

۲۲۷۲۴۷
۱۴-۱۲۴

بسم الله الرحمن الرحيم

برد و باخت

راهنمای افراد موفق برای کسب شادی،
اعتماد به نفس و موفقیت

نویسندگان:

دن سالیوان

بنجامین هاردی

ترجمه:

پروین فغفوری آذر

سرشناسه: سالیوان، دن، ۱۹۴۴م - Sullivan, Dan 1944

عنوان و نام پدیدآور: برد و باخت: راهنمای افراد موفق برای کسب شادی، اعتماد به نفس و موفقیت/ نویسندگان دن سالیوان

بنجامین هاردی، ترجمه پروین فغفوری آذر

مشخصات نشر: تهران: اشراقی، ۱۴۰۰

مشخصات ظاهری: ۱۲۶، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ سم

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۰۱-۱۱-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: 2021. ... The gap and the gain: the high achievers guide to happiness.

عنوان دیگر: راهنمای افراد موفق برای کسب شادی، اعتماد به نفس و موفقیت.

موضوع: موفقیت

موضوع: Success

موضوع: هدف و هدف‌گزینی (روانشناسی)

موضوع: (Psychology Goal)

موضوع: موفقیت - انگیزش

موضوع: Achievement motivation

موضوع: مردم موفق - روانشناسی

موضوع: Successful people -- Psychology

شناسه افزوده: هاردی، بنجامین Hardy, Benjamin

شناسه افزوده: فغفوری آذر، پروین - ۱۳۵۲ - مترجم.

رده بندی کنگره: ۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۳۰۸۷۲

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



نام کتاب: برد و باخت (راهنمای افراد موفق برای کسب شادی، اعتماد به نفس و موفقیت)

نویسندگان: دن سالیوان - بنجامین هاردی

مترجم: پروین فغفوری آذر

ویراستار: پیمان دانش اشرافی

لیتوگرافی: گنج شایگان

چاپ و صحافی: گنج شایگان

شمارگان: ۲۲۰ نسخه

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۴۰۰

قیمت: ۵۰،۰۰۰ تومان

ناشر: انتشارات اشراقی

مراکز پخش:

خیابان انقلاب، روبروی دبیرخانه دانشگاه تهران، بازارچه کتاب، طبقه زیرین

۶۶۴۰۸۹۸۷

۶۶۴۹۶۲۹۹

۶۶۹۷۸۸۴۶

eshraghipub

eshraghipub.com

مدیریت واحد تولید انتشارات اشراقی ۰۹۱۲۱۰۷۳۰۰۳

۳۰۰۰ ۵۳۵۱

این اثر، مشمول قانون مؤلفان و مترجمان مصوب ۱۳۴۸ است. هر کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر، یا پخش یا عرضه کند مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

انتشارات اشراقی از کاغذ بالکی با استاندارد FSC و PEFC در این کتاب استفاده کرده است.

فهرست

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۲۷	فصل اول: از منفی‌نگری دست بردارید
۲۷	رهایی از «خواسته‌ها» را بپذیرید
۲۷	از وابستگی به «نیازها» اجتناب کنید
۳۰	با نگاهی به گذشته، موفقیت کنونی‌تان را ارزیابی کنید
۳۲	وسواس در مقابل شور و اشتیاق هماهنگ
۴۳	فصل دوم: مستقل باش، معیارهای موفقیت را تعیین کن
۴۵	مستقل شوید
۴۹	معیار موفقیت‌تان را مشخص کنید
۴۹	قدرتان دستاوردهایتان باشید
۵۰	از توجه کردن اجتناب کنید
۵۳	معیار موفقیت تعیین کنید
۵۷	فصل سوم: مثبت‌اندیشی را به مغزتان بیاموزید
۶۳	منحصربه‌فرد باشید، مقایسه نکنید
۶۷	پیشرفت‌تان را ارزیابی کنید
۶۹	محاسبه ذهنی را تمرین کنید
۷۹	فصل چهارم: با نگاهی به گذشته، موفقیت کنونی‌تان را ارزیابی کنید

- فصل پنجم: روزانه، سه دستاوردی که کسب نموده‌اید را ارزیابی کنید..... ۹۹
- چگونه گام‌هایی بلند به سوی پیشرفت برداریم..... ۱۰۱
- پیروزی روزانه..... ۱۰۵
- مسئولیت دو دقیقه‌ای: دستاوردهای روزانه‌تان را گزارش دهید..... ۱۰۷
- مالکیت گذشته‌تان را به دست بگیرید..... ۱۱۱
- فصل ششم: هر تجربه‌ای را به یک دستاورد تبدیل کنید..... ۱۱۱
- ما معنا و ارزش می‌آفرینیم..... ۱۱۲
- از توجه کردن اجتناب کنید..... ۱۱۳
- واکنش‌تان را کنترل کنید..... ۱۱۷
- تجارب زندگی‌تان را با دیگران مقایسه نکنید، تغییرشان دهید..... ۱۱۹
- قدرتان همه‌چیز باشید..... ۱۲۲
- قدردانی فعالانه موجب رشد می‌شود..... ۱۲۳

مقدمه

چرا اکثر افراد شاد نیستند

«هیچ راهی برای شادبودن وجود ندارد - شادی خود یک راه است.»

تبعات هان

در سال ۱۷۷۶، توماسی جفرسون اعلامیه استقلال ایالات متحده آمریکا را به رشته تحریر درآورد و از آن زمان تاکنون، آمریکاییان در نارضایتی به سر می‌برند. عبارت خاصی برای تعریف فرهنگ و روانشناسی آمریکایی وجود دارد: «زندگی، آزادی و در جستجوی شادی بودن.»

حتی در دوران جوانی هم جفرسون با ایده شادبودن کلنجار می‌رفت. او معتقد بود همه ما باید مشتاق شادبودن باشیم، اما دستیابی واقعی به آن غیرممکن است. شادی دست‌نیافتنی به بخشی لاینفک از اعتقادات و تفکرات مردی که تدوین اصول سیاست‌گذاری ملتی جدید را در ذهن داشت، تبدیل شده بود.

مسئله‌ای که جفرسون از آن غافل بود این بود که با به‌کاربردن همین چند کلمه ساده در اعلامیه استقلال - شادی چیزی است که به دنبالش هستیم - تجربه شادی را دست‌نیافتنی توصیف کرد و همین تصور، موجب شکل‌دهی فرهنگ آمریکاییان گردید.