

۱۴۰۲/۱۷/۱۸



# عبور از شکست

درس‌هایی از زندگی برای موفقیت در کسب و کار

کشف جادوی خوشبختی، دلبستگی

و

اعتدال در این دنیای زیاده‌خواه

**نویسندگان:**

آلیستر مک آلپاین

کیت دیکسی

**مترجم:**

ابوذر کرمی



سرشناسه: مک‌آلپین، الیستر، ۱۹۴۲-  
McAlpine, Alistair

عنوان و نام پدیدآور: عبور از شکست: درس‌هایی از زندگی برای موفقیت در کسب و کار کشف جادوی خوشبختی،  
دلبستگی و اعتدال در این دنیای زیاده‌خواه/نوشته الیسرمک آلپین، کیت دیکسی؛ ترجمه ابوذر کریمی.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۷.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.

شابک: 978-964-5070-48-4

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Triumph from failure: lessons for business

عنوان دیگر: درس‌هایی از زندگی برای موفقیت در کسب و کار کشف جادوی خوشبختی، دلبستگی و اعتدال در این دنیای زیاده‌خواه.

موضوع: موفقیت در کسب و کار - جنبه‌های روان‌شناسی.

موضوع: شکست در کسب و کار.

موضوع: اخلاق کسب و کار.

موضوع: راه و رسم زندگی.

موضوع: روان‌شناسی صنعتی.

شناسه افزوده: دیکسی، کیت

شناسه افزوده: Dixey, Kate

شناسه افزوده: کریمی، ابوذر، ۱۳۵۷- مترجم.

رده بندی شنگره: ۱۳۸۷/۶۴۴۲/۵۳۸۶ HF

رده بندی میونس: ۶۵۰/۱۴۰۱۹

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۵۳۱۸

|                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| عنوان:                  | عبور از شکست                |
| نویسندگان:              | الیستر مک آلپین - کیت دیکسی |
| مترجم:                  | ابوذر کریمی                 |
| صفحه‌آرایی:             | گروه سایه‌سان               |
| ناشر:                   | نشر دانژه                   |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: | "ماهرنگ"                    |
| شمارگان:                | ۲۲۰ نسخه                    |
| قطع:                    | وزیری                       |
| نوبت چاپ:               | دوم ۱۴۰۲                    |
| شابک:                   | 978-964-5070-48-4           |

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیراتابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۲

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۴۱۴۶

تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ فکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

## فهرست مطالب

|     |                              |
|-----|------------------------------|
| ۵   | پیشگفتار                     |
| ۹   | فصل اول: محبت: سنگ بنای تمدن |
| ۱۹  | فصل دوم: یافتن آهنگ زندگی    |
| ۳۱  | فصل سوم: زیبایی اغواکننده    |
| ۴۱  | فصل چهارم: جذبه غذا          |
| ۴۷  | فصل پنجم: راهنمای خواب       |
| ۵۵  | فصل ششم: عبور از شکست        |
| ۶۹  | فصل هفتم: نیاز به تفاهم      |
| ۸۱  | فصل هشتم: بازگشت به تخیل     |
| ۹۱  | فصل نهم: شناخت موفقیت        |
| ۱۰۵ | فصل دهم: خوشبختی             |

## پیشگفتار

کسی که در زندگی دلخوشی نداشته باشد مرده‌ای متحرک  
بیش نیست.

سوفوکل<sup>۱</sup>

هر ساله میلیاردها دلار به خاطر نگرش منفی کارکنان و کارفرمایان به هدر می‌رود. این نگرش منفی می‌تواند شکل‌های مختلفی داشته باشد. هر جایی که این نگرش شکل بگیرد کارخانه باشد، شرکت باشد یا حتی کشور، همه چیز می‌سوزد و خاکستر می‌شود. نگرش منفی از آنفلوآنزا مسری‌تر و از حادثه‌ترین شرایط مالی بدتر است و درست قلب روابط انسان‌ها با یکدیگر را نشانه می‌گیرد، مورد حمله قرار می‌دهد و انسان‌ها را عمیقاً ناراحت و ناشاد می‌کند. فرق نمی‌کند که مرد باشید یا زن، کارگر یا کارفرما، متأهل یا مجرد. نگرش منفی خطری جدی برای روند طبیعی زندگی شماست. البته تفکر مثبت هم یک شبه با یک تصمیم ضربتی به دست نمی‌آید زیرا روابطی که

انسان‌ها با یکدیگر دارند خیلی پیچیده‌تر از این حرف‌هاست. اگر می‌خواهیم زندگی شادتری داشته باشیم، بر نگرش منفی غلبه کنیم، جریان زندگی خود را هموارتر کنیم، در کارمان موفق‌تر باشیم و باعث راحتی و سازگاری بیشتر دیگران شویم باید ویژگی‌های زندگی روزمره را که مورد توجه همگان است مورد بررسی قرار دهیم آن‌ها عبارتند از: مهربانی، ریتم و آهنگ زندگی، زیبایی، تغذیه، خواب، شکست، تفاهم، موفقیت و تخیل. هدف ما نویسندگان از انتخاب این ویژگی‌های زندگی چیزی نیست جز دسترسی بیشتر و بهتر شما به خوشبختی و شادی. این کتاب در واقع رویکرد فلسفی کوتاهی به خوشبختی است. خوشبختی یک مفهوم مطلق نیست بلکه مانند هدفی است که یک سری اقدامات کوچک می‌تواند ما را به آن نزدیک‌تر کند.

از همان ابتدای شکل‌گیری تمدن، افراد معمولی با بدبختی دست و پنجه نرم می‌کرده‌اند و فیلسوفان سعی کرده‌اند این مسئله را حل کنند. سنکا،<sup>۱</sup> خطیب مشهور رومی می‌نویسد: «دردها و پنج‌های ما ناشی از نگرش ماست. کسی که فکر می‌کند بدبخت است واقعاً بدبخت است». از نظر سوفوکل، نمایشنامه‌نویس یونانی، «کسی که در زندگی دلخوشی نداشته باشد مرده‌ای متحرک بیش نیست» اخیراً دانشمندان به میزان مسری بودن بدبختی و ناراحتی و تأثیر بنیادی آن بر عملکرد فرد در حوزه کار پی برده‌اند. در طول ۲۰ سال گذشته، مدیران با رویکردهای متفاوتی در مورد انگیزه در محیط کار مواجه شده‌اند. سؤالی که مطرح می‌شود این است که چه چیزی باعث افزایش بهره‌وری کار و رضایت‌شغلی می‌شود؟ چه چیزی به کارکنان یا کارگران انرژی می‌دهد که طوری کار کنند که بازده‌شان بیشتر شود؟ چه چیزی رفتار آن‌ها را کانالیزه می‌کند و به آن جهت می‌دهد؟ چه

نیروهایی در کارکنان و محیط آن‌ها وجود دارد که آن‌ها را به انجام یک سلسله اقدامات ترغیب می‌کند و یا از آن باز می‌دارد؟

برای چند لحظه هم که شده فرض کنید انگیزه انسان‌ها برای کار، رهبری یا پیروی نه در محیط کار بلکه در خانه و زندگی خارج از کار یافت شود. فرض کنید یک نگرش پایدار و متوازن به زندگی است که باعث می‌شود افراد کارایی داشته باشند نه یک رهبر الهام‌بخش. در مورد بسیاری از افراد، شغل، جایگزین جنبه‌های خصوصی زندگی آدم‌هایی شده که از توازن خارج شده‌اند.

این کتاب فرصتی است برای اینکه به یاد بیاوریم خوشبختی چه ساده است و چگونه می‌توان آن را در جنبه‌های مختلف زندگی اعمال کرد. ریتم زندگی، زیبایی، خواب، شکست، تفاهم، موفقیت و تخیل همه جنبه‌هایی از زندگی ما هستند که می‌توانیم آن‌ها را مطالبه کنیم. آن‌ها مبنای سلامت فردی ما هستند. هر روز آن‌ها به ما می‌گویند که با امور فردی و کاری و مهمتر از همه، تصمیماتی که می‌گیریم چگونه برخورد کنیم. دو نوع پیشرفت وجود دارد. عامل یکی امید به موفقیت و عامل دیگری شکست است. اولی به تلاش برای رسیدن به برترین وضعیت بستگی دارد که رویکردی سالم و پخته است. دومی، آسیب‌شناسانه و ناپخته است. وینستون چرچیل می‌گوید موفقیت در زندگی یعنی از اشتباهی به سراغ اشتباه دیگر رفتن بدون از دست دادن اشتیاق و علاقه. اگر می‌خواهی از زنجیر بزرگ زندگی برهی حلقه‌های این زنجیر را یکی یکی پاره کن. موفقیت واقعی یعنی اینکه یاد بگیریم چگونه با شکست‌ها کنار بیایم و پاداش‌های ارزشمند آن را درک کنیم.