



## بوم امید

گاهی در مسیرمان توقف می‌کنیم و نمی‌توانیم حرکت کنیم. در چنین شرایطی هیچ انگیزه‌ای نداریم تا ما را به حرکت و ادامه مسیر وادار نماید. از طرفی عواملی می‌توانند دائماً به ما ناامیدی را تزریق نمایند. پس بهتر است به خودمان فرصتی بدهیم یک بار همه مسائل اطرافمان را مرور کنیم و ببیناسیم، بهتر است ابتدا از گذشته شروع کنیم. حالا که ریشه ناامیدی‌تان را پیدا کردید، بهتر است آنچه را که به شما امید و انگیزه می‌دهد فهرست کنید.



چه مسئله‌ای در گذشته باعث ناامیدی شما در زمان حال می‌شود؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



معمولاً چه چیزهایی به شما انگیزه می‌دهد؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



دارایی‌های امروز خود را بنویسید؟

معنوی

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مادی

.....

.....

.....

.....


.....

.....

مطمئننا با ریشه‌یابی عواملی که شما را ناامید می‌کنند می‌توانید ظرفیت‌هایتان را بیشتر و بهتر ببینید .  
 چقدر از گزاره‌هایی که موجب ناامیدی شما می‌شود، واقع‌بینانه است؟ و چقدر از آن‌ها غیر واقع‌بینانه؟  
 ریشه‌ی افکاری که موجب ناامیدی در شما می‌شود، چقدر درونی و چقدر بیرونی است؟  
 رسانه‌ها چقدر در ناامیدی شما موثر بوده‌اند؟

چه گزاره‌هایی موجب ناامیدی در شما می‌شوند؟	واقع‌بینانه	غیرواقع‌بینانه
طرح هر واقع‌نگارته‌ی صحت‌ی در درام‌طری نیستید		✓

ریشه‌افکارتان را پیدا کنید و بنویسید	درونی	بیرونی
از این‌ها سخن می‌زنم	✓	




اگر ریشه ناامیدی شما درونی است، به این سوال فکر کنید که «چگونه می‌توانم آن را برطرف کنم»؟

.....

.....

.....

.....



اگر ریشه ناامیدی شما بیرونی است، چه عوامل بیرونی بر آن تأثیر گذاشته و «چگونه می‌توانم آن را حذف کنم یا تغییر بدهم»؟

.....

.....

.....

.....

### پرسشنامه آمیدواری

در نگاه نخست، به نظر می‌رسد که آمیدوار بودن یا نبودن یک ویژگی فردی است. بعضی‌ها آمیدوارند هستند. بعضی‌ها ناآمید. برخی هم، آمید داشته‌اند و اکنون آمیدشان را از دست داده‌اند.

اما آمیدواری می‌تواند یک مهارت باشد. چک لیست زیر به شما کمک می‌کند تا قضاوت بهتری در مورد وضعیت فعلی خود و میزان اولویت مهارت آمیدواری در سید مهارت‌هایتان داشته باشید.

مخالقم	مواقفم	سوالات آمیدواری
		همیشه کارهایی را که شروع می‌کنم به پایان می‌رسانم و در میانه‌ی راه رها نمی‌کنم.
		در زمینه‌های مورد علاقه‌ام اهل عمل هستم و از سایر دوستانم جلوتر هستم.
		وقتی به دیگران برای همکاری در زمینه‌ای پاسخ مثبت می‌دهم، همیشه برداشت دیگران این است که روی حرفم هستم و کاملاً به پایان می‌رسانم.
		همیشه در مسیری که تلاش می‌کنم، هر چقدر هم فاصله بین نقطه شروع تا پایان زیاد باشد، آن را رها نمی‌کنم.
		با وجود همه‌ی تفسیرها و برداشت‌هایی که دیگران درباره من دارند، خودم را فردی خوش بین می‌دانم.
		معمولاً برآورد خوبی از میزان توانمندی‌های خود دارم و می‌دانم از عهده‌چه کارهایی برمی‌آیم و چه کارهایی را نمی‌توانم انجام بدهم.
		حتی وقتی که هیچ نظارتی روی کارم وجود ندارد، بازهم می‌توانم بدون اینکه تلاشم دیده شود، برای آن کار وقت و انرژی بگذارم.
		معمولاً ایده‌هایم را با خودم عملی می‌کنم یا دیگران آن را عملی کرده و از آن سود می‌برند.
		معمولاً برای همه کارهایم هدف تعریف می‌کنم و آن را کاری تشریفاتی و بی‌فایده نمی‌دانم.
		وقتی دوستانم می‌خواهند کار جدیدی را شروع کنند، به سراغ من می‌آیند و از من انگیزه می‌گیرند.



ساخته‌فایل‌چاپ

کتاب‌کار

www.ketabkar.ir