

کتاب زندگی خود را طراحی کنید

آلن دوباتن

ترجمه محمدهادی حاجی‌بیگلو

خلاصه شده توسط امین آرامش

شغل موردعلاقه

آلن دوباتن
محمدهادی حاجی‌بیگلو

در کنار یک رابطه‌ی رضایت‌بخش، داشتن شغل موردعلاقه از اصلی‌ترین ملزومات یک زندگی کامل است. متأسفانه بی‌اندازه دشوار است که آن‌قدر شناخت خوبی از خودمان داشته باشیم که کاملاً بدانیم انرژی‌هایمان را در کدام جهت صرف کنیم. شغل موردعلاقه را از همین رو نوشتیم تا در برخی از این تنگناها یاری و راهنمایی‌مان کند تا بتوانیم خود را بهتر بشناسیم و شغلی را بیابیم که کاملاً مناسبمان باشد. این کتاب با روحیه‌ای همدلانه و عمیقاً کاربردی ما را هدایت می‌کند تا پیش از آنکه فرصت‌هایمان از دست بروند، استعدادهای واقعی خویش را کشف کنیم و خواسته‌ها و آرزوهای درهم‌ریخته و مغشوش خویش را بهتر درک کنیم.

THE
SCHOOL
OF LIFE

سلام. من امین آرامش هستم و این خلاصه‌ای که در حال مطالعه آن هستید در ادامه مطالبی است که راجع به انتخاب شغل مناسب نوشته‌ام. من این مطالب را در سایت شخصی‌ام با عنوان **کارنکن** منتشر میکنم.

به لطف گوگل ماهانه ده‌ها هزار نفر برای یافتن پاسخ به سوالاتشان در مورد مسائل شغلی به سایت من مراجعه میکنند. دیدن این حجم از بازدید و بازخوردهای خوانندگانم، به من انگیزه زیادی برای ادامه انتشار این مطالب میدهد.

در همین راستا تصمیم گرفتم خلاصه این کتاب ارزشمند را در اختیار شما قرار دهم.

توجه داشته باشید که این خلاصه، نکاتی است که به نظر من از سایر مطالب کتاب مهمتر بودند و به هیچ وجه شما را از خواندن کل کتاب بی‌نیاز نخواهد کرد و صرفاً می‌تواند به عنوان یادآور بعد از خواندن کتاب مورد استفاده قرار گیرد.

این خلاصه رایگان است. آن را مطالعه کنید و اگر بنظرتان مفید بود، **حتماً** آن را در اختیار دیگران هم قرار دهید. بنابراین ارسال این خلاصه برای دیگری که ممکن است مطالب آن به کارشان بیاید، نه تنها مجاز، **بلکه واجب است**.

برای ارتباط با من میتوانید از ایمیل info@aminaramesh.ir استفاده کنید.

برای آشنایی بیشتر با من و مطالعه مطالب دیگر میتوانید روی لینک زیر کلیک کنید.

aminaramesh.ir

۱. مقدمه

یکی از خارق‌العاده‌ترین ویژگی‌های عصر ما، که ناگفته بدهی فرض می‌شود، این پیش‌فرض است که باید بتوانیم شغلی بیابیم که نه تنها برایمان قابل تحمل باشد و کفاف مخارجمان را بدهد، بلکه باید عمیقاً آن را شغلی ارزشمند بدانیم، ناظر به هدفی بسیار مهم باشد و دوستی و خلاقیت در آن شکوفا باشد.

در بخش عمده‌ای از تاریخ بشر، این سوال که آیا به شغلمان علاقه داریم یا نه، به نظر همگان سوالی خنده‌دار یا عجیب و غریب می‌آمد.

یکی از دشواری‌های زیست مدرن: ما نیاز داریم هم روحمان را سیراب کنیم و هم مخارج وجوه مادی زندگی را فراهم کنیم.

یکی از علائم سرسپردگی ما به گزینه این است که برای ایجاد یک رابطه یا یافتن شغل، خود را چندان نیازمند تمرین و آموزش نمی‌دانیم.

برخی از موانع در راه یافتن شغلی رضایت‌بخش:

۱- فقدان مهارت‌های لازم

۲- فقدان اطلاعات در مورد فرصت‌های موجود

۳- فقدان هدف منسجم

مهمترین مانع از بین سه مانع این است که ندانیم در پی چه هستیم: اگر این مانع برطرف نشود، تحصیلات و فرصت‌های موجود در بازار کار نمی‌توانند وعده‌های خویش را عملی سازند.

آزمون‌هایی مثل MBTI که مشاغل ایده‌آل را بر حسب مقولات و مشاغل موجود پیشنهاد میکنند، ناامدانه ما را از مسیری دور می‌کنند که امکان دارد واقعا برایمان جذاب‌ترین مسیر باشد.

۲. موانع هدفمند بودن

تأثیر چنین نمونه‌هایی (همچون ماری کوری) باعث شده تصور کنیم که اگر در زندگی رسالتی داشته باشیم آنگاه شکی نخواهد بود بر اینکه مقدر شده‌ایم در زندگی کاری عظیم به انجام برسانیم. در نتیجه، فقدان رسالت در زندگی، نه تنها نوعی بداقبالی محسوب می‌شود، بلکه همچنین نشانه فرودستی دانسته می‌شود.

بدتر آنکه تصور میکنیم «کشف رسالت در زندگی» کشفی است که همه باید بتوانیم در مدت زمانی کوتاه به آن دست یابیم و اعتقادمان بر این است که برای کشف این رسالت یکسره باید انفعال پیشه کنیم: تنها کار لازم این است که برای فرارسیدن لحظه الهام منتظر بمانیم.

کاملاً منطقی (و حتی نشانه سلامت) است که استعدادهای خویش را شناسیم و ندانیم باید آنها را چگونه به کار بگیریم. کاملاً منطقی است که ندانیم باید سراغ چه کاری برویم.

باید دفترچه‌ای دم دست داشته باشیم تا بتوانیم احساسی خاص را به دام بیندازیم و بعداً به آن رجوع کنیم و بکوشیم بین این احساس و دیگر تجربیاتی که ثبت کرده‌ایم ارتباط و پیوندهایی بیابیم.

باید این احساسات را تعمیم دهیم و بین آنها و دیگر چیزهای ارتباطی بیابیم و در عین حال هوشیار باشیم که تبعات این احساسات تقریباً همیشه غیرمستقیم هستند. مثلاً لذت بردن از مطالعه مجله نباید به این معنا گرفته شود که باید سعی کنیم شغلی در مجله پیدا کنیم.

باید مراقب باشیم در مورد خود مشاغل فکر نکنیم، بلکه در عوض در مورد ویژگی‌های مشاغل بیندیشیم. نباید شتاب‌زده به نتایجی مثل «طراح گرافیکست» یا «معلم» بپریم، بلکه تا جایی که ممکن است لذاتی را تحلیل کنیم که مشاغل مختلف در بردارند و در کلماتی مثل نظم، رهبری، معنا، آرامش، روحیه کار جمعی و غیره متبلور شده‌اند.

حسادت نیز راهنمای بسیار مهم و حتی غیرمنتظره‌ای محسوب می‌شود.

۳. جنبه‌های لذت‌بخش کار

همه ما میدانیم که حتی بهترین مشاغل هم همیشه لذت‌بخش نیستند و چه بسیار روزها ملال و حتی خستگی هر شغلی از حد بگذرد.

دوازده جنبه لذت‌بخش کار

۱- لذت پول درآوردن

۲- لذت زیبایی

۳- لذت خلاقیت

۴- لذت فهم

۵- لذت ابراز خویشتن

۶- لذت فناوری

۷- لذت یاری به دیگران

۸- لذت رهبری

۹- لذت تدریس

۱۰- لذت استقلال

۱۱- لذت نظم

۱۲- لذت از طبیعت

همه ما به یک اندازه با این لذات ارتباط برقرار نمی‌کنیم.

ما در جستجوی جایگاهی ارزشمند هستیم که استعدادها و لذات ما همچنین نیازهای جهان را برطرف سازد؛ آنجا همان جایی است که باید بکوشیم تا آینده شغلی‌مان را به سمتش سوق دهیم.

۴. موانع بیرونی و بازدارنده‌های درونی

عنوان موانع

- ۱- چارچوب‌های شغلی خانواده
- ۲- والدینی که فرزندان را وابسته خود میکنند
- ۳- خطرات موفقیت
- ۴- اعتماد به نفس و ندهای درونی
- ۵- دام کمالگرایی
- ۶- دام وظیفه‌گرایی
- ۷- سندروم شیادپنداری
- ۸- دام سرمایه‌گذاری شغلی
- ۹- این اگر ایده خوبی بود به ذهن من نمی‌رسید
- ۱۰- اصلاحات آری و انقلاب نه
- ۱۱- نیروی انگیزه بخش مرگ

یکی از هراس‌انگیزترین موانع به خانواده‌هایمان باز می‌گردد. در بخش عمده‌ای از تاریخ، سرنوشت شغلی هر نسل جدید را خودبه‌خود نسل قبلی تعیین میکرد.

گرچه والدین‌مان دیگر حق قانونی ندارند که حساب‌های بانکی ما را مسدود کنند یا عملاً ما را حبس کنند، اما کماکان ابزار مهم کنترل روانی را در اختیار دارند: هرگاه آرزوهایی که برای ما دارند را نقش بر آب کنیم، ما را تهدید به قطع مهر و محبت‌شان میکنند. عشق همانقدر میتواند ما را کنترل کند که زور یا قانون در گذشته قادر به کنترل ما بودند.

در پس‌زمینه‌های ذهنمان همواره چیزی در کار است که میتوانیم «چارچوب‌های شغلی خانواده» بنامیم.

ما از بیرون در معرض روایت‌های ظاهراً بدون درد و رنج موفقیت دیگران هستیم.

باید نقش مشروع و لازم شکست را بپذیریم و به خودمان مجال دهیم که تا مدت‌ها کارها را ناکامل و سرشار از نقایص انجام دهیم.

کمال‌گرایی شکلی از بی‌صبری و ناشکیبایی است.

لذت با کار تعارضی ندارد: بلکه اتفاقاً یکی از مولفه‌های کلیدی شغل موفق است.

بینش و بلوغ بسیاری می‌طلبند که این حقیقت را از یاد نبریم که هنگامی بیشترین خدمت را به دیگران میکنیم و بیشترین سهم را در جامعه خواهیم داشت که پرتخیل‌ترین و اصیل‌ترین جنبه‌های شخصی وجودمان را وارد شغلمان کنیم. تصمیم‌گیری بر حسب وظیفه، درآمدی حداقلی را برایمان تضمین میکند اما تنها کار خالصانه و پرلذت است که به موفقیت‌های عظیم می‌انجامد.

در بسیاری از چالش‌های شخصی و شغلی گاهی دچار این فکر فلج‌کننده می‌شویم که با توجه به شناختی که از خودمان داریم افرادی مثل ما امکان ندارد به موفقیت و پیروزی برسند، با خود فکر میکنیم که بی‌تردید واقعا چقدر احمق، مضطرب، خام‌دست، ناپخته، مبتذل و کودن‌ایم. ما امکان موفقیت را به دیگران واگذار می‌کنیم، زیرا خودمان را اصلاً در رده افرادی نمی‌بینیم که اطرافیان‌مان تحسین‌شان می‌کنند.

نکته‌ای که درکش دشوار - اما حیاتی - است این است که اوضاع در آینده مثلا در ۵۶ سالگی چطور خواهد بود. از آن سن نگاه کنیم دو سال کاملا معنای متفاوتی خواهد داشت و صرفا یک بیستم (یا ۵ درصد) ۴۰ سالی خواهد بود که بین ۱۶ سالگی (که به شکل جدی به فکر امکانهای گوناگون شغلی افتادیم) و اوج میانسالی قرار دارد.

خود واژه کارآفرین عنوانی نسبتا بی‌مورد است. چون این تصور را به ما القا میکنند که افراد خاصی وجود دارند که مثلا از بدو تولد منحصر به فرد بوده‌اند و استعدادی نادر دارند و منطقی نمیتوانیم از خودمان انتظارش را داشته باشیم. آنها کارآفرین هستند و ما نیستیم.

در حقیقت یک کارآفرین خلاق کسی است که از خواسته‌های دیگران تصویری دقیق دارد.

تفاوت ذهن خلاق و ذهن فاقد خلاقیت این نیست که شخص خلاق افکار متفاوت در سر دارد، بلکه شخص خلاق درونیات ذهنی‌اش را جدی‌تر می‌گیرد. آنچه به آنان امکان میدهد این کار را بکنند، ویژگی‌ای است که امرسون بسیار آن را عزیز میدارد: قابلیت مقاومت در برابر ترس از تحقیر شدن.

ریشه میان‌مایگی این است که بیشتر از کارها و حرفهای عموم مردم پیروی کنیم تا افکار و احساساتی که در ذهن خودمان در گردش است.

در نتیجه به تصویری مطیعانه و فئودالی تن درمی‌دهیم؛ یعنی اینکه فقط دیگران هستند که اجازه دارند مبتکر ایده‌های خوب باشند.

تصور ما از تغییر و دگرگونی با تصورات دراماتیک و انفجاری گره خورده است. احساس می‌کنیم با انقلابی در زندگی مان روبرو هستیم و همه چیز زیر و رو خواهد شد؛ و چنین چیزی اغلب چشم‌اندازی رعب‌آور و ناخوشایند است.

ما به قدر کافی تمرین نکرده‌ایم تا ارتباط بین گام‌های کوچک و دگرگونی‌های کلی بزرگ را ببینیم.

اندیشین به مرگ نیرویی بی‌همتا دارد تا ما را از رخوت ابدی مان به درآورد و وادارمان کند ذهنمان را با جدیت معطوف به این مسئله کنیم که واقعا می‌خواهیم در زندگی چه کنیم.

اندیشه مرگ، دعوتی جدی است به سوی تعیین تکلیف اولویت‌هایمان در زندگی.

وقتی افق نابودی و نیستی در ذهنمان باشد میتواند ما را به سوی شیوه‌ای از زندگی بکشاند که از اعماق جان ارزشمند میدانیم. این را نمی‌توان بی‌رحمانه دانست؛ بلکه لطیف‌ترین چیز میتواند این باشد که در جستجوی شغل موردعلاقه‌مان آگاهی ژرف از مرگ همراهمان باشد.

۵. تسلی‌بخشی‌ها

هرگونه تحلیل و بررسی مفهوم شادمانی، مستلزم به حساب آوردن یک مولفه دیگر نیز هست: مسئله انتظارات. اینکه در هر زمینه‌ای چقدر شادمان هستیم وابستگی فراوانی به این دارد که چه حدی از شادمانی را انتظار داریم. شادمانی ما صرفا وابسته به این نیست که اوضاع چقدر خوب است، بلکه همچنین بستگی به این دارد که شرایطمان در قیاس با شرایطی که تصور می‌کردیم دست یافتن به آن محتمل است، چگونه است.

فنون چاپ بهینه‌تر، استفاده از جوهرهای رنگی، سیستم جاده‌کشی قابل اطمینان و هزینه‌های پستی ارزان‌تر دست به دست هم دادند تا امکان بی‌سابقه‌ای برای انزجار از خویشتن فراهم آید. [با آگاهی از وضعیت زندگی دیگران و افزایش توقع‌مان].

ما لزوما نسبت به کسانی که داشته‌هایشان از ما بیشتر است حسادت نمی‌کنیم. بلکه به کسانی حسادت می‌ورزیم که به ما یاد داده‌اند خود را با آنها مقایسه کنیم؛ در حالی که خود را از جهاتی با آنها برابر میدانیم.

نقطه شروع حسادت این است که دست کم روی کاغذ این امکان وجود داشته باشد که شایسته داشتن چیزهایی باشیم که دیگری هم‌اکنون در تملک خویش دارد.

مدرنیته تاکیدی بی‌امان دارد که موفقیت روزی به نحوی از آن ما خواهد شد. اما این روایت که توانهای بالقوه بروز خواهند کرد و شایستگی سرانجام پاداش خواهد دید حاوی نوعی بی‌رحمی غیرعمدی و دل‌سردکننده است. داده‌ها به وضوح حاکی از آن هستند که فقط معدودی از ما به موفقیت می‌رسیم.

تعجبی ندارد که در جهان مدرن نرخ خوکشی به شکل نمائی بالا می‌رود. زیرا اکنون بر برج‌های فقیران، زخم بار روانی شرم و سرشکستگی نیز اضافه شده است.

خیلی خوب می‌بود اگر تخیل انسان محدود به آمال و آرزوهایی بود که عملی و تحقق‌پذیر باشند. درست نیست چنین خیال‌پردازان سرسختی باشیم.

خوش‌بینی جهان مدرن فرصت‌های شادمانی را بسیار بیشتر کرده است، اما در عین حال شبخ اضطراب و کمال‌طلبی‌های عقیم را نیز همه‌جا گسترانده است.

مدرنیته بی‌شمار انتخاب پیش رویمان گذاشته است، اما این اصل تراژیک را فراموش کرده است که ما هرگز به قدر کافی در مورد خودمان و جهان شناخت نداریم که بتوانیم همیشه دست به انتخاب‌های درست بزنیم. ما فاقد اطلاعات و تجربه‌های لازم و مربوطه هستیم، با این حال مجبوریم تصمیم‌های بگیریم که تبعات عظیمی در زندگی خودمان و نیز زندگی دیگران خواهند داشت.

«زندگی فارغ از حسرت» فقط در ترانه‌ها و شعرها وجود دارد. راه از میان برداشتن حسرت، کاستن از این احساس است که این اختیار را داشته‌ایم که به درستی انتخاب کنیم اما نتوانسته‌ایم. نومی‌دی وجهی گریزناپذیر از وضع بشر است؛ که هیچ‌یک از وجوه مدرنیته حاضر نیست به این حقیقت اذعان کند.

تقریبا به قطع یقین در شرایطی خواهیم مرد که بسیاری از توان‌های بالقوه خود را رشد نداده‌ایم. بسیاری راه‌ها که می‌توانستید بروید، نرفته می‌مانند.

ما وارثان انتظارات و توقعاتی عظیم هستیم. اینها به دلایلی بسیار والا در تاریخ رخ داده‌اند. اما در عین حال نتیجه جانبی خطیری دارند. زیرا در این شرایط بسیار در معرض آن هستیم که سرانجام احساس نومی‌دی کنیم، در حالی که به لحاظ عینی در وضع خوبی به سر می‌بریم.

چه بسا در واکنش به برخی شکست‌های حرفه‌ای چنان از خود متنفر شویم که در آخر حتی نتوانیم از تخت‌خواب بلند شویم. و چه بسا روزی حتی به این نتیجه برسیم که بهترین کار خودکشی است.

انسان‌های بسیار معدودی هستند (تازه اگر چنین کسانی اصلا وجود داشته باشند) که واقعا در تمامی زندگی شغلی خویش موفق هستند.

رسانه‌ها بی‌آنکه نیت شرورانه داشته باشند، مدام امور خلاف قاعده و غیرمترعارف را پیش چشمانمان می‌آورند؛ زیرا اینها همان چیزی است که دوست داریم تماشا کنیم و حاضریم بابتش پول بپردازیم.

تصویر ذهنی ما از اینکه موفقیت شغلی چقدر ممکن، محتمل، عادی و امکان‌پذیر است سهواً و غیرعمدانه انحراف به سمت بالا دارد. از همین رو احساس رضایت شغلی‌مان کمتر و از حد عینی و واقعی آن است.

وقتی به شکل عینی و فارغ از احساسات بنگریم، برخی دستاوردها حقیقتاً فراتر از دسترس ما هستند. به جای اینکه رقبای نومید و سرخورده آن موجودات استثنائی باشیم که دستاوردهای عظیم و فراوانی دارند، باید ناظران تحسین‌گر آنان باشیم.

بهترین حالت این است که علائق و استعدادهایمان را با یکی از امواج سودآور اقتصاد همسو کنیم.

والدین فهمیده می‌دانند که وقتی با عصبانیت‌ها و اوقات تلخی‌های کودک روبرو می‌شوند، همیشه لازم نیست با آنها صحبت کنند تا از ناراحتی دربیابند. شاید صرفاً مسئله این باشد که کودک را به اتاق خوب بفرستند و برایش شبی طولانی و آرام آرزو کرد. گاهی لازم است به نگهداری و مراقبت از کودک درونمان بپردازیم که ضربه‌خورده و عصبانی است؛ زیرا کودک درون ما یک هیولای ناراضی نیست، بلکه صرفاً از یک کاستی جزئی در آسایش جسمانی‌اش رنج می‌برد.

اینکه نتوانسته‌ایم «تمامی جنبه‌های کثیر درونمان» را بروز دهیم تقصیر ما نیست. بازار شغلی مدرن چاره‌ای جز متخصص شدن برای ما باقی نگذاشته است.

واقعیت تلخ این است که هر شغلی مشکلات خاص خودش را دارد. مسئله صرفاً این است که هنوز دریافت درستی از جنبه‌های ملال‌آور، نگران‌کننده و آزارنده شغلی نداریم که یکباره عاشقش شده‌ایم. اگر می‌توانستیم یکی دو ماهی آن را امتحان کنیم قطعاً متوجه این جنبه‌ها میشدیم.

به جای اینکه به خاطر شیفتگی یکباره به یک شغل خیالی، احساس ناکامی کنیم، گاهی اوقات بهتر است این امکان را در نظر بگیریم که بیاموزیم عاشق شغل نسبتاً خوب کنونی‌مان شویم.

هیچ شغلی نمی‌تواند واجد همه جنبه‌هایی باشد که می‌خواهیم، ولی کماکان می‌توانیم درصد بالایی از آنها را دارا باشد که می‌توانیم از وجودشان به خودمان ببالیم و از آنان لذت ببریم.

یک شغل به قدر کافی خوب دارای طیف کاملی از نقایص معمول است: گاهی اوقات حوصله‌مان را سر می‌برد، جنبه‌های پرزحمت و مایوس‌کننده دارد؛ گاهی اوقات اضطراب آور است؛ هرچند از گاهی مجبور می‌شوید مورد قضاوت کسانی قرار بگیرید که اصلاً برایشان احترام قائل نیستید؛ از شایستگی‌های شما به طور کامل استفاده نمی‌شود و ...

امیدوارم از وقتی که برای خواندن این خلاصه کتاب گذاشته‌اید راضی باشید. همانطور که در ابتدا هم گفتم، ارسال این خلاصه برای دیگرانی که ممکن است مطالب آن به کارشان بیاید، نه تنها مجاز، بلکه واجب است.

پس لطفا وقت بگذارید و همین الان این خلاصه را برای ۱۰ نفر ارسال کنید.

من مطالب زیادی در مورد انتخاب شغل مناسب و مسائل مربوط به آن در سایت شخصی‌ام با عنوان **کارنکن** نوشته‌ام. سعی کرده‌ام از جنبه‌های مختلف به این موضوع بپردازم. مطالبی در این حوزه‌ها:

- داستان آدمهایی که اهل کارنکن هستند.
- پادکست رادیو کارنکن
- چگونه ما هم اهل کارنکن باشیم؟
- معرفی مراجع آموزشی برای کسب مهارت
- معرفی شغل‌ها

برای آشنایی با **کارنکن** و مطالعه رایگان این مطالب روی لینک زیر کلیک کنید:

[نقشه راه کارنکن](#)

امیدوارم شما هم داستان کارنکن خودتان را بسازید و به شغلی مشغول باشید که گذر زمان را در آن احساس نکنید. شغلی که در آن نیاز ندارید همیشه به ساعت نگاه کنید و منتظر زمان پایان ساعت کاری باشید. شغلی که با آن زندگی کنید و کار نکنید.

شنیدن نظرات خوانندگان همیشه باعث خوشحالی من است. می‌توانید با آدرس ایمیل زیر با من در ارتباط باشید:

info@aminaramesh.ir

اگر با من آشنایی ندارید یا عضو خبرنامه ایمیلی سایتم نیستید، می‌توانید از لینک زیر برای آشنایی با من و ثبت ایمیل خود اقدام کنید:

[آشنایی با من و عضویت در خبرنامه](#)