

۲۱۷۱۴۱۷

به نام خدا

پول شادی بخش

هنر ژاپنی آشتی کردن با پولتان

نویسنده

کی هندا

مترجم

آناهیتا حسنی



شرکت چاپ و نشر بازرگانی

واسته به مؤسسه مطالعات و پژوهش‌های بازرگانی

تهران ۱۳۹۹

سرشناسه:	هوندا، کِن
عنوان و نام پدیدآور:	بول شادی بخش. هنرآیینی آشتی کردن با پولتان / نویسنده کِن هندا؛ مترجم آناهیتا حسینی
مشخصات نشر:	تهران: شرکت چاپ و نشر بازرگانی، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری:	[۲۰۲]ص: ۲۱ / ۱۴×۵ / س.م.
شابک:	۹۷۸-۹۶۴-۴۶۸-۸۷۵-۱
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت:	عنوان اصلی: Happy money, Zen philosophy for a happier and more prosperous life, 2019.
عنوان دیگر:	هنرآیینی آشتی کردن با پولتان.
موضوع:	امور مالی شخصی
موضوع:	Finance, Personal
موضوع:	دن
موضوع:	Zen Buddhism
شناسه افزوده:	حسینی، آناهیتا، ۱۳۵۰-، مترجم
شناسه افزوده:	شرکت چاپ و نشر بازرگانی
رده بندی کنگره:	HG1۷۹
رده بندی دیویی:	۳۳۲/۰۲۴
شماره کتابشناسی ملی:	۷۴۳۱۸۳۲



شرکت چاپ و نشر بازرگانی
وابسته به مؤسسه مطالعات و پژوهش های بازرگانی

بول شادی بخش

نویسنده: کِن هندا
مترجم: آناهیتا حسینی

صفحه آرا: سولماز دمندانی
طراح جلد: یاشا دارابی
چاپ اول: زمستان ۱۳۹۹
قیمت: ۶۲،۰۰۰ تومان
تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۶۸-۸۷۵-۱

لینوگرافی، چاپ و صحافی: شرکت چاپ و نشر بازرگانی

«کلیه حقوق محفوظ و مخصوص شرکت چاپ و نشر بازرگانی است.»

نشانی: تهران، خیابان کارگر شمالی، نبش کوچه همدان، شماره ۱۲۰۴
توزیع و پخش: ۶۶۹۳۹۳۲۹ - ۰۲۱ / فروشگاه مرکزی: ۶۶۴۲۵۱۱۸ - ۰۲۱
واحد سفارش چاپ کتاب: ۶۶۴۳۹۲۰۶ - ۰۲۱

واحد نشر الکترونیک: ۶۶۴۳۹۲۰۲ - ۰۲۱ / digital.cppc.ir

WWW.CPPC.ir / WWW.1CPPC.ir

فروشگاه های اینترنتی



پیشگفتار مترجم

کن هندا، استاد پر فروش ترین کتاب در ژاین در زمینه رشد شخصی است، او همچنین مولتی میلیونر است چون آنچه را که می آموزد و می نویسد، زندگی می کند. او انسان عاقل و خوش خلقی است که روح سخاوتمندی دارد و دوست دارد پیام کتاب «پول شادی بخش» به گوش جهانیان برسد.

«پول شادی بخش» صرفاً یک کتاب خودآموز عادی درباره پول نیست، این کتاب هر چیزی که درباره پول و در نتیجه دوباره زندگی فکر می کنید را متحول می کند و نشان می دهد که چگونه با تغییر دیدگاهتان به پول احساس ثروتمندی کنید.

آناهیتا حسینی

فهرست مطالب

۳	پیشگفتار مترجم
۱۱	پیشگفتار نویسنده
۱۹	مقدمه
۲۷	فصل اول: پول برای شما چه معنی دارد؟ حل کردن رمز و رازهای پول
۲۹	شما می‌خواهید بازی پول را چگونه بازی کنید؟
۳۱	یک بازی پیچیده چون قوانین به‌طور دائم در حال تغییرند.
۳۲	واقعاً پول چیست؟
۳۳	پس پول شما کجاست؟
۳۵	این همه پول شما کجا می‌رود؟
۳۷	توهم کمبود
۳۹	از دست دادن آرامش فکری به خاطر پول
۴۰	ریشه دواندن از طریق تجربیات احساسی مرتبط با پول در گذشته
۴۱	سه کاربرد پول
۴۳	شش دلیلی که مردم پول می‌خواهند.
۴۸	با پولی که در حال حاضر دارید چقدر شادید؟
۴۸	در کیف پول شما چه چیزی هست؟

- ۴۹ اگر پول یک آدم بود، چه کسی بود؟
- ۵۰ هریک از ما بر دوراهی منحصر به فرد پولی گیر کرده ایم.
- ۵۲ آیا با پول می توان خوشبختی خرید؟
- ۵۳ به کارگیری رویکرد دین برای شادی و پول
- ۵۵ عشق با ترس: رابطه شما با پول
- ۵۷ داشتن رابطه فراوانی و پراز عشق با پول به چه معنی است؟
- ۵۸ زندگی با یک رابطه عاشقانه با پول چه شکلی است؟

۶۱ فصل دوم: IQ پول و EQ پول

- ۶۵ IQ پول از چشم انداز یک میلیونر جوان شاد
- ۶۵ خرج کردن پول
- ۶۶ محافظت از پول
- ۶۷ زیاد کردن پول
- ۶۸ EQ پولی از چشم انداز یک میلیونر جوان شاد
- ۶۸ دریافت پول
- ۶۹ لذت بردن از پول
- ۷۰ به جریان پول اعتماد داشته باشید.
- ۷۰ به اشتراک گذاشتن
- ۷۲ انواع EQ پولی
- ۷۴ پس اندازکننده افراطی (انباشت کننده)
- ۷۵ خرج کننده افراطی (ولخرج)
- ۷۷ پول ساز افراطی
- ۷۷ تب تب تفاوت به پول
- ۷۸ هیپی ها
- ۷۸ ذخیره کننده ولخرج
- ۷۹ قمارباز (شرط بند)

۸۰	 دلواپس
۸۰	 پرورش نیپ شخصیتی‌تان و فهمیدن پنج احساس منفی که شما را ...
۸۳	 IQ و EQ: پولی‌تان را چگونه افزایش دهید.
۸۴	 مسیرهایی برای آزادی مالی
۸۵	 به خاطر اضطراب پول پس انداز نکنید.
۸۷	 انسان‌های دوست داشتنی پول را جذب می‌کنند.
۸۸	 خدمات‌تان را به شایستگی ارزش گذاری کنید.
۸۸	 تشکر و یادگیری برای از ته دل شاکر بودن
۹۰	 «مارو» چه شکلی است؟
۹۱	 مطالب بیشتر درباره واهی و آنچه که ما می‌توانیم از او یاد بگیریم.
۹۳	 سیستم باور پولی شما
۹۶	 پیدا کردن اندازه درست ظرفیت
۹۷	 در همیشه زیاده خواستن هیچ آرامشی وجود ندارد.
۹۹	 چطور می‌توانید زندگی پولیتان را تغییر دهید؟
۱۰۰	 شما می‌توانید باورهایتان و گنجایش ظرف پولیتان را تغییر دهید.
۱۰۱	 اصولی برای به خاطر سپردن، هنگام تلاش برای رسیدن به یک EQ: پولی بالا
۱۰۲	 دیدن سمت مثبت نگرانی
۱۰۲	 به یک دیدگاه باور داشتن
۱۰۳	 غلبه بر احساسات‌تان در مورد پول و به اشتراک گذاشتن تجربیات با دیگران
۱۰۳	 آغوش باز برای دریافت حمایت و عشق دیگران

۱۰۵ فصل سوم: پول و زندگی شما

۱۰۵	 آیا شما پول را استفاده می‌کنید یا پول از شما استفاده می‌کند؟
۱۰۶	 چرا ما توسط پول کنترل می‌شویم: مواجه شدن با گذشته‌هایمان
۱۰۹	 ما همه تحت تأثیر گذشته هستیم.
۱۱۰	 پول و احساسات

- ۱۱۲ بسیاری از احساساتی که پول در شما برمی انگیزد.
- ۱۲۲ چرا داشتن رابطه شاد با پول سخت است ؟
- ۱۲۴ پس چرا ما خیلی می ترسیم ؟
- ۱۲۵ بعضی باورهای منفی باز دارنده درباره پول
- ۱۲۸ تاریخچه پول شما
- ۱۳۰ وضعیت مالی کنونی شما و تاریخچه خانوادگی تان
- ۱۳۱ پدر بزرگ و مادر بزرگ شما
- ۱۳۲ خواهر برادرها و دوستان نزدیک
- ۱۳۳ آسیب های روحی فراموش نشده ما: به یاد آوردن احساسات جریحه دار تان
- ۱۳۵ چگونه زخم های بولی تان را التیام دهیم ؟
- ۱۳۷ خلق بهترین آینده با قدردانی از گذشته تان

۱۳۹ فصل چهارم: جریان پول

- ۱۳۹ جریان پول شاد، جریان پول ناشاد
- ۱۴۱ جریان پول شاد
- ۱۴۲ احساس کردن و مشاهده جریان پول
- ۱۴۴ پول جریان است، هرچه بیشتر بیاید، بیشتر هم می رود.
- ۱۴۴ جریان بی طرف است.
- ۱۴۵ مغناطیس پول شدن
- ۱۴۶ مغناطیس مثبت شدن
- ۱۵۳ جستجوی حالت مطلوب: دریاچه و جریان
- ۱۵۴ اما راکد نباشید: تالاب و نبود جریان
- ۱۵۴ لذت پول در جاری بودنش است.
- ۱۵۵ انباشت، نیرومند ولی کسل کننده است.
- ۱۵۶ آیا ایجاد جریان و انباشت سالم امکان پذیر است ؟
- ۱۵۷ سریع و آسان - زمانی که پول سریع ناپدید می شود.

پیشگفتار نویسنده

آیا بولتان لبخند می‌زند؟

چند سال پیش، تجربه منحصربه فردی داشتم که الهامی شد برای مفهوم و عنوان این کتاب. خانمی که در یک مهمانی او را دیدم از من خواست که نگاهی به کیف پولم بیندازد.

این درخواست ممکن است برای بعضی‌ها تعجب آور باشد. در فرهنگ ژاپنی درخواست دیدن محتویات کیف پول کمی خیلی غیرعادی نیست و از آنجایی که افراد دیگری هم در اتاق بودند، نترسیدم که با مداخله یا پولم در برود. بنابراین با کمی تردید، کیف پول جرمی‌ام را به او دادم.

وقتی که او بلافاصله سراغ اسکناس‌ها رفت و شروع کرد به بیرون آوردن همه اسکناس‌های درشت، کمی متعجب شدم.

همینطور که هر اسکناس را بررسی می‌کرد با خودش به آرامی می‌گفت: «این یکی خوبه، این یکی خوبه، این یکی هم خوبه.» برای لحظه‌ای فکر کردم که او دنبال چیز خاصی می‌گردد. شاید یک علامت یا نشانه خاصی روی اسکناس‌ها هست؟ اما به زودی متوجه شدم که دنبال چیزی از این نوع نمی‌گردد. بعد دوباره مرا متعجب کرد و شروع به مرتب کردن پول‌ها به شیوه‌ای کرد که من قبلاً هرگز ندیده بودم.

همان‌طور که پول‌هایی را که جدیداً ساماندهی کرده بود، داخل کیف می‌گذاشت و به من پس می‌داد، گفت: «عالی شد. همه پول‌هایت خوب به نظر می‌رسند.»

مقدمه

پول شاد و پول ناراضی

دو نوع پول وجود دارد: پول شاد و پول ناراضی. پول شاد، پولی هست که یک پسر بچه ده ساله برای خرید گل، برای مادرش در روز مادر استفاده می‌کند. پول شاد وقتیست که پدر و مادر با شادی پول را چیزی را صرفه جویی می‌کنند، به منظور پس انداز کردن چند دلار اضافی که بچه هاشان را به اردوی فوتبال یا کلاس پیانو بفرستند. روش‌های زیادی هست که همین پول عادی بتواند پول شاد بشود.

- کمک کردن به یک عضو کم درآمد خانواده که از گرفتاری نجات پیدا کند.

- فرستادن پول به مردم طوفان زده

- جمع‌آوری پول برای افراد بی خانمان بی سرپناه یا فروختن کلوچه

- سرمایه‌گذاری در یک کسب و کار یا پروژه اجتماعی

- دریافت پول برای کار یا خدمتی از مشتری‌های راضی

هر پولی که با عشق، مراقبت و دوستی در گردش است پول شاد می‌باشد. پول شاد سبب لبخند مردم می‌شود. مردم عمیقاً احساس عشق و توجه می‌کنند. و آن از بسیاری جهات شکل فعالی از عشق است - شیوه‌ای که مردم می‌توانند ببینند، احساس کنند و لمس کنند. اغلب پول می‌تواند به شیوه‌ای به مردم کمک کند که هیچ چیز دیگری نمی‌تواند. برای مثال: وقتی کسی متحمل مشکل بزرگی می‌شود، مثل از دست دادن کل خانه‌شان در یک آتش سوزی و... «افکار و دعاها» و «ارتعاش‌های خوب» تا اندازه محدودی به آنها کمک می‌کند. با این وجود، من تضمین می‌کنم که

پول کمک می‌کند خانواده‌ای روی پای خودش بایستد، برایشان غذا تهیه کنید - یک سرپناه موقتی به آنها بدهید به طریقی که حتی انرژی‌های مثبت هم نتواند.

برعکس، پول ناراضی نوعی از پول هست که شما با اکراه استفاده می‌کنید. برای اینکه کرایه، صورت حساب، و مالیات‌هایتان را پرداخت کنید. لازم نیست زیاد به مخیلمان فشار بیاوریم. ما همه اشکالی از پول ناراضی را تجربه کرده‌ایم.

- پرداخت یا دریافت پول مهریه بعد از یک جدایی ناخوشایند.

- دریافت حقوق از کارفرما برای شغلی که خوششان نمی‌آید اما کنار هم نمی‌توانید بگذارید.

- پرداخت پول با کارت‌های اعتباری با نرخ بهره بالا در کمال بی‌میلی

- دریافت پول از کسی که با دلخوری پرداخت می‌کند - مثل یک مشتری ناراضی که می‌گوید

«این حق نیست، اما در هر حال می‌پردازم چون به قرارداد احترام می‌گذارم».

- دزدیدن پول از کسی

پولی که با عجز، خشم، ناراحتی، و یأس به گردش دربیاید. پول ناراضی است. این نوع پول سبب استرس، ناامیدی، وخامت، افسردگی و بعضی وقت‌ها خشونت مردم می‌شود. آن مردم را از شأن و منزلتشان، عزت نفس، و لطافت قلب محروم می‌کند. هر زمانی که گرفتن و یا خرج کردن پول همراه با انرژی منفی باشد، آن پول ناراضی است.

انتخاب جریان خودتان

اگر دو نوع پول وجود دارد پس فقط دو راه برای سروکار داشتن با پول وجود دارد ما یا در جریان پول شاد هستیم یا در جریان پول ناراضی، بسته به این که شما کدام جریان را انتخاب کنید. زندگی و درآمد شما در زندگیتان متفاوت می‌شود.

می‌خواهم با صراحت این جمله را بگویم: *مقدار پولی که در می‌آورید یا دارید*

نیست که باعث می‌شود پول شاد یا پول ناراضی داشته باشید، بلکه *انرژی که با آن پولتان داده می‌شود و گرفته می‌شود* هست که چگونگی جریان‌تان را تعیین می‌کند.