

موفقیت به سبک زنان هوشمند

لارا وندریگام
ترجمه‌ی عطیه شفاپیان





سرناسه	وندرکام، لارا Vanderkam, Laura
عنوان و نام پدیدآور	موفقیت به سبک زنان هوشمند / لارا وندرکام؛ برگردان عطیه شفائیان.
مشخصات نشر	مشهد: نشر شمشاد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۲۶۵ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۶۶۷۳-۹۹-۰
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: I know how she does it : how successful women make the most of their time, 2017.
موضوع	تعادل بین کار و زندگی
موضوع	Work-life balance
موضوع	زنان اهل کسب و کار
موضوع	Businesswomen
موضوع	مادران شاغل -- ایالات متحده
موضوع	Working mothers-- United States
شناسه‌ی افزوده	شفائیان، عطیه، ۱۳۷۸، مترجم
رده‌بندی کنگره	HD۴۹۰۴/۲۵
رده‌بندی دیویی	۶۵۰/۱۱۰۸۲
شماره‌ی کتابشناسی ملی	۷۶۲۶۸۶۸



شمتاد

موفقیت به ایبکی زنان هوشمند

لارا وندرکام

مترجم: عطیه شفائیان

ویراستار: سوده خوشدل

صفحه‌آرا: افسانه رشیدیان

طراح جلد: فرید نبی‌خواه

چاپ اول، ۱۴۰۰

چاپخانه: آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۴-۰۹-۸

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

۹۰۰۰۰ تومان

مشهد، خیابان دانشگاه، بین خیابان کفایی و میدان شریعتی پلاک ۴۶۷، نشر شمشاد

کد پستی: ۹۱۸۴۷۹۴۵۹۶

شماره تماس: ۰۵۱۳۸۴۳۳۱۵۷

اینستاگرام: @Shemshadpub

سایت: www.Shemshadpub.ir

ایمیل: shemshadpublishers@gmail.com

فهرست

پیشگفتار	۷
فصل یکم: موزاییک	۱۱
پروژه‌ی موزاییک	۱۹
زندگی خوب	۲۹

کار

فصل دوم: به‌دنبال تعادل واقعی باشید	۳۹
فصل سوم: حساب زمان خود را داشته باشید	۶۷
فصل چهارم: موفقیت را ممکن کنید	۹۹

خانه

فصل پنجم: در کنارشان باشید و حمایتشان کنید	۱۳۱
فصل ششم: زندگی را ساده بگیرید	۱۶۰

خود

فصل هفتم: خودتان را تقویت کنید	۱۹۳
فصل هشتم: از فضای موجود لذت ببرید	۲۱۸
فصل نهم: تسلط بر قطعات	۲۴۶

پیشگفتار

«به یاد داشته باشید فصل توت کوتاه است.»

آن روز در جایی خلوت بودم که ناگهان به یاد این نوشته افتادم؛ این نوشته بر روی سبزی بود که مزرعه‌ی محلی‌مان قبل از ورود بازدیدکنندگان به آنها می‌داد و انتخاب توت‌فرنگی‌ها را برعهده‌ی خودشان می‌گذاشت. در یک روز آفتابی از ماه ژوئن، با پسر هفت‌ساله‌ام جاسپر^۱ و پسر چهارساله‌ام سم^۲ به آنجا رفتم. همسر مایکل^۳، دختر دو ساله‌مان روث^۴ را برای ماهیگیری به آگیری در همان حوالی برده بود. در مسیر یونجه‌زارها به مزارع، از دست گرما و دست‌اندازهای جاده‌ی ناهموار، و نیز آنچه که هنوز هم برایم رازی جدید بود گیج بودم. کودک دیگری نیز در راه بود، تا در آن زمان که تمام تپه‌های سرسبز جنوب‌شرقی پنسیلوانیا پوشیده در برف می‌شدند، به جمع خانواده پیوندید. همان‌طور که سرگیجه‌ام را پس می‌زدم، به جملات حک‌شده بر روی آن جعبه‌ی خالی چشم دوخته بودم: «به یاد داشته باشید فصل توت کوتاه است. ظرفیت کافی این جعبه تقریباً ۱۰ پوند و حداکثر ظرفیت آن ۱۵ پوند است.»

از آنجا که همه چیز استعاره‌ای برای زندگی‌ست، شاید این نیز همین‌طور باشد؛ یک استعاره. فصل توت کوتاه است. پس دقیقاً چقدر می‌خواهم آن جعبه را پر کنم؟ یا اگر استعاره را کنار بگذاریم می‌توانیم به‌سادگی بپرسیم: «یک زندگی خوب از نظر من چگونه است؟»

1. Jasper

2. Sam

3. Michael

4. Ruth