

ده فرمان

موقوفیت

سرشناسه	:	میدانر، تالان Miedaner, Talane
عنوان و نام پدیدآور	:	از شعلت لبثت پسر : ده توصیه کاربردی برای علاقمندی شغلی نویسنده تالان میدانر ؛ مترجم شکیبا رحمت آبادی.
مشخصات نشر	:	تهران : سرزمین من، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۵۱ ص.
فروست	:	مجموعه کتابهای ده فرمان موفقیت؛ ج ۶
شابک	:	۲۵۰۰۰ ریال / ۹۳۵۵۳-۳۰۸-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتاب حاضر ترجمه بخشی از کتاب "Coach yourself to success : 101 tips from a personal coach for reaching your goals at work and in life" است.
عنوان دیگر	:	ده توصیه کاربردی برای علاقمندی شغلی.
موضوع	:	موفقیت — جنبه های روان شناسی
موضوع	:	خود راهبری
موضوع	:	خودسازی
شناسه افزوده	:	رحمت آبادی، شکیبا، ۱۳۶۶ — مترجم
شناسه افزوده	:	فنسل الاهی، نسیم، ویراستار
شناسه افزوده	:	مجموعه کتابهای ده فرمان موفقیت؛ ج ۶
رده بندی کنگره	:	۱۳۹۴ ج ۶ / ۹۲۵ / ۶۴۶۳۷
رده بندی دیویی	:	۱۵۸/۱
شماره کتابشناسی ملی	:	۳۸۴۰۷۷۷

فرمان ششم

مجموعه کتاب های ده فرمان موفقیت

از شغلت لذت ببر

ده توصیه کار بروی
برای علاقه مندی شغلی

نویسنده: تالن میدانر

مترجم: شکيبا رحمت آبادی

ده فرمان موفقیت (فرمان ششم)
از شغلت لذت ببر

نویسنده: تالن میداثر	چاپ و صحافی: چاپ طهرانی
مترجم: شکیبا رحمت آبادی	چاپ اول: ۱۳۹۴
ویراستار: نسیمه فضل الهی	شمارگان: ۵۰۰
طراح گرافیک: علی هاشمی شهرکی	شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۵۳-۴-۸
صفحه آرا: پوریا امیرزاده	قیمت: ۳۵۰۰۰ ریال
تمونه خوان: الهام مختاری	smnpub@gmail.com
نشانی ناشر: تهران، خیابان صفی علیشاه	نقل و چاپ نوشته ها منوط به اجازه رسمی از ناشر است
کوی غزال، پلاک ۵ تلفن: ۷۷۱۸۹۰۸	



فهرست

۷	 درباره نویسنده
۸	 درباره ده فرمان موفقیت
۱۱	 مقدمه
۱۵	 زندگی ابدۀ آل خود را طراحی کنید
۱۹	 ارزش‌ها و چشم‌اندازهایتان را همسو کنید
۲۱	 پنج حرفه جایگزین ابداع کنید
۲۴	 استعداد منحصر به فردتان را کشف کنید
۲۷	 کاری را انجام دهید که به آن علاقه دارید
۳۳	 روی پروژه خاصی کار کنید
۳۷	 اجازه دهید غریزه راهنمایتان باشد
۴۱	 راه‌تان را در زندگی بیابید
۴۳	 دورنمایی از اهداف‌تان تهیه کنید
۴۷	 به مرخصی کاری بروید

درباره نویسنده

مطالبی که در مجموعه کتاب‌های «ده فرمان موفقیت» می‌خوانید، حاصل سال‌ها تجربه نگارنده به عنوان مشاور حرفه‌ای است که در این مجموعه ۱۰۱ راهکار قدرتمند و کارآمد را در اختیار خوانندگان قرار داده و آن‌ها را در قالب یک برنامه‌ده مرحله‌ای، ارائه کرده است. تالان میدانر با ذکر بیش از صدها نکته در مورد ۱۰ حوزه بنیادی زندگی انسان شامل مراقبت فردی، روابط شخصی، امور مالی، مسائل شغلی، ارتباطات و غیره؛ به مخاطبان و خوانندگان کتاب کمک می‌کند تا به سادگی زمام امور خویش را به دست گیرند و به بازسازی روابط فردی، شغلی و مالی شان بپردازند و مسیر رسیدن به اهدافشان را هموار کنند. میدانر، بنیانگذار و مالک شرکت مشاوره‌ای تالان، در رشته نوین «مشاوره زندگی» پیشرو است. او به صدها نفر از جمله مدیران، مقامات رسمی، مؤسسان شرکت‌ها، و مالکان تجاری در سرتاسر دنیا مشاوره‌های موفق داده و می‌دهد. نام خانم میدانر به طور مرتب در مجلات و روزنامه‌های معتبر و پرفروش دیده شده و معمولاً در برنامه‌های تلویزیونی و رادیویی حاضر می‌شود و مشاوره می‌دهد.

درباره ده فرمان موفقیت

این مجموعه شامل ۱۰ کتاب می شود که به طور طبیعی یکدیگر را تکمیل می کنند. هر کتاب شامل ده نکته می شود که شما لزوماً مجبور نیستید آن ها را به ترتیب انجام دهید. در کتاب اول، خواهید آموخت که چگونه توانایی طبیعی تان را با خلاص شدن از مغل های اصلی انرژی، افزایش بدهید و چطور انرژی تان را زیاد کنید. وقتی استفاده از این اصول را فرا گرفته و تحت کنترل در آوردید، در کتاب دوم یاد می گیرید که فضایی برای چیزهایی ایجاد کنید که می خواهید «چیزهای» اضافی توانایی شما را در جذب موفقیت کاهش می دهد. باز هم طبق قوانین فیزیک، طبیعت از خلأ بی زار است و فضاها را خالی را به سرعت پر می کند! بنابراین اگر در زندگی تان چیز تازه ای می خواهید باید فضایی برای آن باز کنید.

کتاب سوم به مقوله پول می پردازد. چرا برای پول در آوردن کار می کنید در حالی که می توانید کاری کنید که پول برای شما کار کند؟ در این مرحله، شما حقیقت پول را می فهمید؛ و روش هایی را پیدا می کنید که باعث استقلال اقتصادی تان می شوند. به طوری که برای ده، بیست سال؛ دیگر مجبور نیستید کار کنید. اغلب مردم در حدی کار می کنند که پول کافی داشته باشند اما اگر می خواهید به آسانی موفق باشید باید بیشتر از حد کافی پول در بیاورید. وقتی مسائل مالی را تحت کنترل تان در آورید، قدم بعدی درک این مطلب است که وقتی هیچ زمانی نداریم چگونه وقت سازی کنیم. در کتاب چهارم، چند راز جهت وقت سازی برای تان فاش می کنم. در این کتاب خواهید آموخت روی چیزی تمرکز کنید که مهم است و چگونه افراد یا مشغله هایی را حذف کنید که وقت شما را به هدر می دهند و قبل از این که متوجه شوید زندگی تان را نابود می کنند. این کار باعث ایجاد نوعی تعادل و کنترل در زندگی تان می شود.

در کتاب پنجم می آموزید که چگونه یک شبکه پشتیبان تشکیل دهید که شامل دوستان، همکاران و استادان تان می شود. البته تشکیل و ادامه روابط محکم، کاری زمان گیر است و بسیاری از ما آن قدر سرمان شلوغ است که وقتی برای آن نداریم. با این حال، افراد موفق اعتراف کرده اند که بدون کمک گرفتن از روابط شخصی شان نمی توانستند به هدف شان برسند. در این کتاب یاد می گیرید که چگونه نیازهای احساسی تان که شما را ناخود آگاه به سوی انتخاب دوست می کشاند شناسایی، و روش هایی برای ارضای آن ها پیدا کنید.

در کتاب ششم کشف می کنید که چه چیز باعث هیجان شما می شود و یاد می گیرید که چگونه تغییر بی دردسری ایجاد کنید تا کار مورد نظرتان را بدون ریسک مالی انجام بدهید. وقتی کاری می کنید که به آن علاقه دارید، شروع به جذب افراد قدرتمند و جالبی می کنید که وقتی ناموفق بودید و همیشه از کارتان شکایت می کردید هرگز به سمت شما نمی آمدند. افرادی که نسبت به کارشان ذوق و شوق دارند خیلی کم و نادرند؛ بنابراین با اکتفا به چنین واقعیتی، شما یک سروگردن از دیگران بالاترید و حتی فرصت های بیشتری را هم جذب می کنید.

در کتاب هفتم خواهید آموخت که چگونه به طور استثنایی با کفایت، پربار و مؤثر باشید. در این کتاب می آموزید که چگونه از زندگی کسل کننده تان خلاص شوید، و به سمت اهداف تان پیش بروید و در زمان تعیین شده به آن ها برسید. شما می آموزید که با ذکاوت بیشتری کار کنید و در طی کار، بیشتر لذت ببرید؛ فرقی هم نمی کند که هدف تان شخصی باشد یا حرفه ای.

در کتاب هشتم هنر خوب و عمیق گوش کردن را می آموزید؛ به قدری عمیق که می توانید چیزهایی را درباره مردم درک کنید که خودشان هم از آن بی خبرند. افراد موفق معمولاً یک رفتار مشترک دارند: آن ها آموخته اند که چگونه به کمک قدرت، نزاکت و اسلوب با دیگران ارتباط برقرار کنند. البته هر کسی می تواند این نکات را بیاموزد. این نکات ساده به شما یاد می دهد که چگونه با مردم صحبت کنید تا نه تنها با دقت به شما گوش دهند، بلکه انگیزه فعالیت هم پیدا کنند. در کتاب هشتم رازهایی را می آموزید تا بدون سوءاستفاده از مردم، آن ها را وادار به کاری کنید که می خواهید.

در کتاب نهم آماده اید تا از سرمایه شماره یک تان مراقبت کنید: خودتان. در این کتاب خواهید آموخت که چگونه استرس های غیر ضروری را کنار بزنید، خودتان را از فرسودگی نجات دهید و غرق در نعمت شوید. حالا زمان آن رسیده است که خود را پرورش دهید و بدن تان را متناسب کنید. نتیجه، فردی شاداب و سرشار از انرژی است که چیزهای خوب دائم به سراغش می آیند. حالا نوبت آن رسیده که یاد بگیرید چگونه از این چیزهای خوب استفاده کنید. بیشتر مردم تصور می کنند لیاقت چنین زندگی فوق العاده ای را ندارند و با تخریب و خودآزاری، به آن پایان می دهند. اما نترسید؛ چنین رفتاری قابل درمان است. یکی از بهترین روش ها برای افزایش اشتیاق به زندگی خوب این است که شروع به مراقبت

ویژه از خودتان کنید.

در کتاب دهم خصوصیات کلیدی موفقیت را تقویت خواهید کرد. در این کتاب کاری انجام نمی‌دهید، بلکه یاد می‌گیرید چگونه باشید. در این کتاب از داشتن زمان اضافی، پول و یا خانه و اندامی زیبا فراتر می‌روید. همه ما افرادی را می‌شناسیم که از نگاه بیرونی موفق به نظر می‌رسند ولی از بودن در کنار دیگران لذت نمی‌برند چرا که موفقیت فراتر از تجملات است. کتاب دهم در مورد این است که چگونه به فردی تبدیل شوید که ذاتاً موفقیت را به سوی خودش جذب می‌کند. از یک سو داشتن این ویژگی، مهم‌ترین قدم است و از سوی دیگر اگر از سایر ویژگی‌ها هم به‌طور مناسب استفاده نکنید، کسب موفقیت کار دشواری است. در این مرحله می‌فهمید که ممکن است تصور یا فکر به چیزی که می‌خواهید، یک‌دفعه آن را بر سر راه شما ظاهر کند. می‌دانم که بیشتر شبیه جادو است، اما واقعاً جادو نیست؛ شما از پیش، زمینه را برای چنین موفقیتی فراهم کرده‌اید. شما به قدری سرزنده و پراز انرژی شده‌اید که افکارتان هم قدرتمندتر شده‌اند، و چرا نباید این گونه باشد؟ شما عوامل حواس پرتی را از خودتان دور کرده‌اید و محیط‌تان را به گونه‌ای ساخته‌اید تا از آن انرژی بگیرید. در چنین موقعیتی یقیناً مانند آهن‌ربا عمل می‌کنید.

بیشتر ایده‌های این مجموعه آن قدر ساده‌اند که ممکن است فکر کنید صرفاً با خواندن، آن‌ها را انجام داده‌اید؛ چنین کاری اشتباه بزرگی است. خواندن و عمل کردن دو مقوله کاملاً متفاوت هستند. اگر تنها خواندن یک ایده کافی بود، بدون شک همه ما تاکنون در سطوحی عالی قرار داشتیم. نکته‌ای را که برای تان جذاب است از فرمان اول انتخاب کنید و سپس آن را انجام دهید. هر هفته روی یک یا دو نکته تمرکز کنید. برخی از آن‌ها را می‌توان بی‌درنگ انجام داد، اما برخی به زمان بیشتری نیاز دارند. مثلاً دو ختن دکمه دو دقیقه طول می‌کشد، اما ممکن است پس‌انداز مخارج شش ماه زندگی تا یک سال طول بکشد. نگران مدت زمانی نباشید که برای رسیدن به نتیجه نهایی لازم دارید. در حقیقت نکته مهم این است که ساختارها را به درستی برای رسیدن به اهداف و آرزوهایتان بسازید.