

# طراحی زندگی

میلاذ علیزاده





# تقدیم بہ کسانی کہ

# می خواهند با آموزش دیدن

# ارشاد کنند...



[Zehnenovinn](#)



[Zehnenovinn](#)



میلاذ علیزاده



[Zehnenovin.com](#)





بزرگترین حسرت قبل از مرگ چیست؟ در این راستا خانم برونی ویر یک پرستار استرالیایی بود که سالیان سال در بخشی که مربوط به بیماران وخیم و دم مرگی بود، کار می کرد و هر چیزی که این افراد در آخرین روزهای زندگی شان به زبان می آوردند را ثبت و ضبط می کرد!

معمولا این افراد در مورد پشیمانی ها و حسرت های خودشان صحبت می کردند و یکی از حسرت های بزرگی که اکثر افراد دم مرگی با آن رو به رو شده بودند، این بود که ای کاش **جرات** داشتم زندگی واقعی خودم را می کردم نه زندگی ای که دیگران از من انتظار داشتند.

# ذهن نوین



و خانم برونی ویر در کتاب خودش به نام ۵ حسرت بزرگ قبل از مرگ می نویسد:

«این از همه‌ی حسرت‌ها رایج‌تر بود. وقتی مردم می‌فهمند آخر زندگی‌شان فرا رسیده و به وضوح به آن نگاه می‌کنند، به راحتی می‌توانند رویاهای زیادی را ببینند که می‌خواستند به آن‌ها برسند. خیلی از مردم حتی به نیمی از رویاهایشان هم نرسیده بودند و با این فهم می‌مردند که مسئول این اتفاق، انتخاب‌های خودشان بوده است.»



# ذهن نوین



یک لحظه بدون اینکه فیلم بازی بکنید، با خود واقعی تان ملاقات بکنید و ببینید که:

❖ تا الان از چه رویاهایی به خاطر **ترس از فکر و قضاوت** های مردم منصرف شده اید؟!

❖ چه شغلی می خواستید انتخاب بکنید ولی به خاطر اینکه والدینتان از شما **راضی** باشند به سراغ شغل دلخواه خودتان نرفته اید و همین الان در شغلی مشغول هستید که هیچ گونه لذتی از آن نمی برید!

❖ چه کارهایی می خواستید بکنید ولی گفتید زشته و ولش کن و مردم **راجب ما چه فکری می کنند!**

❖ چه نوع لباس هایی را دوست داشتید بپوشید ولی به خاطر قضاوت های دیگران، از پوشیدن همان لباس ها اجتناب کردید!

# ذهن نوین



می بینید، که دیگران چقدر روی نوع زندگی ما تاثیر گذاشته اند و باعث شده اند که ما خودمان نباشیم و کارهایی را بکنیم که دیگران انجام می دهند، طوری زندگی بکنیم که دیگران زندگی می کنند و حتی در انتخاب تفریحاتمان نیز از دیگران تقلید می کنیم و آنقدر خودمان را در بین دیوارهایی از محدودیت قرار داده ایم که به خودمان اجازه خارج شدن از این محدودیت ها را نمی دهیم!

و تا مغزتان کار نکند، می توانیم مثالهای ریز و درشتی بزنیم که به خاطر دیگران، یکسری کارها را انجام نداده ایم و از حرف مردم و یا نگاه مردم ترسیدیم و پا روی خواسته های قبلی خودمان گذاشته ایم و همه اینها مثل یک گلوله برفی روی هم انباشته می شوند و یک بهمنی از حسرت ها را در دل ما به جا می گذارند و در **اینجاست که ما خودمان را از خوشبختی محروم می کنیم!**

# ذهن نوین



ما برهنه به این دنیا آمده ایم و برهنه از این دنیا خواهیم رفت، پس نگران چه چیزی و چه کسی هستیم که طبق خواسته های قلبی خودمان زندگی نکنیم و همیشه خودمان را بین دیوارهایی از محدودیت های خیالی گیر بیاندازیم و اجازه ندهیم خودمان باشیم و اجازه بدهیم که دیگران زندگی ما را شکل بدهند، دیگرانی که خودشان نتوانسته اند یک زندگی خوب برای خودشان خلق بکنند!

و تقریباً اکثر افراد جامعه در زندگی خودشان سال ها اسیر این چرخه تکراری شده اند:



# ذهن نوین



از خواب بلند می شوند، چیزی میل می کنند و به سمت کسب و کار خودشان حرکت می کنند و یک سری کارهای تکراری و همیشگی را انجام می دهند و به خانه برمی گردند و اگر خوش شانس باشند، یک لحظات شیرین را در خانه با اطرافیان خودشان تجربه می کنند و یا مثل اکثر افراد جامعه چون آموزش ندیده اند اکثر اوقات با اطرافیان خودشان جر و بحث های بی مورد را می کنند و در نهایت بعد از دیدن اخبار جنگ و خون ریزی و تورم، سر مبارک خودشان را در تخت می گذارند و می خوابند و این روند را همیشه و هر روز و طی سالیان سال تکرار می کنند!





# ذهن نوین



و همیشه به این دل خوش هستند که یک فرصتی پیدا بکنند که چند روزی دلشان را به طبیعت بزنند تا اندکی هم شده از زندگی خودشان لذت ببرند و کمی ادای انسان های خوشبخت را در بیاورند و این مورد نیز به لطف وجود کرونا نیز از بین رفته است و با روزهای تکراری کسل کننده تنها مانده اند!

و تنها دلخوشی هایی که دارند، این است که در شبکه های مجازی مثل اینستاگرام زیر پست های دیگران کامنت بگذارند و یا به فیلم های کمدی حسن ریوندی نگاه بکنند و کمی به درد های خودشان بخندند و فکر بکنند که ما چقدر خوشبختیم و دست به دعا می برند و از خداوند می خواهند که این خوشی ها را از ما نگیرد!



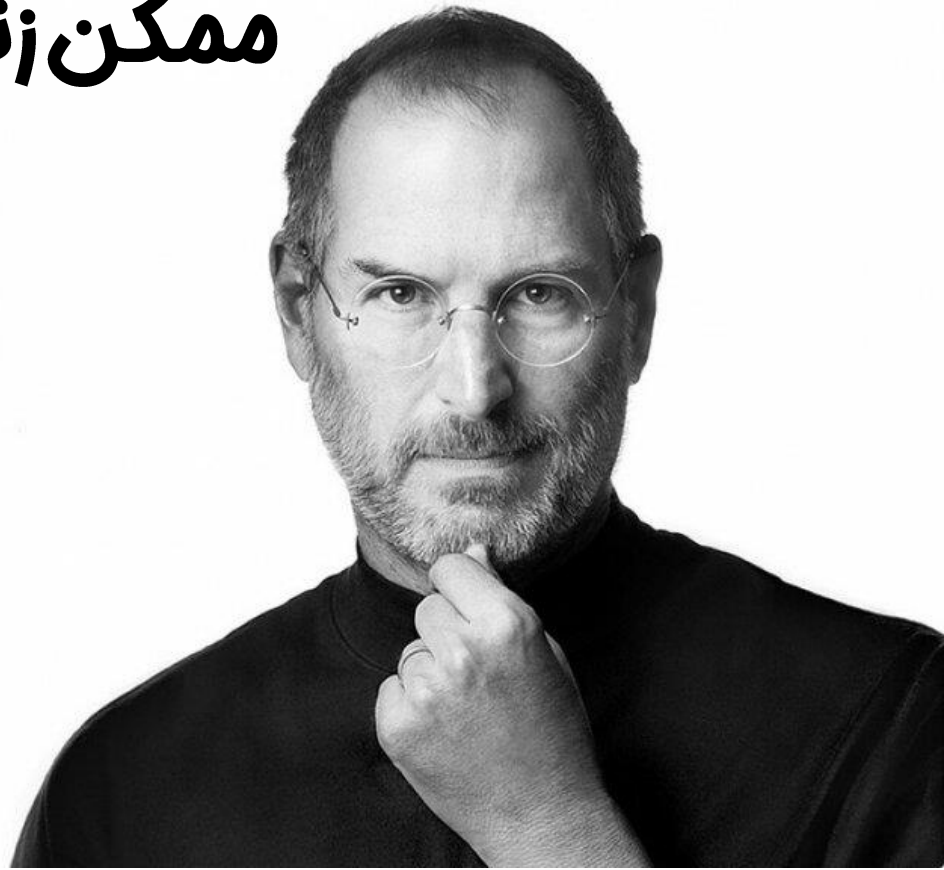


هیچ کدام از ما به این موضوع فکر نمی کنیم که شاید روزهای آخر عمرمان باشد و خودمان را یک موجود فناپذیر می بینیم و یک لحظه تمرکز خودتان را به این موضوع جلب بکنید که اگر یک سال قبل از مرگتان به شما خبر بدهند که فقط یک سال فرصت زندگی کردن دارید، آیا باز هم این سبک زندگی خودتان را ادامه می دهید؟ آیا بازهم همین شغل خودتان را ادامه می دهید یا همه چیز را رها می کنید و به دنبال کارهایی می روید که از اعماق وجودتان می خواهید آنها را انجام بدهید؟

در این رابطه استیو جابز خالق اپل می گوید که وقتی هفده ساله بودم جمله ای خواندم که تاثیری عمیق بر روی آینده ام گذاشت:



«هر روز طواری زندگی بکنید که به نظر آخرین روز  
زندگی تان است و اگر همین طور ادامه  
دهید، بالاخره یک روز به صحیح ترین شیوه  
ممکن زندگی خواهید کرد.»





از آن روز به مدت ۳۳ سال هر روز صبح در برابر آینه از خودم می پرسم که اگر امروز آخرین روز زندگی ام باشد، آیا حاضرم کارهایی که امروز باید انجام دهم را، انجام بدهم؟ و اگر پاسخ منفی بود متوجه می شوم که باید در قسمتی از زندگی ام تجدید نظر بکنم!

همین الان یک نفس عمیق بکشید و سپاسگذار این نعمت بزرگ باشید که هنوز زنده هستید و زندگی می کنید و می توانید زندگی خودتان را تغییر بدهید تا بدون حسرت این دنیا را ترک نکنید و این نعمتی است که هر لحظه و هر ثانیه ممکن است از شما گرفته شود و این یک واقعیتی است که باید بپذیریم و با این واقعیت زندگی بکنیم!





و به قول ساتیا سایی بابا عارف مشهور هندی که می گوید:

زندگی یک آواز است، آن را بخوان!

زندگی یک بازی است، آن را بازی کن!

زندگی یک مبارزه است، با آن مقابله کن!

زندگی یک رویاست، به آن واقعیت ببخش!

زندگی یک فداکاری است، آن را عرضه کن!

زندگی یک عشق است، از آن لذت ببر!





## شروع طراحی زندگی

هر انسانی حداقل در زندگی خودش یکبار تصمیم گرفته است که زندگی خودش را بهتر بکند و در این راستا یک کاغذ و خودکار برداشته است و لیستی از اهداف خودش را نوشته است و خلاصه با این کار می خواهد کل زندگیش را تغییر بدهد و البته از شبیه شروع بکند برای تغییر دادن زندگی اش!

و اتفاقی که رخ می دهد این است که بعد از چند روز کلا انگیزه خودش را از دست می دهد و دوباره به زندگی قبلی خودش برمی گردد و اهدافی که نوشته بود را فراموش می کند و یک گروه دیگری هم است که تا پای جان تلاش می کنند و به هدف های خودشان نیز دست پیدا می کنند ولی بعد از رسیدن به هدف، کلا احساس خوبی را تجربه نمی کنند، چون هدف مناسبی را انتخاب نکرده بودند!

و اگر شما می خواهید که در این دام نیوفتید و این اتفاقات را دوباره تجربه نکنید، باید با ویژگی های هدف آشنا باشید و بدانید که چه هدفی مناسب شماست و چه هدفی مناسب شما نیست و در این راستا ما می خواهیم در این مقاله در مورد ویژگی های هدف صحبت کنیم و بررسی بکنیم که هدف باید چه ویژگی هایی داشته باشد.





## ویژگی اهداف

### ۱. از شما یک انسان بهتری بسازد

اولین ویژگی هدف که بسیار مهم است و باید به این موضوع بسیار دقت بکنیم این است که آیا این هدف به من کمک می کند که به انسان بهتری تبدیل بشوم یا خیر؟

نکته مهمی که وجود دارد این است که وقتی ما به یک شخصیت جدید با ویژگی های جدید تبدیل می شویم، در این صورت می توانیم به راحتی به اهداف خودمان دست پیدا بکنیم و اگر به هدف خودمان نیز دست پیدا نکنیم، چیز خاصی را از دست نداده ایم چون ما به یک انسان بهتری تبدیل شده ایم که می توانیم به خیلی از اهداف دیگری برسیم!





# ذهن نوین



مثلا یکی از اهداف ما این است که یک اتومبیل لاکچری بخریم و آماده رو تهیه بکنیم و اولین چیزی که باید به آن فکر بکنیم این است که من با خریدن پراید به چه کسی تبدیل می شوم؟



وقتی به این موضوع دقت می کنیم و نتیجه میگیریم که همان انسان قبلی خواهیم بود البته با بدهی های بیشتر، در این صورت این هدف، هدف مناسبی نیست چون اگر این اتومبیل را تهیه بکنیم و یک اتفاقی برای این اتومبیل رخ بدهد، مثلا تصادفی بکنیم، در این صورت با از بین رفتن هدف، خود ما نیز از بین می رویم و حال ما بسیار بد تر می شود!

# ذهن نوین



ولی اگر در راستای رسیدن به این هدف ما به انسان بهتری تبدیل بشویم، یعنی مهارت ها، دانش ها، روابط و عادت های جدیدی بسازیم، اگر هم نرسیدیم، هیچ چیزی را از دست نداده ایم و اگر هم برسیم و آن هدف هم از بین برود، در این حالت، ما خودمان از بین نمی رویم، چون یک عالمه ویژگی های خوبی در خودمان پرورش داده ایم!

پس اولین ویژگی هدف این است که کمک بکند ما به انسان بهتری تبدیل بشویم و وقتی که هدف خودتان را مشخص کردید این چهار سوال را خودتان بپرسید و جواب آنها را پیدا بکنید:



[Zehnenovinn](#)



[Zehnenovinn](#)



میلاد علیزاده



[Zehnenovin.com](#)



# ذهن نوین



۱. برای رسیدن به این هدف چه مهارت هایی باید کسب بکنم؟
۲. برای رسیدن به این هدف چه دانشی را باید بیاموزم؟
۳. برای رسیدن به این هدف چه عادت هایی را باید ایجاد بکنم؟
۴. برای رسیدن به این هدف چه روابطی را باید ایجاد بکنم؟

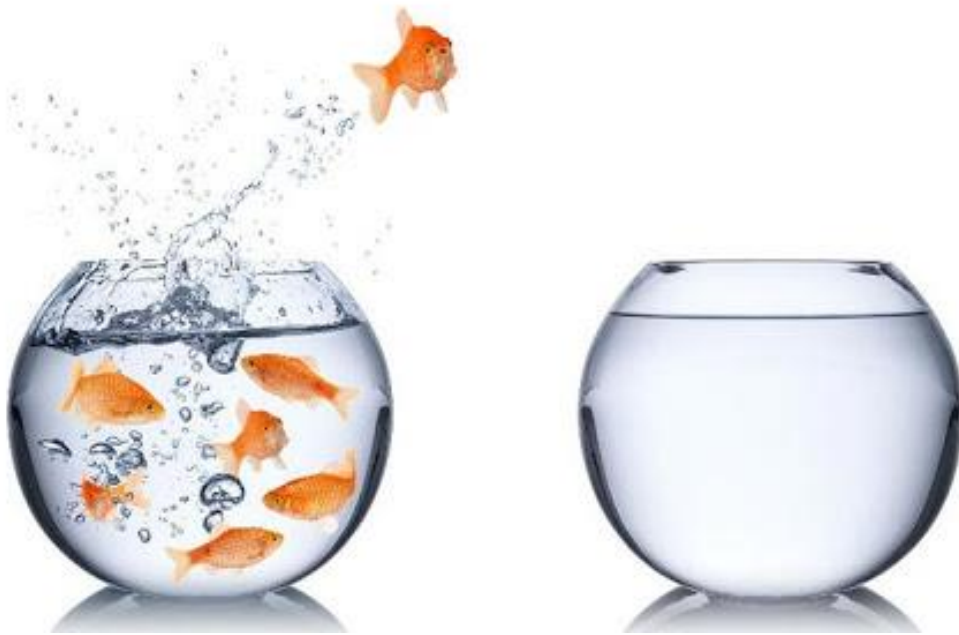
و اگر در حین پرسیدن این سوالها نتیجه بگیری که ما دانش، مهارت، روابط و عادت های الانتان می توانید به هدف خودتان دست پیدا بکنید، در این صورت این هدف، هدف مناسب شما نیست چون به شما کمک نمی کند که به انسان بهتری تبدیل بشوید!





## ۲. کمک کند از منطقه امن خارج شوید

دومین ویژگی هدف واقعی و مناسب این است که کمک بکند از منطقه امن خودتان فاصله بگیرید و وارد دنیای واقعی بشوید! چون تمام آنچیزهایی که ما می خواهیم در ناحیه امن قرار ندارد و در دنیایی به نام دنیای واقعی قرار دارد، دنیایی که پر از چالش است، پر از ترس است، پر ابهام و شک است و یک دنیای کاملا ناشناخته است!



# ذهن نوین



اما تمام فرصت ها، موقعیت ها و موفقیت ها در این دنیا حضور دارد و اگر می خواهیم که وارد این دنیا بشویم، باید سخت تلاش بکنیم، باید با چالش ها روبرو بشویم، باید بر ترس های خودمان غلبه بکنیم و خلاصه باید کارهایی را انجام بدهیم که تا به حال انجام نداده ایم، با انسان های معاشرت بکنیم که تا به حال آنها را از نزدیک هم ندیده ایم و رفتار هایی انجام بدهیم که تا به حال انجام نداده بودیم! خلاصه باید به انسان کاملا متفاوتی تبدیل بشویم!

و برای اینکه کاملا درک بکنید که آیا هدفتان به شما کمک می کند که از منطقه امن خارج بشوید و در دنیای واقعی قرار بگیرید، این سوالات را از خودتان بپرسید و به آنها جواب بدهید:





## آیا برای رسیدن به این هدف شک داریم یا مطمئنم؟

اگر از رسیدن به هدفتان مطمئن باشید، آن هدف، هدف مناسبی نیست و اصلا هدف نیست بلکه یک برنامه روتینه که همه روزه آن را انجام می دهید!

هدف واقعی، هدفیست که از رسیدن به آن شک داشته باشیم و کاملا مطمئن نباشیم و فقط بدانیم که می خواهیم به کجا برسیم و از مسیر آن نیز آگاهی کامل نداشته باشیم و با برداشتن قدم اول، قدم دوم مشخص باشد نه اینکه در اول کار تمام قدم ها مشخص و واضح باشد!





## آیا برای رسیدن به این هدف چالشی وجود دارد یا خیر؟

در یک کلام برای شما عرض بکنم که اگر در مسیر رسیدن به هدف، چالشی وجود نداشته باشد، آن هدف اصلا مناسب شما نیست چون به شما کمک نمی کند که از ناحیه امتنان بیرون بیایید و کارهایی را انجام بدهید که قبلا انجام نداده بودید و همچنین به شما کمک نمی کند که رشد بکنید!





## آیا تلاش زیادی می‌خواهید یا نه؟

باید بررسی بکنید که برای رسیدن به این هدف تلاش زیادی  
مطلبد؟ آیا پدرتان استخراج می‌شود؟ آیا باید صبح‌ها زود بیدار  
شوید و شب‌ها دیر بخوابید؟ آیا باید از لذت‌های آنی بگذرید و  
کمی به خودتان سختی بدهید؟


و گروتوفسکی در این مورد جمله زیبایی دارد که می‌گوید:

« برای رسیدن به هدف باید از مرز خستگی‌گذشت و  
باید نیرومندتر از توان خود بود »







رسیدن یا نرسیدن به هدف، معیاری برای ارزشمند بودن شما نیست! 

چه شما به هدفتان برسید و چه شما به هدفتان نرسید، در هر صورت به خودی خود انسان ارزشمندی هستید و خودتان را با دستاورد هایی که دارید، ارزیابی نکنید.

همه انسان ها از لحظه تولد با احساس ارزشمندی به دنیا میآیند و داشتن احساس ارزشمندی در ذات همه ما انسان ها هست، ولی به مرور زمان که در کنار والدین و مدرسه و دوستان و محل کار بزرگ می‌شویم، آرام آرام احساس ارزشمندی خودمون رو از دست میدیم و فکر می‌کنیم که اگر یک کاری رو انجام بدیم یا به یک هدف دست پیدا بکنیم، یا درآمد زیادی داشته باشیم، یا فالور های بیشتری توی اینستاگرام داشته باشیم و پست هامون زیاد لایک بخوره، در این صورت ما انسان ارزشمندی هستیم و اگر این اتفاقات در زندگی ما رخ نده ما انسان ارزشمندی نیستیم!



# ذهن نوین



در واقع ما ارزشمند بودن خودمون رو به یک عامل بیرونی نسبت می دهیم یعنی اگر چنین شود در این صورت من ارزشمندم و اگر چنین نشود من ارزشمند نیستیم!

در حالی که این ها معیاری برای ارزشمند بودن یا نبودن شما نیست، چون شما با تمام خوبی ها و بدی هایی که دارید، با تمام ویژگی های تان، انسان ارزشمندی هستید و لطفاً به خودتان این لطف را بکنید که هیچ موقع خودتان را با دستاورد های تان مقایسه نکنید!





## طراحی زندگی

بیشتر تمرینات هدفگذاری به این سوال ختم می شود که می خواهید در زندگی و یا کسب و کار خودتان چه چیزهایی داشته باشید و به چه چیزهایی برسید؟

ولی اگر ما در دستیابی به اهداف خود خیلی جدی هستیم، باید با یک سوال بسیار متفاوت شروع کنیم.

به جای اینکه بپرسیم چه نوع موفقیتی را می خواهیم، باید بپرسیم که چه دردی را می خواهیم؟

داشتن اهداف بزرگ و رویایی قسمت ساده کار است.

چه کسی نمی خواهد کتاب پرفروش بنویسد یا وزن کم بکند یا درآمد بیشتری داشته باشد؟ همه می خواهند به این اهداف برسند!





چالش واقعی این نیست که تعیین بکنید چه نتیجه ای می خواهید کسب بکنید، بلکه این است که:

آیا حاضرید فداکارهایی که برای رسیدن به اهدافتان نیاز هست را بپذیرید؟

آیا سبک زندگی همراه با تلاش را می خواهید؟  
آیا روند خسته کننده و پرزحمت قبل از رسیدن به نتیجه هیجان انگیز را می خواهید؟

آسان است که دور هم بنشینیم و فکر بکنیم که چه کاری می توانیم انجام بدهیم یا چه کاری دوست داریم انجام بدهیم. همه مدال طلا را می خواهند اما تعداد کمی از افراد حاضرند شب و روز سخت تمرین بکنند!






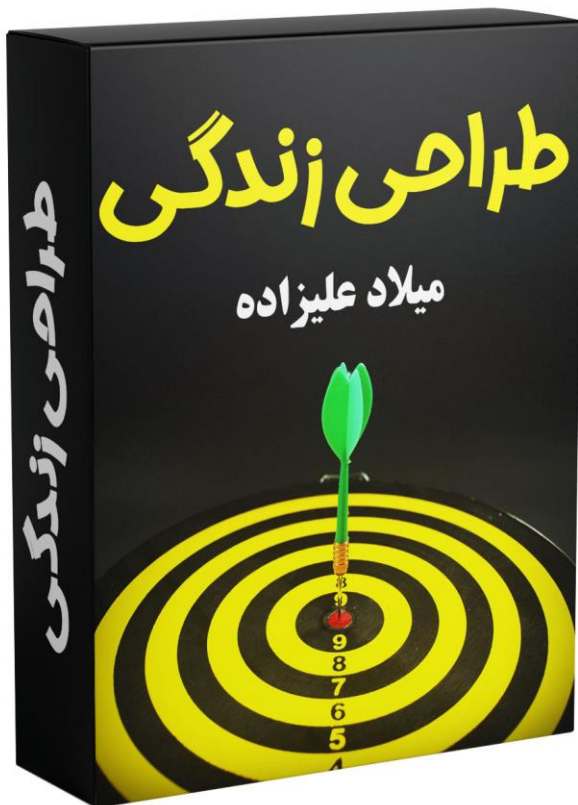
## سوال خبرنگار از شما

تصور کنید همین الان، خبرنگاری در خیابان جلوی شما را بگیرد و بگوید هدف چیست و شما چه هدفی در زندگی دارید چه پاسخی می دهید؟ هدف که ما با معنای درست تر «رسالت» از آن یاد می کنیم، یعنی از کجا آمده ایم، آمدنمان بهر چه بوده و به کجا خواهیم رفت؟ بالاخره ما باید بفهمیم که چرا اینجاییم؟ ماهیت زندگی ما چیست؟ پول در آوردن و خرج کردن؟ چرا ۱۵ سال از عمرمان را صرف درس خواندن می کنیم؟ چرا حدود ۴۰ هزار ساعت از زندگیمان را باید کار کنیم؟ چرا ازدواج می کنیم، چرا کار می کنیم و چرا تولید مثل می کنیم؟ آیا شما فردی هستید که از انجام دادن تک تک این کارها هدف و رسالتی مشخص دارید یا طبق الگویی تکراری این کارها را انجام می دهید؟ اگر دلیل هیچ کدام از این کارها را نمی دانیم، پس چرا انجام شان می دهیم؟



فقط یکبار برای همیشه 

یک بار برای همیشه تکلیف خودتان را با زندگی تان روشن بکنید!  
به صورت حرفه ای و قدم به قدم اهداف واقعی خودتان را پیدا بکنید.



برای ثبت نام به صورت کاملا رایگان  
روی دکمه زیر کلیک کنید:



[کلیک کنید](#)



[Zehnenovinn](#)



[Zehnenovinn](#)



میلاد علیزاده



[Zehnenovin.com](#)

