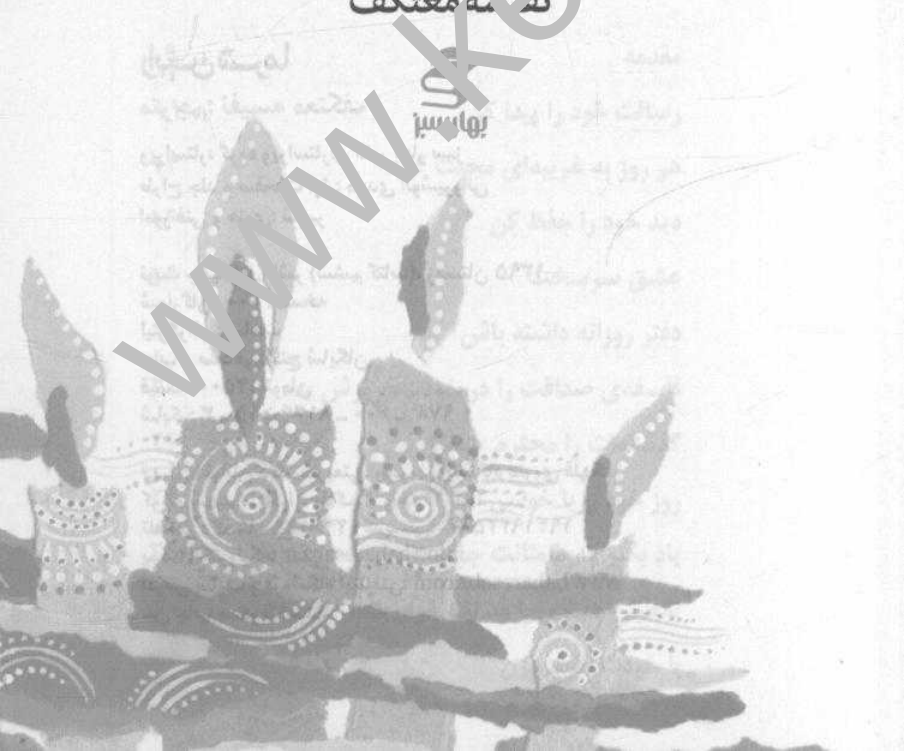


به نام هستربخش

وقتی بمیری چه کسی برایت گریه می کند

۹۹ روش موثر و کاربردی
برای ساختن زندگی ایده آل

داین شرما
نمونه معتکف



سرشناسه: شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ - م. (Sharma, Robin S. Robin Shilp)
عنوان و نام پدیدآور: وقتی بمیری چه کسی برایت گریه می کند / رابین شرما؛ [مترجم: نفیسه معتکف،
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص.
شابک: ۳ - ۱۵ - ۸۱۲۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸ : ۱۲۵۰۰۰ ریال.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: Who will cry when you die? : life lessons from the monk who sold his Ferrari, c2002.

یادداشت: چاپ ششم. - کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان «چه کسی برای شما سوگواری خواهد کرد؟»
با ترجمه گروه مترجمین خانه فرهنگ توسط انتشارات خانه فرهنگ در سال ۱۳۸۴،
و پس از آن با عناوین متفاوت توسط مترجمان و ناشران مختلف ترجمه و منتشر شده است.

عنوان دیگر: چه کسی برای شما سوگواری خواهد کرد؟
موضوع: راه و رسم زندگی: Conduct of life

رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۹۵ ش ۲ / BF ۶۳۷
شماره کتابشناسی ملی: ۳۳۰۸۳۲۵

شناسه افزوده: معتکف، نفیسه، ۱۳۲۵ - ، مترجم
رده‌بند: دیوبی: ۱۷۰ / ۴۳



وقتی بمیری چه کسی برایت گریه می کند

۹۹ روش مشروط‌گری برای ساختن زندگی ایده‌آل

رابین شرما

مترجم: نفیسه معتکف

ویراستار: گروه ویراستاران نشر بهار سبز
طراح جلد و صفحات اول: مهدی انوشیروانی
امور فنی و هنری: شهیر

نوبت چاپ: اول ناشر (ششم کتاب)، زمستان ۱۳۹۵
شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
لیتوگرافی: صاحب
چاپ و صحافی: گنج شایگان
قیمت: ۱۲۵۰۰ تومان
شابک: ۳ - ۱۵ - ۸۱۲۴ - ۶۰۰ - ۹۷۸

تهران، خیابان دکتر شریعتی، روبروی ایستگاه متروی قلهک،
کوچه شهید سرافراز، پلاک ۴، واحد ۱
تلفکس: ۳ - ۲۲۶۲۲۹۰۱؛ کدپستی: ۱۹۴۱۹۳۳۵۸۴
پست الکترونیک: info@baharesabz.ir
آدرس سایت و فروشگاه اینترنتی: www.baharesabz.com
حق چاپ محفوظ است.

شهرت مطالب

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

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 امید توجه کن
۴۳	سکونت کردن را یاد بگیر
۴۵	در مرحله ایده‌آل خودت فکر کن
۴۷	سحرخیز باش
۴۹	مشکلات را موهبت‌ها ببین
۵۱	بیشتر بخند
۵۳	یک روز را بدون ساعت مچی سپری کن
۵۴	ریسک‌پذیر باش
۵۶	زندگی کن
۵۸	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 خرد را کنترل کن
۸۳	 نویسنده‌ی ات را حفظ کن
۸۵	 هیأت امنای را به خدمت خود دریاور
۸۷	 ذهن مغشوش خرد را از زمان کن
۸۹	 در پرسش خبری باش
۹۱	 نیت برتر کار خود را درک کن
۹۳	 از کتاب‌های مفید، کتابخانه درس 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	 آبمیوه‌ی تازه بنوش
۱۰۸	 محیطی پاکیزه ایجاد کن

فهرست مطالب

- ۱۱۰ در پارک قدم بزن
- ۱۱۱ مربی بگیر
- ۱۱۳ مرخصی کوتاه مدت بگیر
- ۱۱۴ داه طلب باش
- ۱۱۵ هر روز به موسیقی گوش کن
- ۱۱۶ عادت را به بهالت نگذران
- ۱۱۸ دوستان غریب را پیدا کن
- ۱۲۰ کتاب هایی در زمینه اخلاق 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
- ۱۲۸ دنباله رو دیگران نباش
- ۱۳۱ همراه خودت کارت هدف داشته باش
- ۱۳۲ به خلق و خوی خود توجه کن
- ۱۳۳ از هر چیز ساده ای لذت ببر
- ۱۳۴ دیگران را ملامت نکن
- ۱۳۶ گذر عمر یعنی گذر هر روز تو
- ۱۳۷ اتحادیه ی 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	از رومی نداشت هر کتابی را تا آخر بخوانی
۱۴۸	سکوت اختیار کن
۱۴۹	هر بار که زدن می زند گوشی را بردار
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
۱۶۲	پیاده روی 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

فهرست مطالب

۱۷۲		ملاحظات حل کار را با خودت به خانه نیاور
۱۷۴		برای رسم و شهود خودت ارزش قایل شو
۱۷۶		نقل مردم های پرانگیز جمع آوری کن
۱۷۷		عاشق کارت باشی
۱۷۸		به مردم خدمت کن
۱۸۰		تمام عیار زندگی کن تا آخرت را شادمانی بمیری

مقدمه

در واقع با انتخاب این کتاب، مصمم شدی تا زندگی لذت بخش و پربار داشته باشی و زندگی ات انتخابی باشد نه شانسی، و سرنوشت را خودت خالق دنی نه اینکه در آن قصور کنی. از این بابت تو را تحسین می کنم. نوشته های این کتاب میمانه و امیدوارکننده اند و تو را به حکمت و خرد متصل می کنند و عمل کردن، آن باعث بهبودی در تمام زمینه های زندگی ات می شود. به تجربه به این نتیجه رسیدم که فقط دانستن اینکه چه کنیم کافی نیست، بلکه باید برای رسیدن به زندگی آرمانی، اقدام کرد.

رابین شرما