

یه مسیر برای کشف خودت
و زندگی مورد علاقه‌ت...

اکسیدومگ

Exitomag.com

۱. زمان خلوت پیدا کن:

توضیح:

اولین قدم برای فهمیدن اینکه چی می‌خوای، اینکه که یه زمان و فضای بدون حواس‌پرتی برای خودت پیدا کنی. جایی که هیچ‌کس مزاحمت نشه. این می‌تونه توی پارک باشه، توی ماشین، یا حتی گوشه‌ای از خونه که آرامش داری.

چالش:

- برای خودت یه تایمر ۳۰ دقیقه‌ای بذار. موبایلت رو روی حالت پرواز ببر یا بذار توی یه اتاق دیگه.
- ۱۰ نفس عمیق بکش تا ذهنت خالی بشه. بعد یه دفترچه بردار و برای مراحل بعد آماده شو.

مأموریت:

- یه جای خاص انتخاب کن که از این به بعد "جای خلوت من" باشه. هر وقت به فکر و تمرکز نیاز داشتی، بری اونجا.

۲. از خودت سوال بپرس:

توضیح:

این بخش خیلی مهمه. قراره مثل کارآگاه، چیزایی رو که تو زندگی باعث هیجان، خوشحالی یا ارزشمند بودن می‌شه کشف کنی. سوالایی که باید از خودت بپرسی، بهت کمک می‌کنه تا علایق و استعدادای واقعی‌ت رو پیدا کنی.

سوالات کلیدی:

- چی منو هیجان‌زده می‌کنه؟ شاید نوشتن، طراحی، سفر کردن یا ورزش کردن.
- چی حس می‌کنم تفاوت ایجاد می‌کنم؟ کمک به دیگران؟ آموزش؟ خلاقیت؟
- من تو چی خوبم؟ (مهارت‌های ذاتی مثل نوشتن، حل مسئله یا مهارت‌های اکتسابی مثل زبان یا برنامه‌نویسی)
- چه مسائلی برام مهمه؟ مسائل اجتماعی، محیط زیست، تکنولوژی یا هر چیزی که دلت براش می‌تپه.
- آدم‌ها تو چی ازم کمک می‌خوان؟ چیزی که دیگران همیشه می‌گن "تو این کارو عالی انجام می‌دی"!

چالش:

- این سوالا رو توی یه دفتر بنویس و جوابای اولیه ت رو بدون قضاوت و سانسور یادداشت کن.

- هر روز یکی از این سوالا رو عمیق تر بررسی کن.

مأموریت:

- توی یه هفته، جواب هر سوال رو حداقل ۲ بار مرور کن و بهش عمق بده. چیزایی رو که تکرار می شن یا به چشم ت جالب میان، علامت بزن.

۳. الگوها رو پیدا کن:

توضیح:

جواب‌های مرحله قبل رو که خوندی، دقت کن ببینی آیا یه سری کلمات یا فعالیت‌ها زیاد تکرار شدن؟ اینجا همون جاهایی هست که علاقه یا استعدادت خودشون رو نشون می‌دن.

چالش:

- یه لیست از تمام جواب‌ها بنویس و ببین کدوم‌ها شبیه به هم هستن. مثلاً اگه چند بار کلمه "آموزش" یا "کمک به دیگران" اومده، ممکنه این یه نشونه باشه.

مأموریت:

- ۳ الگوی اصلی رو که از جواب‌ها بیرون میاد، پیدا کن. مثلاً: "علاقه به یادگیری"، "ارتباط با طبیعت"، یا "خلق چیزای جدید".
 - این الگوها رو روی یه کاغذ بزرگ بنویس و به دیوار اتاق بچسبون تا همیشه جلوی چشمت باشه.
-

۴. امتحانش کن:

توضیح:

حالا که فهمیدی به چی علاقه داری یا چی توش استعداد داری، باید دست به کار بشی و امتحانش کنی. این مرحله شجاعت می‌خواد چون ممکنه بفهمی چیزی که فکر می‌کردی عالیه، خیلی هم جذاب نیست!

چالش:

- یکی از الگوهای مرحله قبل رو انتخاب کن و سه ماه بهش اختصاص بده.
- هر هفته ۲ تا ۳ ساعت براش وقت بذار. می‌تونه یادگیری باشه (کتاب، ویدیو، کلاس) یا اجرا کردنش (مثلاً طراحی یه پروژه کوچک).

مأموریت:

- یه پروژه سه ماهه تعریف کن. مثلاً اگه به "نوشتن" علاقه داری، یه وبلاگ شخصی راه بنداز و هفته‌ای یه مطلب بنویس.
 - پیشرفتت رو هر هفته یادداشت کن و ببین چه حسی داری.
-

۵. زمان بازتاب:

توضیح:

بعد سه ماه، وقتشه که به این سوالها جواب بدی:

- آیا این فعالیت منو خوشحال می‌کرد؟
- آیا احساس کردم دارم پیشرفت می‌کنم؟
- آیا لذت بردم؟

چالش:

- کاملاً صادق باش! اگه جوابها بیشتر منفی بودن، نترس و از اول شروع کن. زندگی همینه، آزمون و خطاست.

مأموریت:

- جواب هر سوال رو بنویس و دلایل "بله" یا "نه" رو دقیق توضیح بده.
 - از دوستای نزدیکت هم بپرس که نظرشون درباره تغییرات توی این مدت چی بوده.
-

۶. ساختن بیزنس از علاقه‌ت:

توضیح:

اگره فعالیت‌تی که انتخاب کردی بهت حس خوبی می‌ده و حس می‌کنی توش مهارت داری، می‌تونی به این فکر کنی که چطور ازش درآمد کسب کنی.

چالش:

- ببین چطور آدم‌های دیگه از این علاقه درآمدزایی می‌کنن. مثلاً اگره به عکاسی علاقه داری، عکاسای موفق رو دنبال کن و کاراشون رو تحلیل کن.
- یه دوره یا کتاب درباره تبدیل علاقه به بیزنس مطالعه کن.

مأموریت:

- یه لیست از راه‌های مختلف درآمدزایی از علاقه‌ت بنویس.
- اولین قدم کوچیک رو برای شروع بردار. مثلاً یه پیج اینستاگرام بزنی یا یه نمونه کار آماده کن.