



قهرمان زندگی‌ات باش رایین سارما

مقدمه و ترجمه:

محمد ولایتی

سرشناسه : شارما، رابین، ۱۹۶۰ - م.

Sharma, Robin

عنوان و نام پدیدآور : قهرمان زندگی‌ات باش / رابین شارما؛ مقدمه و ترجمه محمد ولایتی؛ ویراستار حسین یاغچی.

مشخصات نشر : تهران: نگاه نوین، ۱۴۰۰.

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۸۹۱۳-۸۳-۲

یادداشت : عنوان اصلی: The everyday hero manifesto : aim for iconic, rise to legendary, make history, 2021.

موضوع : موفقیت

خودسازی

شناسه افزوده : ولایتی، محمد، ۱۳۵۷-، مترجم، مقدمه‌نویس

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۸۶۷۱۷۷۳

قهرمان زندگی‌ات باش

نویسنده: رابین شارما

ترجمه: محمد ولایتی

ویراستار: حسین یاغچی

انتشارات: نگاه نوین

(مجموعه کتاب‌های ثروتمندان خودساخته)

تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۱۷۱۴۷

شابک: 978-600-8913-83-2

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول، ۱۴۰۰

چاپ و صحافی: نینوا/ ۰۲۵-۳۷۲۳۲۵۲۱

قیمت: ۱۲۰ هزار تومان

فهرست

۹	پیش‌گفتار مترجم
۱۱	پیامی از سوی رایین شارما
۱۴	یک: مرام‌نامه‌ی قهرمان هر روز درون شما
۱۷	دو: وفاداری به ایده‌آل‌ها باعث تشدید قوا می‌شود
۳۱	سه: مرگ خود شکست‌پذیر شما
۳۴	چهار: اشکالی ندارد اگر حال‌تان خوب نیست
۳۶	پنج: پارادوکس معدنچی طلا
۳۸	شش: پرش از قربانی به قهرمان
۴۵	هفت: وقتی دفترچه‌های خصوصی‌ام از بین رفتند
۴۸	هشت: دستورالعمل آموزگاران خردمند
۵۴	نه: لذت مسخره‌شدن
۵۵	ده: یادداشت «اورسن ولز»
۵۷	یازده: هیچ چیز ایده‌آل نیست
۵۹	دوازده: مکتب فروشنده‌ی شاه‌بلوط
۶۳	سیزده: اصل IPOD برای بیش‌تر کردن مثبت‌اندیشی
۶۶	چهارده: به نبوغ‌تان توهین نکنید
۶۹	پانزده: آن‌چه از «جی. کی. رولینگ» درباره‌ی سرسختی یاد گرفتم
۷۲	شانزده: مثل یک ورزشکار حرفه‌ای از سلامت‌تان مراقبت کنید
۸۲	هفده: یک بعدازظهر با طعم چهار کروسان شکلاتی
	هجده: یک فلسفه‌ی سنت‌شکن برای تسلط روی تغییرات
۸۵	پیش‌بینی نشده
۸۸	نوزده: شما کاملاً کافی هستید
۹۱	بیست: بیانیه‌ی شروع روز
۹۴	بیست‌ویک: مردی شریف و ریشو با کلاه بیسبال زیبا
۹۷	بیست‌ودو: از معلم‌های قوی‌تر از خودتان یاد بگیرید
۱۰۰	بیست‌وسه: پرچم قرمز را جدی بگیرید
۱۰۳	بیست‌وچهار: کوتاه‌ترین فصل در تاریخ خلاقیت
۱۰۴	بیست‌وپنج: فرضیه‌ی هنجارشکنی
۱۰۸	بیست‌وشش: مثل «سویفتی» شجاع باشید
۱۱۰	بیست‌وهفت: معلمی به نام زخم

- ۱۱۶ بیست و هشت: شعاری برای ساختن انسان‌ها
- ۱۱۸ بیست و نه: هفت تهدید برای برتری
- ۱۲۵ سی: منتظر ناسپاسی دیگران باشید
- ۱۲۶ سی و یک: وقتی نوک قله‌ی کوه تنها ماندم
- ۱۳۱ سی و دو: هرم استراتژی‌های بهره‌وری حداکثری
- ۱۴۶ سی و سه: به ارتش امید ببیونید
- سی و چهار: چهل نکته‌ای که دوست داشتیم در چهل سالگی می‌دانستیم
- ۱۴۸ سی و پنج: تکنیک اعتمادسازی «میستی کولند»
- ۱۵۱ سی و شش: عادت داشتن چهل نسخه از یک کتاب
- ۱۵۳ سی و هفت: معنای ننگ و حقارت
- ۱۵۶ سی و هشت: یک شعار اساسی برای موفقیت شگفت‌انگیز
- ۱۵۸ سی و نه: هیولا را بغل کن
- ۱۶۳ چهل: قانون دسر دوهزار یورویی
- ۱۶۵ چهل و یک: تنبل نباشید
- ۱۶۶ چهل و دو: سیستم خلق سبزه عادت «بن فرنکلین»
- ۱۷۰ چهل و سه: شکایت طاووس
- ۱۷۱ چهل و چهار: گران‌ترین نبرد
- ۱۷۳ چهل و پنج: عزیزان خود را بکشید
- ۱۷۷ چهل و شش: از یاداش سوم بیره‌زید
- چهل و هفت: التیام قلب زخم‌خورده‌تان، شما را به یک استاد بزرگ تبدیل می‌کند
- ۱۷۹ چهل و هشت: آن‌چه از دفترچه‌های شخصی «لئوناردو» یاد گرفتم
- ۱۸۸ چهل و نه: نگرش «اگر تلاش نکنید برنده نمی‌شوید»
- ۱۹۲ پنجاه: مرد سخت‌کوشی که هرگز پیشرفت نکرد
- ۱۹۵ پنجاه و یک: روی تاریک مزیت‌های شما
- ۱۹۸ پنجاه و دو: فرمول سه مرحله‌ای موفقیت (و عادت خوردن کلم بروکلی)
- ۲۰۰ پنجاه و سه: وقتی درباره‌ی سختی فکر می‌کنم، به چه فکر می‌کنم؟
- ۲۰۵ پنجاه و چهار: چرا موسیقی کانتربا موضوع شکست احساسی گوش می‌کنم
- ۲۱۳ پنجاه و پنج: بیماری که با پلک‌زدن کتاب نوشت
- ۲۱۵ پنجاه و شش: راز آدم‌های خوش‌بین
- ۲۱۷

- ۲۲۲ پنجاه و هفت: دروغ بزرگ تفکر مثبت
- ۲۲۶ پنجاه و هشت: وقتی به کمپ رفتم
- پنجاه و نه: سیزده ویژگی مخفی میلیاردرهایی که به آن‌ها مشاوره داده‌ام
- ۲۲۹ شصت: هشت شکل ثروت
- ۲۳۶ شصت و یک: الگوریتم زندگی کاملاً متعادل
- ۲۴۲ شصت و دو: شیوه‌نامه‌ی «صرفاً به‌خاطر این‌که» برای قهرمانان روزمره
- ۲۴۹ شصت و سه: وقتی می‌میریم، به هتل بهتری می‌رویم
- ۲۵۱ شصت و چهار: چرا «ارسطو» روی زمین می‌خوابید؟
- ۲۵۴ شصت و پنج: مثل «مایلز دیویس» فرمول موفقیت‌تان را از بین ببرید
- ۲۵۷ شصت و شش: هنرمند آسیب‌ناپذیر با کت و شلوار بنفش براق
- ۲۵۹ شصت و هفت: نظریه‌ی «آتش خود را شعله‌ور نگه دار» برای بی‌باکی در تمام عمر
- ۲۶۳ شصت و هشت: افراد موفق و برجسته چطور کار می‌کنند؟
- ۲۶۴ شصت و نه: پدیده‌های کوچک، همان پدیده‌های بزرگ هستند
- ۲۶۶ هفتاد: یک ورزشکار خلاق باشید
- ۲۶۸ هفتاد و یک: سازندگان بزرگ چطور کار می‌کنند؟
- ۲۷۰ هفتاد و دو: از پدیده‌ی «مشقت‌های فضاوردان بعد از قدم‌زدن روی ماه» فرار کنید
- ۲۷۵ هفتاد و سه: درس‌های سرسختی از کسی که صورت خود را از دست داد
- ۲۷۷ هفتاد و چهار: «چارلز داروین» و مزیت زیرکی فوق‌العاده‌اش
- ۲۸۱ هفتاد و پنج: مدل پول مجانی برای موفقیت بیش‌تر
- ۲۸۴ هفتاد و شش: گوشی را بگذارید کنار و با یک نفر حرف بزنید
- ۲۸۹ هفتاد و هفت: کوتاه‌ترین فصل در تاریخ بهره‌وری
- ۲۹۱ هفتاد و هشت: کسب و کار، یک جنگ زیباست
- ۲۹۲ هفتاد و نه: وقتی شرایط جدی‌ست، شما هم جدی باشید
- ۲۹۴ هشتاد: چهار اقدام ارتباطی جنبش‌سازان
- ۲۹۶ هشتاد و یک: وقتی یاد گرفتم چگونه تسلیم شوم
- ۳۰۰ هشتاد و دو: هیچ‌وقت نمی‌دانید چه کسی در برابر شما ایستاده‌است
- ۳۰۳ هشتاد و سه: شاخص GCA برای عملکرد درجه یک
- ۳۰۵

پیش‌گفتار مترجم

بی‌تردید «رابین شارما» یکی از نوابغ حوزه‌ی تحول فردی در دهه‌ی اخیر است. او که با خودسازی و پیمودن مسیر درست، از خودیابی و خودشکوفایی به قدرت خارق‌العاده‌ی راهبری دست پیدا کرده است، حرفه‌ی پردرآمد و کالت را که از نظر خودش به اشتباه شروع کرده بود، با شجاعت کنار گذاشت و با نوشتن کتاب «راهبی که فراری‌اش را فروخت» تاثیرگذاری عمیق خویش را در زندگی میلیون‌ها انسان آغاز کرد.

عمق کلامش که حاصل روح بلند خودساخته‌ی اوست، از یک سو؛ و قدرت کم‌نظیر قلمش در کنار ساده و روان بودن این کتاب از سوی دیگر، جریان رود پرخروش مفاهیم عمیق انسانی را در وجود انسان چند برابر می‌کند.

«رابین» در کتاب پیش‌رو که در نیمه‌ی دوم سال ۲۰۲۱ میلادی به زیور طبع آراسته شده است، سعی دارد به مخاطبان عام خود که در لحظه‌ی نوشتن این متن دقیقاً هفت‌میلیارد و نهصد و نهمین میلیون و پنجاه‌هزار و شصت و شش نفر هستند، بفهماند که تک‌تک این افراد قدرت انجام کارهای خارق‌العاده‌ای را دارند که در رویاهای خود به دنبالش هستند. این کتاب برای قهرمانان بالقوه است و تمام جمعیت کره‌ی زمین را شامل می‌شود؛ نه محدود افرادی که این مدال را به گردن خود و نفس ناطقه‌ی انسانی خویش آویخته‌اند و به آرزوهای خویش دست یافته‌اند. «رابین» در این کتاب می‌جنگد تا ثابت کند من و شما می‌توانیم کارهای خارق‌العاده انجام دهیم، رویدادهای شگفت‌انگیز را تجربه کنیم و به اسرار برتری انسان‌هایی که پیش از ما زیسته‌اند، پی ببریم.

تأثیر شگرفی که مطالعه‌ی آثار «رابین» در شخص من داشت، موجب شد تا جدیدترین اثر او را ظرف کم‌تر از سه ماه با کمک همکاران خوب انتشارات نگاه‌نوین و دوستان گرامی، جناب «حسین یاغچی» و جناب دکتر «محمد مهدی ربانی» ترجمه کنیم و آن را به چاپ برسانیم.

بیست سال سابقه‌ی مهندسی و مدیریت خود را در گرو تضمین عمق نفوذ آن بر شما قرار می‌دهم و به شما قول می‌دهم که بعد از مطالعه، آن را جزو ده کتاب اول زندگی خود قرار دهید. سوال‌ها، تجربیات و مطالب خود را از مطالعه‌ی این کتاب می‌توانید در صفحه‌ی اینستاگرام به نشانی **mohammad576085** به اشتراک بگذارید.

در پایان ضمن تشکر از همسر و همراه همیشگی زندگی‌ام که طی بیست سال گذشته همواره مشوق پیشرفت‌هایم بوده و با چشم‌پوشی از کاستی‌هایم، توفیق مضاعفی به من بخشیده است، ترجمه‌ی این اثر بدیع را تقدیم می‌کنیم به پسر نوجوان‌مان، «محمدعلی» که در آستانه‌ی شناخت علایق و توانمندی‌های خویش است. باشد که این کتاب مشعلی فروزان در مسیر شکوفایی استعدادهای جوانان فارسی‌زبان جهان، به‌خصوص هموطنان و ایرانیان عزیزم باشد.

محمد ولایتی

تهران، آذرماه ۱۴۰۰

هجری شمسی