

طراحی مسیر زندگی

چگونه چشم بسته به سمت کنکور نرویم و مسیر زندگی خود را به
درستی بسازیم.
(ویژه دانش آموزان دبیرستانی)

نوشته:

بهنام مرادیان



نشر بوسم

۱۳۹۹

سرشناسه : مرادیان، بهنام، ۱۳۶۵ -

عنوان و نام پدیدآور : طراحی مسیر زندگی: چگونه چشم بسته به سمت کنکور نرویم و مسیر زندگی خود را به درستی بسازیم (ویژه

دانش آموزان دبیرستانی)/ نوشته بهنام مرادیان.

مشخصات نشر : تهران: انتشارات برسم، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری : ۹۲ص.

شابک : 978-622-96181-8-9

وضعیت فهرست : فیا

نویسی

عنوان دیگر : چگونه چشم بسته به سمت کنکور نرویم و مسیر زندگی خود را به درستی بسازیم (ویژه دانش آموزان دبیرستانی

موضوع : موفقیت تحصیلی -- برنامه ریزی

موضوع : Academic achievement -- Planning

موضوع : دانشگاه ها و مدارس عالی -- ایران -- آزمون ها -- راهنمای مطالعه

موضوع : Universities and colleges -- Iran -- Examinations -- Study guides

موضوع : مطالعه و فراگیری -- برنامه ریزی

موضوع : Study skills -- Planning

موضوع : برنامه ریزی درسی -- ایران

موضوع : Lesson planning -- Iran

رده بندی کنگره : Lib ۴۹

رده بندی دیویی : ۳۰۲۸

شماره کتابشناسی : ۲۱۰۷۷

طراحی مسیر زندگی

چگونه چشم بسته به سمت کنکور نرویم و مسیر زندگی خود را به درستی بسازیم.
(ویژه دانش آموزان دبیرستانی)

نوشته: بهنام مرادیان

طراحی جلد: سیامک جمشیدی زاده

شابک: 978-622-96181-8-9

شمارگان چاپ دوم: ۱۰۰۰ نسخه

بها: ۳۲۰۰۰ تومان

چاپ دوم: ۱۳۹۹

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: شرکت ایران چاپ

نشر برسم

شماره تماس: ۰۲۱۷۷۲۰۷۰۹۴ - ۰۹۱۹۳۳۹۰۳۳۴

نشانی: میدان رسالت خیابان هنگام خیابان قزوینی پلاک ۶۶

همه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به نویسنده است.

BRNN.

نشر برسم

پیشگفتار	۷
فصل ۱: این کتاب چه کمکی به شما می‌کند؟	۱۱
فصل ۲: مسیر زندگی چیست و چگونه آن را طراحی کنیم؟ ...	۱۵
مسیر زندگی چه شکلی دارد؟	۱۶
اصل تعادل در زندگی یا آیا «چرخ زندگی» من می‌گردد؟	۲۱
فصل ۳: کار، شغل، ثروت و آنچه باید درباره پول بدانیم	۳۳
کار، شغل چیست و اصلاً از کجا آمده است؟	۳۳
خوشبختی چیست؟	۳۵
کار چه نقشی در خوشبختی ما دارد؟	۳۷
حقایقی درباره کار در نیای امروز	۳۸
کارمند یا کارآفرین؟ سوال این است!	۴۱
چگونه با کار کردن ثروتمند شوم؟	۴۲
معادلات اصلی کار و شغل دوست دارند	۴۵
فصل ۴: ما و علم؛ از درس خواندن تا دانشگاه رفتن	۵۰
آیا علم را فقط در دانشگاه می‌توان پیدا کرد؟	۵۴
فصل ۵: آزمون‌های خودشناسی و طراحی مسیر زندگی	۵۶
آزمون «چرخ زندگی»	۵۶
آزمون «شما کی هستید؟»	۶۰
آزمون «کشف لذت» یا «علاقه‌مندی‌های من»	۶۸
آزمون «توانمندی» یا «آبر قدرت‌های من»	۷۱
پیوست آزمون	۷۳
آزمون «من چه ویژگی غالب شخصیتی دارم؟»	۷۵

فصل ۶: موانع حرکت ما در مسیر دلخواهمان در زندگی..... ۸۲

آرزوها و شغل‌های آرمانی پدر و مادرها ۸۲

تلاش مدارس و موسسه‌های کنکور برای تولید رزومه درخشان ۸۳

عدم آگاهی و شناخت نسبت به خود، رشته و جهان پیرامون ۸۳

افسانه «رشته خوب، رشته بد» ۸۴

فصل ۷: چگونه به اهدافم برسم؟..... ۸۶

رویکرد از شنبه در برابر رویکرد از همین حالا ۸۶

رویکرد کار استوره‌ای در برابر کار کوچک پیوسته ۸۶

فصل ۸: چکیده و جمع‌بندی..... ۹۰

www.ketab.ir

پیشگفتار

پیرامون ما پر است از آدم‌هایی که از زندگی‌شان، از کارشان یا رشته تحصیلی‌شان رضایت ندارند. اگر آدم‌های همیشه ناراضی را کنار بگذاریم، با گروهی رو به رو می‌شویم که کمبودی در زندگی خود احساس می‌کنند. برای نمونه شغلشان با روحیاتشان سازگار نیست، آنها را ارضا نمی‌کند و همواره یک حس بیهودگی و گمگشتگی دارند. گروه بزرگ دیگری هم هستند که کارشان تناسبی با رشته تحصیلی‌شان ندارد. زیرا زمانی که دانشگاه را به پایان برده‌اند تازه فهمیده‌اند که این رشته برایشان نامناسب است و علایق و استعدادهای آنها چیز دیگری است. پس آن رشته را مدرکش را در کمد خانه گذاشته و به دنبال علاقه خود رفته‌اند. آنها وضعیت بهمان نسبت به گروه قبل دارند، اما آنها هم ضرر کرده‌اند. آنها هم بخش مهم و پرکیفیت زندگی‌شان را صرف رشته دانشگاهی و کنکوری کرده‌اند که به کار امروزشان هیچ کمکی نکرده است.

اما ما چگونه و به چه سمتی حرکت کنیم که به این وضعیت دچار نشویم و از زندگی و کار خود رضایت داشته باشیم؟ حالت ایده‌آل تحصیل و کار چیست و چگونه می‌توان به آن دست پیدا کرد؟ این کتاب بر پایه یک دیدگاه بنیادین شکل گرفته و آن را ترویج می‌دهد:

زندگی هر کس در بزرگسالی، پیرامون یک فعالیت (که معمولاً به آن کار یا شغل می‌گوییم) شکل می‌گیرد. حتی بخش بزرگی از روابط انسانی و خانوادگی ما هم به طور مستقیم یا غیرمستقیم در پیوند با همین کنش و کار کانال می‌شود. خواهد بود.

همه انسان‌ها دارای مجموعه‌ای از استعدادها و گرایش‌های ذاتی (ژنتیکی) و اکتسابی (آموختنی) هستند. در دنیای امروز انسانی در زندگی شخصی و

حرفه‌ای‌اش موفق می‌شود که بتواند در راستای علایق و استعدادهایش دانش به دست بیاورد (مثلاً به دانشگاه برود یا نرود)، در آن زمینه به کار بپردازد و صاحب شغل و درآمد شود.

بر پایه این دیدگاه بنیادین، موفقیت شغلی منوط به این است که شما عاشق و ذوب‌شده در کارتان باشید. آن وقت است که می‌توانید در کارتان پیشرفت کنید و سرآمد شوید. دوران معمولی بودن به پایان رسیده است. دنیای امروز نیازمند انسان‌های برجسته در کارشان است و شما زمانی در کارتان برجسته می‌شوید که عاشقش باشید و نمی‌توانید عاشق کارتان باشید وقتی به آن گرایش و علاقه درونی و ژرف نداشته باشید.

مسیر موفقیت در دوران نوجوانی و با شکل‌گیری شخصیت ما آغاز می‌شود. در این دوران است که شما به صورت خودتان را برای خود و جامعه پیرامون مرزبندی می‌کنید. همچنین با تجربه اقلیت‌های گوناگون، مهارت‌ها و استعدادهای مختلف را در خودتان کشف یا ایجاد می‌کنید.

درس خواندن در مدرسه و رفتن به دانشگاه، بخشی از این فرایند است. هر چند شوربختانه بخش بزرگی از مسیر زندگی یک نوجوان در یک مسیر بسته (از مدرسه به دانشگاه) کانالیزه می‌شود. اما رفتن به دانشگاه تنها مسیر پیش رو شما نیست. اگر حرکت شما در این مسیر بدون خودآگاهی، بررسی استعداد و علایق و در نهایت انتخاب نادرست مسیر علمی و شغلی باشد، باقی زندگی هم در مسیر نادرستی قرار می‌گیرد.

مخاطب این کتاب شما **نوجوانان و دانش‌آموزان**، به ویژه **دبیرستانی‌ها** هستید. چون باید از همین حالا مسیر تحصیلی و در پی آن مسیر شغلی خود را انتخاب کنید. اکنون که شما در آغاز راه هستید بهتر از هر کسی این فرصت

طلایی را دارید تارشته علمی و کار آینده خود را متناسب با ویژگی های درونیتان انتخاب و طراحی کنید. هر چند دانشجویان هم هنوز فرصت اصلاح مسیر زندگی خود را دارند و می توانند آن را به جهتی که برایشان بهینه است هدایت کنند.

ما در این کتاب، درباره تکنیک های تست زدن، رشته های خوب دانشگاهی یا روش های انتخاب رشته صحبت نخواهیم کرد. این کتاب درباره شما صحبت می کند. شما کمک می کنید خود کنونیان را بشناسید، برای توسعه و پیشرفت آن برنامه ریزی کنید و در مسیری که برای شما خوشنودی فراهم کند گام بردارید.

چرا این کتاب نوشته شده؟

این کتاب محصول یک تجربه و احساس نیاز شخصی است. زمانی که در بین اقوام و نزدیکان، بچه های دبیرستانی را می بینم که هدف روشنی به جز ادامه تحصیل در یک رشته کلی در دبیرستان (مثل تجربی و ریاضی) ندارند و به خوبی خود و توانایی هایشان را نمی شناسند، این زمانی می افتد که خودم در دبیرستان درس می خواندم و دقیقاً در همین موقعیت بودم. در همان زمان که در دوره راهنمایی سابق (دبیرستان دوره اول کنونی) بودم به نوشتن علاقه مند بودم و جرقه هایی هم از این استعدادم را بروز می دادم. اما کسی با ما این آموزش را نداده بود که توانایی های خودمان را ببینیم و جدی بگیریم. جای مشاور آموزشی در مدارس هم تعریف شده نبود و در عمل تنها کاری که این موقعیت شغلی انجام نمی داد، مشاوره علمی و تحصیلی بود. خانواده و جامعه هم چنین نگرشی نداشت که مسیر شغلی و تحصیلی شما باید پیرامون علاقه و استعدادهایتان باشد. همه ما مانند قایق های بی هدف در دریا، وارد رشته ریاضی یا تجربی می شدیم که رشته های «باکلاس تری» تلقی می شدند. بعد دیپلم گرفتیم. وارد

دانشگاه شدیم و تا فوق لیسانس هم پیش رفتیم. حتی آن زمان هم باز متوجه این نبودیم که استعداد و توانایمان را بینیم و مسیرمان را اصلاح کنیم. اما وقتی رزومه‌ام را نوشتم تا کار پیدا کنم، تازه متوجه شدم، در همه سال‌های دانش‌آموزی و دانشجویی، بدون اینکه خودم متوجه شده باشم، در زمینه‌ای که دوست داشتم، یعنی نوشتن فعالیت کرده‌ام و از هر چیزی بیگانه‌تر، رشته دانشگاهی است که در آن تحصیل کرده‌ام.

بها بیزی که در این سال‌ها برایم مانده بود، حسرت سال‌هایی بود که برای کنکور کارشناسی و سپس کارشناسی ارشد، سخت درس خواندم و تست زدم، در حالی که به آن علاقه نداشتم.

انگیزه اصلی من از آن کتاب، این است که جلوی رخ دادن این اتفاق برای نسل‌های بعدی را بگیرم. به نه جوانان پیرامونم بینش و شجاعت این را بدهم که جلوی کلیشه‌های اجتماعی باشند، خودشان را بشناسند و مسیر زندگی خود را به گونه‌ای طراحی کنند تا شکوفایی و رشد کنند و شاد و خوشبخت باشند. این کتاب هدیه‌ای است به بچه‌های سرزمینم تا کار درست را انجام دهند و در زندگی خوشحال‌تر و موفق‌تر باشند.

در پایان جا دارد این کتاب را به بانو دکتر فرانک‌نمه رانیان تقدیم کنم که مرا با دانش روانشناسی و علم آموزش و پرورش آشنا کرد.