

شری کارتر - اسکات

قوانین بازی زندگی

ده فرمان برای دست یافتن به زندگی بهتر

ترجمه مهناز ناظمی - دیبا





انتشارات فرهنگ و اندیشه

قوانین بازی زندگی

شری کارتر - اسکات

ترجمه مهناز فاطمی - دیبا

چاپ اول: ۱۳۸۵

شمارگان ۲۰۰۰

لیتوگرافی منظر

چاپ و صحافی چاپ گستر

شابک ۰-۲۱-۵۶۹۲-۹۶۴-۰ ISBN 964-5692-21-0

کارتر - اسکات، شری
قوانین بازی زندگی: ده فرمان برای دست یافتن به زندگی بهتر /
شری کارتر - اسکات، ترجمه مهناز فاطمی - دیبا. - تهران: فرهنگ و
اندیشه، ۱۳۸۴.
۱۵۲ ص.

ISBN: 964-5692-21-0
If life a game the are the rules: Ten rules for being
human.....

عنوان اصلی:
۲۲۰۰۰ ریال.
فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

۱- راه و رسم زندگی. ۲- زندگی معنوی. ۳- موفقیت. الف-فاطمی
دیبا، مهناز، ۱۳۲۶ - مترجم. ب-عنوان. ج-عنوان: ده فرمان برای
دست یافتن به زندگی بهتر.
۱۳۸۴ / ک ۱۵۸۱ / ۲ BJ ۱۵۸ / ۱

۸۹-۲۰۹۸م

کتابخانه ملی ایران

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	قانون اول: بدن‌تان را دریابید
۲۷	قانون دوم: درس خواهید گرفت
۳۹	قانون سوم: خطایی در کار نیست، فقط فرصتی است برای یادگیری
۵۹	قانون چهارم: یک درس آن قدر تکرار خواهد شد تا آن را یاد بگیرید
۷۱	قانون پنجم: آموختن هیچ‌گاه پایان ندارد
۸۱	قانون ششم: «آن‌جا» بهتر از «این‌جا» نیست
۹۵	قانون هفتم: دیگران آینه تمام‌نمای شما هستند
۱۰۹	قانون هشتم: زندگی چیزی است که شما خودتان می‌سازید
۱۲۷	قانون نهم: پاسخ‌های شما در درون خودتان جای دارد
۱۴۱	قانون دهم: شما همه این‌ها را در بدو تولد فراموش می‌کنید

در باره این کتاب

اگر زندگی بازی است، قوانین و قواعد این بازی چیست؟ چگونه می‌شود در این بازی برنده شد؟

همه ما از خود می‌پرسیم: چرا در بازی زندگی تنها کسی هستم که نمی‌دانم چگونه بازی کنم؟

اکنون این کتاب قوانین ده گانه‌ای را می‌آموزد که بتوانیم بر زندگی و دشواری‌هایش غلبه کنیم و از عهده پستی-بلندی‌های آن برآییم.

این قوانین، به روابط پرمعنا با خود و با دیگران، در خانه، در محل کار، و به طور کلی در اجتماع کمک می‌کند. خانم کارتر اسکات در کتاب خود نشان می‌دهد که خرد در یکایک ما جای دارد و با به کار بردن قوانین ده گانه انسان بودن، ما همه می‌توانیم به تکامل در زندگی دست یابیم.

قانون اول: حاصل چالش قانون اول به آرامش رسانیدن جسم و در سایه آن نایل شدن به قابلیت‌های پذیرش، اتکاء به نفس، احترام و احساس شمع است.

قانون دوم: شما درس‌های متعددی خواهید گرفت که منحصر به فرد و مختص به خودتان است.

قانون سوم: هر اشتباه درسی است که از آن چیزی می‌آموزیم.

قانون چهارم: یک درس آن قدر تکرار می‌شود تا آموخته شود.

قانون پنجم: یادگیری تمامی ندارد.

قانون ششم: شگفتی زندگی در این است که ما بتوانیم ارتباط ماهرانه‌ای بین زندگی خود در

شرایط موجود و تمامی رؤیاهای شیرین و آرزوهای بزرگمان برای آینده

برقرار کنیم.

قانون هفتم: دیگران آینه تمام‌نمای شما هستند.

قانون هشتم: آنچه از زندگی خود می‌سازید بستگی کامل به خودتان دارد.

قانون نهم: پاسخ‌هایی را که به دنبالش هستید، در درون خود جست و جو کنید.

قانون دهم: این قواعد و محتویات آن در بدو تولد در نهاد انسان‌ها نهفته شده است.

درباره نویسنده

دکتر کارتر - اسکات سخنران بین‌المللی، مشاور، مربی، نویسنده، برگزارکننده سمینارهای مختلف، رئیس هیئت مدیره مؤسسه MMS، و متخصص در رشد شخصیت و آموزش حرفه‌ای است. خانم کارتر رساله دکترای خود را در زمینه توسعه انسانی و سازمانی، با تمرکز روی ارتباط بین رضایت کارمندان و رضایت مشتریان گرفته است. او به افراد کمک می‌کند که به رشد شخصیتی و حرفه‌ای دست یابند و افکار منفی خود را تبدیل به طرز فکر و رفتار مثبت و سازنده کنند. شهرت خانم کارتر برانگیختن انگیزه در افراد است. به طوری که آن‌ها اختیار زندگی خود را در دست گیرند و باعث شوند که مسائل غیرممکن برایشان امکان‌پذیر شود.

مقدمه

زندگی درس‌هایی است که باید تجربه‌شان کرد تا آموخته شوند.

هلم کلر

زندگی همیشه بازی دانسته شده است. ولی نه تنها قوانین این بازی هرگز تعیین نشده، بلکه متأسفانه دستورالعمل این بازی هم برای ما مشخص نیست. این بازی را به سادگی شروع می‌کنیم، به زمین بازی قدم می‌گذاریم و امیدواریم که درست بازی کنیم. درحالی که دقیقاً هدف از این بازی را نمی‌دانیم و در ضمن معنا و مفهوم موفقیت در این بازی برایمان آشکار نیست.

در این‌جا، قوانین ده‌گانه انسان بودن معنا و مفهوم می‌یابند. این قوانین دستورالعمل‌های بازی زندگی هستند. در واقع این قواعد مقدمه و اساس معنوی انسانیت را عرضه می‌کنند. تمامی انسان‌ها به طور ذاتی از این حقایق آگاهی دارند، منتها گاهی این حقایق در مسیر زندگی به دست فراموشی سپرده می‌شوند. درحالی که چگونگی به‌دست آوردن یک زندگی پرمفهوم و تکامل‌یافته براساس این قوانین پایه‌گذاری می‌شود.

هریک از این قواعد راه و روش خاص خودش را دارد و درسی را که ما همگی محتاج آموختن‌اش هستیم به ما می‌آموزد. این درس‌ها را در مواجهه با

مشکلات و دست‌وپنجه نرم کردن با آن‌ها و در انتها از طریق حل‌شان فرامی‌گیریم. این دروس منحصر به فرداند و همان‌طور که در قانون چهارم خواهید دید با تکرار بسیار این قواعد می‌توان بر آن‌ها کاملاً مسلط شد.

این قوانین ده‌گانه نه معجزه‌اند و نه ده‌گام آسان به طرف آرامش و آسودگی خاطر. آن‌ها مرهمی فوری برای دردهای احساسی و معنوی عرضه نمی‌کنند و رموز سریع رسیدن به روشنگری نیستند. بلکه هدف از آن‌ها ارائه یک راهنما، در مسیر رشد معنوی و روحی است.

این قوانین، مقررات اجباری، دشوار و ظالمانه نیستند که به ما بگویند چه کنید، چه بگویید و چگونه فکر کنید، بلکه راهنمایی برای چگونه بازی کردن بازی زندگی هستند. در این جا هیچ‌گونه بایدی وجود ندارد. تنها امید ما این است که این کتاب، در شناساندن قوانین فوق، شما را یاری دهد و با یادگیری این دروس ارزشمند مسیر زندگی خود را با آسودگی بیشتر طی کنید.