

چطور آرزوهایمان را به عمل برسانیم؟

می خواهی چه کاره شوی؟ سوال اشتباهی که ما از فرزندانمان می پرسیم در حالی که هنوز خودمان در سال ۲۰۲۰ نمی دانیم دقیقاً قرار است چه کار کنیم، یک عالمه کارهای ناتمام و عقب افتاده داریم، در چند رشته ی مختلف تحصیل کرده ایم و در آخر در آن رشته مشغول به کار نشده ایم و ... اما وقت این رسیده که با خودمان رو راست باشیم و یاد بگیریم هرآنچه هستیم و هرچه داریم را دوست بداریم، بدانیم چه می خواهیم و همه ی کارهایمان را به نتیجه برسانیم.

زمان آن رسیده که بدانیم چطور آرزوهایمان را به عمل برسانیم، بفهمیم از زندگی مان چه می خواهیم و توانایی ها و انگیزه هایمان را به فعالیت و شغلی تبدیل کنیم که حس خوب و رضایتمندی به ما بدهد.

برای رسیدن به این هدف چند روش در ادامه به شما پیشنهاد می شود.

۱. سرخ های گذشته تان را بررسی کنید.

گذشته پر است از سرخ هایی که به شما نشان می دهد دوست دارید چه کاری انجام دهید. به کارهایی که در گذشته انجام داده اید و برایشان زمان صرف کرده اید و کارهایی که دوست داشتید انجام دهید اما فرصت برای انجامشان پیدا نکرده اید فکر کنید. تمام پروژه هایی که خودتان انجام داده اید یا به شما سپرده شده بودند، حتی به سرگرمی هاستان نیز فکر کند. اگر تجربه هایتان را از دوران کودکی تا به حال ارزیابی کنید قطعاً اشتراکات و انگیزه های بسیاری برای دستیابی به اهدافتان خواهید یافت.

از خودتان بپرسید چه فعالیت هایی سوای شغلتان و با میل باطنی انجام می دهید که از آن ها لذت می برید؟ این برای رسیدن شما به اهدافتان مفید خواهد بود. یک دفتر یادداشت و خودکار بردارید و شروع کنید تمام نقاط قوت و ضعف، فعالیت های مورد علاقه و حتی تمام فعالیت های ناتمامتان را بنویسید.

از خودتان پرسید "آیا به این دلیل دانشگاه را رها کردم که در آن زمان در مورد آینده هیچ هدف و ایده ای نداشتم؟

در گذشته به نوشتن علاقه داشتم و همچنان نوشتن جزو علایق من است و ..."

با وجود تجربیاتی که در طول سال های زندگی تان کسب کرده اید و با کمک این تحلیل متوجه خواهید شد علایق و خواسته هایتان چه چیزهایی هستند و به چه نوع فعالیت هایی گرایش دارید.

این کار همچنین به شما کمک می کند متوجه شوید اغلب افراد چه کارهایی را به شما محول می کنند و چه مسئولیت هایی را به شما می سپارند. در نتیجه خواهید فهمید نقاط قوت و توانایی هایتان در چه زمینه هایی هستند بنابراین می توانید از همانجا شروع کنید و همان توانایی ها را پرورش دهید.

۲. چرا الان در این موقعیت قرار دارید؟

برای اینکه چرا الان در شرایط فعلی قرار دارید قطعاً دلیلی وجود دارد. چه از شغل فعلیتان رضایت داشته باشید، یا هنوز شغل موردعلاقه تان را پیدا نکرده اید و یا به دنبال کار هستید و آینده هنوز برایتان مبهم است، تمام کارهایی که تا کنون انجام داده اید شما را به اینجا رسانده است.

تصور کنید یک چوب جادو داشتید و هرکاری که میخواستید انجام دهید، هرآنچه قصد داشتید به دست بیاورید و هرچیزی که همیشه میخواستید به آن برسید یا تغییر دهید را بنویسید.

در یک دنیای ایده آل احتمالاً پول برای تفریح، ازدواج، تحصیل و رسیدن به تمام خواسته ها بسیار جذاب و جزو اولین خواسته های اکثر افراد می باشد؛ اما این دیدگاه همیشه واقعینانه نیست. حداقل برای رسیدن به یک شغل مناسب کاربرد چندانی ندارد. سعی کنید به جای پول و آنچه ندارید روی توانایی ها، فرصت ها و آنچه در اختیار دارید تمرکز کنید. در مورد خودتان چه فکر می کنید؟ چه کارهایی باید انجام دهید که بتوانید بهترین خودتان باشید و آنچه از خودتان انتظار دارید را ارائه دهید؟

آیا نیاز دارید یک نفر شما را تشویق کند و هل بدهد؟ آیا در زمانبندی و برنامه ریزی مشکل دارید؟ آیا به یک برنامه مدون و جامع نیاز دارید؟

حقیقت اینست که تصور ایده آل مآبانه ی شما در مورد یک شغل فوق العاده با درآمد آنچنانی با دنیای واقعی که در آن زندگی می کنیم جور در نخواهد آمد. احتمالاً به یک سری تغییرات ذهنی نیاز دارید که نتوانید از زیر بار واقعیت شانه خالی کنید. منصفانه در مورد شرایط و حقایق فکر کنید تا بتوانید بهترین تصمیم را اتخاذ کنید و بدانید با توجه به موقعیت هایی که دارید، می خواهید با زندگی تان چه کنید و شغلی را انتخاب کنید که بیشترین هماهنگی با خصوصیت شما را داشته باشد.

۳. برای مسیر پیش رو برنامه ریزی کنید.

مشکل اینجاست که افراد تصور می کنند اگر برای آینده ی خود تصمیمی گرفتند محکوم هستند برای همیشه همان کار را انجام دهند. اما حقیقت اینست که الزامی برای این شیوه وجود ندارد. زمان در حال تغییر است. ممکن است در مرحله ای از زندگی تان به این نتیجه برسید و احساس کنید آن فعالیت هایی که برایتان لذتبخش بودند دیگر آن انرژی و حس و حال قبل را برایتان به وجود نمی آورند، قطعاً در این شرایط شما می توانید مسیرهای دیگری را انتخاب کنید. افراد موفق در اطرافتان را ببینید، آنها احتمالاً ۳-۴ عنوان شغلی، پروژه های جانبی، علایق متفاوت و انگیزه های متمایزی دارند. می توانید از آنها ایده بگیرید. مجبور نیستید یک علاقه را تا آخر دنبال کنید. به جای اینکه تمرکز کنید که ۵، ۱۰ یا ۲۰ سال بعد کجا خواهید بود برای مسیری که در پیش رو دارید برنامه ریزی کنید. از همین امروز آجرهای موفقیت را یکی یکی روی هم قرار دهید و روی توانایی هایتان سرمایه گذاری کنید با این روش هرگز از کارهایی که انجام می دهید پشیمان نخواهید شد.

۴. از افراد موفق الگو برداری کنید.

داستان زندگی میشل اوباما می گوید زمانی که متوجه شد شغلش حتی با درآمد فوق العاده ای که داشت نمی تواند رضایتش را جلب کند با ترس و لرز تصمیم گرفت تغییری ایجاد کند. علیرغم توصیه ی مادرش که گفته بود فعلاً بر روی پول جمع کردن تمرکز کند چون بعدها می تواند به چیزهایی که می خواهد برسد، او ریسک بزرگی کرد تا به سمت زندگی که علاقه داشت همراه با رضایت بیشتر قدم بردارد. بنابراین هر کاری که می توانست انجام داد و از هر کسی که می شناخت کمک و راهنمایی گرفت تا او را

به سمت هدفش هدایت کنند. البته او نمیخواست پارتی بازی کند و افراد را به یک شام یا ناهار دعوت کند تا شغل مورد علاقه اش را به دست بیاورد، بلکه می خواست بفهمد هر کدام از آنها چطور به این جایگاه و سطح رضایت از زندگی و شغلشان رسیده اند، در چه موقعیتی از شغل و سبک زندگیشان راضی نبودند و برای پیشرفت و بهبود کارشان چه کارهایی انجام داده اند و چه پیشنهاد و توصیه ای برای او دارند. او وکیل بود که از قانون متنفر بود و برای قرارگرفتن در مسیر اصلی موفقیت و رضایت به راهنمایی و کمک نیاز داشت. بنابراین توسط تعدادی از افراد موفق به تعداد دیگری معرفی شد و در این میان گزینه های شغلی زیادی سر راهش قرار گرفت، دیدگاهش نسبت به آنچه تا کنون انجام داده بود و آنچه قصد داشت در آینده انجام دهد رفته رفته روشن تر شد و گام به گام به هدفش نزدیک و نزدیک تر شد. با این روش شما با بسیاری از مشاغل و موقعیت های کاری آشنا می شوید که ممکن است حتی تا کنون اسمی از آنها نشنیده باشید.

یکی از بهترین روش ها برای رسیدن به یک موقعیت شغلی مناسب مشورت با الگوهای مناسب و یادگیری از افراد موفق است، تجربیاتی که این افراد در اختیارتان قرار خواهند داد در هیچ مدرسه و دانشگاهی به شما آموزش داده نمی شود. مکالمه با این افراد انگیزه را در شما بیدار می کند. این کار را با قدرت انجام دهید و نتیجه را خواهید دید.