

کاری را که دوست دارید انجام دهید،
پول می آید

راه صحیح امرار معاش را بیاموزید

راشا سیتار

مترجم

ندا شادنظر

این کتاب ترجمه‌ای است از:

Do What You Love, The Money Will Follow

Marsha Sinetar

Sinetar, Marsha	سینتار، مارشا	سرشناسه:
کاری را که دوست دارید انجام دهید، پول می‌آید: راه صحیح امرار معاش را بیابید / روزید / مارشا سینتار؛ ترجمه‌ی ندا شادنظر		عنوان و نام پدیدآور:
تهران: نشر قطره، ۱۳۹۱		مشخصات ناشر:
۱۹۴ ص		مشخصات ظاهری:
سلسله انتشارات - ۱۸۹۸. روان‌شناسی - ترجمه - ۲۱۰		فروست:
۹۷۸-۶۰۰-۱۱۹-۵۹۰-۷		شابک:
فیفا	وضعیت فهرست‌نویسی:	
Do what you love, the money will follow:	عنوان اصلی:	یادداشت:
Discovering your great livelihood, 1989		
علاقه‌های شغلی	موضوع:	
رضایت از کار	موضوع:	
خودسازی	موضوع:	
کار - جنبه‌های روان‌شناسی	موضوع:	
شادنظر، ندا، ۱۳۵۹ - مترجم	شناسه‌ی افزوده:	
HF ۵ / ۵۳۸۱ / ۲ ک ۹ س / ۱۳۹۱	رده بندی کنگره:	
۱۵۳/۹۴	رده بندی دیویی:	
۲۸۰۴۶۸۶	شماره‌ی کتاب‌شناسی ملی:	

ISBN: 978-600-119-590-7

شابک: ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۱۱۹ - ۵۹۰ - ۷



نشر گهره

کاش را که دوست دارید انجام دهید، پول می آید

مارشا سینتار

مترجم: ندا شادنظر

طراح بلد: هسا ثابت دیلمی

چاپ دوم: (چاپ اول نشر قطره زمستان ۱۳۹۵)

چاپ: دیجیتال نقش

تیراژ: ۲۰۰ نسخه

بها: ۱۴۰۰۰ تومان

استفاده از این اثر، به هر شکلی،

بدون اجازه ممنوع است.

خیابان دکتر فاطمی، خیابان شیخلر (ششم)، کوچه ی بنفشه، پلاک ۸

تلفن: ۳-۵۱ ۳۳ ۹۷ ۸۸

دورنگار: ۸۹ ۹۶ ۸۸

کد پستی: ۱۴۱۵۶۷۳۳۱۳

www.nashreghatreh.com

info@nashreghatreh.com

nashr.ghatreh@yahoo.com

ISBN 978-602-71111-1

Printed in the Islamic Republic of Iran

فهرست

۷	پیش‌گفتار.....
۱۵	فصل اول: روان‌شناسی امرار معاش صحیح.....
۲۷	فصل دوم: اصل «خودم» را باور کنید.....
۴۳	فصل سوم: ویژگی منحصر به فرد خود را بیان کنید.....
۶۷	فصل چهارم: با خود چون فردی ارزشمند رفتار کنید.....
۸۹	فصل پنجم: بر مقاومت‌های تان غلبه کنید.....
۱۰۷	فصل ششم: بر باید‌ها غلبه کنید.....
۱۲۵	فصل هفتم: پول می‌آید.....
۱۴۱	فصل هشتم: سه قانون تدبیر.....
۱۵۷	فصل نهم: کار، بازی یا اعتیاد؟.....
۱۷۱	فصل دهم: ثبات شغلی.....

پیش‌گفتار

ده سال پیش عمده‌اشق بسیاری در خود احساس کردم که زندگی‌ام را متحول کرد. در آن زمان، آرزوهایم خودم را هم وحشت‌زده می‌کرد؛ آرزوهایی مانند کسب درآمد خوب، شغل امن، خانه‌ای زیبا، ارتباط نزدیک و صمیمانه با دوستان و اعضای خانواده. من به دنبال دستیابی به امنیت و آرامش بودم، اما این آرامش و موفقیت را بیرون از خود جست‌وجو می‌کردم و از نارضایتی و تمایلات درونی خود غافل بودم.

این تلقینات از سال‌ها قبل در من رخنه کرده بود و از آن‌ها غافل بودم. تمام حواسم به یافتن شغلی مناسب و موفقیت‌های آن بود فقط به پاداش‌های مادی و نمادهای موفقیت، توجه داشتم. گمنام ماندن و حسرت زده‌ام می‌کرد، حتی با آن‌که در ظاهر فعال، خودانگیخته و پرهیجان بودم.

در واقع، به خودم اعتماد نداشتم. می‌ترسیدم برای رسیدن به جایگاه مورد علاقه‌ام در زندگی، از ناشناخته‌ها بگذرم. راستش را بخواهید، من توانایی و شایستگی دستیابی به خواسته‌هایم را نداشتم. حتی نمی‌دانستم از کجا باید شروع کنم. با آن‌که اعتقاد داشتم «کسی که موفقیت را باور داشته باشد، به آن دست می‌یابد»، نمی‌توانستم به کار مورد علاقه‌ام بپردازم. امیدی به موفقیت نداشتم.

در یکی از روزهای صاف و آفتابی، همان‌طور که سوار بر اتومبیل از خیابان مشجر و زیبای ویلشر در لوس آنجلس می‌گذشتم تا به محل کارم بروم، فکری به ذهنم رسید. این فکر آن قدر واضح بود، که انگار کسی با من حرف می‌زد، کاری را که دوست دارید انجام دهید، پول می‌آید. یک باره فهمیدم چه باید بکنم و وجودم سرشار از ایمان شد. باید خودم را از تمام چیزهایی که مانع من شده بود، رها می‌کردم. باید کاری می‌کردم که بیش‌ترین لذت را از آن ببرم. باید می‌نوشتم؛ به جای تدریس، به کارهای هنری رو می‌آوردم و به ای زندگی که به من می‌دهد، به حومه‌ی شهر نقل مکان می‌کردم.

این تصمیم، زندگی‌ام را دگرگون کرد. از آن پس، بیش‌تر به کار تدریس و روان‌شناسی دست‌انداختم و شرکت‌ها پرداختم. کارم را که به آن امیدوار بودم، عمیق‌تر و پیچیده‌تر کردم. به تدریج میل و اشتیاقم بیش‌تر شد و با عدم اعتماد به نفسم جنگیدم که به من می‌گفت این احساسات خوشایند متعلق به من نیستند.

زندگی‌ام را ساده‌تر کردم. به منطقه‌ی روستایی آرام و دنجی که دوست داشتم نقل مکان کردم. با افرادی کار کردم که بر خلاقیت و علاقه‌ام می‌افزودند؛ به این ترتیب تمام نیازهای من برآورده شد؛ کاری را که دوست داشتم انجام دادم و پول آمد.

اما توجه داشته باشید که من آدم منحصر به فردی نیستم. به بسیاری از افرادی که به کار مورد علاقه‌شان مشغولند و به اهداف‌شان رسیدند، در طی این سال‌ها، صدها نفر را مشاهده کرده‌ام که توانسته‌اند با انجام کارهای مورد علاقه‌شان، به اهداف شغلی خود برسند و صورت حساب‌های‌شان را پرداخت کنند.

در کتاب کاری را که دوست دارید انجام دهید، پول می‌آید، به تمام افرادی که کار مورد علاقه‌شان را انجام می‌دهند، نوید موفقیت و ثروت می‌دهم. هم‌چنین، این کتاب به خوانندگان نشان می‌دهد که چگونه از

قلب‌شان پیروی کنند و به دنبال شغل رویاهای‌شان بروند؛ پیشنهاد می‌دهد که خود را انسان‌هایی منحصربه‌فرد و قابل‌اعتماد بدانند و از این طریق، راه صحیح امرار معاش را بیاموزند. این کتاب می‌گوید که کار، عشق، بازی و از خودگذشتگی، در کنار هم می‌تواند از شما فردی موفق و مستقل بسازد.

بخش اعظم این کتاب به بررسی روان‌شناسی کار می‌پردازد. کار می‌تواند وسیله‌ای برای ابراز عشق و محبت به خود و دیگران باشد؛ حتی وسیله‌ای برای رخم‌گذشتگی است تا با استعدادها و قابلیت‌های‌تان به دیگران خدمت کنید. راهی برای ابراز ویژگی‌های منحصربه‌فرد شماست. من معتقدم همه می‌توانند استفاده از قوانین این کتاب، به رشد و پیشرفت فردی دست یابند. بد نیست که پیش از درمورد گذشته‌ام صحبت کنم. سال‌ها قبل، معلم مدارس دولتی بودم. پنج سال پیش سال به دانش‌آموزان در تمام مقاطع تحصیلی، ابتدایی، دبیرستان و حتی دانشگاه درس می‌دادم. پنج سال مدیر مدرسه‌ای دولتی و دو سال نیز مشاور برنامه‌ریزی دسی و آموزشی بودم. با اشاره به این سوابق می‌خواهم شما را از روند پیشرفت شغلی‌ام آگاه کنم. در اوایل سال‌های تدریسم، در مدارس دولتی کاریف‌نیا تدریس می‌کردم و شش سال به تدریس و طراحی برنامه‌های مدیریت توسعه در ارتباط صنعتی دانشگاه لیولا در لوس‌آنجلس مشغول بودم. تا پیش از کار کردن در دانشگاه لیولا، تجربه‌ای در زمینه‌ی آموزش تجاری نداشتم. با این حال در بخش خصوصی، به پیشرفت و موفقیت غیرمنتظره‌ای دست یافتم.

امروز، در زمینه‌ی روان‌شناسی سازمانی، واسطه‌گری و مدیریت غیرمستقیم مشغول به کار هستم. مشکلات مدیریت را حل می‌کنم و این شانس را دارم که در مقام مشاور، با مدیران برجسته کار کنم. آنان از باهوش‌ترین، بااخلاق‌ترین و فعال‌ترین مدیران هستند.

حتی پیش از تأسیس شرکت و آغاز کار در آن، هیچ تجربه‌ای در زمینه‌ی تجارت و صنعت و روابط تجاری نداشتم و نمی‌دانستم باید به فارغ‌التحصیلان

دانشگاه هاروارد، استنفورد و ییل، چه پیشنهادات و مشاوره‌هایی بدهم. با این حال در مقام مشاور، که گویی مانند نفس کشیدن، در سرشت و طبیعتم بود، رشد و پیشرفت کردم.

شهامت مشاوره و کار کردن با مدیران صنایع را داشتم، زیرا در این کار به مهارت و شایستگی رسیده بودم. صلاحیت‌ها و شایستگی‌های من به دلیل مراجع تحصیلی یا روابط تجاری و سیاسی‌ام نبود، بلکه از سرشت و استعداد غریزی‌ام سرچشمه می‌گرفت. تمام افراد می‌توانند استعدادهای غریزی خود را بشناسند. آموختن آن تخصصی و تجربه‌اندوزی اهمیت بسیاری دارد، اما بدون نظم و برنامه نمی‌توانیم کاری را شروع کنیم. من تجربیاتم را با صدها مراجع و گفت‌وگو با شاگردانم، موفقی در این کتاب گنجانده‌ام. داستان‌هایی از ده سال اخیر روایت کردم. با بررسی اصول امرار معاش صحیح، پرداخته و فواید این روش‌ها را به تفصیل بررسی کرده‌ام.

خوانندگان می‌توانند با استفاده از این قوانین برای امرار معاش صحیح استفاده کنند. شاید وضع زندگی برخی از خوانندگان شبیه افرادی باشد که ماجرایشان در این کتاب نقل شده است. در بین این افراد، کسانی را خواهید یافت که نگران پرداخت صورت حساب‌هایشان و خدمت به والدین و همسر یا مافوق‌شان هستند. آن‌ها در پی تجربه یا نالایق هستند که نمی‌توانند شغل مورد علاقه‌شان را بی‌درمانه رها کنند. در بین مثال‌هایی که در این کتاب آورده‌ام، به افرادی که به سادگی جادویی دل خوش کرده‌اند و چشم‌شان را به روی ضروریات رها کرده‌اند، دنیای واقعی بسته‌اند، اشاره نمی‌کنم. من نمی‌گویم که با انجام دادن کار مورد علاقه‌تان، حتماً یک‌شب به مطلوب‌ترین و رویایی‌ترین نتیجه می‌رسید.

بعضی از افراد که شغل مورد علاقه‌شان را می‌یابند، از همان شروع کار داریم منتظر پول هستند. مانند یکی از دوستان قدیمی‌ام که سال‌ها پیش تصمیم گرفت بازیگر شود. او سخت می‌کوشید، مطالعه می‌کرد، در نقش‌های

کوچک و نه‌چندان مهم بازی می‌کرد تا آن‌که سرانجام آرزویش محقق شد؛ بنابراین در این‌جا باید تأکید کنم که مقاومت، سخت‌کوشی، صبر، تلاش منظم و هدفمند و داشتن برنامه‌ای بلندمدت، برای امرار معاش صحیح و موفق ضروری است.

برای بعضی مشاغل مجبور به سرمایه‌گذاری‌های درازمدت، فارغ التحصیلی در رشته‌های کسالت‌بار یا مطالعات بسیار هستید. بعضی‌ها می‌خواهند هم‌زمان هر دو کار را انجام دهند، مانند زنی که می‌خواست نقاش بزرگ شود. البته ایش آن‌قدر ماهرانه نبود که بتواند آن‌ها را بفروشد. باید با صبر و توصلت بیشتر تمرین می‌کرد، بیش‌تر نقاشی می‌کشید و مهارت و تبحر خود را افزایش می‌داد. شاید سال‌ها طول می‌کشید تا به مهارت لازم دست یابد؛ بنابراین تصمیم گرفت همان‌طور که روزهای آخر هفته و هر روز بعد از ظهر نقاشی می‌کند، کار ماموت دیگری نیز انجام دهد. از همین ابتدا، باید توضیح بدهم که خوانندگان باید تصور کنند من معتقدم با یافتن راه درست امرار معاش، بلافاصله به پرت می‌زنند. فردی که عنوان این کتاب را می‌خواند، باید توجه داشته باشد که ما اول باید کار مورد علاقه‌مان را بیابیم، استعدادها و توانایی‌های مان را به کار گیریم، سرور و باپشتکار باشیم و منتظر بمانیم تا تلاش‌های مان به ثمر برسد.

همان‌طور که در صفحات بعد توضیح خواهم داد افرادی که در شغل مورد نظرشان مشغول به کار می‌شوند، ناخودآگاه به موفقیت می‌رسند. این زیبایی امرار معاش صحیح است. وقتی افراد با انجام دادن کارهای ارزشمند، به خود می‌بالند، به اعتبار، اعتماد به نفس و خودشکوفایی بیش‌تر دست می‌یابند. آنان بیش‌تر به خودشان اعتماد می‌کنند؛ می‌آموزند که به ندای درون‌شان که راهنمای حقیقی و راستین است، گوش دهند و بر اساس آن، کار کنند. این افراد برای پیمودن مراحل پیشرفت‌شان، گام‌به‌گام برنامه‌ریزی می‌کنند.

مثال‌هایی که در این کتاب مطرح کرده‌ام، همه واقعی هستند؛ بعضی از این مثال‌ها به ما می‌آموزند چگونه صبور و بردبار باشیم. بعضی از مثال‌ها بیانگر موفقیت‌های خاص و پیشرفت‌های چشمگیر هستند و می‌توانند الهام‌بخش نیز باشند. صفحات بعد نیز شامل داستان‌ها و ماجراهایی در زمینه‌ی ایجاد اعتماد به نفس، عزت نفس و گوش دادن به ندای درون است. از روی که می‌خواهند با پیروی از ندای قلب‌شان، موفق‌ترین و لذت‌بخش‌ترین شغل را انتخاب کنند، باید به ندای درون‌شان گوش دهند.

خواننده با مطالعه‌ی این کتاب درمی‌یابد که چگونه راه صحیح امرار معاش را بیابد و به دیگران کمک کنند تا به رشد و سلامت فردی دست یابند. آنان درمی‌یابند که برای داشتن زندگی آرمانی و کسب درآمد مورد نظرشان، باید خود را با افراد باارزش بدانند و تا آن‌جا که می‌توانند، تلاش کنند. هم‌چنین می‌آموزند که بالا بردن اعتماد به نفس و عزت نفس، موفقیت‌های مالی و اعتبار اجتماعی را افزایش می‌دهد و تنها زمانی می‌توانند عزت نفس‌شان را بالا ببرند که با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شوند و آن‌ها را رفع کنند.

علاوه بر این، خوانندگان خواهند آموخت در عین حال که منتظر موفقیت‌های مالی‌شان هستند، چگونه منابع خود را افزایش دهند. می‌آموزند که چگونه خود را برای اتفاقات ناخواسته و غیرمنتظره آماده کنند و از کاری که انجام می‌دهند، نهایت لذت را ببرند. درمی‌یابند که با انجام کار مورد علاقه‌شان، به پاداش‌های باارزش درونی می‌رسند که از هر پاداش مالی ارزشمندتر است.

و در نهایت، باید این راز را همواره به خاطر بسپارید: صدها هزار نفر بر موانع درونی و بیرونی غلبه کرده‌اند تا توانسته‌اند در کار مورد علاقه‌شان موفق شوند. اگر افراد بتوانند بذل احترام به خود و امنیت درونی را در وجودشان بکارند و بر اساس استعدادها و توانایی‌های‌شان دست به کار شوند، می‌توانند به

هر اندازه که نیاز دارند و می‌خواهند، پول به دست آورند. این، همان موفقیت واقعی است و این کتاب توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان به آن دست یافت و حتی از اهداف مالی پرافرتر گذاشت و به اهداف ارزشمندتری، مانند بالا بردن اعتماد به نفس و دسترسی به ارزش‌های درونی رسید.

این کار آسان‌تر از آن است که فکر می‌کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که از تمام استعدادها، توان، تمرکز، تعهدات و عشق‌تان استفاده کنید.

www.ketab.ir