

مقام
نوام

راهبی که اتومبیل فراری اش را فروخت

داستانی درباره تحقق رؤیاهایتان و دستیابی به تقدیرتان

رایین شارما

مترجمین

پرستو نبی پور

حمیده شاکر طاهری

ویراسته و زیر نظر:

دکتر علی صاحبی

دکترای روان شناسی بالینی

فوق دکترای اختلالات وسواس

مربی ارشد و عضو هیئت علمی مؤسسه دکتر ویلیام گلسر

سرشناسه: شارما، رابین شیلپ، ۱۹۶۴ Sharma, Robin Shilp
عنوان و نام پدیدآور: راهبی که اتومبیل فراریاش را فروخت: داستانی درباره تحقق رؤیاهایتان
و دستیابی به تقدیرتان
مشخصات نشر: تهران، سایه سخن، ۱۳۹۴
مشخصات ظاهری: ۲۸۰ص.
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۱۵۲-۱۰-۲
وضعیت فهرست‌نویسی: فیبای مختصر
یادداشت: عنوان اصلی:
The Monak Who Sold His Ferrari
شناسه افزوده: نبی‌پور، پرستو
شماره کتاب‌شناسی ملی: ۳۸۴۹۴۸۸



راهبی که اتومبیل فراریاش را فروخت

داستانی درباره تحقق رؤیاهایتان و دستیابی به تقدیرتان

نویسندگان: رابین شارما

مترجمین: حمیده شاکر طاهری / پرستو نبی‌پور

ویراسته و زیر نظر: دکتر علی صاحبی

ویرایش: سید محمد حسینی - صفحه‌آرایی: ع. خرمشاهی

طرح جلد: محمدمهدی صنعتی - ناظر چاپ: ابودر ملکیان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه - نوبت چاپ: اول ۱۳۹۵ - قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

لیتوگرافی: واصف - چاپ متن: عطا - چاپ جلد: صنوبر - صحافی: سپیدار

نشانی: تهران، خیابان انقلاب، خیابان دوازده فروردین، کوچه بهشت‌آیین،

پلاک ۱۹، طبقه همکف

تلفن: ۰۹۱۲۶۴۹۱۸۲۸ - ۶۶۴۹۶۴۱۰ - ۶۶۹۶۲۴۵۶

Website: www.sayehsokhan.com

حق چاپ محفوظ است.

وینست
محمد مصدق
میرزا محمد صالح

نامت از دفتر زمانه فتد

در دفتر زمانه فتد نامش از قلم
هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت

از زبان بزرگان در باره این داستان

«راهبی که اتومبیل فراری‌اش را فروخت یک گنجینه است. فرمولی قدرتمند و ذکاوت‌مندانه برای شادی و موفقیت واقعی است. رابین شارما قرن‌ها بصیرت فرزنانگان را جمع‌آوری کرده و آن‌ها را به این زمانه آشفته مرتبط ساخته است. نمی‌توانستم این کتاب را زمین بگذارم.»

جو تای، نویسنده هرگز ترس، هرگز تسلیم نشو

«کتابیست عالی. رابین شارما، ماندینوی دیگر است.»

دوتی والترز، نویسنده حرف بزنی و پولدار شو

«داستانی شگرف که درس‌هایش زندگی را پربار می‌سازد.»

کن ویگاستکی، نویسنده قدرت نامحدود

«سرشار از دیدگاه‌هایی در باره پیش رفتن در مسیر عشق و دستیابی به رؤیاها. یک کتاب خواندنی عالی!»

جاستین و مایکل تامز

«رابین شارما داستانی سحرآمیز خلق کرده است که در آن شیوه‌های کلاسیک تغییر و تحول و گام برداشتن به سوی فلسفه ساده زندگی را درهم آمیخته است.»

الین جیمز، نویسنده زندگی خود را ساده کنید و سادگی درونی



۶..... راهبی که اتومبیل فراری اش را فروخت

«یک ماجراجویی سرگرم‌کننده، جذاب و خیالی در قلمروی پیشرفت فردی، اثرگذاری و شادمانی. این کتاب گنجینه‌ای از بصیرت است که می‌تواند زندگی هر کسی را غنی و پربار سازد.»
برایان تریسی، نویسنده بالاترین دستاورد

«رابین شارما پیام مهمی دارد که می‌تواند زندگی همه ما را تغییر دهد. او کتابی برای احساس رضایت در این عصر پر آشوب نوشته است.»

اسکات دو گرامو، ناشر سابق مجله موفقیت

«داستانی جذاب، آموزنده و لذتبخش.»

پائولو کوئیلو، نویسنده کیمیاگر

فهرست

پیش‌گفتار.....	۹
فصل اول - ندای هوشیاری.....	۱۳
فصل دوم - مهمان مرموز.....	۲۳
فصل سوم - تحول اعجاز‌گونه جولین منتل.....	۲۹
فصل چهارم - دیداری شگرف با فرزندگان سیوانا.....	۴۵
فصل پنجم - شاگرد معنوی فرزندگان.....	۴۹
فصل ششم - خرد تحول فردی.....	۵۵
فصل هفتم - باغ شگفت‌انگیز.....	۶۷
خلاصه فصل هفت - خلاصه‌ای از بصیرت جولین.....	۱۰۵
فصل هشتم - آتش درونتان را شعله‌ور کنید.....	۱۰۷
خلاصه فصل هشت - خلاصه‌ای از بصیرت جولین.....	۱۳۳
فصل نهم - هنر باستانی خودراهبری.....	۱۳۴
خلاصه فصل نهم - خلاصه‌ای از بصیرت جولین.....	۲۰۴
فصل دهم - نیروی نظم و انضباط.....	۲۰۶
خلاصه فصل دهم - خلاصه‌ای از بصیرت جولین.....	۲۲۶



۸..... راهبی که اتومبیل فراری اش را فروخت

- فصل یازدهم - با ارزش ترین دارایی شما ۲۲۸
- خلاصه فصل یازدهم - خلاصه ای از بصیرت جولین ۲۴۷
- فصل دوازدهم - هدف نهایی زندگی ۲۴۸
- خلاصه فصل دوازدهم - خلاصه ای از بصیرت جولین ۲۵۷
- فصل سیزدهم - رمز جاودانه شادکامی دائمی ۲۵۸
- خلاصه فصل سیزدهم - خلاصه ای از بصیرت جولین ۲۸۰
- هفت فضیلت جاودان زندگی روشنیبانه ۲۸۱

پیش‌گفتار

وقتی در کار نوشتن کتاب تمثیل‌درمانی بودم سعی می‌کردم تا جای ممکن تمثیل‌ها را در زبان‌ها و فرهنگ‌های مختلف مطالعه و بررسی کنم. همان بررسی وسیع باعث شد از دل داستان‌هایی که با هدف کتاب تمثیل‌درمانی مطالعه کردم، مجموعه دیگری از داستان‌های چالشگر و در عین حال ساختارمند را در کتاب دیگری با عنوان *قصه‌درمانی* فراهم کنم.

در همین راستا آثار پائولو کوئیلو را هم مطالعه می‌کردم که در یکی از کتاب‌هایش به داستانی برخوردیم که مفاهیم بنیادین آموزه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر را به ساده‌ترین شکل و در عین حال با تصاویر زیبایی به تصویر می‌کشید. پائولو این داستان را از فردی به نام رابین شارما نقل می‌کرد. اثربخشی داستان برای من که به تمثیل و داستان از نگاهی دیگر می‌نگرم، به قدری زیاد بود که به دنبال این نویسنده گشتم تا آثارش را بخوانم. در بررسی اولیه‌ام متوجه کتاب *راهبی که اتومبیل فراری‌اش را فروخت* شدم که پائولو داستان را از آن برداشته بود. کتاب را سفارش دادم و در اولین جلسه کلوب کتابخوانی برای مطالعه پیشنهاد دادم که مورد استقبال قرار گرفت. قصه‌ای که پائولو از آن نقل می‌کند، چنین است:

استاد رامان، استاد مسلم هنر تیراندازی با کمان بود. روزی،



۱۰..... راهبی که اتومبیل فراری اش را فروخت

محبوب‌ترین شاگرد خود رابه دیدن هنرنمایی اش دعوت کرد. شاگردش بیش از صد بار این برنامه را دیده بود؛ اما از دستور استادش اطاعت کرد.

به پیشه‌ای در کنار صومعه رفتند؛ به درخت بلوط زیبایی رسیدند و رامان، از میان حلقه گل دور گردنش، گلی برداشت و روی شاخه گذاشت. بعد خورجینش را باز کرد و سه چیز بیرون آورد: کمان زیبای اعلایش، یک پیکان و دستمال سفیدی با گلدوزی گل یاس. در فاصله صد قدمی گل، روبه هدفش ایستاد و از شاگردش خواست چشم‌هایش را با دستمال گلدوزی شده ببندد. شاگرد دستور استادش را انجام داد.

استاد پرسید: «تا حالا چند بار مرا در حال تمرین هنر اصیل و باستانی تیراندازی دیده‌ای؟»

شاگرد پاسخ داد: «هر روز، و همیشه از سیصد قدمی گل سرخ را زده‌اید.»

استاد رامان، چشم‌بسته، جای پایش را روی زمین محکم کرد، زه کمان را با تمام نیرو کشید، به طرف گل سرخ روی شاخه بلوط نشانه رفت، و پیکان را رها کرد.

پیکان سوت‌کشان هوا را شکافت، اما با فاصله زیادی به خطا رفت و حتا به درخت هم نخورد.

استاد رامان، دستمال را از روی چشمانش برداشت و پرسید: «به هدف خورد؟»

شاگرد پاسخ داد: «به خطا رفت... با فاصله خیلی زیاد.»

استاد پرسید: «به گمانت با این عمل چه درسی می‌خواستم به تو بدهم؟»



شاگرد جواب داد: «به نظرم می‌خواستید قدرت تمرکز را یادم بدهید و نشان بدهید که می‌توانید معجزه کنید.»
استاد رامان گفت: «در واقع درس بسیار مهمی در باره قدرت تمرکز فکر به تو دادم. وقتی چیزی می‌خواهی، فقط روی آن تمرکز کن و با تمام وجود به آن خیره شو، هیچ‌کس، هرگز، به هدفی که نمی‌بیند، نخواهد رسید.»

همان‌طور که از اسم کتاب پیداست، آموزه‌های آن بر استعاره و تمثیل استوار است؛ یعنی قدرتمندترین ابزار یادگیری انسان. شارما در این کتاب مجموعه‌ای از آموزه‌های معنوی را به صورت کاملاً ساختارمند و در فرایند قصه‌ای بلند آورده است. چیزی که شاید در کتاب‌های دیگری که در باره خودشکوفایی و رشد شخصی انتشار یافته است، به صورت جسته و گریخته آمده باشد. اما نوع بیان و نگارش کتاب به گونه‌ای است که خواننده را در «مسیر تغییر» و «انتخاب» قرار می‌دهد. تغییر «چارچوب ذهنی» یا «سرمشق فکری» جولین و سیر و سلوک معنوی او در فرایند زندگی روزمره به صورت یک داستان پرکشش در این کتاب آمده است. نویسنده با مهارت و تسلط تمام، مجموعه بزرگی از فنون و تکنیک‌هایی که آموزگاران و مربیان معنوی برای غلبه بر موانع درونی رشد و شکوفایی بیان کرده‌اند را در گستره زندگی و تجربه شخصی قهرمان داستان آورده است. به گونه‌ای که خواننده بدون آن‌که هوشیارانه متوجه باشد، فنون چگونگی تمرکز فکر، غلبه بر پریشانی، هدف‌چینی، اجتناب از نشخوار فکری، عدم مقایسه اجتماعی، قدرشناسی از نعمات، تحسین زیبایی‌های زندگی، لذت بردن از لحظه کنونی، بهره جستن از لحظه‌های گریزپای زندگی، شفقت و مهربانی، خدمت بی‌منت و چشمداشت، گذشت و بخشش، ضرورت انجام کارهای مثبت در طول روز و همچنین جدی گرفتن تمرینات و فعالیت‌های جسمانی را به سادگی آموزش می‌دهد مثل



پیاده‌روی، دویدن، کوهنوردی و دیگر اعمال و عادات ایجادکننده هیجان‌ات مثبت. این کتاب به ساده‌ترین شکل و با روشی تعاملی یعنی آموزش و ضرورت تمرین آموزه‌ها در زندگی روزمره، به قهرمان داستان توسط مربی معنوی و توضیح چرایی و چگونگی اثربخشی آن در زندگی برای دستیابی به یک زندگی خشنود و رضایتمند، شیوه‌های شاد زیستن و بهره‌جستن از زندگی را نشان می‌دهد.

در نگاهی کلی، این کتاب به شیوه داستان و تمثیل سه اصل مهم برای دستیابی به یک زندگی باکیفیت و رضایتمند را از طریق جولین، قهرمان داستان، به خواننده می‌آموزد: ۱. چگونگی افزایش تجربه‌های درونی مثبت ۲. افزایش فراوانی «زمان کیفی» برای خود در زندگی و ۳. افزایش معنا و هدف زندگی. نویسنده در فرایند گفتگو و مکالمه بین استاد رامان و جولین همواره بر به‌کارگیری پنج اصل در زندگی تأکید می‌ورزد و چگونگی اجرای آن را در زندگی پراسترس زمانه ما آموزش می‌دهد:

۱. شناسایی توانمندی‌های خود و به‌کارگیری فضائل اخلاقی در عملکرد روزانه.
۲. قدرشناسی از مواهب زندگی و قدردانی از کسانی که به نوعی به ما خدمت کرده‌اند.
۳. لذت بردن از زمان حال و نعماتی که هم‌اینک از آن برخورداریم.
۴. پدید آوردن فرصت برای «تجربه اوج» یا غرق شدن در لذت انجام تمام و کمال یک فعالیت.
۵. یافتن یک معنا و هدف برای زندگی، فراسوی نیازهای شخصی خود.

این کتاب به زیبایی، روشنی و دقت مفاهیم بنیادین روان‌شناسی مثبت‌نگر را در سطحی مقدماتی نشان می‌دهد. از خواندن این کتاب بسیار محظوظ شدم و در فرایند حرفه و همچنین زندگی شخصی‌ام از آن بهره فراوان بردم. امیدوارم شما هم از آن لذت ببرید.

علی صاحبی