

بِسْمِ اللَّهِ  
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





کتابی درباره آرامش

# گریزی از شکست نیست

جوموران • ترجمه علیرضا شفیعی نسب

سرشناسه: موران، جو، Moran, Joe • عنوان و نام پدیدآور: گریزی از شکست نیست: کتابی درباره آرامش / نویسنده جو موران؛ مترجم علیرضا شفیعی نسب؛ ویراستار علی کریمی • مشخصات نشر: تهران: ترجمان علوم انسانی، ۱۴۰۰ • مشخصات ظاهری: ۱۹۲ص • شابک: ۹۵-۰۰-۸۰۹۱-۶۰۰-۹۷۸ رده بندی کنگره: BF۵۷۵ • رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱ • شماره کتابشناسی ملی: ۸۵۲۶۱۲۹

این اثر ترجمه‌ای است از:

**If You Should Fail**

A Book of Solace

Joe Moran

Viking, 2020

## گریزی از شکست نیست

نویسنده: جو موران

کتابی درباره آرامش

مترجم: علیرضا شفیعی نسب

ناشر: ترجمان علوم انسانی

ویراستار: علی کریمی

طراح جلد: حمید اقدسی یزدلی

صفحه آرا: معصومه کریمی

چاپ: زیتون

نوبت چاپ: دوم، ۱۴۰۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

پست الکترونیکی: [tarjoman.nashr@gmail.com](mailto:tarjoman.nashr@gmail.com)

فروشگاه اینترنتی: [www.tarjomaan.shop](http://www.tarjomaan.shop)

حقوق چاپ و نشر در تمام قالب‌ها اعم از کاغذی، الکترونیکی و صوتی انحصاراً برای انتشارات ترجمان علوم انسانی محفوظ است.

این کتاب با کاغذ حمایتی منتشر شده است.

## معرفی نویسنده



**جو موران** استاد تاریخ فرهنگی انگلستان در دانشگاه جان مورز لیورپول و نویسنده هشت کتاب است، از جمله صف کشیدن برای تازه کاران: ماجرای زندگی روزمره از صبحانه تا وقت خواب<sup>۱</sup>، ملت مبل نشین: تاریخ خودمانی بریتانیا پای تلویزیون<sup>۲</sup>، بنفشه های پژمرده: زندگی پنهان کم رویی<sup>۳</sup> و ابتدا جمله ای می نویسی<sup>۴</sup>. موران برای نشریاتی همچون گاردین، نیواستیتسمن و تایمز لیتری ساپلمنت نیز می نویسد.

1. *Queuing for Beginners: The Story of Daily Life from Breakfast to Bedtime*
2. *Armchair Nation: An Intimate History of Britain in Front of the TV*
3. *Shrinking Violets: The Secret Life of Shyness*
4. *First You Write a Sentence*

کتاب موران پادزهری است تسکین بخش برای شکست‌ها. او به نحوی ظریف، شاعرانه و آرامش بخش بر روی شکست، این تجربه مشترک انسانی، تأمل کرده است و به جای اینکه راهبردهایی خشک و مکانیکی ارائه دهد، از زندگی‌های جذاب و تکان‌دهنده افرادی حرف می‌زند که شکست‌های بزرگی را تجربه کرده‌اند.

نیو استیتسمن

صداقت و شفافیتی در این کتاب وجود دارد که محنت‌های روزمره زندگی را جلوه‌ای عادی و لطیف می‌بخشد. همین باعث می‌شود که شکست‌هایمان را در آغوش بگیریم، نه اینکه مغلوبشان شویم.

جولیا ساموئل

نویسنده کتاب اندوه مؤثر است و این نیز بگذرد

## فهرست

- ۹ [۱] در جوانی ناامید شو و پشت سرت را نگاه نکن  
یا چرا ناکامی مایه عبرت نیست؟
- ۲۹ [۲] کافی نیست، کافی نیست  
یا چرا حس شیاد بودن دارید؟
- ۵۵ [۳] خواب امتحان  
یا چرا مدرسه حس ناکامی را به ما می آموزد؟
- ۸۳ [۴] زندگی جهنم است، اما دست کم جوایزی هم در کار است  
یا چرا پاداش ها هیچگاه ارزشش را ندارند؟
- ۱۱۵ [۵] هیچ کدامان پروست نیستیم  
یا چرا ناکامی در عرصه هنر ذاتی زندگی است؟
- ۱۴۷ [۶] تخته کج و معوج بشریت  
یا چرا ناکامی ذاتی انسان است؟
- ۱۷۷ [۷] جمهوری ناکامی  
یا چرا ناکامی مثل رسیدن به خانه است؟
- ۱۸۰ تقدیر و تشکر
- ۱۸۱ پی نوشت ها
- ۱۸۹ نمایه

