

حفره بهره

راهنمای رسیدن به شادکامی
اعتمادیه تفلس و موفقیت

■ نویسنده: دکتر بنجامین هاردی

دین سالیوان

و

دکتر بنجامین هاردی

■ مترجم:

نقیسه رنجبران

■ ویراستار:

الناز خجسته



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

عنوان و نام پدیدآور : حفره و بهره: راهنمای رسیدن به شادکامی، اعتمادبه‌نفس و موفقیت / نویسندگان دن سالیوان و بنجامین هاردی؛ مترجم نفیسه رنجبران؛ ویراستار الناز خجسته.

مشخصات نشر : تهران: آرایان، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری : ۱۹۸ ص.

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۴۴-۴

وضعیت فهرست نویسی : فیا.

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

عنوان دیگر : راهنمای رسیدن به شادکامی، اعتمادبه‌نفس و موفقیت.

موضوع : موفقیت -- هدف و هدف‌گزینی (روان‌شناسی)

موضوع : Success -- goal (Psychology)

موضوع : موفقیت -- انگیزش. Achievement motivation

موضوع : مردم موفق -- روان‌شناسی Successful people -- Psychology

شناسه افزوده : هاردی، بنجامین. Hardy, Benjamin

شناسه افزوده : رنجبران، نفیسه، ۱۳۶۸ - مترجم.

شناسه افزوده : خجسته، الناز، ۱۳۶۶ - ویراستار.

رده بندی کنگره: BF۶۳۷

رده بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی: ۷۸۴۶۰



نام کتاب	حفره و بهره
نویسندگان	دن سالیوان و بنجامین هاردی
مترجم	نفیسه رنجبران
ویراستار	الناز خجسته
ناظر چاپ	علی غلامی
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۱
شمارگان	۱۱۵۰ نسخه
قیمت	۷۵۰۰ تومان
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۱۷۳-۴۴-۴

تهران: خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۶، طبقه اول

تلفن: ۶۶۴۰۰۲۳۵ - ۶۶۹۷۱۳۴۴

پست الکترونیک: info@arayanbook.com سایت: www.arayanbook.com

« حق چاپ و نشر مجدد این اثر برای انتشارات آرایان محفوظ است. »

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷	نقطه‌نظرها در مورد کتاب خفیه و بهره
۱۵	مقدمه: چرا بیشتر آدم‌های ثروتمند خوشحال نیستند!
۱۸	خفیه و بهره
۲۷	از تردمیل خفیه پیاده شوید
۳۳	به‌خاطر دیگران روی بهره‌ها تمرکز کنید
۳۹	بخش ۱. از خفیه بیرون بیایید
۴۱	فصل ۱. آزادی «خواسته‌ها» را با آغوش باز بپذیرید
۴۹	اشتیاق و سواسی در برابر اشتیاق متناسب
۵۷	برنامه‌ریزی بلندمدت داشته باشید
۶۲	آزادبودن «از» چیزی در برابر آزادبودن «برای» چیزی
۶۶	نکات این فصل
۶۷	فصل ۲. به خودتان متکی باشید
۷۰	به خودتان متکی باشید
۷۶	«معیار موفقیت» خودتان را تعیین کنید
۸۲	از سیستم فیلترکننده خود برای پیشروی سریع‌تر استفاده کنید
۸۴	نکات این فصل

- فصل ۳. اثر مرکب حفره یا بهره ۸۵
- از مقایسه کردن دست بردارید و تمرین سپاس‌گزاری کنید ۹۵
- به خودتان نهیب بزنید و به دیگران نیز اجازه بدهید به شما نهیب بزنند ۱۰۰
- تفریق ذهنی را تمرین کنید ۱۰۵
- درون حفره، به خودتان ۵ دقیقه زمان بدهید؛ سپس پیش بروید ۱۱۰
- نکات این فصل ۱۱۷
- بخش ۲. تمرکز روی بهره‌ها را شروع کنید ۱۱۹
- فصل ۴. همیشه خودتان را نسبت به قبل بسنجید ۱۲۱
- مغز شما طوری تکامل یافته است که بهره‌ها را فراموش کند ۱۲۶
- حالا نوبت شماست: بیایید بهره‌هایتان را ارزیابی کنیم ۱۳۴
- نکات این فصل ۱۴۵
- فصل ۵. هر روز سه دستاورد خود را ارزیابی کنید ۱۴۷
- سه دستاورد در هر روز ۱۵۵
- مسئولیت دو دقیقه‌ای: هر روز، بهره‌هایتان را گرامی کنید ۱۶۱
- نکات این فصل ۱۶۳
- فصل ۶. هر تجربه‌ای را به یک بهره تبدیل کنید ۱۶۵
- تجربه‌هایتان را متعلق به خودتان بدانید ۱۶۹
- تجربه‌های خود را مقایسه نکنید، آن‌ها را تغییر دهید ۱۷۹
- نکات این فصل ۱۸۷
- نتیجه‌گیری: زندگی، آزادی و گسترش شادکامی ۱۸۹
- تا کجا پیش می‌روید؟ ۱۹۲



مقدمه

چرا بیشتر آدم‌های ثروتمند خوشحال نیستند!

هیچ مسیری به خوشبختی ختم نمی‌شود؛ خوشبختی خود مسیر است.

تیک نیات هان^۱

توماس جفرسون^۲ در سال ۱۷۷۶ اعلامیه استقلال را به رشته تحریر درآورد. مردم آمریکا نیز از آن زمان تاکنون، مغموم و ناراضی هستند. در این میان، عبارتی به‌خصوص وجود دارد که فرهنگ و روان‌شناسی آمریکایی را به‌خوبی توصیف می‌کند: «زندگی، آزادی و جست‌وجوی خوشبختی». جفرسون، حتی در جوانی نیز در تکاپوی یافتن مفهوم خوشبختی بود. او باور داشت ما باید مشتاق یافتن خوشبختی باشیم؛ اما از سوی دیگر، اذعان کرد که به احتمال زیاد، دستیابی حقیقی به آن غیرممکن است.

۱. Thich Nhat Hanh، راهب بودایی و فعال صلح ویتنامی. (مترجم)

۲. Thomas Jefferson؛ یکی از متفکران و بنیان‌گذاران اصلی آمریکا و نویسنده اعلامیه استقلال آمریکا که از سال ۱۸۰۱ تا ۱۸۰۹، رئیس‌جمهور ایالات متحده آمریکا بود. (مترجم)