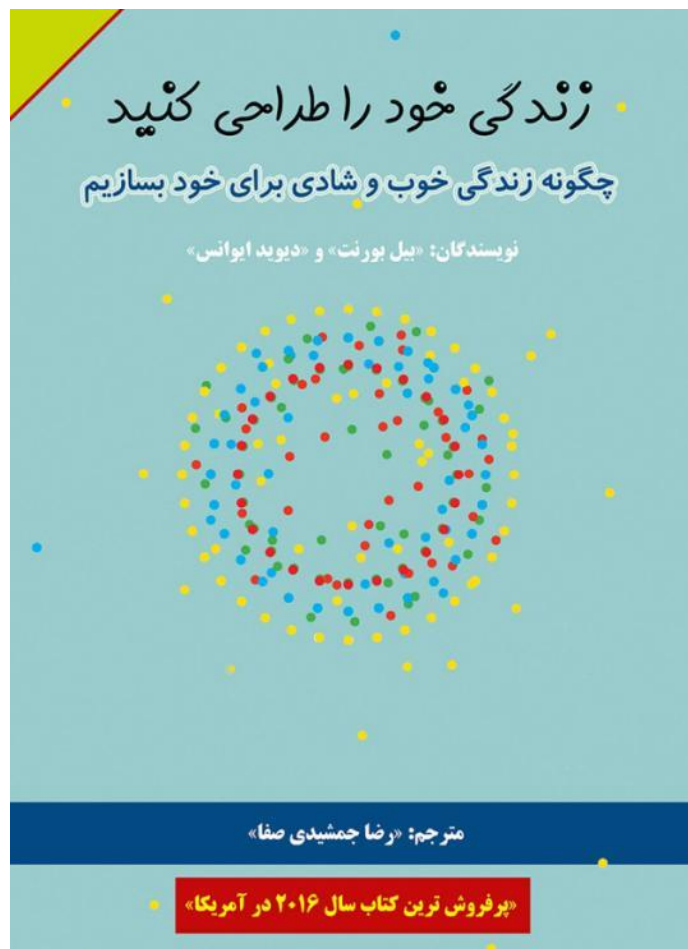


کتاب زندگی خود را طراحی کنید

بیل بورنت و دیوید ایوانس

ترجمه رضا جمشیدی صفا

خلاصه شده توسط امین آرامش



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

مقدمه: زندگی با طراحی

باور غلط: مدرک شما حرفه شغلی‌تان را تعیین می‌کند.
تغییر نگرش: سه‌چهارم تمام فارغ التحصیلان دانشگاهی در شغلی مشغول به کار میشوند که ارتباطی با رشته تحصیلی آنها ندارد.

در آمریکا دو-سوم کارمندان از شغل خود راضی نیستند و در حقیقت ۱۵ درصد آنها از شغلشان متنفرند.

باور غلط: اگر موفق باشید، خوشحال خواهید بود.
تغییر نگرش: خوشحالی واقعی از طراحی زندگی نشأت می‌گیرد که برای شما کار کند.

باور غلط: خیلی دیر است.
تغییر نگرش: برای طراحی زندگی که عاشق آن هستید هیچ وقت دیر نیست.

طراحان عاشق مشکلات هستند

تمام چیزهایی که در پیرامون ماست توسط کسی طراحی شده و هر طراحی با یک مشکل آغاز شده است.

زمانی که احساسات درگیر میشود، تفکر طراحی بهترین ابزار حل مسئله، می‌شود.

طراحان عاشق سوالات هستند. اما چیزی که آنها به واقع عاشق آن هستند تغییر نگرش نسبت به سوالات است.

بزرگترین تغییر نگرش این است که زندگی شما نمیتواند کاملاً برنامه ریزی شود، و اینکه تنها یک راه حل برای زندگی شما وجود

ندارد، و این چیز خوبی است. برای زندگی شما طراحی‌های زیادی وجود دارد و همه آنها مملو از امید برای واقعیتی خلاقانه و

راهگشاست که زندگی را برای زیستن ارزشمند میسازد.

تغییر نگرش نسبت به سوال «وقتی بزرگ شوید میخواهید چه کاره شوید؟» این گونه است: «میخواهید به چه چیزی یا چه کسی رشد پیدا کنید؟» زندگی تماماً رشد و تغییر است. زندگی ایستا نیست. زندگی یک مقصد نیست. زندگی این نیست که یک بار برای همیشه به این سوال پاسخ دهیم و بعد بگوییم تمام شده است. هیچ کس واقعا نمیداند چه میخواهد باشد.

حتی اگر از زندگی خود راضی هستید، طراحی زندگی میتواند آن را لذت بخش تر کند.

نسخه‌های زیادی از شما وجود دارند و همه آنها درست هستند. طراحی زندگی به شما کمک میکند تا در هر نسخه‌ای که خواستید زندگی کنید. به یاد داشته باشید، هیچ پاسخ غلطی وجود ندارد. در انتهای این کتاب هیچ پاسخ غلطی وجود ندارد که به شما بگوید عملکردتان چگونه بوده است.

ما شما را با کسی مقایسه نمیکنیم، شما هم خودتان را با کسی مقایسه نکنید. ما را به عنوان بخشی از تیم طراحی خودتان فرض کنید، ما اینجا هستیم تا به شما کمک کنیم.

مانند یک طراح فکر کنید

طراحان درباره راه پیش روی خود فکر نمی‌کنند، آنها راه پیش روی خود را می‌سازند.

شما قرار است چیزها را بسازید (ما به آنها نمونه‌های آزمایشی می‌گوییم)، چیزها را امتحان کنید و در این فرایند کلی لذت ببرید.

شما روی این زمین آفریده نشده‌اید تا ۸ ساعت در روزی در شغلی که از آن متنفرید کار کنید تا زمانیکه مرگ شما فرا رسد.

پنج ساختار فکری که قرار است برای طراحی زندگی خود یاد بگیرید:

- کنجکاوی
- میل به عمل: تفکر در مورد آنچه میخواهید انجام دهید، بی‌فایده است. درگیر بازی شوید.
- تغییر نگرش نسبت به مشکلات
- آگاهی: بدانید که طراحی زندگی یک فرایند است.
- همکاری ریشه‌ای: شما تنها نیستید. طراحی زندگی، مانند همه طراحی‌ها، یک ورزش تیمی است.

بسیاری از مردم بر این باورند که فقط باید بفهمند به چه چیزی علاقه دارند. آنها گمان می‌کنند هنگامی که علاقه خود را بشناسند چیزهای دیگر به طرز معجزه‌آسایی در جای خود قرار می‌گیرد. ما تنها یک دلیل خیلی خوب برای تنفر از این باور داریم: بسیاری از مردم اشتیاق و علاقه خود را نمی‌دانند.

تجربه ما نشان میدهد که ۸۰ درصد مردم در تمام سنین واقعا نمی‌دانند که علاقه و اشتیاق آنها چیست.

بنابراین گفتگو با مشاوران شغلی اغلب اینگونه پیش میرود:

مشاور شغلی: به چه چیزی علاقه دارید؟

کارجو: نمیدانم.

مشاور شغلی: بسیار خوب، زمانی که فهمیدید به چه چیزی علاقه دارید برگردید.

بعضی مشاوران شغلی از مردم امتحان می‌گیرند تا علایق یا نقاط قوت آنها را تشخیص دهند. اما هر کس در این امتحانات شرکت کرده میداند که نتایج آنها بسیار دور از واقعیت است. علاوه بر آن، فهمیدن این موضوع که شما میتوانید یک خلبان، مهندس یا تعمیرکار آسانسور شوید، کمک چندانی به شما نمی‌کند و امری عملی نیست. بنابراین ما علاقه زیادی به فهمیدن علاقه شما نداریم. ما در حقیقت معتقدیم افراد باید وقت بگذارند تا اشتیاق و علاقه‌ای را توسعه دهند. و این تحقیق نشان میدهد، پس از امتحان کردن و تسلط بر آن حوزه، علاقه به وجود می‌آید.

اشتیاق و علاقه علت طراحی یک زندگی خوب نیست، بلکه نتیجه طراحی یک زندگی خوب است.

چارلز داروین ۳۹ سال صرف مطالعه کرمهای خاکی کرد.

تنها روش فهمیدن چیزی که میخواهند انجام دهند این است که نمونه آزمایشی تعدادی از زندگی بالقوه‌شان را بسازند، آن را امتحان کنند و ببینند باز خورد واقعی آنها چیست.

شکست‌ها و سختی‌ها بخشی از زندگی هستند، حتی زندگی‌هایی که به خوبی طراحی شده‌اند.

فصل اول: از جایی که هستید شروع کنید

پیش از آنکه بفهمید به کدام سمت حرکت میکنید، باید بدانید کجا بید و سعی دارید چه مشکلاتی را حل کنید.

یافتن مشکل + حل مشکل = زندگی که به خوبی طراحی شده است.

همواره درک مشکلات آنقدرها هم آسان نیست.

بعضی وقتها مشکلات ما میتوانند آنقدر طاقت‌فرسا باشند که حتی برای آنها تلاش هم نکنیم. در این حالت فقط با آنها زندگی میکنیم.

یکی از مهمترین تصمیمات ما این است که تصمیم بگیریم روی کدام مشکل میخواهیم کار کنیم. چرا که افراد با کار بر روی مشکلات غلط، سالهای زیادی از عمرشان را هدر دهند.

ممکن است دو سال بر روی این موضوع کار کنید که چطور به زیست‌شناسی علاقه‌مند شوید، در حالی که اصلا نباید در این رشته کار میکردید.^۱

افراد اگر خوش‌شانس باشند، خیلی زود از مشکلات غلط شکست می‌خورند و مجبور میشوند روی مشکلات بهتری کار کنند. اما اگر بدشانس باشند، موفق خواهند شد (که ما آن را فاجعه موفقیت می‌نامیم) و ده سال بعد از خواب غفلت بیدار میشوند و از خودشان می‌پرسند که چه شد که به اینجا رسیده‌ام و به هم‌پن دلیل بسیار ناراحت میشوند.

چند وقت یک بار با خودمان خلوت کنیم و ببینیم آیا واقعا روی مشکلات درستی کار میکنیم؟

^۱ یاد مشکل اشتباهی بسیاری از نوجوانان این روزهای ایران می‌افتم. از نظر آنها مشکل این است که چگونه رشته پزشکی قبول شوند. حال اینکه قطعا مشکل این همه آدم، قبول شدن در رشته پزشکی نیست.

شما مشکل ازدواج را در دفتر کار، یا مشکل کاری را با رژیم غذایی حل نمی‌کنید.
مشکلات گرانشی، واقعیت‌های غیرقابل اقدام‌اند.

هر بار که با واقعیت بجنگید، این واقعیت است که برنده خواهد شد.

ما دو نوع مشکلات گرانشی را به رسمیت می‌شناسیم:

۱- آنها که کاملاً غیرقابل اقدامند. (مانند خود گرانش)

۲- آنهایی که عملاً غیرقابل اقدامند. (مانند متوسط درآمد یک شاعر)

باید پیرامون این مشکلات چیزی بیابید که قابل اقدام است.

اگر مشکلات غیرقابل اقدام را بپذیرید، توجه شما برای طراحی راه حل برای مشکلات دیگر آزاد خواهد شد.

قصد داریم به شما کمک کنیم تا بهترین زندگی موجود در واقعیت را برای خود طراحی کنید، نه زندگی که در دنیای افسانه‌ای با شعرهای غنی و مشکلات کم ساخته میشود.

تنها واکنش به یک مشکل گرانشی، پذیرش آن است. و این نقطه‌ای است که تمام طراحان خوب از آنجا آغاز میکنند. پذیرش، به این دلیل است که شما از جایی شروع کنید هستید، نه از جایی که آرزو داشتید بودید، نه جایی که فکر میکنید باید باشید، نه جایی که امیدوار باشید، نه جایی که فکر میکنید باید باشید، بلکه درست در جایی که اکنون هستید.

برای شروع از جایی که هستیم، باید زندگی را به حوزه‌های مجزایی تقسیم‌بندی کنیم: سلامت، کار، بازی و عشق. تمرکز اصلی ما روی کار است، اما تا ندانیم جایگاه کار در زندگی شما کجاست، نمی‌توانید بفهمید چگونه کار خود را طراحی کنید.

بازی: کل داستان بازی، لذت است. بازی به هر نوع فعالیتی گفته میشود که به شما حس لذت میدهد.

سلامت: شامل سلامت فیزیکی، عاطفی و ذهنی می‌شود.

عشق: از مهربانی به جامعه گرفته تا تمایلات جنسی، از والدین گرفته تا دوستان و همکاران و عاشقان.

باور غلط: اکنون باید بدانم به کجا می‌روم.

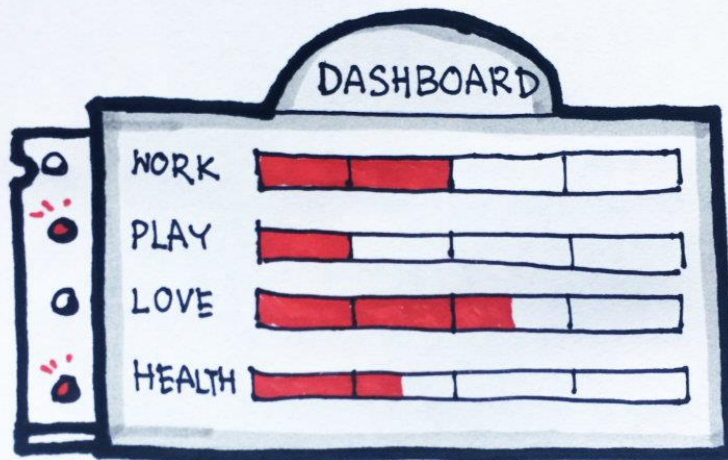
تغییر نگرش: تا زمانی که ندانید کجا هستید، نمیتوانید بفهمید قرار است به کجا بروید.

داشبورد سلامت / کار / بازی / عشق

سلامت اساس نمودار ماست، چونکه اگر سالم نباشید، چیزهای دیگر نیز در زندگی‌تان به خوبی کار نمیکند.

باید تاکید کنیم که هیچ تعادل کاملی در این حوزه‌ها وجود ندارد.

سلامت چیزی بیش از سلامت جسمی است، سلامت معنوی و عاطفی را فراموش نکنید.



اگر خانه‌دار هستید، به یاد داشته باشید که بزرگ کردن بچه‌ها، غذا پختن برای خانواده و مراقبت از والدین مسن و انجام کارهای همیشگی خانه شکلهایی از کار هستند.

ما معتقدیم که همه در زندگی به مقداری بازی نیاز دارند.

دانستن وضعیت کنونی داشبورتان به شما یکجا چهارچوب کاری و اطلاعاتی درباره خودتان به شما میدهد. اکنون تنها شما هستید که میدانید چه چیزی به اندازه کافی خوب است یا نیست.

کار و بازی و عشق و سلامت هرگز تمام نمی‌شود. ما تنها زمانی که بمیریم طراحی زندگی مان به پایان میرسد.

اگر فکر میکنید مشکلی دارید، ابتدا مطمئن شوید که گرانشی نباشد.

فصل دوم: ساخت جهت‌یاب

اگر تمامی ساعت‌هایی که صرف محاسبه زندگی میکنیم، برای بعضی از ما بیشتر از ساعتهایی است که در حقیقت زندگی میکنیم. واقعا زندگی را زندگی کنیم.

برای ساخت جهت‌یاب خود به دو چیز (یک دیدگاه کاری و دیدگاه زندگی) نیاز دارید. برای شروع باید بفهمیم معنای کار برای شما چیست. اگر شما فلسفه کاری خود را کشف کنید و بتوانید آن را به تفصیل شرح دهید (کار برای چیست و چرا کار میکند) احتمال اینکه به دیگران اجازه دهید که زندگی را برای شما طراحی کنند کمتر است.

دیدگاه زندگی فقط نظر شما درباره این دنیا و چگونگی کارکرد آن است. چه چیز به زندگی معنا می‌بخشد؟ ارتباط زندگی شما با خانواده و اجتماع چیست؟ چگونه پول، شهرت و دستاورد شخصی باید با زندگی رضایت‌بخش در ارتباط باشد؟ تجربه، رشد و عملکرد چقدر مهم‌اند؟ ما میدانیم که دیدگاه‌های شما تغییر خواهند کرد. نکته این است که شما مجبور نیستید تمامی این دیدگاه‌ها را برای کل زندگی‌تان کشف کنید، شما فقط باید برای زندگی کنونی خود یک جهت‌یاب بسازید.

هدف ما برای زندگی نسبتاً ساده است: انسجام. زندگی منسجم طریقه‌ای از زندگی است که در آن بتوانید مشخصاً سه نقطه را به هم متصل کنید:

۱- شما کی هستید؟

۲- باور شما چیست؟

۳- دارید چه کار میکنید؟

زندگی منسجم به معنای نظم و ترتیب کامل همه امور نیست، بلکه به این معناست که شما همسو با ارزشهای خود زندگی میکنید و در طی این مسیر تمامیت خود را قربانی نکنید.

نوشتن دیدگاه کاری بای حدود نیم ساعت طول بکشد و شما ۲۵۰ کلمه حدوداً بنویسید. دیدگاه کاری تعریف شما از کار خوب و شایسته است.

- چرا کار؟

- کار برای چیست؟

- کار به چه معناست؟

- ارتباط پول با کار؟

- تعریف کار خوب و ارزشمند؟

-

به دنبال توصیف شغل نیستیم، و نمیخواهیم در مورد مصادیق کار صحبت کنید. به دنبال این هستیم که چرا میخواهید کار کنید.

منظور فقط کار برای کسب درآمد نیست. بلکه چیزی گسترده‌تر: خدمت به دیگران و جهان، پول و استاندارد زندگی و ...

واقعیات را بنویسید، سعی نکنید چیزهایی که برایتان مهم نیست را بنویسید.

مارتین سلیگمن دریافت که اگر بین کار و چیزی که به لحاظ اجتماعی برایتان اهمیت دارد رابط باشد، بیشتر راضی خواهید بود.

سی دقیقه هم برای دیدگاه زندگی و ۲۵۰ کلمه.

- چرا ما اینجا هستیم؟

- معنا و هدف زندگی؟

- رابطه فرد با دیگران؟

- خوبی و زشتی چیست؟

- جایگاه خانواده؟
- جایگاه خدا و تاثیرش بر زندگی شما؟
- ...
هیچ دیدگاه غلطی وجود ندارد. تنها اشتباه ممکن این است که این دیدگاهها را ننویسید. پس از نوشتن دیدگاه زندگی و دیدگاه کاری، جواب این سوالات را بدهید:

- آیا دیدگاه کاری و زندگی شما مکمل هستند؟
- کجا تضاد دارند؟
- آیا یکی محرک دیگری است؟ چگونه؟

حالا وقتی بگذارید و این دو دیدگاه را با یکدیگر منسجم کنید. این انسجام بسیار مهم است.

این دو دیدگاه در نهایت **شمال حقیقی** را به شما نشان میدهد. هر لحظه میتوانید موقعیت خودتان را نسبت به مسیر شمال حقیقی بسنجید. گاهی اوقات ممکن است طوفان بیاید و شما کاملا گم شوید، یا کل کشتی بادبانی زیر و رو شود. در این واقع بهترین کار این است که به دست نوشته‌های دیدگاه کاری و دیدگاه زندگی خود مراجعه کنید و تغییر جهت بدهید. هر زمان احساس کردید که زندگی تان به خوبی پیش نمی‌رود یا از یک گذرگاه عبور نمی‌کنید، بهتر است جهت یاب خود را بسنجید.

باور غلط: باید بدانم دارم به کجا میروم.

تغییر نگرش: من همیشه نمیدانم دارم به کجا میروم، اما همیشه میتوانم بدانم که آیا دارم در جهت درست پیش میروم.

فصل سوم: راه یابی

باور غلط: کار قرار نیست لذت بخش باشد، به همین دلیل است که به آن کار میگویند.

تغییر نگرش: لذت، راهنمایی برای یافتن کار مناسب شماست.

برای راه یابی به نقشه نیازی نیست، فقط یک جهت کافی است.

مقصد در زندگی وجود ندارد که آن را به GPS بدهید و بروید به سمتش و جهتها را یکی پس از دیگری پشت سر بگذارید. به سرنخ‌های پیش رویتان توجه کنید و با ابزارهایی که در دست شماست، بهترین راه را برای جلو رفتن بسازید.

مشغولیت

اهمیت دفترچه یادداشت روزانه و نوشتن کارهایی که از آنها خوشمان/بدمان می‌آید. این دفترچه به کشف شما کمک میکند.

Flow

مشخصات حالت Flow:

- احساس وجد و حظ
- کاملا در صلح و آرامش
- گذر زمان را احساس نمیکنید.
- درست میدانید چه کار میکنید.

این وضعیت میتواند در طی فعالیت فیزیکی یا ذهنی رخ دهد.

Flow تنها کلیدی است که ما آنها را بازی بزرگسالان می‌نامیم. هر حرفه ارزشمند شامل میزان زیادی وضعیت Flow است.

انرژی

ببینید چه کارهایی بیشتر به شما انرژی میدهد و چه کارهایی از شما انرژی میگیرد.

هدف طراحی زندگی، بهره‌برداری بیشتر از زندگی شماست، نه طراحی یک زندگی کاملا جدید. حتی اگر این مطالب سوالاتی در مورد تغییرات بزرگ در زندگی شما ایجاد میکند، بدانید که کار طراحی زندگی به تنظیم و بهبود زندگی کنونی شما معطوف می‌گردد و نیازی به ایجاد تغییرات ساختاری بزرگ نظیر تغییر شغل یا نقل مکان یا برگشتن به دانشگاه نیست.

موضوع لذت است

حدود ۹۰۰۰۰ تا ۱۲۵۰۰۰ ساعت در طول کل زندگی کار میکنید، اگر آن لذت بخش نباشد، مقدار زیادی از عمرتان نفرت‌انگیز میشود.

تمرین دفتر روزانه اوقات خوب را حتما انجام دهید، حتما یادداشت کنید تا یادتان نرود. دقیق بنویسید که از چه چیزی خوشتان آمد.

کارها رو به لحاظ سطح انرژی که به شما میدهد/میگیرد و میزان غرق شدن در کار طبقه‌بندی کنید. زوم کنید تا به جزئیاتی برسید که واقعا در شما حس خوب/بد ایجاد میکند.

فمتاک

در هر مورد اینها را بنویسید تا مشخص شود چه چیزی آن کار را لذت‌بخش میکند:

- فعالیت‌ها: آیا نقش خاصی در تیم داشتید؟
- محیط: در چه محیطی مشغول بودید؟
- تعامل: با چه چیزی تعامل داشتید؟ مردم یا وسایل؟
- اشیا: با چه چیزی کار میکردید؟
- کاربران: چه افرادی آنجا بودند؟

احساس درست یا غلط در مورد تجربه شما وجود ندارد. اطلاعات احساسی خود را هرچه هست ثبت کنید.

استخراج اوج قله‌ها

تجارب نقطه اوج ما در گذشته (حتی گذشته بسیار دور) حرفهای زیادی برای گفتن دارد. در مورد آن تجارب نقطه اوج را بسیار بنویسید. حتی اگر تجربه کار واقعی نداشتید، تجربه سایر فعالیتهای روزمره و حس شما به آنها میتواند به انتخاب شغل مناسب برای شما کمک کند. مراقب باشید نسبت به روزهای خوب، بسیار مهربان، یا نسبت به روزهای بد، بسیار بیرحم نباشید. کار ثبت یادداشت روزانه را به مدت سه هفته انجام دهید.

فصل چهارم: رهایی از مشکلات

باور غلط: من گیر افتاده‌ام.

تغییر نگرش: من هرگز گیر نمی‌افتم، چون همیشه میتوانم کلی ایده و نقشه بسازم.

باور غلط: من باید تنها ایده درست را پیدا کنم.

تغییر نگرش: من به ایده‌های زیادی نیاز دارم تا بتوانم از میان آنها، تعدادی راه‌حل ممکن را بیابم.

استفاده از کاریابی، چنگ زدن به چیزهایی است که در دسترس هستند، در حالی که کلی گزینه دیگر هم هست.

اگر مشکلات معیشتی دارید اولین کار را قبول کنید. اما زمانی که گرگ مشکلات عقب نشست، زمان آن فرا رسیده تا راهی بیابید و شغلی که واقعا میخواهید را پیدا کنید.

برای ایده‌پردازی خوب، باید از حصار واقع‌بینی بیرون بیایید.

برای زندگی شما تنها یک ایده وجود ندارد.

در کل کمیت هم برای خودش کیفیتی دارد. در طراحی زندگی، بیشتر بهتر است؛ چون ایده‌های بیشتر برابر است با دسترسی به ایده‌های بهتر و ایده‌های بهتر منجر به طراحی بهتر میشود.

طراحان بیشتر از ایده‌های معقول، عاشق ایده‌های احمقانه هستند.

قضاوت دشمن شماره یک خلاقیت است. برای بیرون کشیدن ایده‌ها باید قضاوت را به تاخیر انداخته و انتقاد درونی را ساکت کنیم.

بخشی از قشر جلوی مغز ما وجود دارد که ما را از اشتباه کردن و احمق به نظر رسیدن، محافظت میکند.

ممکن است ایده‌های احمقانه آنهایی نباشد که انتخاب میکنیم، اما اغلب پس از داشتن ایده‌های احمقانه، به فضای جدیدی میرویم و میتوانیم راه‌حلهای ممکن جدید و مبتکرانه پیدا کنیم.

به عنوان یک طراح زندگی، این دو را با آغوش باز بپذیرید:

۱- زمانی که کلی ایده خوب برای انتخاب دارید، انتخاب بهتری خواهید داشت.

۲- هرگز اولین راه حل را برای حل مشکل انتخاب نکنید.

ذهن ما تنبل است و دوست دارید خیلی زود از شر مشکل رها شود. بنابراین مغز ما اولین ایده را با کلی مواد شیمیایی مثبت احاطه میکند و باعث میشود که ما عاشق اولین ایده‌مان شویم.

یادگیری ابزارهای ایده‌پردازی فوق‌العاده به شما کمک میکند.

نکوهش والدین در کودکی و لحظات خلاقیت کش در مدرسه، خلاقیت شما را نابود کرده است.

سه مرحله نقشه‌پردازی ذهنی:

۱- انتخاب موضوع

۲- انجام نقشه‌پردازی ذهنی

۳- ایجاد ارتباطات ثانوی و ساخت مفاهیم

در نوشتن اولین لغتی که به ذهن شما می‌آید جدی باشید. هر حلقه تنها با حلقه قبلی خود ارتباط دارد و نیازی نیست با ایده اولیه ارتباط داشته باشد.

کل این فرایند ایجاد لایه‌ها و ارتباطات لغوی ۳ تا ۵ دقیقه طول میکشد، شما باید به خود زمان محدودی بدهید که این کار را سریع و با گذر از سانسور درونی‌تان انجام دهید.

گاهی ایده‌پردازی منجر میشود در همین شغل فعلی خود به نحوی تغییر ایجاد کنید که به رضایت شغلی برسید.

لغات را سانسور نکنید.

اغلب مجبورید سراغ ایده‌های احمقانه بروید تا به ایده‌های اجرایی خوب برسید.

هرچه کاغذ یا تخته بزرگ‌تر باشد بهتر است.

مشکلات لنگری آنهایی هستند که خلاصی ندارند. گاهی با چسبیدن به یک راه حل، در یک مشکل گیر می‌افتیم. با تغییر نگرش نسبت به آن مشکل و از بالا نگاه کردن به مشکل، ممکن است به راه‌حلهای بهتری برسیم. تغییر نگرش با استفاده از کنجاوی، نمونه آزمایشی و مقداری همکاری ریشه‌ای.

زمانی که در یک راه حل لنگر بیندازید با گذشت زمان، اوضاع بدتر و بدتر میشود.

مشکل قابل اقدام را با چسبیدن مصرانه به راه‌حلی که به کار نمی‌آید به یک مشکل لنگری تبدیل نکنید.

مشکل لنگری تنها مرتبط به رویکرد کنونی و ناموفق ما نیست، بلکه مرتبط با ترسی است که میگوید امتحان کردن چیزهای دیگر به نتیجه‌ای نخواهد رسید. ما ترجیح می‌دهیم که به دام بیفتیم ولی چیزهای دیگر را امتحان نکنیم. تغییر همیشه نامطمئن است؛ و تضمینی برای موفقیت وجود ندارد. اهمیتی ندارد که چقدر تلاش می‌کنید، طبیعی و منطقی است که همیشه ترس داشته باشید. اما قرار است با ساخت یک سری نمونه آزمایشی کوچک برای راه پیش روی خود، خطر و ترس از شکست را کاهش دهیم. شکست نمونه‌های آزمایشی طبیعی است و اشکالی ندارد، نمونه‌های آموزشی که به خوبی طراحی شده‌اند، چیزی درباره آینده به شما یاد می‌دهند.

سریع شکست بخورید و شکست شما را به گام بعدی پیش ببرد.

فصل پنجم: زندگی‌های متعدد خود را طراحی کنید

این زندگی که الان انجام می‌دهید تنها یکی از زندگی‌های بی‌شماری است که می‌توانید انجام دهید.

پرسیدن اینکه کدام زندگی از همه بهتر است احمقانه است؛ مانند این است که پرسیم داشتن دست بهتر است یا پا.

باور غلط: من باید بهترین زندگی ممکن را بیابم، برنامه‌ریزی کنم و سپس آن را اجرا نمایم.
تغییر نگرش: چندین زندگی و برنامه‌ریزی عالی وجود دارد، و اختیار با من است که کدامیک را برای ساخت راه پیش رویم برای گام بعدی انتخاب کنم.

از شخصیت‌های متعدد خود استقبال کنید

سه نسخه متفاوت از زندگی پنج ساله بعدی خود را تصور کرده و بنویسید. ما این نسخه‌ها را «برنامه‌های ادیسه» می‌نامیم.

دست کم سه راه حل ممکن و اساس متفاوت در شما ایجاد شده است. ما در هر لحظه تنها میتوانیم یک زندگی را انجام دهیم، اما میخواهیم تغییرات متعددی را ایده پردازی کنیم تا انتخاب ما خلاقانه و مولد باشد.

اگر با سه ایده کار کنید، مغز شما به یک ایده سرسپرده نمیشود و ذهنتان در فهم و دریافت نوآوری‌های جدید بازتر و تواناتر خواهد بود.

این سه برنامه هر سه به یک اندازه مهمند، برای آنها ارزشهای متفاوت قائل نشوید.

در نهایت، معیار انتخاب بر اساس منابع، انسجام، سطح اعتماد به نفس و میزان علاقه شماست.

این سه نسخه کاملا متفاوت باشند و سه وضعیت از یک شغل نباشند.

زندگی شماره ۱: آن چیزی که الان انجام میدهید و الان در آن زندگی هستید.

زندگی شماره ۲: آن چیزی که اگر مورد شماره ۱ ناگهان از بین رفت، آن را انجام خواهید داد.

زندگی شماره ۳: آن چیزی که اگر هدف پول یا شهرت نباشد، انجام میدهید.

بعد از اینکه به این سه زندگی فکر کردید و داشبوردها مربوطه را برای آن تکمیل کردید، بهترین روش برای تعامل با گزینه‌هایتان این است که آن را با دیگران به اشتراک بگذارید. بهترین گروه‌ها برای این کار ۳ تا ۶ نفره هستند.

با افرادی هم‌گروه شوید که انتقاد و نصیحت نمیکنند و خوب گوش میکنند.

این تمرین به شما کمک میکند با گزینه‌های زیادی روبرو شوید، کار طراحی زندگی ایجاد انتخاب‌هاست.

فصل ششم: ساخت نمونه آزمایشی

باور غلط: اگر به دنبال بهترین اطلاعات کامل برای تمامی ابعاد برنامه‌ام باشم، این برنامه خوب خواهد بود.
تغییر نگرش: من باید نمونه‌های آزمایشی را بسازم تا سولاتی درباره گزینه‌های جایگزین خود را کشف کنم.

از هر چیزی میشود یک نمونه آزمایشی ساخت، از یک شی فیزیکی تا یک سیاست عمومی.

در ابتدا داده‌های زیادی در دسترس نیست، خصوصا داده‌های قابل اعتماد.

ما باید چندین نمونه آزمایشی بسازیم، سریع تکرار کنیم و به اطلاعات خوبی برسیم.

نمونه آزمایشی برای این طراحی میشود تا در مورد چیزی که میخواهید سؤالاتی مطرح کند و مقداری اطلاعات در مورد آن کسب کنید.

نمونه‌های آزمایشی به شما این امکان را میدهند تا آینده خود را به روشی کاملاً تجربی امتحان کنید و آینده را طوری تصور کنید انگار الان در آن هستید.

چند نمونه اولیه را با تحلیل بسیار کم و خیلی ساده بسازید. باید یک متغیر را طراحی کنید و نمونه‌ای بسازید که به آن سوال پاسخ دهد و آماده باشید بعد از دریافت اطلاعات لازم به سرعت آن را تکرار کنید.

فرایند ساخت نمونه آزمایشی به طور اجتناب‌ناپذیری نیازمند همکاری و کار با دیگران است.

ساخت نمونه آزمایشی تنها راه واقعی برای کسب داده‌های مورد نیاز است.

مصاحبه با همکاران راضی و ناراضی هم برای کسب اطلاعات مفید است.

آسانترین شکل ساخت نمونه آزمایشی، گفتگو است که ما آن را مصاحبه طراحی زندگی مینامیم.

باید بفهمید آن شخص چطور به آن شغل رسیده و چه حسی نسبت به شغل و حرفه‌اش دارد.

درباره خودتان صحبت نکنید، درباره تجربه شخصی آن فردی که شغل را دارد با او حرف بزنید.

معرفی شدن توسط دیگران باعث میشود راحت‌تر بتوانید مصاحبه‌های طراحی زندگی بهترین با افراد مناسبتر داشته باشید.

به یاد داشته باشید مردم از اینکه مفید و کمک‌حال باشند لذت می‌برند.

گذراندن یک روز با فردی که آن شغل را داشته یا کار داوطلبانه و یا کارآموزی رفتن هم از راه‌های دیگر ساخت نمونه آزمایشی است.

از طوفان فکری هم می‌توانید برای یافتن روشی برای ساخت نمونه آزمایشی استفاده کنید.

نکات یک طوفان فکری خوب:

- یک سوال مشخص داشته باشید: مثلاً «به چند روش میتوانیم...»
- مواظب باشید راه حل را در سوال نگنجانید و خلاقیت افراد را نگیرید.
- همچنین مواظب باشید سوال آنقدر کلی و گسترده نباشید که بی‌معنی شود.
- آماده‌سازی ذهنی افراد پیش از جلسه طوفان فکری هم بسیار مهم است. باید حالت فکری را از حالت مشغله و کاری به حالت آرامش و توجه خلاقانه برسانید. مثلاً میتوانید به افراد خمیر بازی بدهید تا با آن بازی کنند!
- همه افراد مداد و کاغذ و سایر ابزارهای لازم را داشته باشند. اگر افراد ایده‌های خودشان را ثبت کنند و سر فرصت به سرگروه بدهید تا ایده‌ای فراموش نشود.
- به دنبال کمیت باشید و نه کیفیت.
- قضاوت را به تاخیر بیندازید و ایده‌ها را سانسور نکنید.

- از ایده های دیگران استفاده کنید.
- ایده های احمقانه و ماجراجویانه را ترغیب کنید. (ترس چراغ خلاقیت را خاموش میکند).
- اگر در مورد اطلاعات روی دیوار فوراً اقدام نشود، آنها نسبتاً فرار و شکننده‌اند؛ یعنی تازگی و ارتباط بین آنها از بین میرود.
- ایده ها باید شمرده شوند و دسته بندی شوند. روی دسته‌ها اسم جالب بگذارید.
- در نهایت باید روی ایده‌ها رای گیری شود. رای گیری باید آرام و در سکوت باشد تا رای افراد روی هم تاثیر نگذارد.
- یک دسته‌بندی پیشنهادی برای ایده‌ها:
 - هیجان‌انگیزترین ایده‌ها
 - ایده‌هایی که اگر پول هدف نبود، دوست داشتیم انجام دهیم
 - ایده‌هایی که مخفی شود، شاید به کار نیاید، اما اگر به کار آمد...
 - ایده‌هایی که به احتمال زیاد منجر به یک زندگی ایده‌آل میشود.
- زمانی که رای گیری تمام شد درباره اینکه کدام ایده اولین نمونه آزمایشی باشد، تصمیم بگیرید.
- خروجی چیزی شبیه این است: ما ۱۴۱ ایده داشتیم، آنها را در شش دسته قرار دادیم، بر اساس سوال محوری مان ۸ ایده عالی را برای ساخت نمونه آزمایشی انتخاب کردیم. سپس لیست را اولویت بندی کردیم و اولین نمونه آزمایشی ما این است...
- یک روش عالی این است که جلسه طوفان فکری برنامه ادیسه را با جلسه چاره اندیشی تجربه ساخت نمونه آزمایشی ترکیب کنید. افراد خوشحال خواهند بود که علاوه بر دادن ایده، بتوانند در ساخت عملی نمونه آزمایشی شما هم شریک باشند.

فصل هفتم: چگونه بیکار می‌مانیم؟

استیو جابز و بیل گیتس هیچ وقت رزومه ننوشتند.

کمال در طراحی زندگی نقشی برای ایفا ندارد.

شانس روش ارسال رزومه و استفاده از کاربها بسیار پایین است.

۵۲ درصد از کارفرماها اعتراف کرده‌اند که آنها به کمتر از نیمی از رزومه‌ها توجه میکنند.

اکثر آگهی‌های شغلی خوب اصلاً به اطلاع عموم نمیرسند.

نکات مهم در مورد رزومه:

- رزومه خود را با استفاده از همان لغاتی بنویسید که در آگهی شغلی استفاده است.
 - اگر مهارت خاصی دارید که در رزومه هم باید باشد، آن را دقیقاً مطابق آنچه خواسته شده بیاورید.
 - رزومه خود را برای روی شغل متمرکز کنید، همانطور که خواسته شده است.
 - همیشه برای مصاحبه، یک نسخه چاپی و جدید از رزومه‌تان داشته باشید.
- گاهی توصیف شغلی منتشر شده بسیار بیشتر از چیزی است که فرد موجود در آن موقعیت شغلی مشغول است.

در یک بازار کار خوب آگهی نباید بیشتر از ۴ یا حداکثر ۶ هفته باز بماند.

خیلی از آگهی‌های شغلی هم دروغین هستند و فرد مورد نظر برای آن موقعیت قبلاً مشخص شده و آگهی صرفاً نمایشی است.

باور غلط: شما برای یافتن شغل باید بر روی نیازتان تمرکز کنید.

تغییر نگرش: شما برای یافتن شغل باید بر روی نیاز مدیر استخدامی تمرکز کنید که میخواهد شخص مناسب را پیدا کند

هیچ شغل کاملی وجود ندارد که کاملاً متناسب با شما باشد؛ اما میتوانید شغل‌های زیادی را برای خود به اندازه کافی کامل کنید.

فصل هشتم: شغل رویایی خود را طراحی کنید

باور غلط: شغل رویایی من آنجا منتظرم ایستاده است.

تغییر نگرش: شما شغل رویایی‌تان را از طریق فرایند جستجوی فعالانه و همکاری با دیگران طراحی میکنید.

۵۶ مصاحبه طراحی زندگی، ۷ پیشنهاد شغلی مختلف و او یکی از آنها را پذیرفت.

شما در مصاحبه طراحی زندگی صریحاً به دنبال شغل نیستید. اما در پس ذهن‌تان این امکان را میدهید که بتوانید در آن سازمانها مشغول شوید.

پیشنهاد را هوشمندانه بدهید و نه مبتدیانه و صریح.

باور غلط: ساخت شبکه ارتباطی تنها برای گول زدن مردم است.

تغییر نگرش: ساخت شبکه ارتباطی تنها برای درخواست راهنمایی است.

تحقیقات اثبات کرده اکثر ما کمک به دیگران را دوست داریم.

رایج‌ترین راه برای معرفی افراد از طریق شبکه‌های حرفه‌ای این است که از طریق شبکه‌های خصوصی معرفی گردند. این پارتی‌بازی محسوب نمیشود. بلکه فقط یک رفتار اجتماعی است.

از اینترنت برای یافتن آگهی‌های شغلی استفاده نکنید، بلکه برای یافتن و تماس با افرادی استفاده کنید که میخواهید داستان آنها را بشنوید.

لینکداین توانایی ما در یافتن افرادی که به دنبال آنها هستیم را دگرگون کرده است.

اگر در استفاده از لینکداین و گوگل به یک فوق ستاره تبدیل شود، اینترنت میتواند زندگی شما را متفاوت کند؛ و دیگر هیچ سیاه‌چاله‌ای وجود ندارد که تعداد بیشماری از درخواست‌های شغلی شما را بلعد.

مردم رزومه را استخدام نمی‌کنند، آنها اشخاص را میکنند؛ اشخاصی که دوست دارند و جالب توجه‌اند.

این تفکر که شغل افسانه‌ای شما الان وجود دارد و کاملا آماده است و فقط منتظر شماست تا آن را بیابید، یک قصه افسانه‌ای است.

فصل نهم: انتخاب شادی

طراحی شغلی و زندگی نه تنها نیازمند تعداد زیادی انتخاب و گزینه‌های خوب است، بلکه همچنین نیازمند توانایی انجام انتخاب‌های خوب و زندگی با اعتماد به نفس در آن انتخاب‌هاست. ایده بدان معناست که شما آن انتخاب‌ها را بپذیرید و بعد به خاطر آن خودتان را نکوهش نکنید.

همه شما در هر شرایطی از طراحی زندگی تنها یک هدف دارید:

هدف شما، شادی و خوشحالی است.

شادی شما تا حدی زیادی تابع چگونگی انتخاب شما و چگونگی زندگی در انتخاب‌هایی است که انجام داده‌اید.

باور غلط: باید شاد بودن را درست انتخاب کنم.

تغییر نگرش: انتخاب درست وجود ندارد، فقط خوب انتخاب کنید.

پس از جمع‌آوری و ایجاد، محدود کردن گزینه‌ها و انتخاب، در نهایت باید رها کردن انتخاب‌های غیرضروری را انجام دهید و به سمت جلو حرکت کنید. انتخاب خود را کاملا بپذیرید. آنچنان که بتوانید بیشترین بازدهی را از آن داشته باشید.

نتیجه تحقیق بسیار مهم بری شوارتز: اول اینکه ما آدمها عاشق داشتن انتخاب هستیم. دوم اینکه ما نمیتوانیم به تعدادی بیش از حدی از آنها رسیدگی کنیم و بی‌تصمیمی را انتخاب میکنیم.

اکثر ذهن‌ها بین ۳ تا ۵ گزینه را به طور موثر انتخاب می‌کنند. اگر تعداد گزینه‌ها بیش از حد باشد، توانایی ما برای انتخاب کاملا متوقف میشود.

اکثر ما پس از جستجو با گزینه‌های زیادی روبرو می‌شویم که آزاردهنده است.

گزینه‌ها تنها زمانی در زندگی شما ارزش آفرینند که انتخاب و محقق شوند. بنابراین هنگامی که ۲۴ گزینه مربا دارید، شما در حقیقت هیچ انتخابی ندارید. در مرحله انتخاب ۲۴ برابر است با صفر.

تمرینات ذهنی امکان دسترسی بهتر به خرد شما در تشخیص یک تصمیم خوب را میدهد که دقیقا مرتبط با ماهیت چنین دیدگاهی است.

شما نمیتوانید بهترین انتخاب را انجام دهید؛ چونکه شما نمیتوانید بهترین انتخاب چیست تا زمانی که تمام پیامدهای آن تا آخر مشخص نشود. شما میتوانید روی بهترین انتخابی که میتوانید انجام دهید کار کنید.

تحقیق روی نقاشی‌ها نشان میدهند برگشت‌پذیری منجر به ایجاد رضایت پایدار در تصمیم‌گیری نمیشود. ظاهرا دعوت به تجدید نظر و بازنگه داشتن انتخاب‌ها باعث ایجاد شک و کاهش ارزش انتخاب‌مان می‌گردد.

وقتی در مواجهه با کلی گزینه زیاد تصمیم میگیریم، از انتخاب خود رضایت کمتری داریم. در اینجا مشکل تنها گزینه‌هایی که داشتیم و سراغشان نفرینیم نیست، بلکه کوهی از گزینه است که ما حتی فرصت نداشتیم آنها را بررسی کنیم. این تفکر که میتوانست کلی گزینه بهتر هم باشد میتواند آرامش ما را کلا به هم بزند.

در عصر اینترنت همیشه تعداد بیشماری گزینه وجود دارد؛ بنابراین اکنون میزان عدم رضایت ما از انتخاب‌هایمان نسبت به قبل افزایش یافته است.

اگر بخواهید بهترین انتخاب را داشته باشید، هرگز تصمیم نخواهید گرفت. ما تنها با اقدام و عمل میتوانیم راه پیش رویمان را بسازیم.

بیایید با رهایی گزینه‌هایی که دیگر نیازی به آنها نداریم در ساخت این راه بهتر و بهتر عمل کنیم. این امر کلیدی برای داشتن شادی و رضایت انتخاب‌هایمان است. هنگامی که شک دارید، آن را رها کرده و حرکت کنید. آن واقعا به همین سادگی است.

دست از یافتن گزینه‌های زیاد بردارید.

توجه داشته باشید که اگر شما این کار با تکرار نمونه‌های آزمایشی زیاد انجام میدهید، خطر چندانی شما را تهدید نمیکند.

هرگز به گذشته نگاه نکنید و درباره تصمیمات خود تاسف نخورید.

باور غلط: شادی، داشتن همه چیز است.

تغییر نگرش: شادی، رهایی چیزهایی است که به آنها نیاز ندارید.

کلید رهایی از یک موضوع، حرکت و چنگ زدن بر چیز دیگری است. توجه خود را بر چیزی بگذارید و خالی نباشید.

طراحان تعمق عذاب‌آور انجام نمیدهند، آنها درباره اینکه شرایط میتوانست چگونه باشد روی‌پزدازی نمی‌کنند. طراحان تنها ماجراجویی زندگی که اکنون می‌سازند و انجام میدهند را می‌بینند.

فصل دهم: ایمنی شکست

متاسفانه واکسنی برای شکست وجود ندارد و غیرممکن است که هرگز شکست نخوریم. اما این امکان وجود دارد که در مقابل شکست ایمن شویم. شما میتوانید در مقابل بخش عمده‌ای از احساسات منفی شکست که بیجهت بر زندگی شما تحمیل میشود، ایمن گردید.

هرگز شکست نمیخورید، شما فقط پیش میروید و از تجارب مختلفی که هم شکست و هم موفقیت به شما ارائه میدهند درس میگیرید.

ساخت نمونه آزمایشی برای طراحی زندگیتان راه فوق‌العاده‌ای برای موفقیت سریعتر (در چیزهای بزرگ و مهم) با استفاده از شکست بیشتر (در تجارب یادگیری کوچک و با مقیاس کم) است. زمانی که شما چندین بار دوره تکرار نمونه آزمایشی را انجام دهید، واقعا از فرایند یادگیری از طریق رویارویی با نمونه‌های آزمایشی لذت می‌برید؛ چیزی که شاید دیگران آن را شکست بنامند.

این اولین سطح از ایمنی شکست است. یعنی استفاده از میل به عمل، شکست سریع و آنقدر درباره ارزش یادگیری از شکست صریح باشید که درد و رنج آن محو شود.

در حقیقت طراحی زندگی شما، همان زندگی شماست، چون زندگی یک فرایند است، نه یک نتیجه.

باور غلط: ما زندگی خود را با نتیجه آن قضاوت میکنیم.

تغییر نگرش: زندگی یک فرایند است، نه یک نتیجه.

تا زمانی که شما باشید طراحی زندگی شما هم به پایان نمیرسد.

باور غلط: زندگی یک بازی محدود است که برنده و بازنده دارد.

تغییر نگرش: زندگی یک بازی نامحدود است که برنده و بازنده‌ای ندارد.

شکست تنها مواد اولیه موفقیت است. همه ما اشتباه میکنیم؛ همه ما ضعف داریم؛ همه ما درد و رنج داریم.

همه ما حداقل یک داستان از خودمان در موقعیتی داریم که نسبت به یک شکست تغییر نگرش داده‌ایم، جایی که دیدگاه خود را

تغییر داده‌ایم و دیده‌ایم چگونه یک شکست به بهترین اتفاق زندگی ما تبدیل شده است.

تمرین تغییر نگرش نسبت به شکست

۱. شکست‌های خود را یادداشت کنید.
۲. شکست‌های خود را دسته‌بندی کنید.
۳. بینش‌های پیشرفت را شناسایی کنید.

ماهی یک تا دو بار این کار را انجام دهید. تغییر نگرش نسبت به شکست، عادت خوبی است که منجر به ایمنی شکست میگردد.

شکست‌های خود را بر سه دسته قرار دهید:

۱. اشتباهات: دسته‌ای که نمیتوانید آن را بهتر انجام دهید. در اینجا بهترین واکنش تایید اشتباه، در صورت نیاز عذرخواهی و حرکت است.
۲. ضعف‌ها: شکست‌هایی که به دلیل یکی از نواقص شما مدام اتفاق می‌افتند. در مورد اینها تا میتوانید بهتر است از موقعیتی که آنها را ایجاد میکند فرار کنید.
۳. فرصت‌های پیشرفت: شکست‌هایی که نباید دفعه بعد اتفاق بیفتد. علت آنها قابل شناسایی است و راه‌حل آنها وجود دارد.

در طراحی زندگی انتخاب‌های غلط وجود ندارد، پشیمانی و تاسف وجود ندارد. فقط نمونه‌های آزمایشی وجود دارد که تعدادی از آنها موفقند و تعدادی با شکست روبرو می‌گردند.

فصل یازدهم: ساختن یک تیم

باور غلط: این زندگی من است و من باید خودم آن را طراحی کنم.

تغییر نگرش: شما با همکاری دیگران زندگی کرده و با همکاری دیگران زندگی خود را طراحی میکنید.

بسیاری از رویکردهای سنتی این باور غلط را دارند که شما به تنهایی تمامی پاسخها را میدانید، منابع کافی را دارید و اشتیاق و علاقه درست برای داشتن کل آن را دارید. ما میگوییم این حرف احمقانه است.

اعضای تیم شما:

- حامیان: نزد آنها میروید و روی کمک آنها برای زندگی تان حساب میکنید. به اندازه کافی به شما نزدیک هستند و تشویق و دلگرمی آنها به حرکت و پیشرفت شما کمک میکند.
- بازیگران: شرکت کنندگان فعال در پروژه طراحی شما. به ویژه همکاران شما در شغل و نمونه آزمایشی تان.
- نزدیکان: نزدیکان شما شامل اعضای خانواده درجه یک و خویشاوندان نزدیک و دوستان صمیمی هستند. بیشترین تاثیر را از طراحی زندگی شما میگیرند. این افراد بخش بزرگی از زندگی شما را به خود اختصاص میدهند. بنابراین آنها را بیخبر نگذارید. هرگز این اشتباه را مرتکب نشوید که تا انتهای فرایند آنها را کاملا نادیده گرفته و بی خبر بگذارید.
- تیم: افرادی که جزئیات پروژه طراحی زندگی خود را با آنها به اشتراک می گذارید. بهترین کاندیداها افرادی هستند که آنها را برای جلسه اדיسه دعوت کرده اید تا درباره سه برنامه جایگزین پنج ساله خود با آنها گفتگو کنید. / یک تیم خود باید بیش از دو نفر و با خود شما حداکثر ۶ نفر باشد.

نقش و قوانین تیم

اول از همه موضوع را ساده بگیرید. تمرکز تیم بر روی حمایت از یک طراحی زندگی کارآمد است، نه بیشتر و نه کمتر. اعضای این تیم طیب، مشاور مالی یا مربی معنوی شما نیستند. معمولاً سرگروه خود شما هستید. قرار نیست سرگروه نقش رییس یا مدیر را بازی کند. مطمئن شوید که همه صحبت میکنند و کسی در شلوغی ساکت نمی ماند.

تیم را اینگونه نگه دارید:

۱. محترم
۲. محرمانه
۳. مشارکتی (عقب ایستادن نباشد)
۴. مولد (سازنده، بدون تردید و قضاوت)

هر زمان شنیدید «اگر جای شما بودم» دارید نصیحت میشوید. اگر دقیقاً یکسان بودید شاید نصیحت بدرد شما می خورد، اما شرایط زندگی شما فرق دارد.

برای زندگی تان نصیحت کننده متخصصی وجود ندارد.

مشاوران خوب بیشتر وقت خود را صرف گوش دادن میکنند، مشاوره همیشه مفید است.

هنگامی که ذهن شما پرمشغله شد، زمان بسیار خوبی است که با یک مشاور ارتباط بگیرید تا بتواند به شما مشاوره بدهد. مشاور با نسخه‌برداری از حرفهای شما میتواند آنها را طبقه‌بندی کند: مسائل بزرگ و کوچک و مرتبط و بی‌ربط.

یک مشاور خوب به شما نمیگوید چه کار کنید، یا حداقل مراقب است بیش از حد روی شما تاثیر نگذارد.

شما میتوانید مشاور موضوعی داشته باشید، مشاورانی برای یک هدف خاص یا فصلی.

تعداد کسانی که میتوانند مشاوره بدهند بسیار بیشتر از تعداد مشاوران خوب است. مردمی که در زندگی تجارب خوبی دارند، مشتاقند که به حرفهای شما گوش بدهند و به شما مشاوره بدهند.

شما به مشاوران صددرصد حرفه‌ای نیاز ندارید. اما مراقب باشید از فرد مشاور زیاد نخواهید به شما بگویند چه کار کنید. برای اینکه بتوانید از بینش‌ها و تجارب او استفاده نمایید و او به شما کمک کند تا تفکرات را طبقه‌بندی کنید.

اگر او به سمت نصیحت کردن تغییر جهت دهد، فقط با احترام به حرفهای او گوش دهید و دوباره به سوال خود برگردید.

انجمن فراتر از تیم است

روزگاری، اکثر مردم به طور طبیعی در یک انجمن ساکن بودند.

برای یافتن یک انجمن به دنبال گروهی باشید که اکثر ویژگی‌های زیر را داشته باشند:

هدف خویشاوندی: انجمن‌های خوب و سالم مرتبط با موضوعی هستند و فقط برای با هم بودن دور هم جمع نمیشوند. تاثیرگذارترین انجمن‌ها یک تکلیف مشخص دارند که جهت حرکت آنها را تعیین میکند.

مرتبا ملاقات کنید: افراد انجمن باید به طور مداوم ملاقات داشته باشند.

زمینه مشترک: زمینه مشترک و مشخص گروه را دور هم نگه میدارد.

شناختن و شناخته شدن: افراد در انجمن درگیر زندگی‌های یکدیگر هستند و انجمن، کلوب نیست. افراد باید همدیگر را عمیقاً بشناسند.

بسیار مفید است که با افرادی باشیم که سعی میکنند بین موضوعات ارتباط برقرار نمایند و در انسجام با خود و دنیا صادقانه زندگی کنند.

طراحی زندگی یک سفر است و واقعا سفر به تنهایی آنچنان لذت‌بخش نیست.

نتیجه‌گیری: زندگی که به خوبی طراحی شده است

بگذارید رازی را به شما بگویم. کیک زندگی کامل وجود ندارد. این عملاً غیرممکن است که یک روز خود را به طور برابر وقف بخشهای مهم زندگی خود کنید. تعادل در طی زمان اتفاق می‌افتد.

تعادل یک افسانه است.

زندگی فراتر از چک حقوق و عملکرد کاری است. همه ما باید بدانیم برای کسی مهم هستیم. همه ما باید بدانیم که کار ما به پیشرفت دنیا کمک میکند.

باور غلط: من طراحی زندگی خود را به پایان رساندم؛ این کار سخت انجام شد؛ و از این به بعد همه چیز عالی خواهد بود.
تغییر نگرش: طراحی زندگی هرگز به پایان نمی‌رسد، زندگی یک پروژه طراحی لذت‌بخش و بی‌پایان است که راه روبروی شما را می‌سازد.

نکته داشتن یک زندگی خوب، شاد بودن است و نه کار کردن.

با استفاده از لنزهای تغییر نگرش زیر مشکل را توصیف کنید: درحقیقت مشکل شما بسیار کوچک است. و حل آن بسیار آسان است. آن بیشتر یک فرصت است تا یک مشکل. آن مشکل نیست. و یک سال بعد چگونه به نظر می‌رسد؟

دفتر روزانه درخواست کمک داشته باشید و در آن سوالاتی که درباره آنها کمک می‌خواهید را بنویسید؛ و آن را دم دست نگه دارید. تعدادی از افرادی که میتوانند در برخی از یادداشت‌های دفتر روزانه به شما کمک کنند را شناسایی نمایید و برای کمک نزد آنها بروید.

گاهی اوقات در موقعیت اشتباهی نیستید، بلکه فقط حالت فکری غلطی دارید.

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 لطفاً وقت بگذارید و همین الان این مطلب 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 خوانندگانم 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](#)