

تری ال. پائولسون

فایده‌های خوش بینی

ترجمه صابر مقدمی

انتشارات ناهید

بهران، ۱۳۹۹

## فهرست

- پیشگفتار نویسنده ۱۳
- پیام نویسنده به مناسبت ترجمه فائده‌های حوش‌سی به زبان فارسی ۱۵
- فصل اول دست‌ار کیه‌توری و دشمنی نسبت به حوش بردارید و بهترین حامی و پشتیبان خود باشید ۱۷
- فصل دوم نا دستی که به شما داده شده ناری کنید ۳۱
- فصل سوم انتحاب ناشماست می‌خواهید قربانی باشید یا نجات‌یافته اعطاف‌پذیر ۴۵
- فصل چهارم قدرت حوش بیانه هدف ۶۳
- فصل پنجم افراد حوش‌س موهبت‌ها و استعداد‌های ذاتی‌شان را به سرمایه‌های قابل‌برگشت تبدیل می‌کند ۷۹
- فصل ششم عادات سلامتی شما شکل‌گیری افکار و نگرش‌هایتان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد ۹۵
- فصل هفتم افراد حوش‌سین به استقبال اعدام و عمل می‌روید ۱۰۵
- فصل هشتم افراد حوش‌س دشمن افکار فاحشه‌بارند ۱۱۷
- فصل نهم افراد حوش‌سین انسان‌های قدردان و سپاسگزاری هستند ۱۳۹
- فصل دهم افراد حوش‌س به‌طور سارنده‌ار خود انتقاد می‌کند ۱۵۳
- فصل یازدهم کنترل‌انگیزه‌های شخصی‌تان یعنی اینکه به کارآ بودن حوش‌پی سرید ۱۷۱

- ۱۸۳ فصل دوازدهم: دل‌حوشی‌های ساده برگ بریده افراد خوش‌س
- ۱۹۷ فصل سیزدهم: شوح‌طعی حوکری در دستان‌رندگی
- ۲۱۱ فصل چهاردهم: یک شبکه خوش‌یویی کارآ و اثربخش با کلید
- ۲۲۹ فصل پانزدهم: چگونه با سعی و تلاش واقعی در رندگی  
به فرد خوش‌یویی تبدیل شویم.

## فصل اول

### دست از کینه‌توزی و دشمنی نسبت به خویش بردارید و بهترین حامی و پشتیبان خود باشید

«یا نجس به زندگی یا نمیر!»

- مورگان فریمس در فیلم رستگاری در شاشک

هر کتاب آعاری دارد و بیاید از حایی که هر کتاب شروع می‌شود یعنی (چه چیزی از حوایند آن عایداتان می‌شود؟) شروع کنیم به نظر من علت اینکه الان این کتاب را به‌دست گرفته‌اید این است که شما به‌دسال کسب افکار و روش‌های عملی برای ارتقاء کیفیت زندگی شخصی و حرفه‌ایتان هستید شما دوست دارید به‌حاطر عملکرد ممتازتان مورد تشویق و تمجید قرار بگیرید و در قبال وقت و انرژی که صرف مطالعه این کتاب می‌کنید بازده بیشتری به‌دست آورید

علاوه‌براین، شما برای اینکه مطمئن شوید در این راه تنها نیستید اقدام به مطالعه کتاب‌های خودیاری<sup>1</sup> می‌کنید شما می‌خواهید مطمئن شوید که در مسیر تحقق یک زندگی اثر بخش و کارا گام برمی‌دارید و حواهان افکار و عقاید جدید و آرمون‌شده‌ای هستید تا با استفاده از آن‌ها سفر زندگی‌تان رضایت‌بخش و موفقیت‌آمیز باشد

ما در زندگی معمولاً با بعضی شرایط چالش‌برانگیز روبرو می‌شویم و به‌دسال پاسخ‌های مثنی برای رویارویی با آن شرایط می‌گردیم هر سن و سالی برحوردها و کشمکش‌های خاص خودش را دارد و وقتی دوران مشکلات و مصائب فرامی‌رسد آن‌ها روشی برای حلب توجه دیگران پیدا می‌کند

### ناور به‌حسب زندگی دشوار است

اولین ناور در باری بزرگ زندگی ارزش به‌حاطر سپاری را دارد. زندگی دشوار است! پس بر آن عله کنید! نه سیاستمداران چرب‌رسان، نه مادرخوانده‌های روحانی و نه دیو چراغ حادو برای پاشیدن گرد ستاره یا تحقق آرزوهای شما نمی‌آید! نه استقبال خوش‌بینی رفتن در واقع به معنای نه استقبال خودانگیزی، مسولیت‌پذیری فردی و تعبیر الگوهای فکری و رفتاری رفتن است این به معنای انکار واقعیات بلکه به معنای پذیرش آن واقعیت برای موفقیت در برخورد ناچالش‌های زندگی است. اگر والدین، معلمان و مدیران دلسوری داشتید که نه شما احاره دادند عواقب طبیعی انتحاح‌هایتان را تحر به لمس کنید، شما ناید خودتان را آدم خوش‌شانسی ندانید آن‌ها انتظارات زیادی از شما داشتند شما را تشویق کردند اما نمره‌ای را که مستحقش بودید نه شما ندادند نه شما احاره دادند برد و ناحت‌هایتان را تحر به کنید محسورتان کردند که نا شکست‌ها و ناکامی‌های حویش کنار بیایید و پاداش‌هایی را کسب کنید که مستحقش بودید

نه گرد خود پيله تیدن نه درد کرم انریشم می‌حورد نه آدمیرادا! دور نکه‌داشتن کودکان از موانع و مشکلات طبیعی زندگی ناعث می‌شود اعتمادنه‌بفس مورد نیار برای عله بر چالش‌های بزرگ زندگی در آینده را کسب نکند فرسوده‌ای که در عرصه گسترده کسب‌وکار و تحارت یکی از مشتریان بزرگ و کلیدی سازمان را دودستی تقدیم شرکت‌های رقیب می‌کند دیگر حایی در آن سازمان ندارد اگر کیفیت محصول یا خدماتی که عرصه می‌کسب پایین‌تر از استاندارد معمول باشد نمره قبولی نگرفته‌اید و ناحواسته ناید از گروه کسب‌وکار خارج شوید

سانراین اگر فکر می‌کنید خوش‌بینی یعنی انتحاح یک نگرش پولیانایی<sup>۱</sup> که

آنچه از پشت سر ما یا از پشت روی ما می‌گذرد در مقایسه با آنچه در درون ما می‌گذرد اهمیت چندانی ندارد  
اولسور ویدل هولمر

در آن همه‌چیز سرانجام خوبی خواهد داشت ندانید که سحت در اشتباهید این نگرش یک برداشت اعراق‌آمیر نا هدف کمک به حویش است افراد خوش‌بین نگرش مثبت‌شان را از سوانق گذشته خود

مدیریتی که نا مشکل تعدیل بیرو و احراح مستمر کارکنان سازمانش مواحه بود در یکی از کلاس‌های آموزش رهبری من یک حمله کلیشه‌ای معروف و قدیمی را بیان کرد «وقتی استحدام می‌شدم در باغ سر را بشام دادند اما یادشان رفت نه من نگوید که این باغ سرسر و حرم حاره‌های بوک تیری هم دارد امیدوارم قصدتان این باشد که یک قیچی باعسانی نه من بدهید و مرا در یافتن راهی برای حروح از این بحران و آشفستگی یاری کنید!» وقتی شما نا موقعیت‌های سحت و دشوار رونه‌رو می‌شوید نه‌دسال راه‌های حروح از آن می‌گردید وقتی زندگی اسباب دردسر شما می‌شود شما نه‌دسال راهی برای ازین بردن آن دردسر می‌گردید و دوست ندارید دردسری نه دردسرهای شما افروده شود

هرچند شما در این کتاب نا پاسح‌های سودمند و توصیه‌های کاربردی بسیاری آشنا

خواهید شد اما ناید ندانید که مشکل شما نا این توصیه‌ها و رهمودها حل‌شدنی نیست شما نه‌اندازه کافی از توصیه‌های بویسدگان دیگر، دوستان، آموزگاران و معلمان مدهی فقید برحوردار شده‌اید مشکل اصلی پیاده‌سازی آن توصیه‌های خوب و اصیل در حوره‌های زندگی و کار و فعالیت است نه همین علت این کتاب طرف شما را نمی‌گیرد و شما را نا برحی حقایق ناراحت‌کننده نه چالش خواهد کشید این حقایق نه شما می‌گوید این کتاب برای کمک نه شما تهیه و طراحی شده است تا نگرش‌ها، روانط، عادات و انتحاح‌هایتان را دگرگون کنید این دگرگونی نه شما کمک خواهد کرد که از فایده‌های خوش‌بینی بهره‌مند شوید اما برای روش کردن موتور خوش‌بینی لارم است رمیه لارم برای متفاوت فکرکردن و متفاوت عمل کردن را فراهم کنید!

من نا حوابدن سرگذشت افراد مشهور و سرشناس حودم را برای دوران سحت زندگی آماده می‌کنم. این سوگرافی‌ها نه من یادآوری می‌کند که افراد مشهور و سرشناس زندگی راحت و آسانی نداشتند زندگی آنان سرگذشت اسان‌هایی را در معرض نمایش می‌گذارد که محسور بودند نارها و بارها بر موانع و مشکلات عله کسب قاصی دادگاه در اولین جلسه محاکمه ریچارڈ بیکسون نه او گمت که وکلش ندرتین وکیلی است که تانه‌حال دیده است حرح پاتون مشکل حوابدن داشت و نا پایین‌ترین نمره از کالج حقوقی وست پویت فارع‌التحصیل شد آنان استقامت و پشتکار نه‌حرح دادند و من میر ناید این کار را نکم  
ردی وولتر

۱ سحصت اول رمایی نه همس نام بوسه النوره بورتز و بزگی بولانا ان است که در هرحرری نکته ساد و مشت می‌ببند