

سرشناسه : بنت، ری
 Bennett, Ray (Physician)
 عنوان و نام پدیدآور : بیانیه‌ی ناکام‌ها : چگونه میتوان با دستاورد اندک نیز خوشحال بود؟/نویسنده ری بنت ! مترجم هنگامه تام ! ویراستار سارا زرگر.
 کرج: نکویان، ۱۴۰۰.
 مشخصات نشر :
 مشخصات ظاهری : ۶۰ص.؛ ۱۴/۱۳×۵/۲۱
 شابک : ۹۷۸-600-8787-01-3-3۵۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست : فیبا
 نویسی :
 یادداشت :
 عنوان اصلی : The underachiever's manifesto : the guide to accomplishing little and feeling great, c2006
 عنوان دیگر : چگونه میتوان با دستاورد اندک نیز خوشحال بود؟
 موضوع : کوتاهی در انجام کار
 موضوع : Underachievement
 موضوع : کیفیت زندگی
 موضوع : Quality of life
 موضوع : آرامش و آسایش
 موضوع : Relaxation
 شناسه افزوده : نام، هنگامه، ۱۳۶۳-، مترجم
 رده بندی کنگره : BF۶۳۷
 رده بندی دیویی : ۱/۱۵۱
 شماره : ۸۴۴۱۳۳
 کتابشناسی ملی :
 اطلاعات رکورد : فیبا
 کتابشناسی :



نشر نکویان

بیانیه‌ی ناکام‌ها (چگونه می‌توان با دستاورد اندک نیز خوشحال بود)

مترجم: هنگامه تام

نویسنده: دکتر ری بنت

تیراژ : ۵۰۰

چاپ اول : ۱۴۰۰

شابک : ۳-۰۱-۸۷۸۷-۶۰۰-۹۷۸-۳۵۰۰۰۰ ریال

انتشارات نکویان

Email: Nekouyanpub@Gmail.com

کلیه‌ی حقوق چاپ و نشر محفوظ است.

صفحه	فهرست مطالب
۶	مقدمه
۹	فصل اول: اصول
۹	موفقیت: اعتیاد خطرناک
۱۹	ده اصل ناکامی
۳۴	فصل دوم: برنامه‌ها
۳۴	راهنمای افراد ناکام‌ها در زندگی
۳۴	افراد ناکام در محل کار
۳۹	فرد ناکام در عشق
۴۲	رژیم غذایی افراد ناکام
۴۳	ورزش فرد ناکام
۴۸	برنامه‌ریزی مالی افراد ناکام
۵۰	ناکام در خانه
۵۴	ایمان افراد ناکام: روشنگری حقیقی
۵۵	نتایج رضایت‌بخش
۵۶	یک امتحان مفید
۵۸	نتیجه‌گیری
۶۰	درباره مولف

***** مقدمه *****

تبریک! خواندن این کتاب بهترین تصمیمی است که در عمر خود گرفته‌اید! تصمیم راحتی بود، اینطور نیست؟!

موفق نشدن به لذت‌های زیادی دارد، اما بیشتر اوقات این لذت‌ها در بین فشارهایی که برای رسیدن به موفقیت تحمل می‌کنیم، گم می‌شود. فشارها برای موفق بودن بسیار قدرتمندانه و از اینرو ناکام بودن، به طور عجیبی، دشوار است. دنیای ما پر از پیام‌های کلیشه‌ای در این مورد است که همیشه سعی کنید بهترین خودتان باشید، آنقدر زیاد که حتی به ذهنتان هم خطور نمی‌کند که برای رسیدن به چیزی کمتر تلاش کنید. سال‌ها مغز ما را شست‌وشو دادند که موفقیت برای خوشبختی‌مان ضروری است. همیشه بهترین باشید! به نفر دوم شدن راضی نباشید! ۱۱۰ درصد از انرژی خودتان را به کار بگیرید!

یک مشت جملات ملال‌آور و بی‌انتهای که لازم است از مدیران شرکت‌های بزرگ و ستاره‌های تبلیغاتی هم بابت این شعارها قهرمانی کنیم، آن‌هایی که سخت مشغول پول درآوردن از بی‌کفایتی ما هستند و می‌خواهند از

این راه کفش‌های ورزشی گران قیمت و «بی‌امو»های براقشان را بفروشند. مهم نیست افراد در مفهوم «بهترین بودن» با یکدیگر اتفاق نظر ندارند، نکته اینجاست که این مفهوم هر چه که باشد همه نمی‌توانند بهترین باشند. شاید شما در برابر همه‌ی این کلیشه‌های موفقیت مقاومت کنید، ولی حتی در چنین وضعی نیز احتمال اینکه به نوعی در تلاش باشید تا زندگی را به بهترین شکل ممکن سپری کنید، وجود دارد- و این شما را می‌کشد.

این مورد را در نظر بگیرید: چند نفر را دیده‌اید که زندگی حرفه‌ای‌شان درخشان بوده ولی زندگی شخصی‌شان فاجعه‌بار؟ چند نفر آدم بالاستعداد و سخت‌کوش وجود دارند که خیلی سیگار می‌کشند، کم ورزش می‌کنند، یا هر هفته به قدری نوشیدنی می‌خورند که تا مرز فراموشی پیش می‌روند؟ در طرف دیگر، چند نفر دیوانه‌ی تناسب‌اندام یا ورزشکار رقابتی افراطی وجود دارد که زانوهای خود را در دوی ماراتون از بین می‌برند یا زندگی خود را برای بالارفتن از کوه و رسیدن به قله به خطر می‌اندازند؟

چند نفر از افراد نابغه و جاه‌طلب دوست دارند به دلیل نبوغشان ترفیع بگیرند، آن هم فقط به این خاطر که دیگر برای همکاران کندذهن‌شان کار نکنند؟ حتی اگر موفق به حفظ و مدیریت یک برنامه همه جانبه باشید که شامل موفقیت‌های شغلی و شخصی باشد، آیا باز هم چیز مشترکی بین این دو وجود دارد؟ این کمال‌گرایی، همچون آنفلوآنزایی است که تنظیم شده تا سیستم منظم شما را خسته و از رده خارج کند. چیزی که سال‌ها هرگز متوجه آن نشدید این بود که این علاقه و تعهد شما به بهترین بودن است که منشاء همه‌ی مشکلاتتان است. و اینجاست که این کتاب می‌تواند

به شما کمک کند. در این کتاب یاد می‌گیرید که چگونه زندگی را با داشتن حداقل‌ها دوست بدارید. اگر به نظر می‌رسد که این نوعی راهبرد در راستای افزایش حس خوشبختی است... پس آن را این چنین در نظر بگیرید! اما این در واقع استثنایی است که قوانین را اثبات می‌کند.

شاید زمانی که تصمیم به خواندن این کتاب گرفتید، به دلیل تلاش نصفه نیمه خود در حرفه‌تان احساس گناه می‌کردید، یا از برنامه‌ی ورزشی خود دست کشیدید چون دیگر نمی‌توانستید همچون دوران دبیرستان ساعت‌های طولانی پیاده‌روی کنید. حس می‌کردید باید کار بیشتر یا بهتری انجام می‌دادید، یا همه‌ی کارها را بهتر انجام می‌دادید. اما به زودی از این احساس گناه رها می‌شوید و درمی‌یابید که چگونه از نتایج بهترین نبودن لذت ببرید. همه چیز در مورد تعادل و مقدار مناسب تلاش است که احتمالا خیلی کمتر از اندازه‌ای است که تصور می‌کردید.

در جامعه‌ی بهترین‌پرور ما، کمتر بهتر بودن چاره‌ی کار است. پس آرام باشید، این کتاب را بخوانید، و انرژی خود را در گاو صندوق بگذارید. از سرسختی خود کم کنید. تنبلی‌ای را که مدت‌ها از آن دور بودید، دوباره کشف کنید. مهم نیست چه کسی هستید، هر که باشید حتما چیزی در زندگی‌تان هست که برای رسیدن به آن سخت در تلاشید.