

موهبت کامل نبودن

راهنمای شما برای زندگی با همه وجود

کسی را که قرار بود باشید رها سازید

و

کسی را که هستید بپذیرید

نویسنده: دکتر برنی براون

مترجم: اصغر اندرودی



نشر دایره

سرشناسه	براون، سی. برنی
عنوان و نام پدیدآور	<i>Brown, C. Brené</i> موهبت کامل نبودن: راهنمای شما برای زندگی با همه وجود ... / نویسنده برنی براون؛ مترجم اصغر اندرودی.
مشخصات نشر	تهران: نشر دایره، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۱۹۵ ص.
شابک	978-600-572257-4
وضعیت فهرست نویسی	لیا
یادداشت	عنوان اصلی: The gifts of imperfection: let go of who you think you're supposed to be and ...
موضوع	خودپندیری.
موضوع	عزت نفس.
شناسه افزوده	اندرودی، اصغر، ۱۳۲۹ - مترجم
رده‌بندی کنگره	BF ۵۷۵
رده‌بندی دیویی	۱۵۵ / ۲
شماره کتابشناسی ملی	۶۱۷۷۲۶۶


نام کتاب	موهبت کامل نبودن (ویرایش جدید)
نویسنده	برنی براون
مترجم	اصغر اندرودی
ناشر	دایره
چاپ دوم	تابستان ۱۴۰۰
شمارگان	۷۵۰ جلد
حروفچینی	گروه انتشارات دایره
لیتوگرافی	فیلم گرافیک
چاپ	میران
صحافی	میران
شابک	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۲۲۵۷-۴
	۶۵۰۰۰ تومان

نشر دایره: تهران، خیابان ولیمصر، ایستگاه توانیر، کوچه پله هفتم، پلاک ۱

تلفن: ۸۸۸۷۹۲۴۰ و ۹۱۲۱۲۲۱۴۴۲

تهران - صندوق پستی ۳۹۶-۱۵۷۲۵

www.dayerehgroup.com

در اینستاگرام همراه ما باشید:  nashredayereh

فهرست مطالب

- ۷ پیشگفتار
- ۱۷ مقدمه - زندگی تمام و کمال
- ۲۷ شجاعت، همدردی و رابطه - موهبت کامل نبودن
- ۴۹ کندوکاو قدرت عشق، وابستگی و کافی بودن
- ۶۱ چیزهایی که سد راه ما می‌شوند
- ۸۷ رهنمود شماره ۱ - پرورش دادن اصالت
رها کردن آنچه مردم فکر می‌کنند
- ۹۵ رهنمود شماره ۲ - پرورش دادن همدردی با خود
رها کردن کمال‌گرایی
- ۱۰۵ رهنمود شماره ۳ - پرورش دادن روحیه انعطاف‌پذیر
رها کردن سستی و ناتوانی
- ۱۲۳ رهنمود شماره ۴ - پرورش دادن سپاسگزاری و شادی
رها کردن کمبود و ترس از تاریکی
- رهنمود شماره ۵ - پرورش داد الهام و اعتقاد مطمئن
رها کردن نیاز به یقین
- ۱۳۵

رهنمود شماره ۶- پرورش دادن خلاقیت

رهاکردن مقایسه ۱۴۳

رهنمود شماره ۷- پرورش دادن بازی و استراحت

رهاکردن مصرف بی‌رویه به عنوان نماد منزلت اجتماعی و قدرت تولید به عنوان

انگای به نفس ۱۵۱

رهنمود شماره ۸- پرورش دادن آرامش و سکون

رهاکردن دلشوره به عنوان سبک زندگی ۱۵۹

رهنمود شماره ۹- پرورش دادن کار هدفمند

رهاکردن عدم اعتماد به نفس و «قرار بود» ۱۶۷

رهنمود شماره ۱۰- پرورش دادن خنده، آواز خفایی و پایگویی

رهاکردن عالی بودن و «همیشه زیر سلطه دانشم» ۱۷۵

افکار پایانی ۱۸۷

درمورد فرآیند پژوهش ۱۹۱

پیشگفتار

داشتن داستانمان و دوست داشتن خودمان به وسیله آن فریب
شجاعانه‌ترین کاری است که همواره انجام می‌دهیم.

هنگامی که الگویی را درک می‌کنید، نمی‌توانید آن را نادیده بگیرید. به من اعتماد کنید، آن را آزمایش کرده‌ام. اما وقتی که همان حقیقت پیوسته خود را تکرار می‌کنید، وانمود کردن اینکه چیزی به جز اتفاق نیست، دشوار است. برای مثال، هرچه قدر سعی کنم خودم را متقاعد سازم که می‌توانم با شش ساعت خواب درست و بی‌نقص کار کنم، اما خوابی که از هشت ساعت کمتر باشد مرا ناشکیبا، مضطرب و در کندوکاو برای مصروف کربوهیدرات بیشتر می‌کند. این یک الگوست. من همچنین الگوی مسامحه‌کاری و حشمتاکی دارم: با نظم بخشیدن دوباره به کل خانم و صرف وقت و پول خیلی زیاد برای خریدن لوازم دفتر و سازمان‌دهی سامانه‌ها، نوشتن را به تعویق می‌اندازم، همیشه اوقات.

یک دلیل آن که نادیده گرفتن گرایش‌ها امکان ندارد آن است که مغز ما برای گشتن به دنبال الگوها و نسبت دادن معنایی برای آن‌ها طراحی می‌شود. انسان‌ها گونه‌های معنا ساز هستند - و، چه خوب، چه بد، ذهن من در واقع برای انجام دادن این کار به خوبی تنظیم شده است. سال‌ها را صرف پرورش دادن آن کردم و اکنون این گونه‌ای است که زندگی‌ام را می‌سازم.