

بانوی خود ساخته

www.ketab.ir

مؤلف: کارون اردلان

حریم دانش

سرشناسه : ظفر اردلان، کارون، ۱۳۴۱ -

عنوان و نام پدیدآور : بانوی خودساخته / مؤلف: کارون ظفر اردلان؛ ویراستار: جواد قربانی

مشخصات نشر : تهران: حریم دانش، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۹۳ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۹۰-۱۵-۰۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

موضوع : خودسازی در زنان -- کیفیت زندگی -- زنان -- راه و رسم زندگی

Self-actualization (Psychology) in women : موضوع

Conduct of life -- Quality of life -- Women : موضوع

رده‌بندی کنگره : BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی : ۱۵۸/۲۰۸۲

شماره کتابشناسی ملی : ۸۸۱۹۰۶۶

عنوان کتاب: بانوی خودساخته

مؤلف: کارون اردلان

ویراستار: جواد قربانی

ناشر: حریم دانش

نوبت چاپ: چاپ اول ۱۴۰۱

قیمت: ۵۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰ جلد

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۸۹۰-۱۵-۰۰

کلیه حقوق چاپ و نشر برای انتشارات حریم دانش و مؤلف محفوظ می‌باشد.

فروشگاه شماره ۱: میدان انقلاب، جنب بانک صادرات، پلاک ۱۳۵۷، کتاب‌فروشی محسن تلفن: ۶۶۴۹۲۶۶۲

فروشگاه شماره ۲: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن، پلاک ۱۳۷۰ کتاب‌فروشی بهنام تلفن: ۶۶۴۱۶۴۲۵

وب سایت: www.HarimeDanesh.com اینستاگرام: h.a.r.i.m.d.a.n.e.s.h

فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار.....
۹.....	مقدمه.....
۱۰.....	بانوی خودساخته کیست؟.....
۱۱.....	از کجا شروع کنیم؟.....
۲۱.....	فصل اول: عزت نفس.....
۳۱.....	فصل دوم: اعتماد به نفس.....
۴۳.....	فصل سوم: اهمال کاری.....
۵۱.....	فصل چهارم: کمال گرایی.....
۵۹.....	فصل پنجم: ضعف در به گفتن.....
۶۹.....	فصل ششم: راضی نگهداشتن همه.....
۷۵.....	فصل هفتم: حرص خوردن.....
۸۳.....	فصل هشتم: ناامیدی.....
۸۹.....	فصل نهم: ترس از آینده.....

پیشگفتار

در زندگی هر کس فراز و نشیب‌های متعددی وجود دارد. مهم عکس العمل ما و مواجهه با این چالش‌هاست. برای طی کردن مسیر، باید مهارت کسب کرد و خود را قوی و آبدیده نمود. در آن صورت هر چالشی قابل حل است.

طبق تحقیقات بعمل آمده، زندگی بانوان از چالش‌های بیشتری تشکیل شده. حال باید دید آیا بانوان توانایی روبرو شدن با هر مسئله‌ای را دارند؟ آیا به‌تنهایی قادر به حل چالش‌ها هستند؟

مسلماً در گروه بانوان هم تفاوت‌های فردی زیادی وجود دارد. بعضی بسیار توانمند و بعضی ضعیف‌تر و شکننده‌تر هستند. اما این تفاوت‌ها به چه دلیل بوجود می‌آید؟ آیا مربوط به ژنتیک افراد است یا به طرز تربیت و حتی جامعه‌ای که در آن هستند؟ آیا می‌شود یک بانوی شکننده به یک فرد توانمند مبدل شود؟ و سوالات مشابه بسیاری دیگر...

باید اشاره کرد هر چیزی قابل تغییر و اصلاح است. پس اگر در خود احساس نیاز می‌کنید که تغییری درونتان ایجاد کنید، این کتاب می‌تواند به شما کمک کند.

با مطالعه و انجام تمرینات کتاب می‌توانید پس از مدتی به یک بانوی خود ساخته تبدیل شوید.

بانوی خود ساخته کسی ست که ارزش و اهمیت خاصی برای خود قائل است. به همین جهت مرتب در حال یادگیری و کسب مهارت‌های مختلف است. او می‌داند برای پیشرفت و رسیدن به شرایط بهتر و بالاتر، باید بروز باشد. این بروز بودن به معنای کسب اطلاعات و فنون جدید و بکارگیری آنهاست. یک بانوی خود ساخته می‌داند با برنامه ریزی صحیح و دقیق می‌تواند به هر آنچه مایل است برسد. چنین شخصیتی، هر قدر بیشتر خود را توانمند کند، به دیگران هم بیشتر کمک می‌کند چرا که حس محبت، حمایت و مهربانی جزو مشخصه‌های یک بانوست.

کاملاً طبیعیست که در جوامع مختلف مخصوصاً در قشر بانوان، افرادی با خصوصیت‌های متفاوت وجود دارند. در اولین گام، باید خود را بشناسیم، بررسی کنیم و مشخص کنیم که در چه مواردی نیاز داریم مهارت بیشتری کسب کنیم. و شروع کنیم. پس از مدتی تغییراتی که بوجود می‌آید ما را مصمم‌تر می‌کند و پر قدرت‌تر مسیر را ادامه خواهیم داد و به شخصی تبدیل خواهیم شد بنام بانوی خود ساخته.

اگر مایلید به جمع این بانوان وارد شوید فقط کافیست کتاب حاضر را بخوانید و به پیشنهادات آن عمل کنید و معجزه را در خود ببینید.

کارون اردلان