



خلاصه کتاب ثروتی که با پول نمی‌توان خرید

خلاصه کتاب ثروتی که با پول نمی‌توان خرید، یک راهنمای متفاوت است که یک روش کاملاً جدید برای سنجش ثروت را آموزش می‌دهد. با تاکتیک‌ها و روش‌های اثبات‌شده، به شما کمک می‌کند تا از تعقیب انواع اشتباه ثروت دست بردارید تا بتوانید در مسیر درست برای ساختن یک زندگی که کاملاً دوستش دارید قرار بگیرید.

پرده از عادات پنهان برای یک زندگی غنی و پر بار بردارید

هر روز، مردم در سراسر جهان تلاش می‌کنند ثروتمندتر شوند. آن‌ها اهداف بلندپروازانه‌ای تعیین می‌کنند، رویای فراوانی مالی را در سر می‌پرورانند و برای موفقیت تلاش می‌کنند. اما یک نکته وجود دارد؛ با انجام همه این‌ها، تمایل دارند مهم‌ترین شکل ثروت را نادیده بگیرند: ثروتی که در حال حاضر در درون هر یک از ما وجود دارد.

این قلب چیزی است که ما در این مقاله به آن خواهیم پرداخت. اینکه رفاه واقعی و

پایدار با تعهد عمیق به رشد شخصی و تسلط بر خود آغاز می‌شود. این سفری است که می‌تواند شما را به سمت یک زندگی رضایت‌بخش‌تر و مقاوم‌تر هدایت کند، اما به شجاعت، درون‌نگری و فداکاری شدید برای تعقیب مادام‌العمر تبدیل‌شدن به بهترین نسخه خودتان نیاز دارد. باید با ترس‌های خود روبرو شوید، از زخم‌های گذشته بهبود پیدا کنید و خود را از باورهایی که شما را در گذشته عقب نگه می‌داشتند رها کنید.

در بخش‌های بعدی، شما را از طریق هشت عادت پنهان موردنیاز برای زندگی غنی‌تر، همان‌طور که در کتاب رابین شارما «ثروت را با پول نمی‌توان خرید» توضیح داده شده است، راهنمایی خواهیم کرد. ما به چهار مورد از این عادات عمیق‌تر خواهیم پرداخت و بینش‌ها و مراحل عملی لازم برای ترکیب آن‌ها در برنامه روزانه‌تان را در اختیار شما قرار خواهیم داد. سپس، مروری مختصر بر چهار عادت باقیمانده خواهیم داشت تا در ادامه سفرتان راهنمایی کنیم. در پایان، قادر خواهید بود تا انتخاب‌ها و اقدامات روزانه‌ای را انجام دهید که به شما امکان می‌دهد نه تنها زنده بمانید، بلکه رشد کنید و به سطحی از ثروت برسید که نمی‌توان ارزش‌گذاری کرد.

بنابراین، اگر آماده‌اید، بیایید به همه چیزهای مربوط به ثروت بپردازیم.

رفاه واقعی در تسلط شخصی و رشد درونی نهفته است

درحالی‌که جامعه اغلب موفقیت مالی را به‌عنوان اوج دستاوردهای بشر برجسته می‌کند، ولی این دیدگاه اشتباه است. چرا؟ زیرا پایه یک زندگی بیرونی درخشان، زندگی درونی زیباست. به‌عبارت‌دیگر، دنیای درونی شما واقعیت بیرونی شما را شکل می‌دهد و تنها با شروع مسیر تسلط شخصی و رشد درونی است که می‌توانید به رفاه پایدار برسید.

ممکن است بپرسید چگونه می‌توانید از این ثروت استفاده کنید؟ همه چیز در مورد عبور از باورهای محدودکننده و کنار گذاشتن خودتخریبی است.

بنابراین، اینجا یک عادت برای شروع سفر شما به سوی افزایش اعتمادبه‌نفس و

بی‌باکی وجود دارد: گاهی تنها غذا بخورید. رفتن به رستوران و نشستن به‌تنهایی در یک میز که توسط افراد دیگری که از خود لذت می‌برند احاطه شده است. به نظر دلهره‌آور است، اینطور نیست؟ به‌هرحال، اکثر مردم ترجیح می‌دهند در خانه غذا بخورند تا قضاوت شوند که شما آنقدر «خوب» نیستید که یک همراه غذاخوری ندارید. اما زیبایی در همین‌جا نهفته است. داشتن جسارت تنهایی نشستن، چیزی است که شجاعت ذاتی شما را نشان می‌دهد و شجاع بودن در یک زمینه، تمرین شجاع بودن در همه زمینه‌های زندگی است و شجاع‌ترین خود بودن، کلید داشتن غنی‌ترین زندگی شماست.

حالا، اگر این کار برای شروع سخت است، نگران نباشید. عادات کوچک زیادی وجود دارد که می‌توانید همین‌الان هم در آن‌ها شرکت کنید. مثلا هر روز صبح می‌توانید چند دقیقه را به خوداندیشی اختصاص دهید. این می‌تواند نوشتن در دفترچه یادداشت، مدیتیشن یا به‌سادگی تعیین اهداف آن روز باشد. در طول این مدت، می‌توانید ارزش خود را تایید کنید، آینده را تجسم کنید یا حتی چیزهایی را در زندگی که برای آن‌ها سپاسگزار هستید فهرست کنید. این یک گام کوچک است، اما می‌تواند اساسا دیدگاه شما را تغییر دهد و تغییر قابل‌توجهی ایجاد کند.

گام‌های کوچک منجر به گام‌های بزرگ‌تر می‌شوند. شروع به اختصاص زمان بیشتری در طول روز برای مطالعه کتاب‌ها و پادکست‌ها کنید. در یک برنامه آموزشی آنلاین ثبت‌نام کنید تا ذهنیت خود را ارتقا دهید و دانشتان را گسترش دهید. در مقطعی، شما همچنین می‌خواهید دنبال مربیان و الگوهای باشید که کمک می‌کنند تا در مسیر خودسازی بیشتر تلاش کنید. این‌ها افرادی هستند که آرزوی دستیابی به ویژگی‌های آن‌ها را دارید و همچنین به توانایی شما برای رشد ایمان دارند. همیشه سوالات توانمندسازی مانند «اینجا چه چیزی می‌توانم یاد بگیرم؟» یا «در این موقعیت چه کار می‌کردید؟» بپرسید. این رویکرد نه‌تنها یک دیدگاه مثبت را تقویت می‌کند، بلکه انرژی شما را به سمت رشد و یافتن راه‌حل‌های خلاقانه برای مشکلات زیاد زندگی هدایت می‌کند.

به این تمرین منظم و روزانه خودسازی متعهد شوید و تماشا کنید که چگونه چیزهای معمولی به چیزهای خارق‌العاده تبدیل می‌شوند. همه ترس‌ها و تردیدهای شما به اعتماد به نفس و عشق به خود تبدیل می‌شوند. اشتباهات تبدیل به پله می‌شوند و شما شروع به دیدن سختی‌ها به‌عنوان فرصت می‌کنید و با پیشرفت توسعه، شروع به درک این خواهید کرد که هیچ پولی نمی‌تواند رضایت، تحقق و آزادی را که از شکل‌دادن خود به انسانی که همیشه آرزویش را داشتید، به دست بیاورد.

پس امروز چه قدم کوچکی برای تسلط شخصی خود برمی‌دارید؟ لازم نیست برای شروع عالی باشید، اما باید برای عالی شدن شروع کنید.

بدون سلامتی، رفاه مالی بی‌معناست

همان‌طور که عمیق‌تر به تسلط شخصی و خودسازی می‌پردازید، یک عامل مهم وجود دارد که باید در مرکز توجه قرار گیرد: سلامتی باارزش‌ترین دارایی شماست. رفاه واقعی فقط در مورد دستیابی نیست؛ بلکه در مورد شکوفایی است. تسلط بر خود چیزی بیش از کسب دانش است. به معنای پرورش سلامتی شماست، چیزی که برای موفقیت در همه جنبه‌های زندگی شما بسیار مهم است. با انجام این کار، مطمئن می‌شوید که سفر شما به سوی دستیابی به ثروت واقعی نه تنها موفق است، بلکه پایدار نیز هست.

لحظه‌ای به یک میلیارد مبتلا به یک بیماری لاعلاج فکر کنید. در پایان زندگی‌اش، او گفت که تمام ثروت خود را برای یک فرصت سلامتی مبادله می‌کند. این داستان ارزش غیرقابل‌جایگزینی سلامت جسمی، روحی، عاطفی و حتی معنوی ما را آشکار می‌کند. مسئله این است که مهم نیست چقدر در حساب بانکی شما وجود دارد اگر آنجا نباشید که از آن لذت ببرید.

با این اوصاف، چگونه می‌توانید بدون فداکردن رفاه خود به اهداف برسید؟ با ادغام مراقبت از خود در برنامه روزانه خود شروع کنید. این لازم نیست پیچیده باشد.

می‌تواند به اندازه یک قدم کوچک باشد که متعهد شوید امروز یک وعده غذایی سالم بپزید یا زود به رختخواب بروید. ورزش نیز یک گزینه است، اما اگر احساس می‌کنید که برای دویدن آماده نیستید، ارزش یک پیاده‌روی سریع را نادیده نگیرید. همه این فعالیت‌ها می‌توانند به عنوان یک کاتالیزور برای بهبود ظرفیت‌های ذهنی و عاطفی شما عمل کنند.

به شیوه‌ای زندگی کنید که هر انتخابی به طور فعال سلامت شما را افزایش می‌دهد. شما فقط غذا نمی‌خورید، بلکه بدن خود را با آنچه واقعا آن را تغذیه می‌کند، سوخت می‌دهید و نه با خوراکی‌های مضر فرآوری شده که آسیب می‌رسانند. ورزش به یک جشن از آنچه بدن شما می‌تواند انجام دهد تبدیل می‌شود، نه یک کار که از آن می‌ترسید و ذهن‌آگاهی فقط یک تمرین مدیتیشن نیست، بلکه راهی برای دسترسی به آرامش درونی در آشفتگی زندگی مدرن است که خارج از پنجره شما اتفاق می‌افتد.

یک راه قدرتمند برای اطمینان از اینکه به این آینده کمی‌رسد آن است که غذا را به عنوان دارو ببینید. ثابت شده که زغال‌اخته، سیب، ماهی سالمون، آووکادو و تخم‌مرغ باعث افزایش شادی می‌شوند. یک عادت دیگر؟ اگر از درخت آویزان نمی‌شود، در زمین رشد نمی‌کند، یا هرگز زنده نبوده است، آن را نخورید. به زبان ساده، شما هرگز با خوردن غذای بد احساس خوبی نخواهید داشت.

فراموش نکنید هر قدم کوچک مهم است. هر وعده غذایی سالم، هر ورزش، هر لحظه‌ای که مراقبت از خود را انتخاب می‌کنید، به غنای زندگی می‌افزاید. با تمرکز بر سلامتی خود، نه تنها بر یک زندگی طولانی‌تر سرمایه‌گذاری می‌کنید، بلکه امکان بودن با عزیزانتان را افزایش می‌دهید.

بنابراین از خود بپرسید: آیا انتخاب‌های روزانه شما نوع ثروتی را ایجاد می‌کند که سلامت و تندرستی را در نظر می‌گیرد؟ اگر نه وقت آن است که امروز متعهد شوید یک قدم کوچک بردارید. زیرا در پایان روز، سرمایه‌گذاری روی سلامتی شما، بهترین سرمایه‌گذاری ممکن است که تا به حال انجام داده‌اید.

ثروت مالی را با رضایت واقعی متعادل کنید

تا کنون، ما عمدتاً به ثروت مالی به روشی منفی اشاره کردیم. اما با اینکه پول همه چیز نیست، ولی قابل توجه است و نقش مهمی در شکل دادن زندگی ما دارد. همه چیز در مورد ادغام رفاه مالی در کنار رفاه جسمی و روحی است، اما نه به عنوان جایگزینی برای آن‌ها. همان‌طور که ما به همه چیزهای مربوط به پول می‌پردازیم، داستان میلیاردر هاوارد هیوز را در ذهن داشته باشید. با وجود ثروت ظاهراً نامحدود او، سال‌های پایانی عمرش در تنهایی و مبارزه با مشکلات شخصی گذشت، که نشان‌دهنده خطر ارج نهادن بیش از حد به پول است.

با این حال، بیایید موضوع را عوض کنیم و روی مثبت‌ترین بخش ماجرا تمرکز کنیم: شما می‌توانید به رفاه مالی دست یابید بدون اینکه سلامتی و تندرستی خود را فدا کنید. راز این کار چیست؟ درک نقش واقعی پول. آن ابزاری برای غنی‌سازی زندگی شماست، نه هدف نهایی. پول باید آزادی شما را افزایش دهد و انتخاب‌های موجود را گسترش دهد. باید درها را برای شما و عزیزانتان باز کند، نه اینکه شما را محدود کند.

این تبادل معروف بین نویسندگان جوزف هلر و کرت وونگوت را در نظر بگیرید. هنگامی که وونگوت اظهار داشت که یک مدیر صندوق پوشش ریسک در یک روز بیشتر از آنچه هلر در طول عمر خود به دست آورده است، درآمد کسب می‌کند، هلر پاسخ داد: بله، اما من چیزی دارم که او هرگز نخواهد داشت: «به اندازه کافی». این واقعاً مفهوم کفایت را برجسته می‌کند، تشخیص اینکه ثروت واقعی در مورد انباشت بی‌پایان نیست، بلکه یافتن رضایت در داشتن موارد لازم برای یک زندگی رضایت‌بخش.

با این حال، پذیرش چنین طرز فکری به معنای کنار گذاشتن اهداف مالی نیست. در عوض، استفاده عاقلانه از پول است. پول وسیله‌ای برای حمایت از ارزش‌ها و افزایش رفاه است. لحظه‌ای وقت بگذارید و تعریف کنید که «کافی» برای شما چیست، شاید یک درآمد هدف که امکان راحتی، توانایی دنبال کردن علایق و کمک به جامعه را

فراهم کند، نه اینکه ثروت خود را به قیمت از دست دادن شادی، افزایش دهید. اما این فقط در مورد چیزی نیست که در آینده به دست خواهید آورد. بلکه در مورد شکرگزاری برای آنچه در حال حاضر دارید نیز هست. هر روز زمانی را برای گرامی داشتن چیزهای ضروری اختصاص دهید، خواه سقف بالای سر شما باشد، غذای روی میز یا افرادی که از شما حمایت و دوستتان دارند. این شاید نابترین شکل ثروت باشد. غنای تجربیات شما، عمق روابط شما و تاثیر مثبتی که در زندگی اطرافیان خود می‌گذارید.

و زیبایی واقعی در اینجاست: با پرورش یک رابطه سالم با پول، می‌توانید از آن برای خلق یک زندگی پر از شادی و هدف استفاده کنید. بنابراین حتما در تجربیاتی سرمایه‌گذاری کنید که پیوندتان را با عزیزان‌تان تقویت می‌کند و سرگرمی‌هایی که شادی ایجاد می‌کند. برای امور خیریه پول صرف کنید؛ زیرا زمانی که از ثروت مالی خود برای ایجاد تغییر استفاده می‌کنید، در نهایت ثابت می‌کنید که فرض اصلی این مقاله درست است - یعنی انباشت ثروت هدف نهایی نیست، بلکه فقط وسیله‌ای برای غنی‌تر کردن زندگی است.

ثروت ارتباطات اجتماعی خود را پرورش دهید

در بخش قبل، به اهمیت جامعه اشاره کردیم؛ اکنون اجازه دهید به این نکته بپردازیم که چرا ارتباطات اجتماعی فقط خوب نیستند. آن‌ها برای پرورش یک زندگی غنی ضروری هستند. ایجاد روابط نه‌تنها وجود روزمره شما را تقویت می‌کند، بلکه زندگی اطرافیان را نیز غنی می‌کند و دیگران را به روش‌هایی که حتی متوجه نمی‌شوید شکل می‌دهد.

احتمالا این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که «شبکه شما ارزش خالص شماست». خوب، وقتی به این فکر می‌کنید که جامعه چگونه می‌تواند بر عزت‌نفس شما تاثیر بگذارد، معنای کاملاً جدیدی پیدا می‌کند. زیرا وقتی خود را با افراد الهام‌بخش، حامی و دلسوز

احاطه می‌کنید، می‌تواند حس هدف و انعطاف‌پذیری را تقویت کند. به آن فکر کنید. دوستانی دارید که به شما ایمان دارند و تشویق می‌کنند به بهترین‌ها برسید؟ این مانند داشتن یک منبع بی‌پایان حمایت عاطفی و انگیزه است.

اما مزایای جامعه بسیار فراتر از رشد شخصی شماست. وقتی ارتباطات قوی ایجاد می‌کنید، درهای خود را به روی ایده‌ها و امکانات جدید باز می‌کنید، ایده‌هایی که ممکن است هرگز به‌تنهایی کشف نکرده باشید. این دسترسی شما را به یک منبع عظیم از دانش، منابع و پشتیبانی فراهم می‌کند که می‌تواند در غلبه بر چالش‌ها و استفاده از فرصت‌هایی که به‌عنوان یک فرد در دسترس شما نیستند کمک کند.

یک راه برای دستیابی به این امر، تشکیل یک اتحاد مسترمانند است. گروهی از دو یا چند نفر که می‌توانید به طور منظم ملاقات کنید تا پیشرفت را به اشتراک بگذارید، یکدیگر را تشویق کنید و به یافتن راه‌حل‌ها کمک کنید.

و اگر کسی را ندارید که بتوانید تصور کنید که در چنین اتحادی قرار بگیرید، ممکن است فرصت خوبی باشد در محل زندگی خود تجدیدنظر کنید. لحظه‌ای به این فکر کنید که آیا شما کنجکاوترین و مشتاق‌ترین فرد در خیابان خود هستید یا خیر. اگر اینطور است، ممکن است زمان حرکت باشد. باید خود را با افرادی احاطه کنید که بهتر از شما فکر و زندگی می‌کنند. از این گذشته، این افراد هستند که به شما کمک می‌کنند تا به مکان‌هایی بروید که خودتان نمی‌توانید و شما را به سطوحی می‌برند که از عهده شما خارج است.

ذات ثروت واقعی

ما به آرامی به پایان سفر خود به هشت عادت پنهان موردنیاز برای زندگی غنی‌تر می‌رسیم. اما قبل از اینکه راه‌های خود را از هم جدا کنیم، بیایید به چهار عادت باقیمانده بپردازیم که می‌توانند و خواهند توانست زندگی شما را غنی کنند. این‌ها خانواده، کار، ماجراجویی و خدمت هستند. اکنون یک عادت را از هر یک از این

مضامین بررسی می‌کنیم تا ببینیم چه چیزی آن‌ها را واقعا ارزشمند می‌کند.

اول، خانواده - عشق و حمایت کسانی که دوستشان دارید و آنها نیز شما را بدون قید و شرط دوست دارند را در نظر بگیرید. گاهی نادیده گرفتن این موضوع آسان است، اما برای یک لحظه تصور کنید که اگر مجبور بودید بدون آنها زندگی کنید، چه می‌شد. آسان نیست، نه؟ به همین دلیل است که شما باید چیزی را که نویسنده آن را «قانون نگاه عزیزان» می‌نامد، بپذیرید. این قانون در مورد اولویت‌بندی چیزهایی است که برای عزیزانتان مهم هستند، حتی اگر برای شما جذاب نباشد. به عنوان مثال، اگر فرزند شما به چیزی علاقه و اشتیاق دارد، بدون هیچ شکی خود را در آن غرق کنید. واقعا سعی کنید هیجان آنها را درک کنید و در عین حال فعالانه مشارکت داشته باشید. چنین سطحی از همدلی و مشارکت، نه تنها در مورد تقویت پیوند شماست - بلکه نشان می‌دهد که واقعا به شادی آنها اهمیت می‌دهید.

در مرحله بعد، در مورد «مهارت»، به همه چیزهایی که مربوط به کار و روال عادی زندگی هستند فکر کنیم. بسیاری از ما در مقطعی یکنواختی کارهای روزمره را تجربه کرده‌ایم، اما اگر می‌توانستیم کار خود را به منبعی از شادی و هدف تبدیل کنیم، چگونه؟ خب، اینجا یک راه عالی برای انجام این کار وجود دارد: ایجاد یک «لیست کارهایی که باید متوقف کنید» را در نظر بگیرید. به آن به عنوان پادزهر لیست کارهایتان فکر کنید - این لیست می‌تواند شامل توقف مقایسه زندگی خود با دیگران در رسانه‌های اجتماعی یا شاید توقف هزینه‌های غیرضروری برای چیزهایی باشد که به آنها نیاز ندارید. حتی می‌توانید تصمیم بگیرید که به هر دعوتی از روی ترس از دست دادن یا Fomo پاسخ مثبت ندهید. می‌بینید، با حذف چنین عوامل حواس‌پرتی، می‌توانید شروع به تمرکز بر چیزهایی کنید که واقعا مهم هستند. چنین رویکردی شما را به تسلط بر مهارتتان هدایت می‌کند و این امکان را می‌دهد که رضایت عمیقی در کار خود پیدا کنید.

حالا، بیایید ایده اضافه کردن کمی «ماجراجویی» به زندگی‌تان را بررسی کنیم. یک راه بسیار عملی برای انجام این کار وجود دارد، و آن این است که یک «تعطیلات

دیجیتالی» بگیرید. برای یک لحظه تصور کنید که هر هفته یک روز کامل را بدون تلفن، رسانه‌های اجتماعی یا هرگونه وقفه دیجیتالی سپری می‌کنید. این استراحت به شما اجازه می‌دهد تا دوباره با دنیای اطرافتان ارتباط برقرار کنید، مکان‌ها و فعالیت‌های جدید را کشف کنید، یا صرفاً از لحظه حال با کسانی که دوستشان دارید لذت ببرید. با فاصله گرفتن از صفحه نمایش‌ها، خود را به سمت ماجراجویی‌های واقعی باز می‌کنید، ماجراهایی که می‌توانند خاطرات ماندگاری ایجاد کنند و حس درونی شما از ثروت را عمیق‌تر کنند.

در نهایت، اجازه دهید در مورد شادی و رضایتی که می‌توانید از خدمت به دیگران به دست آورید صحبت کنیم. زیرا این چیزی است که ثروت واقعی واقعاً در مورد آن است؛ بنابراین، شعار مهربانی را همیشه در پیش بگیرید. این تعاملات شما را تغییر می‌دهد و زندگی را به طرز عمیقی غنی می‌کند. تاثیر اعمال روزانه مهربانانه را تصور کنید. این می‌تواند یک تعریف صمیمانه، کمک به یک همسایه، یا به‌سادگی لبخند زدن به یک غریبه باشد. هر یک از این حرکات کوچک، موجی از انرژی مثبت ایجاد می‌کند که نه‌تنها زندگی دیگران، بلکه زندگی خودتان را نیز بهبود می‌بخشد.

ترکیب این چهار عادت، همراه با سایر عاداتی که در طول این مقاله جمع‌آوری کرده‌اید، شما را به سمت یک زندگی با ثروت واقعی و پایدار هدایت می‌کند. این درس‌ها را به دل بگیرید و امروز شروع به اجرای آن‌ها کنید. زیرا با انجام این کار، شما نه‌تنها زندگی خود را بهبود می‌بخشید، بلکه به‌طور مثبت در جهان مشارکت می‌کنید و به سطحی از ثروت دست می‌یابید که واقعاً قابل ارزش‌گذاری نیست.

["message_box text_color="light]

در این خلاصه کتاب، به کتاب «ثروت را با پول نمی‌توان خرید» نوشته رابین شارما، آموخته‌اید که ثروت واقعی و پایدار را می‌توان در ایجاد عاداتی در اطراف هشت زمینه ساده یافت:

• تسلط و رشد شخصی

- سلامتی
- امنیت مالی
- ارتباطات اجتماعی
- خانواده
- کار
- ماجراجویی
- خدمت

[message_box/]

درباره‌ی نویسنده

رابین شارما یک متخصص رهبری و نویسنده شناخته شده برای کارش در رهبری شخصی و سازمانی است. کتاب‌ها و سمینارهای او دنبال‌کننده جهانی را به خود جلب کرده و مورد استقبال ستاره‌های راک، خانواده‌های سلطنتی و بسیاری از شرکت‌های فورچون ۵۰۰ قرار گرفته‌اند. عناوین دیگر او عبارت‌اند از پرفروش‌های بین‌المللی «باشگاه ۵ صبحی‌ها» و «راهبی که فراری‌اش را فروخت».