

«زندگی که لیاقتش را داریم»

هنر سخن گفتن از آنچه می خواهید و به دست آوردن زندگی که لایقش هستید.

نویسنده: الکساندرا ریبنوارت

مترجم: غزل علی نژاد

نوبت چاپ: اول (زمستان ۱۴۰۰)

طراح جلد: علی یاراحمدی

طراح صفحات داخلی: مهرداد صفایی

ویراستار فنی: زهرا ابراهیمی مقدم

مدیر مسئول نشر: علیرضا خضرائی راد

چاپ و صحافی: متخصصان

رشناسه: رینوارث، الگزاندرا، ۱۹۷۳ م. Reinwarth, Alexandra.

شناسه افزوده: علی‌زاد، غزل، ۱۳۷۳، مترجم

عنوان و نام پدیدآور: زندگی که لیاقتش را داریم: هنر سخن گفتن از آنچه می‌خواهید و به دست آوردن زندگی که لیاقتش هستید/نویسنده الکساندرا رینوارث؛ مترجم غزل علی‌زاد.

مشخصات نشر: تهران: متخصصان، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۱۷۷ ص؛ قطع رقی.

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: The good girl's guide to being a d*ck: the art of saying what

you want and getting the life you deserve, 2019.

موضوع: خودسازی در زنان - Self-actualization (Psychology) in women - قاطعیت

(روانشناسی) - Assertiveness - ارتباط بین اشخاص - Interpersonal communication - راه و

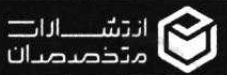
رسم زندگی - زنان - Women - Conduct of life - کیفیت زندگی - Quality of life

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۲۰۸۲/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۶۳۰۵۸

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۲۹۲-۵۰۸-۶

www.motekhassasan.com

قیمت: ۶۵.۰۰۰ تومان

کلیه حقوق محفوظ است.

تهران؛ نشر متخصصان؛ ۱۴۰۰

نشانی دفتر مرکزی:

تهران، سه راه طالقانی، پلاک ۲۶۰

تلفن: ۹۱۳۰۶۰۱۹ - ۰۲۱

فهرست

۷	مقدمه
۲۰	شما به عنوان یک انسان
۴۷	دوستان، آشنایان، غریبه‌ها
۷۸	خانواده
۱۰۶	در محل کار
۱۳۲	والدین و فرزندان
۱۵۸	عشق
۱۷۷	و در پایان

مقدمه

همه چیز از وقتی به کاترین گفتم «برو به جهنم» شروع شد. باید بگویم که طبیعتاً برای حرف زدن با مردم از چنین کلماتی استفاده نمی‌کنم. اما اغلب، کاترین از آن دسته آدم‌هایی است که همیشه شما را متهم به ارتکاب اشتباه می‌کند و حالا شما به او بدهکار هستید. تا به حال با چنین آدم‌هایی برخورد کرده‌اید؟ آدم‌هایی که همیشه شاکی هستند ولی هرگز چیزی را تغییر نمی‌دهند؟ و همان طور که بچه‌ها آبمیوه را با نی از قوطی‌اش بیرون می‌کشند، انرژی حیاتی شما را از درونتان خارج می‌کنند؟ کاترین عاشق آبنغوره گرفتن است. اگر او را از روی ظاهرش قضاوت کنید، آدم افسرده‌ای به نظر می‌آید؛ اما در طول رابطه‌مان، فهمیدم او نه تنها آدم افسرده‌ای نیست، بلکه آدم را افسرده می‌کند. همیشه انگار زندگی روی بدش را به کاترین نشان می‌داد: او شغل خوبی نداشت، ازدواجش در آستانه جدایی بود، خانواده‌اش او را به خاطر هرچیزی سرزنش می‌کردند، آینده‌اش مبهم بود و راه درست را پیدا نمی‌کرد؛ اما تمام مدتی که نگران کاترین بودم، او با کشتی کروز به سفر رفت، در چندین مهمانی شرکت کرد و در نهایت ازدواجش ادامه پیدا کرد.