

ثروتی فراتر از پول

۸ عادت مخفی برای داشتن غنی ترین زندگی

رابین شالما

مترجم: محدثه احمدی



نشر نون



سرشناسه: شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ - م.

Sharma, Robin S. (Robin Shilp), 1964-

عنوان و نام پدیدآور: ثروتی فراتر از پول: ۸ عادت مخفی برای داشتن غنی‌ترین زندگی / رابین شارما؛ مترجم: محدثه احمدی.

مشخصات نشر: تهران: نشر نون، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۳۵۶ ص: ۲۱/۵×۱۴/۵ س.م.

فروست: منظومه سبک زندگی: ۲۸۵.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۷۲-۳۱-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2024]. The wealth money can't buy: the 8 hidden habits to live your richest life.

عنوان دیگر: ۸ عادت مخفی برای داشتن غنی‌ترین زندگی.

موضوع: خودسازی

Self-actualization (Psychology)

راه و رسم زندگی

Conduct of life

شناسه افزوده: احمدی، محدثه، ۱۳۷۲ - مترجم

رده‌بندی کنگره: BF۶۳۷

رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۱۲۷۳۹

رابین شارما

مترجم: محدثه احمدی

ثروتی فراتر از پول

مترجم: محدثه احمدی
ویراستار: لیلا شاد

قیمت: ۱۳۴۹۰۰۰ تومان

۳۴۴ صفحه

تیراژ: ۶۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۴۰۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۸۱۷۲-۳۱-۷

ISBN: 978-622-8172-31-6

کانال تلگرام: telegram.me/noonbook

تلفن: ۰۹۳۸ ۴۱۱ ۸۳۲۲

NOONBOOK.IR

noonpub@Gmail.com

هرگونه برداشت از متن اعم از بازنویسی، نمایشنامه و ... از تمام یا قسمتی از این کتاب به هر شیوه، منوط به اجازه کتبی و قبلی از ناشر است.

NOON Publisher

<http://instagram.com/noonbook>

noonpub@gmail.com

+98-938 411 8322



منظومه سبک زندگی - ۲۸۵

Printed in IRAN

noonpub@gmail.com

@NOONBOOK

#نشر نون

پیامی شخصی از رابین شارما

این یادداشت را در خانه‌ای روستایی برایتان می‌نویسم که در آن زندگی می‌کنم. آن سوی پنجره اتاقی که در آن کار می‌کنم، باغ زیتون، تاکستان و مه وسیعی قرار دارد. مه بالای تپه‌هایی معلق است که گویی به بهشت می‌رسند. کاش اینجا کنارم بودید تا شخصاً همه چیز را درباره یک زندگی غنی برایتان تعریف می‌کردم. شاید در آینده بتوانیم این کار را بکنیم. خواهیم دید.

کتابی را ورق می‌زنید که من نوشته‌ام تا کمکتان کنم به برترین نسخه از بهترین چشم‌اندازتان نسبت به زندگی برسید. از صمیم قلب امیدوارم در این مسیر بیش از پیش به من اعتماد کنید و به همراه، دوست و مربی شما تبدیل شوم.

متواضعانه و صادقانه سپاس گزافم که به ارزش ایده‌هایی باور دارید که کشفشان خواهید کرد. آن‌ها شما را به حیاتی که شما از موفقیت‌های حقیقی و ثروت واقعی می‌رسانند؛ نه نسخه‌ای تقلبی که برای آدم‌های خوب زیادی پیچیده شده است. امیدوارم این کتاب که به شدت رویش کار کرده‌ام، شما را یاری کند تا به زندگی مملو از زیبایی، شادی، دلیری و ارتباط بیشتر برسید؛ همراه با آرامش درونی که هیچ محدودیتی ندارد.

لطفاً توجه کنید که فلسفه من در زمینه خلق یک حیات انسانی بزرگ و باشکوه - این کتاب بر این اساس است - با دیگر کتاب‌ها در حوزه توسعه فردی کاملاً فرق دارد. به سادگی از شما می‌خواهم همان‌طور که پیش می‌رویم، ذهنی باز داشته باشید و از طریق نتایج واقعی که برای زندگی‌تان به ارمغان می‌آورد، بگویید این اطلاعات ارزشمندند یا خیر.

بسیار خب، شروع کنیم.

قصه‌ای قدیمی درباره پسری جوان وجود دارد که عصرها به حومه شهر می‌رفت و غروب خورشید را در کنار خانه‌ای عالی روی تپه‌ای دور تماشا می‌کرد. گویی پنجره‌های خانه از طلا ساخته شده بودند. او به شدت مسحور این

ایده بود که در آینده راه بیفتد و به آنجا سر بزند و شاید، نهایتاً در آن خانه زندگی کند. زیرا این کار شادی به او می‌بخشید که عمیقاً مشتاقش بود.

یک روز که کمی بزرگ‌تر شد، تصمیم گرفت آرزویش را برآورده کند. روزها و حتی شب‌هایی طولانی سفر کرد. تنها به لطف غریبه‌هایی زنده ماند که وقتی داستان جاه‌طلبی‌اش را برای بازدید از آن خانه بی‌عیب و نقص با پنجره‌هایی از طلای خالص می‌شنیدند، تشویقش می‌کردند ادامه بدهد. بالاخره خسته و کوفته، به مقصدش رسید.

اما آنجا اصلاً چیزی نبود که تصورش را می‌کرد. به جای کمال، با آغلی مخروبه روبه‌رو شد که عوض طلا، پنجره‌هایی قدیمی و کثیف و شکسته داشت. فهمید از دور، موقعیت آغل روی تپه‌ای بلند منجر به خطای دید شده بود و تابش نور روی پنجره‌ها این گمان را ایجاد می‌کرد که از فلزی ارزشمند ساخته شده‌اند. اما آنچه از دور دیده بود، دروغ بود.

اوه، ما در چه دنیایی زندگی می‌کنیم! یاد می‌گیریم با مقدار پول و اندازه دارایی‌هایمان ببینیم برنده‌ایم یا نه. به علاوه بهترین روزهای عمرمان را صرف کسب شهرت، ثروت و اثرگذاری می‌کنیم. از آن دو بسیاری از ما، در عمق روحمان، حس بدی نسبت به زندگی‌مان داریم، برای همان ناراحتیم و عصبانی هستیم که رؤیاهایی که قبلاً عمیقاً به آن‌ها باور داشتیم نابوده شده‌اند و مرگی آرام را تجربه می‌کنند و جایشان را به مسئولیت‌های بزرگ‌سالی، استرس‌های زندگی و مبارزه‌های انسانی می‌دهیم.

قطعاً پول مهم است. داشتن میران معقولی از آن سبب می‌شود زندگی راحت‌تری داشته باشیم، مطابق خواسته‌های خودمان زندگی کنیم و برای کسانی که دوست داریم کارهایی خوب انجام دهیم. پول کافی پنجره‌های بیشتری از احتمالات و درهای بیشتری از انتخاب را باز می‌کند. اما پول تنها یک شکل ثروت است. در واقع هفت شکل دیگر وجود دارد که دوست دارم روی آن‌ها تمرکز کنید تا به زندگی برسید که واقعاً غنی و مملو از سرزندگی و چیزهایی است که قبلاً آرزویشان را داشتید. همان‌طور که با هم پیش می‌رویم، من این موارد را با روشی بسیار قدرتمند و با تمام اشتیاقم به شما یاد خواهم داد.

گاهی آن قدر سرگرم تماشای داشته‌های دیگران می‌شویم که تمام موهبت‌های خودمان را فراموش می‌کنیم. منظورم فقط چیزهای مادی نیست. عمدتاً از عناصر اساسی یک زندگی زیبای انسانی سخن می‌گویم. چیزهایی که در جهان سریع، بسیار پیچیده و دائماً آشفته ما به راحتی مورد غفلت قرار می‌گیرند. چیزهایی که شاید الان مهم به نظر نرسند ولی وقتی به واپسین ساعت واپسین روز عمرتان می‌رسید، از هر چیزی مهم‌تر می‌شوند.

یکی از دلایل من برای نوشتن این کتاب، آن بود که افراد زیادی - در سرتاسر این سیاره - زجر می‌کشند. زجر می‌کشند، چون تصور و احساس می‌کنند که به اندازه کافی ندارند. پول کافی. دارایی‌های مادی کافی. لایک، دنبال‌کننده و موقعیت اجتماعی کافی. در مقابل، این موضوع منجر به چیزی می‌شود که من در کار مربی‌گری‌ام آن را رنج عدم ارزشمندی می‌خوانم. افراد زیادی در میان ما عمیقاً حس می‌کنند که موفق نیستند و زندگیشان در مقایسه با حیاتی که در ذهنشان عالی و بزرگ آمده، خیلی کوچک است.

حقیقت این است: شما قطعاً به شکلی منحصر به فرد و غیرقابل انکار کافی هستید. موهبت‌ها، استعدادها و خوبی‌هایی دارید. آن قدر هستند که همین الان به خاطرشان شاکر باشید. ولی آدم‌های زیادی نوعی خلأ در وجودشان دارند. اشتباه این است: بی‌رحمانه به خودمان فشار می‌آوریم تا بیشتر و بیشتر دنبال چیزهای بیرونی باشیم و آن خلأ را پر کنیم. به اشتباه به خود می‌گوییم وقتی پول خیلی زیاد و ماشین‌های شیک و لباس‌های مد روز و دنبال‌کننده‌های آنلاین داشته باشیم، یک روز به شکلی جادویی با حال خوب بیدار می‌شویم و تا ابد شاد خواهیم بود. ولی همه می‌دانیم چنین روزی هیچ‌گاه نخواهد آمد. چون هیچ چیزی در دنیای بیرونی تا ابد باعث نمی‌شود در درون حس بهتری داشته باشید. در مکتب ذن آمده: «هرجا بروی، همانجایی».

پس راه حل چیست؟ ساده است: باید بفهمید همه دنبال صعود به کوه محبوب موفقیت هستیم، چون جامعه ما را این طور آموزش داده. اما آنچه پیگیرش هستیم، ما را به موفقیتی واقعی نمی‌رساند. چون رسیدن به قله پول با احساس پوچی، تنهایی و ناراحتی به معنای برنده شدن نیست. باختن است. ما نمی‌خواهیم مثل

پسر جوان قصه باشیم که آرمانی را دنبال کرد ولی فهمید دروغی بیش نبوده است.

ریک روپین، تهیه‌کننده معروف موسیقی، می‌گوید: «موفقیت در حریم روح رخ می‌دهد.» موفقیت دنیوی بدون قلبی شاد، طلا نیست؛ بدل است. متواضعانه دعا می‌کنم به هر دو برسید. کتابی که در دست دارید، پیشکشی است که سبب می‌شود به پیروزی‌هایی حقیقی، شادی اعلا و جادو - بله، جادو - برسید؛ چیزهایی که حیات انسان را فوق‌العاده می‌سازند. من ذهن، قلب، جسم و روحم را در این اثر آوردم. امیدوارم کمکتان کند به عروجی شگفت‌انگیز برسید.

با عشق و احترام؛

رابین.

www.ketab.ir

مقدمه

چند شب پیش ال روی مبل کنارم نشست. در سالن پذیرایی خانه روستاییمان در حومه ایتالیا بودیم. چند سال پیش مهم‌ترین دارایی‌های زندگی‌ام را در سه چمدان جا دادم و به اینجا آمدم. به یک ماجراجویی جدید نیاز داشتم، پس خانه‌ام را فروختم، بسیاری از وسایلم را بخشیدم و کشوری را ترک کردم که پنجاه و پنج سال در آن زندگی کردم. وقتی به رُم رسیدیم، منتظر چمدان‌هایمان شدیم. هیجان‌زده بودیم که یک زندگی تازه را شروع کرده بودیم. بعد بیشتر و بیشتر منتظر شدیم. بله، چمدان‌هایمان گم شده بودند. دنیا شوخ طبعی مسخره‌ای دارد، مگر نه؟

در هر حال داشتیم درباره آن شب در خانه روستایی صحبت می‌کردم. ال سگی کوچک به نام هالی داشت که حالا مال من شده، چون تقریباً همیشه پیش من است. هالی روی پاهایم نشست و تقریباً مثل گربه خرخر کرد (ولی واقعاً سگ است). من او را «یار غار» می‌نامم، چون واقعاً همین است.

از پنجره‌های قدیمی به بیرون نگاه کردم. همان غروب، کاملاً آتشین و مسحورکننده و مملو از رنگ‌های قرمز و ردی از نورهای سوخته بود. مخلص کلام، جادویی بود. ایتالیا این کار را با شما می‌کند. اخیراً دوستی به من گفت: «وقتی اینجا زندگی می‌کنی، دو بار اشک می‌ریزی. نخست وقتی به اینجا می‌رسی، چون کارآمدترین جای دنیا نیست. بعد هر بار مجبور می‌شوی ترکش کنی، دوباره اشک می‌ریزی.» بله، همین قدر خاص است.

لبخندی زیبا روی صورت ال بود. گاهی چند قطره اشک در چشمانش جمع می‌شد. برای اولین بار، مشغول خواندن نسخه دست‌نویس این کتاب بود. تمام آن صحنه کاملاً ساده بود و عمیقاً بی‌عیب و نقص.

یاد این جمله افتادم: «این غنی است.»

قطعاً منظورم این نیست که زندگی‌ام غنی یا آرمانی است. ابداً. دشواری‌های چشمگیری را تجربه کرده‌ام و اوقات بسیار سختی را گذرانده‌ام. زمین خورده‌ام، مورد خشونت قرار گرفته‌ام، خیانت دیده‌ام و عمیقاً دلسرد شده‌ام.

صددرد نمی‌خواهم فکر کنید مرشدی هستم که همه‌چیز را می‌داند. چون این‌طور نیست.

با این حال دریافته‌ام چگونه پسروی‌ها را به نقاط قوت، زخم‌ها را به خرد و مشکلات را به کامیابی تبدیل کنم. به سختی درس‌های زیادی درباره‌ی حیاتی زیبا یاد گرفته‌ام که در صفحات پیش رو، با شما به اشتراک خواهم گذاشت.

یک بار مربی اسکی داشتم که کمکم کرد بهتر اسکی کنم (چون کار مربیان اسکی همین است). روزی سوار تله‌کابین بودیم تا به بالای کوه برسیم. او گفت: «می‌دانی مربیان اسکی پول‌دار نیستند ولی ما زندگی غنی داریم.» آن مرد به‌خاطر آفتاب و سرما همواره گونه‌هایی سرخ داشت، همسرش را تحسین می‌کرد، فرزندانش را عزیز می‌شمرد و عمرش را در کوهستانی می‌گذراند که با دیدن منظره‌هایش، نفس من بند می‌آمد. او ثروتمندترین آدمی بود که به عمرم دیده‌ام.

کتاب ثروتی فراتر از پول درباره‌ی همین موضوع است: ثروت‌های واقعی که اغلب درست جلوی چشم ما نیستند اما نادیده‌شان می‌گیریم، چون طوری برنامه‌ریزی شده‌ایم که برایشان ارزش قائل نباشیم. یاد نقل‌قولی از دیل کارنگی افتادم: «همه‌ی ما رؤیای یک باغ رز جادویی را در آن سوی افق در سر می‌پرورانیم، به‌جای اینکه از رزهایی لذت ببریم که امروز آن طرف از درخت‌های خانه‌مان شکوفه می‌دهند.» درست است، نه؟

اجازه بدهید بپرسم: «چرا فرهنگ ما، میلیاردرها را ستایش می‌کند ولی به آموزگارانی اهمیت نمی‌دهد که راهی می‌یابند تا هر هفته به گروهی بیست نفره از کودکان الهام ببخشند؟ یا به آتش‌نشان‌هایی که فداکاری قهرمانانه‌شان سبب می‌شود در جامعه و خانه‌مان ایمن باشیم؟ یا به باغبانانی که به‌شکلی خستگی‌ناپذیر در راستای کاشت و پرورش و آبیاری گل‌های محله می‌کوشند تا خیابان را شگفت‌انگیزتر کنند؟»

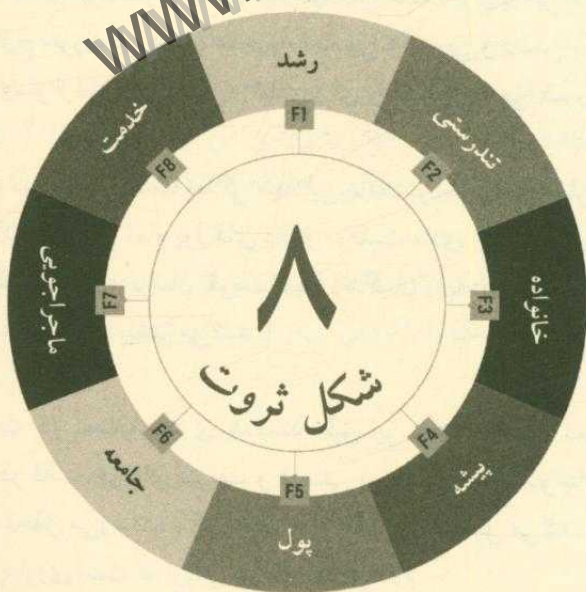
این کتاب راجع به فلسفه‌ای کاملاً جدید و روش‌شناسی موفقیت و ثروت است؛ چیزی که یاد نمی‌گیریم یا حتی برای توجه به آن تشویق نمی‌شویم. ولی قطعاً شادی پایدار، آزادی شخصی و آرامش درونی ماندگار برایمان به ارمغان می‌آورد.

همان‌طور که گفتم قبول دارم که پول مهم است. همه باید قبض‌ها را پرداخت

کنیم، به تعهداتمان برسیم و به مشغله‌هایی بپردازیم که هزینه‌برند. پس انداز قوی و قدرت مالی سبب می‌شود در زندگی اضطراب کم‌تر، آزادی بیشتر و استقلال شخصی داشته باشیم (هر کاری دلمان بخواهد بکنیم؛ هر جایی دلمان بخواهد، هر زمانی که دلمان بخواهد و با کسانی که دوستشان داریم). پس بله، پول عنصری اساسی برای غنی‌ترین زندگی است. باید این موضوع را کاملاً روشن کنم. مهم است ولی کافی نیست.

همان‌طور که در چارچوب یادگیری زیر خواهید دید (سال‌ها آن را به مشتریان مشاوره خصوصی‌ام یاد داده‌ام و به نتایجی عالی رسیده‌ام) استقلال مالی تنها یکی از هشت شکل ثروت است. من حدوداً سه دهه با بسیاری از غول‌های کسب و کار دنیا، ابرستاره‌های ورزش حرفه‌ای، اسطوره‌های سینما و خالقان جنبش‌ها کار کرده‌ام و مربی میلیون‌درهای متعددی بوده‌ام. با اطمینان به شما می‌گویم بسیاری از آن‌ها فقط پول دارند از نظر پولی ثروتمندند ولی در زندگی فقیرند.

واقعاً باید در تمام هشت شکل ثروت خوب باشید تا بتوانید خود را موفق بدانید؛ کسی که واقعاً زندگی سرشار پیدا دارد.



در صفحات پیش رو، با دقت هر هشت شکل ثروت را در نظر خواهیم گرفت تا آن‌ها را به راحتی به کار ببندید، با دلی خوش درکشان کنید و با ایجاد تفاوت‌هایی در زندگیتان، به شما قدرت ببخشند. فصل‌های کوتاه کتاب همانند جلسات مربی‌گری روزانه و شخصی هستند و من ایده‌ها، پیشنهادها، دستورالعمل‌ها و داستان‌هایی الهام‌بخش در اختیارتان می‌گذارم تا در خلال هریک، بیشتر زندگی کنید. در این مسیر خواهید دید پاداشتان غنی‌ترین زندگی است.

مدل یادگیری هشت شکل ثروت بر پایه هشت عادت مخفی است (چون به شکلی بسیار شایع به آن‌ها توجه نمی‌شود) که با جدیت شما را به سمت پذیرش آن‌ها دعوت می‌کنم:

رشد: عادت خودبه‌سازی روزانه. این عادت بر اساس این بینش است که وقتی انسان‌ها مرتباً توانایی‌های شخصی و استعدادهای اساسیشان را درک می‌کنند، از همیشه شادتر و ثروتمندترند. پیگیری مداوم یک شخص، یکی از ارزشمندترین دارایی‌هاست.

تندرستی: عادت بهینه‌سازی مداوم سلامت. این عادت بر پایه این درک عمیق است که اوج سرزندگی ذهنی، هیجانی، جسمی و روحی، داشتن یک زندگی طولانی و مملو از انرژی تندرستی و شادی برای ثروتمندی واقعی، ضروری است.

خانواده: عادت خانواده شاد، زندگی شاد. این عادت بر اساس این دانش است که اگر تنها باشید، داشتن تمام پول‌های دنیا و موفقیت مادی جهان بی‌ارزش است. پس ارتباطات را با عزیزانتان تقویت کنید. زندگیتان را با دوستانی فوق‌العاده پر کنید که شادی شما را بیشتر می‌کنند.

پیشه: عادت کار به مثابه بستری هدفمند. طبق این عادت همواره تمرین کنید کارتان را در قالب حرفه‌ای شریف و فرصتی ببینید که نه تنها نبوغتان را بیش از پیش به تحقق می‌رساند، بلکه جهان را به جایی بهتر تبدیل می‌کند. مهارت و چیره‌دستی، ارزی است که ارزش سرمایه‌گذاری دارد.

پول: عادت رفاه به مثابه سوخت. این عادت بر اساس این اصل است که فراوانی مالی نه تنها ضرورانه نیست بلکه برای حیاتی دل‌پذیر و اصیل و سرشار از بخشندگی ضرورت دارد.

جامعه: عادت تبدیل شدن به شبکه اجتماعی. در این عادت روی این حقیقت علمی تمرکز داریم که تفکر، احساسات، رفتار و تولیدات انسانی عمیقاً تحت تأثیر ارتباطات، گفت‌وگوها و مربیان هستند. برای داشتن یک زندگی عالی، دورتان را با آدم‌هایی عالی پر کنید.

ماجرای جویی: عادت رسیدن به شادی از راه کاوش، نه تملک. طبق این عادت، آنچه ما را به شادی زیاد می‌رساند کالاهای مادی نیستند؛ بلکه لحظات جادویی‌اند که طی آن‌ها، کارهایی می‌کنیم که وجودمان با قدردانی، شگفتی و حیرت پر می‌شود. هر روزتان را با این فعل کارها غنی کنید تا به جهان کاملاً جدیدی از الهام برسید.

خدمت: عادت زندگی کوتاه است، پس دست بردار داشته باشید. این عادت بر پایه این ادراک دیرینه است که هدف اصلی یک زندگی خوب، بهسازی حیات دیگران است. وقتی درگیر هدفی فراتر از خودتان می‌شوید، نه تنها به اوج می‌رسید بلکه در این مسیر، جهان را روشن می‌کنید. به علاوه به گنجینه‌هایی فراسوی محدودیت‌های پول، دارایی و جایگاه اجتماعی می‌رسید.

بسیار خوب، باز هم سپاس گزارم که به کارم ایمان دارید و به من می‌پیوندید. حالا شروع کنیم و روزهایمان را با ثروتی فراتر از پول پر کنیم.