



کشف موفقیت

- ۷ تمرین برای پرده برداشتن از هدف، اشتیاق و مسیر شما •



- تمرین یک: از انتظارات رها شوید •

مرحله ی یک: نمودار عنكبوتی تأثیر

از فضای خالی زیر برای ایجاد یک نمودار عنكبوتی استفاده کنید. در این نمودار، افراد و عوامل مختلفی را که به نوعی بر زندگی شما اثر گذاشته‌اند بنویسید. از دوستان کودکی تا دوران مدرسه، تا درآمد و عنوان شغل کنونی خود، مطمئن شوید همه چیز و همه کس را که به نوعی بر شیوه ی زندگی و تصمیمات شما اثر گذاشته‌اند بنویسید.



• تمرین یک: از انتظارات رها شوید •

مرحله‌ی دو: به اثر عوامل خارجی نمره دهید

در جدول زیر، عناصر زندگی و حرفه‌ی کنونی خود را در ستون سمت راست بنویسید (این می‌تواند هر چیزی را پوشش دهد، از شهری که در آن زندگی می‌کنید تا تعداد ساعت‌های کاری شما). پس از آن در ستون سمت چپ مشخص کنید که هر عنصر به چه میزان تحت تأثیر منابع خارجی بوده است. نمره‌ی ۱۰ نشان‌دهنده‌ی یک تأثیر بسیار شدید و نمره‌ی ۰ نشان‌دهنده‌ی هیچ تأثیری است.

نمره‌ی تأثیر	زندگی و حرفه‌ی کنونی



- **تمرین یک: از انتظارات رها شوید**

مرحله ی سه: یافتن ناهماهنگی ها

هدف این تمرین این است که ناهماهنگی های بین «زندگی واقعی» و «زندگی اینستاگرامی» خود را بیابید. در ستون سمت راست، چیزهایی را بنویسید که برای کسب تحسین از جانب دیگران انجام می دهید. در ستون سمت چپ فعالیت های مربوط به آن ها را یادداشت کنید که در واقع شما را خوشحال می کنند. برای مثال، شاید شما مرتب به سفر می روید چون فکر می کنید از نظر دیگران تحسین برانگیز است، اما در واقعیت ترجیح می دهید که در خانه بمانید.

زندگی واقعی	آنچه که به نمایش می گذارید



• تمرین دو: بازگشت به ابتدا •

مرحله‌ی یک: پیش از مدرسه

هدف این تمرین این است که دوباره به یاد بیاورید پیش از اینکه مردم به شما بگویند چه کسی باشید، به‌طور طبیعی به چه چیزی علاقه داشتید. سه نفر از اعضای خانواده را انتخاب و با آن‌ها صحبت کنید تا به شما در شناسایی علایق، آرزوها و قهرمانان قبل از پنج‌سالگی کمک کنند.

سه نفر از اعضای خانواده برای صحبت کردن

سه چیزی که پیش از پنج‌سالگی دوست داشتید

سه شغلی که دوست داشتید داشته باشید یا قهرمان‌هایی که داشتید



• تمرین دو: بازگشت به ابتدا •

مرحله ی دو: دوران مدرسه

در این تمرین، گرایش‌هایی که در دوره‌ی نوجوانی داشتید را شناسایی می‌کنید. سه نفر از دوستان خود را انتخاب و با آن‌ها صحبت کنید تا به شما کمک کنند بفهمید چه جنبه‌هایی از مدرسه را دوست داشتید، به چه نوع شغل‌هایی علاقه نشان می‌دادید و چه قهرمان‌هایی برای خود داشتید. هدف این تمرین شناسایی اشتیاق یا علایقی است که شاید نادیده گرفته یا فراموش کرده باشید.

سه نفر از دوستان برای صحبت کردن

سه چیزی که در دوران مدرسه دوست داشتید

سه شغلی که دوست داشتید داشته باشید یا قهرمان‌هایی که داشتید



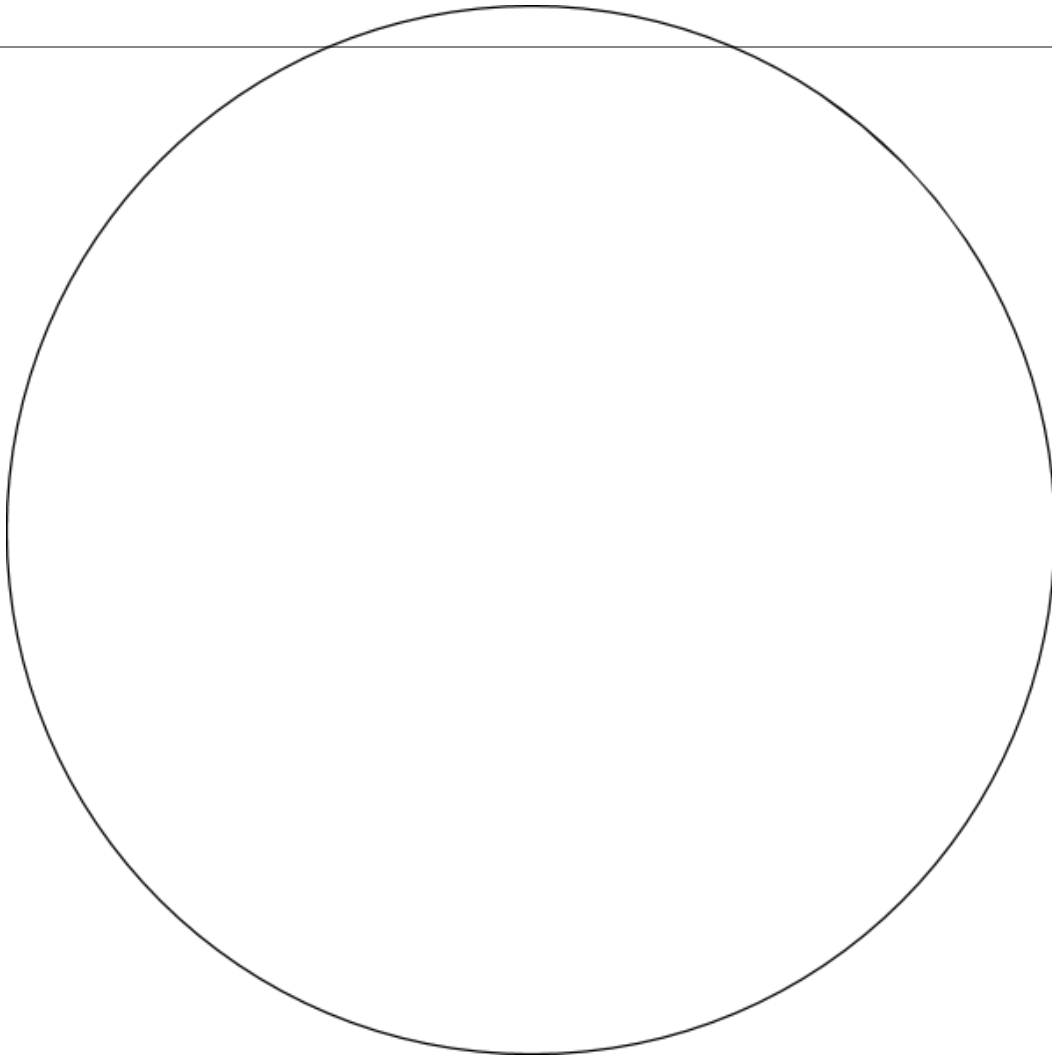
• تمرین چهار: یک جهت را انتخاب کنید •

مرحله‌ی یک: نمودار دایره‌ای برای موارد غیرقابل مذاکره

همه‌ی کاربرگ‌های پیشین خود را مجدداً مطالعه و زمینه‌ها یا الگوهایی که مرتباً تکرار می‌شوند را روی یک تکه کاغذ جداگانه یادداشت کنید. آن الگوها شاید صرف وقت برای خودتان، آزادی در انتخاب پروژه‌هایی که می‌پذیرید، زمان مفید در کنار عزیزان یا امنیت مالی باشند.

پس از آن در دایره‌ی زیر نمودار دایره‌ای موارد غیرقابل مذاکره‌ی خود را رسم کنید. چیزهایی وجود دارند که برای شما مهم‌ترین هستند و برای داشتن یک زندگی کامل به آن‌ها نیاز دارید. از زمینه‌ها و الگوهایی که در بالا شناسایی کردید استفاده کنید تا به شما در تشخیص موارد غیرقابل مذاکره کمک کنند.

برای مثال، دسته‌بندی‌هایی که اما داشت، افراد/دوستان، پول، صرف وقت برای خود، سفر و ریسک بود.

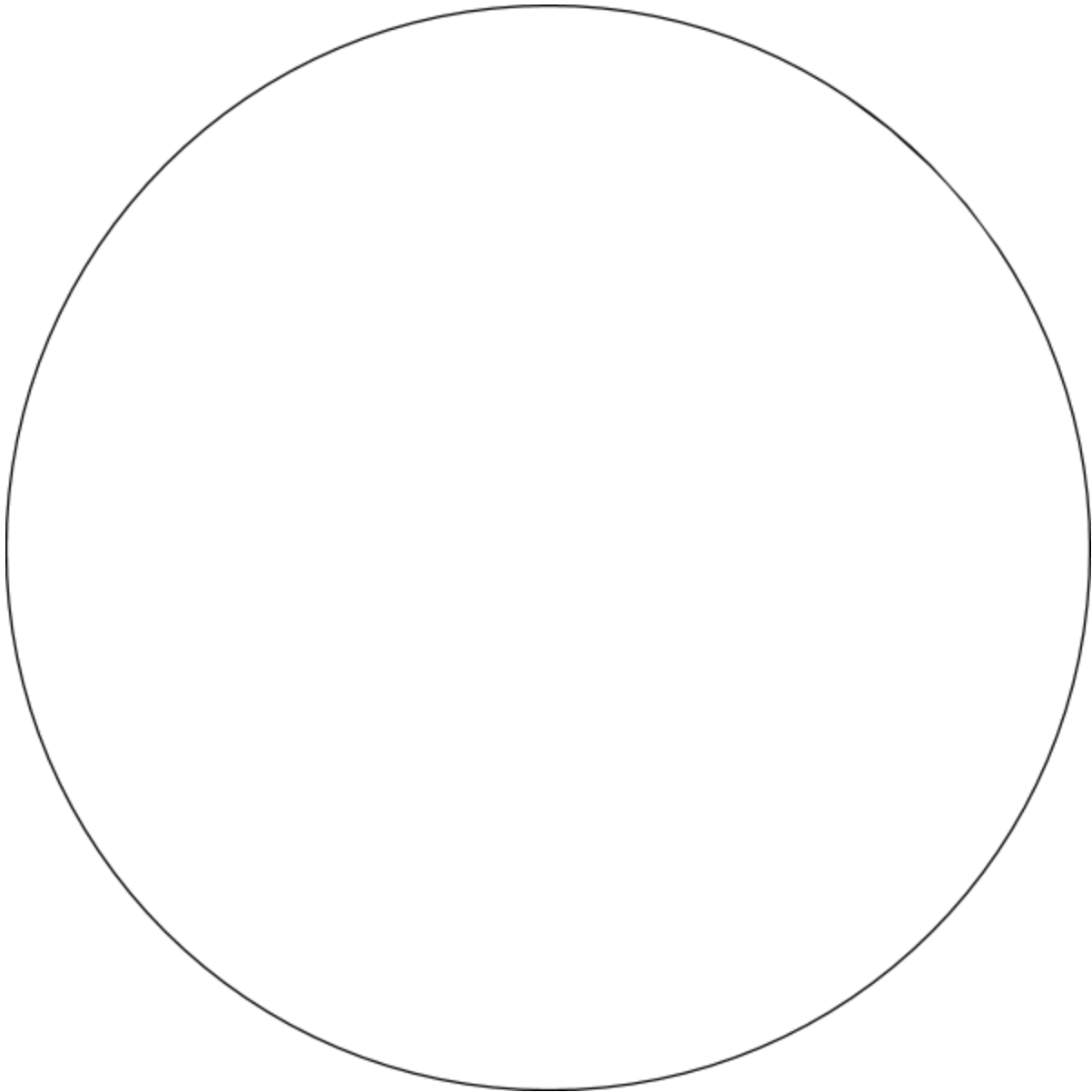




• تمرین چهار: یک جهت را انتخاب کنید •

مرحله‌ی دو: نمودار دایره‌ای هفته‌ی ایده‌آل شما

در دایره‌ی زیر، یک نمودار دایره‌ای از هفته‌ی ایده‌آل خود ترسیم کنید. به موارد غیرقابل مذاکره‌ی خود نگاه کنید و دایره زیر را با تخصیص زمان برای چیزهایی که برای شما مهم هستند پر کنید. سپس، به نمودار تکمیل شده‌ی خود نگاه کنید تا بین نحوه‌ای که دوست دارید زمان خود را بگذرانید و نحوه‌ای که واقعاً آن را سپری می‌کنید، اختلاف‌ها را پیدا کنید.





• وارد عمل شوید: زمان خود را مدیریت کنید •

اگر می‌خواهید تغییری در زندگی خود ایجاد کنید، باید برای عملی کردن آن زمان پیدا کنید. با استفاده از این کاربرگ مشخص کنید که چگونه از زمان خود استفاده می‌کنید و راه‌هایی برای بهینه‌سازی آن پیدا کنید.

موارد غیرقابل مذاکره‌ی خود را تعیین کنید

چه چیزهایی در حال حاضر زمان شما را به خود اختصاص داده‌اند که نمی‌توانید فوراً تغییر دهید؟

چه چیزی را می‌توانید حذف کنید

آیا چیزی هست که در حال حاضر به آن زمان اختصاص می‌دهید و می‌توانید آن را از زندگی خود حذف کنید؟

کجا می‌توانید زمان اضافه کنید

در روز یا هفته‌ی خود کجا می‌توانید زمان اضافه کنید؟ آیا می‌توانید برنامه‌ای را دانلود کنید که حساب‌های شبکه‌های اجتماعی شما را

برای چند ساعت مسدود کند؟ آیا می‌توانید خود را از یک تعهد اجتماعی که دیگر نمی‌خواهید جزئی از آن باشید، رها کنید؟



• وارد عمل شوید: پول خود را مدیریت کنید •

این کاربرگ به شما کمک می‌کند بفهمید چگونه موقعیت مالی خود را برای دنبال کردن خواسته‌ی خود تنظیم کنید. از فضای زیر استفاده کنید تا بفهمید چگونه می‌توانید پول را به روش‌های بهتری به کار بگیرید.

موارد غیرقابل مذاکره‌ی خود را تعیین کنید

حداقل چیزی که باید در هر ماه بدست آورید چقدر است؟ آیا تعهدات مالی دارید که نتوانید از آن خارج شوید؟

چه چیزی را می‌توانید حذف کنید

آیا برای چیزی پول خرج می‌کنید که در واقع باعث شادی شما نمی‌شود؟

کجا می‌توانید درآمد اضافه کنید

چگونه ممکن است بتوانید درآمد غیرفعال ایجاد کنید؟ آیا می‌توانید هنر خود را به صورت آنلاین بفروشید یا از پادکست خود کسب درآمد کنید؟
