

پس از مرگت «چه کسی» می‌گرید؟

درس‌های زندگی از راهبی که فراری خود را فروخت

Who will cry when you die?

Life lessons from the monk who sold his Ferrari

نویسنده:

رابین کارما

مترجم:

اکرم مریخ‌نژاد اصل

۱۳۹۵

انتشارات ارغوان مهر

سرشناسه: شارما، رابین شلیپ، ۱۹۶۴ - م
 Sharma, Robin S. (Robin Shilp)
 عنوان و نام پدیدآور: پس از مرگت "چه کسی" می‌گیرید؟ درس‌های زندگی از راهبی که
 فراری خود را فروخت / رابین شارما؛ مترجم اکرم مریخ‌نژاداصل؛
 مشخصات نشر: تهران: ارغوان مهر، ۱۳۹۵.
 مشخصات ظاهری: ۲۱۱ص.
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۶۴۴۷-۳-۵
 وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Who will cry when you die?

Life lessons from the monk who sold his Ferrari, c2002

یادداشت: کتاب حاضر نخستین بار تحت عنوان "چه کسی برای شما سوگواری
 خواهد کرد؟" ترجمه گروه مترجمین خانه فرهنگ توسط انتشارات
 خانه فرهنگ در سال ۱۳۸۴ و پس از آن با عناوین متفاوت توسط
 انتشارات مختلف ترجمه و منتشر شده است.
 عنوان دیگری که برای شما سوگواری خواهد کرد؟

موضوع: روبرو شدن با زندگی

موضوع: Conduct of life

شناسه افزوده: مترجم اکرم مریخ‌نژاداصل، ۱۳۴۳ - مترجم

رده‌بندی کنگره: ۶۳۷ / B۲ / ش ۱۳۹۵

رده‌بندی دیویی: ۱۰۱/۴۴

شماره کتابشناسی ملی: ۴۲۶۰۰۰۱

ناشر: ارغوان مهر

عنوان کتاب: پس از مرگت «چه کسی» می‌گیرید؟

نویسنده: رابین شارما

مترجم: اکرم مریخ‌نژاداصل

ویراستاران: همدم جلال زاده، توران طهماسبی

حروف‌نگار: مرضیه سلاج پور

طرح جلد: غزل فعلان

نوبت چاپ: اول - زمستان ۱۳۹۵

شمارگان: ۵۰۰ جلد

شابک: ISBN: 978-600-96447-3-5

قیمت: ۱۲/۰۰۰ تومان

فهرست

- ۱۱ درباره نویسنده
- ۱۳ نامه نویسنده
- ۱۷ مقدمه مترجم
- ۱۹ ندای دروستان را بشنوید
- ۲۲ ۲. تمرین بخشش
- ۲۳ ۳. هر روز در میان ما حتی با آنکه بیگانه است
- ۲۵ ۴. مراقبت از بارها
- ۲۷ ۵. برگزاری مراسم سین
- ۲۹ ۶. عاشقانه‌های مشقت‌بار
- ۳۱ ۷. روزنامه شخصی
- ۳۳ ۸. تدوین فلسفه درستکاری
- ۳۵ ۹. اینار
- ۳۷ ۱۰. افتخار به گذشته خود
- ۳۹ ۱۱. آغاز روز با شادی
- ۴۲ ۱۲. ماجراجو باشید
- ۴۳ ۱۳. گاهی بگویید: «نه»
- ۴۵ ۱۴. برنامه مطالعه هفتگی
- ۴۷ ۱۵. درمان شیطنتهای ذهن
- ۴۸ ۱۶. گفت‌وگوهای ذهنی
- ۵۰ ۱۷. تفریح سالم
- ۵۱ ۱۸. رنگ تفریح را بزنید
- ۵۳ ۱۹. از کودکان بیاموزید
- ۵۵ ۲۰. آگاه باش! نبوغ فقط یک درصد منبع الهامی دارد

۲۱. با آرامش به خانه وارد شوید..... ۵۷
۲۲. شعله مشعل وجود خود را روشن نگه دارید..... ۵۸
۲۳. مراقبه..... ۶۰
۲۴. یک درخت بکارید..... ۶۲
۲۵. همسایه..... ۶۳
۲۶. سحر خیزی..... ۶۵
۲۷. زندگی کن..... ۶۸
۲۸. مشکلات موهبت‌آفرین برای تو است..... ۶۹
۲۹. بیشتر بخندید..... ۷۱
۳۰. یک وعده غذا در کنار مادۀ..... ۷۳
۳۱. یک روز بدون تیک‌تیک عقده‌های ساعت..... ۷۴
۳۲. کمی بیشتر خود را به خطر سازید..... ۷۶
۳۳. پند گرفتن..... ۷۹
۳۴. درآمد پربرکت..... ۸۱
۳۵. تمرکز بر کارهای ارزشمند..... ۸۳
۳۶. تقدیرنامه..... ۸۶
۳۷. همیشه همراه با کتاب..... ۸۸
۳۸. حساب پسرانداز عشق و محبت..... ۹۱
۳۹. درک متقابل افراد..... ۹۳
۴۰. نوشتن فهرست مشکلات..... ۹۵
۴۱. تغییر دادن عادت‌ها..... ۹۷
۴۲. فرزندان، هدایای آسمانی..... ۹۹
۴۳. پاداش..... ۱۰۱
۴۴. اول آگاهی، سپس تغییر..... ۱۰۳
۴۵. سه‌شنبه‌ها با موری..... ۱۰۵
۴۶. مدیریت زمان..... ۱۰۷
۴۷. خونسرد باشید..... ۱۰۹
۴۸. نگران نباشید..... ۱۱۱

۴۹. کاری حکیمانه ۱۱۲
۵۰. درخواست کردن را بیاموزید ۱۱۴
۵۱. عمق معنای شغل خود را دریابید ۱۱۶
۵۲. کتاب‌های افسانه‌ای ۱۱۸
۵۳. روزه سکوت ۱۲۱
۵۴. شکوفایی استعدادها ۱۲۲
۵۵. ارتباط با طبیعت ۱۲۵
۵۶. آن را هدر ندهید ۱۲۷
۵۷. اخبار را با سرعت مرور کنید ۱۲۹
۵۸. پشتکار ۱۳۱
۵۹. عدد ۲۱ را بیاموزید ۱۳۳
۶۰. آب میوه تازه بنویسید ۱۳۵
۶۱. پاکیزگی ۱۳۷
۶۲. در بوستان و گلستان قدم بزنید ۱۳۹
۶۳. استاد معنوی ۱۴۰
۶۴. به سفری کوتاه بروید ۱۴۲
۶۵. داوطلب باشید ۱۴۳
۶۶. ضمیر ناخودآگاه ۱۴۵
۶۷. گوش دادن به موسیقی ۱۴۷
۶۸. سخنی ماندگار بنویسید ۱۴۹
۶۹. فروتن باشید ۱۵۱
۷۰. سه دوست صمیمی ۱۵۲
۷۱. خلاقیت ۱۵۴
۷۲. مراقبه ۱۵۵
۷۳. رضامندی ۱۵۷
۷۴. به شایستگی‌های خود بیفزایید ۱۵۹
۷۵. بهترین پدر و مادر ۱۶۱
۷۶. تعصب را کنار بگذارید ۱۶۳

۱۶۵ هدف	۷۷
۱۶۶ گل‌های رز گلدان	۷۸
۱۶۷ امروز	۷۹
۱۶۹ تفکر	۸۰
۱۷۱ سرزنش ممنوع	۸۱
۱۷۲ برنامه روزانه	۸۲
۱۷۴ ثروتمن باشید	۸۳
۱۷۶ مدیرعامل زندگی سر باشد	۸۴
۱۷۸ کتاب‌های ناتمام	۸۵
۱۷۹ به خود سخت نگیرید	۸۶
۱۸۱ گاهی به تلفن پاسخ ندهید	۸۷
۱۸۲ اهداف متعالی	۸۸
۱۸۴ کمتر بخواهید	۸۹
۱۸۷ انتخاب نوع اندیشه	۹۰
۱۸۸ وانمودکردن	۹۱
۱۹۰ تأثیر سخنرانی عمومی	۹۲
۱۹۲ کوتاه‌اندیش نباشید	۹۳
۱۹۴ پیاده‌روی	۹۴
۱۹۶ بازنویسی داستان زندگی	۹۵
۱۹۷ جایی برای آرامش	۹۶
۱۹۹ عکس بگیرید	۹۷
۲۰۱ احترام به سرشت طبیعی خویش	۹۸
۲۰۳ جملات الهام بخش	۹۹
۲۰۵ به شغل خود عشق بورزید	۱۰۰
۲۰۶ درود	۱۰۱
۱۹۱ نمایه	

مقدمه نویسنده

انتخاب این کتاب توسط شما خواننده گرامی برای من افتخار بزرگی محسوب می‌شود. این چنین به نظرم می‌رسد که با انتخاب این کتاب در حقیقت مصمم هستید تا شادتر، خوشبخت‌تر و به سوی کمال زندگی کنید. این انتخاب بویاست که تصمیم دارید با توانایی انتخاب خود از فرصت‌ها بیشتر بهره ببرید، نه اینکه به دنبال بخت و اقبال باشید. شما برنامه‌ریزی را از زندگی در غفلت ناآگاهانه ترجیح می‌دهید. به همین دلیل شما را تحسین می‌کنم.

پس از چاپ دو کتاب اول، نام‌های بی‌شماری دریافت کردم مبنی بر تغییرات زیادی که در زندگی افراد رخ داده بود. حکمت‌های این کتاب زندگی آنها را تغییر داده بود. نظرات سودمند زنان و مردانی که از نوشته‌های من، برای ایجاد تغییر در نگرش و عملکرد خود الهام گرفته بودند، محرک من در نوشتن شد. بسیاری از نامه‌ها، مشوقم بودند تا آموزه‌های کتاب‌های زندگی را جمع‌بندی کنم؛ بنابراین، مجموعه‌ای از بهترین آموزه‌ها را در حقیقت کمکی هست برای ایجاد تغییر و بهبود زندگی تدوین نمودم.

کلمات و جملاتی که در متن صفحات کتاب با آنها برخورد می‌شوید، برخاسته از دل است و با حس صمیمت همراهی تکتک مخاطبان برسانه شده که نه تنها می‌توانید با آن ارتباطی سازنده برقرار کنید، بلکه با برخوردی که متواضعانه پیشکش می‌کنم، مدعی هستم که عمل کردن به آموزه‌های کتاب می‌تواند تغییرات سازنده‌ای در زندگی خوانندگان به وجود آورد. در طی دوره‌های آموزشی مختلف، دریافته‌ام که فقط دانستن آنچه باید انجام بدهیم کافی نیست، بلکه باید به دانسته‌های خود عمل کنیم تا تغییراتی در زندگی خود ایجاد نماییم.

این کتاب سومین کتاب از سری کتاب‌های «راهبی که فراری خود را فروخت» است، امیدوارم با عناوین آموزه‌های مختلف این کتاب، حکمت ارزشمندی را دریابید که کیفیت زندگی حرفه‌ای، خانوادگی و معنوی شما را ارتقا بخشد.

www.ketab.ir