

ضمیمہ ۱
کتابِ کار

گام اول: شفافیت، قدرت است

پنج سؤال کلیدی برای شروع

سؤال اول: واقعاً خواهان چه چیزهایی هستید؟





سؤال دوم: می خواهید به چه شخصی تبدیل شوید؟



_____ ●

_____ ●

_____ ●

سؤال سوم: می خواهید عمرتان را چگونه سپری کنید؟

_____ ●

_____ ●

_____ ●

سؤال چهارم: می خواهید چه دستاوردی داشته باشید؟

_____ ●

_____ ●

_____ ●

سؤال پنجم: چه چیزی احساس شادی و کامیابی را در شما ایجاد می کند؟

_____ ●

_____ ●

_____ ●

_____ ●

پنج سؤال برای کشف علایق و اهداف

سؤال اول: برای چه چیزی اشتیاق دارید؟

سؤال دوم: هدف اصلی زندگیتان چیست؟

سؤال سوم: مأموریتتان در زندگی چیست؟





سؤال چهارم: میراث جاودان شما چه خواهد بود؟

سؤال پنجم: اگر می توانستید هر کاری انجام دهید، چه کاری می کردید؟

گام چهارم: شخصی که باید به آن تبدیل شوید

برای رسیدن به اهدافم، باید به چه نوع شخصی تبدیل شوم؟
سؤال اول: برای رسیدن به اهدافم، چه خصوصیت‌های شخصیتی را لازم
است تغییر و یا توسعه دهم؟

_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●

سؤال دوم: برای موفق شدن، چه مهارت‌هایی را لازم است یاد بگیرم یا
توسعه دهم؟

سؤال سوم: برای کسب نتایج مدنظرم، چه فلسفه، نگرش، طرز فکر و
چشم‌اندازی باید داشته باشم؟





سؤال چهارم: برای این که انرژی بیش تری برای تحقق بخشیدن به اهداف داشته باشم، چه نوع رژیم تناسب اندام یا سلامتی را باید به کار بگیرم؟

سؤال پنجم: چه نوع شخصی به اهداف من دست پیدا خواهد کرد؟ آن‌ها چگونه نگاه می کنند، چگونه می اندیشند، چگونه صحبت یا عمل می کنند؟ (به افرادی فکر کنید که قبل از این به اهداف و رؤیاهای مدنظر شما دست یافته اند.)



چه حوزه‌هایی از زندگی‌ام را لازم است که بهبود بخشم؟

[illegible]

گام پنجم: تکمیل کارهای ناتمام

چک‌لیست کارهای ناتمام

☐	کارهای بانکی	☐
☐	وام‌های دانشجویی	☐
☐	سرمایه‌گذاری‌ها	☐
☐	بیمه	☐
☐	صورتحساب‌ها	☐
☐	اتومبیل	☐
☐	سلامتی	☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐
☐		☐



گام هفتم: ارزش‌ها و باورها

جدول ارزش‌ها

این فهرست ارزش‌هایی است که باید آن‌ها را به ترتیب اهمیت از ۱ تا ۳۷ رتبه‌بندی کنید.

ارزش‌های فعلی	رتبه فعلی	رتبه جدید
دست‌آورد		
آرزو		
نگرش		
آگاهی		
تعادل (کار و زندگی)		
تعهد		
مشارکت اجتماعی		
شفقت		
یادگیری		
خلاقیت		
انضباط فردی		
تلاش‌های کارآفرینی		
محیط		
کارایی		
مسائل اخلاقی		
خانواده		



رتبه جدید	رتبه فعلی	ارزش‌های فعلی
		ثبات مالی
		سلامتی
		صداقت
		استقلال
		درستکاری
		امنیت شغلی
		رهبری
		پشتکار
		حرفه‌ای‌گری
		رضایت‌مندی
		قدرت
		شناخت
		قابلیت اطمینان
		احترام
		مسئولیت‌پذیری
		ریسک‌پذیری
		معنویت
		موفقیت
		اعتماد
		ثروت
		بهره‌یستی



گام هشتم: اکنون زمان اقدام کردن است

برنامه عملیاتی ۹۰ روزه

گروه هدف اصلی: مسائل مالی	
هدف	چارچوب زمانی

گروه هدف اصلی:	
هدف	چارچوب زمانی

گروه هدف اصلی:	
هدف	چارچوب زمانی





برنامه عملیاتی هفتگی

هفته: _____ تاریخ: _____

هدف غائی من در زندگی _____

چشم انداز من _____

من خوشبخت هستم چراکه _____

۱۰ هدف اصلی من در زندگی:

۱.	۶.
۲.	۷.
۳.	۸.
۴.	۹.
۵.	۱۰.

این هفته:

من متعهد هستم که _____

من _____



برنامه عملیاتی روزانه

روز: _____ تاریخ: _____

سه هدف اصلی امروز

۱.
۲.
۳.

رویه‌های صبحگاهی

• _____

• _____

• _____

فعالیت‌ها / وظایفی که باید امروز به انجام برسانم

فعالیت‌ها/وظایف	باید انجام شود تا ساعت	انجام شد / نشد

رویه‌های عصرگاهی

• _____

• _____

• _____

کارنامه روزانه = یادداشت‌هایی برای خودم

--

گام نهم: تجسم اهداف

چشم‌انداز شما برای زندگی چیست؟

دستیابی به چشم‌اندازتان شبیه چه چیزی است؟

تحقق اهداف و دستیابی به چشم‌اندازتان در زندگی چه احساسی دارد؟

آیا یک تخته‌رؤیا یا آلبوم آرزوها بر روی تلفن همراهتان ایجاد کرده‌اید؟





گام دهم: خلق پیشرفت، سنجش عملکرد

بازبینی عملکرد هفتگی

حوزه	نتیجه بازبینی	نحوه بهبود
ثبات قدم		
نگرش		
سطح اقدامات		
رفتار		
انرژی		
دستاوردها		
رویه‌های روزانه		
خوشبختی		
ارتباطات		
مشارکت اجتماعی		
رضایتمندی		
شغل		
کسب و کار		
روابط		
پول و مسائل مالی		
معنویت		
پروژه‌ها		
تفریح و سرگرمی		
سلامتی / تناسب اندام		



محافظت از خود در برابر ناامیدی و یأس

تنظیمات پیش فرض من: مهم نیست در زندگی من چه اتفاق‌هایی رخ می‌دهد، من _____

من ذهنم را بر این‌ها متمرکز خواهم کرد:

من متعهد هستم که:

چشم‌انداز بزرگ من در زندگی این است که:

رویه‌های صبحگاهی:

_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●

رویه‌های طول روز:

_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●

رویه‌های عصرگاهی:

_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●
_____ ●	_____ ●

برنامه‌ام برای فردا این است که:



ضمیمه ۲

ارزیابی چرخ زندگی

همان تفکراتی که شما را به جایگاه فعلی‌تان رسانده‌اند، شما را از رسیدن به جایی که می‌خواهید بروید، باز می‌دارند.

«آلبرت انیشتین»

رویارویی با واقعیت

اگر سطوح موفقیت و رضایت‌مندی‌مان را در همه جنبه‌های زندگی ارزیابی کنیم، همه ما به دنبال بالاترین سطح هستیم و بهترین زندگی ممکن را می‌خواهیم. ایجاد این سطح، با ارزیابی صادقانه و واقعی از وضعیت فعلی‌تان شروع می‌شود. هنگامی که این تمرین را انجام دهید، به یک تصویر واضح از خودتان می‌رسید که نشان می‌دهد در کدامیک از جنبه‌های زندگی کارتان را به خوبی انجام می‌دهید و در کدامیک، نیازمند تمرکز بیش‌تر هستید تا بتوانید زندگی‌ای در بالاترین سطح ایجاد کنید.

یادتان باشد هیچ‌گونه پاسخ اشتباهی وجود ندارد. با خودتان صادق و روراست باشید، حتی اگر پاسخ صادقانه‌تان کمی خجالت‌آور یا دردناک باشد.

به یاد داشته باشید که هیچ شخص دیگری پاسخ‌هایتان را نمی‌بیند و هرگز با فریب خودتان به موفقیت دست نمی‌یابید. به جمله‌هایی که در ادامه می‌آیند، از «یک» تا «پنج» نمره بدهید؛ هرچه نمرهٔ بیش‌تری بدهید، به معنی موافقت بیش‌تر با آن جمله است.

روابط و خانواده					
۵	۴	۳	۲	۱	هر هفته حداقل ده ساعت از زمان مفیدم را با خانواده‌ام سپری می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر هفته حداقل یک بار با دوستانم دورهم جمع می‌شویم.
۵	۴	۳	۲	۱	در زندگی‌ام هیچ‌کسی نیست که کاملاً او را نبخشیده باشم.
۵	۴	۳	۲	۱	در یادگیری این‌که چگونه می‌توانم همسر، والد یا دوست بهتری باشم، فعالانه متعهد هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	فعالانه به دنبال راه‌هایی هستم که به پیشرفت و موفقیت دوستان و خانواده‌ام کمک کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی در روابطم با دیگران تعارض‌هایی به وجود می‌آید، مسئولیت کامل بهبود آن‌ها را به عهده می‌گیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	من به کسانی که با آن‌ها زندگی و یا کار می‌کنم، به سادگی اعتماد می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من با تمام افرادی که با آن‌ها زندگی و یا کار می‌کنم، ۱۰۰ درصد صادق و روراست هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	تعهد دادن به دیگران و همچنین محترم شمردن این تعهدات برآسان است.
۵	۴	۳	۲	۱	وقتی به کمک نیاز دارم، به راحتی اعتراف می‌کنم و دائماً به دنبال کمک‌های دیگران هستم.
نمرهٔ کل:					





وضعیت جسمانی					
۵	۴	۳	۲	۱	هفته‌ای حداقل سه بار تمرینات قدرتی انجام می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	هفته‌ای حداقل سه بار تمرینات قلبی -عروقی انجام می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	هفته‌ای حداقل سه بار تمرینات کششی یا شبه‌یوگا انجام می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	در طول یک روز عادی، بیش از یک ساعت تلویزیون تماشا نمی‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز صبحانه (نه فقط قهوه) می‌خورم.
۵	۴	۳	۲	۱	هرگز غذای فوری نمی‌خورم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز حداقل ۳۰ دقیقه از وقتم را خارج از خانه سپری می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر شب حداقل ۸ ساعت بدون اختلال می‌خوابم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز بیش از یک نوشیدنی کافئین دار نمی‌نوشم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز حداقل ۸ لیوان آب می‌نوشم.
نمره کل:					

کسب و کار					
۵	۴	۳	۲	۱	برنامه‌هر روز را در روز قبل تنظیم می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	اهدافم مکتوب هستند، آشکارا ابراز می‌شوند و به طور منظم بازبینی می‌شوند.
۵	۴	۳	۲	۱	من عاشق کارم هستم و هر روز از این که بیدار شوم و کارم را انجام دهم، لذت می‌برم.
۵	۴	۳	۲	۱	من دائماً آنباشته از احساس رضایت و خوشنودی درباره کارم هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	من دائماً نقاط قوت و ضعف تخصصم را بهبود می‌بخشم.
۵	۴	۳	۲	۱	اگر می‌توانستم، کارم را بدون گرفتن دستمزد نیز انجام می‌دادم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز به موقع به خانه و کنار خانواده‌ام می‌رسم.
۵	۴	۳	۲	۱	شغل / کسب و کار فعلی‌ام، پتانسیل واقع‌گرایانه‌دستیابی به همه اهداف مالی‌ام در سال آینده را دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	شغل / کسب و کار فعلی‌ام، پتانسیل واقع‌گرایانه‌دستیابی به همه اهداف مالی‌ام در پنج سال آینده را دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	شغل / کسب و کار فعلی‌ام، به من احساس معناداری می‌دهد چراکه تغییر مثبتی را در زندگی دیگران ایجاد می‌کند.
نمره کل:					

وضعیت مالی				
۵	۴	۳	۲	۱
من یک بودجه دخل و خرج کاملاً مفصل دارم و کاملاً به آن وفادار هستم.				
۵	۴	۳	۲	۱
من یک سبد سرمایه‌گذاری متنوع و به صورت حرفه‌ای طراحی شده دارم.				
۵	۴	۳	۲	۱
هر ماه حداقل ۱۰ درصد از درآمد ماهانه‌ام را پس‌انداز / سرمایه‌گذاری می‌کنم.				
۵	۴	۳	۲	۱
بدیهی کارت اعتباری من صفر است.				
۵	۴	۳	۲	۱
من یک حساب پس‌انداز برای تأمین کامل مخارجم در شش ماه آینده دارم، که از آن برداشت نمی‌کنم.				
۵	۴	۳	۲	۱
احساس می‌کنم کاملاً با توجه به ارزشم پاداش می‌گیرم.				
۵	۴	۳	۲	۱
من یک وصیت‌نامه کامل و به‌روز دارم.				
۵	۴	۳	۲	۱
من برای زمانی که اتفاقی برالم رخ دهد، بیمه و برنامه مالی مورد نیاز خانواده‌ام را فراهم کرده‌ام.				
۵	۴	۳	۲	۱
من یک برنامه بازنشستگی دقیق دارم که کاملاً منطبق بر چیزهایی است که برای زندگی‌ام بعد از بازنشستگی آرزو دارم.				
۵	۴	۳	۲	۱
من به خوبی متناسب با درآمد زندگی می‌کنم و هرگز پولم را بدون تدبیر خرج نمی‌کنم.				
نمره کل:				

مسائل معنوی				
۵	۴	۳	۲	۱
من خودم را شخصی معتقد و با ایمان می‌دانم.				
۵	۴	۳	۲	۱
هر روز حداقل ۲۰ دقیقه را به نیایش و تفکر در مورد زندگی‌ام اختصاص می‌دهم.				
۵	۴	۳	۲	۱
اشخاصی که با من تعامل دارند ممکن است من را به عنوان یک شخص معتقد و با ایمان بدانند.				
۵	۴	۳	۲	۱
من یک رابطه شخصی با خدای خودم دارم.				
۵	۴	۳	۲	۱
هر روز اعتقادات معنوی‌ام را بررسی می‌کنم.				
۵	۴	۳	۲	۱
هر روز نماز می‌خوانم و به دعا و نیایش می‌پردازم.				
۵	۴	۳	۲	۱
هر روز اعتقادات معنوی‌ام را آموزش می‌بینم.				
۵	۴	۳	۲	۱
من کاملاً در تطابق و موافقت با اعتقادات معنوی‌ام زندگی می‌کنم.				
۵	۴	۳	۲	۱
من به‌طور ثابت از نیروی اعتقادات معنوی‌ام برای کمک به حل مشکلاتم استفاده می‌کنم.				
۵	۴	۳	۲	۱
من به‌طور ثابت از نیروی اعتقادات معنوی‌ام برای کمک به دیگران استفاده می‌کنم.				
نمره کل:				





مسائل ذهنی و روانی					
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز حداقل ۳۰ دقیقه را به مطالعه یک مطلب آموزشی یا الهام بخش اختصاص می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز حداقل ۳۰ دقیقه را به شنیدن یک فایل صوتی آموزشی یا الهام بخش اختصاص می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	من کاملاً در جریان اخبار جدید صنعت مربوط به شغلم قرار می‌گیرم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز اطلاعات آموزشی مربوط به عرصه کاری‌ام را جست‌وجو می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	من مربی شخصی‌ای دارم که به او اعتماد دارم.
۵	۴	۳	۲	۱	همه دوستان من تأثیر مثبت و سازنده‌ای در زندگی‌ام دارند.
۵	۴	۳	۲	۱	هرگز به شایعات نمی‌پردازم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز اهداف اصلی‌ام را مرور می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز چیزهایی را که برایشان قدردان و سپاسگزار هستم، مرور می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	همیشه به درخواست‌ها و الزام‌هایی که با اهداف و ارزش‌های اصلی من همخوانی ندارند، جواب رد می‌دهم.
نمره کل:					

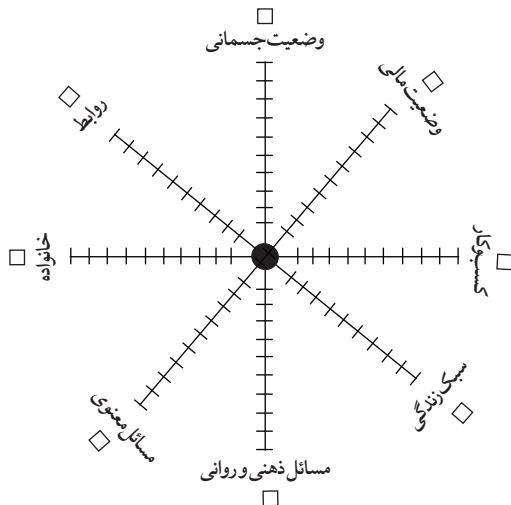
سبک زندگی					
۵	۴	۳	۲	۱	من غیر از محیط کار، سرگرمی‌هایی دارم که هفته‌ای حداقل سه بار از آن‌ها لذت می‌برم یا در آن‌ها شرکت می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	ماهان حداقل دو بار در رویدادها و همایش‌های فرهنگی (مثلاً کنسرت، موزه، تئاتر) شرکت می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	سالانه حداقل یک بار به تعطیلات می‌روم و در آن مدت، ارتباط‌های شغلی‌ام را کاملاً کنار می‌گذارم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر چقدر که بخواهم می‌توانم به خانواده‌ام زمان اختصاص می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر چقدر که بخواهم می‌توانم به دوستانم زمان اختصاص می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	دائم‌تر جست‌وجوی ماجراجویی، امتحان چیزهای جدید و خلق تجربیات گوناگون هستم.
۵	۴	۳	۲	۱	احساس می‌کنم هر روز هم برای کارهایی که باید انجام دهم و هم برای کارهایی که دوست دارم انجام دهم، زمان کافی وجود دارد.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز را به بهترین نحو ممکن سپری می‌کنم.
۵	۴	۳	۲	۱	هر روز زمانی را به رؤیای پردازی اختصاص می‌دهم.
۵	۴	۳	۲	۱	من در لحظه حال زندگی می‌کنم.
نمره کل:					

برای تعیین وضعیت تعادل در زندگی فعلی‌تان، نمره‌هایتان را جمع کنید و آن‌ها را بر روی چرخ زیر علامت بزنید. از مرکز چرخ شروع کنید و از راهنمای زیر برای تعیین وضعیت فعلی‌تان استفاده کنید.

راهنما:

نمره ۱۰-۶ = ۲ دندان، نمره ۱۵-۱۱ = ۳ دندان، نمره ۲۰-۱۶ = ۴ دندان،
 نمره ۲۵-۲۱ = ۵ دندان، نمره ۳۰-۲۶ = ۶ دندان، نمره ۳۵-۳۱ = ۷ دندان،
 نمره ۴۰-۳۶ = ۸ دندان، نمره ۴۵-۴۱ = ۹ دندان، نمره ۵۰-۴۶ = ۱۰ دندان.
 برای ستون خانواده و روابط نمره مشابهی را ثبت کنید.

سپس نقاط به دست آمده هم‌جوار را به هم متصل کنید و ببینید چرخ زندگی شما چقدر متعادل است. اگر انحرافات جدی یا نقاط نوک‌تیز در آن وجود داشته باشد، متوجه می‌شوید که چرا چرخ زندگیتان به آن یکنواختی و آرامی که آرزویش را دارید، نمی‌غلطد.



کتاب‌های منتشر شده از لطیف احمدپور



