

سَمَارِ مَعُورِ

۱۴۸۷۷۲۵

عاشق خودت باش

گویِ زندگی ات بی آن ممکن نیست

کامل را بکشد

ترجمه: مهرانوش



انتشارات نویسندگان جوان

شناسنامه
کتاب

Ravikant, Kamal

سرشناسه: راویکانت، کامل

نویسنده: رنده: عاشق خودت باش: عاشق خودت باش گویی زندگیات بر آن ممکن نیست / کامل: ریکانت: ترجمه مهرانوش وحدتی: ویراستار سهیلا هراوی

مشخصات نشر: گگان: نویسندگان جوان، ۱۳۹۵.

مشخصات ظاهری: ۱۸۰ س ۱۸ در ۱۴ س

شابک: ۹۶۰-۹۷۸-۶۰۹۷۸-۶۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: خودپسندی

یادداشت: عنوان اصلی: Love yourself like your Life depends on it ۲۰۱۰

عنوان دیگر: عاشق خودت باش گویی زندگیات بر آن ممکن نیست.

شناسه افزوده: وحدتی، مهرانوش، ۱۳۸۴- - مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۵ ۲۸۷۲ BF۵۰۰

رده بندی دیویی: ۱۵۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۲۵۲۳۴۵۶

عنوان: عاشق خودت باش

ترجمه: مهرانوش وحدتی

ویراستار: سهیلا هراوی

صفحه آرای و طرح جلد: ابوالفضل قنبری

طراحی و صفحه آرای: انتشارات نویسندگان جوان

انتشارات: انتشارات نویسندگان جوان

شمارگان: ۳۰۰

هرگونه استفاده و بهره برداری از مطالب این کتاب با ذکر منبع آزاد می باشد.

۶	"پیشگفتار"
۱۲	"موضوع این کتاب چیست؟"
۱۴	"مقدمه"
۱۶	"چگونه عاشق خودم باشم؟"
۲۱	"چرا بگویم: من عاشق خودم هستم؟"
۲۵	"پنجره"
۲۶	"چرخه روانی"
۳۰	"مدیتیشن"
۳۳	"نحوه انجام تمرین"
۳۵	"یک پرسش"
۳۶	"عاشق بودن"
۳۹	"مدیتیشن دیگر"
۴۱	"عشق و خاطره"
۴۴	"در تاریکی نوری روشن کنید"

۵۰	"رکود"
۵۴	"افکار"
۵۷	"چه زمانی معجزه می شود؟!"
۵۹	"پدیس و رهایی"
۶۱	"بام"
۶۵	"اکسش"
۶۶	"در پایان"
۶۸	"هم رسانی"
۶۹	"در مورد نویسنده"

"پیشگفتار"

در دسامبر ۲۰۱۱ به محفلی با عنوان "آخر هفته رنسانس" در چاستون آن.سی دعوت شدم. البته از مسابقه شوالیه ها خبری نبود، در عوض کنفرانسی بود با حضور مقامات عالی از سیلیکون ولی و نیویورک هنرمندان هالیوودی مقیم لس آنجلس و سیاستمداران و کارمندان از دانشگاه دی.سی و...

مانند کنفرانس های علمی - فرهنگی - هنری که کاندیداهای دریافت جوایز مشخص و نامشخص آنان اهدا میشود؛ سپس دریافت کننده جایزه قطعه موسیقی اجرا کرده و یا سخنرانی ایراد میکند. درست مانند اهدای جوایز نوبل.

من نیز مانند باقی تماشاچیان، سرگرم تماشای این صحنه بودم که ناگهان مجری مرا برای ایراد سخنرانی روی سن دعوت کرد!

من نه جزو کاندیداهای جوایز بودم، نه از اعضای گلدمن ساکس یا مورگان استنلی (بانک و سرمایه گذاران بین المللی)

او با این جمله مرا معرفی کرد:

"کاش می توانستم کاری کنم که "کامل" نمی توانست انجام دهد! وی یا با عنوان سرباز پیاده نظام در ارتش آمریکا و یا کوهنوردی در نوه های هیمالیا، یا حتی گردشگری در زیارتگاه باستانی اسپانیا همه در حرکت است..."

مشخص بود که راجع به من کاملاً تحقیق کرده. بقیه سخنرانی اش خاطر من نیست. اما قسمت آخر آن را کاملاً به یاد دارم: "...مطمئنم او مطلب جالبی برای به اشتراک گذاشتن با ما دارد!"

دقیقاً دو دقیقه فرصت داشتم تا من سخن قرار بگیرم و خطاب به تماشاچیان دانشمند، سیاستمداران پنتاگون و مقامات عالی ورده اول، نطقی ارائه دهم. آن چیزهایی که در این گفتار از ذهن میگذرد بسیار جالب است. اینکه سخنران قبلاً جوانترین، فارغ التحصیل موسسه فناوری ماساچوست شخصی پرافتخار بوده و بیشتر از او، جوانترین همکار و شاگرد پیتربیل سخنرانی بی نظیر ایراد کرد...

زمان آهسته می گذشت و صدای تپش قلبم را در گوشم می شنیدم. صحنه ی تکراری برای من بود. سن و میکروفون که مقابلش قرار می گیری ، تماشاچیان که در برابرت تار و غیر متمرکز می شوند و دقیقه هایی که شروع به دویدن می کنند .

می دانستم چه کاری باید انجام دهم. چیزی را ارائه دادم که هیچ کس دیگر نمیتوانست ، حقیقتم را. حقیقتی که تنها از تجربیات من حاصل شد بود. وقتی که من را نجات داد و توجه تماشاچیان را جلب کرد.

اینگونه آغاز کردم " اگر میتوانستم کاری کنم، راز زندگی را با دنیا در میان می گذاشتم"

صدای خنده ای از تماشاچیان بلند شد
ادامه دادم : "که تنها چند ماه پیش آن را کشف کرده "

تقریباً دو دقیقه ای راجع به تابستان گذشته که در بیمارستان سپری کردم، سخن گفتم. شرکتی که غریب به سه سال تان را سپری کرده بودم و در شرف ورشکستگی بود، دوست بسیار عزیزی که

ناگهان فوت شد و بیماری که رنجم داد، برای بیان عمق افسردگیم از جمع پرسیدم: "روزگار خوشی داشتیم؟"

سپس از شبی که تا دیروقت بیدار ماندم و عکس های دوست مرحومم را در فیس بوک نگاه کرده و گریسته بودم گفتم. فردای آن شب عم، که هنگامیکه از خواب برخاستم با خود عهد کردم تا به وضع قبلی در گریبانگیرم شده بود پایان دهم. اما موضوعی که پس از مدت کوتاهی باعث شگفتی من شد، این بود که روند زندگی ام هم خود به خود بهبود افتاد. طی یک ماه تغییرات چشمگیری برایم رخ داد و این درحالی بود که دست به تلاشی نکرده بودم، عمل کردم.

تمامی آنچه را که در مسیر تحولم آموخته بودم، آن جمع در میان گذاشتم و از سن پایین آمدم. بعد از سخنرانی های مردم پسند افراد زیادی نزد من آمدند و اذعان داشتن که تحت تاثیر صحبت های واقعی شدند. حتی خانمی گفت وقتی در حال گوش دادن به سخنانش بودم، حکمت الهی حضورش را در آن کنفرانس یافته است.

یک ماه بعد، یکی از دوستانم دچار بحرانی شد و من سریعاً اتفاقی را که در آن تابستان برایم رخ داده بود و حقیقتی را که یافته بودم برایش نوشتم. که باعث کمک بسیار به وی شد.

ماه‌ها بعد ایمیلی به جیمز آلتاچر (وبلاگ نویس محبوبم) فرستادم و مطالب را با وی در میان گذاشتم.

او از من خواست تا مطالبم را در وبلاگش به عنوان "پستی از یک مهمان" به اشتراک بگذارد. طبیعتاً من از روی ترس پیشنهادش را رد کردم. چون خیلی از دوستانم وبلاگ او را میخواندند و تصور آنان در مورد من؛ که به عنوان یک شخص کارآفرین در سیلیکون ولی شناخته شده است؛ با این مطلب سنخیت نداشت.

جیمز به من گفت: "تو باید این مطلب را در نشریه این موضوع خیلی مهم‌تر از "ایجاد کارآفرینی" یا "چگونگی ثروت اندوزی سی روزه" است. این تنها پیام تو به بشریت خواهد بود."

واهمه ای که از قضاوت مردم نسبت به خودم با نشر آن به غالب داشتیم را برایش بازگو کردم و او پاسخی به من داد که هرگز فراموش

نخواهم کرد و همیشه بابت آن از او سپاسگزارم.
به من گفت: "من مطلبی را در وبلاگم به اشتراک نمی گذارم مگر
اینکه طرز فکر مردم راجع به خودم برایم اهمیت داشته باشد."
در نهایت با وی قرار گذاشتم تا یافته ها و تمریناتی که در این مسیر
آموخته ام و با آن موفقیتم شده است را نوشته و جمع آوری کنم و
مجموعه آنها را برایش بفرستم، اگر او آن متن ها را تایید کرد، در قالب
یک کتاب به چاپ برسانم.
و این نسخه تایید شده آن است.