

همه چی روبه راه میشه
پنج نکته برای زنان جوان (از طرف زن جوان دیروز)

نویسنده:

دانا پرینو

مترجم:

بهناز همتی

سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور

پرینو، دانا Perino, Dana
همه چی روبه راه همیشه :

پنج نکته برای زنان جوان (از طرف زن جوان دیروز)/
نویسنده دانا پرینو ؛ مترجم بهناز همتی ؛ ویراستار آذین نوذری.

مشخصات نشر : تهران : السا، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری : ۲۴۰ص:، ۱۳/۵×۲۱/۵ سم.

: 978-622-7584-11-0

شابک

وضعیت فهرست نویسی

: فیبا

یادداشت

Everything will be okay: عنوان اصلی:

life lessons for young women

(from a former young woman), [2021].

: پنج نکته برای زنان جوان (از طرف زن جوان دیروز).

عنوان دیگر

: زنان جوان -- راه و رسم زندگی

موضوع

Young women -- Conduct of life

زنان جوان -- روانشناسی

Young women -- Psychology

زنان جوان -- راهنمای مهارت‌های زندگی

Young women -- Life skills guides

: همتی، بهناز، ۱۳۶۴، مترجم

شناسه افزوده

Hemmati, Behnaz :

شناسه افزوده

: نوذری، آذین، ۱۳۷۶، ویراستار

شناسه افزوده

HQ1۳۲۹ :

رده بندی کنگره

۷۰۰۸۴۳۲/۶۴۶ :

رده بندی دیویی

۷۶۷۱۳۵۸ :

شماره کتابشناسی ملی

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا



نام کتاب: همه چی روبه‌راه میشه
پنج نکته برای زنان جوان (از طرف زن جوان دیروز)

نویسنده: دانا پرینو

مترجم: بهناز همتی

ویراستار: آذین نوذری

نمونه‌خوان: محمد دسترس

طراح جلد: ملیحه بخشیان

صفحه‌آرایی: سعید بختیاری

مدیر امور فنی: محمد دسترس

ناظر چاپ: سجاد لطفی

لیتوگرافی: کاری گرافیک چاپ: افراگ

صحافی: نوین تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول ۱۴۰۰

شابک: ۰ - ۱۱ - ۷۵۸۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

قیمت: ۶۴۰۰۰ تومان

آدرس: تهران، خیابان جمهوری، مابین خیابان ابوریحان و خیابان فلسطین

پلاک ۸۸۹، پاساژ خاچوئی، طبقه زیرهمکف - واحد ۳۵

تلفن: ۶۶۹۵۸۰۶۹ کد پستی: ۱۳۱۵۹۱۵۵۸۶

همراه مدیر مسئول: ۰۹۰۲۳۰۹۰۰۳۶ - ۰۹۱۲۰۴۸۵۷۱۵

همراه مدیر فروش - سجاد لطفی: ۰۹۳۵۳۰۰۴۱۹۳

حق چاپ و نشر دائم این اثر برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه کتاب

مقدمه

فصل اول: اینجا چه می‌کنیم؟

فصل دوم: دانا پرینو کیست؟

فصل سوم: بزرگترین مشکلی که می‌خواهید حلش کنید، چیست؟

فصل چهارم: چگونه الگویابی می‌کنید؟

فصل پنجم: چگونه می‌توانید روز کاری خود را بهبود بخشید؟

فصل ششم: چگونه کارتان را بهبود می‌بخشید؟

فصل هفتم: آرامش: چگونه می‌توانید پاکسازی، بازیابی و دور آخر را به پایان

برسانید؟

سخن پایانی

مقدمه مترجم

بعنوان مترجم کتاب آرزو می‌کنم ای کاش در طول دوران بحران یک‌چهارم زندگی این کتاب را داشتیم. درست در دورانی که فرد به تناقض‌هایی دچار می‌گردد که تقریباً تمام وجودیت خود را زیر سوال می‌برد.

همانند بحران میانسالی، بحران زندگی در یک چهارم نیز می‌تواند ویران‌گر باشد. برای شفاف شدن موضوع، بینش‌های این کتاب را بخوانید و دریابید که چرا اکثر نسل‌ها این بحران را تجربه می‌کنند. در عین حال رویکردهای مقابله با آن را نیز با شما به اشتراک گذاشته شده است.

این موضوع اولین بار توسط روانشناس بالینی الکس فاوک تعریف شد: «یک دوره عدم امنیت، شک و ناامیدی در رابطه با شغل، روابط و وضعیت مالی.»

شما با معنی بزرگسالی کشتی می‌گیرید
دیگر با آهنگ‌های مورد علاقه خود ارتباط برقرار نمی‌کنید
شما درباره آنچه همسایگان فکر می‌کنند نگران هستید

خریده‌های شما شروع به تغییر می‌کنند

شما مانند بزرگسالان تصمیم می‌گیرید

شما کار را جدی می‌گیرید

شما در حال تلاش برای بازپس‌گیری دوران جوانی خود هستید

اگر دوران یک‌چهارم را پشت سر گذاشته‌اید و حتی الان در دهه چهل یا پنجاه زندگی خود هستید، هنوز دیر نشده است!

پیام اطمینان بخش دانا پرینو مرهمی است که روح ما در این دوران بی-

سابقه و پر فراز و نشیب به آن احتیاج دارد!

این یک کتاب حزبی نیست که بخواهد شکاف ایدئولوژیک را تعمیق بخشد،

بلکه بیشتر از همه خواستار مراقبت از خود و یکدیگر است. این یک هدیه فوق‌العاده برای زنان جوانی است که در حال ترسیم برنامه‌های خود هستند.

بهناز همتی - خرداد ۱۴۰۰