

به نام خدا

کلیدهای مدیریت زندگی

# موهبت کامل نبودن

رها کردن خود آرمانی و پذیرش خود واقعی

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

برنی براون

مترجم: اکرم کرمی

[www.saberinbooks.ir](http://www.saberinbooks.ir)

Brown, C. Brené

براون، سی. برنی،

موهبت کامل نبودن: رها کردن خودِ آرمانی و پذیرش خودِ واقعی / برنی

براون؛ مترجم اکرم کرمی.

تهران، صابرين، ۱۳۹۴.

۱۶۵ ص.

کلیدهای مدیریت زندگی.

۶-۷۶-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا.

The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think

You're Supposed to Be and Embrace Who You Are, 2010

یادداشت

رها کردن خود آرمانی و پذیرش خود واقعی.

عنوان دیگر

خودپذیری -- عزت‌نفس

موضوع

کرمی، اکرم، ۱۳۴۱- مترجم

شناسه افزوده

BF ۵۷۵/خ/۸۷ب۴ ۱۳۹۴

رده‌بندی کنگره

۱۵۵/۲

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۳۰۴۳۸



مؤسسه انتشارات صابرين ۸۸۹۶۸۸۹۰

موهبت کامل نبودن

برنی براون

مترجم: اکرم کرمی

ویراستار: محمدعلی معصومی

طراحی و اجرای جلد: نادیا دلپوش

چاپ ششم: ۱۴۰۱

تعداد: ۵۰۰۰

حروفچینی و صفحه‌آرایی: فاطمه بابایی

لیتوگرافی: باران

چاپ جلد: اکسیر

چاپ متن و صحافی: پژمان

۶-۷۶-۲۷۸۵-۹۶۴-۹۷۸: شابک

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۵۰۰۰۰ تومان

## فهرست مطالب

۵	..... سخن ناشر
۷	..... پیشگفتار
۱۳	..... مقدمه: زندگی کردن با تمام وجود
۲۱	..... - شجاعت، شفقت و پیوند. موهبت‌های کامل نبودن
۴۲	..... - قدرت عشق، احساس تعلق و کافی بودن
۵۲	..... - موانع راه
۷۵	..... راهکار ۱
	..... پرورش اصالت:
	..... رها کردن فکر دیگران
۸۳	..... راهکار ۲
	..... پرورش شفقت به خود:
	..... رها کردن کمال‌گرایی
۹۳	..... راهکار ۳
	..... پرورش روحیه تاب‌آوری:
	..... رها کردن بی‌حسی و کاهش رنج
۱۰۹	..... راهکار ۴
	..... پرورش شادی و شکرگزاری:

- رها کردن احساس فقدان و ترس از تاریکی  
 راهکار ۵ ..... ۱۲۰  
 پرورش شهود و ایمان:  
 رها کردن نیاز به وضوح و قطعیت
- رهاکار ۶ ..... ۱۲۷  
 پرورش خلاقیت:  
 رها کردن مقایسه
- رهاکار ۷ ..... ۱۳۴  
 پرورش بازی و استراحت:  
 رها کردن فرسودگی و بازدهی
- رهاکار ۸ ..... ۱۴۲  
 پرورش آرامش و سکون:  
 رها کردن اضطراب به عنوان سبک زندگی
- رهاکار ۹ ..... ۱۴۹  
 پرورش کار معنادار:  
 رها کردن بایدها و تردید به خود
- رهاکار ۱۰ ..... ۱۵۶  
 پرورش خنده، شادی و آواز:  
 رها کردن خانم/آقا بودن و خویشتن داری
- سخن پایانی ..... ۱۶۲

## سخن ناشر

انتشارات صابرین سال‌هاست که با تمرکز بر نیاز خانواده‌های ایرانی، به انتشار آثاری تحت عنوان «کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان»، «کلیدهای همسران موفق»، «کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق» و «کلیدهای مشاوره» پرداخته است. در ادامه این تلاش‌ها و به‌منظور پاسخ به نیاز کسانی که می‌خواهند در حوزه مدیریت زندگی یا به عبارتی خودیاری مطالعه کنند به انتشار مجموعه‌ای به نام «کلیدهای مدیریت زندگی» اقدام کرده است. مخاطبان این مجموعه می‌توانند تمام افراد جامعه، به‌ویژه جوانان عزیز باشند.