

دیگه پنیر نمی خوام
از این تله نجاتم بدین

نویسنده: ریچارد تمپلر
مترجم: سعید خاکسار

Templar, Richard

تمپلر، ریچارد

دیگه پنیر نمی‌خوام از این تله نجاتم بدین / نویسنده ریچارد تمپلر؛ مترجم سعید خاکسار. -- تهران: موزون، ۱۳۸۴.

۱۶۰ ص: مصور.

ISBN 964-8754-08-x

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا.

I don't want any more cheese: I just want out
of the trap, 2004.

عنوان اصلی:

۱. موفقیت شغلی. ۲. خودسازی. الف. مادح خاکسار، سعید، ۱۳۳۷ - ، مترجم،

ب. عنوان:

۶۵۰/۱۴

HF۵۳۸۱/۸۵۹

۱۳۸۴

۸۴-۳۵۵۰۲

کتابخانه ملی ایران

عنوان: دیگه پنیر نمی‌خوام...

نویسنده: ریچارد تمپلر

مترجم: سعید خاکسار

ویراستار: غلامحسین اعرابی

طراحی جلد: مهدی تمیزی

حروفچینی: پلیکان

نوبت چاپ: اول، ۱۳۸۵

تیراژ: ۳۳۰۰ جلد

لینوگرافی: طاووس رایانه

چاپ و صحافی: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

شابک: ۹۶۴-۸۷۵۴-۰۸-X

قیمت: ۱۴۰۰ تومان



آدرس: تهران، انقلاب، خ وصال شیرازی، پلاک ۹، واحد ۵

تهران، صندوق پستی: ۱۴۱۵۵-۷۶۷۱

تلفن: ۰۹۱۲/۱۵۰۴۵۶۹، ۶۶۴۹۳۰۸۴ - ۶۶۴۶۰۸۹۵

آدرس الکترونیکی: mowzoonpublishing@yahoo.com

حق چاپ محفوظ است.

فهرست

۷	مقدمه ناشر
۹	مقدمه
	بخش اول: پنیر، تله‌ها و روراست بودن با خودتان
۲۰	روراست بودن با خودتان
۲۸	جدا کردن دانه از کاه
۳۰	رضایت بیش‌تر از کار
۳۴	استرس و کار، کار و استرس
۳۸	پذیرش پنیر
	بخش دوم: آرزوها
۴۲	چه می‌خواهید بکنید؟
۴۶	اگر به آرزویتان رسیده‌اید ولی هنوز حالتان از پنیر به هم می‌خورد
۵۰	از کجا می‌فهمید کی باید بروید؟
۵۳	وقتی بزرگ شدید می‌خواهید چه کار کنید؟ وقتی بزرگ شدید
۵۵	راه ابتکاری برای رسیدن به رژیم بدون پنیر
۵۷	جشن بگیرید - شما مازاد بر احتیاج / اخراج / تعدیل شده‌اید
۶۰	وقتمان را صرف چه کاری می‌کنیم؟
۶۲	انواع آرزوها

بخش سوم: ارتباطات

- ۷۰ چطور این کار را خواهید کرد؟
- ۷۵ روراست بودن دربارهٔ آرزویتان
- ۷۸ آزمون‌های سازگاری
- ۸۴ خداحافظی کردن
- ۸۷ نمی‌توانید شکست بخورید، فقط نتیجه می‌گیرید

بخش چهارم: چطور می‌خواهید این کار را انجام دهید؟

- ۸۹ چطور می‌خواهید این کار را انجام دهید؟
- ۹۳ ارزیابی بازار
- ۹۶ برنامه‌ریزی برای کار باب میلان
- ۱۰۳ کانال زدن
- ۱۰۵ شغل آزاد
- ۱۱۱ فروش خود و خدماتتان
- ۱۱۳ برنامه شروع به کار
- ۱۲۴ فرار بزرگ
- ۱۲۹ تحقیق پیرامون مسیر انتخابی فرار

بخش آخر: اعمال

- ۱۳۴ برداشتن اولین گام
- ۱۴۳ لحظهٔ جوجهٔ شما
- ۱۴۵ فرار شماره دو
- ۱۴۷ خلاصه

مقدمه ناشر

خواننده عزیز،

تاکنون در پاسخ به کتاب «پنیر مرا کی جابه‌جا کرد؟» اثر اسپنسر جانسون چندین کتاب منتشر شده است. یکی از آنها کتاب «پنیر تو را من جابه‌جا کردم» اثر طنزآمیز دارل بریستو-بووی است که قبلاً توسط همین انتشارات به چاپ رسید. اینک کتاب «دیگه پنیر نمی‌خوام، از این تله نجاتم بدین» اثر ریچارد تمپلر در اختیار شما قرار می‌گیرد.

این نویسنده اعتقاد دارد که نه تنها «پنیر» هیچ ربطی به «تغییر» ندارد، بلکه در اصل قید و بندی است که ما را به زندانمان متصل نگه می‌دارد. او پنیر را رشوه‌ای می‌داند که به وسیله آن ما را در تله نگه می‌دارند. البته، از طرفی نیز معتقد است که در بعضی شرایط شاید بهتر باشد پنیر را بپذیریم و در تله باقی بمانیم و اینها همه بستگی به شخصیت، شرایط زندگی و شرایط شغلی فرد دارد.

به امید این که از مطالعه این کتاب لذت ببرید.

مقدمه

همه مردم خواب می‌بینند، اما نه یک جور. آنهایی که در شب و از اعماق غبار آلود ذهنشان رؤیا می‌بینند، صبح که بیدار می‌شوند، پی می‌برند که همه پوچ بوده است. اما آنهایی که در طول روز رؤیا می‌بافند، آدم‌های خطرناکی هستند، چون رؤیایشان در بیداری با چشمان باز است و سعی می‌کنند به آن واقعیت بپخشند.

تی.ای. لورنس (لورنس عربستان)

همه ما رؤیاهایی برای زندگی خود داشتیم که بعضی به رؤیای خود رسیدیم و بعضی، در نیمه‌های راه، پا در گِل ماندیم و به پنی‌ری - کوچک یا بزرگ - قانع شدیم. مقصودم از پنی‌ری همه آن چیزهایی است که ما را به شغل و روزمرگی خود وابسته نگه می‌دارد. شاید اصلاً علاقه‌ای به آن پنی‌ری نداریم، اما خود را ملزم به خواستن آن می‌کنیم چون می‌ترسیم. چنانچه دنبال رؤیاهایمان برویم و زندگی را برای رضایت خاطر، انسانیت، محبت، شادی همسر و فرزندان، حتی نجات بشر دنبال کنیم، بی‌پنی‌ری بمانیم. و همین است که اکثر ما از زندگی خود احساس خوشایندی نداریم و باید از خودمان سؤال‌هایی را بپرسیم تا ببینیم واقعاً این همان زندگی است که می‌خواستیم یا باید برای نجات از این تله به دنبال راه چاره‌ای باشیم.

بهترین زمانی که اکثر ما می‌توانیم از خودمان سؤال کنیم واقعاً چه احساسی نسبت به زندگی‌مان داریم، صبح و حین رفتن به سرکار - یا قطار یا مترو، یا اتومبیل، سوار بر دوچرخه و یا با پای پیاده - است. هنوز ذهن ما تا حدودی تازه و عاری از غبار یک روز کاری است و نشنگی مختصر ناشی از «تازه از خواب بیدار شدن» به ما کمک می‌کند تا با صداقت

بیش‌تری پاسخ بدهیم. بنابراین، دفعه بعد که به سرکار می‌روید، از خودتان پرسید:

- آیا احساس می‌کنید محل کارتان نوعی تله است؟
- آیا آرزو دارید از تله فرار کنید؟
- آیا دوست دارید آزاد باشید؟
- آیا آرزو می‌کنید شغل بهتری می‌داشتید؟
- آیا می‌دانید چگونه به آرزوی خود برسید؟

اگر پاسخ شما به هر یک از سؤالات فوق مثبت است، شک نکنید که فقط شما نیستید که چنین پاسخی را می‌دهید. بسیاری از ما، در مقطعی از زندگی خود احساس می‌کنیم که در تله‌ای اسیر شده‌ایم. آرزو می‌کنیم از تله فرار کنیم. دوست داریم آزاد باشیم. برنامه‌ای برای فرار خود طراحی کرده‌ایم. در تله، موش‌هایی هستیم که پنیر را به عنوان رشوه می‌پذیریم تا از آنجا خارج نشویم.

اما موش‌ها از ماندن در هزارتو خوششان می‌آید؛ آنها پنیر را دوست دارند، اینطور نیست؟

ما موش نیستیم

صبر کنید ببینم. ما که موش نیستیم. ما انسان‌هایی هستیم مستقل، خاص، منحصر به فرد و خلاق. بله، ممکن است دز تله‌ای گرفتار شده باشیم. بله، ممکن است پنیر را پذیرفته باشیم، چون از تعقیب کردن رویاهایمان آسان‌تر است. اما اگر واقعاً فکر می‌کنید در یک تله گرفتار شده‌اید، پس به احتمال زیاد داوطلبی هستید که رؤیای فرار از اسارت را

دارید تا بتوانید یک زندگی جدید، یک زندگی بهتر و یک زندگی آزادتر داشته باشید.

از اولین روز هفته متنفرم

خوب، تا کی می‌خواهید کنار پنجره بنشینید، به بیرون خیره شوید و آرزو کنید که ای کاش جای دیگری بودید، حالا هر کجا؟ تا کی می‌خواهید در اولین روز هفته خودتان را زورکی از تخت بیرون بکشید و به سرکاری بروید که از آن متنفرید؟ به دفتری که از آن بدتان می‌آید و به کارفرمایی که حالتان را به هم می‌زند؟ تا چند سال دیگر می‌خواهید آن روبا را سرکوب کنید؟

تا کی می‌خواهید در اولین روز هفته خودتان را زورکی از تخت بیرون بکشید و به سرکاری بروید که از آن متنفرید؟

پس معطل چه هستید؟

● نگرانید که وعده بعدی غذا را از کجا بیاورید؟

● حساب و کتاب‌ها به هم بریزد؟

● می‌ترسید شکست بخورید؟

● سرمایه کافی ندارید؟

● پیش‌بینی رکود دیگری را می‌کنید؟

● نگران نظر خانواده هستید؟

- فکر نمی‌کنید رؤیاهایتان استحکام کافی دارد؟
- می‌ترسید ارتباطتان را قطع کنید و تنها بمانید؟
- به پنیر معتاد شده‌اید؟

بله؟... جواب شما به برخی، تمام یا یکی از اینها بله است؟ آنچه که ما را در این شغل نگه می‌دارد، پنیر است. پنیر چیزی است که وعده یک آینده بهتر، یک فردای روشن، یک زندگی ایمن و امن و یک شغل یکنواخت و بی‌واهمه را می‌دهد. پنیر، چسبی است که ما را به زندانمان وصل می‌کند. پنیر یعنی شغل ابدی بدون تفریح.

پنیر یعنی شغل ابدی بدون تفریح

اصلاً پنیر چیست؟ تله یعنی چه؟

پنیر به هر چیزی گفته می‌شود که شما را اسیر تله می‌کند؛ مثل شغل، حقوق، مستمری بازنشستگی، ترس از شکست، مسئولیت، وظیفه - هر چه که باشد.

تله یعنی بی‌انگیزگی، خرچمالی، بی‌ارادگی، شغل - هر چه که باشد.

اشکال مسابقهٔ موش‌ها این است که برنده هم که بشوید، هنوز یک موش هستید.

لیلی تاملین، کمدین

اما، چطور باید خودمان را آزاد کنیم؟ با ارتقای شغلی، دشت و پیا کردن شغل جدید، سرمایه‌گذاری، خانه‌داری، تأسیس شرکت خصوصی، کار پاره وقت، کار مشاوره‌ای یا شغل آزاد، کاهش ساعات کار، کار در

منزل، کارِ شناور یا غیره و غیره؟

پنیر، چسبی است که ما را به زندانمان وصل می‌کند.

این یکی از آن کتاب‌های «کاروکاسبی خودتان را راه بیندازید» نیست. قصد من این نیست که به شما بگویم چگونه مشتری‌یابی کنید، اعتبار بانکی کسب کنید، وب سایت راه اندازی کنید و یا اینکه کمکتان کنم سربرگ‌هایتان را طراحی کنید. این یک کتاب راهنمای سرمایه‌گذاری هم نیست. بلکه کتابی است که کمکتان می‌کند آرزوی خود را شکل دهید، بررسی واقع‌بینانه‌ای روی آن انجام دهید، برایش برنامه بریزید و انجامش دهید.

این کتاب راجع به چیزی است که شما را قلقلک می‌دهد؛ چیزی که مجبورتان می‌کند پنیر را بپذیرید، چیزی که وادارتان می‌کند آرزوی فرار کنید و چیزی که تاکنون مانع از حرکت شما شده است.

این کتاب راجع به چیزهایی است که در شما ایجاد انگیزه می‌کند، چیزی که تحریکتان می‌کند، چیزی که فعالیتان می‌کند - و چیزی که شما را عقب نگه می‌دارد. این‌ها اطلاعاتی حیاتی است که باید در برنامه فرارتان گنجانده شود. حالا دیگر شکست نمی‌خورید. حالا می‌توانید با اعتماد به نفس فرار کنید. حالا می‌توانید به طرفش بدوید. بدو موش کوچولو، بدو!

بلند شدن و بیرون رفتن

تنها چیزی که برای من مهم است، این است که شما را از روی صندلیتان بلند و از چهار دیوارتان خارج کنم. من فقط دوست دارم شما را

در حال تعقیب کردن هدف‌تان ببینم. بله، این می‌تواند یک ارتقای شغلی باشد. یا شاید هم یک نقل مکان یواشکی به یک بخش دیگر. اشکالی ندارد. من نمی‌خواهم که استعفا بدهید یا سرتان را پایین بیندازید و از آنجا خارج شوید و یا بخواهید به ریستان بگویید که خدا روزیش را جای دیگر حواله کند. البته در آن صورت باید عواقبش را هم سنجیده باشید. من می‌خواهم شما خوشحال باشید. می‌خواهم که بخواهید احساس آزادی کنید. و اگر این به مفهوم ماندن در تله است، پس خیلی خوب، اشکالی ندارد. فقط به شرطی که چشمانتان را باز نگه دارید. به شرطی که بدانید چه می‌کنید.

می‌خواهم که بخواهید احساس آزادی کنید

رسیدن به آزادی چهار مرحله ساده دارد. شما باید اول به این آرزو برسید. بعد باید برنامه‌ای بریزید که چگونه به آن برسید. سپس ببینید که چه تأثیری بر شما و خانواده‌تان دارد و راجع به این تغییرات صحبت کنید. و در نهایت باید دست به کار شوید.

● آرزو کنید

● برنامه بریزید

● صحبت کنید

● دست به کار شوید

علت اینکه بعضی از ما موفق به فرار می‌شویم این است که هر چهار مرحله را انجام می‌دهیم. علت اینکه برخی از ما نمی‌توانیم فرار کنیم این است که نمی‌توانیم یکی از این چهار مرحله را انجام دهیم. یا شاید

آرزویی داریم، ولی هرگز برنامه‌ریزی نمی‌کنیم یا حرکتی از خود نشان نمی‌دهیم، یا نمی‌توانیم در مورد آن با خانواده صحبت کنیم؛ نمی‌توانیم به طرز صحیحی با آنها ارتباط برقرار کنیم. شاید جداً آرزو می‌کنیم و پیرامون آن حرف می‌زنیم ولی هرگز واقعاً از خود حرکتی نشان نمی‌دهیم - چه تأسف بار. اما در این دنیا، بسیاری از ما آرزو و برنامه‌ریزی می‌کنیم و بعد همه چیز را به امان خدا می‌سپاریم؛ چون تحمل بی‌خانمان کردن خانواده را نداریم؛ چون برایمان سخت است که خدای نکرده برنامه‌مان مورد قبول واقع نشود. بنابراین، در سکوت زجر می‌کشیم. فقط چون کسی به ما نگفته است که چه موقع بدویم، اجازه می‌دهیم که آن ده سال از عمرمان سپری شود. و گاهی هم اصلاً آرزویی نداریم. که این واقعاً غم‌انگیز است.

بهرتر این است که...

از این عمل خود پشیمان نخواهید شد. تازه از آن خوشتان هم خواهد آمد. اصلاً ممکن است درست از آب درنیاید. ممکن است آن چیزی نباشد که فکرش را می‌کردید. اما دوست من، بهتر است به خودتان تکانی بدهید و فقط یک جا ننشینید و بقیه عمرتان را تأسف بخورید.

این کتاب در مورد حرکتی است که آرزو را به واقعیت می‌رساند - هر حرکتی که باشد. هی، این آرزو مال شماست. اصلاً ممکن است آرزوی بی‌خودی باشد. اما هیچوقت در دوران کهنولت و از کارافتادگی و رنجوری، روزی نخواهید نشست و گفت: «حیف شد که نتوانستم...». «ای کاش می‌توانستم...». غم‌انگیزترین کلمات عبارتند از، «پشیمانم از اینکه...».

این کتاب در مورد حرکتی است که آرزو را به واقعیت
می‌رساند - هر حرکتی که باشد.

کسی که برای اولین مرتبه نظر مرا به «دیگه پنیر نمی‌خوام؛ از این تله نجاتم بدین» جلب کرد، مایک هانراهان، مدیر عامل هویت بود. او با این حرف خود جرقه‌ای در مغز من ایجاد کرد. او تازه از آمریکا برگشته و با نوعی اعتصاب - اعتصاب کارکنان کنترل پرواز، باربرها، خلبانان - کی می‌داند؟ کی اهمیت می‌دهد؟ - روبه‌رو و ناچار شده بود مدت زیادی را انتظار بکشد. در آنجا به او قهوه، انواع ساندویچ، اقامت شبانه در هتل، تاکسی رفت و برگشت از ترمینال به هر کجا که می‌خواهد، بلیط‌های رایگان برای پروازهای بعدی و قهوه و باز هم ساندویچ تعارف کرده بودند. بالاخره صدای مایک درآمده بود. او به قسمت پذیرش رفته و گفته بود، «دیگه پنیر نمی‌خوام؛ از این تله نجاتم بدین».

هیچ چیز در این دنیا نمی‌تواند جای پشتکار را بگیرد. استعداد نمی‌تواند؛ چیزی که در این دنیا فراوان است، آدم‌های بااستعداد ناموفق است. نبوغ نمی‌تواند؛ نابغه ناکام تقریباً یک ضرب‌المثل است. تحصیلات نمی‌تواند؛ دنیا مملو از وظیفه‌شناسان تحصیلکرده است. فقط پشتکار و اراده قدرت دارند. شعار «حرکت به پیش» همیشه مشکلات نسل بشر را حل کرده و خواهد کرد.

کلون کولیج

پنیر ساندویچ

از نظر او، پنیر همان پنیر واقعی بود. پنیری که در ساندویچ می‌گذارند.

اما در اینجا منظورش چیزهای دیگری بود که به او تعارف کرده بودند. تعارف کرده بودند تا او رفتار زنده آنها را پذیرد. تا کاری کند که او و آن همه مسافری شمار و ناشناس دیگر سکوت کنند و صدایشان در نیاید.

پنیر یعنی وعده سر خرمن

این موضوع مرا به فکر انداخت و تمام دفعاتی که در شغلم پنیر را پذیرفته بودم، به ذهنم خطور کرد. تعارف‌های آنها را پذیرفته بودم تا حرفی نزنم، متین باشم، خوش خدمتی کنم و مثل موم نرم باشم. پنیر همان ترفیعات آینده، وعده‌های سر خرمن و پست و مقام‌های بالاتر بود. من همچنین متوجه شدم که لذت چندان از شغلم نمی‌بردم و فقط به این امید که بعضی از این وعده‌ها عملی شود، سکوت می‌کردم (پنیر را می‌پذیرفتم). در تله ماندم و پنیر را پذیرفتم، چون نمی‌دانستم گزینه دیگری هم وجود دارد. من می‌ترسیدم.

این کتاب در مورد شهامت است. این کتاب در مورد نپذیرفتن پنیر است، تا بتوانید از آنچه انجام می‌دهید لذت بیش‌تری ببرید. شما ممکن است از تله خارج نشوید، اما می‌توانید آن طرف پنیر را ببینید.

در زندگی ما، هر چیزی به گونه‌ای طراحی شده است تا وعده شادی‌های آینده را به ما بدهد. در دوران مدرسه به ما می‌گویند حسابی درس بخوانیم تا در امتحانات آینده قبول شویم. وقتی در این امتحانات قبول شدیم به ما می‌گویند به دانشگاه وارد شویم تا بتوانیم مدرک دانشگاهی یا گواهینامه‌های بهتری دریافت کنیم؛ چون با در دست داشتن چنین گواهینامه‌هایی، شغل بهتری گیرمان می‌آید. اگر شغل بهتری داشته

باشیم، پول بیش‌تری دریافت می‌کنیم. اگر پول بیش‌تری دریافت کنیم، پله‌های ترقی را سریع‌تر طی می‌کنیم.

می‌توانید آن طرف پنیر را ببینید.

اگر با سرعت بیش‌تری پله‌های ترقی را طی کنیم، به قله می‌رسیم. وقتی به آنجا رسیدیم، پولدار و در نتیجه خوشبخت خواهیم شد.

خرگوش‌های محو نور

مشکل اینجا است که خیلی‌ها، وقتی بازنشسته می‌شوند، مثل خرگوش‌های محو نور چراغ‌های اتومبیل، به اطراف خود می‌نگرند و به دنبال خوشبختی می‌گردند. آنها برای چنان مدتی طولانی فریب افسانه پنیر را خورده‌اند که اصلاً نمی‌توانند باور کنند که پس از گذشت این همه سال، پنیر هیچ خوشبختی‌ای برای آنها نیاورده است. آنها چهل سال در تله ماندند و بی‌فکرانه پنیر را پذیرفتند.

پنیر هیچ ربطی با تغییر ندارد و چیزی نیست جز بی‌حرکی و رشوه‌گیری.