

۹۹۷۸/۲۲

# برنده یا بازنده؟

عباس شیرازی

با مادامی

دکتر محمد نصاری

(مدرس - مشاور دانشگاه)



انتشارات لیوسا

شیرازی، عباس  
برنده یا بازنده؟  
۱۸۴ ص  
موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی - شکست - راه و رسم  
زندگی  
BF ۶۳۷  
۱۵۸/۱  
۷۳۰۳۶۴۰

سرشناسنامه  
عنوان و نام پدیدآور  
مشخصات ظاهری  
موضوع  
رده‌بندی کنگره  
رده‌بندی دیویی  
شماره کتابشناسی ملی



انتشارات لیوسا

■ نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹  
■ تیراژ: ۵۰۰ نسخه  
■ چاپ و صحافی: فراچاپ  
■ قیمت: ۳۳۰۰۰ تومان

■ نام کتاب: برنده یا بازنده؟  
■ نویسنده: عباس شیرازی  
■ ویراستار: حمیده رستمی  
■ شابک: ۹-۰۷۱-۰۳۴۰-۶۰۰-۷۸



۶۶۴۶۶۹۵۹ - ۶۶۴۶۶۵۷۷



۳۰۰۲۰۰۴۲



www.nashreliusa.com



instagram.com/dorsaliusa

۶۶۴۶۶۵۷۷



www.dorsabook.ir



liusa@nashreliusa.com



telegram.me/dorsaliusa



خیابان انقلاب، بین خیابان وصال و قدس (جنب سینما سپیده)، کوچه اسکو،  
پلاک ۱۲، طبقه همکف.  
(کدپستی: ۱۳۸۷۳-۱۴۱۷۸)

## فهرست

|     |                                                        |
|-----|--------------------------------------------------------|
| ۷   | دیباچه                                                 |
| ۱۴  | مقدمه: نزدک شدن به ابعاد واقعی مسئله                   |
| ۲۹  | فصل اول: آشنایی بیشتر با موضوع برنده و بازنده          |
| ۶۵  | فصل دوم: پیش فرض ها و پرسش ها                          |
| ۹۶  | فصل سوم: زندگی در رام، رقابت و موفقیت یا خرد و خوشبختی |
| ۱۳۰ | فصل چهارم: برنده، بازنده، قهرمان                       |
| ۱۶۰ | کلام پایانی و عبارت های تمام                           |

## دیباچه

هدف چیست؟ هدف نویسنده‌ی این کتاب کدام است؟ هدف خواننده چیست؟ این کتاب چگونه و چه کمکی به ما می‌کند؟ روش مطالعه و بهره‌مندی از این کتاب چیست؟ چگونه می‌توانیم بهترین و بیشترین بهره را از این کتاب ببریم؟ چگونه می‌توانیم با مطالعه‌ی این کتاب به خود کمک کنیم؟

پرسش مؤثر و عزت‌آسان است. پرسش و کاوش از مهارت‌های مهم زندگی در این جهان در حال تغییر به‌شمار می‌آید. به‌نظر می‌رسد پرسش‌های بالا توجه و دقت و تمرکز ما را در خواندن این کتاب بیشتر می‌کند. خبر خوب این است که هدف اصلی این کتاب تمرین «خود توانمندسازی» است. ما با مطالعه این کتاب پاسخی بسیاری از پرسش‌های پایه درباره‌ی موفقیت، شکست، هدف و معنای زندگی را می‌گیریم.

با مطالعه‌ی این کتاب نگاه ما به موفقیت و شادمانی، شکست و ناکامی و معنای زندگی نیز تغییر می‌کند. این کتاب محصر سال‌ها تلاش و برگرفته از مطالعات نگارنده در زمینه‌های اجتماعی، فلسفی، عرفانی، ادبی و تاریخی است. نویسنده در این کتاب به روش و شیوه‌ای روشن تجربیات خود را با خوانندگان پویا و جستجوگر به اشتراک می‌گذارد. مسئله‌ی شکست و پیروزی یا همان برنده یا بازنده بودن یکی از مسائل مهم زندگی انسان است و این کتاب به‌گونه‌ای بسیار بنیادین به آن

می‌پردازد. نگرش یعنی همه‌چیز و نویسنده تلاش می‌کند نگرش خوانندگان خود را بازسازی کند.

پیش از بیان گزارش‌گونه‌ی محتوای کتاب، با هدف آگاهی بیشتر شما خوانندگان عزیز و دستیابی به قدرت و پیشرفت شخصی، با مهارت‌های سه‌گانه‌ی خواندن، نوشتن و درست فکر کردن آشنا می‌شویم.

**خواندن** مهارت است. این‌که چه کتابی را بخوانیم و چگونه بخوانیم نیز از مسائل مربوط به خواندن است. کتاب‌ها و منابع دیجیتال بی‌شماری در دنیا امروز تولید می‌شود، از این‌رو برای انتخاب مواد و منابع خواندنی خود باید دقیق باشیم. مهم‌ترین مسئله در خواندن، نیازسنجی است. از این‌رو باید خود و نیازهایمان را بیشتر بشناسیم. پیش‌نیاز هر اقدام و عملی خودشناسی و خودآگاهی است. مهارت خودآگاهی از سوی سازمان بهداشت جهانی به عنوان اولین مهارت از مهارت‌های زندگی معرفی شده است. همچنین در منابع پایه‌ی دیجیتال وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی ایران نیز می‌توانیم مباحث، اصول و روش‌های خودآگاهی را بخوانیم، یاد بگیریم و به کار بگیریم.

اهمیت ضرورت «خواندن» در متون تاریخی و ادبیات دیرینه‌ی ایران عزیز، کتاب‌ها و تعلیمات دینی ما ایرانیان از سوی والدین و پیشوایان دینی نیز بسیار مورد تأکید است.

تاریخ و ادبیات فارسی سراسر پندهای زندگی و حکم‌های بی‌بدیل است. سروده‌ها، داستان‌ها، گزارش‌های تاریخی، آموزه‌های اخلاقی و دینی ایرانیان برای انسان امروزی نیز راهگشا و سودمند است. مطالعه‌ی ادبیات فارسی و منابع علمی ایرانی، افزون بر دانش‌افزایی سبب ارتقای قدرت و پیشرفت شخصی و شادکامی است. از این‌رو برای انسان هدفمند

که در پی رشد است، یادگیریِ چگونگیِ یادگیری، همان مهارت خواندن، مهم و ضروری است. مطالعات ایرانی و ایران پژوهی نیز مهم و یک ضرورت است.

**درست فکر کردن** مهارتی بسیار مهم است. بنابراین هدف اصلی این کتاب توانمند ساختن خوانندگان به منظور ساماندهی نظریه و عمل در زندگی فردی خانوادگی و اجتماعی است. رفتار برنامه ریزی شده و عمل مستدل که موفقیت ما را تضمین می کند مبتنی بر درست فکر کردن است. برای درست فکر کردن باید نظام باورهای خود را بررسی و به روز کنیم و باورهای سلفی و کهنه را دور بریزیم و انواع تفکر - تفکر انتقادی، تفکر سیستمی - را به مورم. موفق ها روی کاغذ فکر می کنند. از این رو برای پرهیز از شلوغ شدن ذهن و کارایی بیشتر ذهن، نوشتن و نویسندگی اهمیت و ضرورت پیدا می کند. مردم بر انجام کارها و برنامه ریزی کارآمد نیز نیازمند نوشتن است. تمرین نوشتن، پیش نیاز مهارت های مربوط به تفکر، مسئله یابی و تصمیم سازی است.

**نوشتن** نیز مهارت است. گرچه مهارت پایه همان خواندن است، نوشتن مهارتی مهم تر و گاه دشوارتر است. بسیاری از افرادی که خواندن می دانند و در نوشتن ناتوان هستند. نوشتن درباره ی نوشتن نیز کم نبوده و نیست. نوشته های بسیار به چگونگی نوشتن و سبب نوشتن پرداخته اند. بزرگ ترین آیه ی قرآن نیز به نوشتن و ثبت رویدادها به ریژه قراردادهای مربوط می شود، از پیشوایان دین نقل شده است که من با نوشتن آرام می گیرم.

امروزه یکی از روش های روان درمانی و مشاوره نیز «نگارش درمانی» است.