

بازی جوانمردانه

راه حلی برای تغییر بازی وقتی کارهای زیادی برای
انجام دادن و شور و شوق زیادی برای زیستن دارید



ایورادسکی

ترجمه: آرتمیس مسعوری



سرشناسه : رادسکی، ایو. Rodsky, Eve
 عنوان و نام پدیدآور : بازی جوانمردانه (درباره‌ی زندگی من) / ایو رادسکی؛ مترجم آرتمیس مسعودی.
 مشخصات نشر : تهران: آموت، ۱۳۹۸.
 مشخصات ظاهری : ۳۸۰ ص.
 شابک : 978-600-384-165-9
 وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
 ادداشت : عنوان اصلی: Fair play: a game-changing solution for when you have too much to do (and more life to live.)
 موضوع : کار و خانواده، Work and family؛ مادران شاغل، Working mothers؛ خانواده‌های دوشاغل، Dual-career families؛ خانه‌داری، Housekeeping؛
 کودکان -- سرپرستی، Child rearing.
 ترجمه اثر رده : مسعودی، آرتمیس، ۱۳۵۳ -، مترجم
 رده‌بندی کنگره : HD ۴۹۰۴/۲۵
 رده‌بندی دهکده : ۶۵۰/۱۰۸۲
 شماره کتابشناختی : ۵۹۱۵۶ ۵ می



آموت جوانمردانه

ایو رادسکی

ترجمه: آرتمیس مسعودی
 ویراستار: فرناز شهیدنژاد

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

حروفچینی: شهیر / لیتوگرافی و چاپ: تهران
 نمونه‌خوانی: مینا فرش‌ای احمدی - رکسانا تقوی

نشر آموت

تلفن: ۶۶۴۹۹۱۰۵ - ۰۹۳۶۰۳۵۵۴۰۱؛ اینستاگرام: www.instagram.com/aamout

پست الکترونیکی: aamout@gmail.com / وب‌سایت: www.aamout.com

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

978-600-384-165-9

شابک: ۹-۱۶۵-۳۸۴-۶۰۰-۹۷۸

«کتابفروشی آموت»

تهران - بلوار مرزداران - نیش خیابان آریافر - ساختمان ۲۰۰۰ - طبقه همکف شمالی

تلفن: ۴۴۲۳۲۰۷۵ - ۰۹۳۶۸۸۲۸۱۸۰

فهرست مطالب

۹	بخش اول - مشکل
	بازی جوانمردانه چیست؟
۱۱	۱. آفت مادر، والد پسر فاس
۱۱	آماده بودم به شکست اعتراف کنم
۳۹	۲. هزینه‌های پنهان به عهده گرفتن تمام کارها
۳۹	کارت‌های بازی مقابل مان قرار دارد
۶۹	بخش دوم - راه حل
	چهار قانون برای بازی جوانمردانه
۷۰	۳. قانون اول: ارزش وقت برای همه یکسان است
۷۰	بیایید شفاف صحبت کنیم
۱۱۰	۴. قانون دوم: حق خود را برای جالب توجه بودن مطالبه کنید
۱۱۰	خودتان را میان هیاهو گم نکنید
۱۳۷	۵. قانون سوم: از همین جایی که الان هستید، آغاز کنید
۱۳۷	برد و باخت جدی است

۱۷۹ ۶. قانون چهارم: ارزش‌ها و معیارهای خود را تعیین کنید

۱۷۹ زمین بازی را هموار کنید

۱۹۹ بخش سوم - چطور در بازی جوانمردانه برنده شویم

بازی کردن برای بُرد

۲۰۱ ۷. ۱۰ کارت بازی جوانمردانه

۲۰۱ خود را برای برد آماده کنید

۲۵۷ ۸ بازی گروهی

۲۵۷ تمام کارتها را در دست می‌گیرید

۲۹۵ ۹. توزیع دوباره‌ی کارتها

۲۹۵ پایداری کنید تا برنده شوید

۳۱۸ ۱۰. ۱۳ اشتباهی که زوج‌ها، دخترها و پسران می‌شوند و بازی جوانمردانه آن را

اصلاح می‌کند

۳۱۸ برجی را که با کارتها می‌سازید، برپا نگه دارید

۳۳۸ ۱۱. زندگی کردن در فضای اسب تک‌شاخ خود

۳۳۸ برد واقعی رسیدن به خود شادتر و سالم‌تر است

۳۶۹ نتیجه‌گیری

۳۶۹ چطور رزیتا فضای اسب تک‌شاخ را پیدا کرد

۳۷۳ واژه‌نامه‌ی بازی جوانمردانه

۳۷۹ درباره‌ی نویسنده