

بسمه تعالی

کافه صبحانه برای ۴۰ ساله‌ها

نویسنده: دینا استویکو

مترجم: الهه علی زاده

۱۳۹۸

مؤسسه آموزشی تألیفی ارشدان

سرشناسه	:	استویکوف، وانسا Stoykov, Vanessa
عنوان و نام پدیدآور	:	کافه صبحانه برای ۴۰ ساله‌ها/ ونسا استویکو ؛ مترجم الهه علی‌زاده.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری	:	۱۷۲ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۷۴۱-۵
وضعیت فهرست نویسی	:	فیفا
یادداشت	:	عنوان اصلی: The breakfast club for 40-somethings: a novel approach to unlearning money and reinventing your life, 2018
موضوع	:	امور مالی شخصی — داستان
موضوع	:	Finance, Personal -- Fiction
شناسه افزوده	:	علیزاده، الهه، ۱۳۶۱ - مترجم
رده بنای کنگ	:	HG1۷۹
رده بندی ریویی	:	۳۳۲/۰۲۴
شماره کتابشناسی ی	:	۵۷۳۳۵۱



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

کافه صبحانه برای ۴۰ ساله‌ها

الهه علی‌زاده

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۳۹۸

www.iranypist.com

www.iranypist.com

۹۷۸-۶۰۰-۹۹۵-۷۴۱-۵

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵

۳۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ مترجم:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه‌آرایی:

■ طراح و گرافیک:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۵	مقدمه
۹	آغاز داستان
۹	آشنایی با شخصیت ها
۱۳	فصل اول: کزن
۱۹	فصل دوم: راس
۲۳	فصل سوم: دعوت
۳۱	فصل چهارم: جوزفین
۳۹	فصل پنجم: جاسپر
۴۵	فصل ششم: جین
۴۹	فصل هفتم: برد
۵۵	فصل هشتم: مرور خاطرات
۵۹	فصل نهم: پیوند دوباره
۶۹	فصل دهم: گردهمایی
۷۵	فصل یازدهم: حقیقت آشکار می شود
۸۳	فصل دوازدهم: ارکان فراموش شده
۹۱	فصل سیزدهم: پیش بینی های دفترچه خاطرات
۹۷	فصل چهاردهم: صبح بعد
۱۰۳	فصل پانزدهم: کافه صبحانه روی کاغذ
۱۰۹	فصل شانزدهم: عملکرد
۱۱۷	فصل هفدهم: شروعی تازه
۱۲۳	فصل هجدهم: گزند واقعیت
۱۳۳	فصل نوزدهم: جسارت جدید

۱۳۹	فصل بیستم: تغییر سرنوشت
۱۴۵	فصل بیست و یکم: مربی
۱۴۹	فصل بیست و دوم: دیداری دوباره در کافه صبحانه
۱۵۹	فصل بیست و سوم: ۲۰ سال بعد
۱۶۳	شرح نویسنده
۱۶۷	درباره نویسنده

www.ketab.ir

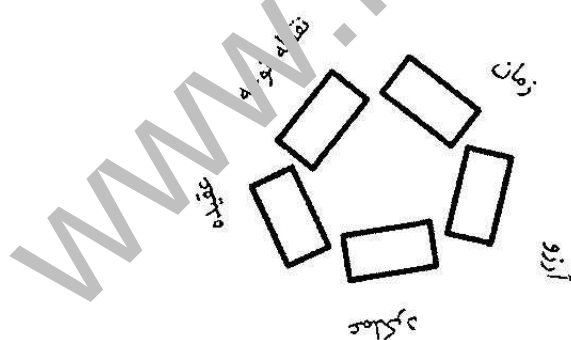
مقدمه

تمام افکار و کنش‌های ما نسبت به پول تحت تاثیر گذشته، خانواده، تربیت، جامعه، دوستان ما، حتی روزنامه، رسانه و جهان اطراف ماست. اما چگونه برخی از چیزهایی که شما آن‌ها را به عنوان پول می‌دانید، چیزهایی هستند که شما را متوقف می‌کنند؟

بعد از ۲۴ سال به عنوان یک روزنامه نگار و آموزش دهنده در صنعت خدمات مالی و علم اقتصاد و با منعکس کردن تجربیاتم، به این نتیجه رسیده‌ام که پنج مورد مهم در مورد پول، آدم‌ها را از داشتن آزادی مالی - و هر چیزی که این معنی را برای آنها می‌دهد - محروم می‌کند. این مورد باید نادیده گرفته شوند قبل از این که واقعا افراد بتوانند یاد بگیرند که چگونه از پول استفاده کنند تا اهدافشان برسند.

چه چیزی شما را متوقف می‌کند؟

پنج مورد اصلی که افراد در مورد پول باید نادیده بگیرند، حول این ارکان مهم می‌چرخد، همان طور که در شکل زیر نشان داده شده است. در ادامه به طور مفصل این ارکان را توضیح خواهیم داد.



۱- آرزو

رکن آرزو، در جامعه‌ی شرقی یکی از ارکان مهم است، که همان کششی است که افراد نسبت به خواسته‌هایشان نه نیازهایشان، دارند. همه‌ی ما این کشش را داریم - از پوشاک، ماشین،

ابزار و بیرون غذا خوردن گرفته تا کیف و کفش - من دارم درمورد چیزهایی صحبت می‌کنم که عاشق آن هستید که برایشان هزینه کنید.

وقتی که می‌گویم این نیازها نادیده گرفته شوند، منظورم حذف آرزو هایتان نیست اما دارم درمورد چیزهایی صحبت می‌کنم که سرمایه‌ای برای خوش حالی شما هستند و آنهایی که شما را به دام بدهی می‌اندازند و در نهایت، استرس و نگرانی-

۲- نقطه توجه

گاهی اوقات، به تصویر کشیدن خواسته‌ی واقعی در ذهنتان مشکل است، و معولا شما باید به یک سن خاص برای داشتن تجربه کافی زندگی، برسید (بیشتر ۴۰ سالگی) تا به درستی بفهمید چه چیزی شما را خوش حال می‌کند و چه چیزی برایتان واقعا اهمیت دارد.

زمانی که برایتان روشن است چگونه می‌خواهید، بلند مدت زندگی کنید، شما می‌توانید برای آن برنامه ریزی کنید. بدون هیچ واضح بودنی، اکثر ما از چیزی به چیز دیگر، شغلی به شغل دیگر و از تعطیلاتی به تعطیلات دیگر در جستجوی خوشحالی هستیم و چیزی جز از دست دادن زمان پیدا نمی‌کنیم. نادیده گرفتن خواسته‌های مبهم و آرزوهای نا معلوم و داشتن وضوح و روشنی برای رسیدن به خوشبختی مالی، منتقدانه است.

۳- زمان

تأثیری که زمان روی افکار ما در مورد پول دارد، نباید دست کم گرفته شود. زمانی که جوان هستیم، تصور می‌کنیم که زمان بازنشستگی ما، دور خواهد بود. رفتی که به میانسالی می‌رسیم، احساس می‌کنیم نیاز هایی برای پول داریم که زمان آن را برآورده می‌کند.

ما تصمیماتی براساس درست درک نکردن تاثیر زمان می‌گیریم - مثل جست و جوی پول سریع با قمار یا نادیده گرفتن بهترین خودمان، زیرا به هر حال ما نمی‌توانیم سالها به آن برسیم. طرز نگاه اکثر ما به زمان اثر شگرفی روی رفاه مالی ما دارد.

۴- عقیده

باور و عقیده‌ی ذاتی ما در مورد پول، معمولاً درست از آب در نمی‌آید. آیا شما معتقدید که هرگز پول کافی نداشته‌اید؟ پول زیاد داشتن خوب نیست؟ حساب پول از دستتان خارج شده است؟ یقیناً باور یا ذهنیت شما در مورد پول از دوران بچگی شکل گرفته است. بخشی از چگونگی تغییر این باورها روانشناسی و بخشی از آن‌ها خودشناسی است. بسیاری از ما باورهای عمیقی داریم که ما را از پتانسیل حقیقی خود دور نگه می‌دارد.

۵- عملکرد

بسیاری از ما عملکردهای آلم، مان را از والدین مان آموخته‌ایم - برای مثال، خرید خانه یا گذاشتن پول در بانک. اما آیا این عملکردها در کسب آزادی مالی، برای ما بهترین بوده‌اند؟ با دانستن اختیاراتتان و نیازهای، داشتن استراتژی‌های مختلف در مورد پول برای اهداف بلند مدت و کوتاه مدت در زندگی‌تان، شما می‌توانید بطور صحیح یک برنامه ریزی عملی آماده کنید تا به چیزی که دقیقاً می‌خواهید دست یابید.