

Джонатан Мид

7 шагов на пути к любимому делу



E-mail: jonathan@illuminatedmind.net
 info@selfgrowth.ru

<http://www.illuminatedmind.net>
<http://selfgrowth.ru>

Джонатан Мид
**7 шагов на пути
к любимому делу**

Перевод с английского и адаптация
Илья Нефедов
Наталья Дмитриева

Оформление
Александр Зайцев

Translation SelfGrowth.ru, 2010
(с разрешения Джонатана Мида)
Thanks to Jonathan Mead

Будем благодарны за распространение

Feel free to distribute
Keep kicking asses
And thank you for helping others to do the same.

Содержание

Содержание	3
Предисловие.....	5
1. Позвольте себе быть увлеченным	7
2. Позвольте себе пробовать, изучать новое	8
3. Оцените то, что вы уже умеете делать.....	9
4. Задайте себе важные вопросы.....	9
5. Создайте что-то новое.....	11
6. Проверьте на практике.....	12
7. Ищите наполненность в жизни, а не счастье	13



Предисловие

Самое распространенное оправдание, которое я слышу от окружающих, находящихся на ненавистной работе: «Я не знаю, что мне интересно, чем бы я мог заниматься с воодушевлением долгое время».

Они думают, что в этом и заключается основная причина их отказа от дальнейших действий, от попыток изменить что-либо в своей жизни. Так они застревают в своей текущей ситуации, выполняя скучные обязанности на скучной работе в окружении надоевших коллег. Они просыпаются с мыслью о предстоящей пытке этой скукой и ложатся спать, понимая, что и сегодня ничего интересного в их жизни не произошло. Возможно, у них и появляется пара свободных часов между работой и сном и еще пара дней в выходные, когда можно делать действительно увлекательные вещи... Если, конечно, остаются силы после домашних забот, просмотра телевизора, вечеринок и прочей ерунды.

Но занятие любимым делом не должно быть чем-то исключительным, чем-то, чему мы можем отвести лишь незначительную часть своей жизни. Существует и другой путь. Путь, в котором ваши мечты выходят на первый план. К счастью, основной причиной, по которой большинство людей так и не находят дело своей жизни, является лишь то, что *они не пробовали искать*. Они чувствуют, что не заслуживают заниматься любимым делом. Работа же по определению должна быть скучнейшим занятием, не так ли? Именно поэтому люди не предпринимают попыток понять, какая деятельность заставляет их сердца биться быстрее и делает жизнь наполненной и счастливой.

Может быть, у вас уже было такое ощущение, ощущение того, что вы что-то упускаете в этой жизни. Возможно, именно поэтому вы сейчас читаете этот текст. Возможно, у вас уже родилось подозрение, что вся эта офисная душегубка - полная ерунда, на которую вы непонятно зачем согласились.

В настоящий момент вы не знаете, с чего начать, и *вот если бы только выяснить*, чего вы страстно желаете, какое занятие могли бы считать делом своей жизни, - вот тогда бы вы, возможно, и попробовали что-либо изменить.

Однажды проверив общее мнение, что работа должна быть тяжелой, вы будете удивлены сделанным открытием. Любить то, чем вы занимаетесь в жизни не только возможно. *Это еще и очень просто!* Но для начала необходимо выяснить, чему вы готовы отдавать свое время с радостью.

Смотрите, как получается: большинство людей считают, что их незнание своего предназначения - это тупик и несчастье, но на самом деле - это одна из самых волнительных ситуаций - ведь именно сейчас перед вами открыты все возможности! Вместо того чтобы думать, что все безнадежно, - ищите свой путь. На самом деле, единственный предел для вас в выборе занятия - это ваше собственное воображение (естественно, есть рыночные условия, но всегда можно придумать и продвинуть новую профессию).

Так в чем же заключаются эти семь секретов наполненной жизни, спросите вы? Они довольно просты, но если вы попробуете в них хорошенько разобраться, то, я уверен, каждая частичка вашего тела и духа поможет вам в поиске своего верного пути!

Даже если вы думаете, что для вас уже многое потеряно, и вас вполне устраивает текущая рутинная работа, все равно попробуйте. Попробуйте - и, скорее всего, вы поймете, что на самом деле вам есть к чему стремиться, и вы знаете, какие вещи делают вашу жизнь наполненной. *Каждый человек индивидуален, у каждого - свой путь.*

Но довольно предисловий, переходим к тем самым 7 шагам, которые, возможно, изменят ваш взгляд на реальность.

1. Позвольте себе быть увлеченным

Вы можете думать, что данный шаг, конечно, важен, но скажу вам больше - он не просто важен, он **абсолютно необходим**. Долгое время я не пытался искать увлекательную работу только лишь потому, что полагал, что я не заслужил заниматься любимым делом. Я думал, что кто-то, возможно, и может себе это позволить, но в мире наверняка не так много места для подобных счастливицков. «Должен же кто-то выполнять всякую нудную работу», - такие грешные мысли посещали меня в то время. **Ни к чему хорошему подобные рассуждения обычно не приводят.**

Абсолютно каждый имеет право найти, выбрать и заниматься любимым делом в этой жизни. Это право дано нам с рождения, и об этом мы должны постоянно помнить.

В данной мысли я настолько уверен, что даже рискну предположить, что причина существования никчемной работы - это лишь молчаливое согласие людей выполнять ее. Мы в технологическом плане настолько выросли, что если бы сотрудники отказались выполнять душе губительную работу, то уже давно нашли бы способ либо автоматизировать данный участок, либо полностью устранить.

Итак, первый секрет - позволить себе любить то, чем занимаетесь, решить уважать свой труд и ценить свое время. Разве вы никогда не задумывались о том, что работаете намного эффективнее и приносите больше пользы окружающим, если выполняете задачи, которые вам действительно интересны?

Отличное упражнение для проверки ваших убеждений по этому поводу - попробовать описать, как вы себе представляете человека, увлеченного своей работой.

Возьмите лист бумаги или откройте текстовый редактор. Теперь опишите людей, которые, по вашему мнению, чрезвычайно увлечены своей работой. Какие положительные

мысли у вас по отношению к ним? Какие негативные? Какие из них всего лишь ваши предположения?

На самом деле, картина, которую вы опишете, в конечном итоге является лишь вашим представлением о самом себе. Все из-за того, что ваши мысли о других - это отражение ваших мыслей о себе. Если вы хотите быть человеком, который заслуживает заниматься увлекательным делом, то на сегодня ваша работа заключается в изменении своей собственной мысленной установки.

Чем больше ваше представление о работе будет ассоциироваться с работой, приносящей удовлетворение, тем проще будет найти увлечение в деле, которым вы занимаетесь.

2. Позвольте себе пробовать и изучать новое

Большинство людей думает, что необходимо найти *Одно Единственное Увлечение* на всю жизнь. Все остальное, кроме этого, не стоит совсем ничего, абсолютно бесцельно и никому не нужно. Но когда вы мыслите в подобном ключе, вы упускаете огромное количество возможностей, предоставляемых жизнью. Огромное количество действительно увлекательных вещей проходят мимо.

На самом деле любую работу, которой вы занимаетесь, можно расположить на "шкале удовлетворенности". С одной стороны, - занятия, которые делают вас несчастными, с другой, - вещи настолько увлекательные, что ваше сердце бьется сильнее, стоит только о них подумать. Между данными крайностями остается место для других степеней удовлетворенности от работы: скучная, безразличная, интересная, мотивирующая, волнительная и жизнеутверждающая.

Старайтесь двигаться в сторону жизнеутверждающей работы. Делайте хотя бы маленькие шаги в нужном направлении. Первоначально вы можете найти что-то, что вам просто нравится делать. Дальше - что вы любите делать, и в конце концов, вы найдете то самое *Дело Всей Вашей Жизни* (ДВВЖ)!

Чем больше вы привыкаете двигаться в сторону ДВВЖ, тем проще вам будет отсеивать все то, что вам не интересно. Поймите, первоначально вам придется дорасти до привлекательной работы, а после вы сможете найти любимую. Это особенно применимо к вам, если вы провели много времени, страшась каждого нового рабочего дня.

3. Оцените то, что вы уже умеете делать

Очень часто можно найти много возможностей заниматься тем, что любишь. Однако мы этого не замечаем. Иногда такое происходит в силу нашей неуверенности в том, что любимым делом действительно можно зарабатывать на жизнь, или потому, что мы считаем это слишком естественным, обыденным, не стоящим внимания.

Задайте себе несколько вопросов, которые помогут вам:

- Что чаще всего вы ищете на поисковых сайтах в сети интернет?
- Есть ли какие-то темы, о которых стоит только подумать - и вы увлекаетесь настолько, что все иное уходит на второй план?
- К чему у вас склонность в обучении?
- О чем вы можете говорить часами напролет?
- Когда вы заходите в книжный магазин, в какой отдел вы идете в первую очередь?

4. Задайте себе важные вопросы

Вся правда в том, что большинство людей даже не давали себе возможность разобраться, чем они всерьез увлечены. Гораздо лучше посвятить свое свободное время другим, «более важным» делам, как, например, посещение стоматолога, поход в прачечную, просмотр телевизионных сериалов или выбор мобильного телефона в сети.

Кажется, все что угодно берет верх, все, кроме понимания, что на самом деле дает вам жизненные силы.

Если вы все-таки собираетесь разобраться в этом, вам необходимо потратить определенное время на размышление. Если же вам не очень хочется заморачиваться на этот счет, то лучше просто закройте данную статью. Дочитывать в таком случае уже не имеет смысла.

Все еще здесь?

Отлично! Я рад, что выбор занятия по душе является одним из ваших приоритетов. Ничто более этого так сильно не влияет на качество вашей жизни.

Итак, что вам необходимо сделать? Откройте текстовый файл на компьютере или достаньте ручку и бумагу и ответьте на следующие вопросы:

- Чем бы я продолжал заниматься, даже если бы мне за это не платили?
- Что хорошего я могу предложить миру?
- В какие периоды жизни я чувствую творческое вдохновение?
- Какая работа дается мне легко?
- Чем бы я занимался, если бы у меня было достаточное количество денег для жизни?

Данные вопросы помогут активизироваться вашему подсознанию, а оно-то наверняка знает нужный ответ. Главное - отвечайте на вопросы, особо не задумываясь. Позвольте себе записывать все, что приходит в голову. Не пытайтесь приукрасить или логически обосновать ваши мысли. Вы всегда сможете удалить ненужные пункты.

Что вы можете понять из написанного? Возможно, вы можете уже увидеть определенное направление?



5. Создайте что-то новое

Поймите, что вы можете быть увлечены тем, чего еще и не существует. Да-да, именно так! Программисты создавали для людей программное обеспечение, которое людям, в принципе, и не нужно было, пока они с ним не познакомились. Быть может, вы придумаете собственную профессию, собственную работу, находящуюся на стыке отраслей. Попробуйте не ограничивать себя устоявшимися вариантами развития карьеры.

Также старайтесь найти возможности в существующих отраслях. Возможно, не все потребности людей покрываются корпоративными гигантами. И вы можете найти себя, как например это сделала компания Jitterbug, которая начала выпускать мобильные телефоны для престарелых людей. Если приглядеться, в любой отрасли существуют нераскрытые возможности!

6. Проверьте на практике

Есть много различных способов понять, в чем заключается тот или иной путь, та или иная профессия, прежде чем отдавать огромные деньги на университетские программы и т.д.

Вот вам несколько вариантов:

- Попробуйте пообщаться на форуме единомышленников. Это дешевый и довольно эффективный метод погрузиться в атмосферу любого дела.
- Купите пару книг на интересующую тему и посмотрите, насколько долго вы можете увлеченно читать их, до момента, когда вам станет скучно. Если даже после прочтения нескольких книг вам до сих пор интересно – вероятно, это способно стать вашим делом надолго.
- Найдите того, кто уже давно занимается интересующей вас работой, и побеседуйте с ним, задайте свои вопросы, узнайте мнение.

- Поищите в интернете людей, увлеченных данным делом. Думаю, вы можете даже составить список вопросов и попросить коротко ответить на них. Большинство людей любят делиться своим опытом и готовы помочь новичку. Проверьте это, и вы будете приятно удивлены.

После того, как вы получили определенный опыт в интересующей вас сфере, настает время для настоящего тестирования! Попробуйте создать определенный продукт или услугу, которые вы могли бы бесплатно предложить другим. Возможно, это будет информационный бюллетень, программа или тестовый образец продукции.

Продолжайте распространять вашу идею среди окружающих. И если вы способны делать это в течение нескольких недель или месяцев и продолжать получать ощущение радости и наполненности жизнью, - это уже далеко не мимолетное увлечение!

7. Ищите наполненность в жизни, а не счастье

Многие люди теряют уйму времени в поисках работы, которая сделает их счастливыми. Но проблема в том, что счастье - очень неоднозначное понятие. Вы можете быть счастливы, наслаждаясь мороженым, счастливы, оседлав лошадь или катаясь на «колесе обозрения». Эти вещи могут дать вам временное ощущение счастья, но вы не сможете в полной мере осознать это чувство. Да, вы можете быть счастливы, но продолжать чувствовать, что в вашей жизни не хватает ощущения «наполненности».

Вместо того чтобы спрашивать: «Что делает меня счастливым?», задавайте себе вопрос «Что придает моей жизни смысл и удовлетворенность?».

Вы можете делать вещи, которые требуют определенных усилий, но по завершении которых вы почувствуете себя счастливым и удовлетворенным. Если вы хотите регулярно

просыпаться с ощущением, что ваша жизнь в ваших руках, то мой совет вам - выбирайте «наполненность» вместо чувства комфорта и наслаждения.

Иногда это может быть работа, которая вовсе не сделает вас знаменитым, богатым или позволит управлять человечеством. Важно соответствие ваших занятий вашим ценностям и убеждениям.

Прежде чем вы обозначите для себя шаги в новом виде деятельности, подумайте, а действительно ли это дает вашей жизни смысл и наполненность. Есть занятия, которые мы находим интересными, а есть те, которые способны действительно перевернуть нашу жизнь и привести в мир положительные изменения.

Теперь... Позвольте этому случиться!

После того как вы определили дело всей вашей жизни, пришло время начинать жить с ним. Время начинать жить наполненной и осмысленной жизнью! И у вас останется лишь только один вопрос... Как мне зажечь яркими эмоциями этот мир?!



SELFGROWTH.RU – Сообщество, созданное для людей, которым интересно развиваться, совершенствуя свой дух, волю, тело и разум! Для Вас мы публикуем как эксклюзивные материалы в тематике сайта, так и самые интересные статьи из российского интернета и переводы иностранных авторов. В сообщество входят известные в рунете блогеры, посвятившие себя поиску эффективных средств для саморазвития личности! У нас всегда можно почитать что-то интересное и полезное, а также пообщаться и задать свои вопросы специалистам.

Добро пожаловать! Надеемся, Вам у нас понравится! В свою очередь обещаем радовать Вас новыми интересными статьями. Если есть идеи, советы, вопросы или интересно узнать про определенную тему по саморазвитию – просьба воспользоваться формой «для обратной связи».

С любовью, команда проекта SelfGrowth.ru.

www.illuminatedmind.net
selfgrowth.ru