

تأليف: د. حسن علی شمس الدین
ترجمہ: محمد علی شمس الدین
مترجم: محمد علی شمس الدین
مترجم: محمد علی شمس الدین

رئیس زندگی خودت باش!

لی لی سینگ
ترجمہ: محمد علی شمس الدین



کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ

کتاب سنگ



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ بالک FSC

برای تولید این کاغذ فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد، دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌گردد. محیط زیست را آلوده نمی‌کند.

سرشناسه: سینگه لیلی، ۱۹۸۸-م. Singh, Lilly, 1988.

عنوان و نام پدیدآور: رییس زندگی خودت باش / لی لی سینگه ترجمه‌ی محدثه احمد.

مشخصات نشر: تهران: نشر سنگه ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۱۹۱ ص، ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروست: کتاب برای زندگی بهتر: ۴.

شابک: 978-622-7383-02-7

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: عنوان اصلی: [2017] How to be a bawse: a guide to conquering life.

موضوع: سینگه لیلی، ۱۹۸۸-م.

موضوع: Singh, Lilly, 1988.

موضوع: شخصیت‌های اینترنتی — ایالات متحده — سرگذشتنامه

رده‌بندی کنگره: CT۲۷۵

رده‌بندی دیویی: ۷۴۶/۹۲۰۹۲

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۹۶۳۳۹



سنگ سینا نشر گ:

www.sang-sina.com

نشر سنگ سینا فضای مجازی:

@sangpublication

پست الکترونیک نشر سنگ

sang-sina.com@gmail.com

شماره‌ی تماس: ۰۳۸۹۴۲۸۷۰

رئیس زندگی خودت باش

کتاب برای زندگی بهتر - ۴

نویسنده: لی‌لی سینگ

مترجم: محدثه احمدی

طراح جلد: فرشید خالقی

ناشر: سنگ

چاپ اول: ۱۳۹۹

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۰۲-۷

چاپ و صحافی: پردیس دانش

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۵	قوانین خواندن این کتاب
۱۹	بازی زندگی
۲۲	افکار را فتح کن
۲۷	تودار باش
۲۸	معذب شو
۳۱	کمتر احساساتی شو
۳۵	بیش از حد فکر نکن
۳۸	از خودت انتقاد کن
۴۲	ردیابی کن
۴۶	خودت را کنترل کن
۵۰	وارد فاز بقا نشو
۵۳	عاشق باش
۵۷	مکث کن
۶۲	ناگهانی
۶۷	متعهد باش
۷۱	فومو را رها کن

- ۷۵..... به دنبال الهام باش
- ۷۹..... چشم‌انداز داشته باش
- ۸۳..... هدف‌های بزرگ‌تر
- ۸۶..... الفبا را بریز دور
- ۸۹..... به جای حرف زدن، عمل کن
- ۹۱..... با بی‌ای را یاد بگیر
- ۹۳..... از نردبان بالا برو
- ۹۶..... از راه استفاده کن
- ۹۹..... آخرین مهلت
- ۱۰۳..... راحت شکل بگیر راحت خراب نشو
- ۱۰۶..... مهندس وجودت را فراد کن
- ۱۰۸..... فعال باش
- ۱۱۱..... استرس را حذف کن
- ۱۱۴..... از هر شکست استفاده کن
- ۱۱۸..... از یک نردبان دیگر بالا برو
- ۱۲۰..... ناگهانی
- ۱۲۵..... دنبال تعریف و تمجید نباش
- ۱۲۹..... از دیدگاه خودت محافظت کن
- ۱۳۲..... همه چیز دان نباش
- ۱۳۴..... تو یک سرمایه‌ای
- ۱۳۷..... لعنت به قوانین!
- ۱۳۹..... چه‌طور دیگران را تحت تأثیر قرار دهیم
- ۱۴۴..... حرف دلت را بزن
- ۱۴۷..... همه با تو بد نیستند

- اولویت‌ها را درک کن ۱۵۰
- خودِ خودت باش ۱۵۳
- دست بدم ۱۵۵
- او نیمه‌ی گمشده‌ات نبود ۱۵۷
- ناگهانی ۱۶۰
- تو یک افتاب پرستی ۱۶۵
- مزدخرف نباش ۱۶۸
- تو بزرگ‌ترین رشد زندگی نیستی ۱۷۱
- سواری دادن ممنوع! ۱۷۳
- موتورخانه‌ات را روشن شه ۱۷۶
- با مردم مهربان باش ۱۷۹
- چیزی را ترویج کن که دوست داری ۱۸۲
- قدردان باش ۱۸۵
- همه‌هنگ باش ۱۸۸
- ناگهانی ۱۹۰

مقدمه

اگر در حال خواندن این کتاب هستید، به نظرم دلیلش یکی از موارد زیر است:
یک. با ویدیوهای من در یوتیوب آشنا هستید و مرا به عنوان یک آبرقرمان می‌شناسید.
در این صورت، سپاسگزارم که خارج از فضای مجازی از من حمایت می‌کنید و اجازه می‌دهید
از نمایشگر کامپیوتر قدم فراتر بروم و وارد خانه‌تان شوم.

دو. بچه دارید و این کتاب را برای فرزندتان پیدا کرده‌اید و کنجکاو شده‌اید. البته اسم
این کار فضولی است و در اصل می‌خواهید مطمئن شوید این کتاب بدی نیست و مغز فرزندتان
را تباه نمی‌کند. سلام! به شما اطمینان می‌دهم این یک کتاب خانوادگی است با کمی گستاخی
بی‌ضرر! هدف من این است که الهام‌بخش فرزندان باشم تا تلاش کنند و به اهداف بزرگی
برسد. حتماً باید سه نسخه‌ی دیگر از این کتاب را بخرید و در جای خود، خانه بگذارید.

سه. اصلاً نمی‌دانید من کی هستم یا شاید دوران‌خور چیزی درباره‌ی من شنیده باشید. هیچ
اشکالی ندارد شاید غریبه‌ای هستید که دلش می‌خواهد یاد بگیرد چه بوده زندگی‌اش
باشد. شاید هم دنبال این هستید که کمی به زندگی‌تان تنوع بدهید.

این چند سال اخیر، واقعاً زندگی دیوانه‌واری داشته‌ام! کارهای زیادی کرده‌ام، از کارهای
مادرم را درآوردن تا کمک به دخترهای کنیا برای رفتن به مدرسه. همیشه می‌دانستم دلم
می‌خواهد کتاب بنویسم، ولی صبر کردم تا حس کنم واقعاً حرفی برای گفتن دارم. من سنی
ندارم پس این کتاب، زندگی‌نامه‌ی من نیست. ولی، مجموعه درس‌هایی را در خود دارد که

آن‌ها را در زندگی یاد گرفته‌ام و می‌خواهم با شما در میان بگذارم. درس‌هایی که مرا رئیس زندگی خودم کردند. شاید بپرسید یعنی چی؟ سؤال خوبی است.

رئیس زندگی یعنی یک رئیس حماسی. یک رئیس معمولی تنها در محل کار تعریف می‌شود، ولی رئیس زندگی، هم در محیط‌های شخصی کارش را بلد است و هم در محیط‌های حرفه‌ای. رئیس زندگی هاله‌ای از اعتماد به نفس دور خودش دارد، توجه همه را جلب می‌کند، از همه‌های زندگی درس می‌گیرد، تعاملات مؤثری دارد و بی‌وقفه تلاش می‌کند. امیدوارم این کتاب رئیس درونی شما را آزاد کند و ابزار لازم را برای زندگی و فتح آن در اختیارتان بگذارد.

این کتاب چهار بخش دارد و در هر بخش، فصل‌هایی با یک موضوع خاص داریم. در هر فصل، به راجع به شما نشان می‌دهم چه‌طور به بهترین نحو آن را در زندگی‌تان پیاده کنید. در پایان هر بخش، قسمتی تحت عنوان «هاگهانی» داریم که برای من بسیار اهمیت دارد چون برهه‌ای از زندگی خودم را توصیف می‌کنند که با افسردگی می‌جنگیدم. افزون بر این در این قسمت به لحظات بعد از افسردگی‌ام اشاره می‌کنم. این قسمت‌ها را در کتاب گنجانده‌ام چون به نظر مهم است بدانید این پند و اندرزها از طرف چه کسی است. می‌خواهم بدانید من هم جانشین‌های سختی را پشت سر گذاشته‌ام و درس‌های این کتاب را به راحتی به دست نیاورده‌ام. در راجع به قهقهه‌های جن و پری نمی‌نویسم، بلکه می‌خواهم بگویم در زندگی‌ام چه کارهایی نتیجه داد. کارهایی که مرا از خندق افسردگی شدید بیرون کشید و به سمت یک زندگی مملو از موفقیت برد. چیزهایی که گز تصورش را نمی‌کردم. بیایید واقع‌گرا باشیم. صرفاً یک میلیارد بیننده و میلیون‌ها دنبال‌کننده دلیل نمی‌شوند نصیحت‌های مرا گوش کنید ولی امیدوارم قسمت‌های «هاگهانی» توجه خوبی باشند.

من متخصص نیستم و ادعای هم ندارم. ولی تجارب خیلی خاصی دارم که درس‌های ارزشمندی به من آموخته‌اند برای ساختن ویدیوهای یوتیوب و نوشتن این کتاب. یک دلیل دارم: دلم می‌خواهد نور مثبت این دنیا باشم. صرفاً به دلایل مادی این کتاب را ننوشته‌ام، مسأله خیلی بیش‌تر از این حرف‌هاست. زمانی که تاریک‌ترین روزهای زندگی‌ام را می‌گذراندم، کوچک‌ترین چیزی می‌توانست چراغی را در مغزم روشن کند و روزم را قابل تحمل کند هر کس

برای خودش رؤیایها و اهدافی دارد همه همین طور هستند. شاید همین الان هم قدم در مسیر استوار موفقیت گذاشته باشید یا شاید برای امرار معاش مشکل دارید در هر صورت، دلم می‌خواهد این کتاب آن چراغ را در زندگی شما روشن کند. دلم می‌خواهد در زندگی به هر آن چه می‌خواهید برسید و واقعاً باور دارم شما می‌توانید. ولی راحت نخواهد بود رئیس زندگی بودن کار سختی است و به فداکاری و تلاش‌های بسیار زیادی نیاز دارد. در این کتاب، ترفندها، نکته‌ها و برنامه‌های سریع نداریم. درباره‌ی راه‌های میان‌بر یا طلسم‌های شانس، حرف می‌زنیم. ولی، کاری خواهیم کرد تا وجدان کاری‌تان بیدار شود، ذهن‌تان گسترش یابد، ترس‌ها، تان نابود شوند و موانع از سر راه‌تان کنار بروند. اگر برای فتح زندگی‌تان آماده‌اید، کتاب را ورق بزنید. زمان آن رسیده که رئیس زندگی خودتان باشید.

از صمیم قلب برای زنان آرزوی موفقیت می‌کنم.

این کتاب راهنمای گذران زندگی نیست. این کتاب مملو از افکار امیدبخش، طلسم‌های شانس یا نقل‌قول‌های سطحی نیست. در این کتاب هیچ طرح مخفیانه‌ای برای رسیدن به یک زندگی موفق پنهان نمی‌کنید چون هیچ راه سریع و آسانی برای موفقیت، شادی یا هر چیز دیگری در زندگی وجود ندارد.

برای رسیدن به این موارد فقط باید از پله‌ها بالا بروید. این کتاب مربی شخصی شما برای بالا رفتن از این پله‌ها خواهد بود. خودتان را آماده کنید.