

۲۰۵۲۹۴۲



یک فوجان تجربه

(زندگی بدون حماقت‌ها چنگی به دل نمی‌زند)

نویسنده:

حسن چابک



سرشناسه	: چابک، حسن، ۱۳۵۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: یک فنجان تجربه / حسن چابک
مشخصات نشر	: تهران: چابک اندیش، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۱۶۰ ص ۱۴/۵۰ × ۲۱/۵ س م
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۳۷-۲
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: تجربه
موضوع	: Experiiece
رده بندی کنگره	: B۱-۵
رده بندی دیویی	: ۱۲۸/۴
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۹۱۲۴۹۸

کتابخانه ن لجنه ندي

(مركز پخش و توزيع كتابخانه ندي)

● یک فنجان تجربه

● انتشارات چابک اندیش

● نوشته ی: حسن چابک

● حروف نگاری: محمدعلی

● نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

● تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

● قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان

● شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۶۱-۳۷-۲



چابک اندیش

● مرکز پخش چابک اندیش:

● ۰۹۹۰۵۶۴۶۰۶۲

● ۰۹۱۳۱۵۷۱۳۸۲

● ۶۶۴۹۹۳۲۷-۶۶۴۹۱۰۲۴

Chabokandish8693@gmail.com

t.me/chabok_andish

فهرست مطالب

۵	مقدمه.....
۷	اندیشیدن و اقدام کردن.....
۱۱	اشتیاق داشته باشید.....
۱۲	مقایسه کارها.....
۱۴	چگونه به تجربیات خود بیفزاییم.....
۱۵	نقش دیگران.....
۲۰	فداکاری.....
۲۲	روابط والدین و فرزندان.....
۲۶	روابط اجتماعی.....
۲۹	یک سوزن به خودتان بزنید و یک جوالدوز به دیگران.....
۳۶	آیا رابطه با کنترل گر امتیازی هم دارد؟.....
۳۶	چرا این همه دیگران را کنترل می کنند؟.....
۳۶	افراد کنترل گر باید با این روش ها خودشان را کنترل کنند.....
۳۹	چرا دروغگو لبخند می زند.....
۳۹	یک دروغگو چگونه حرف می زند؟.....
۳۹	آیا لبخند افراد دروغگو افسانه است؟.....
۴۰	آیا صداقت یک پارچه است؟.....
۴۵	کی و کجا غبطه می خورید؟.....
۴۹	با خودت چند چندی؟.....
۵۱	هویت.....
۵۶	سخن بعضی نویسندگان و بزرگان درباره هویت و منش آدمی.....
۵۷	مشاجره.....
۵۹	۲۰ موضوع اصلی مشاجرات خانوادگی.....

- عشق یک طرفه نافر جام! ۶۴
- چرا اینگونه عاشق می‌شویم؟ ۶۵
- شخصیت‌های نفرت‌انگیز ۶۹
- تنفر چگونه در وجود آدم‌ها نقش می‌گیرد. ۷۲
- انتقام ۷۶
- انتقام سالم ۷۷
- چرا نباید دنبال انتقام گرفتن باشید ۷۸
- فریب‌کاری ۸۲
- واکنش‌های دفاعی برای کنار آمدن با آدم‌های فریب‌کار ۸۵
- جملات بعضی بزرگان در مورد فریب‌کاری ۸۷
- کدام افراد مناسب دوستی با شما نیستند ۸۹
- به چه روشی میانجی‌گری کنیم ۹۲
- لجبازی ۹۷
- نقش اعتماد در کار و زندگی ۱۰۲
- راه‌های رسیدن به اعتماد ۱۰۷
- دو بهم زنی ۱۱۱
- راه و روش رفتار با آدم بدذات دو بهم زن ۱۱۹
- روش جذب کردن دیگران ۱۲۱
- پشیمانی ۱۲۷
- دخالت ۱۳۲
- وسط حرف دیگران پریدن ۱۳۵
- چگونه تلخی‌های زندگی را فراموش کنیم ۱۴۲
- زمخت نباشیم ۱۴۷
- قول و قرار ۱۵۱
- سخن پایانی ۱۵۴

مقدمه

«تجربه مثل سنگ آسیاب می‌ماند، فوش شانس فوایم بود اگر روشمان کند نه آسیاب»
«باش بایلیک»

زندگی مانند مدرسه‌ای است که دانش‌آموز تنبل از آن چیزی نمی‌آموزد، همه ما می‌توانیم تجربیات و توصیه‌های خودمان را به دیگران گوش‌زد، و در اختیارشان قرار دهیم، اما این که به آن‌ها عمل کنند یا نه، خارج از اختیار ما است. همواره به یاد داشته باشید درس‌هایی که زندگی به انسان می‌دهد کاربردی‌تر از تحصیل و آموزش در مدرسه است. خیلی مفید است که ما از بدشانی‌های دیگران یاد بگیریم که از چه چیزهایی باید دوری کنیم و چه تجربیاتی را دنبال نماییم.

به خاطر داشته باشید تجربیات دیگران بر دانش ما می‌افزاید، اما کمکی به خرد ما نمی‌کند. زیرا قیمت تجربه خیلی گران است. همه ما به افکار خردمندانه زیاد فکر می‌کنیم اما واقعیت این است که اگر بخواهیم واقعاً آن‌ها را از آن خود کنیم باید بارها و بارها صادقانه به آن‌ها فکر کرده تا جایی که در تجربه شخصیتی‌مان ریشه بدواند. به قول معروف کسی می‌تواند آب را بشناسد که در آن شنا کرده باشد. همواره برای شناختن راه‌های پیش‌رو از کسانی سؤال کنید که از آن مسیرها رد شده‌اند، چه آن‌هایی که به موفقیت رسیده‌اند و چه آن‌هایی که به بن‌بست رسیده‌اند. به خاطر داشته باشید گذر زمان چیزهایی به ما می‌آموزد که ما روزهای متمادی از آن‌ها بی‌اطلاع بوده‌ایم.

نسل‌هایی که می‌آیند، یک مزیت دارند آن‌ها با ثروت گذشتگان زاده می‌شوند. نوع قضاوت کردن برای آن‌ها مهیا است و زیربنای علم و دانش در دستانشان قرار داده شده است. از این گذشته چنانچه چیزی توسط گذشتگان

مورد امتحان قرار گرفته است و اکنون وجود دارد، باید آن را از دست می‌دادند، چراکه زمان اکنون درواقع قدیمی‌ترین است و بیشترین تجربه از درون آن برخاسته است.

تجربه مانند طاقی است که می‌توانید بر روی آن اهداف خود را پایه‌ریزی کنید، به قول معروف تجربه مانند جواهر است و باید هم مانند جواهر به آن نگاه کرد زیرا در طول زمان برای بدست آوردن تجربه بهایی گزاف پرداخت شده است. در کتاب یک فنجان تجربه به موضوعاتی پرداخته شده است که معمولاً در زندگی پایه و اساس هستند و گاهی ما ندانسته آن‌ها را نادیده می‌گیریم. یا این‌که انجام دادن آن‌ها را به وقت دیگری موکول می‌کنیم. نقش افراد در زندگی قضاوت‌ها، عشق، نفرت، انتقام همه و همه دارای راهکارهایی هستند که باید به آن‌ها توجه اساسی شود.

در زندگی با افراد زیادی همنشین هستیم یا با آن‌ها همکار هستیم یا عضو خانواده ما هستند، که هر کدام دارای شخصیت‌های متفاوتی از همدیگر می‌باشند. باید بیاموزیم که نقش دیگران در زندگی ما چگونه است و نقش ما نیز در زندگی دیگران به چه صورت است. یادتان باشد تجربه‌اندوزی این نیست که حتماً خودتان در عمل به آن برسید. شما می‌توانید در هر مرحله که می‌خواهید کاری را انجام دهید از تجربیات مفید دیگران بهره بگیرید. مخصوصاً تجربیاتی که از آزمون و خطا عبور کرده‌اند. اما روش خودتان را داشته باشید.

به قول کنفوسیوس: «من از کسانی که حيله‌گری را حکمت، نافرمانی را شجاعت و یاوه‌گویی را حقیقت می‌پندارند نفرت دارم.»

از این که با خواندن این کتاب مرا همراهی می‌کنید بی‌اندازه سپاسمندم.

خوش بود گر محک تجربه آید به میان

تا سیه روی شود هر که در او غش باشد

«حافظ»