

نقشه‌ی رویا

چگونه رویاهای خود را به واقعیت
تبدیل کنیم؟

نویسنده: جان سی مکسول

مترجم: مهسا مشتاق



سرشناسه: ماکسول، جان سی. ۱۹۲۷-م Maxwell, John C
 عنوان و نام پدیدآور: نقشه رؤیا: چگونه رؤیای خود را به واقعیت تبدیل کنیم / نویسنده: جان سی ماکسول؛ مترجم: مهسا مشتاق
 مشخصات نشر: تهران: سپید ۱۳۸۹
 شابک: ۵-۶-۵۴۷۹-۶۰۰-۹۷۸-۸۳۰۰-۰ ریال
 موضوع: عنوان اصلی: My dream map: an interactive companion to put your dream to the test 2009
 موضوع: انگیزش
 موضوع: موفقیت
 رشته: افزودن: مشتاق، مهسا، ۱۳۶۳- مترجم
 رشته: افزودن: مشتاق، مهسا، ۱۳۶۳- مترجم
 ردیفی دیویی: ۱۵۳/۸
 ردیفی کنگره: ۱۳۸۹ ۲۲۷ م ۲۲۵۰۳ BFD
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۱۴۶۰۴۵

انتشارات:	سپید
واحد پژوهش و برنامه ریزی کتاب‌های:	مدیریت
عنوان کتاب:	نقشه‌ی رویا
نویسنده:	جان سی ماکسول
ویراستار:	کامران صادقی
طراح جلد:	حمیدرضا کرمی
نوبت چاپ:	اول ۱۳۹۱
شمارگان:	۲۰۰۰ نسخه
شابک:	۵-۶-۵۴۷۹-۶۰۰-۹۷۸ ISBN: 978-600-5479-06-5
قیمت:	۸۳۰۰ تومان
نشانی:	تهران - خیابان شریعتی - روبه‌رو متروی شریعتی - برج مینا - طبقه ۳ - واحد ۲
تلفن / نمابر:	۲۲۸۹۴۲۷۳-۲۲۸۹۴۵۲۸-۲۲۸۹۴۱۵۵۲-۲۲۸۹۴۳۱۱۸-۲۲۸۰۰۰۶۳
پایگاه اینترنتی / ایمیل:	www.sepidpub.com info@sepidpub.com sepidpub@yahoo.com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

۱۳.....	مقدمه
۲۳.....	فصل اول
۳۹.....	فصل دوم
۵۳.....	فصل سوم
۷۵.....	فصل چهارم
۹۷.....	فصل پنجم
۱۲۳.....	فصل ششم
۱۴۱.....	فصل هفتم
۱۹۷.....	فصل هشتم
۲۱۷.....	فصل نهم
۲۳۷.....	فصل دهم

نکاتی که باید در مطالعه‌ی مفید رعایت شود:

- ۱- تنظیم برنامه‌ی مطالعه (یعنی مشخص شود که چه زمانی از شبانه‌روز به مطالعه اختصاص داده شود).
- ۲- تصمیم در اجرای برنامه‌ای که برای مطالعه در نظر گرفته شده است.
- ۳- هنگامی به مطالعه بپردازیم که سلامت جسمانی و روانی حاصل است.
- ۴- مطالعه هدفدار باشد.
- ۵- شناخت قبلی از کتاب، نویسنده، مدت و نوع مطالعه را مشخص کنیم.
- ۶- در شروع و در هنگام مطالعه باید سؤالاتی را مطرح و با تمرکز ذهنی بیشتر پاسخ سؤالات را جستجو کرد.
- ۷- افکار دیگران را در ذهن خود به وجود نیاوریم.
- ۸- اگر مطالعه در زمان امتحان و یکی از کتاب‌های درسی است، سعی کنیم وقت در نظر گرفته شده متوالی نباشد؛ چرا مطالعه همراه با استراحت و فاصله، نتیجه بخش‌تر است.
- ۹- (بعضی‌ها اظهار نظر کرده‌اند که بعد از هر ساعت مطالعه در حدود ۱۰ تا ۱۵ دقیقه استراحت مفید لازم است. این استراحت می‌تواند شامل قدم‌زدن و مشاهده‌ی مناظر زیبا، میل کردن آشامیدنی، راه رفتن، حرف زدن با دوستان و امثال این باشد).
- ۱۰- با خواندن قسمت‌های اول کتاب نباید دلسرد شد و باید به مطالعه‌ی قسمت‌های بعدی کتاب ادامه داد.
- ۱۱- جای مطالعه باید دور از سر و صدا و عوامل حواس‌پرتی باشد.
- ۱۲- میزان نور و گرمای هوای اتاق و بهداشت آن باید مورد توجه قرار گیرد.
- ۱۳- ارتفاع میز و صندلی باید متناسب باشد. ارتفاع برای صندلی ۴۵ سانتی‌متر و برای میز ۷۵ سانتی‌متر مناسب است).
- ۱۴- رعایت فاصله‌ی چشم تا سطح نوشته ضروری و معمولاً ۳۰ سانتی‌متر مناسب تشخیص داده شده است.
- ۱۵- مطالعه در نور کم و در حین حرکت مضر است.
- ۱۶- اتاق خواب و استراحت برای مطالعه مناسب نیست.
- ۱۷- نوع کاغذ، اندازه حروف، پررنگی و کمرنگی نوشته بر میزان و کیفیت مطالعه تأثیر می‌گذارد.
- ۱۸- در هنگام مطالعه رعایت بهداشت نشستن از لحاظ خمیده بودن پشت و کمر لازم است.
- ۱۹- توجه به غلط‌نامه کتاب قبل از مطالعه.
- ۲۰- قبل از مطالعه وسایل مطالعه باید مهیا باشد (قلم - کاغذ - پاک‌کن و ...).
- ۲۱- در مطالعه‌ی مستمر و طولانی می‌توان به عنوان تنوع به مطالعه‌ی کتاب دیگر پرداخت.
- ۲۲- برای درک بیشتر بهتر است نکات اصلی و جزئی را از هم جدا کرد.
- ۲۳- از کلمه‌خوانی و تلفظ کلمات چه بلند و چه کوتاه خودداری شود.
- ۲۴- در مطالعه‌ی متون ادبی به آن چه به ظاهر بیان شده است قناعت نکنید.
- ۲۵- همیشه نباید آثار یک نویسنده را فقط مطالعه کرد؛ چون به تدریج قدرت انتقاد از فرد سلب می‌شود.

موانع مطالعه‌ی خوب و راه‌های غلبه بر آن

در مطالعه‌ی خوب رعایت ۴ خصوصیت زیر لازم است:

- ۱- انعطاف و سرعت
 - ۲- درک و نگهداری در حافظه
 - ۳- تمرکز حواس
 - ۴- ارزش‌یابی انتقادی
- موانع و مشکلاتی که غالباً بر سر راه مطالعه‌ی مؤثر قرار می‌گیرد عبارتند از:
- ۱- کلمه‌خوانی
 - ۲- تلفظ کردن کلمه‌ها
 - ۳- دوباره‌خوانی غیرضروری
 - ۴- نداشتن توانایی در تشخیص نکات اصلی و جزئی
 - ۵- مشکلات به یاد آوردن
 - ۶- نداشتن تمرکز حواس
- ۱- کلمه‌خوانی: یعنی مطالعه کننده عادت دارد متن را کلمه به کلمه بخواند و نتواند سرعت لازم را در خواندن به دست آورد. برای رفع این عیب باید چشم را عادت داد که برای درک یک کلمه، به تک تک حروف آن نگاه نکند، با تمرین می‌توان بر این مشکل فائق آمد.
- ۲- تلفظ کردن کلمه‌ها: بیشتر مردم از بلند خواندن کلمات، خواندن را می‌آموزند و بعدها این بلندخوانی به صورت یک عادت برای آنها در می‌آید. بنابراین فرد باید خودش را عادت دهد کلمات را ببیند و بلافاصله درک کرده تلفظ و بعد معنی کند.
- به نمودار زیر توجه کنید.
- راه مورد قبول در مطالعه ← دیدن ← معنی کردن یا درک کردن؛ (یعنی درک معنی کلمات بعد از دیدن)
- راه غیر قابل قبول در مطالعه ← دیدن ← تلفظ کردن ← معنی کردن (یعنی کسب معنی بعد از دیدن و تلفظ کردن)
- ۳- دوباره‌خوانی غیرضروری: در بسیاری موارد لازم است برای فراگیری کامل یک مطلب دوباره آن را بخوانید؛ اما گاهی همین کار به صورت عادت در می‌آید و به عنوان مانعی در مطالعه کردن خوب خواهد بود. یکی از راه‌های ترک عادت آن است که تا زمانی هنگام مطالعه از صفحه‌ی کاغذ سفیدی استفاده کند. (یعنی این کاغذ را روی کلمات خوانده شده قرار دهیم و به جلو رویم با این کار به کلمات قبلی خوانده شده توجه نمی‌کنیم).
- ۴- نداشتن توانایی در نکات اصلی و جزئی: بعضی از خوانندگان به تمام مطالب به صورت یکسان اهمیت می‌دهند در صورتی که جدا نکردن نکات مهم و غیرمهم باعث نگهداری ناقص مطالب در حافظه می‌شود. برای رفع این نقیصه می‌توان پیش از خواندن کتاب آن را به صورت اجمالی مطالعه کرد.
- ۵- مشکلات به یادآوری: خواننده به هنگام مطالعه، مطالب را یاد می‌گیرد ولی به سرعت مطالب یاد گرفته شده را فراموش می‌کند. این مشکل به علت کلمه‌خوانی و نداشتن توجه به نکات مهم است. بهترین راه در یادآوری مطالب، توجه به نکات مهم مطالب و مرور ذهنی و تهیه‌ی خلاصه است.
- ۶- نداشتن تمرکز حواس: عدم علاقه و دلزدگی و به خیال افتادن و حواس‌پرتی سبب کاهش تمرکز می‌شود. به کارگیری فنی مانند فعال بودن در مطالعه و واکنش در حین مطالعه، سؤال کردن در مورد مفهوم مطالب و تجسم مفاهیم نوشته شده، می‌تواند در جلوگیری از نداشتن تمرکز حواس مؤثر باشد.

دوست عزیز

سلام

از آنجا که مدیریت در هر کشور روش خاصی دارد، بی‌صبرانه منتظر نظرات شما خوانندگان گرامی درباره‌ی کتاب نقشه‌ی رویا هستیم. در نظر داریم که از میان این پیشنهادات تعدادی را در چاپ‌های بعدی با ذکر نام در انتهای کتاب چاپ کنیم. لطفاً در صورت امکان، نظرات خود را در برگه‌ی مقابل بنویسید و به آدرس ما ارسال کنید تا بتوانیم:

- * ارتباط بیشتری با شما داشته باشیم.
- * از تازه‌های نشر آگاهتان کنیم.
- * نیازسنجی پیش از انتشار را بهتر انجام دهیم.
- * کار انتخاب کتاب‌های بعدی به صورت گروهی انجام شود.
- * محفلی برای آگاهی مدیران از نظرات جمعی ایجاد شود.
- * در جمع‌بندی کتاب به شما کمک کنیم.
- * امیدواریم نظرات منتخب شما درباره‌ی نحوه‌ی صفحه‌آرایی، طرح جلد، حروفچینی، مفاهیم و ... بر کیفیت و کمیت کتاب بیفزاید.
- * در می‌یابیم بازتاب کتاب "نقشه‌ی رویا" در زندگی روزمره‌ی ما چگونه است.

-
- ۱- خواهشمندیم در صورت داشتن مقاله یا مطالب جدیدی که قابل چاپ می‌باشد این مجموعه را مطلع نمایید.
 - ۲- بهترین کتاب مدیریت که تا کنون مطالعه کرده‌اید را نام ببرید.
 - ۳- تلفن تماس همراه خود را برای ما ارسال کنید تا شما را از مطالب و تازه‌های نشر مطلع سازیم.
- توجه: لطفاً مشخصات کامل را با ذکر تلفن درج کنید.

با سپاس فراوان
انتشارات سپید

پیشهادات:

www.ketab.ir



فرستنده :

محل الصدف

تمبر

گیرنده : تهران - خیابان شریعتی - روبروی مترو شریعتی - برج مینا - طبقه

سوم - واحد ۲





پیشگفتار حامی فرهنگی

از آن جا که هر جهان مملکتی از ویژگی های سازمان های پیشرو، دانش محوری است، لذا سعی می شود با ایجاد سازمان یادگیرنده و طراحی خلافت برنامه های آموزشی ضمن خدمت کارکنان، در جهت پایداری آموخته ها، فرینشی آموزش ها و ایجاد جامعه اطلاعاتی حرکت نمود تا از این رهگذر، کارکنان، مشتریان، سهامداران و صاحبان سرمایه و دیگر مراجعی که به نحوی با سازمان مرتبط هستند منتفع شوند.

در این راستا، همکاری متقابل سازمان ها و مراکز اجرایی با دانشگاه ها و مراکز علمی، می تواند در توسعه و تحقق اهداف سازمانی راهگشا و سازنده باشد.

بانک ملی ایران که با پیگیری و تلاش آقایان یحیی و استقلال طلبان، در سال ۱۳۰۷ پا به عرصه اقتصادی کشور عزیزمان ایران نهاد و تا سال ۱۳۳۰ طایف بانک مرکزی را نیز عهده دار بود، اکنون با دارا بودن حدود ۳۵۰۰ شعبه در داخل و خارج از کشور و حدود ۱۰۰۰۰۰۰ نفر پرسنل در عرصه بانکداری داخلی و بین المللی براساس سند چشم انداز ۲۰ ساله کشور، مسئولیت اجتماعی و مأموریت سازمانی خود فعالیت می نماید و به عنوان بزرگترین بانک جهان اسلام، مشتری مداری، کسب رضایت مشتریان و تحول در بانکداری اسلامی را هدف خود قرار داده است که تحقق آن اصلاح فرایند انجام کارها، بهسازی ساختار سازمانی و تقویت حضور ویژه بهیود برنامه ریزی برای تعلیم و تربیت نیروی انسانی را طلب می نماید. امید است با پیاده سازی طرح جامع تحول نظام بانکی کشور و تحقق کامل بانکداری الکترونیکی که تاکنون بخشی از آن اجرا شده است، این اهداف به جامه عمل درآید.

اداره کل آموزش بانک ملی ایران، که رسالت آموزش کارکنان و پرورش مدیران بانک را عهده دار می باشد همگام با فعالیت ها و برنامه های کلان آموزشی خود، با همکاری انتشارات سید نصر به اجرای طرح توسعه و ارتقای سطح مطالعه در بانک ملی ایران به انتخاب هدفمند کتب و تهیه و توزیع مناسب آن، مبادرت نموده تا در این مسیر علاوه بر گسترش فرهنگ کتاب خوانی، بستر مناسب برای افزایش سطح دانش و آگاهی همکاران را ایجاد نماید. لذا در همین مرحله، کتاب « نقشه رویا » به عنوان منبع این طرح آموزشی معرفی می گردد.

امید است تعامل و همکاری متقابل مراکز علمی و اجرایی، با اولویت دادن به نیاز سازمان ها مورد توجه بیشتر قرار گیرد.

رئیس اداره کل آموزش

بانک ملی ایران

مهرداد کامکار صالحی

تأیید ۱۳۹۱

آیا شما رویای بزرگی دارید؟

حال می‌توانید به رویایتان تحقق بخشید و با آن زندگی کنید.

میان افرادی که رویاپردازی می‌کنند و کسانی که به رویای خود تحقق می‌بخشند، چه تفاوتی وجود دارد؟ دکتر جان مکسول، پاسخ را در گرو جوابهایی می‌داند که به ده سؤال می‌دهید. اگر در گذشته رویایی داشته‌اید و یا به دنبال رویای تازه‌ای می‌گردید، این کتاب طریقی را به شما ارایه می‌دهد که می‌توانید از همین امروز شروع کنید و با تلاش، به رویایتان تحقق بخشید. دکتر مکسول این ده سؤال را به کمک تجربیات چهل ساله‌ی خود طراحی کرده است؛ سؤالاتی که افراد برای موفقیت در تحقق رویای خود باید به آن‌ها پاسخ دهند.

مهم‌تر این که دکتر مکسول با اصول و قواعدی که ارایه می‌دهد به شما کمک می‌کند به این سؤالات پاسخ مثبت دهید و از هر لحظه زندگی‌تان برای تحقق رویای خود استفاده کنید.

تحقق رویایتان را تصادفی ندانید. این کتاب مرز میان موفقیت و شکست است.



مقدمه

رؤیای شما چیست؟

رؤیای شما چیست؟ آیا خواهید به آن تحقق بخشید؟ مطمئن هستم این، آرزوی شماست و امیدوار هستید تا به آن برسید. اما آیا برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید؟ شانس موفقیت‌تان را به قدر می‌دانید؟ یک در پنج؟ یک در صد؟ یک در میلیون؟ آیا حاضرید شانس‌تان را در تحقق این رؤیا امتحان کنید؟

بیشتر افرادی که می‌شناسم، برای خودشان رؤیایی دارند. من از صدها نفر درباره‌ی رؤیاهایشان پرسیده‌ام. بعضی از این افراد، رؤیاهایشان را با عشق و علاقه و به طور کامل توصیف می‌کنند. اما صدهای دوست ندارند درباره‌ی آن حرف بزنند. ظاهراً این افراد از بیان رؤیاهایشان خجالت می‌کشند. این افراد هرگز برای تحقق رؤیاهایشان تلاش نکرده‌اند. آنها می‌ترسند شاید دیگران حرف‌هایشان را مسخره کنند. آنها نمی‌دانند رؤیایشان دست یافتنی است یا تلاش برای تحقق آن، کاری بیهوده است.

آنها نمی‌دانند چه طور باید به رؤیایشان تحقق بخشند. آنها فقط تصویری مبهم از جایگاهی دارند که دوست دارند روزی به آن برسند. اما راه رسیدن به آن را نمی‌دانند. اگر شما هم جزو این دسته از افراد هستید، امیدتان را از دست ندهید. مطمئن هستم این کتاب به شما کمک خواهد کرد.



جواب‌ها را بدانید پیش از آن که از شما سؤالی بپرسند

به خاطر دارید در دوران مدرسه، معلم‌ها عادت داشتند قبل از امتحان، مباحث را مرور می‌کردند و می‌گفتند: «دقت کنید. حتماً یک سؤال در امتحان به این قسمت اختصاص دارد؟» بیشتر معلم‌ها برای موفقیت هر چه بیشتر دانش‌آموزان‌شان در طول سال این جملات را تکرار می‌کردند. آنها با این کار می‌خواستند ما را آماده کنند تا بتوانیم بهترین نتیجه را به دست آوریم. آنها با ارزیابی اطلاعات، ما را به موفقیت نزدیک‌تر می‌کردند.

من هم می‌خواهم برای شما نقش چنین معلمانی را ایفا کنم. می‌خواهم شما را برای رویاهایتان آماده کنم تا بتوانید به آنها تحقق بخشید. فکر می‌کنید چه طور می‌خواهم این کار را انجام دهم؟ من فکر می‌کنم اگر بدانید چه سؤالاتی را باید از خودتان بپرسید و بتوانید به آنها پاسخ مثبت دهید، می‌توانید به تحقق رویای‌تان امیدوار باشید. هر چه به سؤالات بیشتری بتوانید پاسخ مثبت دهید، شانس بیشتری برای موفقیت دارید.

تصویری درست و اشتباه از رویا

من حدود چهل سال است که درباره‌ی زندگی انسان‌های موفق مطالعه می‌کنم و صدها نفر را می‌شناسم که توانسته‌اند به رویایی بزرگ دست یابند. خود من هم تا به حال به تعدادی از رویاهایم تحقق بخشیده‌ام.

مهم‌ترین نکته‌ای که در طول این چند سال متوجه شده‌ام این است که بسیاری از افراد، درک اشتباهی از رویاها دارند. چند مورد زیر، نمونه‌هایی است که افراد به اشتباه، آن را رویا می‌دانند و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند.

رویا‌های شغلی - باور این که موفقیت شغلی، شما را خوشحال خواهد کرد.

رویا‌های خیالی - باور این که وجود فرد یا افرادی، شما را خوشحال خواهد کرد.

رویا‌های آرمانی - باور این که جایگاه یا عنوان خاصی، شما را خوشحال خواهد کرد.



- رویا‌های مادی - باور این که ثروت و دارایی، شما را خوشحال خواهد کرد.
- رویا‌های بد - نگرانی‌هایی که ترس و وحشت را به دنبال دارد.
- رویا‌های بی‌اماس - ایده‌های هیجانی که رنگ و بویی از حقیقت ندارد.
- اگر نمی‌توان این‌ها را رؤیا‌های خوب محسوب کرد - پس چه هستند؟ من رؤیایی را که ارزش دنبال کردن دارد، این طور تعریف می‌کنم: رؤیا تصویری هیجان‌انگیز از آینده است که به ذهن، تمایلات و احساسات شما انرژی و قدرتی می‌دهد که برای رسیدن به آن هرکاری از دست‌تان برمی‌آید، انجام دهید.
- یک رؤیا تصویری از هدف و استعداد‌های فرد است.
- رویاها ارزش بسیاری دارند. آنها می‌توانند ما را به سمت جلو حرکت دهند.
- رویاها به ما انرژی و انگیزه می‌دهند. همدی انسان‌ها باید برای خود رؤیایی داشته باشند. از کجا مطمئن می‌شوید که شما هم رؤیایی دارید و می‌خواهید آن را دنبال کنید؟ در حقیقت بیشتر انسان‌ها علاقه‌ای به رؤیاپردازی ندارند. عده‌ای هم رؤیا دارند اما امیدی به تحقق آن ندارند به همین خاطر، آن را به دست فراموشی سپرده‌اند.
- اما نگران نباشید. شما می‌توانید دوباره برای یافتن رؤیای‌تان تلاش کنید. سعی کنید رؤیای‌تان بزرگ‌تر از شما باشد تا شما هم به آن‌ها می‌آن رشد کنید و بزرگ شوید. فراموش نکنید هرگز برای رؤیاپردازی دیر نیست.
- شاید با خودتان فکر کنید: بسیار خب! من یک رؤیا دارم و فکر می‌کنم ارزش تلاش کردن را دارد. حالا باید چه کار کنم؟ از کجا مطمئن شوم توانایی تحقق بخشیدن به آن را دارم؟ این جاست که اهمیت سؤالات زیر مشخص می‌شود. این‌ها همان ده سؤالی هستند که فصل‌های این کتاب را تشکیل می‌دهند.
- ۱- سؤال مربوط به مالکیت رؤیا: آیا این رؤیای من است؟
 - ۲- سؤال مربوط به شفافیت رؤیا: آیا تصویر واضح و مشخصی از رؤیایم دارم؟



۳- سؤال مربوط به حقیقت رؤیا: آیا تحقق رؤیای من به عواملی بستگی دارد که تحت کنترل هستند؟

۴- سؤال مربوط به علاقه و اشتیاق نسبت به رؤیا: آیا رؤیایم مرا تشویق می‌کند تا به دنبالش بروم؟

۵- سؤال مربوط به مسیر راه: آیا برای دستیابی به رؤیایم روش خاصی دارم؟

۶- سؤال مربوط به اطرافیان: آیا آنهایی را که باید از رؤیایم باخبر باشند، آگاه کرده‌ام؟

۷- سؤال مربوط به ارزش رؤیا: آیا حاضرم قیمت رؤیایم و تاوان آن را بپردازم؟

۸- سؤال مربوط به استقامت و پشتکار در تحقق رؤیا: آیا در جهت تحقق رؤیایم تلاش می‌کنم؟

۹- سؤال مربوط به تاثیر و نتیجه‌ی رؤیا: آیا تلاش برای تحقق رؤیایم مرا راضی می‌کند؟

۱۰- سؤال مربوط به اهمیت رؤیا: آیا تحقق رؤیایم به نفع دیگران است؟

من معتقدم اگر به اندازه‌ی کافی به هر سؤال فکر کنید و با صداقت به آنها پاسخ مثبت دهید، شانس زیادی برای تحقق بخشیدن به رؤیایتان دارید و مطمئنم همه‌ی انسان‌ها توانایی رؤیابردازی و تحقق آن را دارند. اگر بتوانید به سؤالات مربوط به سنجش رؤیا پاسخ مثبت دهید، می‌توانید به رؤیایان - هرچه قدر هم بزرگ باشد - تحقق بخشید. پیشنهاد می‌کنم پیش از مطالعه‌ی کتاب، این بخش را کامل کنید. هر چه بیشتر برای تکمیل این بخش وقت بگذارید، شانس بیشتری برای موفقیت دارید.

ارزیابی رؤیاها

اولین گام در داشتن نقشه‌ای کامل از رؤیاها، دانستن نقطه‌ی شروع است. سؤالات زیر می‌تواند به شما در داشتن ارزیابی کاملی از نقشه‌ی رؤیایاتان کمک کند. این سؤالات جایگاه شما در نقشه را تعیین می‌کند.



به سؤال‌ها با عددی که به بهترین شکل، زندگی و شرایطتان را توصیف می‌کند پاسخ دهید (نه جایگاهی که دیگران برایتان آرزو دارند و یا برای خودتان آرزو می‌کنید).

۲- بله

۱- تا حدی

نه

۱- سؤال مربوط به مالکیت رؤیا: آیا این رؤیای من است؟

(الف) اگر بتوانم به رؤیایم تحقق بخشم، مورد تشویق و تحسین همه‌ی دنیا قرار می‌گیرم.

(ب) من رؤیایم را با همه‌ی ربه‌ی به‌نصوص آنهایی که دوست‌شان دارم در میان گذاشته‌ام.

(ج) رؤیایم یا مخالفت بدهی بسیاری رویه‌رو شده اما من همچنان به آن پایبندم.

(د) با گذشت زمان بیشتر مطمئن می‌شوم که این، همان رؤیای من بوده است.

(هـ) من معتقدم رؤیا و هدف زندگی من با یکدیگر همسو هستند.

امتیاز این بخش:

۲- سؤال مربوط به شفافیت رؤیا: آیا تصویر واضح و مشخصی از رؤیایم دارم؟

(الف) می‌توانم مهم‌ترین بخش رؤیایم را در قالب جمله‌ای ساده بیان کنم.

(ب) زمان بسیاری را به توضیح کامل رؤیایم صرف کرده‌ام.

(ج) توضیح کاملی از رؤیایم نوشته‌ام که اهداف و ویژگی‌های اصلی آن را نیز شامل

می‌شود.

(د) تقریباً می‌توانم به همه‌ی سؤال‌هایی که درباره‌ی چیرستی رؤیایم مطرح می‌شود

پاسخ دهم.

(هـ) بارها رؤیایم را در ذهن خود مرور کرده‌ام.

امتیاز این بخش:



۳- سؤال مربوط به حقیقت رؤیا: آیا تحقق رؤیای من به عواملی بستگی دارد که تحت کنترل هستند؟

(الف) من به خوبی از توانایی‌ها و نقاط قوت‌م آگاه هستم و می‌دانم رؤیایم کاملاً متناسب با این نقاط قوت است.

(ب) عادات اخیرم و تمرین روزانه‌ی آنها در تحقق رؤیایم نقش بسزایی دارد.

(ج) انتظار دارم تحقق رؤیایم یکی از دشوارترین کارهای زندگی من باشد.

(د) حتی اگر بدشانس باشم، افراد موفق با من مخالفت کنند و با مشکلات و موانع بسیاری روبه‌رو شوم، مطمئنم به رؤیایم تحقق می‌بخشم.

(ه) تا زمانی که ارزش‌های فردی من پایمال نشود، حاضرم برای تحقق رؤیایم، هر قیمتی را بپردازم.

امتیاز این بخش:

۴- سؤال مربوط به علاقه و اشتیاق نسبت به رؤیا: آیا رؤیایم مرا تشویق می‌کند تا به دنبالش بروم؟

(الف) از فکر کردن به چیزی جزء تحقق رؤیایم لذت نمی‌برم.

(ب) من هر روز به رؤیایم فکر می‌کنم و تقریباً هر روز با فکر کردن به آن به خواب می‌روم و از خواب بیدار می‌شوم.

(ج) حتی اگر مطمئن باشم که رسیدن به رؤیایم غیرممکن است، باز هم از دنبال کردن آن هیجان‌زده می‌شوم.

(د) حداقل یک سال است که این رؤیا برایم از اهمیتی خاص برخوردار شده است.

(ه) در دنبال کردن رؤیایم بیش از هر کار دیگر، خلاقیت دارم.

امتیاز این بخش:



۵- سؤال مربوط به مسیر راه: آیا برای دستیابی به رؤیایم روش خاصی دارم؟
 الف) من برای تحقق رؤیایم، روش خاصی را در نظر گرفته‌ام.
 ب) من از نقطه‌ی شروع، نقطه‌ی پایان و زمان لازم برای طی فاصله‌ی میان این دو ارزیابی واقع‌بینانه و به دور از خیال‌پردازی داشته‌ام.
 ج) من از امکانات موجود، شناخت کاملی دارم و در روشی که برای تحقق رؤیایم طراحی کرده‌ام، از آنها استفاده می‌کنم.
 د) من به عنوان بخشی از برنامه‌ام، اهدافی ماهانه یا سالانه را نیز در نظر گرفته‌ام و برای دستیابی به آنها تلاش می‌کنم.
 هـ) برنامه‌ام را با سه نفر از کسانی که مورد اعتماد و احترام من هستند، در میان گذاشته و نظر آنها را جویا شده‌ام.
 امتیاز این بخش:

۶- سؤال مربوط به اطرافیان: آیا آنهایی را که باید از رؤیایم باخبر باشند، آگاه کرده‌ام؟
 الف) من اغلب و قتم را با کسانی می‌گذرانم که به من انگیزه می‌دهند.
 ب) اطرافیانم کسانی هستند که صادقانه نقاط ضعف و قوت من را برایم بازگو می‌کنند.
 ج) من در اطرافم کسانی را دارم که با مهارت‌های خود می‌توانند به تحقق رؤیایم کمک کنند.
 د) برای آنکه رؤیایم را طوری با دیگران در میان بگذارم که ارتباطی منطقی و احساسی با آنها برقرار کرده باشم، روش خاصی را طراحی کرده‌ام.
 هـ) همیشه سعی می‌کنم رؤیایم را به شکلی شفاف و قابل فهم با دیگران در میان بگذارم.
 امتیاز این بخش:



۷- سؤال مربوط به ارزش رؤیا: آیا حاضرم قیمت رؤیایم و تاوان آن را پردازم؟
 الف) می توانم قیمت هایی را که تا به حال برای تحقق رؤیایم پرداخته ام، حساب کنم.
 ب) می دانم در تلاش برای تحقق رؤیایم، چه قیمتی را خواهم پرداخت.
 ج) من در تلاش برای تحقق رؤیایم حاضرم رودروى انتقادهای دیگران بایستم چون از رؤیایم مطمئنم.
 د) مطمئن هستم بدون پرداختن قیمت رؤیایم، هرگز نمی توانم به جایگاهی که می خواهم، برسم.
 هـ) هرگز حاضر نیستم برای تحقق رؤیایم ارزش هایم را پامال کنم، به سلامتم لطمه بزنم و خانواده ام را از دست بدهم.
 امتیاز این بخش:

۸- سؤال مربوط به استقامت و پشتکار در تحقق رؤیا: آیا در جهت تحقق رؤیایم تلاش می کنم؟
 الف) می توانم موانعی را که تا به حال برای تحقق رؤیایم پشت سر گذاشته ام، به خاطر بیاورم.
 ب) من در تلاش برای تحقق رؤیایم پشتکار دارم و از برداشتن گام هایی بلند و جسورانه که مرا به رؤیایم نزدیک تر می کند، ترسی ندارم.
 ج) من هر روز برای نزدیک شدن به رؤیایم کاری - هر چند کوچک - انجام می دهم.
 د) من حاضرم کارهای سختی برای رشد و تغییر انجام دهم تا به کمک این تغییر بتوانم به رؤیایم تحقق بخشم.
 هـ) من برای تحقق رؤیایم انجام هیچ کاری را رد نمی کنم.
 امتیاز این بخش:

۹- سؤال مربوط به تأثیر و نتیجه‌ی رؤیا: آیا تحقق رؤیایم مرا راضی می‌کند؟

(الف) برای آنکه رؤیایم را به واقعیت نزدیک‌تر کنم حاضرم از آرمان‌گرایی دست بردارم.
(ب) می‌دانم که تحقق رؤیاهای مهم، مستلزم یادگیری‌های مداوم است. من آماده‌ی یادگیری هستم.

(ج) حاضرم ده‌ها سال برای تحقق رؤیایم تلاش کنم چون می‌دانم رؤیایم ارزش این تلاش‌ها را دارد.

(د) این که در تلاش برای تحقق رؤیایم، خود و اطرافم را بهتر بشناسم، هدف من است چون می‌دانم این شناخت به کمکم می‌آید.

(ه) آنقدر از دنبال کردن رؤیایم لذت می‌برم که حتی اگر شکست هم بخورم، فرض می‌کنم زندگی خود را به بهترین شکل سپری کرده‌ام.

امتیاز این بخش:

۱۰- سؤال مربوط به اهمیت رؤیا: آیا تحقق رؤیایم به نفع دیگران است؟

(الف) صادقانه می‌گویم که تلاش برای تحقق رؤیایم دلیلی به جز منافع شخصی دارد.

(ب) می‌توانم افرادی را نام ببرم که تحقق رؤیایم به نفعشان است.

(ج) حتی اگر رؤیایم به طور کامل تحقق نیابد، باز هم توانستم به اطرافیانم کمک کنم.

(د) به دنبال تشکیل گروهی از افراد هستم که می‌توانند در تحقق رؤیایم مؤثر باشند.

(ه) تحقق رؤیایم بر پنج، بیست یا صد سال دیگر هم تأثیر دارد.

امتیاز این بخش:

مجموع امتیازها:



کلید

امتیاز بخش‌های مختلف را با هم جمع کنید. با استفاده از توضیحات زیر می‌توانید جایگاه خود را در نقشه‌ی رؤیایان تعیین کنید:

۱۰۰ - ۹۱: شما در مسیر درستی قرار گرفته‌اید. احتمال دستیابی به رؤیایان بسیار زیاد است.

۹۰ - ۸۱: باید کمی تلاش‌تان را بیشتر کنید. اما مسیر درستی را انتخاب کرده‌اید.

۸۰ - ۷۱: اگر می‌خواهید به رؤیایان دست یابید به تغییرات بسیاری نیاز دارید.

کمتر از ۷۰: راهی طولانی در پیش دارید. برای آن که به رؤیایان برسید، باید تلاش‌تان را بیشتر کنید و تغییرات بسیاری را به وجود آورید.