

در زندگی، گاهی می‌بازیم
گاهی می‌بازیم، گاهی می‌بازیم



<p>ماکسول، جان سی، ۱۹۴۷ - م. Maxwell, John C. در زندگی گاه می‌بریم، گاه می‌آموزیم. جان سی مکسول. ترجمه مهشید مهدیانی مشهد: مهارت‌های زندگی، ۱۳۹۲. ۲۲۰ ص. 978-600-9327-38-6 ۱۵۰۰۰۰ ریال</p>	<p>ترجمه عنوان و نام پدیدآور مشخصات نشر مشخصات ظاهری شابک وضعیت فهرست نویسی یادداشت یادداشت عنوان دیگر موضوع موضوع شناسه افزوده رده بندی کنگره رده بندی دیویی شماره کتابشناسی ملی</p>
<p>عنوان اصلی: [۲۰۱۳] : Sometimes you win, sometimes you learn : life's greatest lessons are gained from our losses کتاب حاضر تحت عنوان «گاهی برنده می‌شوید، گاهی یاد می‌گیرید» توسط انتشارات ابوعطا در سال ۱۳۹۲ با ترجمه مهیار مشتاق منتشر شده است. گاهی برنده می‌شوید، گاهی یاد می‌گیرید. شکست (روانشناسی) تجربه مهدیانی، مهشید، ۱۳۵۸ - ۸ ش ۱۴۹۲ م / BF۵۷۵ ۱۵۸ ۳۷۲۸۴۹۹</p>	



مهارت های زندگی

در زندگی گاه می‌بریم، گاه می‌آموزیم

جان سی مکسول

ترجمه: مهشید مهدیانی

مقدمه: مسعود لعلی

ویراستار: جواد کاظمی دلوثی

(ویراستاران حرفه‌ای پارس)

مدیر هنری: مهدی انوشیروانی

صفحه‌آرا: سید حمید حیدری ثانی

امور اجرایی: فهیمه ارزنگی

تیراژ: ۱۰۰۰

بها: ۱۹۰۰۰ تومان

چاپ اول: ۱۳۹۴

شابک: ۹۷۸۶۰۰۹۳۲۷۳۸۶

مرکز فروش و پخش: ۰۹۱۵۵۱۷۵۵۱۰

- [۲] مقدمه
- [۱۱] فصل اول: وقتی شکست می‌خوری هر چیزی می‌تواند به تو آسیب برساند
- [۱۴] این یکی واقعاً آسیب‌رسان است
- [۱۶] ارزشیابی شکست
- [۱۸] چرا شکست‌ها می‌توانند این قدر زیاد آسیب‌رسان باشند؟
- [۲۶] تبدیل شکست به منفعت
- [۲۹] فصل دوم: فروتنی: روحیه یادگیری است
- [۳۱] غرور به شکست منتهی می‌شود
- [۳۴] با تواضع، انسان‌های خوب تبدیل می‌شوند به بهترین انسان‌ها
- [۳۶] روحیه اصلاح‌پذیری چطور به شما کمک می‌کند درس زندگی بگیرید؟
- [۴۵] فصل سوم: واقعیت، اساس یادگیری است
- [۴۷] واقعیتی زشت در زندگی او سر برآورد
- [۴۹] کودکی تنهای تنها
- [۵۰] برای هر چیزی، زیربنای خوب بسازیم
- [۵۱] سه واقعیت زندگی
- [۵۴] زندگی را برای خود دشوارتر نسازید
- [۶۱] فصل چهارم: مسئولیت، اولین قدم در یادگیری است
- [۶۴] صدایی طلایی
- [۶۴] از رویا تا کابوس
- [۶۵] جاده‌ای تاریک
- [۶۷] وقتی مسئولیت پذیر نیستیم، چه اتفاقی می‌افتد؟
- [۷۳] وقتی یاد بگیریم که مسئولیت‌پذیر باشیم، چه اتفاقی می‌افتد؟
- [۷۹] فصل پنجم: اصلاح، تأکید بر یادگیری است
- [۸۱] اطلاعات، قبل از اینترنت
- [۸۳] چگونه پاسخ می‌دهید؟
- [۸۳] بینش‌ها درباره اصلاح
- [۹۰] به اراده خود اصلاح را آغاز کنید
- [۹۵] فصل ششم: امید، انگیزه یادگیری است
- [۹۸] امید زیباست
- [۱۰۳] چگونه امید را پرورش دهیم؟
- [۱۰۷] قدرت امید
- [۱۰۸] امید نتیجه می‌دهد
- [۱۰۹] امید به دیگران منتقل می‌شود
- [۱۱۱] فصل هفتم: آموزش‌پذیری، راه یادگیری است
- [۱۱۴] ویژگی‌های فرد آموزش‌پذیر
- [۱۲۴] تمرینات روزانه برای افزایش آموزش‌پذیری
- [۱۲۷] آموزش‌پذیری زیر رگبار آتش
- [۱۲۹] فصل هشتم: گرفتاری، تسریع‌کننده یادگیری است
- [۱۳۱] کار سخت
- [۱۳۲] فقط شروع
- [۱۳۴] فاکتور اگر
- [۱۳۵] مزایای سختی کشیدن
- [۱۴۵] فصل نهم: مشکل، فرصت یادگیری است
- [۱۴۸] سیل مشکلات شخصی من
- [۱۵۱] این کار را انجام ندهید
- [۱۵۴] این کارها را انجام دهید
- [۱۵۹] فصل دهم: تجربیات منفی، دورنمای یادگیری است
- [۱۶۲] آه نه!
- [۱۶۳] از شکست‌هایتان برای خود چشم‌اندازی جدید بسازید
- [۱۷۰] تجربه بد او سکوی پرتابش به سوی موفقیت بود
- [۱۷۱] فصل یازدهم: تغییر، بهای یادگیری است
- [۱۷۳] نوآوری در نتیجه تغییر حاصل می‌شود
- [۱۷۵] پایان نوآوری
- [۱۷۶] چرا مردم در برابر تغییر مقاومت می‌کنند؟
- [۱۷۷] تغییر باعث می‌شود انسان احساس کند ناشی و بی‌عرضه است
- [۱۷۸] تغییر با سنت‌ها مغایرت دارد
- [۱۷۹] پاسخ مردم به تغییر چگونه است؟
- [۱۸۵] چیزهایی را که ارزش تغییر دادن دارد، تغییر دهید
- [۱۹۱] فصل دوازدهم: بلوغ، ارزش یادگیری است
- [۱۹۴] منبع بلوغ
- [۲۰۷] فصل سیزدهم: برنده شدن همه چیز نیست؛ یادگرفتن همه چیز است
- [۲۰۹] آخرین نظرها درباره یادگیری
- [۲۱۹] بالا رفتن را ادامه دهید

مقدمه

دریای آرام، ناخدای قهرمان نمی‌سازد

استادی سرامیک‌ساز، در روز گشایش کلاس گفت:

دانش‌آموزان را به دو دسته تقسیم می‌کنم. افرادی را که در سمت چپ کارگاه قرار دارند، تنها براساس مقدار کاری که انجام می‌دهند، رتبه‌بندی می‌کنم و افراد سمت راست کارگاه را بر اساس کیفیت، روش من ساده است؛ در پایان کلاس، ترازوی خود را خواهم آورد تا وزن کار کرده‌ی گروه کمیت را اندازه‌گیری کنم. به ۲۲ کیلو سرامیک، امتیاز «الف» می‌دهم و به ۱۸ کیلو، امتیاز «ب» و همین‌طور تا آخر. اما گروهی که براساس کیفیت رتبه‌بندی می‌کنم، فقط به ساخت یک ظرف سفالی نیاز دارند. به ظرف کامل و بی‌نقص، تا نمره «الف» هم خواهم داد.

زمان رتبه‌بندی فرا رسید و حقیقتی شگرف آشکار شد: ظروف با بهترین کیفیت را اعضای گروه کمیت تولید کرده بودند. به نظر می‌رسید هنگامی که گروه کمیت سرگرم گرداندن چرخ سفالگری بودند و از اشتباهات خود درس می‌گرفتند، گروه کیفیت مشغول نظریه‌پردازی درباره‌ی کیفیت بودند و در پایان، جز توده‌ای سفال خشک‌شده و تئوری‌های خودبزرگ‌بینانه، چیزی برای ارائه کردن نداشتند.

تنها راهی که می‌توانید سرآمد شوید، این است که زودتر اقدام کنید و شکست بخورید و شکست بخورید و باز هم شکست بخورید و درس بگیرید!

برندگان چیزهایی می‌دانند که بازندگان از آن بی‌خبرند. دانش، سرمایه‌ی بزرگ معنوی و روانشناختی آنهاست. این سرمایه در نهایت به شکل بهروزی عینیت می‌یابد. در واقع ثروت تجلی مادی اطلاعات است. اما بزرگان تخصص و دانش خود را در کجا فرا می‌گیرند؟

این کتاب آدرس یکی از مراکز علمی بسیار معتبر جهان را به شما می‌دهد: دانشگاه شکست‌ها. مشکلات و شکست‌ها بزرگترین سبب فرصت‌های آموزشی را در اختیار ما قرار می‌دهند. خرد هر فرد با تعداد بحران‌هایی که پشت سر گذاشته است، اندازه‌گیری می‌شود. بشخصه هر زمان با انسان دنیا دیده‌ای روبه‌رو می‌شوم که فراز و فرودها و ناکامی‌های بسیاری را در زندگی پشت سر گذاشته است، به او با غبطه می‌نگرم؛ زیرا می‌دانم رنج‌هایش گنج‌هایش هستند و موارث‌هایی که از پیش‌رو برداشته است، احساس کارآمدی و اطمینان و اعتماد به نفسی به او بخشیده که در کنار علم و بینش اکتسابی‌اش، وی را در اجرای هر طرح و برنامه‌ای یاری می‌رساند.

ترجیح می‌دهم که درختی باشم
در زیر تازیانه کولاک و آذرخش
با پویه شکفتن و گفتن
تا رام صخره‌ای
در ناز و نوازش باران
خاموش از برای شکفتن
«شقیعی کدکنی»

می‌گویند دریای آرام، ناخدای قهرمان نمی‌سازد. این ناآرامی‌ها و آشوب‌های زندگی از جمله زمین خوردن‌های
پیاپی، فرد را آبدیده و باتجربه می‌کند و تجربه بنیاد بهروزی است.
حسرت نهرم به خواب آن مرداب که آرام درون دشت شب خفته ست
دریایم و نیست باکم از طوفان دریا همه عمر خوابش آشفته ست
«شقیعی کدکنی»

از این روست که بهترین راهکار برای موفقیت پایدار، دو برابر کردن تعداد شکست‌هاست: هرچه بیشتر شکست
بخورید، زودتر به موفقیت دست می‌یابید. این، جوهر کتاب بی‌نظیری است که در دست دارید.
اولین بار که در بانکوک با این کتاب مواجه شدم، عنوانش برایم جذاب بود. وقتی متوجه شدم نویسنده آن جان
سی. مکسول، یکی از نویسندگان محبوبم است، انگیزه‌ام برای مطالعه آن بیشتر شد. خواندمش و پیشنهاد
ترجمه آن را به خانم مهشید مهدیانی دادم. خوشحالم که ایشان پیشنهادم را پذیرفتند و با دقت و حوصله، این
کار را به پایان رساندند.
اگر با مطالعه این کتاب با روحیه بهتری روزهای آینده خود را شروع کنید و نگرش مثبت‌تری به ناکامی‌های
زندگی بیابید، ما به هدف خود از ترجمه و نشر این کتاب دست یافته‌ایم.

شاد و عاشق و خلاق باشید

مسعود لعلی

روانشناس بالینی و مدیر مسئول انتشارات مهارت‌های زندگی

جهت اطلاع از آخرین آثارم و شرکت در کارگاه‌های آموزشی‌ام در زمینه
مهارت‌های زندگی، یک پیامک (صرفاً شهر محل سکونت ذکر شود)
به شماره ۰۰۵۷۷۳۳۰۰۰۷۶۵۰۰۰ ارسال نمایید.

بهترین تجربیات و داستان‌های الهام‌بخش جان سی. فاکسول را در جلد چهارم از مجموعه کتاب‌های روز را خورشید می‌سازد،
روزگار را ما، با عنوان از ترسیدن نترسید، گردآوری کرده‌ام. مطالعه این کتاب انگیزشی را به شما پیشنهاد می‌کنم.