

۲۲۳۵۸۰۷

زندگی بدون حسرت

چگونه از پول و زندگی مان
بیشترین بهره را ببریم

مترجم: سارا زرگر

نویسنده: بیل پرکینز

سبزان

سرشناسه	:	پرکینز، بیل، ۱۹۶۹-م.	Perkins, Bill(William O.), 1969-
عنوان و نام پدیدآور	:	زندگی بدون حسرت: چگونه از پول و زندگی مان بیشترین بهره را ببریم؟ / نویسنده بیل پرکینز؛ مترجم سارا زرگر.	
مشخصات نشر	:	تهران: سبزان، ۱۴۰۰.	
مشخصات ظاهری	:	۲۲۴ ص.	
شابک	:	978-600-117-613-5	
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا	
یادداشت	:	عنوان اصلی:	
موضوع	:	امور مالی شخصی	Die with zero : getting all you can from your money and your life, 2020.
موضوع	:	ثروت — جنبه‌های روان‌شناسی	Finance, Personal
موضوع	:	رضایت خاطر	Wealth -- Psychological aspects
شناسه افزوده	:	زرگر، سارا، ۱۳۶۳-، مترجم	Satisfaction
رده‌بندی کنگره	:	۱۷۹HG	
رده‌بندی دیویی	:	۲۳۲/۰۲۴	
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۴۶۳۱۸۷	
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا	



انتشارات سبزان

میدان فردوسی - خیابان موسوی (فرهت) - ساختمان ۵۴ تلفن: ۸۸۳۱۹۵۵۸-۸۸۸۴۷۰۴۴

زندگی بدون حسرت

چگونه از پول و زندگی مان بیشترین بهره را ببریم؟

• نویسنده: بیل پرکینز

• مترجم: سارا زرگر

• ویراستار: لیلا کمالخانی

• ناشر: سبزان

• خدمات نشر: واحد فنی سبزان

۸۸۳۴۸۹۹۱ - ۸۸۳۱۹۵۵۷

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۱

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

قیمت: ۹۶۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: کامیاب

فروش اینترنتی از طریق سایت آی‌ای کتاب www.iiketab.com

شابک ۵-۶۱۳-۱۱۷-۶۰۰-۹۷۸ ISBN 978-600-117-613-5

۹.....	درباره نویسنده
۱۱.....	سخن نویسنده
۱۳.....	۱ زندگی تان را بهبود بخشید
۱۶.....	مشکل همه انسان ها
۱۷.....	همه ما شبیه به هم و در عین حال بسیار متفاوت هستیم
۱۹.....	میلیارد در افتخاری
۲۰.....	یک مکالمه سرنوشت ساز
۲۴.....	پولتان یا زندگی تان
۲۶.....	زندگی شما مجموعه تجربیات شماست
۲۷.....	چرا این کتاب؟
۳۳.....	توصیه
۳۵.....	۲ روی تجربه ها سرمایه گذاری کنید
۳۸.....	حکایت زندگی
۳۹.....	جایی بین مورچه و ملخ
۴۰.....	ارزش یک تجربه چقدر است؟
۴۲.....	نمونه منحنی رضایت در بازه ۷ ساله
۴۲.....	سود سهام خاطرات
۴۷.....	مثال منحنی رضایت در بازه ۷ ساله با سود خاطرات
۵۰.....	زود شروع کنید، زود شروع کنید، زود شروع کنید
۵۱.....	ماجراجویی خودتان را انتخاب کنید

- توصیه‌ها ۵۳
- ۳ چرا صفر بمیریم؟ ۵۵
- هدررفت انرژی زندگی: شما مجانی کار کرده‌اید ۵۹
- «اما من عاشق کارم هستم!» ۶۳
- «اما... اما...» ۶۶
- آن‌هایی که بیش از حد پس انداز می‌کنند ۶۷
- میانگین ارزش خالص بر اساس سن سرپرست خانوار ۶۷
- احتیاط بیش از حد ۷۳
- توصیه‌ها ۷۶
- ۴ چطور پول خرج کنیم؟ ۷۷
- (بدون اینکه بیش از مرگ فقیر شویم) ۷۷
- شما کارشناس بیمه خوبی نیستید! ۸۱
- به دنبال راه‌حل برای کدام مشکل هستید؟ ۸۵
- شمارش معکوس نهایی ۸۸
- توصیه ۹۱
- ۵ پس فرزندانمان چه می‌شوند؟ ۹۳
- مرگ برای بخشیدن اموال: مشکل اصلی ۹۵
- ارث و میراث! ۹۵
- احتمال دریافت ارث و میراث برای گروه‌های درآمدی ۹۷
- در عمل ثابت کن، نه با کلام! ۹۸
- دشمنان تفکر منطقی: کنترل خودکار و ترس ۱۰۰
- زمان‌بندی بسیار مهم است ۱۰۲
- میراث حقیقی شما پول نیست ۱۰۶
- خیریه نمی‌تواند صبر کند ۱۱۱
- پس از مرگ، نمی‌توانی سخاوتمند باشی! ۱۱۳
- ناکارآمدی وحشتناک ۱۱۴
- میراث شما همین حالا است ۱۱۶
- توصیه‌ها ۱۱۸

۶ زندگی‌تان را متعادل کنید ۱۱۹

- چرا قوانین ساده تعادل به کار همه نمی‌آیند؟ ۱۲۲
- چرا تعادل دخل / خرج همواره تغییر می‌کند؟ ۱۲۳
- توان لذت بردن از تجربه‌ها بر اساس سلامت ۱۳۳
- سال‌های طلایی واقعی ۱۳۴
- سلامت، پول و زمان را در سرتاسر زندگی‌تان متعادل کنید ۱۳۶
- جابه‌جایی تعادل سلامت، پول و زمان آزاد ۱۳۷
- چرا سلامت شما ارزشمندتر از پولتان است؟ ۱۳۸
- زمانتان را ارزان نفروشید ۱۴۳
- میزان سود شخصی شما ۱۴۶
- ترجیح می‌دهید؟ ۱۴۷
- راه‌حلی برای بیشترین میزان رضایت‌مندی: معرفی اپلیکیشن صفر بمیر ۱۴۹
- توصیه‌ها ۱۵۰

۷ استفاده از ظرف زمانی برای زندگی‌تان را آغاز کنید ۱۵۱

- نقاط پایانی واضحی وجود ندارد ۱۵۲
- زندگی بدون پشیمانی ۱۵۴
- از «ظرف‌های زمانی» خود یاد بگیرید ۱۵۹
- پر کردن ظرف‌های زمانی ۱۶۱
- فصلی برای همه چیز: ظرف زمانی در برابر ۱۶۲
- لیست آرزوها ۱۶۲
- جمع شدن تجربه‌ها در دهه بیست زندگی در برابر شکل سنتی بخش آن در میانه زندگی ۱۶۳
- توصیه‌ها ۱۶۴

۸ اوج خود را بشناسید ۱۶۵

- بهترین مهمانی کل عمر ۱۶۷
- اما آیا به اندازه کافی پول برای ادامه زندگی خواهید داشت؟ ۱۷۲
- اوج خود را بشناسید: این یک تاریخ است، ۱۷۶
- نه یک عدد ۱۷۶
- کاهش سودمندی پول با افزایش سن ۱۷۹

سخن نویسنده

شاید قصه قدیمی مورچه و ملخ را شنیده باشید: مورچه سخت کوش کل تابستان را کار و برای زمستان آذوقه انبار کرد، درحالی که ملخ سربه هوا کل تابستان سرگرم تفریح و گشت و گذار بود. از این رو، وقتی تابستان فرارسید، مورچه قادر بود زنده بماند، اما ملخ در وضعیتی اسفناک به سر می برد. چه عبرتی از این داستان می گرفتیم؟ کار زمان خودش را دارد و تفریح هم زمان مخصوص خود.

پندی بسیار آموزنده. / اما مورچه واقعاً کی تفریح می کرد؟

”
این کتاب در مورد
نحوه بهبود وضعیت
مالی تان نیست، بلکه
در مورد نحوه بهبود
زندگی تان است.“

درون مایه کتاب من پرداختن به همین موضوع است. ما می دانیم چه بر سر ملخ می آید - ملخ از گرسنگی تلف می شود - اما برای مورچه چه اتفاقی می افتد؟ یعنی اگر مورچه عمر کوتاه خود را صرف کار طاقت فرسا کند، پس چه فرصتی برای تفریح دارد؟ همه ما باید زنده بمانیم، اما همه مان می خواهیم زندگی مان چیزی فراتر از زنده ماندن باشد: ما می خواهیم به واقع زندگی کنیم.

بنابراین، من در این کتاب روی این موضوع تمرکز کرده ام: کامیاب شدن، نه فقط زنده ماندن. این کتاب در مورد نحوه بهبود وضعیت مالی تان نیست، بلکه در مورد نحوه بهبود زندگی تان است.