### ٤ داستان واقعی از زندگی افرادی که با علایق شان کسب درآمد می کنند

# از سرگرمی تا پولداری

مترجم: نازنین تاتاری

**گزارش**

**بیشتر ما در ساعت هایی از روز و هفته، زمان هایی داریم به نام اوقات فراغت که می توانیم به تفریحات و علایق مان بپردازیم. چه اتفاقی می افتد اگر شما بتوانید سرگرمی هایتان را به یک کسب و کار تبدیل کنید؟ چهار کارآفرین موفق که هیچ وقت فکر نمی کردند با دنبال کردن علایق و سرگرمی هایشان به درآمد بالایی دست یابند، بهترین توصیه را درباره گذر از سرگرمی پرشور و رسیدن به یک کسب و کار موفق به اشتراک گذاشته اند. خواندن این مطلب به نقل از success.com به همه به خصوص نوجوانان و جوانان توصیه می شود.**

## علاقه به تغذیه سالم

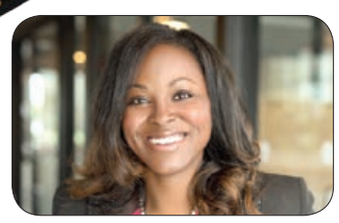
«جاناتان هین»، صاحب رستوران «غذای دوست داشتنی شما» در لس آنجلس، ۲۵ سال به عنوان یک بانکدار در وال استریت کار می کرده است تا آن که به دنبال علاقه خود یعنی تولید غذاهای سالم می رود. این علاقه او به غذاهای سالم از جایی شروع شد که به بیماری های دیابت و واریس مبتلا و مجبور شد تحقیقی درباره غذاهای سالم متناسب با بیماری اش انجام دهد تا برای بهبود سلامتی اش بکوشد. او مجموعه ای از غذاهای بدون قند، گلوتن، دانه نشاسته و تنقلات سنتی سالم تهیه کرد و همیشه از آن به عنوان یک موفقیت بزرگ برای خود و خانواده اش نام می برد که در نهایت منجر به تاسیس رستوران «غذای دوست داشتنی شما» می شود. «جاناتان» تفاوت بین زندگی سابق و شغل خود یعنی بانکداری را با شغل امروزش که روزگاری تنها یک سرگرمی برایش بود، بی توجهی به علاقه اش توصیف می کند.

## علاقه به حل مشکل ریزش مو

پس از آن که شامپوهای شیمیایی موهای خانم راشل را نابود کرد و مجبور شد آن ها را از ته بتراشد، با استفاده از یک سری تحقیقات و آزمایش ها محلولی دست ساز و طبیعی را روی موهای خود آزمایش و نتیجه عجیبی را مشاهده کرد. «راشل» با سرمایه اولیه کمتر از ۱۰۰ دلار که از کار پاره وقتش یعنی صندوق داری به دست آورده بود، کار خود را شروع کرد. او همیشه عاشق کارهای تحقیقاتی بود بنابراین آشپزخانه اش را به یک آزمایشگاه موقت تبدیل کرد تا در آن محصولات خود را تولید و آزمایش کند. سپس موهای طبیعی تهیه کرد و درون قفسه ای جلوی چشم مشتریانش گذاشت و همزمان محصول دست ساز خود و پنج محصول دیگر را روی موها تست کرد تا مشتریانش متوجه مزیت محصول او بشوند. وی با ایجاد ارتباط قوی و صمیمی با مشتریانش، آن ها را به مشتریان دایم خود تبدیل کرد و فروش محصولاتش را افزایش داد. خلاصه این خانم یک برند ویتامینه برای عرضه محصولات مراقبت از موی ارگانیک خود ایجاد کرد. این برند هم اکنون در بسیاری از فروشگاه های آمریکا جزو پرفروش ترین برندهای شامپو در آمریکاست.

## علاقه به فسیل و کلکسیون داری

«پیتر جیمز لاویسک»، مدیرعامل شرکت قلمروهای فسیلی است. علاقه او به جمع آوری فسیل از دبیرستان آغاز شد. والدین او در یک موزه سلطنتی مشغول به کار بودند و یک اردوگاه طبیعت را اداره می کردند. بنابراین او علاقه به تاریخ طبیعی را از خانواده اش به ارث برده است. «لاویسک» به یاد می آورد که در ۱۳ سالگی پول ماهانه خود را برای شرکت در نمایشگاه های فسیل جمع می کرد. او در ادامه این مسیر، موفق به فروش تمام قطعات کلکسیون خود با سود بسیار در نوجوانی شد. این موفقیت اولیه منجر به سفرهای بیشتر به مناطق فسیل خیز شد. «پیتر» در دوران دانشجویی این سرگرمی اش را مدتی کنار گذاشت اما پس از دانش آموختگی اولین فروشگاه آنلاین خود را افتتاح کرد زیرا تصور انجام کار دیگری برایش زجرآور بود. این روزها این شرکت چنان گسترش پیدا کرده است که فسیل ها به محض کشف شدن به صورت آنلاین فروخته می شوند. این تجارت پررونق، ریشه در علایق «پیتر» دارد که از کودکی در وجود او شکل گرفته است و با تلاش و پشتکار، حالا نتیجه اش را می بیند.



## علاقه به نوشتن در حوزه آموزش

«جسیکا چیلدرس» وکیلی است که تبدیل به نویسنده کتاب های کودکان شده است. نوشتن همواره از سرگرمی هایش بوده و جسیکا اولین کتاب خود را زمانی نوشت که در دانشکده حقوق دانشجو بود. اگرچه نوشتن سرگرمی لذت بخشی بود، «جسیکا» امیدوار بود کارهای بزرگ تری انجام بدهد. او می خواست تغییرات اجتماعی را از طریق شخصیت هایش به ارمغان آورد. «جسیکا» می گوید: «در طول زندگی حرفه ای ام به عنوان یک وکیل زن آفریقایی-آمریکایی، در هر حوزه حقوقی که در آن کار می کردم، متوجه شدم که باید در بحث تربیت کودکان بیش از پیش وقت گذاشت و سرمایه گذاری کرد.» «جوریس پرودنس»، یک وکیل زن ۱۱ ساله آفریقایی-آمریکایی، شخصیتی در کتاب های جسیکاست که کودکان را به رهبری و احترام به قانون تشویق می کند. «جسیکا» از آگاهی خودش درباره مسائل قانونی برای انتقال مفاهیم آرمانی مد نظر خود به کودکان استفاده کرده و حالا کتاب هایش جزو پرفروش ترین های آمریکاست. کتاب هایی که با حمایت دولت و مردم، باعث معروف شدن روز افزون این نویسنده شده است.

### نکاتی درباره نویسنده این متن

«فیونا تپ» که نویسنده این متن است و گزیده ای از صحبت هایش با چهار کارآفرین برتر را منتشر کرده، مستقل و معلم است. نوشته های او تا به حال در نیویورک پست، واشنگتن پست و ... به چاپ رسیده است. او یک متخصص در زمینه آموزش و پرورش است که ۱۳ سال سابقه کار در این زمینه دارد و دارای مدرک کارشناسی ارشد علوم تربیتی است. وی درباره موضوعات مختلفی از جمله والدین، تحصیلات و سفر می نویسد و این مطلب، جدیدترین مقاله اوست که برای اولین بار به زبان فارسی ترجمه شده است.

# ٥٤ ساله ام و نمی خواهم زندگی ام از هم بپاشد

**مردی ۵۴ ساله ام و چند سالی است بازنشسته شدم. با همسرم که ۱۰ سال از من کوچک تر است، مشکلات زیادی دارم. چه کنم تا زندگی ام از هم نپاشد؟ ۳۰ سال پیش ازدواج کردیم، وضعیت خانواده هایمان متوسط بود. از همان ابتدای زندگی مشترک، همسرم از من دوری می کرد هم از لحاظ زناشویی و هم رسیدگی به من و من با خودم می گفتم زمان می گذرد و بهتر می شود ولی در طول این سال ها بهتر نشد که بدتر هم شد. هم اکنون که چهار فرزند ۱۴، ۲۴، ۲۸ و ۱۲ ساله دارم، خیلی احساس تنهایی می کنم...**

رضا یعقوبی | روان شناس بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، منتظر نمانید زمان مشکل را حل کند. متاسفانه گذر زمان در حل بسیاری از مشکلاتی که مربوط به ارتباط انسان هاست، تاثیری ندارد. نه تنها مشکلات انسان ها با گذر زمان حل نمی شود که ممکن است بدتر هم شود زیرا اتفاق خاصی در این زمان رخ نمی دهد. برخی از مشکلات مانند سرکه هستند یعنی با گذر زمان رسیده تر می شوند بنابراین باید کاری انجام داد تا چیزی تغییر کند. اگر تا کنون اقدام جدی انجام نداده اید، ادامه این مطلب به شما کمک خواهد کرد.

**بپینید که مشکل همسرتان چیست؟**

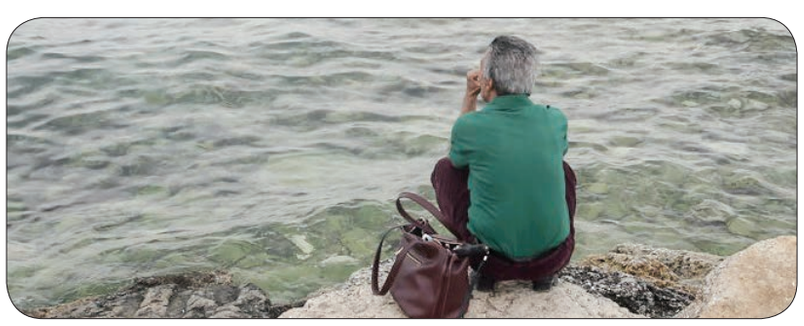
احتمالا یکی از مشکلاتی که از ابتدای ازدواج داشته اید، تفاوت سنی زیاد با همسرتان بوده است. زمانی که شما ازدواج کردید، همسرتان ۱۴ ساله بوده و احتمالا آمادگی ازدواج نداشته یا ممکن است برخی خواسته های او نادیده گرفته شده است. سوال این جاست زمانی که متوجه شدید همسرتان از همان ابتدای ازدواج از شما دوری می کند، چه اقدامی انجام دادید؟ آیا درباره نارضایتی همسرتان سعی کردید دلایل این دوری عاطفی را بفهمید؟ اگر پاسخ تان مثبت است، باید این موارد را بررسی کنید تا راه حلی برای آن پیدا شود. معمولا تفاوت سنی در ابتدای ازدواج، برجسته تر است و مشکلات بیشتری را نسبت به دوره میان سالی ایجاد می کند. مشکلات مربوط به تفاوت سنی بعد از گذشت چند سال کم رنگ تر می شود.

**درباره انتظارات همسرتان از شما بپرسید**

فرصت بیشتری را برای گفت و شنود با همسرتان اختصاص دهید. به هر حال، هم اکنون ۳۰ سال از زندگی مشترک شما گذشته و تاکنون همسرتان تصمیم به ادامه زندگی با شما داشته است نه جدایی. آن چه اکنون می توانید انجام دهید، این است که فرصت گفت و گو و شنیدن حرف های همسرتان را بیشتر کنید و اگر مسائلی از گذشته باقی مانده که هیچ گاه نتوانسته به شما بگوید، هم اکنون این فرصت را برایش ایجاد کنید و از او بخواهید درباره انتظاراتش از زندگی با شما صحبت کند.

**اختصاص وقت خصوصی برای بودن با همسر**

موضوع بعدی این که دوری کردن همسرتان از شما لزوما به دلیل وجود مشکلی در شما نیست. ممکن است این یک مشکل شخصی بوده که به شما نزدیک نمی شده یا آمادگی لازم برای زندگی زناشویی را نداشته است. به همین دلیل نباید لزوما این علاقه نداشتن را به مشکلات خودتان نسبت دهید. از این واقعیت غافل نباشید که بسیاری از افراد، وقتی گرفتار بزرگ کردن فرزندان شان می شوند، از وقت گذاشتن برای زندگی مشترک و لذت بردن از رابطه با همسر غافل می شوند و حتی ممکن است به خاطر حضور فرزندان، نیازی به وقت گذاشتن برای روابط خصوصی خود نبینند. ما عقیده داریم زن و شوهر حتی اگر چندین فرزند داشته باشند، باید زمانی را در طول روز به خودشان اختصاص دهند تا بتوانند درباره مسائل خودشان حرف بزنند. به طور مثال، فرصتی برای بیرون رفتن فقط با حضور همسر، رفتن به پارک، سینما، رستوران و دیدن دوستان، می تواند باعث تقویت رابطه زناشویی شود و احساس تنهایی را از بین ببرد. این سرمایه گذاری عاطفی در مدتی که فرزندان در حال بزرگ شدن هستند، باعث می شود تا بعد از ازدواج آنان و خالی شدن خانه باز هم رابطه شما مانند اول ازدواج پرشور و هیجان باشد و صمیمیت در آن موج بزند.



عکس تزیینی است

عکس: رسول نکوئی

# مادرم مخالف ازدواجم با خانمی مطلقه است

**۳۰ ساله ام. می خواهم با دختری ۲۳ ساله ازدواج کنم ولی او یک بار ازدواج کرده است. دو سال است به یکدیگر علاقه داریم. مادرم مخالفت می کند. چه کار باید بکنم؟**

منیژه مسگری | مشاوره خانواده

مشاوره ازدواج

قبل از هر موضوعی، باید بدانید در ازدواج عوامل مختلفی نقش دارند که بر تصمیم گیری اثر می گذارند همچون سن، قیافه، تحصیلات، اعتقادات، خانواده، علاقه و... . برای تصمیم گیری و انتخاب همسر لازم است حداقل سه نکته را برای خودتان روشن کنید: اول این که کدام عوامل و معیارها برای شما ضروری است و از کدام یک می توانید بگذرید؟ دوم آن که کدام عوامل در اختیار شماست و می توانید روی آن ها مانور دهید و کدام ها خارج از حیطه اختیار و کنترل شماست؟ سوم؛ کدام معیارها و عوامل حقیقتا برای تان مهم است و کدام ها را به خاطر اطرافیان تان اهمیت می دهید؟ با در نظر گرفتن این نکات، بهتر می توانید تصمیم بگیرید. به عبارت بهتر چنان چه بتوانید ملاک های واقعی مد نظرتان را فارغ از فشار اطرافیان و اجتماع تشخیص دهید، بهتر و درست تر تصمیم خواهید گرفت.

**نکاتی درباره گزینه ازدواج تان**

با توجه به موضوعی که در پیامک تان مطرح کرده اید، حداقل سه عامل شما را در تصمیم گیری دچار مشکل کرده است: ازدواج قبلی خانم، نظر مادر و علاقه شخصی شما. ابتدا ببینید برای شخص خودتان کدام یک از این سه موضوع واقعا مهم است و آن ها را اولویت بندی کنید. سپس ببینید کدام ها را می توانید به نفع خودتان تغییر دهید و نهایتا به هر نتیجه ای که رسیدید به آن پایبند باشید.

**دلایل مخالفت مادرتان را بشنوید**

چنان چه مشکل شما فقط مخالفت مادرتان به دلیل ازدواج پیشین این خانم است، خودتان یا فردی که مادرتان حرف هایش را قبول دارد برای ایشان توضیح دهید که ارزش یک خانم به این نیست که قبلا ازدواج کرده یا نه و این که در اعتقادات ما چنین موضوعی اهمیت ندارد و به احتمال زیاد، نگرانی ایشان از جنبه های عرفی جامعه است. البته اگر مادرتان به دلایل دیگری مخالفت می کنند، لازم است به دور از احساسات و تنش، حرف های ایشان را بشنوید و اگر منطقی بود بپذیرید درغیر این صورت با رعایت احترام قانع شان کنید.

**تکلیف تان را خودتان روشن کنید**

اما در صورتی که صرف نظر از مخالفت مادر، خود شما هم هنوز تردید دارید، ابتدا به همان صورتی که گفته شد، تکلیف تان را با خودتان روشن کنید. سپس در صورت لزوم به مادرتان بپردازید چون گاهی اوقات، ما می توانیم ضعف و ترس خود را در تصمیم گیری به گردن دیگران بیندازیم و از مسئولیت پذیری شانه خالی کنیم. حتما در فرایند تصمیم گیری برای ازدواج، به نکاتی مانند علت طلاق خانم و فاصله سنی و دو سال آشنایی قبلی هم توجه داشته باشید.

**با صبر و منطق پیش بروید**

در نهایت این که برای همه هنگام ازدواج مشکلاتی وجود دارد که با صبر و منطق و گفت و گو تا حدودی حل می شود اما چنان چه خودتان نتوانستید این مسئله را حل کنید، حتما از مشاوران و روان شناسان حرفه ای به عنوان افرادی خبره و بی طرف کمک بگیرید. خوشبخت باشید.

[...]

**زوج ها از این واقعیت غافل نباشند که بسیاری از افراد، وقتی گرفتار بزرگ کردن فرزندان شان می شوند، از وقت گذاشتن برای زندگی مشترک و لذت بردن از رابطه با همسر غافل می شوند در صورتی که باید زمانی را در طول روز به خودشان اختصاص دهند تا بتوانند درباره مسائل خودشان به صورت خصوصی با یکدیگر حرف بزنند**

سه شنبه ها
از دنیای روان شناسی

## خطرات احساس تنهایی در محیط کار

بنابر گزارش جدید محققان دانشگاه «هاوارد بیزینس»، دلیل آن که بسیاری از افرد با وجود برخورداری از حقوق و مزایای عالی شغلی از شغل خود ناراضی اند یا دچار بیماری های روحی می شوند، احساس تنهایی و انزوا در محیط کار است. به گزارش سلامت نیوز، گروه تحقیقاتی هاوارد بیزینس در نظرسنجی از ۱۶۰۰ شاغل در بخش های مختلف، دریافته است صنایع مهندسی و کارهای تحقیقاتی در صدر ریسک در انزوا قرار دادن کارکنان خود هستند. پیش از این نظرسنجی نیز دانشگاه «برکلی» اعلام کرده بود حدود نیمی از دانش آموختگان رشته مهندسی دارای درجاتی از افسردگی هستند. «ویوک مورتی» جراح آمریکایی که از اعضای گروه تحقیقاتی هاوارد بیزینس بوده است، درباره این تحقیق می گوید: «حدود ۴۰ درصد از آمریکایی ها در محیط کار احساس تنهایی می کنند و نادیده گرفتن این موضوع عواقب جدی خواهد داشت.» وی ادامه داد: «اثر احساس تنهایی و بیگانگی با محیط کار بر روی طول عمر انسان ها معادل کشیدن ۱۵ نخ سیگار در روز است اما ما آن طور که با دخانیات مبارزه می کنیم، به ایجاد محیط مطلوب کاری برای کارکنان توجهی نداریم.» برای بسیاری از شاغلان این احساس تنهایی ناشی از احساس کمبود حمایت از جانب کارفرمایان است و برای حل این مشکل، متخصصان پیشنهاد می کنند کارفرمایان هر از گاهی اقدام به برگزاری جشن هایی برای قدردانی از کار گروهی برای رسیدن به هدف واحد سازمان کنند. نتایج این تحقیقات نشان داده است در صورتی که کارکنان احساس کنند با کارفرمایان خود دارای مفاهیم مشترکی هستند، احتمال ترک کار توسط فرد تا ۲۴ درصد کاهش می یابد. یکی دیگر از محققان هاوارد بیزینس در ادامه اعلام کرده است که امروزه مشاغلی نظیر مددکار اجتماعی، بازاریابی و فروش که ارتباط بیشتری با جامعه دارند، دارای کمترین میزان شاغلانی هستند که در محیط کاری احساس انزوا می کنند.

ترجمه

## ٤ جمله ممنوعه در زندگی مشترک

جمله های منفی، به راحتی ازدواج هایی را که سالیان سال ادامه داشته اند، تحت تاثیر قرار می دهند. اگر ارتباط و احترام بین شما و همسرتان ضعیف تر شده است، احتمالاً نگران زندگی مشترک تان شده اید. به گزارش وب سایت مردمان، استفاده از چهار جمله ای که در ادامه خواهید خواند، زندگی مشترک تان را به خطر می اندازد.

**۱- حوصله ام سر رفته**/ گاهی اوقات ایجاد تغییر و وقفه در برنامه عادی روزانه خیلی خوب است. از خودتان بپرسید آیا از برنامه عادی تان در رابطه راضی هستید؟ فکر می کنید همسرتان راضی است؟ خیلی مهم است که هر از گاهی برنامه ها و فعالیت های متفاوتی در رابطه تان داشته باشید تا عشق تان قوی تر و ارتباط احساسی بین تان عمیق تر شود.

**۲- تو هیچ وقت عوض نمیشی**/ تغییر سخت است اما اگر همسر شما مدام شکایت می کند که شما قادر به عوض شدن نیستید، با او درباره این که چرا کارهایی را که مورد پسند او نیست، آن طور انجام می دهید، صحبت کنید. حرف زدن درباره این موضوعات و استدلال منطقی شما باعث خواهد شد که درک تان کند.

**۳- تو چرا مثل... نیستی؟** /مقایسه کردن، روابط را ویران می کند. اگر شوهر شما مدام شما را با مادر، دوستان، خواهرها یا زنان دیگر مقایسه می کند، یعنی به آن چه هستید ارزش نمی گذارد. به این وضعیت خوب فکر کنید و تصمیمی بگیرید که برای سلامتی و خوشبختی تان بهتر باشد.

**٤- هر چی تو بگی درسته** / این عبارات نشان دهنده نداشتن علاقه به کارهای شماست. دلیلش این نیست که شما بر رابطه مسلط هستید و او تابع نظرات شماست. دقیقاً برعکس! این رفتار ادامه دار نشان دهنده نبود علاقه و هیجان در ازدواج شماست.