کافه کتاب

راهنمای خوشبختی و ثروتمندی به روایت ناوال رابوکانت

نویسنده: اریک یورگنسن
مترجم: فریده صالحی
انتشارات: میکلان

پیام آشنا: کتاب راهنمای خوشبختی و ثروتمندی به روایت ناوال رابوکانت نوشته اریک یورگنسن و ترجمه فریده صالحی است. ناوال رابوکانت سرمایه گذار و کارآفرین هندی است که در شرکت‌های موفقی چون نوینیتر و اوبر سرمایه گذاری نموده است. او مدیر عامل و یکی از بنیان گذاران اینجیل لیست نیز هست.

درباره کتاب راهنمای خوشبختی و ثروتمندی به روایت ناوال رابوکانت

اریک یورگنسن گفته است این کتاب را کاملاً از روی رونوشت‌ها، توییت‌ها و صحبت‌های منتشرشده خود ناوال نوشته. تلاشش این بوده که حرف‌های ناوال را با زبان خودش ارائه کند. مصاحبه‌ها، رونویسی، ویرایش و مجدداً تنظیم شده‌اند تا روان‌تر باشند. او تمام تلاشش را کرده تا ایده‌های ناوال را از قول خود او نقل کند. او درباره ناوال می‌گوید: «ناوال یکی از باهوش‌ترین و شجاع‌ترین کسانی است که تاکنون ملاقات کرده‌ام نه آن شجاعتی که بخواهد «بدون فکر کردن درون آتش برود» بلکه «عمیق فکر می‌کند و به همه می‌گوید که روی آتش اشتباهی تمرکز کرده‌اند». او به‌ندرت در توافقی عمومی قرار می‌گیرد. منحصربه‌فردبودن دنیا، سبک زندگی، روابط خانوادگی و موفقیت‌های استارت‌آپی او بازتاب انتخاب‌های آگاهانه‌ای است که برای ایجادشدن متفاوت کارها در پیش گرفته است». مطالب این کتاب خیلی خوب به شما نشان می‌دهد که دقیقاً درون ذهن و فکر ناوال این کارآفرین نابغه چه می‌گذرد.

خواندن کتاب راهنمای خوشبختی و ثروتمندی به روایت ناوال رابوکانت را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم؟

علاقه‌مندان به کتاب‌های موفقیت مخاطبان این کتاب هستند.

درباره اریک یورگنسن

اریک یورگنسن استراتژیست محصول و نویسنده است. او در سال ۲۰۱۱، به تیم مؤسس زاپلی پیوست؛ شرکتی که به افراد کمک می‌کند ارائه‌دهندگان خوبی برای خدمات مربوط به خانه پیدا و به آنها اعتماد کنند. وبلاگ تجاری یورگنسن، اوگریتن نام دارد و به بیش از یک میلیون خواننده آموزش می‌دهد و آنها را سرگرم می‌کند.

بخشی از کتاب راهنمای خوشبختی و ثروتمندی به روایت ناوال رابوکانت

خیلی خودتان را جدی نگیرید. شما فقط میمونی هستید که نقشه‌ای دارد.

خوشبختی را باید یاد گرفت

ده سال پیش، اگر می‌پرسیدید که چقدر خوشحالم، پاسخ نمی‌دادم. اصلاً دوست نداشتم دربارهاش صحبت کنم. در مقیاس ۱ تا ۱۰، می‌گفتم ۲ تا ۳. در بهترین روزها این عدد شاید به ۴ می‌رسید. اما من برای شادبودن ارزشی قائل نبودم. امروز نمره من ۹ تا ۱۰ است. بله، پول کمک کرد، اما در واقع سهم خیلی کوچکی از خوشبختی‌ام را تشکیل داده است. بیشتر آن ناشی از چیزهایی است که طی این سال‌ها باید گرفتم و متوجه شدم که خوشبختی خودم مهم‌ترین چیز برای من است. من آن را با تکنیک‌های زیادی پرورش دادم.

خوشبختی چیزی نیست که آن را به ارث ببرید یا حتی انتخاب کنید بلکه مهارتی کاملاً شخصی است که می‌توان آن را یاد گرفت؛ مثل تناسب اندام یا تغذیه.

به‌نظرم مثل همه سؤالات بزرگ دیگر، خوشبختی هم موضوعی است که مدام تکامل پیدا می‌کند. وقتی بچه‌اید از مادر خود می‌پرسید «وقتی می‌میرم چه می‌شود؟ بایلوفل واقعی است؟ خدا وجود دارد؟ باید حوصله‌ام باشم؟ با چه کسی باید ازدواج کنم؟» سؤال‌هایی از این قبیل هیچ پاسخ جامعی وجود ندارد زیرا نسخه‌های واحد را نمی‌توان برای همه تجویز کرد. این گونه سؤال‌ها یک پاسخ نهایی دارند اما پاسخ‌های آن‌ها شخصی است. پاسخی که برای من کارساز است احتمالاً برای شما مسخره باشد و برعکس. خوشبختی برای من یک معنی دارد و برای شما معنی کاملاً متفاوتی دارد. بنظرم خیلی مهم است که این تعاریف را بررسی کنیم و آن‌ها را بشناسیم.

از نظر برخی افرادی که می‌شناسم، خوشبختی به معنی غرق‌شدن در کاری است. برای بعضی افراد رضایت است. عده‌ای خوشبختی را در قناعت می‌بینند. تعریف من مدام در حال تکامل یافتن است. سال گذشته پاسخی می‌دادم که با جواب امروزی من متفاوت است.

امروز من معتقدم که خوشبختی واقعاً یک حالت پیش‌فرض است. وقتی کمبود را از زندگی خود حذف کنید، خوشبختی دیده می‌شود.

ما ماشین‌های فوق‌العاده قضاوت‌کننده‌ای هستیم که برای بقا و تکثیر تلاش می‌کنیم. ما مدام در خود می‌چرخیم و فکر می‌کنیم «من به این نیاز دارم» یا «به آن نیاز دارم» و در این لنه تمایلات مداوم گیر افتادیم. خوشبختی حالتی است که چیزی کم نباشد. وقتی چیزی کم نباشد ذهن شما خاموش می‌شود و مدام به گذشته و آینده نمی‌رود که بخواهد برای اتفاقی پشیمان شود و برای چیز دیگری برنامه‌ریزی کند.

در آن غیبت، برای یک لحظه هم که شده، سکوت و آرامش درونی دارید. وقتی آرامش درونی دارید، راضی هستید و در نتیجه خوشحالید. اگر دوست دارید، خیلی راحت مخالفت کنید باز هم می‌گویم که نمی‌توان برای همه یک نسخه پیچید.

مردم بهانه‌تراش فکر می‌کنند که خوشبختی فقط افکار مثبت و کارهای خوب است. هرچه بیشتر خودتم، بیشتر باد گرفتم و تجربه بیشتری پیدا کردم این مورد را دوباره خودم تأیید می‌کنم. هر فکر مثبتی یک جنبه منفی هم درون خودش دارد. فکر مثبت در تقابل با چیزی منفی است. دائو ده جینگ ۶۰ خیلی بهتر از چیزی که من می‌توانم، آن را بیان می‌کند. اما همچنین درباره دوگانگی و دوقطبی بودن است. اگر می‌گویم خوشحالم، به این معنی است که در برهه‌ای از زمان ناراحت بودم. اگر می‌گویم آن فرد جذاب است، یعنی فرد دیگری جذاب نیست. هر فکر مثبتی یک بذر فکر منفی هم درون خودش دارد و برعکس. به همین دلیل است که بسیاری از بزرگی‌های زندگی از رنج ناشی می‌شود. شما باید جنبه منفی را ببینید و بعد از آن جنبه مثبت را آرزو کنید و شکرگزار آن باشید.

از نظر من، خوشبختی درباره افکار مثبت نیست. درباره افکار منفی هم نیست. درباره تمایل نداشتن است؛ به‌خصوص تمایل نداشتن برای داشتن چیزهای خارجی. هرچه تمایلات کمتری داشته باشم، بیشتر می‌توانم وضعیت فعلی هر چیز را بپذیرم و ذهنم کمتر حرکت می‌کند. زیرا ذهن واقعاً در حال جابه‌جاشدن بین گذشته و حال است. هرچه بیشتر در زمان حال باشم، خوشحال‌تر و راضی‌تر خواهم بود. اگر محکم حس را نگه دارم یا اگر بگویم «مهم من الان خوشحالم» و می‌خواهم همچنان خوشحال و خوشبخت بمانم، بنابراین فعلی هر چیز را بپذیرم و ذهنم کمتر حرکت می‌کند، زیرا ذهن واقعاً در حال جابه‌جاشدن بین گذشته و حال است. هرچه بیشتر در زمان حال باشم، خوشحال‌تر و راضی‌تر خواهم بود. اگر محکم حس را نگه دارم یا اگر بگویم «مهم من الان خوشحالم» و می‌خواهم همچنان خوشحال و خوشبخت بمانم، بنابراین فعلی هر چیز را بپذیرم و ذهنم کمتر حرکت می‌کند، زیرا ذهن واقعاد