

سال

پیش رو



در آستانه بهار ۱۴۰۰ ترجمه فارسی کتابچه قطب‌نمای سال پیشکش صندوق سرمایه‌گذاری جسورانه نیک است به کارآفرینان و افراد خواهان رشد، تحول، اصالت و اثرگذاری.

۱۳۹۹ « | » ۱۴۰۰

دفترچه برنامه‌ریزی سال

این دفترچه چیست؟

این دفترچه به شما کمک می‌کند سال گذشته را ارزیابی کرده و سال پیش‌روی خود را برنامه‌ریزی نمایید.

چرا این دفترچه برای من مفید است؟

برنامه‌ریزی سال یک عادت خوب است. می‌تواند به شما کمک کند از موفقیت‌ها و اندوه‌های خود آگاه‌تر شوید و متوجه می‌شوید چقدر اتفاق می‌تواند فقط در یک سال رخ دهد. می‌توانید با درس گرفتن از گذشته، آینده خود را برنامه‌ریزی کنید تا الگوهای یکسانی را تکرار نکنید و حس کنید کنترل بیشتری روی زندگی خود دارید.

چه چیزی نیاز دارم؟

اولین نسخه (نسخه گرگ تنها)

- حداقل سه ساعت زمان بدون قطع شدن (برای نگاه به گذشته)
- حداقل سه ساعت زمان بدون قطع شدن (برای برنامه‌ریزی سال)
- تقویم سال گذشته
- نسخه چاپی این کتابچه (در صورت تمایل برای صرفه‌جویی در مصرف کاغذ، می‌توانید نسخه فایل ورد را از وبسایت نیک‌ونچرز دانلود کنید).
- صداقت و پذیرا بودن
- انتخاب خودکارهای مورد علاقه برای نوشتن ☺

نسخه دوم (نسخه گروهی)

- گروهی از افراد الهام‌بخش (۲-۱۰ نفر)
- حداقل چهار ساعت زمان خلاق

- تقویم سال گذشته
- نسخه چاپی این کتاب کار
- صداقت و پذیرا بودن
- انتخاب خودکارهای مورد علاقه ☺

آماده شوید

از راه برسید.

موسیقی آرامش بخش بگذارید.

نوشیدنی گرم برای خود بریزید.

همه انتظارات خود را کنار بگذارید.

وقتی آماده هستید، شروع کنید.

سال گذشته

بررسی تقویم شما

هفته به هفته تقویم سال گذشته را بررسی کنید. اگر رویداد مهم، دوره‌ی خانوادگی، دوره‌ی دوستانه یا پروژه مهمی می‌بینید، آن را اینجا بنویسید.

سال گذشته

سال گذشته ما درباره این موضوع بود

کدام جنبه‌ها در زمینه‌های زیر طی سال گذشته مهم‌ترین جنبه‌ها برای شما بود؟* مهم‌ترین اتفاقات یا رویدادها کدام موارد بود؟ به صورت خلاصه بیان کنید.

کار، تحصیل، حرفه

زندگی شخصی و خانواده

تمدد اعصاب، عادات، خلاقیت

متعلقات (خانه، اشیا)

سلامت، تناسب

دوستان، اجتماع

هیجانی، معنوی

فکری

فهرست آرزوها**

امور مالی

* جنبه‌ها با آنچه برای شما مهم است تعریف می‌شوند. عمداً آن را تعریف نکرده‌ایم.

** در صورتی که در این سال به چیزی رسیده باشید که همیشه می‌خواستید به آن دست یابید.

ضمیمه

چرا ضمیمه داریم؟

۱۳۹۹ چیزی غیرمنتظره برای همه ما داشت و برای اکثر ما سخت بود. چالش‌های منحصربه‌فرد خود را داشت، بنابراین فکر کردیم باید ابزارهای منحصربه‌فردی به شما ارائه کنیم تا با آن موانع روبرو شوید. بر سه زمینه ویژه تمرکز کردیم: رویارویی با فقدان کنترل، توجه به زندگی روزانه کاملاً تغییر یافته و ارزیابی سلامت جمع‌های دوستانه شما. هدف ما این است ابزارهایی به شما بدهیم که بتوانید با آن در شرایط آشفتگی، آرامش و شادی داشته باشید.

چطور در قطب‌نمای همیشگی سال شما قرار می‌گیرد؟

پیشنهاد می‌کنیم کار خود را با کتابچه اصلی قطب‌نمای سال شروع کنید. در صفحه ۶ مکتب کنید، این ضمیمه را پر کرده، سپس از جایی که توقف کردید، ادامه دهید.

نکته مهم

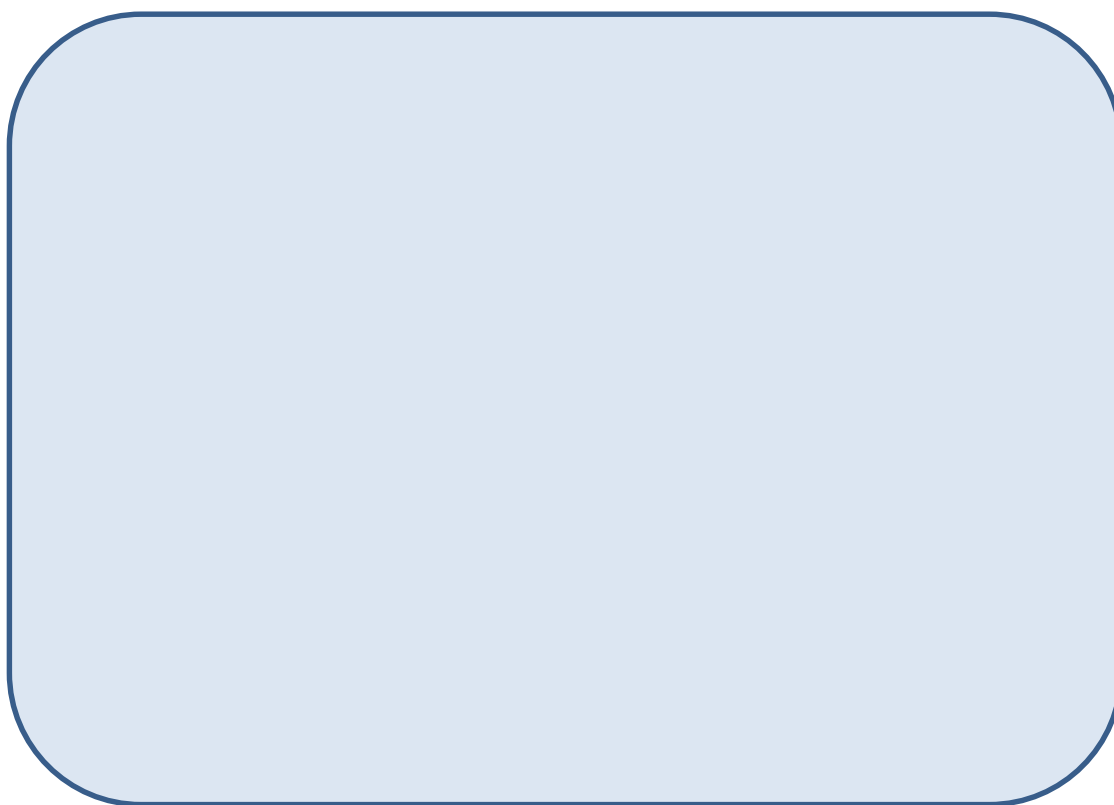
ممکن است این سال سخت‌تر از اکثر سال‌ها باشد. شاید با فقدان، ناامنی و سختی زیاد روبرو شده باشید. انجام این ضمیمه احساسات قوی را کنکاش می‌کند و در حالی که فکر می‌کنیم ابزار مفیدی است، مطمئناً جانشین درمان نیست. اگر حس ناراحتی شدید دارید، لطفاً از یک متخصص کمک بخواهید.



کنترل

تعریف دوباره کنترل

رواقیان قدیم آموزه‌ای عالی داشتند: تنها می‌توانید سه چیز را کنترل کنید- اقدامات خود، کلمات خود و چگونگی مدیریت هیجان‌های خود. هر چیز دیگر خارج از قدرت شماست. متأسفانه اغلب اوقات این واقعیت را فراموش می‌کنیم. از چیزهایی لبریز شده و درباره آن‌ها نگران می‌شویم که هیچ اثر واقعی بر آن‌ها نداریم. اجازه دهید دوباره این ویژگی را تنظیم کنیم. هر چیزی که همین حالا شما را نگران می‌کند، بنویسید. وقتی آماده شدید، آیتم‌هایی را علامت بزنید که می‌توانید به تنهایی با انجام کاری، گفتن چیزی یا تعدیل هیجان‌های خود، آن‌ها را حل کنید.



به کادر نگرانی‌های خود نگاهی بیندازید. فرض می‌کنیم آیتم‌های زیادی بدون دایره‌ای دور خود باقی مانده‌اند. این اتفاق خوبی است. باید به شما یادآوری کنم نیازی نیست وزن کل دنیا را روی شانه‌های خود بیندازید. روی اقدامات، کلمات و هیجان‌های خود تمرکز کنید. سعی کنید بقیه را کنار بگذارید.

فعالیت‌ها

امسال چه کاری را انجام ندادید

۱۳۹۹ مجموعه‌ای از تغییرات شدید، بزرگ و کوچک بود. برنامه‌ها لغو شدند، عادات به هم ریختند. لحظه‌ای تامل کنید و همه چیزهایی که امسال انجام نداده‌اید را فهرست کنید. سفرها، رویدادهای اجتماعی، ماجراجویی‌ها یا عاداتی که همه‌گیری کرونا از شما گرفته را بنویسید. غصه خوردن و آزرده شدن هیچ اشکالی ندارد.

فعالیت‌ها

چطور با شرایط سخت کنار آمدید

شما انعطاف‌پذیر هستید. باهوش. سازگار. حالا که همه چیزهایی که امسال اشتباه پیش رفته را فهرست کرده‌اید، وقتش رسیده پیروزی‌های خود را بیان کنید. اوقاتی که در سال ۱۳۹۹ کار درست را انجام داده‌اید، فهرست کنید. عاداتی که برای قرنطینه دوباره طرح‌ریزی کرده‌اید، راه‌حلهایی که ابداع کرده‌اید تا بتوانید افراد را ملاقات کنید، یا تجاربی که در طول مسیر کسب کرده‌اید. این رویداد را جشن بگیرید که حتی همه‌گیری جهانی هم نتوانسته شما را کاملاً متوقف کند.

ذات انسان تمرکز بر جنبه منفی است. خودمان را به شیوه بی‌پایان با کمبودهایمان درگیر می‌کنیم و آنچه نداریم و چیزهایی که درست انجام می‌دهیم را اموری مسلم فرض می‌کنیم. به این عدم تعادل توجه کنید و تلاش کنید با آن مقابله نمایید. به پیروزی‌های خود نگاه کنید و احساس غرور کنید که ۱۳۹۹ را سپری کردید.

فعالیت‌ها

آنچه انجام می‌دهید را ویرایش کنید

نگاه دیگری به کادر کمبودهای خود بیندازید. چیزی در آن هست که بهتر باشد دیگر در زندگی خود آن را نداشته باشید؟ شاید خوشحال باشید که رفت‌وآمد صبحگاهی به محل کار تمام شده یا نیازی نیست در جلسات بی‌پایان شرکت داشته باشید. اگر اینطور است، این درس‌ها را بنویسید. ممکن است وقتی همه‌گیری کرونا تمام شد، به درد بخورند و تصمیم بگیرید در آینده چه چیزی روی خواهد داد.

فردایی باز هم بهتر

پیش از این که این بخش را تمام کنیم، برای آخرین بار به کمبودها و پیروزی‌های خود نگاهی بیندازید. چیزی در بین کمبودهای شما وجود دارد که بتوانید با استفاده از درس‌هایی که امسال یاد گرفته‌اید، آن را به پیروزی تبدیل کنید؟ برخی ایده‌ها را درباره این که چطور می‌توانید زندگی باز هم بهتری را برای خود در همه‌گیری طرح‌ریزی کنید، بنویسید.

جمع دوستانه

فاصله اجتماعی

حتی بدتر از فعالیت‌ها و روتین‌های ازدست‌رفته، ارتباطات اجتماعی ازدست‌رفته‌ای است که همه ما امسال تجربه کردیم. لحظه‌ای درباره افرادی که تماس با آن‌ها قطع شده است فکر کنید. آزادانه درباره آن‌ها بنویسید، نقاشی کرده و چیزهایی رسم کنید. این فاصله از آن‌ها چه حسی به شما داده است؟ باز هم ایرادی ندارد از ویروس عصبانی باشید. آزادانه هیجان‌های خود را روی برگه بیان کنید.

جمعی کوچک‌تر

بیشتر ما کوچک شدن جمع‌های اجتماعی خود را تجربه کردیم. این اتفاق لزوماً بد نیست. افراد کمتر به معنای روابط عمیق‌تر و زمان باکیفیت‌تر صرف‌شده با یکدیگر است. این روزها چه کسانی به شما نزدیک هستند؟ با چه کسی تماس منظم را حفظ کردید و چطور این کار را انجام دادید؟

جمع دوستانه

همه حاضر هستند؟

به جمعی که توانستید نگه دارید نگاهی بیندازید. از آن راضی هستید؟ کسی هست که از گروه اصلی افراد شما جا مانده باشد؟

بهترین افراد شما

سه نفری که امسال بیشتر از همه با آنها نزدیک بوده‌اید چه کسانی هستند؟ چه چیزی در طول این زمان سخت شما را کنار هم نگه داشت؟ آیا برای چیزی از آنها قدردان هستید؟

همیشه ایده خوبی است که به افراد بگویید به آنها اهمیت می‌دهید. سعی کنید به سه نفری که بیشتر از همه به شما نزدیک هستند پیام بدهید یا با آنها تماس بگیرید و بگویید چرا از آنها قدردانی می‌کنید.

سه چیزی که انجام خواهید داد تا جمعی فعلی را نزدیک نگه دارید، فهرست نمایید.

سه چیزی که انجام خواهید داد تا با افرادی که از جمع جا مانده‌اند دوباره تماس برقرار کنید، فهرست نمایید.

خلاصه‌سازی

خلاصه کنید و جشن بگیرید

به پایان ضمیمه همه‌گیری رسیدید. تبریک! صادقانه امیدواریم این آخرین باری باشد که مجبورید چیزی مثل این را پر کنید.

لطفا لحظه‌ای را برای تقدیر از خود کنار بگذارید. سال بسیار سختی را گذرانده‌اید و این کار کمی نیست.

از فضای باقیمانده این صفحه استفاده کنید تا به خودتان بگویید چرا به خودتان افتخار می‌کنید. می‌توانید بنویسید، شعر بگویید، طرح بکشید، نقاشی کنید- هر چیزی که حس خوبی به شما بدهد.

تهیه شده توسط داوطلبین قطب‌نمای سال

مترجمین: لازلو بکسی، لازلو واد، آدام فریزنگیر (لازم به ذکر است اصل این متن به زبان مجارستانی نگاشته شده و توسط این دو نفر به انگلیسی برگردانده شده است.)

سال گذشته

شش جمله درباره سال گذشته من

عقلانه‌ترین تصمیمی که گرفتم....

بزرگ‌ترین درسی که یاد گرفتم....

بزرگ‌ترین ریسکی که کردم....

بزرگ‌ترین سورپرایز سال...

مهم‌ترین کاری که برای دیگران انجام دادم...

بزرگ‌ترین چیزی که کامل کردم...

سال گذشته

شش سوال درباره سال گذشته من

به چه چیزی بیشتر از همه افتخار می‌کنید؟

سه نفری که بیشتر از همه بر شما اثر گذاشتند چه کسانی هستند؟

سه نفری که شما بیشتر از همه بر آن‌ها اثر گذاشتید چه کسانی هستند؟

به چه چیزی نتوانستید دست پیدا کنید؟

بهترین چیزی که درباره خود کشف کرده‌اید چیست؟

بیشتر از همه قدردان چه چیزی هستید؟

سال گذشته

بهترین لحظات

عالی‌ترین و خاطره‌انگیزترین، شادترین لحظات سال گذشته را توصیف کنید. آن‌ها را روی این برگه رسم کنید. چه حسی داشتید؟ چه کسی همراه شما بود؟ چه کاری انجام می‌دادید؟ چطور بو، صدا یا طعمی را به خاطر دارید؟

سال گذشته

سه تا از بزرگترین دستاوردهای من

سه تا از بزرگترین دستاوردهای سال گذشته خود را اینجا فهرست کنید.

برای رسیدن به آنها چه کاری انجام دادید؟

چه کسی به شما کمک کرد به این موفقیت‌ها دست یابید؟ چگونه؟

سه تا از بزرگترین چالش‌های من

سه تا از بزرگترین چالش‌های خود طی سال گذشته را در اینجا فهرست کنید.

چه کسی یا چه چیزی به شما کمک کرد بر این چالش‌ها غلبه کنید؟

با غلبه بر این چالش‌ها چه چیزی درباره خود یاد گرفتید؟

سال گذشته

بخشش

چیزی در طول سال گذشته روی داد که هنوز نیاز دارد بخشیده شود؟ قول‌ها یا حرف‌هایی که باعث شد حس بدی داشته باشید؟ یا از خودتان عصبانی هستید؟ آن را اینجا بنویسید. با بخشش به خودتان لطف کنید.*

* اگر فکر می‌کنید هنوز آماده بخشش نیستید، باز هم آن را بنویسید. می‌تواند معجزه کند.

چیز دیگری هست که لازم باشد بگویید؟ چیزی هست که نیاز باشد پیش از شروع سال بعدی آن را کنار بگذارید؟ رسم کنید یا بنویسید، سپس درباره آن فکر کرده و همه چیز را رها کنید.



سال گذشته

سال گذشته در سه کلمه

سه کلمه را برای تعریف سال گذشته خود انتخاب کنید.

کتاب سال گذشته من

کسی کتابی درباره گذشته شما نوشته است. * عنوان آن را بنویسید.

* ببخشید اگر اشتباه کردیم و زندگی شما به فیلم تبدیل شده است. متاسفیم ©

با سال گذشته خود خداحافظی کنید

اگر چیز دیگری باقی مانده که می‌خواهید بنویسید یا کسی هست که می‌خواهید با او خداحافظی کنید، همین حالا این کار را انجام دهید.

کار شما با سال گذشته تمام شده است.

اولین بخش را تمام کردید.

نفس عمیق بکشید.

استراحت کنید.

اگر قطب‌نمای سال را دوست دارید و می‌خواهید به ما کمک کنید، لطفاً از آدرس زیر دیدن کنید:

<https://yearcompass.com/support>

سال پیش رو

۱۴۰۰

سال پیش رو

جرات داشته باشید رویاهای بزرگ در سر بپرورانید

سال پیش روی شما چه شکلی است؟ چرا عالی خواهد بود؟ در دنیای ایده‌آل چه چیزی رخ خواهد داد؟ بنویسید، رسم کنید و انتظارات خود را کنار گذاشته و شهامت رویاپردازی داشته باشید.

سال پیش رو

سال آینده من اینطور خواهد بود

مهم‌ترین جنبه‌های سال بعد را در بخش‌های زیر تعریف کنید. * کدام رویدادها مهم‌ترین موارد خواهند بود؟ به صورت خلاصه بیان کنید.

کار، تحصیل، حرفه	زندگی شخصی و خانواده
تمدد اعصاب، عادات، خلاقیت	متعلقات (خانه، اشیا)
سلامت، تناسب	دوستان، اجتماع
هیجانی، معنوی	فکری
	امور مالی
	فهرست آرزوها**

* هنوز تعاریف دقیق نداریم، به صلاحدید خود عمل کنید.

** اینجا می‌توانید اهدافی که در نهایت می‌خواهید به آن دست یابید را فهرست کنید.

سال پیش رو

سه‌گانه جادویی برای سال پیش رو

این سه چیز را درباره خودم دوست دارم.

آماده‌ام این سه چیز را کنار بگذارم.

بیشتر از همه می‌خواهم به این سه چیز برسم.

این سه نفر در طول دوره‌های سخت تکیه‌گاه من خواهند بود.

شهامت خواهم داشت تا این سه چیز را کشف کنم.

قدرت گفتن نه به این سه چیز را خواهم داشت.

سال پیش رو

سه‌گانه جادویی برای سال پیش رو

محیط اطرافم را با این سه چیز دنج نگه می‌دارم.

این سه چیز را هر روز صبح انجام خواهم داد.

به صورت منظم با این سه چیز با خودم به مهربانی رفتار می‌کنم.

از این سه مکان دیدن خواهم کرد.

با این سه روش با افرادی که برایم عزیز هستند ارتباط برقرار خواهم کرد.

با این سه هدیه بخاطر موفقیت‌هایم به خودم جایزه می‌دهم.

سال پیش رو

شش جمله درباره سال آینده من

امسال دیگر..... را به وقت دیگر موکول نخواهم کرد.

امسال بیشترین انرژی را از.... می‌گیرم.

امسال وقتی.....، شجاع‌ترین خواهم بود.

امسال وقتی.....، به خواهم گفت.

امسال به خودم نصیحت می‌کنم....

امسال برای من خاص خواهد بود چون....

سال پیش رو

حرف‌های من برای سال پیش رو

کلمه‌ای را به عنوان نماد و تعریف سال پیش رو انتخاب کنید. اگر انرژی اضافی نیاز داشتید، می‌توانید به این کلمه نگاه کنید تا بخاطر بیاورید نباید از رویاهای خود دست بکشید.

آرزوی مخفی

ذهن خود را رها کنید. آرزوی مخفی شما برای سال بعد چیست؟

حالا برنامه‌ریزی سال خود را تمام کرده‌اید

اگر وقتی کتابچه را پر می‌کردید از شما عکس گرفته‌اند، می‌توانید از این هشتگ استفاده کنید:

#yearcompass#NikVentures

سال پیش رو

باور دارم امسال هر چیزی ممکن است.

تاریخ:

امضا:

تهیه شده توسط داوطلبین قطب‌نمای سال و دانشگاه نامرئی بین‌المللی

مترجمین از مجاری به انگلیسی: لازلو بکسی، لازلو واد، آدام فریزنگیر

ترجمه از انگلیسی به فارسی: صندوق سرمایه‌گذاری جسورانه نیک

<https://yearcompass.com/gb>

<http://nikventures.ir/>

نسخه انگلیسی این کار این کار مجوز سازمان مشترکات خلاقانه^۲ را دارد

مجوز بین‌المللی اختیاری-غیرتجاری-به‌اشتراک‌گذاری مشابه ۴/۰