...برتر
زندگی آموختنی
و ساختنی است

دوره آموزشی مهارت‌های زندگی

تدوین و تدریس: دکتر محمد کاظم‌زاده

دوره پنجم من برتر | بهمن ۱۳۹۹

Life Skills Course

Edited and Teached by:
Mohammad Kazemzadeh, Ph.D

ارتباط مؤثر و همدلی | مدیریت خشم | مدیریت استرس | خودآگاهی | اعتمادبه‌نفس | قاطعیت | حل مسئله | حل تعارض | غلبه بر خلق منفی | تفکر نقاد تفکر خلاق

بسم الله الرحمن الرحیم

اینجا دیباچه‌ی این جزوه است برای من جای مهمیه پس چیز مهمی را اینجا بنویس.

محتوا | صفحه

- **مهارت اعتماد به نفس**
- درسنامه صفرم) نمایی از کل مسیر
- درسنامه اول) قراردادها
- درسنامه دوم) نکته های مهم
- درسنامه سوم) تعریف و مدل های چهارگانه ی اعتماد به نفس
- درسنامه چهارم) مدیریت اعتماد به نفس های نامتناسب دیگران
- درسنامه پنجم) مدیریت باور پایین – توانایی پایین
- درسنامه ششم) باور (چیست و چرا مهم است.)
- درسنامه هفتم) باور مخرب چیست و چگونه ضربه می زند؟
- درسنامه هشتم) چگونه باور مخرب را بیابیم؟
- درسنامه نهم) چگونه باور مخرب را تعدیل و تخریب کنیم؟
- درسنامه دهم) چگونه باور مطلوب بسازیم؟
- درسنامه یازده) مغز در ایجاد و تقویت یک مهارت
- درسنامه دوازدهم) نیاز به انرژی سازی و تکنیک معرفی محکم خود
- درسنامه سیزدهم) انرژی سازی: مطلوب راه رفتن و محکم حرف زدن
- درسنامه چهاردهم) انرژی سازی: قدرت خنداندن و تجربه چیزهای جدید وتپق زدن و از اشتباه درس فتن
- درسنامه پانزدهم) انرژی سازی: دوست داشتن خود - دفترچه حال خوب - نه قاطع - انرژی سازی اختیاری
- درسنامه شانزدهم) تمرکز بر یک توانمندی و تشخیص مسیر توانمند شدن
- درسنامه هفدهم) آشنایی با ظرفیت و استعداد (۱) – روان نژندی در آزمون نئو
- درسنامه هجدهم) ۵ راه کار برای پایین آمدن N
- درسنامه نوزدهم) آشنایی با مؤلفه‌های دیگر آزمون نئو
- درسنامه بیستم) تعیین ظرفیت (با مثال واقعی) طبق فرمول تجربه + علاقه+ نتیجه آزمون
- درسنامه بیست و یکم) اگر ظرفیت نداشته باشم؟
- درسنامه بیست و دوم) اگر ظرفیت داشته باشم؟ (قسمت اول)
- درسنامه بیست و دوم) اگر ظرفیت داشته باشم؟ (قسمت دوم)

برتر | پدیدآورنده و ساخته‌شده است

اعتماد به نفس (خودکارآمدی) _(۵)

self-efficacy

خیلی زیبا سرتیترها طراحی شود دقیقا شبیه نقشه

درسنامه اول) قراردادها

در این درسنامه یک سری قول و قرار داریم که با هم مرور می‌کنیم.

❖ بی توجهی به این نکته‌ها کیفیت یادگیری و نتایج به‌دست‌آمده را به‌شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد.

- اگر با اشتباه‌های جدی خودتان روبرو شدید، خودگویی منفی نکنید.
- اگر با اشتباه‌های رفتاری دیگران آشنا شدید، مواظب باشید رابطه‌تان به‌هم نخورد. (ذهنی – واقعی)
- این آموزش یک مهارت است پس زود به نتیجه نمی‌رسد و یادگیری شما، نظم، انجام تمرین و بازخوردگیری در رشد شما تاثیر بسزایی دارد. (مثل همه مهارت‌های دیگر)
- روی متوسط نمودارهای توصیه شده باشید. **نه کندروی کنید و نه تندروی.**
- رفتاری نکنید که با دیگران مخصوصاً خانواده درگیر شوید. (به صورت طبیعی آن‌ها حساسیتشان برانگیخته شده است.)
- مانند عوارض جانبی دارو این حس و حال‌ها طبیعی است: نا امیدی – نگران شدن– تغییر رفتار دیگران – به هم ریختن – گیج شدن – پشیمان شدن
- به دایره کنترل و دایره نگرانی توجه داشته باشید: کنترل: اختیارداریم - نگرانی: اختیار نداریم (یادتان باشد، نمیشه قوانین بازی را عوض کرد امّا میشه خوب بازی کرد.)
- مراقب باشید اسم معجزه‌های زندگی خود را اعتماد به نفس نگذارید.
- به این سؤال فکر کنید: آمادگی پرداخت هزینه‌ی تغییر خود را دارید؟ (زمان – توجه – تحمل بدحالی- انجام تمرین و...)
- تمرین‌های حضور در لحظه را **به‌شدت** جدی بگیرید. **به‌شدت. (حتی اگر فکر می‌کنید که تکراری شده)**

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

- در صدد روبرو شدن با دنیایی از نکته جدید نباشید یعنی mental representation را جدی بگیرید.
- قبل از آزمون کردن، چیزی که شنیده‌اید را رد نکنید.
- با ذهنیت‌های منفی خود (باورهای سمّی) مبارزه کنید.
- به نشاط و شادابی در یادگیری اهمّیّت دهید. (جمله معروف مارک زاکربرگ)

درسنامه دوم) نکته‌های مهم

وقتی این نکته‌های سبز را دیدی، پخش فیلم را متوقف کنید و سعی کنید آنها را حفظ کنید. تا خط‌سفیدی مطالبی که ارائه می‌شود برای شما پررنگ‌تر جلوه کند.

در این درسنامه می‌آموزیم:

- ❖ اعتماد به نفس واژه‌ی درستی نیست. درست ترش خود کارآمدی است.
- ❖ اعتماد به نفس کلی نیست موضوع موضوع فرق داره.
- ❖ اعتماد به نفس به‌شدت تغییر پذیره.
- ❖ اطرافیان ما اثر بسیار زیادی بر اعتماد به نفس ما دارند.
- ❖ ریشه‌ی بسیاری از رفتارهای منفی ما اعتماد به نفس پایینه.

- **یک غلط مصطلح:**

اعتماد به نفس کلمه‌ی غلطی است، چیزی که درست است self eficasy است. آلبرت بندورا در این باره مطالعات وسیعی دارد.

- **اعتماد به نفس یک عنوان کلی نیست.**

هیچ آدمی را نمی‌توانید پیدا کنید که اعتماد به نفسش همه جا پایینِ یا همه جا بالا است.

دنبال جواب این سؤال باشید که من اعتماد به نفسم در فلان موضوع پایین است، حالا چه کنم؟ موضوعش را باید مشخص کنید.

- **اعتماد به نفس یک جلوه‌ی داینامیک است.**

یعنی چه؟ یعنی پویا است مثل آتش در یک جنگل مثل یک درخت

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :	
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

- **مهم‌ترین خطر**

بزرگترین عامل ضربه زننده به اعتماد به نفس ما، اطرافیان ما هستند. (۶۰ درصد)

نکته: کسی که با شما مشکل دارد روز به روز قدرت تخریبش کم می‌شود چرا که شما می‌فهمید و مقابله می‌کنید، بزرگترین ضربه‌ها را از کسانی می‌خوریم که دلسوزند.

نکته: ما در مقابل اعتماد به نفس خردشدگی از اطرافیانمان دو کار انجام می‌دهیم که متأسفانه ناکارآمد است و حال ما را بدتر می‌کند.

اول: Avoide یعنی اجتناب صددرصد می‌کنم.

مثلاً: می‌گوید من مامان ندارم احترامش برام واجبه دوستش دارم کمکش هم می‌کنم همه مدله هم به پاش انرژی می‌گذارم و هزینه می‌کنم اما توقعی ندارم که این مامان برای من مامانی کنه!

دوم: بدتر از اولی است مسخره‌بازی و شوخی

مثلاً: رفتی بازار خرید آمدی روسری را مامان تیکه می‌اندازه بعد در مقابل تیکه‌ی مامانت با تیکه جواب میدی، داغ خوردی‌ها اما به روی خودت نمیاری.

هر دو اشتباه است، راه درست این است:

ارائه نکاتی که آن آدم تایید می‌کند - عدم توجه به نکاتی که او سرکوفت می‌زند.

راهکار: باید ارائه‌هایی را پیش روی نگاهش داشته باشید که بتوانید تأیید بگیرید.

نکته: زندگی یک مدار الکترونیکی است نمی‌توانید قسمتی از آن را حذف کنید.

سؤال: بچه‌ی من به جایی رسیده اصلاً دیگه هیچی من را تأیید نمی‌کند، حالا چه کنم؟

راهش این است: اشتباه‌هایش را طبقه بندی کن و در اشتباه‌های معمولی، تو هم آن کار را انجام بده.

بعضی از اشتباهات اطرافیان ما برای ما قابل اغماض و چشم‌پوشی هست آن اشتباه را با طمطراق تو هم انجام بده، با پرزنت کردن با در ویترین گذاشتن، بعد آن اشتباه که اشتراک‌سازی دنیای پدیداری تو با او هست را پررنگش کن که بچه‌ات آن اشتباه تو را تأیید کند، آرام آرام در دنیای پدیداری تو می‌آید و حالا نکاتی که برایش خنثی است و حالا نکات مثبتی که او دوست دارد آرام آرام تو این بچه را کشیدی و آوردی در دامان خانواده، **نگذار برود!**

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی	

- **هسته‌ی بسیاری از مشکلات روانی سقوط اعتماد به نفس است:**
  - غُرغُر کردن
  - زیاده خواهی
  - اهمال‌کاری

- بدبینی
- از دست دادن سرمایه‌های اصلی مخصوصاً سرمایه‌هایی که خودشان زحمت نکشیده‌اند.
- کینه و کدورت
- خواب‌های به‌هم‌ریخته یعنی اضطراب
- نپذیرفتن همکاری یا رابطه‌های عاشقانه‌ی واقعی
- ناتوانی شدید در اغنای دیگران
- خیال‌پردازی از همه بدتر است: آدم‌ها زمانی که خیال‌پردازی می‌کنند از واقعیت دور می‌شوند.

نکته: خیال‌پردازی با برنامه‌ریزی فرق دارد. (هدف درصدی از آنچه می‌خواهی را داری – رویا با آن بسیار فاصله داری)

درسنامه سوم) تعریف و مدل‌های چهارگانه‌ی اعتماد به نفس

در این درسنامه می‌آموزیم:

اعتماد به نفس یعنی باور به توانایی‌ها و با این دو مؤلفه انسان‌ها چهار مدل اعتماد به نفس خواهند داشت:

۱) باور بالا – توانایی پایین (اعتماد به نفس کاذب بالا)

۲) باور پایین – توانایی بالا (اعتماد به نفس کاذب پایین)

۳) باور پایین – توانایی پایین (اعتماد به نفس واقعی پایین)

۴) باور و توانمندی به تناسب هم (اعتماد به نفس مطلوب)

تعهد بدهیم، مهم است.

بنویسید:..... امضا و تاریخ

نکته: آفتِ بالا بردن اعتماد به نفس ایراد گرفتن و حاشیه‌دار شدن رفتار است.

- **تعریف اعتماد به نفس:**

باور به توانمندی‌ها است

دو تا کلمه‌ی مهم دارد که باور + توانمندی

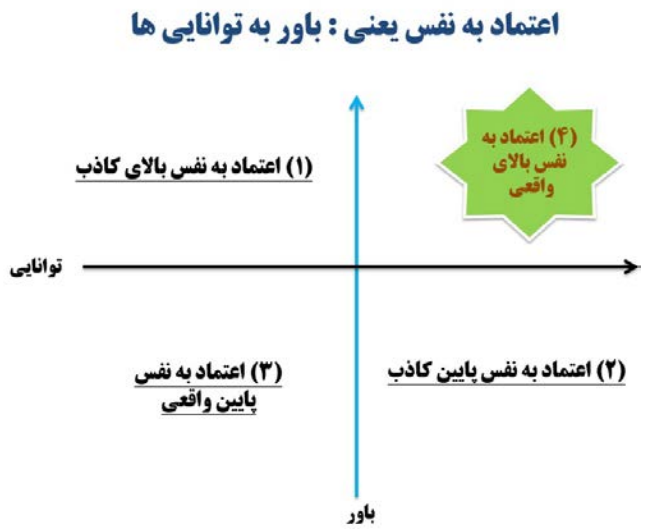
این باور و توانمندی یک محور برای ما می‌سازد که محور توانایی‌ها محور افقی و محور باور محور عمودی است.

- **انسان‌ها با این دو عنصر به ۴ دسته تقسیم می‌شوند.**

هر انسانی چهار دسته‌اش را دارد نمی‌توانی بگی آقا من فقط دسته‌ی چهارم هستم، نه تو تمامی دسته‌ها را داری.

اما در پژوهش‌ها ثابت شده است که آدم‌ها یک رفتار قالبِ همیشگی را در یکی از این‌ها ارائه می‌کنند.

و عموم رفتارهایشان شبیه آن است.



دسته اول توانایی پایین و باور بسیار بالا (این دسته استعدادها را به باد می‌دهند.)

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

دسته‌ی دوم آدم‌هایی هستند که توانایی‌هاشون فوق‌العاده بالاست اما اصلاً به خودشان باور ندارند.

نکته: ببین یک موقع هست که تو تواضع داری، و یک موقع هست که تو به توانمندیت باور نداری. فرقش چیه؟

کسی که تواضع دارد در موقعیت کار، کارش را محکم ارائه می‌دهد اما کسی که به توانمندی‌هاش باور ندارد در موقعیت کار حرفی نمی‌زند.

دسته‌ی سوم آدم‌هایی که توانمندی فوق‌العاده پایین، باور هم فوق‌العاده پایین است.

همه‌ی ما در موقعیت‌هایی هر سه دسته را داریم.

دسته‌ی چهارم آدم‌هایی که توانمندی‌شان و باورشان متناسب است.

نشانه‌ی آدم‌های اعتماد به نفس متناسب این است: فقط در تخصص‌های خودشان و در توانمندی‌های خودشان، عمر می‌گذرانند.

تمرین ۱-۵

برای هر کدام از دسته‌های بالا سه مصداق بیابید:

۱) اعتماد به نفس بالای کاذب	۲) اعتماد به نفس پایین کاذب	۳) اعتماد به نفس پایین واقعی	۴) اعتماد به نفس متناسب

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

در این درسنامه می‌آموزیم:

- ❖ ایجاد اعتماد به نفس کار ساده‌ای نیست. پس باید مواظب باشیم وقتی ساختیم آن را از دست ندهیم.
- ❖ یکی از روش‌های از دست دادن تخریب‌های اطرافیان است.
- ❖ اطرافیانی که اعتماد به نفس کاذب بالا دارند به دو دلیل کلاشی یا کسب توجه، اعتماد به نفس ما را از بین می‌برند.
- ❖ و کسانی که اعتماد به نفس کاذب پایین دارند به دلیل انتقال حس سرخوردگی، اعتماد به نفس ما را تخریب می‌کنند.

داستان موش و انبار گندم

یادگاری: قبل از بالابردن اعتماد به نفس عوامل تخریب اعتماد به نفس را پیشگیری کنید.

یکی از تخریب کننده‌های اعتماد به نفس:

آدم‌هایی هستند که در اطراف شما هستند و این سه تا خصوصیت را دارند. (۳ دسته‌ی اول) یعنی اعتماد به نفس متناسب ندارد.

گفتیم اعتماد به نفس‌های تخریبی ؛ چند دسته هستند؟

۱) آن‌هایی که باورها خیلی بالا است و توانمندی پایین

۲) آن‌هایی که باورها پایین و توانمندی بالا است

۳) آن‌هایی که باورها پایین و توانمندی هم پایین است.

در مقابل این‌ها سه عکس‌العمل متناسب باید داشته باشید.

• دسته‌ی اول:

آدم‌هایی هستند که فوق‌العاده اعتماد به نفسشان بالاست و معمولاً بُلُف می‌زنند و ادعاهای بسیار زیادی دارند که باعث می‌شود اطرافیان آن‌ها ضررهای زیادی بکنند و فوق‌العاده محدود می‌شوند.

اگر خودتان هستید تکنیک‌های ایجاد اعتماد به نفس واقعی بالا را انجام دهید مخصوصاً دسته‌ی الف، دسته‌ی الف (یعنی تکنیک‌های انرژی بخشی)

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

اگر خودتان نیستید و اطرافیانتان هستند که بُلُف می‌زنند چک کنید که دو دسته هستند:

- کلاش هستند.
- توجه کم دارند.

اگر توجه کم دارد بهش توجه کن امّا نه در آن موضعی که می‌خواهد، اگر کلاش است حرفش را تایید کن ولی آخرش بگو من نمی‌توانم با شما همراهی کنم.

نکته: ما از کجا بفهمیم که یکی با بُلُف می‌خواهد ما را گول بزند یا از ما توجه می‌خواهد؟

شخصی که می‌خواهد با بُلُف تو را گول بزند بعد از بیان یک توانمندی پررنگ یک درخواست ارائه می‌دهد.

نکته: تقویت آدمی که بُلُف می‌زند در موضوع بُلُف آن بُلُف را پررنگ می‌کند!

نکته: آدم‌هایی که با بُلُف می‌خواهند گولتان بزنند، اختصاصی سازی می‌کنند.

نکته: اگر آدمی که می‌خواهد تو را گول بزند مچ بگیری دفعه‌ی بعد با یک روش تخصصی‌تر گولت می‌زند!

باید چه کار کنی؟ باید اتفاقاً در مسیر دل او بازی بکنی و او را در صفحه‌ی خش‌دار گیر بیندازی. (توضیح کامل مهارت قاطعیت)

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

• دسته‌ی دوم:

آدم‌هایی که اعتماد به نفس شما را تخریب می‌کنند، آدم‌هایی هستند که به‌شدت اعتماد به نفس کاذب پایین دارند.

آدم‌هایی که اعتماد به نفس کاذب پایین دارند شما را نسبت به توانمندی‌های واقعی‌تان دچار تردید می‌کنند.

باز دوباره می‌گویم تواضع با اعتماد به نفس کاذب پایین فرق می‌کندهاا !

اگر باز هم خودتان این طوری هستید باز هم دسته‌ی الف، چون داستان در انرژی هست و انرژی درونت ضعیف است!

اما اگر دیگران این طوری هستند، اگر این جور آدم‌ها هستند، باید هِرَم شناختی‌شان را عوض کنید. (در مهارت حل مسأله مفصل ارائه می‌شود.)

اشاره‌ای کوتاه به دستکاری هرم شناختی:

۱-تغییر در تعیین اهداف آن:

یعنی اگر بخواهی هرم شناختی کسی را تغییر بدهی اول باید اهدافش را بشناسی و این اهداف را تغییر بدهی نه در موقعیت بلکه بیرون موقعیت.

شما اول باید بفهمید این هدفش از این‌که این کار را انجام نمی‌دهد چیست؟ چه هدفی دارد؟ می‌ترسد مسخره‌اش کنند؟ می‌ترسد جایگاه اجتماعی‌اش تحت تاثیر قرار بگیرد؟ اصلاً می‌ترسد که به عنوان یک آدم نوازنده در جمع معرفی بشود چون خیلی از آدم‌ها اصلاً دوست ندارند که به عنوان توانایی‌هایشان شناخته بشوند.

۲-ارائه‌ی شاهد مثال‌هایی از انسان‌های موفق با شرایط خودِ او

۳-ارائه شاهد مثال‌هایی از موفقیت‌های گذشته‌ی او

وقتی هدفش را تشخیص بدهی و وقتی که آدم‌های همگن خودش را از نظر دوری و نزدیکی، آدم‌های خیلی گنده و آدم‌های هم سطح خودش را برایش به منصه‌ی ظهور برسانی وقتی از گذشته‌ی خودش برای خودش حرف بزنی این آدم مجاب می‌شود که به تناسب توانمندی‌هایش باورش را بالا بیاورد. این کار به شدت کمکتان می‌کند نسبت به آدم‌هایی که یک توانایی را دارند اما آن توانمندی را به منصه‌ی ظهور نمی‌رسانند.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی	

درسنامه پنجم) مدیریت باور پایین – توانایی پایین

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ اعتماد به نفس کسانی که باور و توانایی پایینی دارند بسیار حساس است و کار هر کسی نیست که بتواند کمک کند.

❖ اگر اشتباه کنیم ناتوانی آموخته شده ایجاد می‌شود.

مرور درسنامه‌ی قبل

قبل از دیدن فیلم آنچه که یادگرفته‌اید را این‌جا بنویسید و از روی فیلم چک کنید کجاها را یادتان رفته بود.

آنچه یادگرفته‌ام:	نکته‌هایی که فراموش کرده بودم:

- **دسته‌ی سوم:**

کسی که توانایی پایینی دارد و باور هم ندارد: **رشد دادن این فرد کار شما نیست. کار یک درمانگر یا یک مربّی حاذق است.**

اگر کسی به توانمندیش باور نداشته باشد و شما به آن فشار بیاورید، او دچار ناتوانی آموخته شده می‌شود.

به توضیحات فیلم درباره ناتوانی آموخته شده مارتین سلیگمن **فوق العاده** دقت کنید.

چرا این نکته مهم است؟ زیرا عموم ما می‌خواهیم به‌شدت در اطرافیانمون تغییر ایجاد کنیم.

ویلیام گلاسر: در صددایجاد تغییردر دیگران نباشید، خودتان را رشد بدهید.

درسنامه ششم) باور (چیست و چرا مهم است.)

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی		غم		ترس		توضیح :
عشق		خشم		کلافگی و گنگی		

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ باور چیست؟ به تفسیر شخصی ما از واقعیت‌ها و اتفاق‌های بیرونی گفته می‌شود.

❖ چرا باور مهم است؟ تمام تصمیم گیری‌ها و رفتارهای ما و آنچه دریافت می‌کنیم را تعیین می‌کند.

- **باور چیست ؟**

مدل برداشت و تفسیر ما به وقایع و اتفاق‌های اطرافمان باور ماست. (مثال: دویدن یک نفر به طرف یک نفر دیگر)

در باور شناخت و آگاهی‌های ما از مؤلفه‌های آن اتفاق، بسیار مهم است.

- **چرا باور مهم است؟**

باور تعیین می‌کند ما چه چیزی را ببینیم و آن را چگونه ببینیم و چه عکس العملی داشته باشیم!

آشنایی با مفهوم پلاسیبو (Placebo) (دارو نماها) (به معنای من خوب خواهم شد.)

آشنایی با قسمت RAS - reticular activating system سیستم فعال کننده مشبک مغز

این سیستم در مغز ما تعیین می‌کند ما به چه چیزی توجه کنیم و چه چیزی را مورد توجه قرار ندهیم.

فیلم پیدا کردن شکلات را با دقت ببینید.

لطفاً طلایی‌ترین جمله‌ی این فیلم را با دقت و تمرکز در این کادر بنویسید:

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی		غم		ترس		توضیح :
عشق		خشم		کلافگی و گنگی		

RAS کاملاً می‌داند، نمی‌تواند به همه چیز دقت و توجه کند. برای خودش یک لیست مهم از توجه‌ها قرار داده و آن لیست مهم چیزی نیست جز:

نقاط ضعف و ناتوانی‌ها و موقعیت‌های منفی

چرا؟ **زیرا مهم‌ترین هدف، حفظ بقاست.**

دوست خوبم!
این نکته یکی از طلایی‌ترین نکته‌هایی است که می‌تواند در
تأمین حس خوب و آرامش نفس شما فوق‌العاده‌ای داشته باشد.

سؤال: ما چگونه می‌توانیم این مدل توجه انتخابی را کنترل مدیریت کنیم؟

RAS زمانی که بر روی خطر متمرکز می‌شود آمیگدالا (منطقه تعیین رفتار در هیجان‌های منفی) را فعال می‌کند و فقط PFC (pre frontal cortex) می‌تواند آمیگدالا را آرام کند. به چه روشی؟ با آگاهی‌سازی اختیاری

تمرین‌های ذهن آگاهی که در جای جای درسنامه‌ها ارائه شد + تکنیک‌های آگاهی‌سازی اختیاری که در قسمت چگونه باور منفی خود را تخریب کنیم ارائه خواهد شد.

درسنامه هفتم) باور مخرب چیست و چگونه ضربه می‌زند؟

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ باورهای مخرب چگونه تشکیل می‌شود؟

با پنج مدل ترس (شرطی شدن – مشاهده – تعمیم – قوانین داخلی مغز – آموزش) + احساس منفی نسبت به خود

❖ باورهای مخرب چگونه ضربه می‌زنند؟ ایجاد بدکارکردی‌های متناوب و اضطراب

- **باور مخرب چگونه تشکیل می‌شود؟**

وقتی یک انسان به دنیا می‌آید هیچ واهمه‌ای و برداشت منفی‌ای نسبت به خود، به همراه خود ندارد (به غیر از نداشتن تکیه گاه و صدای بلند)

ترس‌ها معمولا به پنج روش در وجود ما نهادینه می گردد:

- (۱)بسیاری از اتفاق‌هایی که برای انسان تعبیر ترس و خطر می‌کند ،با دو عامل ترس اولیه همراه می‌شود یعنی شرطی میشود (آزمایش آلبرت کوچک)

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :	
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

- (۲) دسته‌ی توسط مشاهده‌ی رفتار بزرگترها آموخته می‌شود.
- (۳) دسته با تعمیم شکست‌ها و ناکامی‌های معمولی (قانون ذخیره‌ی انرژی مغز) (خیلی جاها مشت نمونه خروار نیست، سال نکو از بهارش پیدا نیست) (کتاب واقع نگری هانس)
- (۴)دسته‌ی بر اساس قوانین محاسباتی مغزی ، ناکارآمدی ایجاد می‌کند. مثلاً قانون مقیاس: (آزمایش شوک و شکل دایره)
- (۵) دسته‌ی به صورت آموزش و توصیه‌های منطقی و حکمت آمیزتوسط دیگران ارائه می‌شود. (ضرب المثل‌های خطرناک: آهسته برو... پاتو از...خواهی نشوی....)

احساس‌های منفی نسبت به خود:

در سیستم تربیتی یکی از مرسوم‌ترین روش‌ها تنبیه است. در تنبیه کلامی کودک کارهای منفی خود را بارها و بارها می‌شنود. نقطه ضعف‌ها بارها و بارها مرور می‌شود.
و کم کم این انتقادهای بیرونی، درونی می‌شود و تشکیل خود انتقادگری را می‌دهد.

خود انتقادگری دو نتیجه‌ی منفی اصلی دارد:

۱) یادگیری را متوقف می‌کند.

۲)واقعیت‌ها را نادیده می‌گیرد (و به‌شدت بدحال سازی ایجاد می‌کند.)

همین الان این آزمایش را انجام دهید: کلمه‌هایی که می‌شنوید را با چشمان بسته در درون خود به خودتان بگویید. (هرچه جدی‌تر باشد مطلوب‌تر است.)

بی‌فایده – ضعیف - قابل ترحم - بی ارزش – زشت - دوست نداشتنی – ناخواسته – حقیر – اضافی – بی‌کفایت – احمق - دردسرساز – غیرقابل‌اعتماد – ساده‌لوح - ناتوان - پست

چه احساسی دارید؟

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی	

ترس‌های درونی شده + احساس‌های منفی درونی شده = باورهای تخریبی

- **باورهای مخرب چگونه ضربه می‌زنند؟**

باعث بدحال سازی (ایجاد اضطراب و افسردگی) و کارکردهای منفی می‌شود.

به چرخه باطل باورهای منفی دقت کنید: (اقتباس از غلبه بر عزّت نفس پایین (ص۹۰)، ملانی جی وی فنل، ترجمه مهرناز شهر آرای، نشر تک رنگ)

موقعیت برانگیزاننده (که باید کاری انجام) ← شروع پیش بینی‌ها و خودگویی‌های منفی ← **(اضطراب)**+ارائه‌ی یک رفتار غیر مفید ← دریافت یک نتیجه نهایی نامطلوب ← تقویت خودگویی منفی ← **افسردگی**

درسنامه هشتم) چگونه باور مخرب را بیابیم؟

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ چگونه باورهای مخرب را بیابیم؟ مشاهده‌ی خود و ثبت - تکنیک نردبان

- **چگونه باورهای منفی را بیابیم؟**

روش اول: ثبت منفی بافی‌ها

در جاری زندگی خود فکرهای خود را هوشیارانه مورد بررسی قرار دهید و موقعیت‌هایی که در مورد خود فکر منفی کردید را ثبت کنید. این موقعیت‌ها می‌تواند هم در زمان گذشته باشد و هم درباره‌ی آینده باشد.

مثلاً: من خیلی تنبلم، پنج ساله می‌خوام زبانمو تموم کنم. - من بازم نمی‌تونم وزنمو متعادل کنم، این دستور غذایی را هم رها می‌کنم. - من که مطمئنّم جای پارک پیدا نمی‌کنم.

تمرین ۲-۵: یک قلک درست کنید و کاغذهای کوچکی را هم آماده کنید. هر گاه فکر منفی‌ای داشتید بنویسید و بیندازید داخل قلک. در یک تاریخ مشخصی قلک را باز کنید.

روش دوم: تکنیک تشخیص نردبانی (laddering) (رشد و افزایش عزّت نفس (ص۳۶۸)، متیو مک کی، شهرناز شهر آرای، نشر آسیم، چاپ نهم)

گاهی اوقات باورهای منفی در جاری زندگی ناپیداست و به راحتی قابل مشاهده نیست.

برای یافتن آن باورها باید از روش نردبانی استفاده کنیم:

ابتدا یک بازه‌ی زمانی مشخص را در نظر بگیرید. (مثلاً یک ساعت از کار خود در محیط کار)

به جمله‌هایی که به خودتان گفته‌اید، متمرکز شوید (برای به خاطر آوردن می‌توانید جزئیات محیطی را در ذهنتان ایجاد کنید.)

جمله‌ای که یافتید را روی یک کاغذ بنویسید: مثلاً: چه ساده هستی!

این جمله را با دو سؤال شرحه شرحه کنید:

سؤال ۱) اگر ..... چه می‌شود؟ در سؤال دوم پاسخ خود را به سؤال اول درباره‌ی معنایی که برای شما دارد، را بررسی کنید. ۲) این چه معنایی برای تو دارد؟

درباره‌ی این جمله‌ی خودگویی درونی: چه ساده هستی!

اگر ساده باشم، چه می‌شود؟ این چه معنایی برای من دارد؟ معنایش این است که دیگران همیشه از تو سوءاستفاده می‌کنند.

اگر دیگران همیشه از من سوءاستفاده کنند چه می‌شود؟ این چه معنایی برای من دارد؟ معنایش این است که همیشه کوتاه می‌آیی.

اگر همیشه کوتاه بیایم چه می‌شود؟ این چه معنایی برای من دارد؟ معنایش این است که همیشه قربانی می‌شوی.

اگر همیشه قربانی شوم چه می‌شود ؟ این چه معنایی برای من دارد؟ معنایش این است که: تو آدم بی ارزش و حقیری هستی و ارزشی نداری.

این باور درونی مخرب شماست.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

تمرین ۳-۵ یکی از خودگویی‌های خود را که به ظاهر منفی نمی‌آید انتخاب کنید و با استفاده از تکنیک نردبان به عمقش پی ببرید، ببنید باور منفی دارد یا نه؟

نکته: امکان دارد باور منفی‌ای نداشته باشد.

لطفاً اینجا بررسی خود را مانند مثال بنویسید:

درسنامه نهم) چگونه باور مخرب را تعدیل و تخریب کنیم؟

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ چگونه باورهای مخرب را تخریب و تعدیل کنیم؟

تکنیک ABCDE آلبرت الیس – محدود کردن غرغر – تغییر قالب تحلیل – پیشگیری از ایجاد مثلث کارپمن

- **چگونه باورهای منفی خود را تخریب و تعدیل کنیم؟**

روش اول: آلبرت الیس می‌گوید تمام مشکل ما در تخریبی شدن باورها «باید»ها است. وقتی بایدِ محکمی در فکر ما ایجاد می‌شود باور منفی رقم می‌خورد.

(کنترل فشار روانی ص۲۰۹،گرینبرگ، محسن دهقانی، انتشارات رشد)

باید همیشه سرکارم برسم – باید تمام کارها را تمام کنم- باید همه خانوادام دوستم داشته باشند و ...

با تکنیک ABCDE می‌توانیم این باورها را تخریب و یا تعدیل کنیم:

			مثال
A-activating agent	عامل فعال‌کننده	شناسایی عامل فعال‌کننده	باید در جمع سخنرانی کنم (باید عالی باشم)
B-belife system	نظام اعتقادی	شناسایی باورهای منفی	من همیشه به‌خاطر استرس تپق می‌زنم و مضحکه عام و خاص می‌شوم.
C-consequences	پیامدها	نتایج جسمی، روانی، رفتاری	لرزش دست – استرس- تپق زدن، فراموشی
D-dispute	حذف	تغییر یا تخریب و حذف باورهای منفی	مطرح کردن چهار سؤال اصلی قبل از ایراد سخنرانی
E=effect	تاثیر	بررسی اثر باور تغییر یافته	با کیفیت بهتری صحبت کردم و بازخودهای خوبی گرفتم.

برای ایجاد تغییر باید سؤال‌های زیر را از خود بپرسید:

۱)چه مستنداتی از باور تو حمایت می‌کند؟

۲)چه مستنداتی مثال نقض باور تو است در رفتار خودت؟

۳) در رفتار دیگران مثال نقض‌هایی وجود دارد؟

۴) چی می‌تونم به خودم بگم که در کارم اثر مثبت داشته باشه؟ (باور نزدیک کننده)

تمرین ۴-۵ سه باور از باورهای مخرب خود را با روش آلبرت الیس تخریب کنید.

عامل فعال‌کننده:	عامل فعال‌کننده:	عامل فعال‌کننده:
باور مخرب:	باور مخرب:	باور مخرب:
پیامدها:	پیامدها:	پیامدها:
حذف: ۱) ۲) ۳) ۴)	حذف: ۱) ۲) ۳) ۴)	حذف: ۱) ۲) ۳) ۴)
نتیجه:	نتیجه:	نتیجه:

روش دوم: محدود کردن غرغر

غرغر کردن یعنی بیان نکته‌های منفی (یا برداشت منفی شما) به شخصی که آن موضوع ربطی به آن ندارد.

وقتی غرغر می‌کنید در اصل به ذهن خود این پیام را می‌دهید که اوضاع در کنترل شما نیست. شما از مدیریت امور ناتوان هستید.

دایره‌ی اختیار و اثر گذاری خود را تعیین کنید و سعی کنید به روی آن‌ها متمرکز شوید.

نکته: در بسیاری از امور اتفاق‌هایی که در اختیار ما نیست می‌تواند با تغییر ادبیات فکری برای ما ره‌آوردی داشته باشد.

غلط: واااای دلار داره هر روز میره بالا

درست: قیمت دلار داره هر روز افزایش پیدا می‌کنه، من می‌توانم چه کارهایی انجام بدهم که کمتر آسیب بخورم یا حتی از این موقعیت بتوانم بهره ببرم.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی	

تمرین ۵-۵ ده تا از غرغرهای خودتونو اینجا ثبت کنید و تغییری که در آن ایجاد کردید.

نکته: در تغییر جمله بندی‌های غرغر هدف اصلی، جلوگیری از القا ذهنیت ناتوانی به ذهن است نه تولید یک راه حل. (راه حل سازی در غرغر مهارت حل مساله است.)

روش سوم: تغییر قالب تحلیل و تفسیر

این روش مانند غرغر است اما گفتگوی خود با خود است. اینجا هم می‌توانیم قالب‌ها را تغییر دهیم تا نتایج تغییر کند.

مثال:

وااای استرس گرفتم الان خراب می‌کنم. ---------- بدنم داره آمادگی خودشو برای مواجه شدن با یه موقعیت مهم بالا می‌بره.

من باید این آزمونو قبول بشم. ---------- ترجیحم اینه که این آزمونو قبول بشم، اگر رد بشم ناراحت میشم ولی دنیا به آخر نمیرسه بازم تلاش می‌کنم.

تمرین ۶-۵ جمله‌های منفی (ارائه شده) را به مثبت تبدیل کنید. (شبیه تکنیک پرتاب توپ در مهارت‌های زندگی نوجوانی است.)

روش چهارم: جلوگیری از ایجاد مثلث کارپمن

توضیح: ما در بیشتر اتفاق‌ها عادت داریم خود را در مقام قربانی قرار دهیم و ظالم و آزاردهنده‌ای برای خودمان بسازیم و منتظر باشیم تا نجات دهنده‌ای ما را نجات دهد.

مثال: دیدی اون روز چی کار کرد؟ واقعاً با کارهاش منو خرد کرده! جلو همه سکّه یه پولم کرد!

نکته: گاهی تحقیرکننده‌ی بیرونی‌ای الان وجود ندارد و شما در درون خودت داری جمله‌هایی که شنیدی را مرور می‌کنی.

اینجا فقط می‌گوییم مواظب باشید این کار را نکنید. در موقعیت هجمه قاطع باشید و اگر می‌خواهید چیزی نگید بدانید که انتخابتان است.

پیشنهاد ناب: کتاب «نمی‌توانی روزم را خراب کنی» را بخوانید.

کتاب نمی‌توانی روزم را خراب کنی نوشته‌ی آلن کلاین است که اولین بار در سال ۲۰۱۵ منتشر شد و انتشارات لیوسا آن را با ترجمه‌ی نفیسه معتکف در سال ۱۳۹۷ انتشار داد.

آلن کلاین با استفاده از تجربیات خود و به کارگیری لحن ساده و روان و البته طنز این کتاب را به نگارش درآورده است. هدف آلن کلاین از نگارش کتاب نمی‌توانی روزم را خراب کنی کمک به انسان‌ها برای مواجه و حل مشکلات و چالش‌هایی است که روزانه با آن‌ها سر و کار دارند. این کتاب دارای ۵۲ موضوع مهم است که به خواننده کمک می‌کند قدرتش را پس بگیرد و به شرایط و افراد مختلف اجازه ندهد تا روز او را خراب کنند. هر یک از این موضوعات شامل راهکارها و توصیه‌هایی است که با یادگیری و استفاده از آن‌ها می‌توان با مشکلات روزمره خود روبه‌رو شد.

نکته: راهکارهای ارائه شده خوب است، اما زیر بنای موفقیت پیوسته در جلوگیری از ایجاد مثلث کارپمن، مهارت قاطعیت است.

در این درسنامه می‌آموزیم

❖ چگونه باور مطلوب بسازیم؟ فنون تنظیم دستی لنز – ۹ روش (اصطلاح خود ساخته است)

چگونه باور مطلوب بسازیم؟ (فنون تنظیم دستی لنز) (مهارت‌های زندگی – منصور دهستانی جلد سوم ص(۲۸) – نشر جیحون)

۱. از اغراق کردن خودداری کنید. (سیستم بزرگ‌نمایی همه جا فعال می‌شود و در فکرهای منفی مشکل آفرین می‌شود.)
۲. بر نکات مثبت و توانایی‌های مطلوب خود اشراف بیشتری پیدا کنید.
۳. هنگامی که فکر مزاحم منفی آمد ابتدا از قانون توقف استفاده کنید.
٤. اگر قانون توقف در فکر منفی کارساز نبود از تماشای افکار و تکنیک آوازخوانی استفاده کنید. (این محتوا به طور مفصل در اضطراب و افسردگی تدریس می‌گردد.)
٥. اشتباه‌های خود را بپذیرید و در صدد توجیه تراشی نباشید.
٦. خودتان را به صورت مؤثر تشویق کنید.
۷. حتما به دایره‌ی اختیار خود اشراف پیدا کنید.
۸. در توبیخ خود با خود رودربایستی مثبت داشته باشید. (خودتان را له نکنید.)
۹. به خودتان فرصت‌های دوباره بدهید.

اگر به جای شما بودم برای ملکه شدن این ۹ مورد یک جدول یازده ستونی و ده سطری می‌کشیدم. تک‌تک این موارد را در ستون اول می‌نوشتم و با انجام دادن هر یک از این موارد جلوی آن یک سلول را رنگ می‌کردم.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

درسنامه یازده) مغز در ایجاد و تقویت یک مهارت

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ مهم‌ترین مانع ایجاد یک تغییر مغز خود ماست.

❖ انجام یک کار جدید مسیر عصبی می‌خواهد.

- **تغییر و ایجاد احساس درونی ترس و اضطراب**

طبق مطالعات زیستی و تکوینی تجربه‌هایی که باعث بقا بیشتر در نسل بشر بوده است از نسلی به نسل دیگر منتقل شده است. به زبان دیگر انسان‌هایی که خصلت‌هایی داشتند که می توانستند بیشتر زنده بمانند فرزندآوری بیشتری را تجربه کرده‌اند و نسل بشر از آن انسان‌هاست.

یکی از مهم‌ترین خصوصیت‌های انسان‌هایی که بیشتر زنده می‌ماندند «منفی بافی» بوده است.

منفی بافی باعث می‌شد: ۱) امنیت بیشتری تامین شود. ۲) خاطرات خطرناک بیشتر به یاد بماند و تکرار نشود. ۳) از گروه فاصله نگیرند و همیشه خودشان را با جمع منطبق و شبیه نگه دارند. ۴) همیشه در صدد بیشتر خواستن باشند. (چیزهایی که داریم کافی نیست باید بیشتر جمع کنیم که زنده بمانیم.)

یعنی بشر اولیه‌ای که برایش شادی و آرامش و ... مهم بود ماندگار نشد و نسلش منقرض شد.

این مغز منفی‌باف که از ده‌ها هزار سال پیش به ما رسیده است برای آن زمان بسیار کارا بوده ولی برای زندگی امروز کارا نیست و گاهی اوقات بی دلیل هشدار خطر اعلام می‌کند.

مثال: سیستم اطفای حریق در ساختمان‌های پیشرفته و دود اسپند

یکی از اعلام خطرهای نابجا و متأسفانه بسیار آزاردهنده، هشدارهایی است که زمان ایجاد یک تغیر ارائه می‌دهد.

مغز قدیمی منفی‌باف ما می‌گوید: تغییر یعنی روبرو شدن با یک فرایند جدید – یعنی کم شدن کنترل – یعنی آماده نبودن در مقابل خطرهای احتمالی پس تغییر یعنی خطر جدی.

مغز قدیمی منفی‌باف بسیار قدرتمند است و ترشح انتقال دهنده‌هایی را تحت کنترل دارد:

به مجرد روبرو شدن با یک تغییر اعلام وضعیت غیر عادی می‌کند و انتقال دهنده‌هایی ترشح می‌شود و سیستم (یعنی شما) فکر می‌کند خطر جدّی‌ای وجود دارد.

- **تغییر و مدارهای عصبی مغز**

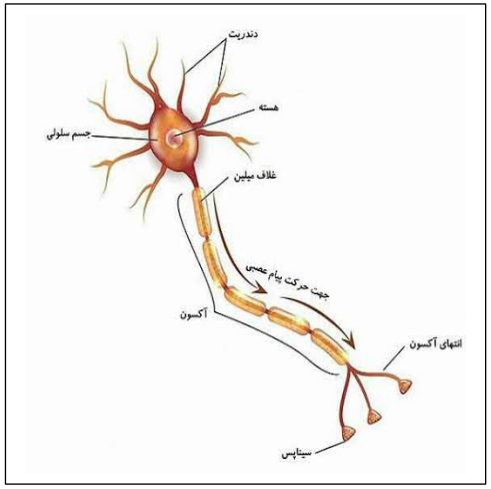
وقتی تصمیم می‌گیریم مهارتی را ارتقا دهیم یا خود را در مهارتی توانا کنیم، قدم اول این است که آگاهی‌ای از نحوه‌ی انجام دادن دقیق آن کار داشته باشیم.

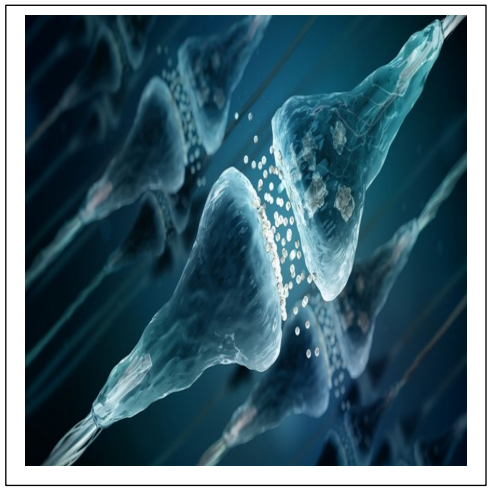
اکثر ما به اشتباه فکر می‌کنیم دانستن مساوی است با انجام دادن. در صورتی که اصلاً این‌گونه نیست. اتفاقاً دفعه‌های اول که می‌خواهیم بر اساس دانسته‌های خود کاری را انجام دهیم بسیار کند، پر خطا و کوتاه و انرژی‌بر خواهد بود و تا مرز نا امیدی‌های خاص ما را پیش می‌برد.

می‌خواهیم ببینیم برای مسلّط شدن بر یک مهارت در مغز ما چه اتفاقی رخ می‌دهد.

وقتی دستور حرکتی در مغز ایجاد می‌شود این دستور به روی تکانه‌های الکترو شیمیایی در مدارهای عصبی ما (آکسون‌ها) حرکت می‌کند (شکل یک). آکسون‌ها به هم متصل نیستند و از هم فاصله کوتاهی دارند که پیام باید از آن فاصله گذر کند. (شکل دو)

شکل یک





شکل دو

هر چقدر یک عمل بیشتر تکرار شود در این ناحیه که انتقال پیام صورت می‌گیرد آکسون‌های بیشتری تولید می‌شود و سیناپس‌ها کمی به هم نزدیک‌تر می‌شوند. (فیلم را ببینید.) و کار به جایی می‌رسد که مسیر به طور جدی هموار می‌شود. یعنی مسیر عصبی کاملاً جدیدی ایجاد می‌شود.(فیلم را ببنید.) و این نکته بسیار مهم است که اگر عملکرد قبلی تکرار نشود در موقعیت‌های بعدی بر اساس مسیر جدید، عکس‌العمل انسان تدبیر و ارائه می‌شود. یعنی مسیر عصبی جدید نیرومندتر و کاراتر خواهد شد که به این خاصیت می‌گویند: Neuroplasticity (فیلم را ببینید.)

آنچه باید دقیق از این درسنامه بفهمیم:

مغز ما برای تغییر و رشد مقاومت جدّی دارد و در هنگام مواجه شدن با یک تغییر بدحالی ایجاد می‌کند.

برای انجام دادن یک کار جدید نیاز داریم مسیر عصبی آن کار ایجاد شود و الّا نمی‌توانیم آن مهارت را ارتقا دهیم.

ایجاد مسیر عصبی جدید مستلزم بی اعتنایی به بدحالی ایجاد شده توسط مغز قدیمی و انجام تمارین پی در پی و درست است.

درسنامه دوازدهم) نیاز به انرژی سازی و تکنیک معرفی محکم خود

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ برای ارتقا اعتماد به نفس انرژی نیاز داریم

❖ یکی از تکنیک‌های ایجاد انرژی، معرفی محکم خود است.

ایجاد تغییر در رفتار و با ثبات نگه داشتن آن از چند جهت انرژی می‌خواهد:

۱) تمرکز و تلاش برای یادگیری

۲) مدیریت زمان جهت یادگیری

۳) انجام تمرین‌های ارائه شده

۴) مقاومت در مقابل بدحالی‌های مغزی

۵) مواظبت برای به هم نریختن محیط زندگی

۶) مواظبت برای تغییر نکردن نابهنگام رفتار خودت

۷) تمرین تمرین تمرین تمرین تمرین تمرین تمرین تمرین تمرین تمرین

پس باید یاد بگیریم چگونه برای خودمان انرژی سازی کنیم.

این تکنیک‌ها بسیار مهم است اما لازم نیست تمام آن‌ها را اجرا کنید هر کدام که با هرم ادراکی شما سازگار در آمد در جاری زندگی اجرا کنید. اما اجرای تمرینی برای همه آن‌ها رقم بخورد.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

وقتی به عدد ۵ رسیدیم، حاضرین کلاس نفستان را کامل یک نفس خارج کنید.

مهم‌ترین چیزی که می‌تواند خوب به تو انرژی بدهد این است که خوب خودت را معرفی کنی، به شدت روی این موضوع کار کنید، از این به بعد هر دقیقه، هر لحظه به این فکر کنید که چه طوری می‌توانم خودم را بهتر معرفی کنم.

مثلاً: من دکتر محمد کاظم زاده هستم، یک باغبان و معلم، اهل دامغان .....

تحصیلاتتان را می‌توانید بگویید، شغلتان را می‌توانید بگویید، توانمندی‌های مهمتان را می‌توانید بگویید .....

یک جوری خودتان را معرفی کنید که تا به حال خودتان را این‌گونه معرفی نکرده باشید و افتخار آمیز و غرور انگیز و شعف آور باشد.

تمرین ۷-۵ در دو محیط متفاوت خودتان را به نحوی خاص معرفی کنید. (بازخود را چک کنید و گزارش دهید)

درسنامه سیزدهم) مطلوب راه‌رفتن و محکم حرف زدن

در این درسنامه می‌آموزیم

❖ مطلوب راه‌رفتن و محکم حرف زدن برای اعتماد به نفس اثر مثبت دارد.

- **مطلوب راه‌رفتن**

با سرعت و محکم راه رفتن اما نه به نحوی که همه‌ی بدن به صورت غیر اختیاری تکان بخورد.

آدم‌هایی که اعتماد به نفس فوق‌العاده بالایی دارند از میان تنه راه می‌روند، نه از بالا تنه، کامل نیمه پایینی بدنشان برای مدیریت راه‌رفتن استفاده می‌کنند.

راه‌رفتن را جدی بگیرید، آدم‌هایی که اعتماد به نفس دارند راه‌رفتنشان از نیم تنه است، سر سینه کشیده است حتماً از زانو پایشان می‌شکنند، دست چپشان تکان نمی‌خورد و به موازات ران صاف و ثابت است، دست راستشان ۲۵ درجه کاملاً اختیاری حرکت می‌کند، و سرعت حرکتشان ۲۵ درصد از سرعت خودشان بیشتر است.

تمرین ۸-۵ سه تجربه‌ی مطلوب راه‌رفتن (حداقل سه دقیقه) را رقم بزنید.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :	
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

- **محکم حرف زدن**

بلند و جدی صحبت کردن را تمرین کنید، این یکی از مهم‌ترین خصوصیت‌های اعتماد به نفس است، آدم‌هایی که اعتماد به نفسشان پایین است اصلاً نمی‌توانند بلند صحبت کنند و اصلاً نمی‌توانند جدی صحبت کنند و هیچ کس حرفشان را جدی نمی‌گیرد.

یک صحبتی را برای خودتان در نظر بگیرید و جلوی آینه بایستید، این صحبت حداکثرِ حداکثر در ۲۰ جمله باشد بایستید جلوی آینه و ریکوردر را بزنید و شروع کنید محکم و مقتدر با بالاترین انرژی، جدی و محکم و بلند حرف بزنید وقتی تمام شد ریکوردر را قطع کنید و صحبت خودتان را گوش بدهید و از خودتان بپرسید که بالاتر از این و محکم‌تر از این چه جوری می‌توانستم صحبت کنم؟ به جمله به جمله‌اش فکر کنید و تصمیم بگیرید محکم‌تر حرف بزنید.

یکی از مهم‌ترین اصول محکم و جدی صحبت کردن این است که شما تناژ صداتان را بالا و پایین بکنید و یک سری چیزها را پررنگ کنید.

تمرین ۹-۵ درباره‌ی یک موضوع کاملاً پرت سی ثانیه محکم حرف بزنید و ضبط کنید. (باید در گروه بارگذاری کنید.)

درسنامه چهاردهم) قدرت خنداندن و تجربه چیزهای جدید وتپق زدن و از اشتباه درس گرفتن

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ قدرت خنداندن و تجربه‌های جدید و اختیاری تپق زدن و تمرکز بر اشتباه‌ها برای یک یادگیری جدید برای اعتماد به نفس مفید است.

- قدرت خنداندن

قدرت خنداندن در وجود آدم‌ها اعتماد به نفس می‌آورد به نحوی که می‌توانید از مرزهای شخصیتی خودت دفاع کنید در حدی که دیگر واقعا کسی به خودش اجازه ندهد که در دنیای وجودی شما رفتار آسیب زننده‌ای ارائه دهد. توانایی خنداندن اوّلین لطف‌اش به خودتان است بعد به دیگران است.

خیلی مهم و تعیین کننده است که وقتی تو می‌خواهی در یک محیط حضور پیدا کنی به چه نحو انرژی بخشی کنم؟

یکی از دلایل فاصله گرفتن جوان از خانواده همین شاداب نبودن خانواده است.

فیلم طنازی آدم‌هایی که در این وادی قوی هستند را ببینید.

این هم یادتان باشد اگر می‌خواهید اعتماد به نفس خودتان را بالا ببرید فقط و فقط با خنداندن نیست با هدیه دادن حس امنیت است و وقتی به طرف مقابل می‌فهمانی که من تحت هیچ شرایطی تو را قضاوت نمی‌کنم نه رفتارت را قضاوت می‌کنم، نه وجنات تو را قضاوت می‌کنم، نه قیافه و ظاهرِ تو را قضاوت می‌کنم هیچی!

توجه داشته باشید زیاده‌روی نکنید که اعتبارتان زیر سؤال برود، پرده‌ها را پاره نکنید، بی حیایی و بی حرمتی نشود.

تمرین ۱۰-۵ ده روش جدید برای انرژی بخشی به اطرافیان خود تنظیم کنید. اجرا کنید و نتیجه‌اش را ثبت کنید و گزارشش را بیان کنید.

- تجربه‌های جدید

چیزهای جدید را امتحان کنید سعی کنید عمق چیزهای جدید را در بیاورید که این چیه؟ اون چیه؟ فقط ضایع بازی در نیاورید.

نکته: مراقب باشید در امتحان چیزهای جدید راه برگشت هم بگذارید. (چیزی را امتحان نکنید که اعتبارتان را خدشه‌دار کند.)

تمرین ۱۱-۵ گزارش پنج تجربه جدید را ارائه دهید.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی		غم		ترس		توضیح :
عشق		خشم		کلافگی و گنگی		

- تپق بزنید.

حتما تُپُق بزنید: این تُپُق زدن باعث می‌شود که لعاب زندگی‌تان بشکند و از ویترین چیدن آزار دهنده خلاص شوید. در تمام محیط‌هایی که احساس می‌کنید یک اعتبار نسبی دارید با پیش‌فرض این‌که می‌خواهیم بازی کنیم (magic if) یک قانون بگذارید با این قانون اعتبار اجتماعی شما حفظ بشود و کسی از شما سوءاستفاده نکند. مثلاً اعلام کنید: من می‌خواهم ۵ دقیقه باهاتان بازی کنم کاملاً غیر رسمی این را می‌خواهم چندین بار بگویم. ببینید چندبار می‌توانم تکرار کنم، زمانی که دارید می‌گویید ریتمیک نکنید.

- ✓ چیپس، چسب، سوسک (تُپُق بزنید)
- ✓ کانال کولر، تالار تونل
- ✓ لیره رو لوله، لوله رو لیره
- ✓ غولارو با قند گول می‌زنیم
- ✓ قوری گل قرمزی

تمرین ۱۲-۵ سی ثانیه صوت ضبط کنید و این کلمه‌ها را با سرعت بگویید.

- یادگیری از اشتباه

یکی از موقعیت‌هایی که لازم است حواسمان باشد تا اعتماد به نفسمان تخریب نشود زمانی است که اشتباهی رخ می‌دهد و درگیر خودگویی منفی می‌شویم.

برای حل این موضوع: از اشتباهاتتان به صورت جدی درس بگیرید: فوق العاده انرژی بخش است روی یک اشتباه متمرکز بشو به خودت بگو خوب من این اشتباه را مرتکب شدم چه به صورت اختیاری وتکراری و چه به صورت کاملاً سهوی و غیرتکراری هیچ فرقی نمی‌کند.

درسی که از مشکلاتتان می‌گیرید هر چی ریزه کاری‌هایش بیشتر باشد بهتر است احتمال خطای دوباره هم پایین می‌آید.

نکته: یادگیری با تصمیم خوب فرق دارد. سعی کنید یه چیز جدید یاد بگیرید.

تمرین ۱۳-۵ در سه اشتباه، سه یادگیری تدوین کنید.

شرح اشتباه	یادگیری‌ای که رقم خورد

درسنامه پانزدهم) دوست داشتن خود – دفترچه حال خوب – نه قاطع – انرژی سازی اختیاری

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ تکنیک قاب دوست داشته‌هایم و دفترچه حال خوب و نه قاطع و تأثیر اختیار در ایجاد انرژی زیاد است.

- قاب دوست داشتن خود

یکی از دلایل انتخاب‌های منفی شما، اشتباهات شما به خاطر احساس‌های منفی خودتان نسبت به خودتان است. اگر برای خودتان قدر و منزلت و شان قائل باشید به خودتان اجازه نمی‌دهید که تصمیم اشتباه بگیرید.

باید به خودمان یادآوری کنیم که خودمان را دوست داریم.

یک تابلو درست کنید و تمام چیزهایی که دوست دارید در زندگی برای شما ایجاد بشود، تمام اهدافت، تمام برنامه‌هایتان را با مصادیقی در این تابلو بگنجانید، این مصداق می‌تواند دست نوشته باشد، می‌تواند عکس باشد، هر چیزی می‌تواند باشد، اثری از یک آدم دوست داشتنی است، در این تابلو برای خودتان چیزهایی که احساس خوب برایتان ایجاد می‌کند را جمع کنید، این تابلو را جلوی چشمتان قرار بدهید.

تمرین ۱۴-۵ عکس قاب دوست داشتن خود را در گروه بارگذاری کنید.

- دفترچه‌ی حال خوب:

دفترچه‌ای تعیین کنید و روزانه ۳ عنوان از چیزهایی که برایتان انرژی بخش بود را بنویسید. نوشتن این حال‌های خوب شاید به نظرتان کودکانه باشد اما کاملاً انرژی بخش است. تمرین ندارد. اما انجام دهید.

- نه قاطع

هفته‌ای ۵ تا نه قاطع بگویید: نه قاطع یعنی عدم پذیرش درخواستی که سه خصوصیت داشته باشد:

۱- نیاز طرف مقابل صددرصد منوط به حضور شما نیست: یا اصلاً چیزی که می‌خواهد نیاز نیست تنبلی است.

۲- وقتی نه قاطع را ارائه می‌دهید پشیمان نیستید: عذاب وجدان نمی‌گیرید حالتان بد نیست.

۳- از نظر فلسفی و منطقی و عقلی می‌توانید از نه ای که گفتید دفاع کنید یعنی جوّ نگرفتت!

تمرین ۱۵-۵ شرح ۵ نه قاطع خود را هر کدام در یک جمله بنویسید و بنویسید چه حسی داشتید؟

مهارت آموز خوبم، این قسمت خیلی مهمه– خیلی – خواهش می‌کنم فیلم آموزش را متوقف کن. یک‌بار متن را بخوان و یک‌بار فیلم را ببین. امیدوارم نتیجه ای که باید، حاصل شود.

- انرژی‌سازی اختیاری

(متن به صورت محاوره‌ای از روی فیلم نوشته شده است.)

۷۰-۸۰ درصد خوب حالی آدم‌ها منوط به تصمیم آن‌ها است، یک مقداری فیلم بازی کنی در خوب‌حالی میوفتی، در ریل خوب حالی همین طوری خوب حالی ادامه پیدا خواهد کرد و اصلاً هم احتیاج به بهانه ندارد، هر وقت احساس کردید خوب حالی احتیاج به بهانه دارد، بدانید راه را کج می‌روید، چون خوب حالی باید پیش فرض شما باید باشد، مگر این‌که خلاف آن ثابت شود.

این مدل فکری ما است، ما افسرده جسمی نیستیم، ما افسرده فکری هستیم، این را یادتان باشد.

این را از دکتر شعاری یاد گرفتم، می‌گفت ما با آدم‌های افسرده از نظر بیولوژیکی و روانی طرف نیستیم، ما از نظر مغزی با آدم‌های افسرده روبه‌رو هستیم، آدم‌ها تصمیم‌شان این است که افسرده باشند، تصمیم‌شان این است.

اگر دنبال لحظاتی می‌گردی که ابر و باد و مه و خورشید در کار باشند تا تو یک لبخندی به لبان مبارک بنشانی مطمئن باش در غفلت آشکار به‌سر می‌بری، هیچ وقت زندگی خالی از ناکامی نخواهد بود.

جمله‌ی ناب: **همیشه زندگی طوری است که الان به ناکامی‌هایی که قبلاً حال دلمان را گرفته می‌خندیم**، یعنی الان دلت را چک کن فقط ناکامی‌های ۵ سال قبلت که اذیّتت کرده، چقدر حال دلت را بد کرده؟ چقدر غصه خوردی؟ چقدر حالت بد شده؟ چقدر بداخلاقی کردی؟ چقدر با اطرافیانت عصبانی بودی؟ یعنی هرکسی تو را می‌دید یه آئینه دق تمام نما بودی، اگر آئینه دق یک گوشه بودی که مردم از کنارت می‌آمدند و می‌رفتند و کاری به تو نداشتند، باعث غم و غصه برای دل دیگران هم شده بودی، به آن غم و غصه‌ها دقت کن و در ذهنت بیاور، می‌بینی چقدر مسخره بوده‌اند؟ حالا ۵ سال دیگر هم این غم و غصه‌ها برایت مسخره خواهند بود.

ناکامی‌ها وجود دارد، این تویی که تعیین می‌کنی که چقدر ناکامی‌ها روی تو اثر بگذارد، این را یادتان باشد اگر از همه‌ی دنیای روانشناسی این جمله را بفهمید، روانشناسی حقش را به شما ادا کرده است.

روانشناسی آمده است تا برای بهتر زندگی کردن به ما کمک کند، برای گرفتن تصمیم‌های قشنگ کمک کند، چه چیزی قشنگ‌تر از این که من شاداب باشم و در شادابی زندگی کنم؟ همین یک نکته بس است، لازم نیست که همه‌ی کتاب‌های روانشناسی را بخوانید و مطالعه کنید، همین یک مورد بس است.

دوستان یک چیزی را یاد بگیرید و هر روز یک عمل به آن چیزی که یاد گرفتید عمل کنید، نه این‌که چیزی به داشته‌هایتان اضافه کنید که هیچ وقت به آن عمل نمی‌شود. یک عمل از آن چیزی که بلد هستید برای خودتان رقم بزنید، آقا امروز قرار است یک شادمانی بکنم که دیروز و پریروز نکردم، امروز قرار است با چیزی حال کنم که تا دیروزهای زندگی‌ام بهش بی اعتنایی کردم، تا حالا یک لحظه به این فکر کرده‌اید که اگر مژه تان به جای این‌که قدری به سمت بالا بود، فرمی داشت و به سمت پایین بود، چه مشکلی رخ می‌داد.

به تمام چیزهایی که دارید به غیر طبیعی بودنش فکر کنید و سپس فکر کنید اگر این‌طوری نبود چه اتفاقی می‌افتاد؟

چه زمانی قرار است به خاطر داشته‌هایمان کیف کنیم؟ چه زمانی قرار است اوج بگیریم در لذّت این چیزهایی که داریم؟ (چیزهایی که منتظرش هستیم و پیش رویمان است را فعلاً کنار می‌گذاریم)

چه زمانی قرار است برای داشته‌هایمان بالاترین لذت را احساس کنیم؟ یک‌بار در اوج لذّت برای رنگ پوستت قرار گرفتی؟ یک بار در اوج احساس برای مدل لبت، برای مدل چشمت قرار گرفتی؟ تا حالا برای متراژ روده‌ی بزرگ در اوج لذت قرار گرفتی؟... بخندید لطفاً

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی	

درسنامه شانزدهم) تمرکز بر یک توانمندی و تشخیص مسیر توانمند شدن

در این درسنامه می‌آموزیم:

مهم‌ترین عامل برای تعیین فعالیت‌های لازم جهت ممتاز شدن در یک مهارت؛ بررسی مسیر طی شده در یک موفّقیت است.

برای یافتن مسیر موفقیت باید یکی از موفقیت‌های خود را دقیق مورد بررسی قرار دهید.

یک موفقیت را انتخاب کنید و ریشه یابی کنید چه عواملی دست به دست هم داد تا شما در آن موضوع موفقیت قابل ملاحظه‌ای را رقم زدید.

(به بررسی عوامل موفقیت ساز بررسی موردی در فیلم آموزشی دقت کنید.)

نکته: یادتان باشد عوامل موفقیت همیشه عوامل مثبت و همراه نیست، بعضی مواقع عوامل موفقیت عوامل منفی و غیر همراه است، باید آن‌ها را هم مورد بررسی قرار دهید.

چرا؟ زیرا اگر آن‌ها را مورد بررسی قرار ندهید در موضوع بعدی زمانی که با عوامل غیرهمراه روبه‌رو می‌شوید می‌گویید: این‌ها که در آن یکی فرایند نبود، پس احتمال این‌که من بتوانم در این فرایند موفق بشوم کم می‌شود، ولی زمانی که همه را بررسی می‌کنی، خیلی بیشتر جلو می‌روید.

تمرین ۱۶-۵ یکی از موفقیت‌های خود را در نظر بگیرید و حداقل ده عامل برای رسیدن شما به آن موفقیت را بنویسید.

موفقیت شما:

عوامل و ریشه‌ها و دلایل موفقیت شما از نظر خودتان:

۱)

۲)

۳)

۴)

۵)

۶)

۷)

۸)

۹)

۱۰)

برتر | پیدا آموخته و ساخته است

قبل از درسنامه بعدی حتما آزمون نئو ۶۰ سؤالی را در سایت پاسخ دهید. لطفاً همه‌ی سؤال‌ها را جواب بدهید و اولین جوابی که به ذهنتان می‌رسد را انتخاب کنید.

لینک آزمون در اختیار شما قرار خواهد گرفت.

درسنامه هفدهم) آشنایی با ظرفیت و استعداد (۱) – روان نژندی در آزمون نئو

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ مؤلفه روان‌نژندی چیست؟ و بر اساس آن چه خصوصیتهایی مترتب است.

تنها عاملی که در نئو یک استاندارد مطلوب دارد و بهتر است که به یک عدد نزدیک باشد N است، هرچه N پایین‌تر باشد بهتر است، بهترین حالت ممکن آن بین ۵ تا ۱۲ است، ولی آدم‌هایی که اینجا باشند کم هستند.

زیر ۵ آدم‌هایی هستند که عموماً از نظر فحوای ذهنی نمی‌توانند مشکلات خودشان را هندل کنند و کلاً رها کرده اند (البته استثناء هم دارد.)

انسانی که برای علمی زندگی‌کردن سرمایه‌گذاری جدی کرده است، نمره‌ی N این شخص ۶ الی ۱۲ است، لذا اگر N شما حدفاصل ۶ تا ۱۲ است به خودتان افتخار کنید.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :	
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

حدفاصل ۱۲ تا ۲۴ آدم‌هایی هستند که چند روز خوب هستند، چند روز بد هستند، هر چه به ۱۲ نزدیک‌تر باشند تعداد روزهایی که خوب هستند بیشتر است و تعداد روزهایی که بد هستند کمتر است، هر چه به ۲۴ نزدیکتر باشند تعداد روزهایی که بد هستند بیشتر و تعداد روزهای خوب کمتر است.

خیلی آدم‌های نمره‌ی ۱۲ تا ۲۴ به آدم‌های اطرافیانشان ربط دارد.

آدم‌های ۲۴ تا ۴۸ این‌ها آدم‌هایی هستند که هم برهم‌ریختگی بیرونی دارند و هم برهم‌ریختگی درونی، یعنی هم باعث آزار و اذیت دیگران می‌شوند و هم باعث آزار و اذّیت خودشان می‌شوند، به شدت در روابط میان‌فردی مشکل دارند، به شدت تصمیم‌های هیجانی تخریبی می‌گیرند، بدبین هستند، احساس فوق العاده عجیب و غریب، غم و اندوه و افسردگی دارند، از استانداردها فاصله دارند، هر استانداردی که مد نظر خودش است.

یکی از بزرگترین دلایل شکستن هنجارهای خود برای خودN بالا است.

N روان نژندی ایجاد می‌کند، گفتمان درونی‌ای هی می‌آید و در ذهنت مرور می‌کند و نکات منفی خودت و دیگران را برایت بُلد می‌کند، هرچقدر نکات منفی دیگران و خودت را بلد می‌کنی، هر چقدر نکات منفی دیگران و خودت برایت پر رنگ شود N تو پر رنگ‌تر می‌شود.

مثال فشردن دست در حالت عادی و شکسته بودن انگشت.

سیستم ذهنی وقتی شکستگی دارد کارهایی که معنی خوب دارد برای تو درد ایجاد می‌کند، پس می‌بینید که N چقدر در سیستم روان‌شناختی آدم‌ها تاثیر دارد.

نکته: آقا من می‌خواهم ازدواج کنم می‌توانم با آزمون نئو طرف مقابل را مورد بررسی قرار بدهم؟ فقط به یک شرط نئو به درد می‌خورد، آن زمانی که طرف مقابل نداند که دارد نئو می‌زند، می‌دانید چرا؟ چون دروغ یاب ندارد و به سرعت می‌تواند خالی ببندد، ولی اگر نداند که برای چه منظور می‌زند نئو در درصد پذیرش آدم‌ها خیلی کمک کننده است. آدم‌هایی که N آن‌ها خیلی بالا است درصد پذیرششان خیلی پایین است و آدم‌هایی که N بالا دارند فوق العاده منعطف هستند، N بالا تمایل به تجربه عواطف منفی چون ترس، غم، دستپاچگی، عصبانیت، احساس گناه و نفرت ... می‌دانید.

به مثال مهمانی توجه کنید.

نکته: تا حالا شده در خانواده‌های مشترک مردهایی که از سوسک بدشان نمی‌آید و خانم‌هایی که از سوسک بدشان می‌آید و می‌ترسند را متمرکز شوید؟ تمام سوسک‌های خانه را زن‌ها پیدا می‌کنند اگر گفتید چرا؟ چون از نظر علمی ثابت شده ذهن دنبال چیزی که می‌گردد همان را پیدا می‌کند، و این‌گونه است که یک آدمی که Nاش بالا است خودش خودش را نابود می‌کند، دقیقاً به همین راحتی... و من در افسردگی و اضطراب بهت یاد می‌دهم که چگونه این را بترکانی که به آن سندرم CAS می‌گویند، اما اگر Nات بالا است خیلی کارها را نباید بکنی، یعنی خیلی از استعدادها را نداری که مفصل بهش می‌رسیم، امروز بیشتر می‌خواهیم راجع به استعدادها صحبت کنیم که تو چه کارهایی می‌توانی انجام دهی و چه کارهایی نمی‌توانی انجام دهی.

مردان و زنانی که نمره‌ی N بالایی دارند عقاید غیر منطقی دارند و کمتر قادر به کنترل تکانش‌های خود هستند و خیلی ضعیف‌تر از دیگران با استرس کنار می‌آیند، این یعنی چی؟ عقاید غیر منطقی یعنی چی؟ عقاید منظور عقاید دینی نیست، عقیده آن قالب و اصولی است که تو به آن پایبندی، حالا می‌تواند علم، عُرف، دین، تجربه‌ی شخصی خودت، حرف مادربزرگت یا هرچیز دیگری باشد.

نکته: این افراد قادر به کنترل تکانش‌های خودشان نیستند، تکانش را کاملاً غیر اختیاری منعکس می‌کند.

آقا من از کجا بفهمم که قادر به کنترل تکانش‌هایم نیستم؟ پشیمانی بعد از رفتارهایتان. هرچقدر بعد از رفتارهایت بیشتر پشیمان میشوی اصلاً قادر به کنترل تکانش‌هایت نیستی، حتماً نباید تکانش‌هایت آسیب زننده باشد، بعضی وقت‌ها تکانش‌های شما تکانش‌های حذفی است یعنی شما منفعل هستید، محیط را ترک می‌کنی ولی خیلی ناراحتی.

نکته: این افراد در استرس‌هایشان تمام ابعاد زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهند، من از کجا بفهمم نمی‌توانم استرسم را کنترل کنم؟ یکی از بزرگ‌ترین نشانه‌هایش این است که آدم‌هایی که نمی‌توانند استرسشان را مدیریت کنند، یک استرس را در یک محیط و در یک موقعیت به موقعیت جاری و ساری می‌شود.

آقا من از کجا بفهمم استرسم بالا است؟ استرس یک محیط به یک محیط دیگر منتقل می‌شود.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

شغل‌ها و فرایندهایی که احتیاج به آرامش دارد، و روابط میان‌فردی در آن دخیل است، برای افراد با نمره‌ی بالای N مناسب نیست.

معلمی، پرستاری، تعمیرات موبایل، حسابداری، جراحی، مشاوره، کارهای بانکی سنگین، برنامه نویسی، فروشندگی (به شرطی که متقاعدگری داشته باشد)

آدمی به درد این کارها می‌خورد که N اش پایین باشد، خیلی مهم است که N پایین باشد.

N تنها آیتم نئو است که قضاوت و ارزشیابی می‌شود، پایین باشد بهتر است، بالا باشد بد است، آیتم‌های دیگر پایین و بالا بودنش مهم نیست، اگر بالا باشد یک سری کارها را می‌توانی انجام دهی، پایین باشی هم یک سری کارها را می‌توانی انجام دهی، اما N متفاوت است. این N همانی است که در خودآگاهی بهتان درس دادم.

اگر پرسشنامه نئو را برش برش بزنید مثلاً ۱۲ سؤال برای N ، ۱۲ سؤال برای O و A و C مقدار آزمون شما در ۴ عامل بعدی بالاتر نشان می‌دهد و در N پایین‌تر نشان می‌دهد، ازدواج و بچه دار شدن و شغل در N اثر دارد، هرکدام از این‌ها N را ۱.۵ نمره اضافه می‌کند.

مثلاً شما یک خانم شاغل مادر هستی که داری در زندگی مشترک نقش ایفا می‌کنی، N شما باید ۴.۵ نمره پایین بیاید، این عددی که به دست آوردی بالا آمده است باید مقداری پایین بیاوری، این N واقعی شما است.

N حد فاصل الان که داری می‌زنی تا ۶ ماه آینده با یک بازه‌ی ۱.۵-۲ نمره‌ای کم و زیاد می‌شود. بیشتر از این باشد یا آموزش دیده‌ای یا اتفاق خاص دیگه‌ای مثبت یا منفی برایت افتاده است، N معمولاً تا ۶ ماه ثبات دارد. اما اگر تحت آموزش قرار گرفته باشی آرام آرام پایین می‌رود.

به طور متوسط هر ۶ ماه شما می‌توانید ۳ نمره N خود را کم کنید، یعنی سالی ۶ نمره. اگر تحت آموزش و تمرین قرار بگیرید هر ۶ ماه ۳ نمره می‌توانید N خود را پایین بیاورید.

درسنامه هجدهم) ۵ راه‌کار برای پایین آمدن N

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ ۵ راه برای پایین آوردن N

راه‌کار برای پایین آمدنN

اگر این مورد را اینجا نگویم گیر می‌کنید. چند تا راهکار می‌گویم که تا ۳ ماه آینده حداقل مقدار اُفت شما درN ۵ تا خواهد بود، یعنی قشنگ عدد شما را پایین می‌کشد.

- **یک خلوت برای خود رقم بزنید:**

برای خودتان یک خلوت مطلوب، یک خلوت مستانه، یک خلوتی که از نظر مکانی و برنامه و از نظر محتوایی از قبل تعیین شده باشد. (در این خلوت نخوابید.)

نکته: به هیچ عنوان از این خلوت چیزی نباید بیرون رسوخ کند.

نکته: اگر می‌خواهی این، حالت را بیشتر خوب کند، یک آدمی که خیلی دوستش داری را خیلی آرام و نرم در حد ۳-۴ دقیقه در این خلوت راه بده، راه دادن انتخاب شده است، ۳-۴ بار باشد و آن آدم بلد باشد که خلوت تو را برهم نزند.

- **دفترچه ستاره‌ها**

فکر کردن به خوشحال کردن دیگران یا دفترچه ستاره‌ها: ۵ تا آدم مهم زندگیتان را در دفترچه بالای صفحه بنویسید، امروز مثلاً افتاده به نفر سوم، فکر کن امروز اگر بخواهی آدم سوم را خوشحال کنی چه کار میکنی؟

دفترچه ستاره‌ها فقط فکر کردن دقیق است که بالاترین ذوق را ایجاد می‌کند، برای هر نفر یک کار در روز بنویسید.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

- **تمرکز بر روی یک کار بی نتیجه**

مثلاً یک روزنامه بردارید، یک صفحه‌ای که پر از مطلب است، تعداد نقطه‌های آن روزنامه را بشمارید، این تکنیک یکی از تکنیک‌های مهم مایندفولنس است، به شدت حالتان را خوب می‌کند، یکی از دلایلی که حالتان را خوب می‌کند، چون یکی از دلایل N بالا نگرانی‌های آینده و احساس‌های منفی گذشته است، شما وقتی در موقعیت خودت را مشغول می‌کنی، محاسبه‌ی یک چیزی که قرار نیست قضاوتی بشود، اصلاً قرار نیست سنجشی رویش بشود و قرار نیست در انتها تغییری رویش صورت بگیرد، یعنی حضور در لحظه را داری تجربه می‌کنی، حضور در لحظه حال تو را فوق‌العاده خوب می‌کند. اگر بتوانی حضور در لحظه‌ات را زیاد و زیاد و زیادتر کنی N کم و کم و کمتر می‌شود، این یک اصل است.

- **معنی بخشی به یکی از اعضای خنثی بدن**

این تکنیک یک آدم فهیم نیاز دارد، اگر ندارید اجرا نکنید یا با یک حیوان اجرا کنید. من خیلی‌ها را دیدم که در این تکنیک ضربه‌های سنگین خوردند. یکی از اعضای خنثی یک آدم در اطرافیانتان را پر رنگ کنید و به آن عشق بورزید، مثلاً زانوی همسرت... مو و چشم و لب خنثی نیست، این‌ها خودش بار دارد، مثلاً انگشت کوچک پای راست همسرم، این عضو را انتخاب کنید و تا می‌توانید ازش نکته‌ی مثبت بگویید و بهش عشق‌ورزی کنید، بهش محبت کنید.

- **بعد از خوردن و تماشای یک برنامه رسانه ای نخوابید**

دو تا کار را هیچ وقت انجام ندهید، یک ۳۰ دقیقه یک ۴۵ دقیقه.... ۳۰ دقیقه بعد از خوردن و ۴۵ دقیقه بعد از دیدن فیلم خوابیدن را انجام ندهید. بی‌نهایت N شما را نامنظم می‌کند. بعد از خوردن سنگین و تماشای تلویزیون منظورم کلاً فضای تصویری است، مثلاً رفتی اینستا دو تا فیلم دیدی آن هم حساب می‌شود.

تمرین ۱۶-۵ این پنج تکنیک را مورد توجه قرار دهید. هر وقت انجام دادید در جدول زیر روزش را ثبت کنید.

داشتن خلوت													
دفترچه ستاره‌ها													
انجام یک کار بی نتیجه													
معنی بخشی به یک عضو خنثی													
بعد از خوردن و رسانه نخواب													

درسنامه نوزدهم) آشنایی با مؤلفه‌های دیگر آزمون نئو

در این درسنامه می‌آموزیم:

❖ استانداردهای مهم ۴ مؤلفه دیگر آزمون نئو و به تناسب آن‌ها بهترین مهارت‌ها

مروری از مؤلفه N تاکیدی بر ارزشمند بودن روش‌های ارائه شده با یک خاطره

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

- **مؤلفه E**

کسانی که E بالا دارند این خصوصیات را دارند:

- جامعه گرا بودن
- دوست داشتن مردم
- حضور در گروه‌های بزرگ
- گردهمایی‌ها
- با جرأت بودن
- فعال بودن
- پرحرف بودن
- سرخوش بودن
- با انرژی و خوش بودن

صفر تا ۱۲ کسانی هستند که آدم‌های درون‌گرایی هستند، ارتباط میان‌فردی آن‌ها ضعیف است، تنهایی را زیاد دوست دارند و کاری که می‌کنند بدون حضور دیگران است.

۱۳ تا ۲۴ بعضی مواقع دوست دارند کسی کنارشان باشد و بعضی مواقع دوست ندارند.

۲۴ به بالا همیشه دوست دارند که در جمع باشند و از حضور تنهایی لذت نمی‌برند. برون‌گرا هستند.

حالا چه کارهایی باعث می‌شود که آدم‌ها شکوفا شود، یعنی من E بالا دارم چه کارهایی می‌توانم انجام دهم؟

بانک، تدریس، مشاوره، تبلیغ‌های دینی، اجرا، لیدرتور، فروشندگی، معلّمی، اجرای شادشو، تبلیغات، سخنرانی، جلوه‌گریهای سیاسی، بازاریابی، فعالیت‌های خیریه، وکالت، اختلاس نماینده مجلس شدن و رئیس جمهور شدن E بالا می‌خواهد.

آن‌هایی که E پایین دارند چه کارهایی می‌توانند انجام دهند:

نویسندگی، کارهای هنری، شاعری، عارف‌گری، نقاشی تمام زی. مجموعه هنر، کارهای فنی مهندسی، نقشه‌کشی، چیزهایی که طرف مقابلشان غیر انسان باشد مثل حسابداری، مکانیکی، پژوهش.

خیلی موفق یعنی با کمترین هزینه و کمترین تلاش بالاترین بهره‌برداری را به وجود آورد. ولی خیلی‌ها هستند با بیشترین هزینه و بیشترین تلاش به آنجا می‌رسند.

.

استعداد یابی: یعنی یک مسیر هموار که من با کوچک‌ترین رقمی در آن بتوانم به بهترین نتیجه‌ها برسم.

- **مؤلفه O**

Oیعنی توانمندی مدیریت کردن موقعیت‌های جدید

تصور فعال، احساس زیباپسندی، توجه به احساسات درونی، تنوع طلبی، کنجکاوی‌های ذهنی و استقلال در قضاوت کسانی هستند که O بالا دارند.

مایل به پذیرش عقاید جدید و ارزش‌های غیر متعارف هستند: مثلاً یک آدمی کهO بالا دارد به شدت دنبال کشف است. ببینید اروپایی‌ها سنت‌های دیرینه شان چگونه است. آفریقایی‌ها چگونه است. به دنبال کشف موقعیت‌های جدید هستند O بالا دارد. دنبال چیزی است که ته توی یک چیز جدید را دربیاورد. مردان و زنانی که نمره پایینی در انعطاف پذیری می‌گیرند متمایلند که رفتار متعارف داشته و دیدگاه خود راحفظ نماید. این افراد تازه‌های آشناتر را ترجیح می‌دهند و پاسخ‌های عاطفی‌شان خیلی محدود است ولی ثبات دارند. ترجیح می‌دهند که خیلی ارتباط برقرار نکنند و ارتباط محدود داشته باشند.

آدم‌هایی که O بالا دارند چه کارهایی می‌توانند انجام دهند؟ گزارشگری، اختراع، نویسندگی، نویسنده رمان پرماجرا، هنر به شرطی که هنرش خلاقانه باشد تکرار کند، آشپزی، خیاطی، آرایشگری و تمام چیزهایی که یک آفرینندگی جدید دارد.

سؤال: آیا یک آیتم تعیین کننده‌ی یک شغل است؟

نه، مثلاً معلمی را در نظر می‌گیریم چون این کار را خودم انجام دادم دارم می‌گویم معلمی N پایین میخواهد، Eخیلی بالایی می‌خواهد O خیلی بالا می‌خواهد A متوسط و C خیلی بالا می‌خواهد. یعنی معلم اگر بخواهد از نظر ظرفیت و استعداد بخواهد کارش بررسی شود بایدN زیر۱۲ وO بالای ۲۴ باشدC بالای ۲۴ E بالای ۲۴ و A باید بین ۱۲ و ۲۴ باشد.

- **مؤلفه A**

Aیعنی نوع دوستی

چرا یک معلم باید نوع دوستی متوسط داشته باشد به خاطر اینکه نکات منفی بچه را ببیند. مادر پدرها چرا معلم خوبی نیستند؟ چون آنقدر بچه را دوست دارند می‌گویند قربون دست و پای بلوریت برم من در صورتی که بچه‌اش سوسک است. حتماً باید نوع دوستی متوسط باشد که نکات منفی را ببیند اگر معلم A بالا داشته باشد تکلیف ننویسید برایش مهم نیست.

یک پزشک A متوسط باید داشته باشد A بالا داشته باشد پنج تا بیمار زیر دستش بمیرد افسرده می‌شود باید نوع دوستی متوسط داشته باشد چون بیماری دو تا خروجی دارد یا خوب می‌شود یا می‌میرد پس اگر من نوع دوستی بالای ۲۴ داشته باشیم به مجرد اینکه یک جوان بمیرد من پوکیدم پس باید نوع دوستی متوسط داشته باشم.

Aیعنی چی؟ یعنی احساس همدردی و همدلی با هم نوع

کسانی ۱۲-۰ دارند کسی را آدم حساب نمی‌کنند فقط خودشان براشون مهمند.

کسانی که بین ۱۲ تا ۲۴ هستند: توی فاز معامله‌گری هستند، با بدها بد هستند یا بیخیال و با خوب‌ها خوب هستند.

کسانی که بین ۲۴ تا ۴۸ هستند به همه خدمت ارائه می‌دهند حتی اگر بدی ببینند. (مثلاً باید با مهارت قاطعیت خودتان را اوکی کنید.)

سؤال: آقا منA بالا دارم ولی به کسی خدمت ارائه نمی‌دهم؟

جواب: من یک موقع است خدماتم به ۱۰ نفر است هر یک نفر یک جرعه، یک موقع است که همه خدماتم را به یک نفر ارائه می‌دهم، بگرد آن یک نفر رو پیدا کن.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی	

- **مؤلفه C**

Cیعنی پایبندی به آن چیزی که میگی (تعهّد)

Cباید توی آدم‌ها بالا باشد این هم یکم قضاوتی است. C بالا باشد بهتر است. سؤال: گفتمN بین ۵ تا ۱۲ خوب است.

گفتم ۰تا۵ روی مخ دیگران است. پیرمرد پیرزن‌هایی که خودشان را خارج از دایره‌ی زندگی می‌دانند N بین ۰تا ۵ دارند این آدم از دست رفته است.

عدد مطلوب N بین ۵ تا ۱۲ است.

عدد مطلوب C هم نیمه‌ی اول لایه‌ی آخر است میانه ۲۵ تا ۴۸ است می‌شود ۲۵ تا ۳۷ خوب است بیشتر از آن می‌شود به شدت تعهد فوق العاده از آن‌هایی است که بسیار شانه می‌گذارند زیر مشکلات دیگران که خودت را داغون می‌کنی.

وقتی تعهد آقا و خانم در زندگی متناسب نباشند، مشاجره در زندگی بالاست.

نکته ناراحت‌کننده: C نباید دست‌کاری شودC دست‌کاری شود خطر دارد یک سری خطرات جانبی دارد معمولاً تعهد در آدم‌ها باید با ثبات بماند فقط به تناسب تعهد باید انتخاب‌های درست انجام بدهیم. مثلاً شما Cبالایی داری باید یک کاری انتخاب کنی که مخاطبت انسان استC تو پایین است کاری را انتخاب کنی که مخاطبت غیر انسان هستند به خاطر این‌که مخاطبت انسان‌ها هستند چونC تو پایین است صدمه‌هایی که ایجاد میکنی زیاد است و عین خیالت نیست.

یک خلبان بایدC بالا داشته باشد یاپایین؟ بالا یک عکاس C بالا یا پایین؟ پایین

تمرین۱۷-۵ در جدول زیر ۲۰ شغل را ثبت کنید و بنویسید به نظر شما مؤلفه‌های این شغل باید چگونه باشد. (به مثال ارائه شده دقت کنید.)

شغل (حرفه)	E	O	A	C	شغل (حرفه)	E	O	A	C
پرستاری	بالا	بالا	بالا	بالا					

برتر | زندگی آموخته و ساخته است

درسنامه بیستم) تعیین ظرفیت (با مثال واقعی) طبق فرمول تجربه + علاقه+ نتیجه آزمون

دراین درسنامه می‌آموزیم:

❖ فرمول بندی تعیین استعداد و ظرفیت در یک مهارت با توجه به مؤلفه‌های نئو و علاقه و تجربه

نکته: آیا الان حرف‌هایی که من می‌زنم وحی منزل است؟ نه من این روش را به شما یاد می‌دهم.

نکته: زمانی که یک کار مهم را می‌خواهید انجام بدهید باید ۴هفته پشت سرهم انجام بدهید و میانگین بگیرید ببین نئو ۵۰ درصد از انتخاب تو را تعیین می‌کند اگر در این هفته حال شما خوب باشد نئو شما را تحت تاثیر قرار می‌دهد و اگر زمانی که حالِ شما بد باشد هم انتخاب شما را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این نمره را تغییر می‌دهد. علاقه و تجربه را بهش اضافه می‌کنید که این استعداد شما می‌شود.

ما می‌خواهیم با این کار وبررسی ناتوانی این دوستان می‌خواهیم ببینیم که استعداد انجام این ناتوانی را دارند؟ الان باید به من ناتوانی‌هایشان را به من بگویند ناتوانی بچه‌ها هر چقدر برش خورده‌تر مرتب‌تر است.

هر کدام از این بچه‌ها که حرف می‌زنند خودتان را جای آن‌ها قرار بدهید اگر می‌خواهی خوب یاد بگیری ۱۲ بار خودت را در موضوعات غیرمستقیم قرار بده و از بیرون نگاه کن و ببین این چه چیزی را مطرح می‌کند و استعدادش را چگونه بیان می‌کند که دستت راه بیوفته و بری دقیق استعدادت را بررسی بکنی!

۱- انگیزه‌ی تحصیلات آکادمیک را ندارم.

استاد: ناتوانی یک داستان نیست و افسانه است باید ناتوانی را به صورت تیتر بیان کنید.

۲- کارگاه قنادی بزنم.

۳- زدن مزون

استاد: من اگر به جای این سه نفر بودم نمی‌گفتم که انگیزه تحصیلات آکادمیک را ندارم، می‌گفتم که در ارشد یا دکترا، در کدام دانشگاه، در کدام کشور؟ هرچی ریزتر

بهتر

کارگاه قنادی یعنی چی؟ شیرینی یا کیک؟ اگر زیرمجموعه‌های متفاوت دارد باید بیان کنید، تمام مدل شیرینی‌ها

مزون یعنی چی؟ یعنی لباس‌عروس، لباس مهمانی، لباس مجلسی، لباس اسپورت، مانتو؟ مهمه‌هااا! مثلاً همین الان لباس مجلسی شد مانتو دیدید؟ هر چقدر ریزتر در ناتوانمندی قوی‌تر!

و بهتر می‌توانید موفق‌تر بشوید هر چقدر ریزتر بهتر!

۴- تربیت فرزند، دختر یا پسر؟ دختر ۷ساله

۵- تأسیس کارخانه‌ی خوراک دام، پول هم ندارم می‌خواهم وام بگیرم!

۶- صحبت در جمع غریبه، صحبت علمی در جمع غریبه

۷- تدریس

۸- تعمیرخودرو

۹- اقناع‌گری

۱۰- رقابت شغلی

۱۱- ناتوانی در علم تربیت فرزند از دوران جنینی از نوزادی تا ۱۲ سالگی

۱۲- علم ریاضیات

۱۳- ناتوانی در مشکل حافظه، یعنی چی؟ به خاطر این‌که عمل بیهوشی کردم حافظه‌ام ضعیف شده است و هیچ چی یادم نمی‌ماند!

۱۴- ناتوانی در گوش دادن و تمام شدن حرف دیگران می‌پرم توی صحبت دیگران

الان می‌خواهیم در این ۱۴ مورد استعدادیابی کنیم. استعدادیابی ۳ تا محور دارد:

۱- محور اول آزمون

۲- محور دوم علاقه

۳- محور سوم تجربه است.

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس	توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی	

آقا من از

مقابله با ناملایمتی (این علاقه ارتباطی نیست)

علاقه یعنی چی؟ یعنی چقدر تو در برابر ناملایمتی‌ها وایمیستی؟

نشانه‌های علاقه‌ی ارتباطی را از روی فیلم بنویسید:

تجربه یعنی چی؟

الف) اطرافیان: یکی از مهم‌ترین فاکتورها، تجربه اطرافیان همراه است. خانمی که میخوای مزون بزنی چند نفر مزون زن اطرافت داری؟ آقا من هیچی ندارم! یعنی یک چهارم تجربه را نداری.

ب) چند دفعه توی اون کار خودت کار کردی؟ کار حرفه‌ای، خانمی که می‌خواهی صحبت علمی در جمع بکنی چندتا کنفرانس رفتی و سخنرانی کردی؟ چندتا پوستر دادی؟ چندتا مقاله دفاع کردی؟ هر چه تعدادش بیشتر تجربه‌ی تو توی کار بیشتر!

ج) چقدر آموزش دیدی؟ مثلاً آقایی که می‌خواهی اقناع‌گری خودت را رشد بدهی، اگر بخوای تجربه‌ات را رشد بدی چقدر کلاس اقناع‌گری رفتی؟ چقدر اصول مغالطه را بلدی؟ چقدر اصول سخنرانی را، هیجان برانگیزانندگی را بلدی؟ می‌دانید که مغالطه‌گری یکی از دلایل اقناع است، چقدر تفلسف بلدی؟ چقدر استاد دیدی که فلسفه‌گری بهت یاد بده که به چی اشاره کنی؟ منطق یعنی نحوه‌ی فکر کردن انسان‌ها چقدر به علم منطق مسلط هستی؟

د) تعداد شکست‌ها این را توی لایو نگفتم، چنددفعه شروع کردی نشد؟

شنیدید که میگن شکست مقدمه‌ی پیروزی است؟ همه‌ی شکست‌ها مقدمه‌ی پیروزی نیست‌هااا! میدانید کدام شکست‌ها مقدمه‌ی پیروزی است؟ آن شکستی مقدمه پیروزی است که در کنار علاقه و استعداد هر یک دفعه یک چیز جدید یادگرفته باشی! یک چیزی به دانسته‌هات اضافه شده باشد این شکست مقدمه‌ی پیروزی است. هر شکستی که مقدمه‌ی پیروزی نیست. یک دفعه امتحان EPT دادی اوکی، نحوه‌ی تست زدن در کلاس تست‌ها را یاد گرفتی؟ میدانی که وقتی میخوای تست‌ها را کار کنی حتماً باید ۲ گزینه‌ی سمت راست را کار کنی؟ میخوای درک مطلب‌ها را کار کنی میدانی اگر بخوای درک مطلب کار کنی اول باید سؤال‌ها را بخوانی؟ بعد بری متن را بخوانی نه این‌که متن را کلمه به کلمه معنی کنی نه خیر اول باید سؤال‌ها را بخوانی بعد باید بری متن را بخوانی. این‌ها را یاد گرفتی در این شکست‌ها؟ یعنی شکست‌های آموزنده، این یعنی تجربه که ۲۵ جمله دارد که من اگر به جای شما بودم به خاطر این‌که راحت باشم هر کدام از این‌ها را می‌گذاشتم ۶ نمره.

بریم سراغ علاقه‌ها:

مقابله با ناملایمتی‌ها و احساس خوب، تصویرسازی آقا من از کجا بفهمم که علاقه دارم؟ تصویرسازی و احساس خوب

پس علاقه یعنی: ۱-مقابله با ناملایمتی‌ها ۲- احساس خوب ۳- تصویرسازی هر کدام از این‌ها ۸ امتیاز دارد.

آزمون N-A-E-O-C ۵ تا آلترناتیو دارد که هر کدامش ۱۰نمره دارد قشنگ اگر دوست دارید اعتماد به نفس را یاد بگیرید برای خودتان جدول بکشید.

می‌ریم سراغ داستانِ انگیزه تحصیلات آکادمیک ندارم: یک آدمی که میخواد انگیزه‌ی تحصیلات آکادمیک داشته باشدN باید پایین باشد یعنی زیر ۱۲ باشد، A انسان دوستی که فرقی نمی‌کند بین ۱۲ تا ۲۴ باشد، E ارتباط اجتماعی باید بالای ۲۴ باشد، O بالای ۲۴ باشد، C هم باید بالای ۲۴ باشد.

یک مثال مکتوب ارائه می‌شود:

۱-حالا نگاه می‌کنیم ببینم که ایشان تصویرسازی ذهنی برای حضور توی دانشگاه دارد؟ بله دارم، پس این ۸تا را داری.

احساس خوب داری وقتی از کنار دانشگاه رد میشی، دلت غَنج میره؟ بله، خوب ۸تا هم اینجا داری.

با ناملایمتی‌هاش جنگیدی؟ تا الان نه، تا الان نجنگیدی پس اینجا ۰ است.

چند دفعه آزمون دادی شکست خوردی؟ هیچی، خوب ۰

چقدر آموزش دیدی ؟ هیچی ۰

چقدر کار حرفه‌ای در آن کار انجام دادی؟ آکادمیک نبوده اما یکسری تجربه داشتم، چون آکادمیک نبوده نمی‌تونیم نمره‌ای در نظر بگیریم ۰

چقدر از اطرافیانت در این حیطه فعال هستند؟ چند نفر هستند که در این کار هستند و این کاره هستند؟ برای آن کاری که من می‌خوام جلوگیری می‌کنند میگن این کار را نکن ولی خودشان دانشگاه رفتند، برای آن رشته‌ای که می‌خوای جلوگیری می‌کنند پس ۰

از ۲۵ تا تجربه هیچی ندارد، از علاقه ۱۶ تا دارد، حالا میریم سراغ آزمون:

N=۹ زیر ۱۲ هست یعنی ۱۰ تا را دارد.

A=٤٢ ۱۲ تا ۲۴ است این را ندارد.پس این ۰ است.

E=۲۷ این را دارد ۱۰ نمره می‌گیرد.باید بالای ۲۴ باشد.

O=٢٦ دارد پس ۱۰ تا دارد.

C=۳۲ این هم ۱۰ تا دارد.

اینجا ۴۰ امتیاز می‌گیرد با ۱۶ می‌شود ۵۶ ایشان استعداد رسیدن به یک جلوه‌ی آکادمیک را دارد.

برتر | پدیدآورندگان و ساخته‌شده است

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

نکته: اگر استعدادتان در خط مرز بود برای سه ماه یک دوره مشخص کن با هدف مشخص. تکنیکSMART

دلیل این‌که ما می‌گیم استعداد داری یا نه ۲ فاز دارد:۱- استعداد ذاتی است ۲- استعداد عملیاتی است ما استعدادی را استفاده می‌کنیم که عملیاتی باشد، ذات فقط برای فانتزی‌ها و آرزوها به درد می‌خورد.

استعداد عملیاتی باید جلوه داشته باشد اگر جلوه نداشته باشد یعنی نیست این برای استعداد بزرگسال است برای بچه‌ی ۶ ساله فرق می‌کند برای بچه‌ها باید از هوش چندگانه‌ی گاردنر استفاده کنید و شرایط محیطی را بررسی می‌کنیم. اتفاقاً باید برای بچه‌ها آن‌ها را باید در مقابل تجربه‌های متفاوت قرار بدید اگر می‌بینید استعداد کلامی دارد هوش فنی هم ارائه بدهید، هوش درون‌نگر را هم ارائه بدهید همه‌ی آن‌ها را ارائه بدهید. چیزی که مبرهن است که الان شما بزرگسال شدید. وقتی بزرگسال شدید به علائق‌ات پیگیری کردی؟ تجربه‌هایت را هم پیگیری کردی؟ حالا توی این برش از زمان میخوای قواعد خودت را مورد بررسی قرار می‌دادید که ظرفیت‌های خودت را بشناسی و یک تصمیم جدید بگیرید؟

مثلاً مثال میزنم اگر تو N خودت را پایین بیاریA را می‌توانی جابه‌جا کنی تو وE-Oو Cرا جابه جا کنید؟ این را باید بری پیش یک درمانگر، میشه‌هاااا! ولی خیلی سخت است الان گفتم مثلاً- C ۸۰درصدش، خیلیه ۸۰ درصد! حدفاصل ۳/۵ تا ۸ سالگی شکل می‌گیرد دیگر تو نمی‌تونی کاری بکنی ماکسیمم می‌توانید اون ۲۰ درصد باقی مانده C را کم و زیاد کنی! یادتان هست که توی عشق‌ورزی بهتون گفتم که تعهد در مردها تغییر نمی‌کنه، میشه ولی خیلی سخت است اصلاً نمی‌صرفد!

ببین استعداد یعنی با کمترین امکانات و صرف کمترین هزینه بالاترین و دائمی‌ترین موفقیت را به دست بیاورم.

استعداد را با سخت‌کوشی و پشت سرهم یک کاری را انجام دادن اشتباه نگیرید، شما اگر استعداد یک کاری را نداشته باشید حالا بهتون میگم توی نرمالایز کردن اگر در یک کاری استعداد نداشته باشید در آن کار ۵۰-۶۰ درصدی می‌توانید بالا بروید مثلاً الان خانم الف استعداد سخنرانی علمی توی جمع را ندارد، مطلق نمی‌تواند در جمع سخنرانی بکند؟ چرا یعنی مثلاً میگم اگر قرار است در یک جمع علمی ۱۰۰نفره سخنرانی کند نظرسنجی بالای ۹۰درصد موافقت باشد، اگر استعداد داشته باشد خانم الف رضایت جمع ۶۵ درصدی ۷۰ درصدی جمع می‌کند. ما می‌خواهیم آن نقطه‌ی متمرکز وجودتان را پیدا کنیم.

حالا وقتی که خانم الف می‌داند با توجه به استعدادهاش اگر بره در دانشگاه سخنرانی بکند امکان دارد از ۵۰ تا دانشجو رضایت ۷۰ درصدی یعنی ۳۵ نفر از دانشجوها، یعنی ۳۵-۴۰ نفر راضی هستند و ۱۰ نفر هم ناراضی هستند. چه ربطی به اعتماد به نفس دارد؟ وقتی من می‌دانم در سخنرانی علمی ظرفیتم ۷۰ درصد است اگر ۱۰نفر از من انتقاد کنند نمی‌پوکم چرا؟ چون من ظرفیت ۷۰درصدی داشتم و این ظرفیت را نشان داده‌ام. قرار نیست تمام ۱۰۰نفر از من راضی باشند چون ظرفیت من ۷۰درصد بوده است. پس این ۷۰درصد را در بالاترین حد ممکن به نمایش گذاشتم. منظور از اعتماد به نفس- مقوله استعدادیابی این است.

تمرین ۱۸-۵ در یکی از مهارت‌هایی که برای شما حالت خنثی دارد (دقت کنید حتما لازم نیست ناتوانی باشد، هدف فقط تمرین است) استعداد خود را با فرمول اعلام شده بررسی کنید.

مهارت مد نظر	آزمون					علاقه			تجربه			
	N	O	A	E	C	مقاومت در ناملایمتی	احساس خوب	تصویر سازی	اطرافیان	تلاش خودت	دانش	شکست

درسنامه بیست و یکم) اگر ظرفیت نداشته باشم؟

در این درسنامه می آموزیم:

❖ اگر در مهارتی ظرفیت لازم را نداشته باشیم باید:

۱)هدف سنجی و تعیین مسیر جایگزین

۲)تعیین دقیق نقاط منفی و مثبت آن هدف

۳) طبیعی سازی هدف

۴)تعیین یک هدف مکمل

شما تا اینجای آموزش روش دقیق بررسی ظرفیت را یادگرفته اید چند نمونه واقعی دیدید و برای یکی از مهارتهای معمولی مورد علاقه خود ظرفیت سنجی کرده اید .

حالا فرصت آن رسیده که به یک مهارت که واقعا اعتماد به نفستان در آن پایین است متمرکز شوید و بررسی کنید که در آن مهارت ظرفیت دارید یا ندارید؟

مهارت مد نظر	آزمون					علاقه			تجربه			
	N	O	A	E	C	مقاومت در ناملایمتی	احساس خوب	تصویر سازی	اطرافیان (الگو)	تلاش خودت (حرفه ای)	دانش	شکست

اگر ظرفیت ندارید ادامه ی همین درسنامه را ببنید و یاد بگیرید و عمل کنید

و اگر ظرفیت داشتید درمورد این مهارت (نه همه مهارتها و کارهای دیگری که میخواهید انجام دهید فقط و فقط همین مهارت) درسنامه ۲۲ را مشاهده کنید .

من دقیقا در همین لحظه چه احساسی دارم ؟

شادی	غم	ترس		توضیح :
عشق	خشم	کلافگی و گنگی		

اگر به این نتیجه رسیدیم که استعداد (ظرفیت) این کار را نداریم. باید چهار قدم برداریم (در فیلم اشتباهی سه گام بیان شده)

- **قدم اول :**

دقیقا چرا دنبال این هدف هستید ؟ و مسیر دیگری برای رسیدن به آن هدف طراحی کنیم.

برای بدست آوردن جواب معمولا اولین جوابها مبهم و کلی و غیر قابل استفاده است .

بهتر است برای پیدا کردن جواب اصلی این سوال از تکنیک عصای معجزه (سوال معجزه) استفاده کنید .

به گفتگوی واقعی کلاس دقت کنید.

هدف اصلی صحبت علمی برای ایشان در اصل احساس مفید بودن است .

پس باید از روش دیگری این احساس مفید بودن را ایجاد کنیم. (مثلا کارگاه آموزشی برای کودکان کار)

تمرین ۱۹-۵ برای یکی از مهارتهایی که ظرفیت کافی را در آن ندارید، یک مسیر جایگزین انتخاب نمایید .

مهارت مد نظر : هدف اصلی من :

مسیر جایزگزین :

- **قدم دوم :**

نکات منفی و مثبت آن هدف را مشخص کنیم.

چرا باید نکات منفی را مرور کنیم ؟ به این دلیل که متوجه بشویم فشارهایی هم ایجاد میکند و تماما نکته مثبت نیست. احساس طبیعی و واقعی میشه.

اگر نتوانستید نقاط منفی را تعیین کنید از آدم خبره ی این کار بپرسید .

تمرین ۲۰-۵ نکات منفی و مثبت هدفی که ظرفیت رسیدن صد در صدی به آن را ندارید را بنویسید.

هدف :

نکات ثبت :

نکات منفی:

- **قدم سوم :**

طبیعی سازی کردن

نباید برای فردی که برداشتش این است ظرفیتش منتسب نیست بن بست بسازیم. بلکه باید توضیح دهیم درست است که شاید ۹۰ درصد نتوانید بشوید ولی ۶۰ درصد میتوانید .

نکته : حتما باید مصداق برای این درصد ها تعیین کنید .

مثالهای فیلم را توجه کنید.

تمرین ۲۱-۵ در یک هدف که ظرفیت کافی در آن ندارید طبیعی سازی کنید .

هدف :

آنچه که بر اساس طبیعی سازی قابل دسترسی است؟

- قدم چهارم:

تعیین کاری که به جای این موضوع میتوانم برای آن انرژی بگذارم.

از روی آزمون نئو نقاط قوت خود را تعیین میکنیم. و بر اساس آن بارش فکری میکنیم. و روشهایی که مقدمات و ملزومات زیادی ندارد را انتخاب میکنیم.

نکته : اگر ظرفیتهای خود را بررسی کنید و حتی با بنودن ظرفیت خودتان روبروشوید شرایط رشد و شکوفایی خود را رقم میزنید.

تمرین ۲۲-۵ در یک هدف که ظرفیت کافی در آن ندارید، انتخاب موازی رقم بزنید.

هدف :

انتخاب موازی:

درسنامه بیست و دوم) اگر ظرفیت داشته باشم؟ (قسمت اول)

این درسنامه می آموزیم:

اگر در مهارتی ظرفیت لازم را داشته باشم باید

۱)تنظیم نگرش

۲) در نظر گرفتن زمان مطلوب

۳) هم سان سازی تجربه های قبلی با موقعیت ضعیف

۴) تمرکز بر چرخه تجربه

۵) آماده شدن برای روبرویی با فکرهای مخرب

۶) ایجاد انگیزه ی فردی

۷) تعیین اهداف واقعی و همسو (تمرین ها) و بررسی اضطراب

۸) تعیین تمرینها از کوچک به بزرگ

۹) ارایه ی این فرایند به یک حامی دلسوز

۱۰) ارایه پاداش به خود

گام اول : تنظیم نگرش

ویکتور فرانکل : همه چیز را میتوان از انسان گرفت بجر آزادی در نگرشش.

اعتماد به نفس کمک میکند سختی ها را تحمل کنیم نه اینکه راحت کارها را انجام بدهیم.

آدمی که اعتماد به نفس دارد به امید بهترین هاست ، اما خودش را برای اتفاق های بد هم آماده می کند .

تعدادی پرنده روی سیم نشسته بودند یکی تصمیم میگره بپره . چی میشه؟ جواب : هیچی . باید عمل کنیم . باید اقدام کنیم .

یادمان باشد دو جا دوپامین ترشح میشود : ۱) رسیدن به چیزی که میخواهیم ۲) زمانی که حس میکنیم در حال رسیدن هستیم.

بیشتر مردم دوست دارند کلکسیونی از ایده ها داشته باشند بجای اینکه یکی از آنها را عمل کنند.

مواظب قانون پنج ثانیه باشیم. مل رابینز صاحب کتاب پنج ثانیه ها میگه مغز تو برای اینکه کاری را انجام ندهد ۵ ثانیه فرصت میخواهد که توجیه بتراشد.

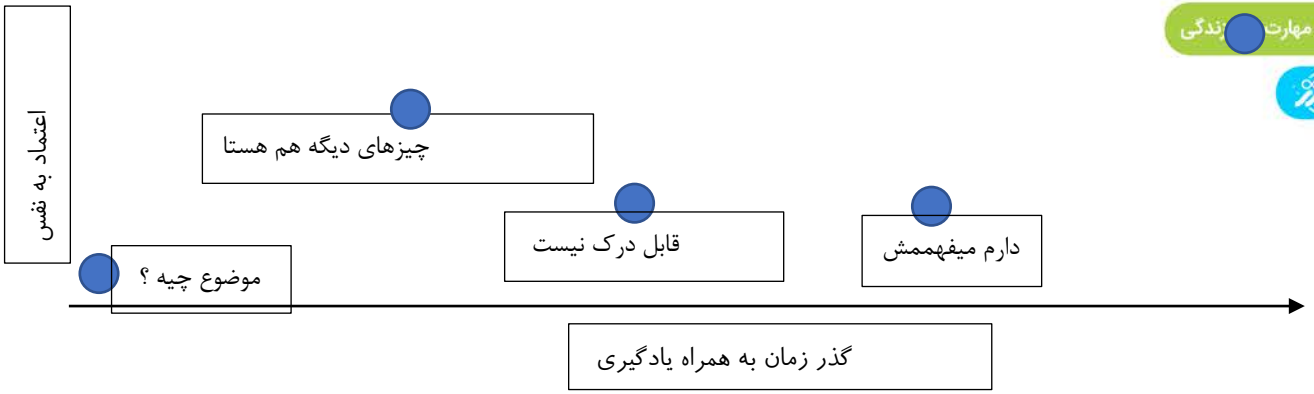
یادمان باشد ابتدای انجام یک کار مغز بی اعتنایی میکند و بعد میگوید باید مسیر عصبی اش را بسازم.

هر وقت خراب کردی نگو : نمیتونم بگو : مسیر عصبیش شکل نگرفته

ابتدای تمرین، حس احمق بودن داریم. طبیعی است.

یادمان باشد وقتی به اقدام فکر می کنیم ترجیح میدیم زمان دیگه ای انجامش بدیم . چرا؟ زیرا هیجانهای منفی بالا میاد ! چرا ؟ زیرا مغز در مقابل کار جدید گارد داره.

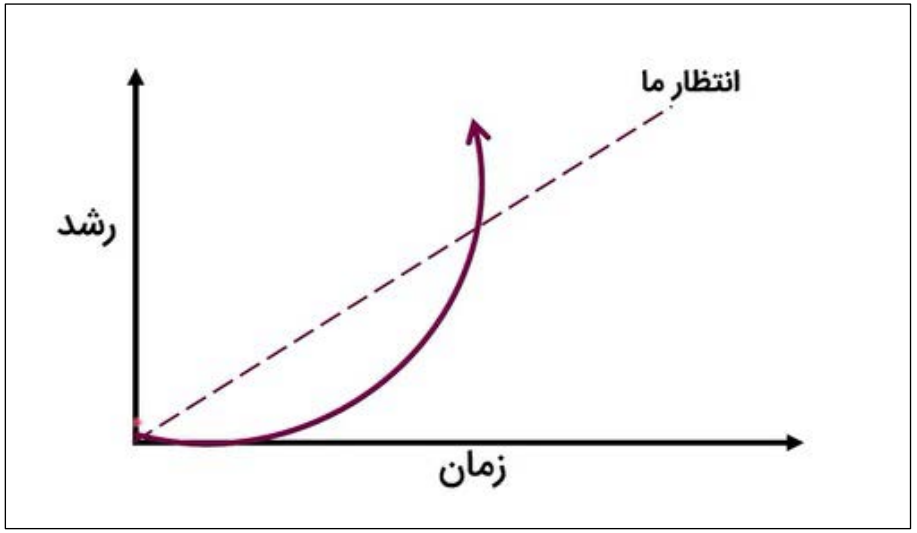
اثر داننیک گروکر رابشناسیم .



تمرین مستقیم ندارد اما دنیا دنیا توجه میخواهد .

گام دوم : در نظر گرفتن زمان مطلوب

نمودار رشد زمان را هیچ وقت فراموش نکنیم.



ما وقت نداریم باید وقت بسازیم؛ همه زندگی ها پر است .

برای اینکه در مهارتی پیشرفت کنیم باید ال تی پی را رقم بزنیم.

حین تمرین زمان دیر میگذرد حتما از تایمر استفاده کنیم.

تمرین تمرکز جدی میخواهد نه قسمتی از توجه.

تمرین باید بر اساس اصول درست؛ تدوین شده باشد. که یکی از نشانه هایش کش آمدن است (خروج از ناحیه امن)

خواب به اندازه و به موقع عامل مهمی برای ایجاد مسیر عصبی است.

تمرین ۲۳-۵ برای مهارتی که در آن میخواهید رشد کنید زمان های مطلوب برنامه ریزی کنید .

مثلا: ۴ مهر ساعت ۱۶ الی ۱۷:۳۰				

گام سوم : هم سان سازی تجربه های قبلی با موقعیت ضعیف

مسیرهای موفیت های قبلی خودرا بررسی میکنیم.

نکته (از همه نقطه های مثبت نباید استفاده کنید)

نکته : از فاکتورهایی که تعیین کرده این ، اولویت بندی می کنیم و شدنی ترین شرایط را ایجاد میکنیم.

تمرین۲۴-۵ : برای یکی از باورهای ضعیف خود (که در آن ظرفیت دارید) حداقل سه کار تمرینی طبق آموزش ارایه شده تعیین کنید .

گام چهارم: تمرکز بر چرخه تجربه (آلبرت بندورا)

نکته : اگر به چرخه تجربه تمرکز نکنید اصلا نمیتوانید اعتماد به نفس خودتان را بالا ببرید .

باید دقیقا چک کنید در کاری که اعتماد به نفس مناسبی دارید این عناصر چگونه هستند ؟

الف) هیجانها

ب) فکرها

ج) رفتارها

د) تغییرات جسمی

و برای تقویت باور خود رد عنوانی که اعتماد به نفس پایینی دارید ، حتما تدبیری بیاندیشید که عین آن موقعیتها رقم بخورد.

مثال : ایفای نقش علیرضا دباغ زمانی که میخواهد برای عکاسی پارک ملت برود و تعیین موقعیت برای رشد در خوانندگی.

تمرین۲۵-۵ : برای یکی از باورهای ضعیف خود (که در آن ظرفیت دارید) براساس چرخه تجربه درباره ی هیجان و رفتار و فکر و تغییرات جسمی تدبیر بیاندیشید.

گام پنجم : آماده شدن برای روبرویی با فکرهای مخرب

در ذهن ما فکرهای مخرب و منفی ای میآید که همه ی انرژی و انگیزه ی مار ار از بین میبرد . ما نباید توقع داشته باشیم اینها نباشند چرا که خروجی کارکرد مغز قدیم هستند باید بدانیم که اینها مثل ابرهایی بالای سر ما هستند و می آیند و می روند . این مبحث به صورت مفصل در غلبه بر خلق منفی (اضطراب و افسردگی) ارایه خواهد شد و اینجا در حد ضرورت چند تکنیک آموزش داده میشود :

تکنیک آواز خوانی افکار منفی

تکنیک بلند گویی افمار با قالب : من یه فکری تو سرمه که میگه .....

تکنیک صدای رایو

تمرین۲۶-۵ : برای یکی از باورهای ضعیف خود (که در آن ظرفیت دارید) هرگاه فکر منفی آمد از این روشها استفاده کنید و گزارش نتایج را اینجا بنویسید.

تجربه اول:

تجربه دوم:

تجربه سوم:

برتر | پدیدآورندگان و ساختارگرایان

گام ششم : ایجاد انگیزه ی فردی (در فیلم قدم سوم بیان شده است)

نکته : قبل از انجام کار باید جدول انگیزه ایجاد کنید .

نکته : برای پیدا کردن عناصر انگیزه ساز بارش فکری قرینه ای می کنیم.

بارش فکری قرینه ای یعنی : اگر فلان موقعیت رخ دهد چه میشود ؟ و اگر رخ ندهد چه میشود ؟

نکته : در بارش فکر قرینه ای اصلا نباید فعل ها را منفی کنیم و جمله ی دیگری اضافه کنیم. (غلط: اگر مقاله بنویسد مشهور می شود و اگر ننویسد مشهور نمیشود)

نکته : مطالبی که بیان میشود باید مصداقی باشد . کلی گویی انگیزه نمی آورد .

نکته : برای بچه ها باید با او حرف بزنیم و علامتهایی را برایش به صورت تصویری ایجاد کنیم.

نکته : برای بزرگسالان قبل از شروع فعالیت باید جدول رنج و لذت ایجاد کنید . (یعنی این لیست را بعد از بیداری و قبل از خواب هر روز مرور کنید و تکمیل کنید.)

نکته : جدول رنج و لذت باید حتما ضریب داشته باشد . که در مشکل تعداد گیر نکنید.

نکته : ضریب گذاشتن باید به صورت کاملا شخصی باشد .

نکته : حتما جدول رنج و لذت خود را تکمیل و تکمیل تر کنید. والا اثرش از بین میرود.

نکته : میتوانید برای تکمیل جدول رنج و لذتتان از افراد خبره سوال بپرسید.

تمرین ۲۷-۵ : برای یکی از باورهای ضعیف خود (که در آن ظرفیت دارید) برای خود انگیزه سازی کنید . اصل کاغذ نوشته شده باید جلوی چشمتان باشد .

گام هفتم : تعیین اهداف واقعی و همسو (تمرین ها) و بررسی اضطراب

یعنی کارهای کوچکی بر اساس مسیر موفقیت و چرخه تجربه تعیین کرده بودم را اینجا انتخاب کنم.

امـــــــ

نکته مهم : افکار کوچیک مقاومتش صفره . مغز با کار کوچیک کار نداره. (بی جی فاگ)

رفتار انقدر باید ساده باشه که احمقانه به نظر برسه .

بسیار کوتاه

بدون حس منفی و درد

مغز حس دشواری نداشته باشه

هر بار بیشتر از مقدار پیشبین باشه.

نکته : پیدا کرن اقدام برای دیگران راحت تره .

تمرین ۲۹-۵(مهم) : برای یکی از باورهای ضعیف خود (که در آن ظرفیت دارید) چند تمرین کوچک ترتیبی تدوین کنید.

گام نهم : ارایه ی این فرایند به یک حامی دلسوز

نکته : حامی دلسوز باید نکته هایی داشته باشد :

۱)باید در جاری زندیگ شما باشد (پیگیر باشد و در دسترس باشد)

۲) باید حساسیت شما اشراف داشته باشد

۳) ریزه کاری های کاری که میخواهید در آن رشد کنی را بداند

۴) پذیرفته باشد که تورا همراهی کند

۵) با تو یک قرار داد رفتاری تنبیهی غیر قابل پیش بینی و تشویقی قابل پیش بینی داشته باشد .

نکته : اگر این پنج نکته را برای خودتان عمل کنید میشوید حامی خودتان. در رسمی ترین حالت ممکن.

تمرین ۳۰-۵ : برای یکی از باورهای ضعیف خود (که در آن ظرفیت دارید) گزارش فعالیتهای خود را به یک حامی ارایه دهید. (تا حصول نتیجه ی ابتدایی)

گام دهم : ارایه پاداش به خود

به ازای هر یک قدمی که برداشته شود این مدل تشویق انجام شود و اگر انجام ندهم فلان تنبیه در نظر گرفته شود .

نکته : مواظبت کنید در تعیین تنبیه کسی دیگری تنبیه نشود.

تمرین ۳۱-۵ : برای یکی از باورهای ضعیف خود (که در آن ظرفیت دارید) تعیین کنید که اگر موفق به رشد شدید چگونه خود را تشویق میکنید؟