دگرگونی ۱۸۰ روزه

نقشه راه

کاربرگ جامع ارزیابی نیمه اول و مهندسی اقدام نیمه دوم سال



دگرگونی

از آگاهی تا اقدام پایدار

نقشه راه دگرگونی ۱۸۰ روزه

کاربرگ جامع ارزیابی نیمه اول سال و مهندسی اقدام نیمه دوم سال

مسیر تبدیل آگاهی به تصمیم و اقدام پایدار:

«آگاهی ← ارزیابی ← کشف ← انتخاب ← هدف‌گذاری ← طراحی شخصیت ← برنامه‌ریزی ← تعهد ← اقدام ← پایش»

مشخصات و پیمان تعهد فردی

نام و نام خانوادگی:.....
تاریخ شروع چالش:.....
پیمان شخصی: متعهد می‌شوم در تمام صفحات این سند، بدون نقاب، با شفقت و در کمال صداقت با خود مواجه شوم؛ زیرا شفافیت، یگانه مبدأ دگرگونی است.
امضای متعهد:.....

بخش ۱ | منِ امروز؛ کجا ایستاده‌ام؟

این بخش برای توقف آگاهانه و سنجش موقعیت فعلی است، بدون خودسرزنشی و بدون فریب ذهنی.

محور ارزیابی	ثبت وضعیت فعلی من
داشته‌ها و امکانات ملموس	مهارت‌ها، سرمایه‌ها، فرصت‌ها و همراهان امن من در حال حاضر چه کسانی و چه چیزهایی هستند؟ ....
خواسته‌های شفاف	بدون در نظر گرفتن موانع موجود، واقعاً چه می‌خواهم؟ ....

محور ارزیابی	ثبت وضعیت فعلی من
عادت‌های روزمره غالب	۳ رفتاری که بیشتر وقت و انرژی روزانه‌ام را مصرف می‌کنند: ۱. ..... ۲. ..... ۳. .....
مرزهای منطقه امن (Comfort Zone)	کجاها از تغییر وحشت دارم و ترجیح می‌دهم در وضعیت تکراری اما آشنا بمانم؟ ....
نقاب‌ها و ترس‌ها	چه نقابی پیش دیگران می‌زنم تا پذیرفته شوم؟ و در عمق جان از چه چیزی بیشترین ترس را دارم؟ ....

توصیف در یک جمله:

اگر بخواهم خودم را در یک جمله منصفانه و عریان توصیف کنم، من امروز زنی هستم که:

.....

.....

بخش ۲ | کالبدشکافی ۶ ماه گذشته (چرخ زندگی)

شناخت روندهای طی‌شده مانع از هدررفت انرژی در الگوهای ناکارآمد می‌شود.

بُعد زندگی	نمره فروردین	نمره امروز	بزرگ‌ترین دستاورد یا درس آموخته	اقدام متوقف‌کننده یا ادامه‌دهنده
سلامت و انرژی جسمی	[۱۰ /]	[۱۰ /]	.....	.....
شغل و مسیر حرفه‌ای	[۱۰ /]	[۱۰ /]	.....	.....
استقلال و امنیت مالی	[۱۰ /]	[۱۰ /]	.....	.....
روابط عاطفی و خانواده	[۱۰ /]	[۱۰ /]	.....	.....
یادگیری و رشد فردی	[۱۰ /]	[۱۰ /]	.....	.....
آرامش درونی و سلامت روان	[۱۰ /]	[۱۰ /]	.....	.....

۳ چیزی که بابتشان عمیقاً به خودم افتخار می‌کنم:

۱. .....
۲. .....
۳. .....

۳ باری که دیگر حاضر نیستم به نیمه دوم سال حمل کنم:

۱. .....
۲. .....
۳. .....

بخش ۳ | اساسنامه و قطب‌نمای زندگی من

---

۵ ارزش غیرقابل معامله زندگی من:

۱. .....
۲. .....
۳. .....
٤. .....
٥. .....

رسالت فردی من:

من در این مرحله از زندگی اینجا هستم تا:
«.....
.....»

قانون طلایی اولویت:

اگر مجبور باشم فقط و فقط برای ۳ اولویت حیاتی زندگی کنم، آن ۳ مورد عبارتند از:
۱. .....
۲. .....
۳. .....

بخش ۴ | منِ ایده‌آل؛ بازطراحی هویت

«برای رسیدن به این زندگی، باید چه زنی شوم؟»

ویژگی یا مهارت رفتاری	منِ امروز چگونه رفتار می‌کند؟	منِ ایده‌آل چه پاسخی می‌دهد؟	اولین تمرین عملیاتی این هفته
قاطعیت و مرزبندی شخصیتی	....	....	....
انضباط شخصی و مدیریت کارها	....	....	....
تاب‌آوری در روزهای سخت و شکست	....	....	....
مهارت تخصصی رشد فردی: **.....**	....	....	....

بخش ۵ | کارت‌های استراتژیک هدف‌گذاری

کارت هدف شماره ۱

بیانیه دقیق هدف (SMART):
با شناختی که از خودم دارم، متعهد می‌شوم تا تاریخ [...../...../.....] به
..... برسم.
چرایی سوزان: چرا عدم دستیابی به این هدف، زندگی و ارزش‌هایم را دچار خسران می‌کند؟
.....
.....
نشانگرهای عینی موفقیت:
۱. .....
۲. .....
۳. .....
اولین اقدام ۲۴ ساعته:
.....
.....
پروتکل اگر-آنگاه(If-Then):
اگر مانع [.....] رخ داد، آنگاه واکنش قطعی من
[.....] خواهد بود.

کارت هدف شماره ۲

بیانیه دقیق هدف (SMART):
با شناختی که از خودم دارم، متعهد می‌شوم تا تاریخ [...../...../.....] به
..... برسم.
چرایی سوزان: چرا عدم دستیابی به این هدف، زندگی و ارزش‌هایم را دچار خسران می‌کند؟
.....
.....
نشانگرهای عینی موفقیت:
۱. .....
۲. .....
۳. .....

اولین اقدام ۲۴ ساعته:

.....

.....

پروتکل اگر-آنگاه(If-Then):

اگر مانع [.....] رخ داد، آنگاه واکنش قطعی من [.....] خواهد بود.

کارت هدف شماره ۳

بیانیه دقیق هدف (SMART):

با شناختی که از خودم دارم، متعهد می‌شوم تا تاریخ [...../...../.....] به ..... برسم.

چرایی سوزان: چرا عدم دستیابی به این هدف، زندگی و ارزش‌هایم را دچار خسران می‌کند؟

.....

.....

نشانگرهای عینی موفقیت:

۱. .....
۲. .....
۳. .....

اولین اقدام ۲۴ ساعته:

.....

.....

پروتکل اگر-آنگاه(If-Then):

اگر مانع [.....] رخ داد، آنگاه واکنش قطعی من [.....] خواهد بود.

بخش ۶ | جراحی نیمه دوم سال و تراز بهای تغییر

چه چیزهایی را رها می‌کنم؟	چه چیزهایی را وارد می‌کنم؟
❌ **حذف کامل می‌کنم:** .... ⏸ **متوقف یا کم‌رنگ می‌کنم:**	➕ **تازه شروع می‌کنم:** .... 🔁 **تکرار و تثبیت می‌کنم:** ....

بهایی که برای رشدم با آغوش باز می‌پردازم: (سحرخیزی، انضباط مالی، تمرکز عمیق، یادگیری مستمر)

.....

.....

🛑 **مرز خط قرمز:** تحت هیچ شرایطی حاضر نیستم چه بهایی بپردازم؟ (سلامت جسمی، عزت نفس، رابطه اصیل خانوادگی):

.....

.....

بخش ۷ | معماری زمان و تخصیص بلوک‌های هفتگی

ساعات بیداری در هفته (پس از کسر ۸ ساعت خواب روزانه): **۱۱۲ ساعت واقعی**

بلوک عملکردی	سهمیه پیشنهادی	اولویت کلیدی این بلوک
کار عمیق و پروژه‌های استراتژیک	[.....] ساعت	....
رشد، یادگیری و آموزش مهارت	[.....] ساعت	....
مراقبت از سلامت، تغذیه و ورزش	[.....] ساعت	....
خانواده، روابط امن و صمیمیت	[.....] ساعت	....
خلوت فردی، بازیابی روح و استراحت سفید	[.....] ساعت	....

بخش ۸ | من در چه بازی‌هایی هستم؟

میدان / تیم	نقش من چیست؟	برد من در این بازی چگونه است؟	چه چیزی نباید فدا شود؟
خانواده و رابطه عاطفی	.....	.....	.....
شغل و برند شخصی	.....	.....	.....
رابطه با خود درونی	.....	.....	.....

بخش ۹ | تعهد و سیستم نظارت و پشتیبان

یار مسئولیت‌پذیری(Accountability Partner):

- نام شخص: ..... |
- نحوه ارتباط: [هفتگی / ماهانه]
- **نشانگر انحراف از مسیر:**

اولین علامتی که نشان می‌دهد دارم به روتین‌های قبلی برمی‌گردم چیست؟

.....

.....

- **سوخت ذخیره اراده:**

زمانی که خستگی ذهنی به اوج می‌رسد، چه باور یا نفع نهایی مرا در میدان نگه می‌دارد؟

.....

.....

بخش ۱۰ | جعبه‌ابزار نجات در روزهای افت و بحران

پروتکل اضطراری ۲۴ ساعته احیا

نشانه‌های فیزیکی و روانی آغاز افت:

.....

۳ کار اکیداً ممنوع در شرایط افت خلق:

۱. ورود به شبکه‌های اجتماعی و اسکرول بی‌پایان
۲. گرفتن هرگونه تصمیم مالی، کاری یا ارتباطی بزرگ
۳. .....

۳ اقدام احیاکننده با انرژی حداقلی:

۱. یک پیاده‌روی ۲۰ دقیقه‌ای بدون گوشی و در هوای آزاد
۲. خواب کامل و استراحت بدون احساس گناه
۳. .....

فرد قابل اتکا برای مکالمه بدون قضاوت:

.....

بخش ۱۱ | جعبه‌ابزار توانمندسازی بانوی راهبر

- **مهارت‌هایی که باید بیاموزم:**

.....

- **ابزارها و ساختارهای اتوماسیون:**

.....

- **شبکه ارتباطی جدید:**

.....

چالش ۱۸۰ روزه من؛ ۶ چرخه ۳۰ روزه اقدام و تحول

چرخه	عنوان چرخه	تمرکز استراتژیک ماه	عادت محوری ۳۰ روز	شاخص خروجی
ماه اول	**تثبیت و پاکسازی**	تثبیت خواب، پاکسازی حواس‌پرتی‌ها و سامان‌دهی فضا	سحرخیزی منظم و ثبت روزانه	[۸۰٪ انطباق]
ماه دوم	**ساخت زیرساخت**	طراحی سیستم کار عمیق و ابزارهای موردنیاز اهداف	بلوک ۹۰ دقیقه‌ای روزانه بدون گوشی	[راه‌اندازی ابزار]
ماه سوم	**اجرای بی‌رحمانه**	تمرکز کامل روی خروجی ملموس هدف شماره ۱	تعهد به ددلاین‌های خرد هفتگی	[تولید ۵۰٪ خروجی]
ماه چهارم	**توسعه و رشد**	ورود به فاز ارتقای مهارت تخصصی و گسترش نتایج	مطالعه و تمرین متمرکز روزانه	[پایان دوره آموزشی]
ماه پنجم	**جهش و رونمایی**	ارائه دستاوردها، تعامل موثر با مخاطبان یا بازار کار	بازخوردگیری فعالانه و جسارت عرضه	[رونمایی یا فروش]
ماه ششم	**تثبیت و جمع‌بندی**	تثبیت نتایج به دست آمده و جشن پیروزی‌های شخصی	مستندسازی مسیر و ثبت درس‌ها	[تکمیل ۱۰۰٪ اهداف]

فرمت استاندارد چک‌این پایان هفته (Weekly Check-in)

هفته شماره [.....] | تاریخ: .....

۱. این هفته چه اقداماتی را با موفقیت به پایان رساندم؟

.....

.....

۲. چه مانع درونی یا بیرونی سرعت مرا کاهش داد؟

.....

.....

۳. مهم‌ترین یادگیری و بینش این هفته برای من چه بود؟

.....

.....

۴. برای هفته آینده، چه تغییر رفتاری مشخصی را اعمال خواهم کرد؟

.....

.....

نمره رضایت و انضباط این هفته (از ۱۰): ★ [.....]