

اهداف

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام ایران

ما اهدافی را تعیین می کنیم تا پیشرفتمان را اندازه بگیریم و به دستاوردهایمان جایزه می دهیم.

آماده سازی برای تعیین اهداف - چشم انداز من چیست؟

- آیا من چشم اندازی برای زندگی خود دارم؟
- اگر چشم انداز دارم، اهدافم چگونه از آن نتیجه گیری می شود؟ اگر چشم انداز ندارم، روشن شدن آن چگونه به من کمک می کند تا هر کدام از اهدافم مشخص شود؟
- چگونه چشم اندازم را تعریف می کنم؟

از میان برداشتن موانع

- آیا من تمایل دارم زندگی از آنچه هست متفاوت باشد؟ تمایل چگونه است و چگونه آن را نشان می دهم؟
- آیا من تمایل دارم تمام وابستگی هایی که به رنج کشیدن دارم را رها کنم؟
- آیا من تمایل دارم تمام مقاومتهایی که در برابر خوشبختی و کامیابی دارم را رها کنم؟ (اگر تمایل ندارم، چه چیزی سد راهم است؟)
- اگر من تمام مقاومت های درونی در برابر خوشبختی و خوش اقبالی را رها کنم، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ و این چه حسی به من می دهد و چگونه به نظر می رسد؟
- آیا من به خداوند (آنگونه که او را درک می کنم) اجازه می دهم راه جدیدی برای زندگی به من نشان دهد؟
- آیا من تمایل دارم از زندگی لذت ببرم؟ لذت بردن چگونه است؟
- آیا من تمایل دارم متفاوت (از این که هستم) باشم؟ آیا تمایل دارم به تغییراتی تبدیل شوم که آرزوی دیدن آنها را دارم؟ تغییر چگونه به نظر می رسد؟

اهداف من چه هستند؟

تعریف اهدافم

من اهدافی برای بخش های مختلف زندگی - بنا بر تعریف من از آن بخش ها - خواهم داشت.

مثال ها: چشم انداز کلی: چشم انداز درآمدی (درآمد آتی یا شغل دوم و درآمد بر مبنای چشم انداز)

خدمت؛ معنویت/بهبودی؛ مراقبت از خود (و نیز امور خانه)؛ دوستان و خانواده؛ تفریح و بازی؛ یادگیری.

- مهمترین بخش زندگی از دیدگاه من چیست؟

اهداف

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام ایران

- هر بخش از زندگی چه ارتباطی با کم درآمدی من دارد؟
- من اهدافم را به طور دقیق و خاص مشخص می‌کنم و آن‌ها را می‌نویسم. هر هدفی را جداگانه مشخص می‌کنم. من گامها و اقدامات کوچکی که لازمه حرکت به جلو و رسیدن به اهدافم هستند را تعیین می‌کنم.
- آیا به خودم فرصت می‌دهم در هر زمان یک گام بردارم؟
- آیا به خودم اجازه می‌دهم که در بازه‌های زمانی کوتاه (۱۵، ۲۰، ۳۰ دقیقه) اقدام کنم؟

آماده شدن برای اقدام: نگاه کردن به تمام اهداف یا یک هدف خاص

- آیا برای رسیدن به این هدف تمایل دریافت یاری از منبع، خداوند یا نیروی برتر را دارم؟
- آیا تمایل دارم اجازه دهم که یک راه‌حل روحانی زندگی من در رابطه با هر مسئله یا هدف را تغییر دهد؟ (اگر نه چه چیزی سر راهم است؟)
- برای پیگیری و انجام دادن اهدافم به چه حمایت‌های دیگری نیاز دارم؟
- من چه کسانی را می‌شناسم که می‌توانند در مسیر رسیدن من به اهدافم از من حمایت کنند؟
- من چه کسانی را می‌شناسم که نمی‌توانند در مسیر رسیدن من به اهدافم از من حمایت کنند؟
- چه کسی ممکن است انرژی را بگیرد (خسته‌ام کند) و بهتر است از او دوری کنم؟

- چگونه تعهد به اقدام و سپس مداومت در اقدام به شکلی مثبت به زندگیم برکت می‌دهد؟
 - چگونه خودداری از اقدام کردن به من زیان می‌رساند؟
 - چه نتایجی از اقدام نکردن یا به اتمام نرساندن اقدامات بدست آورده‌ام؟
- مثلاً: حق به جانبی، احساس قربانی بودن، گله و شکایت کردن، خو گرفتن به درد و رنج، ترس از تغییر، از دست دادن هویت؛ اینکه بدون این وضعیت چه کسی خواهم بود، ماندن در ارتباط‌های رویایی گذشته و الگوهای رفتاری که به من کمکی نمی‌کنند، زندگی کردن در مشکل به جای راه‌حل.

- آیا من تمایل دارم دست به کار شوم و سهم خودم را انجام دهم و رها کنم و به خدا بسپارم؟
- آیا تمایل دارم نیازم به دانستن اینکه چگونه اتفاق خواهد افتاد (دانستن همه جزئیات) را رها کنم؟
- آیا تمایل دارم نیاز به دانستن نتیجه را بسپارم؟

اهداف

کمیته ترجمه کم درآمدان گمنام ایران

- چگونه رها می کنم؟
- آیا تمایل دارم با ایمان کار خود را آغاز کنم و اعتماد کنم به اینکه من تحت حمایت خداوند هستم (همانگونه که خدا را تعریف یا درک کرده‌ام) و اینکه در هر قدمی که برمی دارم خداوند با من است؟
- آیا تمایل دارم از نیروی برترم درخواست کنم تا موانع من را برطرف کند و تمایل و توانایی برای اقدام و تکمیل آنها را به من بدهد؟
- چگونه برای دریافت کمک و راهنمایی در خواست می کنم؟

آغاز به اقدامات:

- آیا تمایل دارم یک گام به جلو برداشته و قدم مشخص بعدی را بردارم؟ چگونه این کار را انجام می دهم؟
- آیا تمایل دارم اقدامات خود را با یک نفر در کم درآمدان گمنام بررسی بکنم؟
- گامهای لازم برای تکمیل کردن اقدام چیست؟
- زمانبندی واقع گرایانه برای به اتمام رساندن اقدام چیست؟
- در چه تاریخی اقدام تکمیل خواهد شد؟

- هنگام رسیدن به هدف، دوست دارم چه جوایزی به خودم بدهم؟
- هنگام اتمام یک اقدام اصلی و یا رسیدن به یک هدف، می خواهم چگونه و چه جوایزی به خودم بدهم؟