

به نام هستی و بخشش

وقتی بمیری چه کسی برایت گریه می کند

۹۹ روش موثر و کاربردی
برای ساختن زندگی ایده آل

رابین شرما
نفسه معتکف



فهرست مطالب

- مقدمه ۹
- رسالت خود را پیدا کن ۱۱
- هر روز به غریبه‌ای محبت کن ۱۴
- دید خود را حفظ کن ۱۶
- عشق سرسخت ۱۸
- دفتر روزانه داشته باش ۲۰
- فلسفه‌ی صداقت را در خودت پرورش بده ۲۲
- گذشته‌ات را محترم بشمار ۲۴
- روز خود را با خوشی آغاز کن ۲۶
- یاد بگیر که با متانت جواب منفی بدهی ۲۸
- تعطیلی هفتگی را مد نظر قرار بده ۳۰
- با خودت حرف بزن ۳۲

فهرست مطالب

- ۳۴ برای نگرانی‌هایت وقت بگذار
- ۳۷ کودکان را الگوی خودت قرار بده
- ۳۹ یادت باشد که نبوغ یعنی یک درصد الهام
- ۴۱ به معبد توجه کن
- ۴۳ سکوت کردن را یاد بگیر
- ۴۵ در مورد محله ایده‌آل خودت فکر کن
- ۴۷ سحرخیز باش
- ۴۹ مشکلات را موهبت الهی ببین
- ۵۱ بیشتر بخند
- ۵۳ یک روز را بدون ساعت مچی سپری کن
- ۵۴ ریسک‌پذیر باش
- ۵۶ زندگی کن
- ۵۷ از فیلم خوب، درس بگیر
- ۵۹ ثروت خود را موهبت الهی بدان
- ۶۱ حواست را روی چیزهای با ارزش متمرکز کن
- ۶۴ یادداشت‌های تشکر بنویس
- ۶۵ همیشه همراه خودت کتاب داشته باش
- ۶۷ برای خودت حساب عشق باز کن
- ۶۸ شنونده‌ی خوبی باش
- ۷۰ مشکلات خود را فهرست‌وار بنویس

فهرست مطالب

- ۷۲ عادت به کار کردن را حرفه‌ی خود قرار بده
- ۷۴ فرزندان خود را موهبت الهی بدان
- ۷۶ از مسیر لذت ببر نه صرفاً از پاداش
- ۷۹ کتاب «سه‌شنبه‌ها با موری» را بخوان
- ۸۱ زمان خود را کنترل کن
- ۸۳ خونسردی‌ات را حفظ کن
- ۸۵ هیأت امناء را به خدمت خود دریاور
- ۸۷ ذهن مغشوش خود را درمان کن
- ۸۹ در پرسش خیره باش
- ۹۱ نیت برتر کار خود را درک کن
- ۹۳ از کتاب‌های مفید، کتابخانه درست کن
- ۹۴ استعدادهایت را شکوفا کن
- ۹۷ با طبیعت در ارتباط باش
- ۹۹ از رفت و آمد روزانه خود استفاده کن
- ۱۰۰ روزه‌ی اخبار بگیر
- ۱۰۲ در تعیین هدف جدی باش
- ۱۰۴ قانون بیست و یک را به خاطر داشته باش
- ۱۰۶ عفو و بخشش را اعمال کن
- ۱۰۷ آمیوه‌ی تازه بنوش
- ۱۰۸ محیطی پاکیزه ایجاد کن

فهرست مطالب

| | |
|-----|-----------------------------------|
| ۱۱۰ | در پارک قدم بزن |
| ۱۱۱ | مربی بگیر |
| ۱۱۳ | مرخصی کوتاه مدت بگیر |
| ۱۱۴ | داوطلب باش |
| ۱۱۵ | هر روز به موسیقی گوش کن |
| ۱۱۶ | عمرت را به بطالت نگذران |
| ۱۱۸ | دوستان فوق العاده پیدا کن |
| ۱۲۰ | کتاب‌هایی در زمینه‌ی خلاقیت بخوان |
| ۱۲۱ | مراقبه یاد بگیر |
| ۱۲۳ | برای خودت مجلس ختم بگیر |
| ۱۲۴ | از گله و شکایت دست بردار |
| ۱۲۵ | به خودت اعتبار بده |
| ۱۲۷ | پدر و مادر بهتری باش |
| ۱۲۹ | دنباله‌رو دیگران نباش |
| ۱۳۱ | همراه خودت کارت هدف داشته باش |
| ۱۳۲ | به خلق و خوی خود توجه کن |
| ۱۳۳ | از هر چیز ساده‌ای لذت ببر |
| ۱۳۴ | دیگران را ملامت نکن |
| ۱۳۶ | گذر عمر یعنی گذر هر روز تو |
| ۱۳۷ | اتحادیه‌ی مغز متفکر ایجاد کن |

فهرست مطالب

| | |
|-----|--|
| ۱۳۹ | منشور اخلاقی درست کن |
| ۱۴۱ | واقعیتی با شکوه‌تر را مجسم کن |
| ۱۴۳ | مدیرعامل زندگی خود باش |
| ۱۴۶ | متواضع باش |
| ۱۴۷ | لزومی ندارد هر کتابی را تا آخر بخوانی |
| ۱۴۸ | سکوت اختیار کن |
| ۱۴۹ | هر بار که تلفن زنگ می‌زند گوشی را برندار |
| ۱۵۱ | تفریح مناسب انتخاب کن |
| ۱۵۲ | حریف لایق انتخاب کن |
| ۱۵۴ | کمتر بخواب |
| ۱۵۶ | در جمع خانواده غذا بخور |
| ۱۵۷ | وانمود کن |
| ۱۵۸ | دوره‌ی سخنرانی در جمع را بگذران |
| ۱۶۰ | از افکار پیش پا افتاده دست بردار |
| ۱۶۳ | پیاده‌روی را جزو برنامه‌ات قرار بده |
| ۱۶۵ | قصه‌ی زندگی‌ات را دوباره بنویس |
| ۱۶۶ | یک درخت بکار |
| ۱۶۷ | برای خودت خلوتگاهی پیدا کن |
| ۱۶۹ | بیشتر عکس بگیر |
| ۱۷۱ | به تفریح و سرگرمی توجه کن |

۱۷۲ مشکلات محل کار را با خودت به خانه نیاور ۱۷۲

۱۷۴ برای شم و شهود خودت ارزش قایل شو ۱۷۴

۱۷۶ نقل قول‌های پُرانگیزه جمع‌آوری کن ۱۷۶

۱۷۷ عاشق کارِت باش ۱۷۷

۱۷۸ به مردم خدمت کن ۱۷۸

۱۸۰ تمام عیار زندگی کن تا بتوانی با شادمانی بمیری ۱۸۰

تو در واقع با انتخاب این کتاب، مصمم شدی تا زندگی لذت‌بخش و پرباری داشته باشی و زندگی‌ات انتخابی باشد نه شانسی، و سرنوشتت را خودت خلق کنی نه اینکه در آن قصور کنی. از این بابت تو را تحسین می‌کنم. نوشته‌های این کتاب صمیمانه و امیدوارکننده‌اند و تو را به حکمت و خرد متصل می‌کنند و عمل کردن به آن باعث بهبودی در تمام زمینه‌های زندگی‌ات می‌شود. به تجربه به این نتیجه رسیدم که فقط دانستن اینکه چه کنیم کافی نیست، بلکه باید برای رسیدن به زندگی آرمانی، اقدام کرد.

آن طرف دنیا را می‌توانیم ببینیم اما در عمل به قولی که به فرانسویان برای بردن آنها به کتابخانه دادیم مشکل داریم. ما انواع وسایل ارتباطی داریم که فاکس و آی‌میل را در اختیار داریم، با این حال در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که ارتباطات بشری به مراتب کم‌رنگ‌تر شده است. ما داریم با سانسیت قطع رابطه می‌کنیم و هدفمان را کم‌کرداریم. ما بیش خود را در مورد چیزهایی که برایمان اهمیت بیشتری دارند، از خدمت داده‌ایم. ...

وقتی بخوانی این کتاب، یا شروع می‌کنی به برنامه‌ریزی، از تو می‌پرسند: تو کی بمیری چه کسی برای تو گریه می‌کند؟ وقتی از این سوپاره رفتی، چه تعداد از مردم را تحت تأثیر قرار داده‌ای؟ چه اثری روی نسل بعدی گذاشتی؟ و بعد از

رسالت خود را پیدا کن

«هنگامی که در سن رشد بودم پدرم چیزی به من گفت که هرگز فراموش نمی‌کنم: «پسرم، وقتی به دنیا آمدی، تو گریه می‌کردی درحالی‌که دیگران خوشحال بودند. طوری زندگی کن که وقتی مردی، دنیا برایت گریه کند درحالی‌که تو خوشنودی.»

ما در دوره‌ای به سر می‌بریم که مفهوم زندگی را فراموش کرده‌ایم. ما می‌توانیم خیلی راحت آدم‌ها را به کره‌ی ماه بفرستیم، اما رفتن به آن سوی خیابان و آشنا شدن با همسایه‌ای جدید، برایمان زحمت دارد. می‌توانیم دقیقاً آن طرف دنیا را موشک‌باران کنیم، اما در عمل به قولی که به فرزندانمان برای بردن آنها به کتابخانه دادیم، مشکل داریم. ما انواع وسایل ارتباطی مثل تلفن، فاکس و ای‌میل را در اختیار داریم، با این حال در زمانه‌ای زندگی می‌کنیم که ارتباطات بشری به مراتب کم‌رنگ‌تر شده است. ما داریم با انسانیت قطع رابطه می‌کنیم و هدفمان را گم کرده‌ایم. ما بینش خود را در مورد چیزهایی که برایمان اهمیت بیشتری دارند، از دست داده‌ایم.

وقتی خواندن این کتاب را شروع می‌کنی محترمانه از تو می‌پرسم: «وقتی بمیری چه کسی برای تو گریه می‌کند؟ وقتی از این سیاره رفتی، چه تعداد از مردم را تحت تأثیر قرار داده‌ای؟ چه اثری روی نسل بعدی گذاشتی؟ و بعد از

اینکه نفس آخر را کشیدی چه میراثی از خودت بر جای می‌گذاری؟» من از زندگی درس گرفتم که اگر در زندگی اقدام نکنی، زندگی عادت دارد که برای تو اقدام کند. روزها به هفته، هفته‌ها به ماه و ماه‌ها به سال تبدیل می‌شوند. خیلی زود همه چیز تمام می‌شود و در نیمه‌ی عمر به جز ندامت قلبی چیزی برایت باقی نمی‌ماند. در بستر مرگ از جرج برنارد شاو^۱ سؤال شد: «اگر عمری دوباره به تو داده می‌شد، چکار می‌کردی؟» او فکر کرد و با آهی از ته دل گفت: «دلم می‌خواست آدمی بشوم که باید می‌بودم، اما هرگز آن‌طور نبودم.» من این کتاب را نوشتم تا چنین چیزی برای تو هرگز اتفاق نیفتد.

به عنوان یک سخنران حرفه‌ای، بیشتر اوقات کاری‌ام در سفر، کنفرانس‌ها، تبادل دیدگاه‌ها در زمینه مدیریت امور تجاری و زندگی با افراد گوناگون سپری می‌شود. هر چند مردم از طبقات مختلف هستند اما این روزها سؤال روی محوری مشابه می‌چرخد: «چگونه می‌توانم مفهوم والاتر زندگی‌ام را درک کنم؟ چطور می‌توانم کارم را به نحو شایسته‌ای انجام دهم؟ قبل از اینکه حسابی دیر شود، چگونه می‌توانم خودم را جمع و جور کنم تا از سفر زندگی‌ام لذت ببرم.»

جواب من همیشه مشابه است: رسالت خودت را پیدا کن. من معتقدم همه‌ی ما استعداد ویژه‌ای داریم که صرفاً منتظر ماست تا آن را در حرفه‌ای باارزش به کار بندیم. هر فردی در این جهان هدفی منحصر به فرد و شرافتمندانه دارد که این فرصت را برای ما ایجاد می‌کند تا بالاترین پتانسیل

1. George Bernard shaw

انسانی خود را آشکار سازیم، درحالی‌که زندگی اطرافیان را نیز ارزشمند می‌کنیم. منظور از یافتن رسالت این نیست که همین حالا از شغلی که داری دست بکشی. صرفاً به این معنی است که از خودت بیشتر مایه بگذاری و روی چیزهایی که به بهترین وجه انجام می‌دهی، تمرکز کنی. یعنی نباید در انتظار افراد دیگر باشی تا در زندگی‌ات تغییرات مورد علاقه‌ی تو را ایجاد کنند. همان‌طور که مهاتما گاندی یادآور شده است: «به محض اینکه دست به کار شوی، زندگی تو دگرگون می‌شود.»