

# از سردرگمی تا موفقیت

راهنمای گام به گام ۶ مرحله‌ای برای عبور از گذشته و برنامه ریزی برای مهمترین اهداف شما در سال پیش رو



آیا از اینکه کدام بخش زندگی‌تان روی روال است آگاه هستید؟ اینکه چه بخشی درست کار نمی‌کند چه؟

برای اینکه چیزهای جدیدی در زندگی‌تان بدست آورید حاضرید چه کارهایی انجام دهید؟ چه کارهایی هستند که اصلاً حاضر به انجامش نیستید؟

بیاپید با جواب دادن به پرسش‌های زیر جواب این‌ها را بفهمیم.

اگر ندانید الان کجا هستید، از نظر ریاضی نمی‌شود مسیر رسیدن به یک جای جدید را پیدا کرد. و درست به همین دلیل برای اینکه بتوانید مسیری را برای داشتن بهترین سال زندگی‌تان ترسیم کنید، ابتدا باید بدانید **الآن** در چه نقطه‌ای ایستاده‌اید و پس از آن می‌خواهید به کجا بروید.

پس بیاپید با هم نگاهی دقیق به سال گذشته بیندازیم. شما در ۱۲ ماه گذشته تغییر کرده‌اید، تجربه‌هایتان بیشتر شده، و از جنبه‌های مختلف رشد کردید. اکنون بیاپید با هم مراحل کامل شدن با سال قبل را طی کنیم تا بتوانید خودتان را برای موفقیت در سال جدید آماده کنید.



## مهمترین اتفاقات سال گذشته زندگی‌تان چه بودند؟

کمی به ۱۲ ماه گذشته فکر کنید. چه اتفاقات مهمی بیشتر از همه به نظرتان می‌آیند؟ پیشنهاد می‌کنیم برای این کار به گالری عکس‌هایتان در گوشی هم نگاهی بیاندازید. برای هر ماه یک یا دو تا از ویژه‌ترین اتفاقاتی که در ذهنتان مانده است را اینجا بنویسید:

بهمن

اسفند

آذر

دی

مهر

آبان

اتفاقات ویژه‌ای که در نیمه اول سال گذشته افتادند را اینجا ثبت کنید

مرداد

شهریور

خرداد

تیر

فروردین

اردیبهشت

کامل بودن با وقایع یک جور حالت درونی است که به ما حس حل و فصل شدن، معلوم شدن تکلیف و اجازه به باز شدن ذهن و فضا می‌دهد

## وضعیت دستاوردهایتان در سال گذشته چگونه است؟

چه چیزهایی را متعهد بودم که در این سال بدست بیاورم و آوردم؟ این‌ها چیزهایی هستند که برای خود ما مهم هستند و از به دست آوردنشان احساس رضایت می‌کنیم.

چه چیزهایی بودند که متعهد بودم بدست بیاورم و نیاوردم؟

یادمان باشد اگر در هر کجا فکر کردیم یا نوشتیم که باید کاری را **بیشتر یا کمتر** انجام دهیم در واقع داریم باری از گذشته را با خودمان حمل می‌کنیم. هدف از کامل بودن با سال قبل، قرار دادن گذشته در زمان خود است و رسیدن به آرامش برای حرکت به جلو

چه چیزهایی بدست آوردم که قصد بدست آوردنشان را نداشتم؟

چه چیزهایی بدست آوردم که آن‌ها را اذعان یا بخاطرشان قدردانی نکردم؟



## درباره خودتان چه یادگرفتید؟

## مرحله سوم

در زمینه سلامت

در زمینه شغل، تحصیلات یا درآمد

در زمینه روابط یا دوستان

در زمینه شادی و تفریح

در زمینه هدف و معنای زندگی

به چه افتخار می‌کنید؟

توانمندی، رهایی و آرامش ارتباط مستقیم دارد با کامل بودن کارها که ممکن است تمام و کامل هم نباشد بلکه موقتاً کامل باشد به این معنی که بار روانی و تخلیه انرژی از ما نداشته باشد.



# وقت کامل شدن با سال گذشته است

خیلی وقت‌ها ممکن است اتفاقات تمام شده باشند ولی کامل نشده باشند، یعنی هنوز حاشیه دارند، یا به گونه‌ای ادامه دارند و این ادامه دار بودن ذهن، احساسات و انرژی ما را چنان درگیر خودش می‌کند که بجای اینکه فضا و فرصت داشته باشیم که از آن‌ها عبور کنیم، هر سال کوله باری سنگین‌تر از آن‌ها را با خود به سال جدید حمل می‌کنیم.

اکنون که با جزئیات به خود و وقایع سال گذشته نگاه کردیم وقت آن است که پرونده آن‌ها را ببندیم و در جایی قرارشان دهیم که به آن تعلق دارند، یعنی همان گذشته. غمگین بودن، افسوس خوردن و همه وضعیت‌های درونی مشابه آن‌ها به هیچ وجه نمی‌تواند ذره‌ای از رخدادها و زیسته‌های زندگی گذشته ما تغییر دهند. یادمان باشد که **زندگی همه‌ی آن چیزی است که هست و همه‌ی آن چیزهایی است که نیست.** دقیقاً همین.

چه اقدام یا عمل کوتاهی می‌توانید انجام دهید که یک یا چند تا از اتفاقاتی که از سال گذشته هنوز برایتان کامل نیستند را کامل کنید؟

اقدامات ساده‌ای مثل یک تلفن، یک قدردانی و یا شاید یک گفتگوی کوتاه؟

برای آن‌هایی که کارهای کوتاه نمی‌تواند کاملشان کند چه کنیم؟ هیچی! فقط در ذهن‌مان پرونده‌شان را موقتاً ببندیم و سپس در برنامه‌ریزی سال آینده آن‌ها را لحاظ کنیم. باور کنید یا نه، می‌شود با فکر نکردن به گذشته، از احساسات مربوط به آن‌ها گذر کرد.

با بازنویسی جمله زیر در پایین، برای ورود به سال پیش رو به خود فضای رشد همراه با آرامش بدهید.

## اکنون

من توانستم اتفاقات سال گذشته را به همان سال اختصاص دهم و از آن‌ها بگذرم



# نگاه به آینده

## مرحله چهارم

### مدل توقف، آغاز و ادامه

این مدل تحولی در واقع یک چارچوب ساده و در عین حال قدرتمند برای ارزیابی و بهبود است. این مدل از شما می‌خواهد که به رفتارهای فعلی‌تان نگاهی بیندازید و تصمیم بگیرید که چه چیزهایی را باید متوقف کنید، چه چیزهایی را باید شروع کنید و چه چیزهایی را باید ادامه دهید.

در هر یک از زمینه‌های زیر چه کارهایی را در زندگی خود **متوقف** خواهید کرد؟

سلامت	اهداف زندگی	روابط	شغل/تحصیلات	تفریح

در هر یک از زمینه‌های زیر چه کارهایی را در زندگی خود **ادامه** خواهید داد؟

سلامت	اهداف زندگی	روابط	شغل/تحصیلات	تفریح

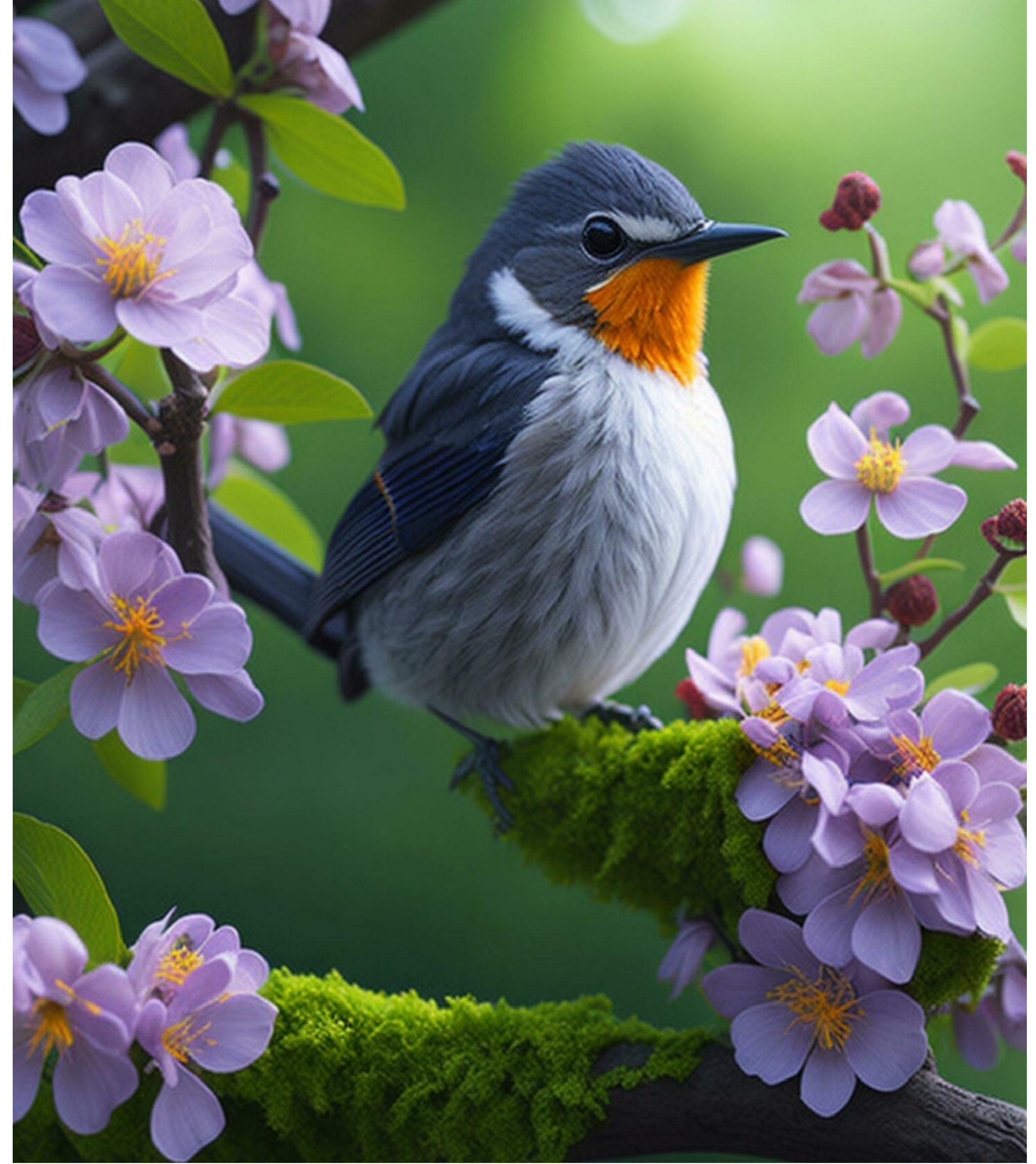
می‌خواهید در هر یک از زمینه‌های زیر در سال آینده چه کاری را **شروع** کنید؟

سلامت	اهداف زندگی	روابط	شغل/تحصیلات	تفریح



## مرحله پنجم

### هدف گذاری



### فکر کنید

چه چیزی در مورد تغییراتی که می‌خواهید ایجاد کنید، شما را هیجان زده می‌کند؟

چه چیزی در مورد تغییراتی که می‌خواهید در زندگی‌تان ایجاد کنید، شما را می‌ترساند؟

می‌خواهید چه چیزی در زندگی‌تان خلق کنید؟ به تمام چیزهایی که در مرحله قبل نوشتید نگاهی بیندازید و از هر دسته، یک مورد را انتخاب کنید که می‌خواهید در سال آینده روی آن تمرکز کنید.

توقف:

ادامه:

آغاز:

نظرتان چیست بیشتر سراغ کارهایی بروید که از آنها جواب گرفته‌اید و روی توانمندی‌هایتان تمرکز کنید؟

### تعریف هدف:

هدف، هر نتیجه مطلوبی است که بدون اقدام شما محقق نمی‌شود.

حالا می‌خواهیم فقط یک چیز را انتخاب کنید که قرار است در ۱۲ ماه آینده روی آن تمرکز کنید. از تمام چیزهایی که تا الان نوشتید استفاده کنید تا یک **هدف** را که می‌خواهید امسال روی آن کار کنید، انتخاب کنید. چیزی را انتخاب کنید که واقعاً برای شما مهم باشد.



هدف کلیدی که می‌خواهم امسال روی آن کار کنم:

چرا این هدف برایتان مهم است؟

چرا این موضوع در این لحظه از زندگی‌تان برای شما اهمیت دارد؟

### آیا دلیل‌هایی که آوردید به اندازه کافی قوی هستند؟

اگر اینطور نیست هدف دیگری را انتخاب کنید و در پایین بنویسید. بعلاوه ثبت کنید که چرا برای شما مهم است؟

در حالی که رویاها باید بزرگ باشند، اهدافتان باید در عین بلندپروازانه بودن، دست‌یافتنی باشند.

آیا می‌توانید هدفتان را طوری بازتعریف کنید که چیزی باشد که بتوانید واقعاً امسال آن را انجام دهید؟

از کجا می‌فهمید که در رسیدن به هدفتان موفق شده‌اید؟

تحقیقات نشان می‌دهد که این سوال برای تعیین اهداف درست ضروری است.

از سوال بالا استفاده کنید تا هدفتان را بیشتر اصلاح کنید. هدف جدید و مشخص‌تر خود را بنویسید:



## چطور می‌خواهید هدف‌تان را عملی کنید؟

در ۵ دقیقه آینده چه کاری می‌توانید انجام دهید که کار روی این هدف را آغاز کند؟

این کار ممکن است واقعاً کوچک باشد. تحقیقات نشان می‌دهد شروع کردن در لحظه (بجای شنبه آینده) بیشترین تأثیر را دارد.



همین الان نوشتن را متوقف کنید و بروید آن کار را انجام دهید و برگردید.

از شروع کار چه حسی دارید؟

چه اقدامی انجام دادید؟

فهرستی از کارهای کوچک دیگری را تهیه کنید که به شما در رسیدن به هدف‌تان کمک می‌کنند:

- 
- 
- 
- 

هر روز صبح ۵ تا ۱۵ دقیقه را صرف یکی از این کارها کنید.

اگر از پس انجام این کار به طور منظم بر بیایید در آخر سال از جایی که در آن قرار دارید شگفت زده خواهید شد.



چگونه می‌توانید شرایط را برای خودتان ساده‌تر کنید که یادتان بماند هر روز در راستای هدف‌تان کار کنید؟

- 
- 
- 
- 



## موفق شدید!

شما به خودتان زمان و فرصت مکثی برای تفکر را هدیه دادید.

### اما به همین حد اکتفا نکنید

به نوشته‌های خود بازگردید، چیزهایی به آن اضافه کنید، یا یک دفترچه دیگر بردارید تا بتوانید هدف‌گذاری را به بخشی منظم از روند زندگی خود تبدیل کنید.

به یاد داشته باشید: هیچ کس دیگری مانند شما وجود ندارد و جهان منتظر چیزهایی است که فقط شما می‌توانید در سال آینده ارائه دهید.

شما شایسته این هستید که بهترین سال زندگی خود را داشته باشید. شما به اندازه کافی شجاع هستید که شروع کنید. شما می‌توانید به وضوح بدانید که چه می‌خواهید و شجاعت این را دارید که به دنبالش بروید.

قول می‌دهیم وقتی این کار را انجام دادید، امسال یکی از بهترین سال‌های زندگی شما خواهد بود.

ما هم در هر قدم از راه شما را تشویق خواهیم کرد.

امیدواریم سال فوق‌العاده‌ای داشته باشید

تقدیم با نهایت احترام





[www.albedopro.com](http://www.albedopro.com)

آلبدو فرصتی استثنایی برای پرورش مهارتهای ضروری برای زندگی در قرن پیش رو است. ما از ته دل معتقدیم بری اینکه فرزندان مان برای موفقیت در آینده کوچکترین فرصتی داشته باشند، چاره ای نیست جز آنکه بزرگترها تصمیم بگیرند همراه آن ها رشد کنند. شاخه های اصلی فعالیت های آلبدو عبارتند از: پرورش توانمندی در فناوری اطلاعات و ارتباطات، تفکر انتقادی و خلاق، توانمندی در رفتارهای فردی و اجتماعی، درک اخلاقی و سواد. آلبدو هم برای بزرگسالان و هم برای کودکان و نوجوانان محتوا و رویدادهای متنوع تولید و برگزار میکند