

آیا از مسیرم راضی هستم؟

مسیر زندگی واقعی خود را پیدا کنید و
یک آینده مناسب ایجاد کنید

نازیش اس. قاضی

مترجم : زهرا حسین زاده

انتشارات دانشوران رشید

۱۳۹۹

فهرست

درباره نویسنده

۶

۱

از کجا شروع کنیم؟

۹

۱.۱

ابزارها

۱۰

۲

چه چیزی زندگی شاد را رقم می زند؟

۱۲

۲.۱

مراحل خوشبختی

۱۳

۳

من کجا میروم؟

۱۶

۳.۱

تفکر تخیلی

۱۷

۳.۲

تجسم و مغز شما

۲۱

۳.۳

هدف از یک مسیر زندگی

۲۲

۴

چه چیزی باید تغییر کند؟

۲۶

۴.۱

شناخت دلایل

۲۶

۴.۲

تغییر برای خوب

۵

آینده من چیست؟

۳۱

۵.۱

تنظیم قطب نمای من

۳۲

۵.۲

برداشتهای آینده

۳۳

۵.۳

دیدن ایمان است

۳۵

۶

کدام راه بعدی؟

۳۹

۶.۱

در مسیر درست

۳۹

۶.۲

گام بعدی

۴۱

۶.۳

قطب نما خود را تراز کنید

۴۱

۷

کلمات نهایی

۴۳

۸

منابع

۴۵

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 می‌توانستم 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 می‌رسد این شغل دائمی نیست، در تمام نقش‌های قبلی من یک مخارج 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 مشترک ها را تقویت کردم و نتیجه گرفتم که علاقه شدیدی به تشخیص و درک نیازهای روانی

عمیق تر مردم دارم. بیشتر از هر چیز از راهنمایی دیگران برای پیشرفت و توسعه خودشان لذت می بردم.

همچنین، فهمیدم که "متد سیلوا" که در سال ۱۹۸۵ ارائه شده بود و به خوبی آن را تمرین کرده بودم، نیز می توانست در این مسیر شغلی جدید به کار برده شود. پدر و مادرم قبلا 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 سالها ،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 ارژدها 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 می توانند از آن استفاده کنند.

بله ، من تمام تلاشم را کردم و به بکار گیری قابلیت ها و توانایی های خلاقانه خود مراجعه کرده

ام. در حال حاضر، از بعد درونگرایی خودم برای زمان هایی 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 می کنم ،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

سایت

وب

در

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- از کجا شروع کنم؟

" معنای زندگی یافتن هدیه خودتان است،

هدف زندگی واگذار کردن ان است."

ویلیام شکسپیر

یک لحظه این سوال را از خودتان پرسید

" آیا کارم من را خوشحال می کند؟ ایا ان

من را در مسیر درستی قرار می دهد؟ به

عبارت دیگر، ایا از شغلتان / کارتتان / زندگی

کاری خود احساس رضایت دارید و آیا می

توانید آینده ای پر از خوشبختی و کمال را

ببینید؟"

ایا کاری که انجام می دهید به شما انگیزه

می دهد؟ منظورم انگیزه عمیق و قلبی

است. ایا انقدر و به حد کفایت انگیزه دارید که حتی اگر خسته شوید و یا اینکه اتفاق ناگواری بیفتد، هنوز بخواهید ان کار را انجام بدهید؟ ایا انقدر انگیزه دارید که اگر رئیس یا همکارانتان دچار استرس باشند شما همچنان به انجام ان کار ادامه دهید؟ ایا از تمام قابلیت‌های خود استفاده می کنید؟ ایا احساس می کنید هدف زندگی خود را دنبال می کنید و کاری که دوست دارید را انجام می دهید؟ یا ، ایا قدرتها و مهارت‌های درست شما در قفسه ای درون یک کمد خاک می خورد؟

شاید فکر کنید این سوالات چرند هستند. البته، هیچ کس احساس نمی کند وقتی خسته، پر استرس، یا حتی دچار ترس

هست ، بتواند به کارش ادامه دهد. و
احتمالاً چطوری می توانید شغلی پیدا کنید
که با تمام نیازهای خاص و استعدادهای
عجیب و غریب و منحصر به فرد شما
تناسب داشته باشد؟ حتی چگونه می توانید
مسیر زندگی آینده خود را پیدا کنید، چه
رسد به زندگی؟

در گذشته، من سهم زیادی در این نوع
شیوه زندگی داشتم. من کارهای زیادی را
در شغل‌های نامناسب و بطور ناقص،
همراستا با افرادی مرموز و در محیط‌هایی
پرتنش انجام داده ام. آن زمانی بود که
شروع کرده بودم به درک این مساله، مهم
نیست پیش زمینه ، موقعیت، حقوق یا
نقش و جایگاه شغلی ما چیست، همه ی
ما در نهایت برای یک چیز تلاش می کنیم؛

برای یافتن شادی، پس از داشتن شغل‌های
زیادی در طی سالها، کشف کردم که می
توان ازان ارابه پیاده شد و شغلی حرفه ای
تر برای خود ایجاد کرد.

اجازه دهید به شما این اطمینان را بدهم
که وقتی شغلی پیدا می کنید که انگیزه
شما را بیشتر شارژ کند، هیچ چیز پس از
ان شما را متوقف نخواهد کرد! بعنوان
مثال، امروز ساعت ۳ بیدار شدم، فقط ۲
ساعت خوابیده بودم ، کاملاً هشیار بودم و
ذهنم پر از ایده بود. معمولاً، شب را درست
می خوابم و مطمئناً کاری انجام نمی دهم
اما این دفعه تصمیم گرفتم بیدار شوم و
بیشتر ان کار را انجام دهم. کامپیوترم را
روشن کردم و شروع به نوشتن کردم. برای
من، نوشتن شغلی طبیعی و مشخص بود،

یا اینکه اولویت داشت. حالا، دوست دارید مسیر خودتان را کشف کنید؟

ایا در حال حاضر از شغل خود ناراضی هستید یا نسبت به تمام شغلها این حس را دارید؟ شاید گزینه های متعددی پیش رو دارید و مطمئن نیستید کدام را انتخاب کنید. از طرف دیگر، می توانست به گونه ای باشد که شغلتان را دوست داشته باشید اما نمی دانید دقیقا چرا احساس نارضایتی دارید. شاید، عمیقا احساس می کنید زندگی چیز بیشتری دارد که به شما بدهد و فقط نمی دانید از کجا شروع کنید. اگر اینگونه است ، اینجا بهترین مکان برای شروع است.

این کتاب، اولین کتاب سری " ایا من خوشحالم " است و به شما کمک خواهد

کرد پایه ها و فنداسیون لازم برای زندگی ای که واقعا می خواهید را بسازید. در اینجا، شما مسیر کاری آینده خود را کشف خواهید کرد که برخی به آن " سرنوشت " یا " هدف زندگی " می گویند که من ترجیح می دهم انرا با عنوان مسیر زندگی بنامم. شما خیلی به آرامی از عمیقترین خواسته و ارزوی قلبی خود پرده برداری می کنید، حرفه ای که بیشترین کار را برای شما انجام می دهد و مسیر طولانی مدت زندگی شماست.

اگر شما خودتان را متعهد به این مساله کنید که ، بخوانید و ابزار لازم را بکار ببرید، پس مطمئنم پاسخهای درست را پیدا خواهید کرد و در مسیر قرار خواهید گرفت. در اینجا، شما نه تنها مسیر زندگی

خود را پیدا می کنید، بلکه دید واضحی نسبت به آینده خلق خواهید کرد. همچنین ، با این درک، خود آگاهی و اعتماد به نفس درونی بیشتری بدست خواهید آورد. این کار مسیر شما را به سمت آینده ای با پاداش بیشتر آغاز می کند و نوعی شادی به شما عطا خواهد کرد که ابدی و همیشگی خواهد بود.

۱-۱ ابزار

ابزار تمرینهای منحصر به فردی هستند که من طراحی کرده ام که شما را گام به گام برای یافتن و خلق آینده ای مطلوب که در قلب و ذهن شما جای گرفته، به پیش می برند. اینها شامل پرسشنامه ها، تکنیک های خاص و تمرینهای ساده می باشند. این ابزار با

نظم خاصی مرتب شده اند که متوجه شده ام
به بهترین وجه در مورد مشتریان کار می
کنند.

شما از افکار و احساسات پنهان خود به
تدریج پرده برداری می کنید، درحالیکه
تاثیرات خارجی برانها را حذف می کنید.
سپس ، بوضوح مسیر ویژه آینده تان را
مشخص خواهید کرد و گام بعدی را برنامه
ریزی می کنید.

بهتر است وقت بگذارید، تمام کتاب را به
ارامی از شروع تا انتها بخوانید و تمرینها را
همانطور که پیش می روید انجام دهید. لطفا
هیچ تمرین را نادیده نگیرید یا انها را به
صورت نامرتب انجام دهید اما مراحل و متدها
را همانطور که تنظیم شده اند، دنبال کنید.