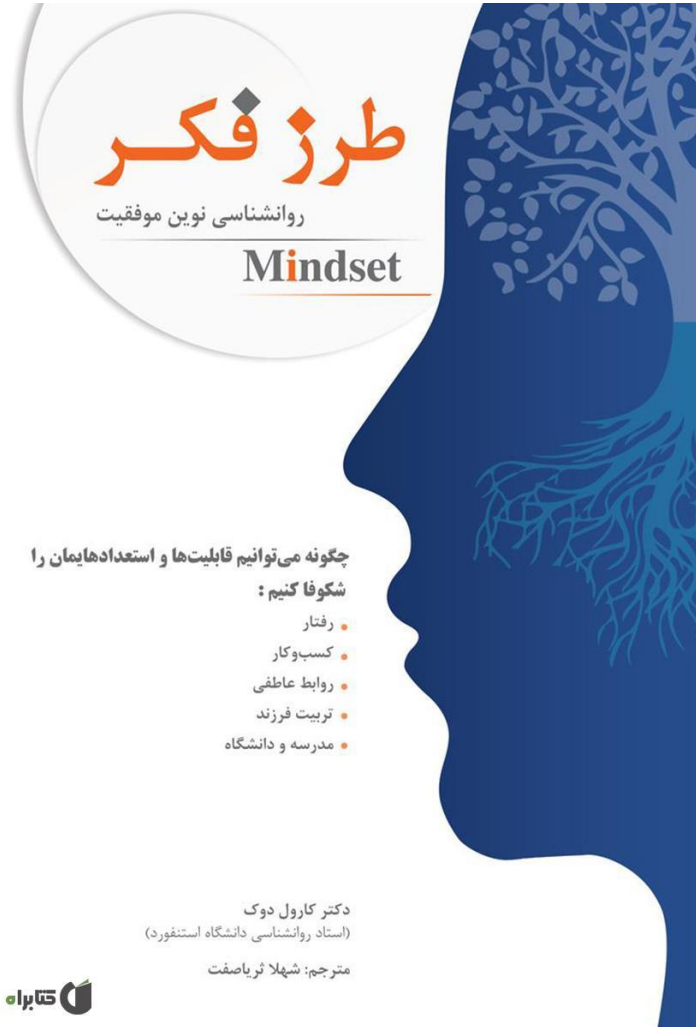


کتاب طرز فکر

کارل دوک

ترجمه شهلا ثریاصفت

خلاصه شده توسط امین آرامش



۳۱۷ صفحه

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.

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

فصل ۱: طرز فکر

ویژگی‌های انسان، مانند مهارت‌های فکری از طریق تلاش قابل پرورش یافتن است.

نظر آلفرد بینه (مخترع آزمون IQ) در مورد هوش:

«چند تن از فلاسفه مدرن ادعا می‌کنند که هوش هر فرد مقدار ثابتی است، مقدار ثابتی است، مقداری که نمی‌تواند افزایش یابد. باید به این بدبینی وحشیانه اعتراض کرده و واکنش نشان دهیم. ما با تمرین، آموزش و مهمتر از همه، روش درست، موفق به افزایش توجه، حافظه و قضاوتمان میشویم و به معنای واقعی کلمه به فرد باهوش‌تری نسبت به قبل تبدیل می‌شویم.»

اگر همانند افراد دارای طرز فکر رشد، باور داشته باشید که می‌توانید خودتان را ارتقا دهید، آنگاه پذیرای اطلاعات دقیقی در مورد توانایی‌های فعلی‌تان خواهید بود، حتی اگر نامطلوب باشد.

هاوارد گاردنر:

«استثنایی‌ترین افراد دارای استعداد خاصی برای شناسایی نقاط قوت و ضعف خود هستند.»

فصل ۲: درون طرز فکر

در جهان طرز فکر ثابت، تلاش چیز بدی است. تلاش، همانند شکست، بدین معناست که باهوش یا بااستعداد نیستید. اگر باهوش بودید، لازم نبود تلاش کنید. در جهان دیگر، تلاش، آن چیزی است که باعث میشود باهوش یا بااستعداد شوید.

بنجامین باربر:

«من جهان را ضعیف یا قوی یا موفقیت‌ها و شکست‌ها تقسیم نمی‌کنم... جهان را به یادگیرندگان و غیریادگیرندگان تقسیم میکنم.»

هرکسی با میل شدید به یادگیری متولد میشود. نوزادان روزانه مهارت‌های خود را گسترش میدهند. نه تنها مهارت‌های عادی، بلکه سخت‌ترین کارهای طول عمرشان را، مانند راه رفتن و صحبت کردن را یاد میگیرند. آنها هرگز تصور نمیکنند. که این کارها بیش از حد سخت است یا ارزش تلاش کردن ندارد. نوزادان نگران اشتباه کردن یا تحقیر شدن نیستند.

آنها راه میروند، می‌افتند و بلند میشوند. آنها فقط به سوی پیشرفت تقلا میکنند. چه چیزی میتواند به این یادگیری پرشور و هیجان پایان دهد؟ طرز فکر ثابت.

افراد با طرز فکر ثابت سراغ چالش یا کارهایی که ممکن است در آن موفق نشوند، نمیروند. چون شکست یعنی آنها باهوش نیستند.

افراد با طرز فکر رشد تنها به دنبال چالش نیستند، بلکه از آن لذت میبرند. هرچقدر چالش بزرگتر باشد، بیشتر رشد میکنند.

افراد با طرز فکر ثابت چه زمانی احساس موفق بودن میکنند؟ زمانی که همه چیز با خیال راحت در چنگ آنها باشد. اگر چیزی بیش از حد چالش‌برانگیز باشد و آنها احساس باهوش یا بااستعداد بودن نکنند، علاقه‌شان را از دست میدهند.

در طرز فکر ثابت، شکست از عمل شکست خوردن (من شکست خوردم) به لایه هویت (من شکست خورده‌ام) منتقل می‌شود.

حتی در طرز فکر رشد هم شکست می‌تواند تجربه دردناکی باشد، اما شما را تعریف نمی‌کند. این مسئله‌ای است که باید با آن روبرو شد، برخورد کرد و از آن یاد گرفت.

کسانی که طرز فکر رشد داشتند، پس از نمره بد در یک آزمون، گفتند که برای آزمون بعدی بیشتر تلاش می‌کنند، اما کسانی که طرز فکر ثابت داشتند، گفتند که برای آزمون بعدی کمتر مطالعه می‌کنند. اگر توانایی این کار را ندارید، برای چه زمان خود را تلف کنید؟ و گفتند که به طور جدی به تقلب کردن فکر می‌کنند. آنها فکر می‌کردند اگر توانایی ندارند، فقط باید به دنبال راه دیگری باشند.

علاوه بر این، به جای تلاش برای یادگیری و جبران شکست، افرادی که طرز فکر ثابت دارند، ممکن است صرفاً برای بازیابی عزت نفسشان، تلاش کنند. برای مثال ممکن است به دنبال افرادی باشند که حتی بدتر از آنها هستند. یکی دیگر از شیوه‌های افراد با طرز فکر ثابت برای بازیابی عزت نفسشان این است که شکست را به گردن دیگری بیندازند یا بهانه بیاورند.

داستان خرگوش و لاک‌پشت که سعی در نشان دادن قدرت تلاش داشت، تلاش را بی‌اعتبار کرده و ارزش آن را زیر سوال می‌برد و تصویری را تقویت می‌کند که تلاش برای زحمت‌کش‌ها و آهسته‌روهاست. و نشان داد در موارد نادر، زمانی که افراد با استعداد اشتباه می‌کنند، مردم زحمت‌کش می‌توانند آرام‌آرام به جلو بخرزند.

مردم با طرز فکر ثابت می‌گویند: «اگر مجبورید برای چیزی تلاش کنید، حتما در آن خوب نیستید.» همچنین می‌گویند: «هرچیز برای افرادی که نابغه واقعی باشند، به راحتی به دست می‌آید.»

برای آدم‌های با طرز فکر ثابت، تلاش زیاد، ریسک بزرگی است. تلاش کردن و موفق نشدن می‌تواند منجر به تحقیر شدن شود. اگر سخت کار نکنید و برنده نشوید، بهانه‌ای دارید. هیچ چیز سخت‌تر از گفتن این نیست که «من با همه وجود تلاش کردم ولی به اندازه کافی خوب نبودم.»

طرز فکرها بخش مهمی از شخصیت شما هستند، اما می‌توانید آنها را تغییر دهید.

مردم می‌توانند در زمینه‌های مختلف، طرز فکر مختلف داشته باشند. در یکی طرز فکر ثابت و در دیگری رشد.

طرز فکر رشد به افراد اجازه می‌دهد به آنچه که انجام می‌دهند، عشق بورزند و در هنگام مواجهه با مشکلات همچنان آن را دوست داشته باشند.

در طرز فکر ثابت، همه چیز به نتیجه گرفتن خلاصه می‌شود. اگر شکست بخورید یا بهترین نباشید، همه چیز هدر رفته است. طرز فکر رشد به مردم اجازه می‌دهد تا برای آنچه انجام می‌دهند، صرف‌نظر نتیجه آن، ارزش قائل شوند.

اعتماد به نفس افراد با طرز فکر ثابت، شکننده‌تر است، زیر موانع و حتی تلاش می‌تواند آن را تضعیف کند.

باید طرز فکرتان را رشد دهید: آیا چیزی وجود دارد که همواره می‌خواستید انجام دهید، اما ترسیده‌اید که در آن خوب نباشید؟ برای انجام دادن آن برنامه‌ریزی کنید.

فصل ۳: حقیقت توانایی و دستاورد

برای افراد با طرز فکر ثابت یکی از راه‌های حفظ عزت نفس، تلاش نکردن است که منجر به سندرم تلاش کم میشود.

بنجامین بلوم:

«پس از چهل سال تحقیقات فشرده در خصوص یادگیری در مدرسه، در ایالات متحده و همچنین در خارج از کشور، نتیجه گیری اصلی من این است: هر فردی در جهان میتواند یاد بگیرد، تقریباً تمام افراد میتوانند یاد بگیرند، در صورتی که شرایط قبلی یا فعلی مناسب آموزشی برای آنها فراهم شده باشد. این شامل ۲ تا ۳ درصد کودکانی که دچار اختلالات شدید هستند نمیشود.»

نمرات آزمون و دستاوردها، به شما میگوید که دانش آموز اکنون کجا قرار دارد، اما نمیگویند او در نهایت میتواند به کجا برسد.

فقط به این خاطر که بعضی از کودکان می‌توانند کاری را بدون آموزش یا با آموزش کم انجام دهند، دلیل نمیشود که دیگران نتوانند آن را با آموزش انجام دهند (و گاهی اوقات حتی بهتر انجام دهند).

خلاقیت یک عمل جادویی الهام شونده نیست. بلکه نتیجه کار سخت و فداکاری است.

در طرز فکر ثابت، زمانی که استعداد خاص شما در خطر است، آن چالش نمیتواند سرگرم کننده باشد.

در یک آزمایش، حدود ۴۰ درصد از دانش‌آموزانی که برای توانایی‌شان مورد ستایش قرار گرفته بودند درباره نمره‌شان دروغ گفتند و نمراتشان را بیشتر نوشتند. در طرز فکر ثابت، عیوب شرم‌آورند، به خصوص اگر با استعداد باشید، بنابراین آنها دروغ گفتند.

فصل ۴: ورزش‌ها: طرز فکر یک قهرمان

در واقع ایده استعداد طبیعی از ورزش ریشه میگیرد.

مایکل جردن نیز فردی با استعداد طبیعی نبود بلکه شاید سخت‌کوش‌ترین ورزشکار تاریخ ورزش باشد. معروف است که مایکل جردن از تیم اول دبیرستان حذف شد.

مالکوم گلدول:

«مردم برای استعدادهای طبیعی نسبت به توانایی کسب‌شده ارزش بیشتری قائلند. هر قدر هم که فرهنگ ما در مورد تلاش و بهبود فردی صحبت میکند، حرمت بیشتری برای استعدادهای طبیعی قائل میشویم. دوست داریم فکر کنیم که قهرمانان و بت‌هایمان افرادی هستند که متفاوت از ما به دنیا آمده‌اند.»

افراد با استعداد طبیعی، توسط این برتری خودشان آسیب می‌بینند و نمی‌آموزند که چگونه سخت کار کنند یا چگونه به مقابله با موانع بپردازند.

افرادی که دارای طرز فکر رشد هستند، موفقیت را در تلاش کردن با تمام وجود و در یادگیری و پیشرفت می‌بینند.

افرادی که طرز فکر رشد دارند، مسئولیت فرآیندهایی را که موجب موفقیت میشود، بر عهده می‌گیرند و این کار موجب حفظ موفقیت میشود.

گاهی اوقات داشتن استعدادهای فوق‌العاده همچون طلسم است.

فصل ۵: کسب و کار: طرز فکر و رهبری

دانش آموزانی که طرز فکر ثابت داشتند به حدی در خصوص آشکار شدن کمبودهایشان نگران بودند که از شرکت در دوره‌های انگلیسی برای بهبود زبانشان امتناع کردند.

طرز فکر ثابت، قلمروی جادویی ایجاد میکرد که در آن هوش و کمال پادشاه به طور مداوم مورد تایید و تصدیق قرار میگرفت.

هیچ کدام از رهبران دارای طرز فکر ثابت، اهمیت زیادی برای افراد زیردست خود قائل نیستند و بسیاری از آنها آشکارا افرادی را که در سلسله مراتب پایین تری نسبت به آنها قرار داشتند، تحقیر میکردند.

هاروی هورنستیان:

«...این نوع سواستفاده نشان دهنده تمایل کارفرمایان برای افزایش احساس قدرت، شایستگی و ارزش خودشان به زیر دستان است...»

مدیر دارای طرز فکر رشد، یک راهنماست و نه یک قاضی.

جک ولش:

«در نهایت یاد گرفتم که به واقع به دنبال کسانی بگردم که پر از شوق و شور و تمایل برای انجام کارها باشند. رزومه چیز زیادی در مورد تشنگی درونی به من نمیگوید.»

افراد با طرز فکر ثابت نگران قضاوت دیگران در مورد خودشان هستند و در صورتی که کندذهن خطاب شوند، دچار اضطراب میشوند.

سازمانها به استعداد طبیعی اعتقاد دارند و به دنبال افرادی که توانمندی توسعه دارند، نمیروند.

فصل ۶: طرز فکرها در روابط عاشقانه

افرادی که طرز فکر ثابت داشتند، احساس کردند که مورد قضاوت قرار گرفته‌اند و برچسب طرد شدن خورده‌اند. اینکه برای همیشه برچسب خورده‌اند. مثل این است که حکمی صادر شده و علامتی روی پیشانی آنها خورده است: **غیر قابل دوست داشتن!** و به حملات زبانی و جسمی متوسل میشوند.

چرا که طرز فکر ثابت، هیچ راهکاری برای التیام زخم‌هایشان به آنها نمیدهد، همه آنچه میتوانند انجام دهند این است که امیدوار باشند که به کسی که به آنها زخم زده، زخم وارد کنند.

برای افراد با طرز فکر رشد، هدف شماره یک بخشش است. همانطور که زنی گفت: «من قدیس نیستم، اما برای آرامش فکری خودم، باید ببخشم و فراموش کنم. او به من آسیب روحی زد؛ اما زندگی پیش رویم منتظر من است و اگر بخواهم در گذشته زندگی کنم، نفرین شده خواهم بود. روزی گفتم فقط آرزوی موفقیت برای خودم و او دارم.»

چنین افرادی به خاطر طرز فکر رشد، به طور همیشگی احساس برچسب خوردن نمیکنند. به همین دلیل، سعی کردند که نکته مفیدی در مورد خودشان و روابطشان یاد بگیرند، چیزی که به آنها در راستای داشتن تجربه بهتری در آینده کمک کند و می‌دانستند که چگونه به حرکت خود ادامه دهند و آن آینده را در آغوش بگیرند.

هنگامی که یک رابطه عالی ازدواج را می‌بینیم، نمیگوییم که این افراد این رابطه درخشان را ساخته‌اند. میگوییم آنها آدمهای خوبی هستند یا زوج خوبی هستند. معنای این چیست؟

طرز فکر رشد میگوید همه این چیزها میتواند رشد کند. همه، یعنی شما، شریک زندگی‌تان و ارتباط شما قابلیت رشد و تغییر دارد.

یکی از مشکلات طرز فکر ثابت این است که افراد انتظار دارند همه چیزهای خوب به طور خودکار اتفاق بیفتد؛ یعنی طرفین برای کمک به یکدیگر و حل مشکلات خود یا به دست آوردن مهارتها تلاش نخواهند کرد. این یعنی که این امر به طرز جادویی از طریق عشق آنها رخ خواهد داد.

مردم با طرز فکر ثابت معتقدند عاشق بودن یعنی هرگز مجبور به انجام کارهای دشوار و چالش‌برانگیز نباشید.

بخشی از باور تلاش کم، این است که زوجها باید قادر به خواندن ذهن یکدیگر باشند؛ ما مثل یک نفر هستیم! شریک زندگی من باید بداند من چه فکر میکنم! اما این غیرممکن است. خواند ذهن به جای برقراری ارتباط به ناچار نتیجه معکوس به دنبال دارد.

غیرممکن است یک زوج در تمامی فرضها و انتظارات یکسان باشند.

رابطه بدون تلاش رابطه محکوم به فناست، نه رابطه‌ای عالی.

زمانی که افراد با طرز فکر ثابت در مورد اختلافشان صحبت میکنند، شروع به سرزنش کردن می‌کنند. گاهی اوقات خودشان را سرزنش میکنند، اما اغلب شریک زندگی خود و ویژگی‌های آن فرد یعنی کمبودهای شخصیتی او را سرزنش میکنند. اما این به همینجا ختم نمی‌شود. هنگامی که افراد شخصیت شریک زندگی‌شان را به دلیل مشکلی سرزنش میکنند، نسبت به آنها احساس خشم و انزجار میکنند. و این روند ادامه می‌یابد، از آنجا که مشکل از ویژگی‌های ثابت ناشی میشود، نمیتوان آن را حل کرد.

بنابراین هنگامی که افراد با طرز فکر ثابت نقصی را در شریک خود می‌بینند، آنها را مورد تحقیر قرار میدهند و نسبت به کل رابطه احساس نارضایتی می‌کنند. (از سوی دیگر افراد با طرز فکر رشد میتوانند عیوب شریک خود را ببینند و در عین حال فکر کنند که رابطه خوبی دارند.)

دانیل ویل، متخصص رابطه می‌گوید:

«انتخاب شریک یعنی انتخاب مجموعه‌ای از مشکلات. هیچ گزینه بدون مشکلی وجود ندارد. ترفند این است که محدودیت‌های یکدیگر را قبول کنیم و از آنجا شروع به رشد و توسعه کنیم.»

با طرز فکر ثابت، شریک زندگی شما، لحظه‌ای نور زندگی شما و سپس دشمن شماست.

در واقع در طرز فکر ثابت مجموعه انتخاب‌های محدودی دارید. یکی اینکه ویژگی‌های ثابت خود را سرزنش کنید و دیگری این است که ویژگی‌های شریک زندگی‌تان را سرزنش کنید. میتوانید ببینید که چقدر وسوسه‌انگیز است که تقصیر را به گردن دیگری بیندازید.

برای بهبود یک رابطه و توسعه طرز فکر رشد در خودتان بهتر است در این جهت کار کنید که نیاز به سرزنش کردن خود را درمان کنید.

فصل ۷: والدین، معلمان و مربیان: طرز فکرها از کجا می آیند؟

هیچ پدر و مادری نمی‌اندیشد که امروز چه کاری کنم تا فرزندانم را خراب کنم، تلاششان را نابود کنم، آنها را از یادگیری دلسرد کنم و موفقیت آنها را محدود کنم. با این حال بسیاری از کارهایی که انجام می‌دهند نتایج عکس به بار می‌آورند. قضاوت‌های مفید آنها، درس‌های آنها و تکنیک‌های ایجاد انگیزه آنها اغلب پیام اشتباه می‌فرستد. در واقع هر کلمه و عملی پیامی می‌فرستد.

ستایش هوش کودکان به انگیزه و عملکرد آنها آسیب می‌زند.

اگر موفقیت به این معناست که آنها باهوش هستند، پس شکست به این معناست که کندذهن هستند.

فرزندی که به خاطر هوشش مورد ستایش قرار می‌گیرد ممکن است در درسها به راحتی پیشتاز باشد، اما تمایلی برای تلاش کردن برای کارها یا پروژه‌های سخت ندارد.

هایم جینات: «باید تلاش و دستاوردها کودک را ستایش کرد و نه ویژگی‌های شخصیتی او را.»

تحقیقات نشان می‌دهد کودکان عادی، هر سه دقیقه رفتار اشتباهی می‌کنند.

منظور این نیست که پدر و مادرهایی که طرز فکر رشد دارند با فرزندانشان مخالفت نکرده و آنها را لوس می‌کنند. هرگز. آنها استانداردهای بالایی تعیین می‌کنند، اما آموزش می‌دهند که چگونه به آنها برسند. آنها نه میگویند، اما این نه، عادلانه، با ملاحظه و با احترام است. دفعه بعدی که در موقعیت نظم دادن و تربیت کردن قرار گرفتید، از خودتان بپرسید، اکنون در حال ارسال چه پیامی هستم: من تو را قضاوت کرده و تنبیه خواهم کرد؟ یا من به تو کمک خواهم کرد که فکر کنی و یاد بگیری؟

طرز فکرها در مورد کودکان می‌توانند موضوع مرگ و زندگی باشند.

برای یک معلم بیش از حد آسان است که بگوید: آه، این کودک با این استعداد متولد نشده است، بنابراین وقتم را هدر نمیدهم. بسیاری از معلمان عدم توانایی خود را در پشت این جمله پنهان می‌کنند.

معلم خوب کسی است که به یادگیری در کنار دانش آموزان خود ادامه دهد و به دانش آموزان خود اجازه دهد تا این موضوع را در ابتدای امر متوجه شوند.

مراقب موفقیت باشید. موفقیت می‌تواند شما را به طرز فکر ثابت بکشد: «من پیروز شدم چون با استعدادم، بنابراین به بردن ادامه خواهم داد»

در تعامل با کودکان روی تحسین فرایند کار کنید.

به عنوان والدین، معلمان و مربیان، ماموریت ما توسعه توانمندی‌های بالقوه افراد است.

فصل ۸: تغییر طرز فکرها

طرز فکر رشد بر اساس باور به تغییر است.

کودکانی که طرز فکر ثابت دارند، وقتی که اشتباهی پیش می آید، احساس عجز و ناتوانی میکنند.

تغییر در طرز فکر مانند عمل جراحی نیست. حتی زمانی که تغییر میکنید، باورهای قدیمی مانند مفصل ران و زانوی فرسوده‌ای که با نمونه بهتری جایگزین میشوند، از بین نمیروند. در عوض، باورهای جدید در کنار باورهای قدیمی قرار میگیرند و همچنان که قوی تر میشوند، شیوه‌های متفاوتی برای فکر کردن، احساس و عمل کردن به شما می‌دهند.

باورها کلید دستیابی به شادی (و یا بدبختی) هستند.

چه از آن آگاه باشند یا نباشند، همه مردم همواره در حال تجزیه و تحلیل آنچه که برایشان اتفاق می افتد، معنای آن و اینکه چه کار باید انجام بدهند، هستند.

برخی از افراد، تفسیرهای افراطی تری از اتفاقات میکنند و پس از آن با احساس اغراق‌آمیز اضطراب، افسردگی، خشم یا برتری واکنش نشان میدهند.

طرز فکرها کل فرایند تفسیر را هدایت میکنند.

افراد با طرز فکر ثابت هنگام دریافت اطلاعات ارزیابی قاطعی دارند. هر چیز خوب به یک برجسب مثبت بسیار قوی و هر چیز بد به یک برجسب منفی بسیار قوی منتهی میشود.

ایده این نیست که تنها یک برنامه طرز فکر رشد داشته باشید، بلکه به شیوه منسجمی تصور کنید که چگونه میخواهید آن کار را انجام دهید.

بسیاری از کسانی که طرز فکر ثابت دارند، فکر میکنند جهان نیازمند تغییر است، نه آنها.

افرادی که طرز فکر ثابت دارند اغلب از مشکلاتشان فرار میکنند. اگر زندگی آنها نقصی داشته باشید، پس خودشان نقص دارند. آسانتر است که وانمود کنند همه چیز عالی است.

هنگامی که فرزندان میگویند در مدرسه همه چیزهای برایش آسان است، به او بگویید: «اوه، خیلی بده. تو در حال یادگیری نیستی. آیا میتوانی کار سخت تری برای انجام دادن پیدا کنی تا بتوانی بیشتر یاد بگیری؟»

تغییر طرز فکر به معنای انتخاب گهگاه چند اشاره گر نیست. بلکه به معنای دیدن همه چیز به شیوه‌ای جدید است. زمانی که افراد به سمت طرز فکر رشد حرکت میکنند، از چارچوب قضاوت کردن و قضاوت شدن به چارچوب یادگیری و کمک به یادگیری تغییر میکنند. تعهد آنها برای رشد است و رشد نیازمند صرف زمان، تلاش و حمایت متقابل بسیاری است.

تغییر میتواند سخت باشد، اما هرگز نشنیده‌ام که کسی بگوید ارزشش را نداشت.

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](#)