

# آیا از شغلم راضی هستم؟

شغل ایده‌ال را بدست آورید و مسیر زندگی  
خود را در پیش بگیرید.

نازیش اس. قاضی

مترجم: زهرا حسین زاده

انتشارات دانشوران رشید

۱۳۹۹

## درمورد نویسنده

۱. آیا این کتاب برای من است؟

۱.۱. ابتدا بخوانید

۱.۲. در جعبه ابزار

۲. چقدر گرسنه ام؟

۲.۱. دلیل را مشخص کن

۳. کدام قطعه پازل را انتخاب می کنی؟

۳.۱. شخصیت کاری خود را خلق کنید

۳.۲. اولویتهای شخصی

۳.۳. تمام داستان شما

۴. چگونه قطعات را کنار هم بچینم

۴.۱. به مسیرتان متصل شوید

۴.۲. مجموعه ی بهترین مهارتها

۴.۳. همه را کنار هم بچینید

۴.۴. انرا رویاپردازی کنید

۵. چگونه می توانم یکی را پیدا کنم؟

۵.۱. بهترین گام رو به جلو

۵.۲. یک پروفایل کیفی

۵.۳. مصاحبه ی عاقلانه

۶. گزینه کدام است؟

۶.۱. رویکرد متفاوت

۷. چرا متوقف شده ام؟

۷.۱. برنامه های دیگر

۷.۲. برنامه های بزرگتر

۷.۳. ازدهای خشمگین

۸. چگونه می توانم آینده خود را خلق کنم؟

۸.۱. ترویج مثبت گرایی

۸.۲. بالا و پایین های زندگی

۸.۳. اول و آخر

۹. منابع

## درباره نویسنده

مربی زندگی، نویسنده و مربی کسب و کار

اگر به عنوان یک کودک از من بپرسید "وقتی بزرگ شوی می خواهی چه کسی باشی؟" قطعاً نخواهم گفت: "نویسنده. به گذشته باز می گردم، پاسخ من یک تعهد بود،" من می خواهم هنرمند بشوم، یک نقاش!" بنابراین، ممکن است تعجب کنید ولی اینجا، در حال نوشتن این کتاب هستم. و کاملاً درست فکر می کنید، "خوب حداقل کاری که انجام می دهید که خلاقانه است."

همان طور که اغلب اتفاق می افتد ، جاده مقصد فعلی من مسیری پر پیچ و خم بوده است .وقتی دبستان را شروع کردم به سختی می توانستم

انگلیسی صحبت کنم. به عنوان یک خارجی در انگلستان، با بچه‌های دیگر ارتباط کمی داشتم. با اینکه، من یک درونگرای طبیعی و معمولی نبودم، معلمها می‌گفتند من بچه خجالتی بودم. با این وجود، جای تعجب نبود که، خیلی زود خواندن را یاد گرفتم، می‌توانستند من را در کتابخانه پیدا کنند، در دنیای تخیل و شگفتی گم میشدم. نزدیکترین همراهان من کتاب‌ها و داستان‌های افسانه‌ای بودند.

بنابراین، شغل من با دنبال کردن هنری که درگیر در طراحی گرافیک بود آغاز شد. اگر چه، وقتی به سن ۲۰ سالگی رسیدم و بعد از آموزش‌های زیاد، به این نتیجه رسیدم که علاقه‌ای به دانشکده هنر و طراحی نداشتم. بنابراین به منظور پرداخت اجاره

بها، هر کاری که می توانستم در دفتر انجام می‌دادم، در حالی که کارهای خلاقانه خودم را پس از کار دنبال می کردم. پس از ۱۰ سال، دانش وسیعی در دنیای تجارت کسب کردم در حالیکه در شرکت‌های زیادی از خرده‌فروشی و استخدام گرفته تا بازاریابی و بیمه در بخش‌های خصوصی و دولتی و حتی به صورت داوطلبانه، کار می‌کردم.

نقطه عطف من در سال ۱۹۹۷ بود، در حالی که برای یک شرکت آموزشی کار می‌کردم و یک حس آزار دهنده درون من رشد می‌کرد. متوجه شدم علی‌رغم تجربیات گرانبها، و کمک به دیگران در پیشرفت شغلشان، خودم پیشرفت کمی داشتم. وقت آن رسیده بود که دوباره فکر کنم، پس از تحلیل‌های منتقدانه زیادی که در مورد خودم

کردم ، فهمیدم به نظر می رسد این شغل دائمی نیست، در تمام نقش های قبلی من یک مخرج مشترک وجود داشت.

به طور باورنکردنی ، لحظه خارق العاده ای که آن را کشف کردم فرا رسید؛ در حالی که اولین عشقم را دنبال می کردم ، هنر و طراحی، شور و شوق مداوم خودم را نادیده گرفته بودم. مدت های طولانی به خاطر داشتم ، همیشه در مورد رفتار انسان مطالعه می کردم. این تمایل فکری بود که هرگز تاکنون به آن توجه نکرده بودم. همان دغدغه امروز نیز به قدرت خود باقیست. در نتیجه، قطعات پازل به زودی در جای خود قرار گرفتند و مسیر زندگی من مشخص شد.

خیلی زود، به دانشگاه برگشتم و در سال ۲۰۰۲، با مدرک کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی فارغ التحصیل شدم. در طی تحصیلاتم، مخرج مشترک‌ها را تقویت کردم و نتیجه گرفتم که علاقه شدیدی به تشخیص و درک نیازهای روانی عمیق‌تر مردم دارم. بیشتر از هر چیز از راهنمایی دیگران برای پیشرفت و توسعه خودشان لذت می‌بردم.

همچنین، فهمیدم که "متد سیلوا" که در سال ۱۹۸۵ ارائه شده بود و به خوبی آن را تمرین کرده بودم، نیز می‌توانست در این مسیر شغلی جدید به کار برده شود. پدر و مادرم قبلاً مدرس متد سیلوا بودند و افراد مختلفی به من توصیه کردند که من نیز این کار را انجام دهم، چرا که مربی

خوبی بودم. و بنابراین قطعه دیگر پازل به خوبی  
سر جای خود قرار گرفت .

از آن به بعد، به عقب بازنگشتم و حرفه‌ای بسیار  
ارزشمند در ایجاد و ارائه آموزش و برنامه های  
مربیگری بر پا کردم .همچنین، با تربیت چند  
فرهنگی ، سفرهای زیاد و زندگی و کار در  
انگلستان، آلمان ،اسپانیا و آمریکای مرکزی ،درک  
عمیقی از فرهنگ های مختلف زیادی داشتم.

پس از سال ها ،واحدهای آموزشی بسیار زیادی از  
مدیریت مربیگری ،روابط کسب و کار، و آموزش  
مهارت های نرم گرفته تا برنامه های توسعه فردی /  
شغلی برای افرادی که بیکار بودند، جوانان و  
مشتریان الکلی / معتاد طراحی و ارائه دادم.  
شرکت های با کسب و کارهای کوچک، دانشکده

ها، موسسات آموزشی تا انجمن های بزرگ و شرکت های چند ملیتی به من دانش تجاری عمیقی آموختند.

از سال ۲۰۰۴، بر روی مربیگری افراد برای بدست آوردن کار خود و اهداف زندگی شان تمرکز کردم. در پشت صحنه ، بر چالش های زندگی خودم غلبه کرده ام ، هم مشکلات شخصی و هم شغلی، و نه تنها خجالتی بودن دوران کودکی را از دست دادم، بلکه بر ترس سخنرانی در جمع نیز غلبه کردم.

به وسیله این دانش روانشناسی و رفتاری ، فهمیده ام که ضعف ها، نیازها و مشکلات اساسی خاصی وجود دارند که ما به عنوان یک انسان با آنها مواجهیم. در برخی نقاط ، به منظور غلبه بر اژدها های زندگی همه به کمک نیاز داریم

بنابراین، کتاب من با قصد کمک و ارائه راهنمایی همراه با ابزار دوستانه نوشته شده است که همه می‌توانند از آن استفاده کنند.

بله، من تمام تلاشم را کردم و به بکارگیری قابلیت‌ها و توانایی‌های خلاقانه خود مراجعه کرده‌ام. در حال حاضر، از بعد درونگرایی خودم برای زمان‌هایی جهت خواندن، تحقیق و نوشتن لذت می‌برم. من همچنان به اضافه کردن ثروت دانش بشری خودم از طریق مشاهده و اداره شرکت مربیگری خودم به نام جیون دشا، ادامه می‌دهم.

بنابراین، به عنوان یک معلم یا مربی خوب باید این کار را انجام دهم. تمام این دانش را به مشارکت بگذارم. گهگاه، هنوز به طور تفریحی در زمینه هنر فعالیت می‌کنم، اولین عشقم، اما اکثر

اوقات کاملاً جذب احساسات دیر پا و عمیق خودم  
می شوم .

مثل همیشه، برای شما بهترین پاداش یعنی ،  
تغییرات زندگی را آرزو می کنم بنابراین شما نیز  
می توانید مسیر زندگیتان را پیدا کنید .اگر می  
خواهید در مورد مربیگری ، واحدهای درسی  
بیشتری بگذرانید، یا تمایل دارید تجربیات خود را  
به اشتراک بگذارید مشتاق شنیدن حرفهای شما  
هستم.

اطلاعات تماس:

فیس بوک: لطفا صفحه فیسبوک Jivon Deesha را برای توصیه ها، به روز رسانی ها و مطالب رایگان دنبال کنید.

ایمیل: افکار و داستانهایتان را به این ادرس ارسال کنید

[lifepath@jivondeesha.com](mailto:lifepath@jivondeesha.com)

در وب سایت  
عضو <http://www.jivoneesha.com>

شوید.

پس از عضویت شما ایمیل هایی را به عناوین  
توصیه هایی در مورد توسعه فردی یا جزئیاتی در  
مورد واحدهای پروژه ها دریافت خواهید کرد  
اطلاعات شخصی شما هرگز برای ارسال ایمیل  
های انبوه با اهداف تجاری استفاده نخواهد شد.

## ۱- آیا این کتاب برای من است؟

"با تحقق پتانسیلهای شخصی و اعتماد به نفس د رتوانایی خود، می توان جهان بهتری ایجاد کرد."

دالایی لاما

ایا گاهی اوقات این حس را دارید که شغلتان مناسب شما نیست؟ ایا گاهی تعجب می کنید چرا به اینکار ادامه می دهید زمانیکه شما را تا این حد ناراضی می کند؟ ایا در طی روز خود را در حال دیدن رویای شغل، شرکت یا موقعیت بهتر می بینید؟ فقط تصور کنید چگونه می شد اگر می توانستید شغلی بهتر بدست آورید

که کاملاً متناسب با شما و نیازهای شما بود. حالا، می‌توانید روی‌پردازی را متوقف کرده و شروع کنید ارزو را به واقعیت مبدل کنید. وقتی این کتاب را به اتمام برسانید خواهید فهمید دقیقاً چگونه شغل ایده‌ال خود را بدست آورید.

بیشتر مردم بهترین سالهای زندگی خود را از دست می‌دهند و در شغل‌هایی کار می‌کنند که به آنها احساس بی‌ارزشی، عدم چالش داشتن، عدم قدردانی، پرداخت و درآمد کم یا ساعات کاری بیش از حد طولانی می‌دهد. معمولاً، این نوع زندگی کاری می‌تواند به شما این حس را بدهد که می‌خواهید به کشتی بپرید، چیزی را پرتاب کنید، فریاد بزنید یا

پنهان شوید. این همان چیزی است که روانشناسان مبارزه یا "پاسخ پرواز" می نامند و اگر مدت خیلی طولانی ادامه یابد، ممکن است ناخوشایند، استرس زا، کم اثرتر شوید یا خود را در حال غرق شدن با موارد گیج کننده دیگر بیابید.

برای اکثر مردم، تنها گزینه ای که احساس می کنند دارند، تصمیم گیری در این مورد است که در آن شغل بمانند یا آنرا رها کنند.

یا شاید، شما کارهای زیادی را انجام داده اید و همیشه بدنبال شغلی بوده اید که شغل درستی باشد؟ با این حال، فقط نمی توانید بفهمید چگونه بهترین شغل را می توانید برای خود پیدا کنید. یا شاید در مسیر موقعیت

مخالفی هستید و نباید شغلی را برای مدت  
زمان طولانی داشته باشید، اما الان به آن نیاز  
دارید. از طرف دیگر، می تواند این باشد که  
شغل جاری شما خوب است و بندرت از زندگی  
کاری خود راضی هستید. اما در همان زمان،  
ندای کوچکی در درون به شما می گوید این  
مسیر شغلی، مسیر شغلی واقعی نیست. شاید  
در کار خود عالی هستید اما عمیقاً می دانید  
قادر به انجام کار بسیار بیشتری هستید.  
هرآنچه در محیط اطراف شماست، به شما این  
حس اطمینان را می دهد که زمان یافتن شغل  
جدید، تغییر شغل یا کسب موقعیت بهتر  
رسیده است.

به احتمال زیاد، شما تقریبا شروع به جستجو برای شغل بهتر اما به دلایل مختلفی کرده اید، درحالیکه در این موارد اطمینان ندارید. بعنوان مثال، ممکن است نگران باشید از اینکه ترک شغلتان ممکن است باعث بروز مشکل بیشتر شود چون بازار کار در حال حاضر ثبات ندارد. یا، اگر در جستجوی شغلهایی به همان شیوه گذشته خود هستید، ممکن است مجدد این نوع کار را هم ترک کنید. چه می شود اگر شغل بهتری در جای دیگر بدست آورید اما محل کار شما به اندازه شغل قبلی استرس زا باشد؟

چگونه می فهمید آیا شرکت متناسب با شماست و شما چه کسی هستید؟ چگونه در

مصاحبه می توانید توضیح دهید چرا می خواهید شغل فعلی خود را ترک کنید؟ حتی شاید تعجب کنید که آیا تجربه شغلی شما به اندازه کافی خوب می شود.

اینها همگی دغدغه های منطقی هستند و طبیعی است که شاید در آنها تردید کنید. تغییر شغل می تواند کابوسی باشد و حتی برای شما استرس بیشتری نسبت به آنچه تاکنون داشتید به همراه بیاورد. به این دلیل، این مقاله را نوشتم تا راهنمایی ها را با یک طراحی خاص و ابزار منحصر به فردی دنبال کنید تا به شما کمک کند بر آن موانع غلبه کنید و به سوالات خود پاسخ دهید. شما درمورد پتانسیل خود وضوح بیشتری کسب

می کنید، یاد می گیرید چگونه خودتان را بهتر معرفی کنید و شغلی بدست آورید که به بهترین وجه مناسب شما باشد. اگر بتوانید به خودتان وقت بدهید که تمرینها و فعالیتهای توصیه شده را انجام دهید، اعتماد به نفس خود را برای اینکه پیش بروید و شغل بهتری که واقعا می خواهید را تقویت خواهید کرد.

## ۱/۱ ابتدا را بخوانید

اولین کتاب در مجموعه " ایا از مسیرم راضی هستم؟ " شما را از طریق مهمترین گام هدایت می کند و شما مسیر کاری مخصوص به خودتان را پیدا خواهید کرد. اگر هنوز انرا نخوانده اید، به شدت توصیه می کنم قبل از اینکه این کتاب را بخوانید اینکار را

انجام دهید. شما عمیقترین نیازها و تمایلات خود را آشکار خواهید کرد، آینده مسیر زندگی کاری خود را کشف خواهید کرد و پایه و اساس محکمی برای آن خواهید ساخت و در مسیر درست شروع به کار خواهید کرد.

چرا مهم است که مسیر زندگی خود را بشناسید؟ چون وقتی نیازهای عمیقتر خود را تشخیص دهید و چشم اندازی واضح، واقعی از آینده خود داشته باشید، می توانید تمام قطعات پازل را کنار هم چیده و حسی از گذشته، حال و آینده برای خود بسازید. اگر بخواهید زندگی کاری بهتری بسازید، این امری ضروری است که محیط کاری خود را پیدا کنید که تمام آنچه که هستید، چیزی که

باید عرضه کنید و جایی که باید بروید را در آن  
جای دهید.

اگر در مورد مسیر کاری خود مطمئن نیستید،  
این سوال را از خود بپرسید، "چیزی که  
دوست دارم انجام دهم چیست، که نسبت به  
دیگران تفاوت ایجاد می کند و اینکه من نمی  
توانم بدون انجام آن زندگی کنم؟" وقتی پاسخ  
دقیق به این پرسش را داشته باشید، پس آماده  
شروع خواندن این کتاب هستید. باید در ذهن  
در مورد مسیر طولانی مدت خود و دلایلی که  
میخواهید حرکت کنید مطمئن شوید قبل از  
اینکه در جستجوی شغل دیگری باشید.

در اینجا، در دومین کتاب از مجموعه، "ایا از  
شغلم راضی هستم؟" ما به تمریناتی اکتفا

خواهیم کرد که در اولین کتاب آنها را انجام داده اید و در اینجا ادامه می دهید تا انتخاب مسیر زندگی خود را دنبال کنید. ما تمام تجربیات، صفات و انگیزه های قبلی شما را بررسی خواهیم کرد و در این مدت شما درم مورد متد جستجوی شغل مناسب چیزهایی خواهید آموخت تا شما را در یافتن شغل مناسب یاری کند. با ترسیم تمام این اطلاعات شما شخصیت کاری جدیدی خواهید ساخت که بهترین شغل متناسب با زندگی کاری آینده مطلوب شما خواهد بود.

بدون شک، هزار وبسایت با جزئیاتی در مورد اینکه "چگونه می توان شغلی پیدا کرد"، را پیدا خواهید کرد. به شما توصیه می کنم

توصیه آنها را همراه با دستورالعملهای ارائه شده در اینجا بکار ببندید. با این حال این کتاب، بیشتر بر کمک به شما متمرکز است تا شغل درستی همراستا با مسیر شغلی و مسیر زندگی درست خود پیدا کنید، و بدون شک این کار خواسته ی قلبی و ذهنی شما را تحقق خواهید بخشید.

همانطور که شما خودآگاهی خودتان را ارتقا می دهید و چرخها را به حرکت در می آورید ، سوالات ، نگرانیها و اضطرابهای شما ناپدید خواهند شد. این خودآگاهی عمیقتر به شما اطمینان خواهد داد که در مسیر باقی بمانید و خودتان را با پروفایل حرفه ای محکم و قوی آماده کنید بطوریکه برای شما زندگی کاری

همراه با شادی و رضایت طبیعی به همراه داشته باشد.

## ۱/۲ جعبه ابزار

از طریق این کتاب، تمرینها، پرسشنامه ها و تکنیکهای عملی پیدا خواهید کرد. اینها ابزار منحصر به فردی هستند که طراحی شده اند تا توسط مشتریان خودم طی سالها آزمایش و تست شوند. آنها گزارش داده اند که ابزار در کمک به آنها برای یافتن شغل های بهتر و تغییر شغل بسیار موثر و معتبر بوده اند. توصیه من اینست که این کتاب را از اول تا انتها بخوانید، و تمرینها را همانطور که پیش می روید، با همان نظم ارائه شده انجام دهید. از هیچ صفحه ای چشم پوشی نکنید یا هیچ

تمرینی را نادیده نگیرید چرا که بیشترین سود را زمانی خواهید برد که برای خودتان وقت بگذارید. خوب است تمرینها را تا زمانی که در حال کارکردن هستید انجام ندهید. وقتی از محیط کاری دور می شوید چشم انداز وسیعتری خواهید داشت و قادر خواهید بود هدفمندانه تر فکر بکنید.

به این ابزار نیاز خواهید داشت: یک دفتر، خودکار، یک قلم هایلایت، چند برگ A4 و چند تا برگه یادداشت چسب دار. همچنین، می توانید از کامپیوتر یا تبلت برای ایجاد یک میز استفاده کنید اما خیلی ضروری نیست.

## ۲- چقدر گرسنه ام؟

"وقتی شکایت می کنید، خودتان را قربانی می کنید، وضعیت را ترک کن، وضعیت را تغییر بده و انرا بپذیر. همه چیز دیوانگی است."

### اکهارت تال

چرا دقیقا در مورد تغییر شغل خود فکر می کنید؟ آیا به این علت است که اغلب وقتی سرکار هستید احساس اضطراب می کنید؟ آیا همیشه مرموزانه برنامه یک فرار می چینید؟ چه چیزی باعث می شود بخواهید شغل جاری خود را ترک کنید؟ سوال مهم اینست، چرا؟ قبل از آنکه ان جهش عظیم را بزنید یا هرگونه