

نویسنده: الیزابت دی

مترجم: زهرا ساعدی

درک ارزش شکست

راهنمایی برای روزهایی که خوب پیش نمی‌رود

www.ketab.ir



درک ارزش شکست

و اهنمای برای روزهایی که خوب پیش نمی‌رود

نویسنده: الیزابت دی
مترجم: زهرا ساعدی
از: Failosophy: A Handbook For When Things Go Wrong

انتشارات بذر خرد: بلوار جانتبازان غربی، کوچه اکبری، پلاک ۶۷

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰
تیراژ: ۳۰۰ جلد
ویراستار: محمد چگنی
صفحه‌آرا: فریبا علیجانی
کلیه حقوق محفوظ است.

فهرست کتابخانه ملی:

سرشناسی:

دین الیزابت، ۱۹۷۸

Day, Elizabeth, 1978

شناسه افزوده: ساعدی، زهرا، ۱۳۷۱، مترجم
عنوان و نام پدیدآور: درک ارزش شکست: راهنمای برای روزهایی که خوب پیش نمی‌رود / نویسنده الیزابت دی؛ مترجم زهرا ساعدی

مشخصات نشر: تهران: بذر خرد، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۱۶ ص: ۱۳×۲۱، ۵ س.م.

شابک: ISBN: 978-622-7758-20-7

وضعیت فهرست نویسی: قیفا

عنوان اصلی: Failosophy: A Handbook For When Things Go Wrong

موضوع: شکست (روان‌شناسی)

موضوع: خودسازی

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۰۶۹۶۹

مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، پلاک ۱۲۹۰

تلفن مرکز بخش: ۶۶۴۰۴۵۳۳

قیمت: ۵۵۰۰۰ تومان



فهرست مطالب

۹	 سخن ناشر
۱۱	 مقدمه
۲۱	 شکست چیست؟
۲۵	 هفت اصل شکست
۲۷	 ۱. شکست وجود دارد
۳۳	 ۲. شما بدترین حالت فکرهايتان نيستيد
۴۱	 ۳. تقريباً همه احساس مي کنند در بيست سالگي شان شکست خورده اند
۴۹	 ۴. تمام شدن رابطه ها فاجعه نيست
۵۵	 ۵. شکست کسب اطلاعات است
۶۱	 ۶. چيزي به عنوان شمای آينده وجود ندارد
۶۹	 ۷. پذيرفتن نقطه ضعف هاي مان منبع قدرت واقعي است
۷۹	 بله، اما اصول شکست واقعاً کاربردي هستند؟
۸۹	 پس گفتار.....
۹۳	 ضميمه: فهرستی از شکست
۱۱۳	 درباره ی نویسنده

سخن ناشر

تو مگو همه به جنگ اند و ز صلح من چه آید
تو یکی نه ای، هزاری؛ تو چراغ خود برافروز
مولوی

در زمانه‌ی پرتلاطم امروزی که «همه به جنگ اند»، آنچه از دست ما برای خودمان برمی‌آید همین «صلح» است و چه چیزی بهتر از صلح با خودمان. صلح با کرده‌ها و نکرده‌ها، با به‌دست آوردن‌ها و از دست دادن‌ها، با ماندن‌ها و رفتن‌ها، با پیروزی‌ها و ناکامی‌ها.... هر بار که پس از هر زمین خوردنی از جایمان بلند شویم و درس‌هایی که از شکست آموختیم را در آغوش می‌گیریم، همچون شاخه‌ی زیتونی‌ست که به خودمان نشان می‌دهیم.

یکی از چند مسیری که به تازگی در بذر خرد آغاز شده و امیدواریم برای مخاطب کاربردی باشد، پرداختن به شکست و ناکامی‌ست؛ اینکه چگونه خود را از سایه‌ی سنگین ناکامی‌های گذشته بیرون بیاوریم، چگونه از شکست‌های احتمالی مان هراسی نداشته باشیم، چگونه ناکامی و نامرادی را منحصر به خودمان نپنداریم، چگونه در برابر فشار جامعه برای موفق بودن به هر ترتیبی بایستیم و اصلاً اینکه



چگونه شکست بخوریم. ما که از تجربه‌های، هرازگاهی، ناموفق‌رهایی نداریم، پس چرا راه‌ورسم رو در رو شدن با آن‌ها را شناسیم؟

نخستین کتابی که در این مسیر منتشر کردیم راهنمای شکست خوردن به قلم همین نویسنده، و میزبان پادکست، الیزابت دی، بود. او در آن کتاب با نوشتن از تجربه‌های زیسته‌ی خود و نقل قول از افراد شناخته‌شده‌ای که با آن‌ها مصاحبه کرده، در عین حال که کمال‌گرایی فرهنگی مدرن را به باد انتقاد می‌گیرد، می‌خواهد به ما مخاطبان این را یادآوری کند که شکست‌هایمان ما را تعریف نمی‌کند، بلکه چگونگی واکنشمان به ناکامی‌هاست که به ما معنا می‌دهد.

درک ارزش شکست ادامه‌ی کار پیشین در راستای پرداختن به ناکامی و از بین بردن قبح آن برای مخاطب است و نویسنده در این کتاب هفت اصل شکست را پیش رویمان قرار می‌دهد. او می‌خواهد در ابتدا بدانیم و بپذیریم که ناکامی وجود دارد و نه ما نه هیچ‌کس دیگری شکست‌ناپذیر نیست. در ادامه به ما یادآوری می‌کند که اگر ما چگونه شکست خوردن و چگونه درس گرفتن از آن را بیاموزیم، در واقع بهتر موفق شدن را یاد می‌گیریم و طعم آن موفقیت و پیروزی زیر زبانمان شیرین‌تر مزه می‌کند.