

رئیس زندگی خودت باش!

لی لی سینگ
ترجمه‌ی محدثه احمدی



نشر سینگ

www.ketab.ir

www.ketab.ir



نشان استاندارد بین‌المللی محیط زیست کاغذ بالک
برای تولید این کاغذ فرایند شیمیایی انجام نمی‌گیرد دوباره به چرخه‌ی طبیعت بازمی‌گردد و محیط زیست را آلوده نمی‌کند

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

عنوان و نام پدیدآور: رییس زندگی خودت باش / لیلی سینگه؛ ترجمه‌ی محدثه احمدی.

مشخصات نشر: تهران: نشر سنگه ۱۳۹۹. / مشخصات ظاهری: ۱۹۱ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

فروست: کتاب برای زندگی بهتر؛ ۴. / شابک: 978-622-7383-02-7

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

ردمبندی کنگره: CTT۷۵ / ردمبندی دیویی: ۷۴۶/۹۲۰۹۲ / شماره کتابشناسی ملی: ۷۹۶۳۳۹



سایت نشر سنگه
www.sangpublication.ir

نشر سنگ بر فضای مجازی:

@sangpublication

پست الکترونیک نشر سنگه
sangpublication@gmail.com

شماره‌ی تماس و فضای مجازی: ۰۲۸ ۱۹۴ ۲۸۷۰

رئیس زندگی خودت باش!

کتاب برای زندگی بهتر - ۴

نویسنده: لی لی سینگ

مترجم: محدثه احمدی

طراح جلد: فرشید خالقی

ناشر: سنگ

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۹

چاپ ششم: پاییز ۱۴۰۳

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: ماهریس

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۳۸۳-۰۰۲-۷

حق چاپ و انتشار محفوظ و مخصوص نشر سنگ است.

فهرست

۱۱.....	مقدمه
۱۵.....	قوانین خواندن این کتاب
۱۹.....	بازی زندگی
۲۲.....	افکارت 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.....	مکت 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..... بازی را یاد بگیر
- ۹۳..... از نردبان بالا برو
- ۹۶..... از پله استفاده کن
- ۹۹..... آخرین مهلت
- ۱۰۳..... راحت شکل بگیر راحت خراب نشو
- ۱۰۶..... مهندس وجودت را آزاد 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 آفتاب‌پرستی ۱۶۵
- مزخرف نگو! ۱۶۸
- تو بزرگ‌ترین رئیس زندگی نیستی ۱۷۱
- سواری دادن ممنوع! ۱۷۳
- موتورخانه‌ات را روشن نگهدار ۱۷۶
- با مردم مهربان باش ۱۷۹
- چیزی را ترویج کن که دوستش داری ۱۸۲
- قدردان باش ۱۸۵
- هماهنگ باش ۱۸۸
- ناگهانی ۱۹۰

مقدمه

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

دو. بچه دارید و این کتاب را در اتاق 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 فرزندتان باشم تا تلاش کند و به اهداف بزرگی
برسد حتماً باید سه نسخه‌ی دیگر از این کتاب را بخرید و در جای‌جای خانه بگذارید.

سه. اصلاً نمی‌دانید من کی هستم یا شاید دوران چیزی دربارهم شنیده باشید هیچ
اشکالی ندارد شاید غریبه‌ای هستید که دلش می‌خواهد یاد بگیرد چه‌طور رئیس 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 ادای
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 بیرسید 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 اعتمادبه‌نفس دور خودش دارد. توجه همه را جلب می‌کند. از زخم‌های 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 من به سراغ درسی می‌روم و به شما نشان می‌دهم چگونه به بهترین نحو آن را در زندگی‌تان پیاده کنید. در پایان هر بخش، قسمتی تحت عنوان «تاگهانی» داریم که برای من بسیار اهمیت دارند 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 نظرم مهم است. بناید این پند و اندرزها از طرف چه کسی است. می‌خواهم بناید من هم چالش‌های سختی را پشت سر گذاشته‌ام و درس‌های این کتاب را به راحتی به دست نیاورده‌ام. من راجع به قصه‌های جن و پری نمی‌نویسم، بلکه می‌خواهم بگویم در زندگی‌ام چه کارهایی نتیجه داد. کارهایی که مرا از خلق افسردگی شدید بیرون کشید و به سمت یک زندگی مملو از موفقیت برد. چیزی که هرگز تصورش را نمی‌کردم. بیاید واقع‌گرا باشیم. صرفاً یک میلیارد بیننده و میلیون‌ها دنبال‌کننده دلیل نمی‌شوند نصیحت‌های مرا گوش کنید ولی امیدوارم قسمت‌های «تاگهانی» توجیه 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 رؤیاهای 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 نمی‌زنیم ولی، کاری خواهیم کرد تا وجدان کاری‌تان بیدار شود ذهن‌تان گسترش یابد ترس‌های‌تان 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 برای‌تان 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 پیدا نمی‌کنید چون هیچ راه سریع و آسانی برای موفقیت، شادی یا هر چیز خوب 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

قوانین خواندن این کتاب

یکه مثل بیش تر چیزها، قوانین این کتاب نیز استثناهایی دارند درواقع، اصلاً به عنوان قانون به این فصل ها نگاه نکنید بلکه آن ها را همچون راهنما در نظر بگیرید دنبال یک سناریوی خاص نباشید تا حرف هایم را رد کنید به عبارت دیگر، از آن دسته آدم های اعصاب خردکن نباشید که وقتی می گویم «لبخند بزنید» فریاد می زنند «شاید به نفر به خاطر پرش از ارتفاع فکش شکسته باشه و دیگه نتونه لبخند بزنه» یا «به جای تمرکز روی نقاط ضعف انرژی تان را صرف یادگیری کنید همچنین، اگر از ارتفاع پریدید و فقط فک تان شکست، باید حسابی لبخند بزنید و خوشحال باشید»

دو. پیش از خواندن این کتاب باید مکانیسم های دفاعی تان را کنار بگذارید آن ها را از خودتان جدا کنید و گوشه ی دوری قرار دهید می خواهم سرزنش تان کنم و بگویم ضعیف هستید می خواهم به مسائلی اشاره کنم که شما را معذب می کنند مسائلی که دل تان می خواهد از آن ها فرار کنید هیچ جایی برای بهانه، توجیه یا ترحم نیست با ذهنی باز کتاب را بخوانید نرنجید و حالت تدافعی نگیرید

سه. این کتاب اطلاعات زیادی در خود دارد، چون حدود پنج سال برای نوشتن آن زمان گذاشتم. اگر چیزی را فراموش کردید ناراحت نشوید درواقع، دلم می خواهد بارها و بارها هر فصل را بخوانید چون تبدیل شدن به رئیس زندگی، فرآیندی است که یک شبه اتفاق نمی افتد یادداشت برداری کنید صفحات کتاب را بکنید و روی دیوار بچسبانید برای حفظ این

دستورالعمل‌ها هر کاری لازم است انجام دهید

چهار. در خیلی از فصل‌ها من درباره‌ی استفاده از هر قانون در زندگی خودم صحبت می‌کنم. اگر نمی‌توانید با این سناریوهای خاص ارتباط برقرار کنید هیچ اشکالی ندارد. می‌فهمم. هدف ما درک اصل کلی کتاب و تطبیق آن با وضعیت خودتان است. من چارچوبی به شما می‌دهم. تنظیم آن به خودتان بستگی دارد.

پنج. از دست خودتان عصبانی نشوید و احساس ناامیدی نکنید این کتاب این فرصت را به شما می‌دهد که با خودتان صحبت کنید رشد کنید اشتباه کنید و به آدم بهتری تبدیل شوید. خواندن این کتاب را به مثابه‌ی مسیری به سوی دستاوردی مثبت بدانید نه تمرینی برای قضاوت و انتقاد از خودتان.