

چهار ساعت کار در هفته

4 Hour
Work Week

تیموتی فریس
ترجمه‌ی مهدیه مهدیان

هرکجا که می‌خواهید زندگی کنید
و در جرگه‌ی ثروتمندان جدید باشید





فريس تيموتي	سرشناسه
Timothy, Ferriss	
چهار ساعت کار در هفته / تيموتي فريس؛ برگردان مهديه مهديان.	عنوان و نام پديدآور
مشهد: نشر شمشاد، ۱۳۹۹.	مشخصات نشر
۴۲۵ ص: ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.	مشخصات ظاهري
۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۴-۰۹-۸	شابک
فيا	وضعيت فهرست‌نويسی
عنوان اصلي: The 4-hour workweek : escape 9-5, live anywhere, and join	يادداشت
rich, c2009. the new	
کيفيت زندگي کاری	موضوع
Quality of work life	موضوع
خود اشتغالي يا دوخت	موضوع
Part-time self-employment	موضوع
کيفيت زندگي	موضوع
Quality of life	موضوع
مهديان، مهديه، ۱۳۷۵، - مترجم	شناسه‌ي افزوده
HD۶۹۵۵	رده‌بندي کنگره
۶۵۰/۱	رده‌بندي ديويي
۷۶۳۷۳۹۰	شماره‌ي کتابشناسي ملي



چهار ساعت کار در هفته

هر کجا که می‌خواهید زندگی کنید و در جرگه‌ی ثروتمندان جدید باشید،

پیشرفت کنید و به‌روز باشید

تیموتی فریس

مترجم: مهدیه مهدیان

صفحه‌آرا: افسانه رشیدیان

نمونه‌خوان: مهدی نعیم‌آبادی

طراح جلد: فرید نبی‌خواه

چاپ اول، ۱۴۰۰

چاپخانه: آسمان

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۷۱۴-۰۰۹-۸

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

۱۱۰۰۰۰ تومان

مشهد، خیابان دانشگاه، بین خیابان کفایی و میدان شریعتی پلاک ۴۶۷، نشر شمشاد

کد پستی: ۹۱۸۳۷۹۴۵۹۶

شماره تماس: ۰۵۱۴۸۴۳۳۱۵۷

اینستاگرام: @Shemshadpub

سایت: www.Shemshadpub.ir

ایمیل: shemshadpublishers@gmail.com

فهرست

۵	درباره‌ی نویسنده
۸	پیش‌گفتار
۱۰	سرآغاز نسخه‌ی مفصل و به‌روز
۱۵	اولیه و مهم‌ترین سؤالات متداول؛ افراد شکاک بخوانند
۱۷	دامنه‌ی من و جایی نیاز شما به این کتاب
۲۶	تاریخ‌شمار اسپیناسی

مرحله‌ی اول: ت به منظور تعریف

۳۳	احتیاط و قیاس چگونه می‌توان یک میلیون دلار را در یک شب به باد داد؟
۳۵	سیب‌ها و پرتقال‌ها: قیاس
۴۴	ضوابطی که قوانین را تغییر می‌دهد هر چیز متداولی است
۵۵	طفره رفتن ترس از کارافتادگی و فرار از آن

مرحله‌ی دوم: ج به منظور حذف

۸۸	پایان مدیریت‌زمان توهمات و ایتالیایی‌ها
۱۱۸	قطع کردن وقفه‌ها و هنر امتناع کردن
۱۲۰	همه‌ی بدی‌ها یک‌شکل ساخته نشده‌اند

مرحله‌ی سوم: الف به منظور اتوماسیون

۱۴۷	برون سپاری زندگی بازرگاری بقیه‌ی موارد و چشیدن طعم و مزه‌ی زندگی مانند یک میلیونر (۱۴)
۱۷۵	درآمد اتوماتیک ۱ یافتن الهه‌ی خوشبختی
۲۱۲	درآمد خودکار ۲ آزمایش الهه‌ی خوشبختی
۲۴۰	درآمد خودکار ۳ کارشناسی ارشد مدیریت بازرگانی و مدیریت از راه دور

مرحله‌ی چهارم: ر به منظور برای رهایی

۲۷۰	هنر ناپدید شدن قانون چگونه می‌توان از دفتر کار خود فرار کرد
۲۸۷	آن‌سوی تعمیر کشتن شغل خود
۳۴۱	پیر کردن خلاء افزودن زندگی پس از کم کردن کار
۳۵۶	۱۳ اشتباه بزرگ ثروتمندان جدید
۳۵۹	آخرین فصل پست الکترونیکی‌ای که نیاز است بخوانید
	آخرین موضوع ولی به همان اهمیت
۳۶۳	بهترین‌های سایت هنر اجازه دادن به اتفاقات بد برای رخ دادن
۳۹۳	مکتب ذن و هنر زندگی ستاره‌ی راک
۴۲۰	محدودیت در خواندن مطالعه‌ی محدود اقلیتی که مهم هستند

پیش‌گفتار

بی‌شک خواندن این کتاب را به تمام افرادی که دوست دارند خیلی کم کار کنند اما درآمد زیادی داشته باشند توصیه می‌کنم. همان کسانی که دوست ندارند ۳۰ سال تمام برای حقوق ماهیانه‌ی بخور و نمیر کار کنند، همان‌هایی که دلشان می‌خواهد به‌جای کارمند بودن برای خودشان کار کنند و رئیس خودشان باشند.

اگر می‌خواهید زمانی که صحبت از حساب بانکی می‌شود قادر نباشید صفرهای جلوی حساب‌تان را بشمارید یا وقتی حرف از رفاه به میان می‌آید، یک مرفه تمام‌عیار به نظر برسید و ۱۰ سال دیگر وقتی که برمی‌گردید و به گذشته نگاه می‌کنید تنها چیزی که می‌بینید یادگیری‌ها و عکس‌هایتان از سفرهای مختلف به دور دنیا باشد و با لبخندی به پهنای صورت، با خود بگویید: «یادش به‌خیر!»، این کتاب را بارها و بارها مثل یک کتاب مقدس بخوانید، آن قدر که هر جا نام تیموتی فریس را شنیدید خاطرات ۱۰ سال پیش‌تان مانند یک فیلم از جلوی چشمانتان گذر کند.

این کتاب را برای تغییر در سبک زندگی‌تان و تبدیل شدن به آدمی که باید باشید و تا امروز از خود دریغش می‌کردید، بخوانید. اگر تیموتی فریس می‌تواند مثل یک ثروتمند زندگی کند و هر چه را که می‌خواهد داشته باشد، چرا شما نتوانید؟

وقت آن رسیده که به خودتان بیاید و بگویید: «تا کی؟ برای چی؟ برای کی؟ با چه هدفی؟ بعد از این همه جان کندن، چه بر سرم می‌آید؟». دیگر وقت آن رسیده که بر روی کاناپه‌ی خانه‌ی چندهکتاری خود لم دهید، نوشیدنی‌تان را بنوشید و تنها گزارش از کارمندان خود بگیرید.

اجازه دهید در قرن جدید از زندگی‌تان، آدم جدیدی باشید. داشتن لذت‌ها، خوشی‌ها و تمام دارایی‌های دنیا حق شماست، این حق را از خود نگیرید! پس به همه‌ی شما که می‌خواهید در این برهه از زندگی‌تان تغییر ایجاد کنید خواندن این کتاب را توصیه می‌کنم.