

Ambitieuse

زنان برتر از ما

نویسنده:	جنی چاماس
مترجم:	محیا احمدی پور
طراح گرافیک:	مجید حیدری
صفحه‌آرا:	زهره بازبان شتربانی
ویراستار:	آزاده صابری
چاپ اول:	زمستان ۱۴۰۱
چاپ دوم:	زمستان ۱۴۰۱
شمارگان:	۸۰۰ نسخه
لیتوگرافی و چاپ:	واژه‌پرداز اندیشه
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۳۷-۹
قیمت:	۷۶ هزار تومان

نشر شمعدونی

وبسایت: shamdonipub.com

پست الکترونیکی: shamdonipub@gmail.com

اینستاگرام: www.instagram.com/shamdonipub

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.



شمعدونی

et épanouie

سرشناسه:	چاماس، جنی
	Chammas, Jenny
عنوان و نام پدیدآور:	زنان برتر از ما: چطور در یک زندگی
معمولی چاپ طلب باشیم / جنی چاماس؛ مترجم: محیا احمدی پور	
مشخصات نشر:	تهران: شمعدونی، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری:	۱۵۶ ص
شابک:	۹۷۸-۶۲۲-۷۰۴۴-۲۷-۹
وضعیت فهرست نویسی:	فیا
یادداشت: عنوان اصلی:	Ambitieuse et épanouie.
موضوع:	تعادل بین کار و زندگی
موضوع:	Work-life balance
موضوع:	زنان اهل کسب و کار
موضوع:	Businesswomen
موضوع:	زنان شاغل
موضوع:	Women employees
شناسه افزوده:	احمدی پور، محیا، ۱۳۷۱، مترجم
رده بندی کنگره:	HD۴۹۰۲/۲۵
رده بندی دیویی:	۶۵۰/۱۱۰۸۲
شماره کتابشناسی ملی:	۹۰۲۹۲۸۴
اطلاعات رکورد کتابشناسی:	فیا

فهرست

.....

۱۰

یادداشت ناشر

۱۱

درباره نویسنده

۱۲

با خود از «بلندپروازی» صحبت کرده‌اید؟

۱۹

چگونه این کتاب و ابزارهایش را به کار بگیریم

بخش اول: من | ۲۰

۳۱

فصل ۱: کمبود زمان

۴۲

فصل ۲: تعیین اولویت‌ها

۳۳

فصل ۳: صرفه‌جویی در زمان

۳۸

فصل ۴: حضور

۴۸

فصل ۵: کمبود زمان

۵۴

فصل ۶: دیگران به چه فکر می‌کنند

۵۹

فصل ۷: اعتماد به نفس

بخش دوم: زندگی حرفه‌ای | ۶۶

<u>۶۷</u>	<u>۷۵</u>	<u>۸۲</u>
فصل ۸:	فصل ۹:	فصل ۱۰:
تعیین و رسیدن به اهداف	تصمیم‌گیری	شغل خود را دوست بدارید
<u>۸۸</u>	<u>۹۹</u>	<u>۱۰۴</u>
فصل ۱۱:	فصل ۱۲:	فصل ۱۳:
قدرشناسی از خود	سندرم ایده‌پاستل	کمال‌گرایی
<u>۱۰۹</u>		
فصل ۱۴:		
اثبات خود		

یادداشت ناشر

امروزه زنان در معرض تحولات اجتماعی پرشتابی قرار دارند که نقش و جایگاه اجتماعی آنان را به چالش کشیده است. در جوامع پیشرفته، زنان به دریافت مدارک بالایی علمی و رتبه‌های بالایی مدیریتی رسیده‌اند. در سایر کشورهای جهان این مسیر به کندی و با سختی‌های بسیار در حال سپری شدن است. اما حتی در کشوری توسعه یافته مانند فرانسه که مورد نظر این کتاب است، بلندپروازی زنان با چالش‌هایی همراه است. یعنی حتی اگر قوانین و مقررات اجازه رشد و ترقی به زنان بدهد، چالش‌های فردی در این مسیر وجود خواهد داشت. چنانکه نویسنده کتاب اشاره کرده که چگونه برای «مادری خوب بودن»، تحت فشار قرار گرفته است. این فشار که یک زن هم مادر خوبی باشد، هم همسر خوبی برای شوهرش و هم بلندپروازی‌ها و جاه‌طلبی‌های شخصی خودش را دنبال کند، واقعاً خردکننده است. این کتاب به خوانندگان کمک می‌کند تا با استفاده از تمرینات و یادگرفتن مهارت‌های فردی تا اندازه‌ای بتوانند چنین فشاری را مدیریت کنند. بدیهی است که چنین خواسته‌هایی از زنان، تا اندازه بسیاری کمال‌گرایانه به نظر می‌رسد و گاهی به نابودی زندگی شخصی و حرفه‌ای یک زن منجر می‌شود. همه تلاش نویسنده کتاب بر این موضوع متمرکز است که یک زن بتواند هم بلندپروازی‌های شخصی خود را دنبال کند و هم بتواند موازنه‌ای میان زندگی شخصی و شغلی خود برقرار کند. در شرایط امروز جامعه زنان فارسی زبان به ویژه زنان ایران بیش از گذشته به چنین تجربیات و مهارت‌هایی نیاز دارند.

مصطفی قوانلو قاجار

مدیر مسئول انتشارات شمعدونی