

خودیاری

حسرت و فرصت

راهنمای افراد جاه طلب برای شادکامی، اعتماد به نفس و موفقیت
دن سالیوان . بنجامین هاردی . مرضیه حسین پور

سالیوان، دن، ۱۹۴۴-م. / Sullivan, Dan, 1944-
حسرت و فرصت: راهنمای افراد جاه طلب برای شادکامی، اعتماد به نفس و موفقیت /
نویسندگان: دن سالیوان، بنجامین هاردی؛ مترجم: مرضیه حسین پور.
تهران: نشر مون، ۱۴۰۰.

۳۳۶ ص.

۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۵-۸۶-۵

فیبا

The gap and the gain: the high achievers guide to happiness, confidence, and success, [2021].

موفقیت / Success

هدف و هدف‌آزینی (روان‌شناسی) / Goal (Psychology)

موفقیت -- انگیزش / Achievement -- motivation

مردم موفق -- روان‌شناسی / Successful people -- Psychology

هاردی، بنجامین / Hardy, Benjamin

حسین پور، مرضیه، ۱۳۶۲، مترجم

BF۶۳۷

۱۵۸/۱

۸۷۱۱۵۷۹

۱۷۰۸۸۰۱

سرشناسه:

عنوان و نام پدیدآور:

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:

شابک:

وضعیت فهرست‌نویسی:

یادداشت: عنوان اصلی:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

موضوع:

شناسه افزوده:

شناسه افزوده:

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتاب‌شناسی ملی:



نشرمون

www.moonpub.ir | @moon.publication | ۰۲۱-۶۳۵۶۹

حسرت و فرصت

راه‌نمای افراد جاه‌طلب برای شادکامی. اعتماد به نفس و موفقیت

• دن سالیوان • بنجامین هاردی • مرضیه حسین پور

دن سالیوان، بنجامین هاردی

مرضیه حسین پور

آینا بولک

زهرا فرهادی

محمد منصور

علیرضا لاک‌زاده

مینا فیضی

حسن مستقیم

۹۷۸-۶۲۲-۷۵۸۵-۸۶-۵

اول ۱۴۰۰

۱۰۰۰ نسخه

نقش سبز

نور حکمت

تیرگان

۸۴۰۰۰ تومان

مستند

مترجم

ویراستار

ویراستار فنی

طراح یونیفرم جلد و گرافیک متن

طراح جلد

آماده‌سازی و صفحه‌آرایی

مشاور فنی چاپ

شابک

نوبت چاپ

تیراژ

لیتوگرافی

چاپ

صحافی

قیمت

توضیح ناشر

دن سالیوان و بنجامین هاردی با بهره‌گیری از تجارب چندساله در تربیت هزاران کارآفرین، مفهوم تازه‌ای از واژگان Gap و Gain ارائه می‌کنند که با برداشت رایج حوزه کسب و کار از این دو کلمه، به معنای «شکاف» و «بُرد»، متفاوت است. همچنان که با مطالعه کتاب خواهید دید، معنای موردنظر نویسندگان کتاب بیشتر کیفی و ناظر به عواطف و احساسات است تا کمی و ناظر به بُرد و باخت‌های مادی. از این رو، معادل‌های «حسرت» و «فرصت» را ترجیح دادیم.

• فهرست •

- تقدیم نامهٔ دن سالیوان | ۹
- تقدیم نامهٔ بنجامین هاردی | ۱۱
- مقدمه: چرا بسیاری از مردم شادکام نیستند | ۱۵
- بخش ۱: خروج از حسرت | ۴۷
- فصل ۱: به سوی دنیای آزاد «خواست‌ها»: چگونه از وابستگی به «نیازها» پرهیزید | ۴۹
- فصل ۲: خودمختار باشید: معیارهای موفقیتتان را خودتان تعیین کنید | ۹۳
- فصل ۳: اثر مرکب حسرت و فرصت: چگونه مغز را برای دیدن فرصت‌ها پرورش دهید | ۱۳۳
- بخش ۲: ورود به فرصت | ۱۷۵
- فصل ۴: همیشه با نگاه به عقب بسنجید: افزایش امید و پایداری | ۱۷۷
- فصل ۵: در هر روز ۳ پیروزی را بسنجید: افزایش کارایی ساعت‌های کار روزانه تا بالاترین حد | ۲۱۹

مقدمه

چرا بسیاری از مردم شادکام نیستند

«هیچ راهی به سوی شادکامی وجود ندارد. شادکامی خود راه است.»

— تیک نات هان

از همان روزی که توماس جفرسون بیانیه استقلال را در سال ۱۷۷۶ نوشت آمریکایی‌ها دیگر روی شادکامی را ندیدند.

عبارتی در بیانیه او بود که اساس فرهنگ و روان‌شناسی آمریکا شد: «زندگی، آزادی و جست‌وجوی شادکامی.»

جفرسون از همان جوانی با ایده شادکامی مشکل داشت. معتقد بود هر آدمی باید در پی آن باشد، ولی ظاهراً هرگز به دست نمی‌آید.

جفرسون بیست‌ساله در سال ۱۷۶۳ نامه‌ای به جان پیچ، هم‌کلاش در دانشگاه، نوشت و گفت اخیراً زنی دست رد به سینه‌اش زده است:

«معتقدم خداوند شادکامی تمام عیار را در تقدیر هیچ‌یک از مخلوقات این جهانی‌اش قرار نداده است؛ ولی به هریک از ما قدرتی داده که تا حد امکان به آن نزدیک شویم. باور استوار من این است.» [۱]

بخشی از باور استوار جفرسون جست‌وجو برای شادکامی‌ای بود که دست‌نیافتنی می‌نمود.

این فلسفه همواره بر طرز فکرش سایه انداخته بود؛ نه صرفاً در جوانی که تمایلات رمانتیک داشت، بلکه در میان سالی و زمانی که پایه و اساس ملت آمریکا را می‌ساخت.

ولی گویا خودش نمی‌دانست با نوشتن همان عبارت در بیانیه استقلال «شادکامی» را به چیزی دست‌نیافتنی تبدیل می‌کند و همین مفهوم به فرهنگ مردم آمریکا شکل می‌دهد.

وقتی می‌گوییم شادکامی را باید جست‌وجو کرد، معنای حرفمان این است که در حال حاضر از آن محرومیم.

هیچ‌کس به جست‌وجوی چیزی نمی‌رود که آن را در اختیار دارد. حتی وقتی به هدف مهمی در زندگی دست پیدا می‌کنیم، این جست‌وجوی مداوم باعث می‌شود شادکامی همچنان جایی در پیش رو یا در گوشه و کنار باقی بماند.

شادکامی همیشه قرار است بعد از موفقیت بعدی به دست بیاید.

شادکامی قرار است جایی در آینده دور به دست بیاید.

شادکامی همیشه آنجا است.

شادکامی هیچ‌وقت اینجا نیست.

خیال می‌کنید اغراق می‌کنم؟ اخیراً در یکی از نظرسنجی‌ها معلوم شد فقط چهارده درصد بزرگسالان آمریکا خودشان را شادکام می‌دانند. [۲]

نمی‌خواهم همه بدبختی‌های مردم آمریکا را به گردن یکی از مهم‌ترین بنیان‌گذاران این کشور بیندازم. ولی فرهنگ را همین ایده‌ها می‌سازند و شاید

یکی از قدرتمندترین نیروهایی که هویت آدمی و تصمیمات او را می‌سازد همین فرهنگ است. [۳]

چنین طرز فکری پیامدهای مهیبی دارد. با باور به جست‌وجوی دائمی شادکامی، خودمان را از شادکامی در اینجا و اکنون محروم کرده‌ایم. بنابراین هرگز از چیزی که هستیم و آنچه تا امروز کرده‌ایم رضایت نداریم. وقتی شادکامی‌تان را به چیزی در آینده وابسته می‌کنید، حال را دست‌کم می‌گیرید. احساس شادی، اعتماد به نفس یا موفقیت نمی‌کنید، امید دارید که شاید این‌ها در آینده نصیب‌تان شود، البته بر اساس چنین منطقی.