

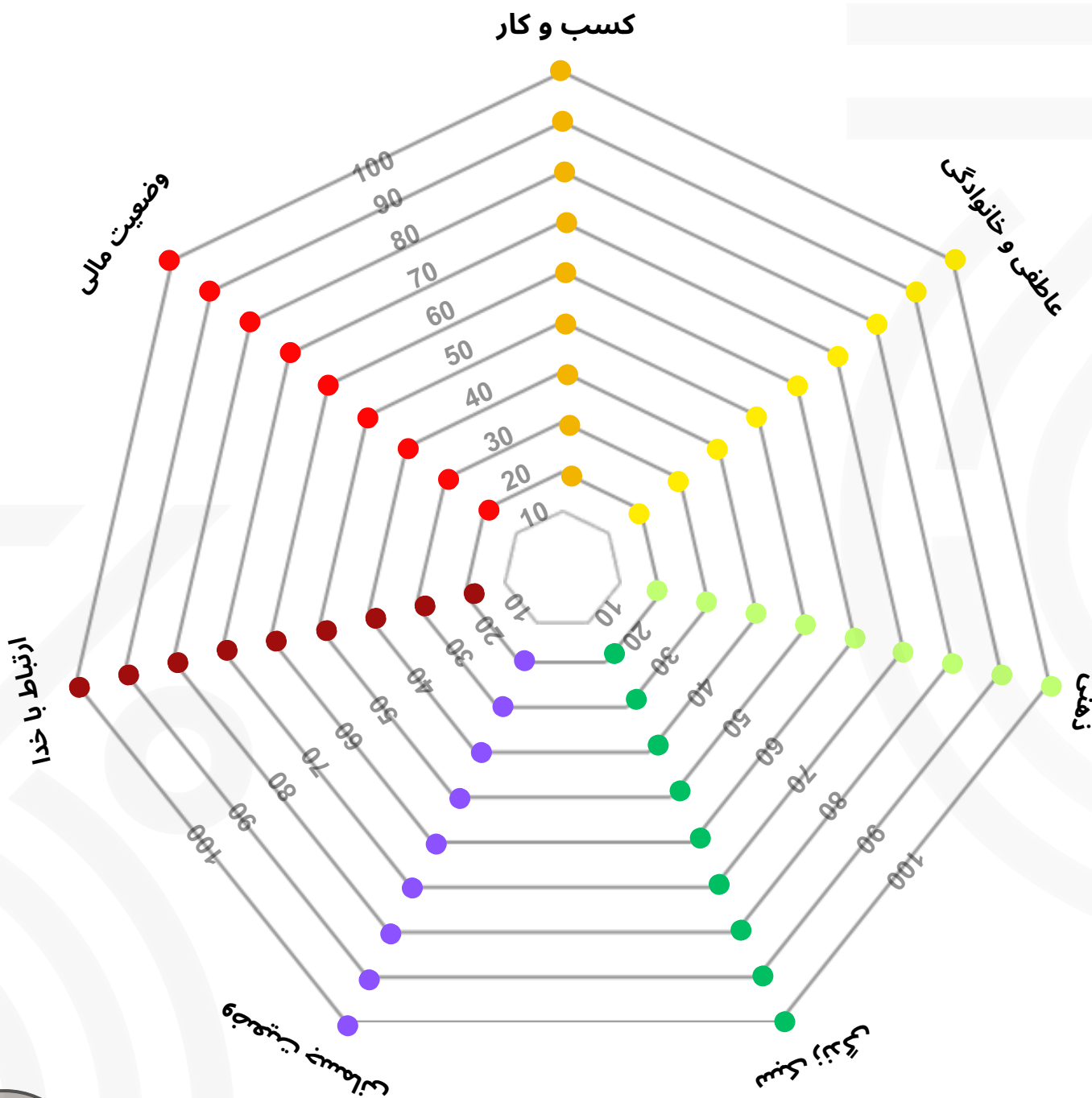
# فرم چرخ زندگی

ارزیابی وضعیت کنونی



# فرم چرخ زندگی

ارزیابی وضعیت کنونی



# فرم چرخ زندگی

## ارزیابی وضعیت کنونی



### روابط عاطفی و خانوادگی

1 در هفته حداقل 4 ساعت از وقتم را با خانواده میگذارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

2. در هفته حداقل یکبار با دوستان دورهمی برگزار میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

3. هیچ کس در زندگیم وجود ندارد که او را کاملاً بخشیده باشم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

4. اکثر اوقات به این موضوع فکر میکنم که چطور میتوانم فرزند، همسر و دوست بهتری باشم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

5. دنبال این هستم که دوستان و خانواده ام را برای رسیدن به موفقیت پشتیبانی کنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9. مسئولیت 100% مسائل مشکلات روابطم رو میپذیرم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

7. به کسانی که با آنها زندگی یا کار میکنم اعتماد کامل دارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

8. صد در صد با اطرافیانم صادق هستم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9. من به دوستانم بسیار متعهد هستم و به این تعهد پایبندم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

10. دقیقاً میدانم چه زمانی باید از دیگران کمک بخواهم

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

نمره نهایی ...



# فرم چرخ زندگی

## ارزیابی وضعیت کنونی



### وضعیت جسمانی

1 من عموماً در زندگی احساس خوبی دارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

2 حداقل هر هفته سه بار ورزش میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

3 من در مورد بررسها و چکابهای مربوط به سلامتیم کاملاً بهروز هستم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

4 در یک روز عادی بیشتر از یک ساعت تلویزیون نگاه نمیکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

5 من در سیگار، قلیان و هر چیزی که برای بدن ضرر دارد را مصرف نمیکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9 من یک رژیم غذایی متعادل دارم و غذاهای سالم میخورم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

7 من از ظاهر اندام و وزن فعلی ام راضی و خوشحال هستم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

8 من از میزان و کیفیت خوابی که دارم، راضی هستم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9 روزانه بیش از یک لیوان نوشیدنی کافئین دار نمیخورم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

10 روزانه 8 لیوان آب مینوشم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

نمره نهایی .



# فرم چرخ زندگی

## ارزیابی وضعیت کنونی



### کسب و کار

1 از شب قبل برنامه فردام رو میچینم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

2 اهدافم مشخص و مکتوب هستند و در مکانی مشخص روزانه بازبینی میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

3 عاشق شغلم هستم و صبح با اشتیاق از خواب بیدار میشوم و به محل کار میروم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

4 همیشه از نظر کاری احساس رضایت میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

5 نقاط ضعف و قوتم رو در محل کار روزانه بررسی و کنترل و مدیریت میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9 من همکارانم را صمیمانه دوست دارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

7 هرروز به موقع کنار خانواده برمیگردم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

8 حقوق و درآمد شغل فعلیم می تواند نیاز مالی سال آینده ام رو تامین کند.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9 حقوق و درآمد شغل فعلیم میتواند نیاز مالی 10 سال آینده ام رو تامین کند

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

10 شغلم به من حس مهم بودن میدهد.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

نمره نهایی .



# فرم چرخ زندگی

## ارزیابی وضعیت کنونی



### وضعیت مالی

1 من در زندگیم درباره پول و مسائل مالی استرس چندانی ندارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

2 من یک بودجه ی دخل و خرج مشخص دارم که براساس آن عمل میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

3 ماهانه حد اقل 10% از درآمدم رو سرمایه گذاری میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

4 من صورتحساب هایم را به موقع پرداخت میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

5 در حسابم پس اندازی دارم که اگر کار نکنم تا شش ماه آینده مشکل مالی ندارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9 نسبت به درآمدم حس خوبی دارم و فکر میکنم حقوق خوبی دریافت میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

7 من اهداف مالی مشخص و واضحی دارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

8 برای بازنشستگی برنامه کاملی دارم که بدون مشکل مالی میتوانم به کشورهای خارجی سفر کنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9 خودم را بیمه کردم و اگر برایم اتفاقی بیافتد، خانواده ام مشکل مالی ندارند.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

10 با درآمدم خوب زندگی کردم و هرگز ولخرجی نکردم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

نمره نهایی .



# فرم چرخ زندگی

## ارزیابی وضعیت کنونی



### جدای از مبحث دین و اعتقادات مذهبی

### ومسائل معنوی و ارتباط با خدا

1 خودم را شخص با ایمانی میدانم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

2. هر روز چیزهایی را که برایشان قدردان هستم، مرور می کنم .

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

3. همیشه به درخواست ها و الزام هایی که با اهداف و ارزش های اصلی من همخوانی ندارد، جواب رد می دهم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

4. با افراد و کتاب های معنوی و الهام بخش ارتباط دارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

5. روزانه درباره مسایل معنوی و الهام بخش فکر میکنم و راجع به آنها مطالعه دارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9. هرروز به نیایش میپردازم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

7. سعی میکنم با دیگران درباره معنویت و ارتباط با خدا صحبت کنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

8. به راحتی با خدا گفت و گو میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9. برای حل مشکلاتم از معنویات و اعتقاداتم کمک میگیرم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

10. همیشه به دیگران کمک میکنم و حس بخشندگی زیادی دارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

نمره نهایی .



# فرم چرخ زندگی

## ارزیابی وضعیت کنونی



### وضعیت ذهنی

1 روزانه حداقل 30 دقیقه مطالب آموزشی مطالعه میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

2. هر روز به مطالب آموزشی یا الهام بخش گوش میدهم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

3. به اخبار مرتبط با حرفه ام گوش میدهم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

4. روزانه در جستجوی مطالب آموزشی مرتبط با حرفه ام هستم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

5. من یک مربی قابل اعتماد و کار درست دارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9. تمام دوستانم تاثیر مثبتی روی من دارند.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

7. به شایعات گوش نمیدهم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

8. روزانه اهدافم رو بازبینی میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9. روزانه شکرگزاری میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

10. به راحتی به درخواستهایی که خوشم نمی آید نه میگویم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

نمره نهایی .



# فرم چرخ زندگی

## ارزیابی وضعیت کنونی



### سبک زندگی

1 خارج محل کار سرگرمی ای دارم که حداقل سه بار در هفته به آن میپردازم و از لذت میبرم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

2. حداقل 2 بار در ماه در رخدادهای مختلف (فرهنگی، موزه، تئاتر و ...) شرکت میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

3. حداقل یکبار در سال به تعطیلات میروم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

4. هر چقدر بخواهم میتوانم با دوستانم وقت بگذرانم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

5. هر چقدر بخواهم میتوانم با خانواده ام وقت بگذرانم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9. دنبال ماجراجویی هستم و روزانه تجارب جدیدی کسب میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

7. فکر میکنم برای کارهایی که باید انجام دهم و دوستدارم انجام دهم وقت کافی دارم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

8. روزانه از وقتم به بهترین شکل ممکن استفاده میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

9. هرروز به رویاپردازی میپردازم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

10. همیشه در لحظه و زمان حال زندگی میکنم.

1 2 3 4 5 9 7 8 9 10

نمره نهایی .

در ادامه صفحات یک پیشنهاد ویژه براتون دارم



دوره جامع  
تولید محتوا  
به کمک هوش مصنوعی  
GENERATIVE AI



REZA ABDOLLAHI



Reza360.Coach

Digital Marketing Specialist

(University of Toronto)

Online Business Coach (ICF Member)

IBM, GOOGLE & Meta Certified Prompt Engineer  
In Generative AI



International  
Coaching  
Federation  
Member



## تولید محتوا مهارتی ضروری برای امروز و فردا

🔗 آیا همیشه فکر می‌کردید که تولید محتوا فقط مخصوص گرافیست‌ها و حرفه‌ای‌هاست؟ یا شاید تصور می‌کنید

بدون ابزارهای پیچیده نمی‌توان محتوای جذاب و حرفه‌ای ساخت؟ وقتش رسیده این باور رو تغییر بدید! 🚀

در این دوره، یاد می‌گیرید که چرا “محتوا همه‌چیز است” و چطور می‌توانید با ابزارهای ساده‌ای مثل Canva و CapCut، و هوش مصنوعی محتوایی خلق کنید که نه تنها برند شخصی شما را تقویت کند، بلکه شما را به یک متخصص تولید محتوا تبدیل کند!

ما به شما آموزش می‌دهیم:

- چطور پست‌ها، استوری‌ها و ویدیوهای حرفه‌ای بسازید.
- چطور با هوش مصنوعی مثل ChatGPT ایده‌پردازی کنید و متن‌های جذاب تولید کنید.
- و حتی، چطور جلوی دوربین بایستید و ویدیوهای تأثیرگذار ضبط کنید.

✅ این دوره مناسب چه کسانی است؟

- کسانی که می‌خواهند پرسونال برندینگ خود را ارتقا دهند و در شبکه‌های اجتماعی بدرخشند.
- افرادی که به دنبال یادگیری یک مهارت پردرآمد و کاربردی هستند تا بتوانند به عنوان تولیدکننده محتوا برای برندها و شرکت‌ها کار کنند.

💡 این مهارت در حال حاضر یکی از پرتقاضاترین مهارت‌ها در آمریکای شمالی است، و بسیاری از شرکت‌ها به دنبال تولیدکنندگان محتوای خلاق و حرفه‌ای هستند.

پس اگر می‌خواهید علاوه بر ساختن برند شخصی خود، وارد یکی از آینده‌دارترین حوزه‌های شغلی شوید، همین حالا به این دوره بپیوندید و اولین قدم را بردارید! ✨



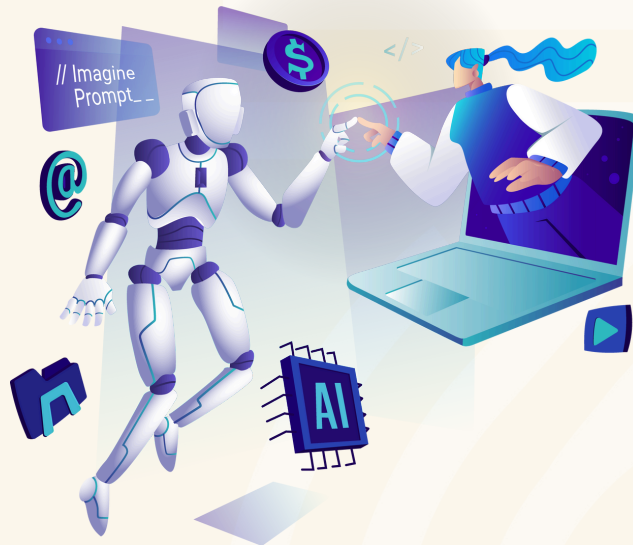
## این تازه آغاز کار است.

هوش مصنوعی ، پتانسیل این را دارد که نحوه توسعهی ایدهها و خلق آثار جدید را برای تولیدکنندگان محتوا متحول کند.

تاریخ بارها به ما نشان داده است که حذف موانع در زمینهی تولید و انتقال ایدهها، منجر به دورههایی با بهره‌وری سرشار می‌شود.

هنوز چیزهای زیادی دربارهی این فناوری وجود دارد که باید یاد بگیریم و آنها را بهبود دهیم. استانداردهای جدیدی برای موارد استفادهی هوش مصنوعی تعیین خواهد شد.

اما هوش مصنوعی در مسیر تکامل چشمگیر نحوهی عملکرد تیم‌های تولید محتوا و رشد کسب‌وکارها قرار دارد.



# لینک ثبتنام

بر روی این متن کلیک کنید تا به صفحه دوره وارد شوید

سپاس از همراهی شما