

نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت

مهدی پروینی

۰۹۱۲۴۵۴۶۰۶۲

مشکل کار من کجاست؟

برای حل آن از کجا باید شروع کنم؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

انجام تست:

• <http://www.khodshenas.ir/HeroWithin/Test>

• استفاده از مطالب در تکمیل هر کهن الگو

• <http://www.khodshenas.ir/HeroWithin/Innocent>

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چند سؤال

- چه چیزی در شما دیدگاه، علاقه و هدف های اساسی و نهایی زندگی تان را شکل می دهد؟
- چگونه خالق زندگی منحصر به فردمان شویم؟

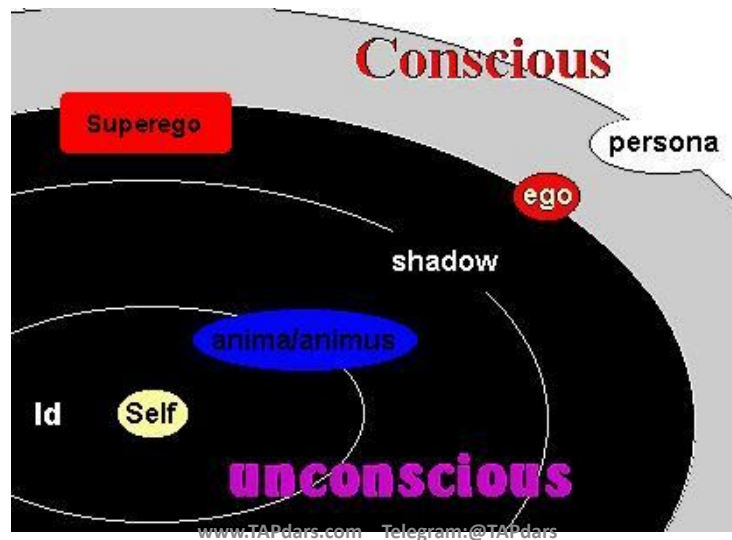
www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چند سؤال

- آیا رفتار، افکار و احساساتی در خود سراغ دارید که دلیلی برایش پیدا نمی کنید؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

ساختار شخصیت از دیدگاه یونگ



Ego

• در مورد خودتان سه جمله بنویسید.

Ego

- ایگو (من)
- ایگو بصورت تقریبی معادل خودآگاهی است.
- ایگو در برگیرنده آگاهی ما از جهان بیرون و آگاهی ما از خویشتن است. در واقع در مرکز شخصیت خودآگاه ، طبق اصطلاح یونگ کمپلکسی به نام ایگو وجود دارد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Persona

- دوستان شما چه تصویری از شما دارند (سه جمله لطفا)



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Persona

- پرسونا (به تبع نقابی که بازیگران باستانی یونان هنگام اجرای نمایشنامه بصورت می زدند) یا شخصیت بیرونی واسطه بین ایگو و دنیای واقعی است.
- در واقع ما نیز می توانیم پرسونا را نقاب ایگو بدانیم یعنی تصویری که فرد به جهان بیرون عرضه می کند پرسونای ما با توجه به نقش هایمان تغییر می کند. برای نمونه ، یک مرد تصویر ویژه ای را از خود به همکاران حرفه ای خویش و تصویر دیگری را به کودکان خود عرضه می کند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Persona

- ما به این بخش از شخصیت خویش برای رویارویی موثر با دیگران نیاز داریم.
- برای نمونه اغلب ضروری است تصویری از قابل اعتماد و مصمم بودن را در صورتیکه می خواهیم دیگران به ما گوش فرا دارند به آنان نشان می دهیم .
- پرسونا تا جایی که توازن شخصیت بهم نخورد می تواند رشد یابد اما این امر نباید به قیمت حذف اجزای دیگر شخصیت تمام شود

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Shadow

- شما می خواهید چه کسی نباشید؟
- از کدام ویژگی های خودم، بدم می آید؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Shadow

- بیشتر ما با این باور بزرگ شده ایم که آدم ها، برخی ویژگی های خوب و بد دارند و برای اینکه دیگران ما را قبول داشته باشند باید خودمان را از شر صفات بد رها سازیم یا آنها را پنهان کنیم. بدین ترتیب ما بخشی از وجود خود را نادیده می گیریم و سرکوب می کنیم.
- اما نتیجه ی این کار، محروم ساختن خود از تعادل، یکپارچگی شخصیت و موهبت های پنهان، در بخش تاریک وجودمان یعنی «سایه ی شخصیت» است. حال باید دید که سایه ی شخصیت چیست و چه اهمیتی دارد و چگونه باید با آن برخورد کنیم؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Shadow

- سایه تشکیل شده است از صفات و احساساتی که نمی توانیم در خود بپذیریم، سایه تصویری معکوس از پرسونا و در برگیرنده هر ویژگی است که برای پرسونا ناپذیرفتنی باشد. چه این ویژگیها مثبت باشند و چه منفی یک پرسونای شجاع سایه ای ترسو دارد.
- سایه بچه مثبت می شود شرورترین بچه کلاس

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Shadow

- در زندگی روزانه هنگامی که در موقعیت های ناخوشایند هستیم و برای نمونه به ناگهان تذکر خصمانه ای از دهان ما می پرد که : ” این موضوع مطلقاً مورد نظر من و از من نمی تواند باشد ” ، سایه ما خود را نشان می دهد . هنگامی که شکایت می کنیم از : ” آن چیزی که ابداً نمی توانیم در مردم تحمل کنم ” ، در واقع تظاهرات سایه خود را می بینیم ، زیرا چنین تندی و حرارتی دلالت دارد که ما در واقع علیه آگاه شدن از وجود این کیفیت در خود دفاع می کنیم .

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Shadow

- به اعتقاد یونگ، سرکوبی یا واپس زنی سایه و نپذیرفتن آن باعث می شود که ناخودآگاه قدرت زیادی بیابد و رفته رفته نیرومند تر شود که در چنین صورتی هنگام بروز شدت بیشتر خواهد داشت و خطرناک تر خواهد بود. در حالیکه اگر به شدت واپس زده نشود تظاهر و عمل آن جزئی و با شدت کمتر خواهد بود.
- بینش نسبت به طبیعت سایه نخستین گام به سوی آگاهی از خود و انسجام شخصیت است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سایه را نباید سرکوب کرد

- تا وقتی که با سرکوب سایه‌های خود در حال نقش بازی کردن، پنهان‌کاری و فرافکنی هستیم، نمی‌توانیم به معنای واقعی آزاد باشیم

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سایه را نباید سرکوب کرد

- وقتی که سایه را سرکوب می‌کنیم، قطب مخالف آن را نیز سرکوب می‌کنیم. با نفی زشتی‌های خود، از زیبایی‌های خود نیز می‌کاهیم، با نفی ترس خود، از شجاعت خود کم می‌کنیم و با نفی حرص و آز خود، بخشندگی مان را نیز کاهش می‌دهیم.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



«هنگامی که با سایه‌ی خود آشتی کنید، زندگی شما همچون کرم ابریشمی که به پروانه‌ای زیبا تبدیل شود، دگرگون می‌گردد. دیگر نیازی نیست تا وانمود کنید که شخص دیگری هستید یا ثابت کنید که آدم شایسته‌ای می‌باشید. آن هنگام که سایه‌ی خود را در آغوش گیرید، دیگر لازم نیست تا در ترس به سر برید. موهبت‌های موجود در سایه‌ی خود را پیدا کنید تا سرانجام از تمامی شکوه وجود اصلی‌تان بهره‌مند شوید. در این حالت آزاد هستید تا آن زندگی‌ای را که همواره آرزو داشته‌اید، به وجود آورید.»

دبی فورد

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

تمرین شناخت سایه

- از کدام ویژگی‌های خودم، بدم می‌آید؟
- می‌ترسم دیگران چه مطالبی را درمورد من بفهمند؟
- فهمیدن چه چیزی درمورد خودم، بیش از هر چیز برایم ترسناک است؟
- کدام بخش‌های وجود خود را نفی می‌کنم؟
- پذیرش کدام ویژگی‌هایم، برایم مشکل است؟
- از چه چیزی بیش از هر چیز می‌ترسم؟
- بزرگ‌ترین دروغی که تاکنون به خودم گفته‌ام چیست؟
- بزرگ‌ترین دروغی که تاکنون به دیگران گفته‌ام چیست؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

تمرین شناخت سایه

- برای شناخت بهتر سایه‌های خود از افراد نزدیک به خود نظرخواهی کنید. تمام پاسخ‌ها را یادداشت کنید. حال تمام آنها را به عنوان بخشی از وجود خود بپذیرید. آنها را چون کودک طردشده‌ای در وجودتان، در آغوش بگیرید و ببینید که چه موهبت‌هایی را برای شما به همراه دارند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

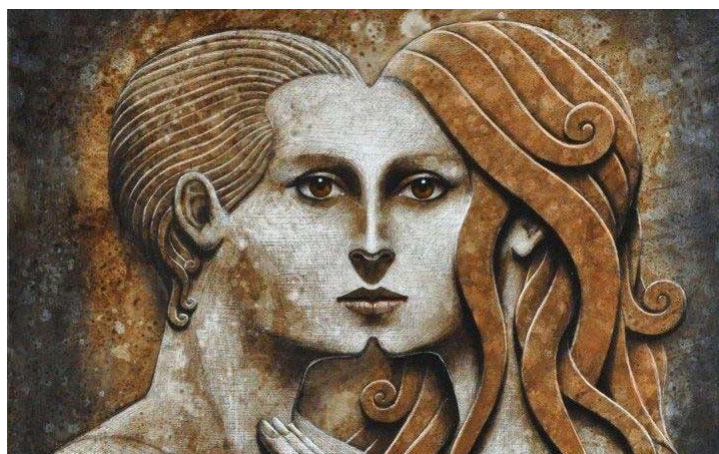
”

«مادامی که جنبه‌ای را در خود نمی‌پذیریم، افرادی را به زندگی‌مان جلب می‌کنیم که آن جنبه را از خود نشان می‌دهند. هستی پیوسته در تلاش است تا به ما نشان دهد که واقعا چه کسی هستیم و یاری‌مان کند تا دوباره کامل و یکپارچه شویم.»

دبی فورد

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Anima & Animus



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Anima

- تعریفی که از آنیما در کتابهای روانشناسی شده به این صورت است که آنیما عبارت است از زنانگی موجود در درون مردان
- ولی شاید بهتر باشد که فرد را به دور از جنسیت نگاه کرده و در درون هر فرد شخصیتی را پیدا کرد که احساساتی است، شعر میگوید، لطیف است، به راحتی خود را بروز میدهد و....

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Anima

- در واقع آن قسمت از وجود ما که تحریکمان میکند که در خیابان بایستیم و گلی را ببوییم یا فردی را با تمام وجود در آغوش بگیریم.
- به میزانی که قدرت آنیما در هر فرد زیاد شود رفتارهای زنانه در آن فرد بیشتر میشود به صورتی که آنیمای قوی مردان گاه ظاهری زنانه از یک مرد میسازد و به طور کلی مرد به صورت یک زن رفتار کرده و خود را بروز میدهد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

عنصر زنانگی آنیما به گفته ی یونگ چهار مرحله رسیدن به تعالی دارد:

- **حوا**
- به عنوان مثال مردی که آنیمای وجودش در مرحله ی حواست تنها دیدی غریزی و زیستی نسبت به زنان دارد و بدین نظر به آنان مینگرد.
- **هلن**
- در حالت بعد وقتی آنیمای مرد وارد مرحله ی هلن میشود (هلن در داستان تروا) گرچه عشق و علاقه موجود میباشد ولی میل جنسی هنوزم مشخصه ی اصلی است.
- **مریم مقدس**
- در مرحله ی بعد آنیمای مرد عشق را معنا داده و فرد را به سوی تعالی روحانی پیش میبرد.
- **سوفیا**
- در مرحله ی آخر که امروزه به ندرت میتوان فردی با این جلوه از آنیما را دید. فرد بالاتر از خلوص راه مییابد و به خرد یا همان سوفیا در شناخت آنیمای خود میرسد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Animus

- آنیموس نیز تعریفی همانند آنیما در اغلب کتب روانشناسی دارد که آن را مردانگی موجود در زنان تعریف میکنند. این کهن الگو رفتارهای مانند: شجاعت، تصمیم منطقی، مبارزه و... را در فرد به وجود می آورد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Animus

- غالب شدن کهن الگوی آنیموس در زنان آنان را خشک و بی احساس میکند و آنان را به سمت سخت تلاش کردن و مبارزه و ستیزه کردن پیش میبرد.
- آمازون ها از نمونه های باستانی زنان تسخیر شده توسط قوای مردانگیشان میباشند. زنانی که در کوهستان های قفقاز زندگی کرده، همیشه لباس رزم به تن داشته و ستیزه جو و مبارز بوده اند.
- از آمازونها فعالیت هایی مانند خیاطی و شعر و موسیقی در داستان ها دیده نمیشود.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Animus

- چیزی که امروزه گریبان زنان جامعه ی صنعتی و متاسفانه جامعه ی امروز ما را گرفته است، زنانی از این دسته میباشند که بسته به شرایط جامعه مجبور به زندگی در خلاف جریان روانی خود هستند و بحران بی معنایی در آنها روز به روز رو به افزایش میباشد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

unconscious

- ناخودآگاه طبق تعبیر یونگ دارای دو لایه است.
- لایه سطحی تر عبارتست از ناخودآگاه شخصی و لایه ژرف تر ناخودآگاه جمعی است.
- کمپلکس ها در ناخودآگاه شخصی ،اما سنخ های باستانی در ناخودآگاه جمعی یا روان عینی جای دارند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

SELF

- یکی از مهمترین کهن الگوهای باستانی که عبارت است از (خود)،
- یعنی کوشش ناخودآگاه ما برای مرکزیت، تمامیت و معنی
- خود عبارتست از ظرفیت ذاتی برای کلیت، تمایل درونی برای متوازن کردن و آشتی دادن جنبه های متضاد شخصیت و
- یک اصل ناخودآگاه که کل زندگی روانی را هدایت می کند و منتج به ایگو می شود که با واقعیت بیرونی مصالحه می کند و تا حدودی به وسیله آن شکل می پذیرد

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

SELF

- خود بخش میانی شخصیت است و سیستم های دیگر شخصیت در گرد آن قرار دارند.
- (خود) این سیستم ها را به یکدیگر مرتبط می کند و باعث یگانگی تعادل و ثبات شخصیت می شود.
- (خود) هنگام تولد وجود ندارد بلکه پس از سالها آزمایش و خطا و حل تضادهای درونی است که خود به تدریج تکامل می یابد.
- زیرا لازم است پیش از پدید آمدن (خود) همه سیستم های شخصیت به حد اعلای تکامل و تفرد رسیده باشند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

کاربردهای کهن الگوها

- بالا بردن مرتبه خودشناسی و آگاهی درونی
- رضایت خاطر و هدفمندی
- بهبود روابط شخصی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی
- رشد و موفقیت فردی
- عبور از موانع و حل و فصل عادات مضر و محدودیت های کهن الگوها
- فعالیت موثر در طراحی و اجرای نقشه مثبت زندگی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سبک زندگی شاد و خلاق

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل صفرم

- حس خوشبختی؟
- امید به خوشبختی؟
- حس بدبختی؟
- فقط مجازیم ... را با دیگران مقایسه کنیم!

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آیا در مسیر موفقیت و پیشرفت (با هر
تعریفی) هستیم؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

نیازهای اساسی ما به روایت گلاس

- بقا و امنیت
- احساس تعلق (عشق و تعلق خاطر)
- نیاز به پیشرفت و قدرت
- نیاز به آزادی، خودمختاری
- نیاز به تفریح

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



چقدر در مسیر موفقیت هستی؟
سبک زندگی ما مستعد دستاورد
هست؟

www.TAPdars.com
Telegram:@TAPdars

شاخص های کلیدی امروز

- **خلاقیت**
- **زمان های کیفی**
- آیا تا اینجا **بهبود** در سطح مهارت یا دانش من یا حتی بیش من امروز اتفاق افتاده؟
- اقدام ولو ناچیز در مسیر **هدف**
- تا چه اندازه خودم را در **معرض اطلاعات** کاربردی قرار داده از آنها استفاده می کنم؟
- تا چه اندازه توانستم با اطرافیانم **کنار بیایم** و از پتانسیل های آنها استفاده کنم؟
- چه **ارزشی** را در زندگی دنبال کردم؟

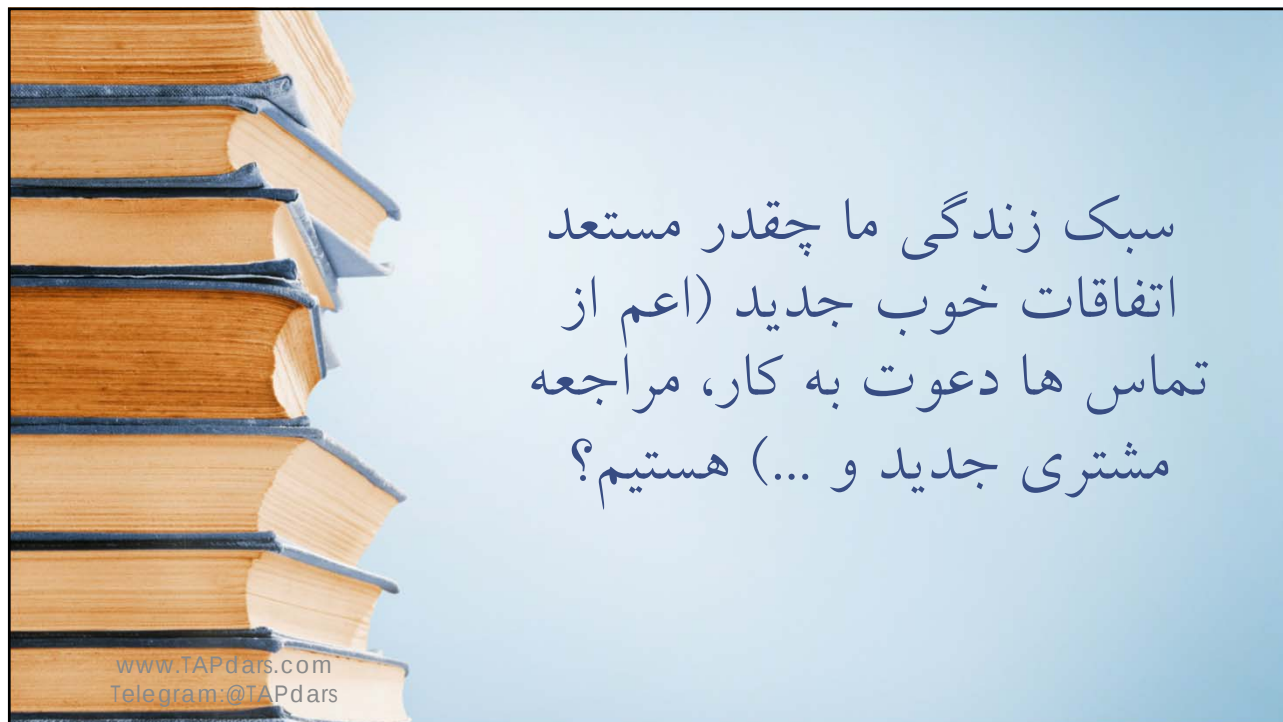
www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



- در **گفتگوی درونی** خودم با خودم چقدر **بالغانه، امیدوارانه** و با احترام با خودم صحبت کردم؟
- زندگی من چقدر مستعد **اتفاقات خوب** است؟
- چقدر امروز حواسم به عادات (**رفتارهای کوچکم**) بود؟ ش.خ.
- **کیفیت ارتباطات** من امروز چقدر حرفه ای و ارزشمند بود؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars





چقدر در معرض اطلاعات و روابط سازنده حرفه ای قرار
می گیریم

- نمایشگاه
- رویداد
- فامیل
- سفر
- ...

اصل صفرم

•الماس یا ذغال؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

عامل اصلی دستاوردهای انسان
چیست؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

ریشه اصلی مشکلات انسان کجاست؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل اول

- ریشه اصلی مشکلات انسان:
- حواس پرتی (تمرکز نکردن: مثلاً برای لاغر شدن روی ورزش تمرکز کن)
- تنبلی روانی و ذهنی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل دوم

- مساله ات را بايد خودت حل كنى و اجازه نده كس ديگر حل كند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

توضیح اصل دوم

- هر انسانی خصایص ویژه خود را دارد.
- خاص آفریده شدن انسان به معنی داشتن رسالت خاص نیست.
- مهمترین رسالت انسان تحقق خویشتن است.
- هر آدمی با مجموعه ای انرژی به دنیا می آید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

کارگاه مدیریت توجه

بزودی ...

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل سوم

• در دنیای انسان، همه چیز از **یک** فکر آغاز می شود

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چرخه باور



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

تست باورهای ناخودآگاه



چه کسی به این عکس



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

Namnak.com

ضمیر ناخودآگاه



حرفه ای ها شمی تصمیم می گیرند- مثال رانندگی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

تست لطفا فک نکند!!!!!!



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چیزی که الان هستیم در نتیجه انتخاب های گذشته ما است



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

یک ساعت فکر برتر از ۷۰ سال عبادت
است
چرا؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

نظام باورها و رابطه آن با فکر

- در دنیای انسان همه چیز از **یک** فکر آغاز می شود
- فکر اولین قدم برای رسیدن به هر دستاوردی است

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

هر آنچه می اندیشی خلق می کنی



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



دیگران در مورد شما چه باوری دارند؟



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

مدل ذهنی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل چهارم

- لازم است مجموعه ای از اصول برای خودم داشته باشم.
- مثلاً اصل اثر مرکب
- تاثیر کارهای کوچک در سلامتی و موفقیت مالی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل پنجم

- من برای خود شکوفایی نیاز به انضباط، صلح (با خود و دیگران) و تعادل دارم.
- از اپ ها کمک بگیر
- تا خروجی های فردا را مشخص نکردی ن خواب

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل ششم

- لازمه موفقیت تثبیت عادات مثبت و حذف عادات منفی است.
- آرام آرام تا تثبیت: مثلا مطالعه، مثلا ورزش،

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل هفتم

- باید مهارت برقراری ارتباط موثر را یاد بگیرم!
- بهبود ارتباط موثر سه گانه با کنترل کلام
- دعا؟
- گفتگوی درونی؟
- گزینش کلمات در ارتباط؟
- معجزه لبخند اول!!

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

مهارت حل تعارض

- وقتی از کسی ناراحت می شوید چگونه مساله را طرح می کنید؟
- مثلاً دوست شما در تئاتر
- بالغانه حل کنیم

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل هشتم

- والد، بالغ، کودک
- Fact, Feeling, Offer

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل نهم

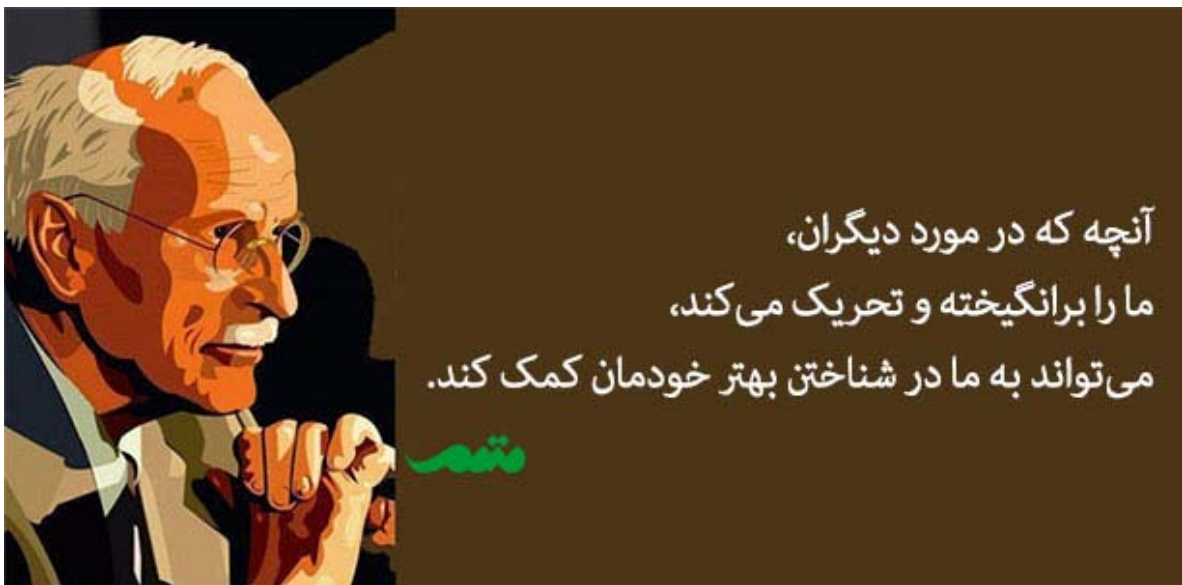
- معنا بدون هیجان و عاطفه بوجود نخواهد آمد
- چه چیزهایی باعث جوشیدن احساس و فکر می شود؟
- موسیقی ات را پیدا کن (موسیقی بخش بالغانه و کودکت را، در فضای موسیقی بالغانه بیشتر باش، زمانهای کیفی بگذران)
- جایی برو که احساس مثبت و فکر سازنده در تو بجوشد
- مواظب کودک خود باشید

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل دهم

- کنترل حس و حل مسائل مربوط به احساسات منفی و سرکوب نکن
پیامش را بگیر
- کلا سرکوب کردن مطلقا ممنوع است

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل یازدهم

- در حل مسائلت از خلاقیت استفاده کن
- اگر هر بار از یک مسیر رفتی حل نشد حالا مسیر یکم متفاوتی امتحان کن
- خلاقیت در تحرک بیشتر اتفاق می افتد مثلاً پیاده روی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل دوازدهم

- مهارت‌های زندگی را یاد بگیر و برای جانت هزینه کن
- مهارت درس خواندن، ارائه سمینار، شخصیت شناسی، حل مساله و ...

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل سیزدهم

• بنویس

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آنچه بر تو می گذرد حاصل آن چیزی
است که در تو می گذرد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل چهاردهم

• مسئولیت اول من این است که خود واقعی ام را بازتعریف کنم

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

در مورد معنا و شادی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آزمایش ۷۲ ساعت گرسنگی



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

کی بی معنا می شویم؟

- افراط و تفریط (ورزش، پول درآوردن، در عشق ورزیدن، در دریافت عشق، در خدمات دادن)
- روزمرگی
- غم و شادی زیاد
- مرگ های زندگی (فرد و رابطه)
- خیانت های زندگی (رانت ها، بی عدالتی های اجتماعی)
- بی معنایی میانسالی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل چهاردهم

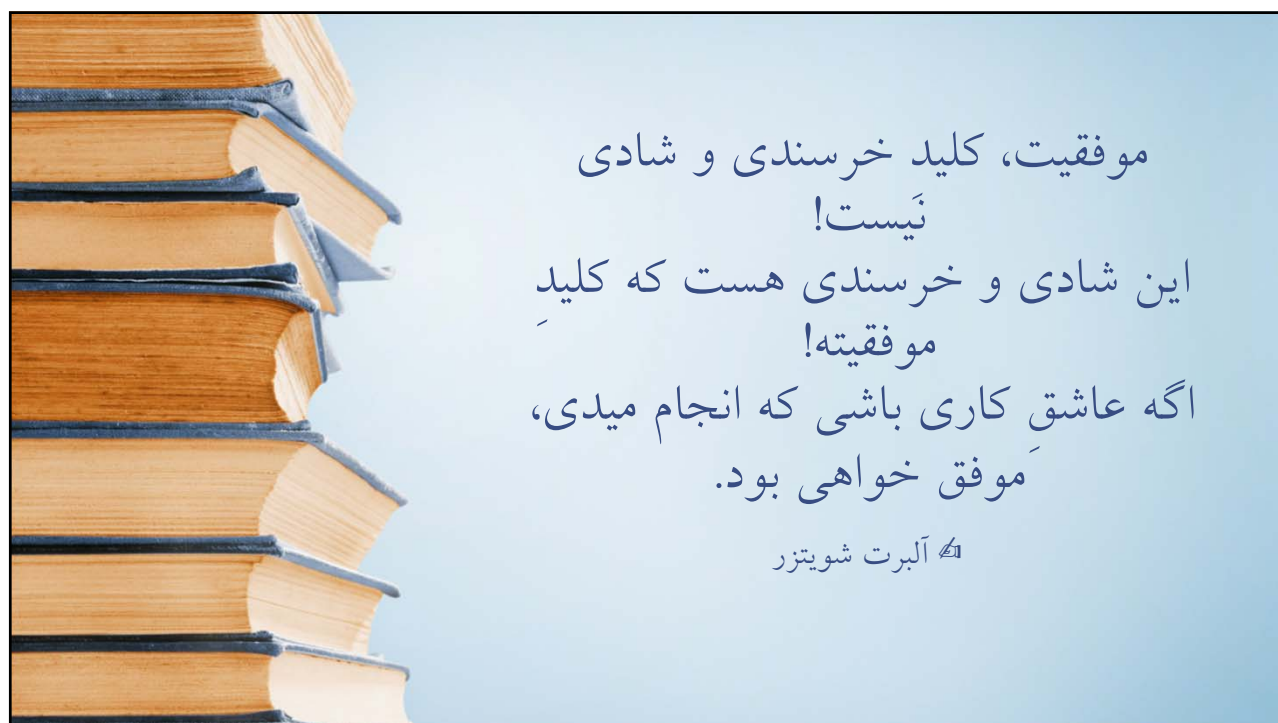
- به هر آنچه با آن در ارتباطیم معنا بدهیم تا زمانهایمان کیفی بگذرد، به رشته، دانشگاه، اتاق، دفتر، مادر و ...
- مثال دخترکی که مادر را از دست داده بود!
- معنا دهیم که خودمان معنا پیدا کنیم
- لازمه معنا دهی تمرکز است

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل پانزدهم

- هر چقدر ذهن بزرگتر شود مشکلات کوچکتر می شوند
- قصه الماس و ذغال (فشار الماس ساز است)

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



- برای اینکه بفهمی حال یک نفر در زندگی اش چقدر خوب است سبک زندگی اش را مشاهده و مقایسه کن!

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



سؤال؟

- شما شاد هستید؟
- یکی از آدمهای شادی که در ذهن دارید نام ببرید و توصیف کنید؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



شادکامی

- افسردگی در نتیجه نبود شادابی است؛ عین تاریکی در مقابل روشنایی
- افراد شادمان خلاق تر و مولدتر هستند.
- تحقیق تشخیص بیماری کلیوی یک بیمار توسط دو نفر

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



در چه صورتی شما انسان شادی هستید؟

- برخورداری از عواطف و هیجانات مثبت،
- رضایتمندی از زندگی؛ رضایت از شغل، رضایت از روابط نزدیک (مشکل مداوم)
- برخورداری حداقلی از عوامل و احساسات منفی اعم از غم، ترس، اضطراب، تنفر، ...
- نسبت طلایی هفت به یک

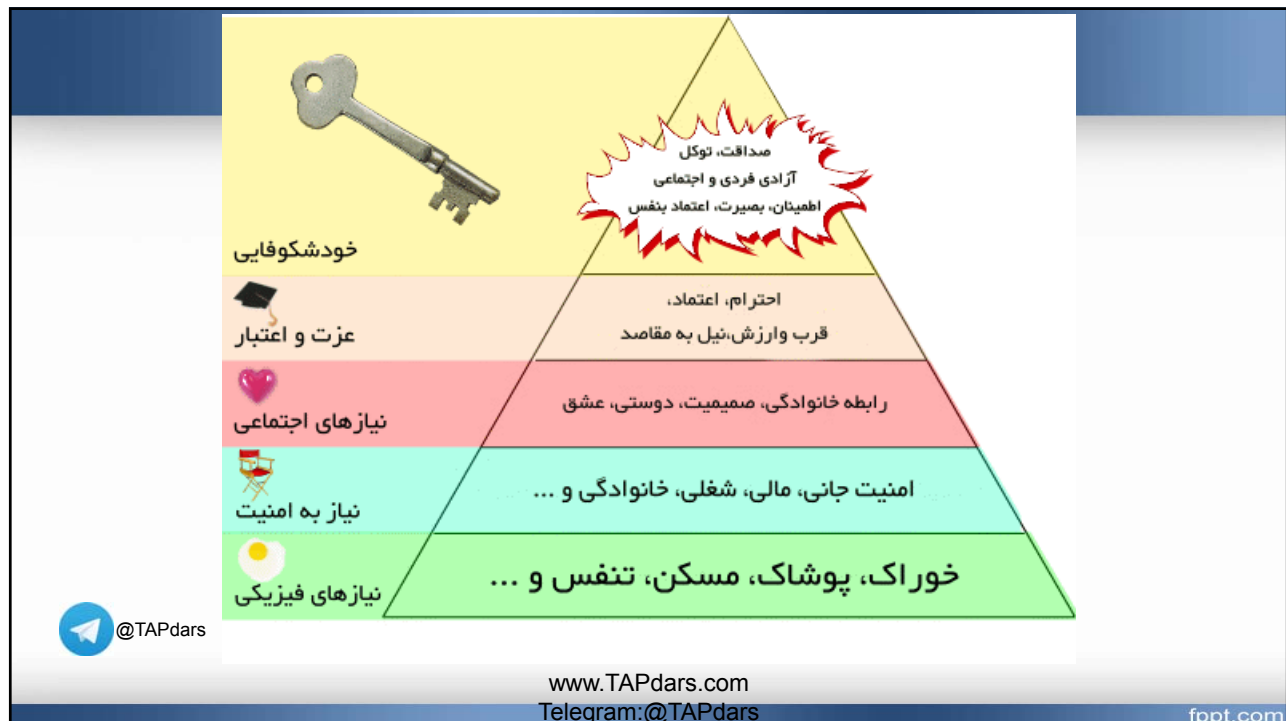
www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



هیجان های پایه

۱. ترس
۲. خشم
۳. غم و اندوه
۴. شادی، خوشحالی
۵. تنفر
۶. تعجب
۷. علاقه

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



افراد شاد در دو ویژگی شخصیتی با دیگران تفاوت دارند:

- ❖ ویژگی های بینشی (مدل ذهنی) شامل:
- ❖ عادت به نگاه مثبت دارند و خوش بین هستند.
- ❖ اعتماد به نفس بالایی دارند.
- ❖ احساس خشم، کینه و انتقام در آنها به سادگی تحریک نمی شود.
- ❖ از شادی دیگران شاد می شوند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



افراد شاد در دو ویژگی شخصیتی با دیگران تفاوت دارند:

- ❖ ویژگی های رفتاری شامل :
- ❖ تمرکز بیشتری بر فعالیت های مفید دارند.
- ❖ از معاشرت با افراد منفی بین و ناراحت پرهیز می کنند.
- ❖ صبر و حوصله بیشتری دارند.
- ❖ شوخ طبع اند و در شرایط سخت روحیه خوب خود را حفظ می کنند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



یافته های علمی در مورد عوامل افزایش شادکامی در زندگی

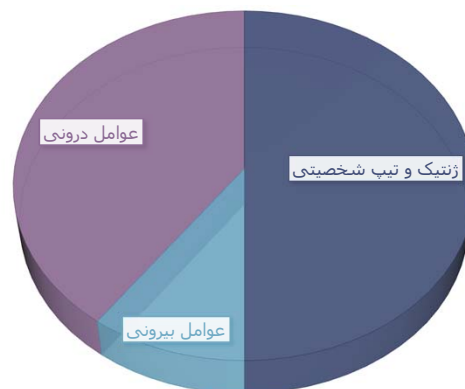
- به کارگیری برخی خصلت های انسانی مثل بخشش یک نفر یا کمک کردن به انسانی بدون چشم داشت، قدرشناسی
- مدل ذهنی (نگرش) در مورد شادمانی
- زیبایی + ثروت + حسن شهرت

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



یافته های علمی در مورد عوامل شادکامی در زندگی

عوامل سعادت



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



نیازهای کودکان برای رشد سالم

1. امنیت بنیادین
2. ارتباط سالم با دیگران
3. خودمختاری
4. عزت نفس
5. خودابرازگری
6. داشتن محدودیت های واقع بینانه

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



تله های شخصیتی

- رها شدگی و بی اعتمادی - عدم داشتن امنیت در بچگی
- وابستگی و آسیب پذیری - اجازه انجام کار مستقل در بچگی داده نشده و دائما تودهنی خورده
- محرومیت عاطفی و طرد شدگی اجتماعی - محصول این است که نتوانسته ایم در بچگی با افراد مهم زندگی رابطه صمیمی ایجاد کنیم
- بی ارزشی، شکست و خودکم بینی - در بچگی احساس ارزشمندی لطمه خورده
- اطلاعات و معیارهای سخت گیرانه (بردگی) - اجازه ابرازگری داده نشده
- استحقاق (لوس شدن و طلبکار عالم بودن) - هیچ محدودیتی را در بچگی تحمل نکردن

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



تله ها چگونه شکل می گیرند؟

- ما تله ها را یاد می گیریم
- در بچگی یاد می گیریم که اینطوری فکر کنیم، رفتار کنیم تا در امان بمانیم.
- معمولا هر کسی یک یا دو تله را دارد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



عکس ال عمل افراد در مقابل تله ها

- مثال تله بی ارزشی
- ۱- پذیرش و تسلیم شدن در برابر تله:
- پذیرش بی ارزشی، شخص به جاهایی می رود که بی ارزشی را زندگی کند.
- دائما در حال چک کردن است
- بسیار حسود می شود.
- ۲- حمله:

دیگران را در بی ارزشی می برد، خود شیفته ها

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



عکس ال عمل افراد در مقابل تله ها

- نکته:
- ما وقتی تله ای را حمل می کنیم در بزرگسالی در شرایطی خود را قرار می دهیم که آنرا بازآفرینی کنیم. (در بچگی برادر در بزرگسالی همکار و ...)
- تله ها پاداش می گیرند:
- خودشیفته- لایق و شایسته ام و زحمت کشیده ام
- خودکم بین- متواضع
- مهر طلب- مهربان و انسان دوستم
- اهمال کار- همه شرایط را باید بسنجم

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



در یک رابطه سالم (چه خانوادگی چه زن و مردی چه اداری) چند C خوب دیده میشود

- مورد اول : CLEARANCE شفافیت (نقاب نداشتن)
- مورد دوم : CARE مراقبت ، مهم بودن بقیه، پذیرفته شدن در خانواده
- مورد سوم : COURAGE شجاعت یعنی مهم بودن خودمان در ابراز عقاید و نقدهامون؛ حرف زدن
- مورد چهارم : CONGRUENCE یعنی پیوستگی، قابل پیش بینی بودن افراد و روالهای موجود در رابطه
- مورد پنجم : CHANGE تغییر یعنی وقتی افراد یک خانواده دچار تغییراتی میشوند ، بقیه متناسب با آن اتفاقات جدیدی، مناسبات جدید می آفرینند که تعادل مجموعه حفظ بشود
- مورد ششم: هارمونی: در خانواده همان قدر که درس خواندن ارزشمند است هنر و ورزش کردن و ... هم ارزشمند است و مقایسه ای صورت نمی گیرد

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



آنچه باید آموزش ببینیم

- خوب و درست زیستن
- همزیستی
- خودشکوفایی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



۴۰ درصدی ها

- داشتن یک سبک زندگی لذت بخش
- با دیگران بتوانی به خوبی کنار بیایی
- داشتن یک هدف ارزشمند در زندگی
- مسئولانه و اخلاقی در زندگی رفتار کردن؛ دیگران را در نظر گرفتن و مانع دیگران نشوی (اصل رفتار مشابه)

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



یک نکته مهم

- ذهنت همان جا باشد که تو هستی و از بودن در آنجا لذت ببر

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



نکاتی در مورد ارتباط موثر

- مدل ذهنی ارتباط موثر:
- به حداقل رساندن انتظار از دیگران
- الگوی رفتاری مناسب:
- تکنیک fact و Offer
- محیط مناسب:

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



رفتار تخریب کننده ارتباط

- انتقاد
- سرزنش
- غر زدن
- مقایسه کردن
- تهدید کردن
- تنبیه کردن
- باج دادن

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



ارتباط

- یک سؤال کلیدی قبل از هر گونه اقدام؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



عوامل اصلی ناخشنودی در زندگی

- نشخوار فکری (گذشته و آینده)؛ چقدر در زمان حال زندگی می کنیم؟
- رقابت و مقایسه اجتماعی؛ من چه چیزی نسبت به دیگری کمتر دارم؟
- ترس از نگاه دیگران؛
- احساس گناهکاری؛ ترسیدن از اشتباه کردن
- ضعف جسمانی؛ ورزش نکردن منظم (برای شاد بودن نیاز به سالم بودن جسمانی داریم)
- عدم یکپارچگی شخصیت؛ اختلال و عدم هماهنگی بین فکر و عمل؛ تفاوت بین فکر و رفتار

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



شادمانی اصیل محصول انتخاب است

- **الف:** اهداف مشخص و روشن داشتن؛ در نهایت در زندگی به کجا می خواهید برسید؟
 - تعادل در اهداف
- **ن:** نقاط قوت و توانمندی های خود را شناسایی کردن + مواهب زندگی نه نواقص؛
 - استفاده از MBTI
 - پایداری روی نقاط قوت و هزینه کردن
 - خود را با کسی مقایسه نکردن
- **ت:** تمرکز بر زمان حال؛ لذت بردن از نعماتی که هم اکنون داریم؛ خلاقیت به خرج دادن در مورد بهره بردن از نعمات؛ گم نشدن در یک عرصه خاص زندگی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



شادمانی اصیل محصول انتخاب است

• خ: خوش بینی؛

- ذهن به طور خودکار بدبین است. هر جا ابهام وجود دارد ذهن تعبیر منفی می کند.
- فن ۱: وقتی فکری منفی به ذهنتان می آید مدرک برای این فکرتان مطالبه کنید.
- فن ۲: چه آلترناتیو دیگری برای دلایل می توان در نظر گرفت.
- بدبینی مانع حرکت است!!!

• الف: ارتباط معنادار و پویا با نزدیکان؛

- آدمهای موفق همیشه پشتیبان های قوی داشته اند.
- نگهداری ارتباط؛ خلاقیت در ارتباط؛ هرگز سعی نکنید اطرافیان را تغییر دهید؛ در برخورد با هر کسی این سؤال کلیدی را از خود پرسید این صحبت من مرا به او نزدیکتر می کند یا دورتر؟

• ب: گشاده رو و پرانرژی بودن:

- خواب خوب (اثر موبایل)؛ تغذیه سالم و متنوع؛ تمرینات بدنی سه روز در هفته حداقل ۲۰ دقیقه

ضربان قلب www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



پرنتز باز (نیازهای کودکان برای رشد سالم

- امنیت بنیادین و بقا
- احساس تعلق و عشق
- نیاز به پیشرفت و قدرت
- نیاز به آزادی و خودمختاری
- نیاز به تفریح
- داشتن محدودیت های مجاز

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



مهارت‌های ضروری تا پایان تحصیل

- شخصیت شناسی MBTI
- ارتباط موثر و فن مذاکره
- فن بیان و سخنرانی + مهارت متقاعد کردن دیگران
- کمک های اولیه
- حرفه ای گری در محیط کار
- فوت و فن کاسبی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



نقشه راه ایجاد تغییر و پیشرفت

مشکل کار من کجاست؟

برای حل آن از کجا باید شروع کنم؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آنچه در کارگاه MBTI گفته شد..

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چه خوشمان بیاید چه بدمان بیاید ...

برای پیشگیری از بی معنایی ...

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آیا شما واقعا نیاز به تغییر دارید؟ چرا

بنویس لطفا

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

این کارگاه به درد شما نمی خورد
اگر...

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اعتراف

- تعبیر من از عنوان این کارگاه: بیداری از خواب!
- دست دوم بودن مطالب

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

هدف اصلی کارگاه

- نظریه ویکتور فرانکل:
- انسان هر درد و رنجی را می‌تواند تحمل کند اگر برای او معنایی داشته باشد. او معتقد بود گمشده همه ما انسان‌ها معناست و اگر معنایی راضی‌کننده در زندگی داشته باشیم با همه چیز کنار می‌آییم.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چند اصل مهم

- کهن الگوها مطلقاً به شکل تمرینی و خودآگاه بالا نمی آیند بلکه از طریق بحران های زندگی فعال می شوند.
- خودشناسی، آن چیزی را که در ناخودآگاه عمل می کند را به شما نشان می دهد و این باعث می شود که تمرکزت بهم نخورد.

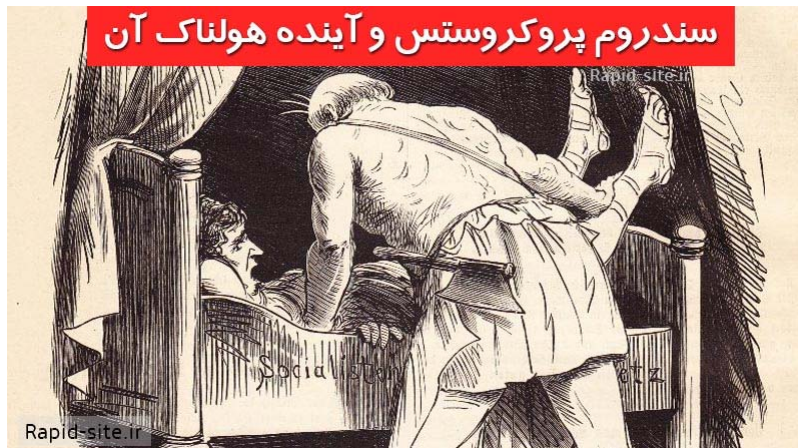
www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چند اصل مهم

- خود واقعی
- خود دروغین = پذیرفته شدن = برنده شدن
- من برای زندگی خودم کافی هستم = همین که هست خیلی خوبه
- برخی پذیرفته ایم که کافی نیستیم چون پذیرفته نشده ایم.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

تخت پروکروستس



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چند اصل مهم

- پیروی از استانداردهای جامعه باعث می شود به موفقیت بررسی در حالی که موفقیت و تحسین حالت را بد می کند.
- خود دروغین منشا اضطراب و استرس است.
- خودنبودگی، ترس از رسوایی، حسرت و تنهایی نتیجه انتخاب های هم راستا با خود دروغین است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

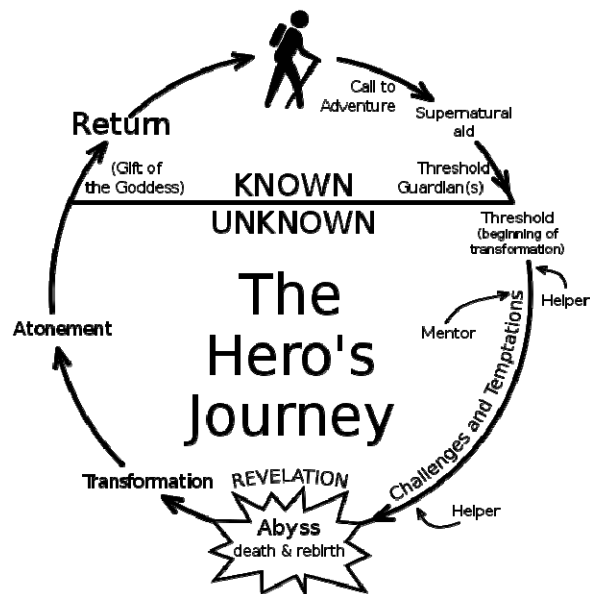
سفر زندگی



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

- به محض اینکه از بهشتی بیرون می افتیم باید سفرمان را شروع کنیم.
- در کوله بارمان انرژی های خاص خودمان را داریم و کمبودهایی برای خودمان

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سفر قهرمانی

- سفر قهرمانی در حقیقت پروسه ای است که گام به گام ما را با خود حقیقی عمیق و درونی خودمان آشنا میکند و ما را قهرمان زندگی شخصی مان می سازد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سفری که در آن هستیم



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

الگوی سفر زندگی عبارت است از

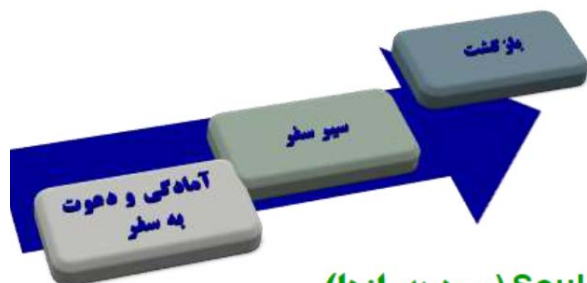


www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

در سنت یونگی ، زندگی آدمی چهار مرحله دارد:

- ✓مرحله من و والدین EGO- PARENTS
- ✓مرحله من و دنیا EGO-WORLD
- ✓مرحله من و خویشتم EGO-SELF
- ✓مرحله خویشتن و خدا SELF- GOD

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



Self بیان خویشتن به جهان

✓ حاکم RULER

✓ جادوگر MAGICIAN

✓ عاقل SAGE

✓ دلقک FOOL

Soul (ورود به رازها)

• جستجوگر WANDERER

• تخریب گر DESTROYER

• عاشق LOVER

• خلاق CREATOR EGO (حفاظت از کودک درون)

• معصوم INNOCENT

• کودک یتیم ORPHAN

• جنگجو WARRIOR

• دهنده CARE GIVER

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

EGO-WORLD

- در این مرحله فرد دنیا را تجربه میکند و خودش دنیای خودش را میسازد و قانون معامله حاکم است، هر چیزی بدهی، معادلی دریافت میکند
- شاگردی / مدرک و عنوان
- اشتغال / شهرت و درآمد
- تعهد و مراقبت / عشق و ازدواج

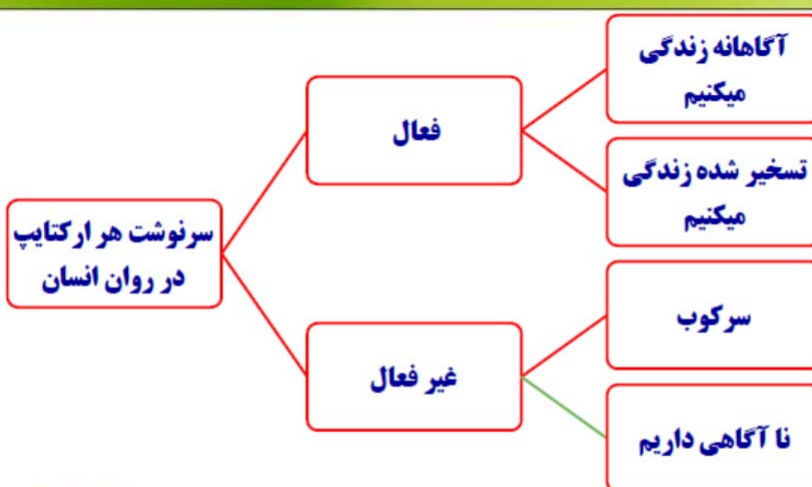
EGO-PARENTS

- در این مرحله فرد دنبال اطمینان است و اعتماد است و بناست با ایمنی مناسب به مرحله بعدی برود

EGO-SELF

- هنگام E-W در از دست دادن تجربه میکنیم
- دوران بی معنایی اتفاقات دنیا و خود
- قوانین آن با E-W خیلی فرق دارد، اینجا درنگ لازم است نه جنگ

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

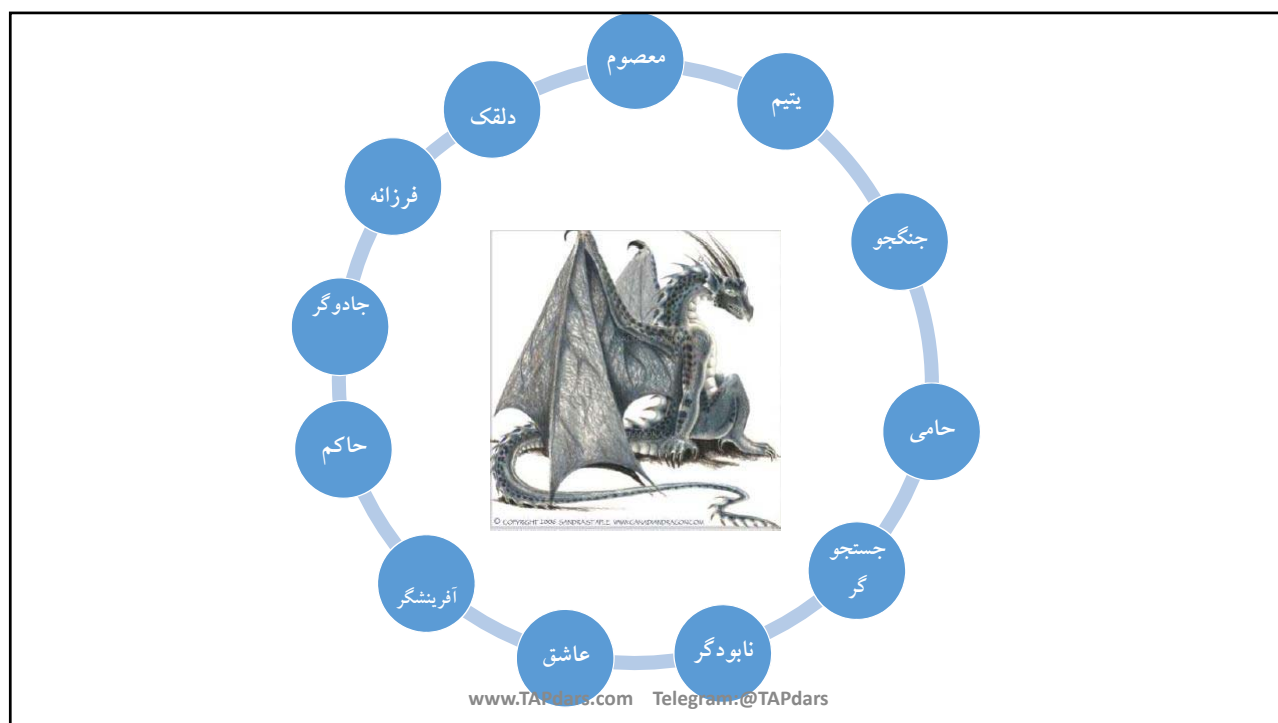


www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

وقتی در بهشت به سر میریم سفری در کار نیست



۲۴-۳۵	این موارد فعال‌ترین کهن‌الگوهای شما در زندگی حال حاضر شما هستند. اگر نمره‌ای در این سطح ندارید، بالاترین نمرات شما در سایر سطوح فعال‌ترین کهن‌الگوهای شما به حساب می‌آیند.
۱۸-۲۴	هر زمان به این کهن‌الگوها نیاز داشته باشید می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید ولی این گروه از کهن‌الگوها تعیین‌کننده نگرش شما به جهان نیستند (مگر آن‌که بالاترین نمرات شما باشند).
۱۲-۱۷	این گروه از کهن‌الگوها در زندگی حال حاضر شما بیان نمی‌شوند و به همین دلیل ممکن است در درک افرادی که آن‌ها را به نمایش می‌گذارند مشکل داشته باشید.
۹-۱۱	احتمالاً شما به‌صورت فعالانه از این کهن‌الگوها اجتناب می‌کنید. ممکن است به خاطر درونی سازی باوری باشد مبنی بر اینکه این کهن‌الگوها مطلوب نیستند یا اینکه در گذشته بیش‌ازحد در نشی آن‌ها بوده‌اید و آن‌ها نشان داده‌اید.



برخورد ما در مقابل آرکاتایپ ها

- نرمال
- سرکوب یا تسخیر شدن
- انکار

آمادگی سفر

- ۱۲+
- ۶-
- آمادگی سفر برای ملاقات با خود را دارید
- اگر بالای ۳۰ سال باشید و این وضعیت را ندارید موانع روانی، عقده و سایه دارید. با ستان پیش نرفته اید

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

فیلم های خوب در مورد



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

تعریف کهن الگو

- یک الگو، یک مدل، یک فرد، یک حرف، یک نمونه که به نظر می‌رسد الگوها و مدل‌ها و افراد و حرفها و نمونه‌های دیگر، تقلید کامل آن هستند و یا لاقط شباهت زیادی را به آن دارند. در حدی که برای مثال می‌توان همیشه از آنها استفاده کرد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

تعریف کهن الگو



رستم برای ما ایرانیان، یک آرکتایپ یا کهن الگو یا مثال است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سؤال

- آدم به هر آرزوی خود می رسد؟
- خواستن توانستن است؟
- مثبت اندیشی جواب می دهد؟
- دنیا جای امنی هست؟
- چه کسانی تجربه این را داشته اند که باد کلاه خود و خانواده را برده است؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سؤال

- آیا به خودتان اجازه رویا باقی می دهید؟ یا ذهنتان شروع می کند به سنگ اندازی؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

معصوم

- انرژی مثبت اندیشی، ایمان، اعتماد، آرامش، امید داشتن و **امنیت**
- مظهر اعتماد به دیگران و جهان است.
- اگر کهن الگوی معصوم در شما فعال باشد به خوبی می دانید که روزنه از امید در همه سختی ها و تیرگی های زندگی وجود دارد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

معصوم

- کسی که معصومیتش لطمه می خورد به زندگی حداقلی تن می دهد
- تجربیات اولیه کودکی بسیار بسیار مهم است.
- **شما برای بردن زندگی می کنید یا برای نباختن؟**
- وحشت نباختن (مثال: بیدار شدن صبح، درس خواندن، سرکار رفتن، پول درآوردن) وارد تکرار شدن.... **ترس از یتیم نشدن**
- ۱۰ سال کلاس اول ماندن در نهایت حالت بد می شود و شهادت خارج شدن از تکرار را پیدا می کنی. **(در مرزهای توانمندی تمرین کردن) احساس تکرار شدن**

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

معصوم



• شما حتی اگر توقف هم کنید زندگی به شما اجازه توقف نمی دهد:

۱- وسوسه می کند

۲- رانده شدن با یک حادثه (داستان حضرت آدم)

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

خروج از معصومیت



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

یک اصل مهم

- تمام بهشت های دنیا تاریخ انقضا دارند.
- معصوم دوست دارد به زمان قبل (بهشت قبل) برگردد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

معصوم

- معصوم خام، خیانت جذب می کند.
- مثال بچه مثبت
- یک آدم خام عاشق کلاه بردار (سایه اش) می شود.
- سیدارتا

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سطوح معصوم

- معصوم خام: بدون مطالعه و تحقیق آری گفتن (ساده لوح)
- تجربه سقوط: سهم شیطان را به رسمیت شناختن
- بازگشت به امنیت بدون ساده لوحی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

معصوم مثبت بالای ۱۲

- ایمان، سادگی و خوبی را ملاک عمل قرار می دهد.
- امید و مثبت اندیشی را به دیگران انتقال می دهد.
- در سختی، تمرکزش بر نکات مثبت است و به منفی ها اجازه ورود نمی دهد.
- در اوج سختی ها می تواند فرصت ها را ببیند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

معصوم مثبت پایین ۱۲

(اگر معصوم شما بسیار ضعیف باشد)

- نداشتن شهادت برای رفتن به سمت تحقق آرزوها
- عدم تحمل ریسک (محافظه کاری)
- ترس از تغییر
- اضطراب بالا به خاطر در حالت آماده باش بودن
- فقط راضی بودن به بدتر نشدن زندگی
- **رویا نداشته باش؛ انگیزه نداشته باش**

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

معصوم مثبت پایین ۱۲

(اگر معصوم شما بسیار ضعیف باشد)

- اغلب بدبین هستید و منفی می اندیشید. در ضمن ممکن است دلسرد باشید و امیدی نسبت به پیشرفت در وقایعی که با آنها روبرو هستید نداشته باشید.
- رفتار کسانی که زودباور به نظر می رسند اغلب شما را ناراحت می کند.
- تا به حال هرگز وضعیتی را تجربه نکرده اید که در آن بتوانید احساس امنیت کافی داشته باشید و به دیگران اعتماد کنید.
- آموخته اید و بر این باورید که خوش بین بودن و به دیگران اعتماد کردن کار درستی نیست.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چه کسی معصوم پایین دارد؟

- احتمالاً پدر و مادر سختگیر داشته است.
- دنبال همسری می گردد که مسئولیت را قبول کند.
- ریسک نمی کند.
- پدر و مادری که به شدت مواظب بچه هستند که زخمی نشود معصوم او را سرکوب می کنند.
- عوارض معصومیت پایین، استرس و اضطراب و عوارض آن مشکلات گوارشی است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

معصوم منفی بالای ۱۲ (در تسخیر کهن الگو)

- دست کم گرفتن مسایل
- توان خود را بیش از آن چه هست، پنداشتن
- غافلگیر شدن در برآوردهای اشتباه
- ناتوان شدن در قبال آن چه مدام آن را نادیده می گیرید
- گول خوردن یا وعده و شیرین زبانی
- انکار رنج و ترس به علت ترس از روبرویی
- همه حرفی را به همه کسی گفتن

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

رشد معصوم

(کارهایی که برای معصوم خوب است)

- باید کم کم یاد بگیرید و تمرین کنید که منتظر دیگران بودن برای درست شدن امور نمیتواند راهکاری موثر و مفیدی برای شفای شما باشد.
- باید کم کم خود را از دست وابستگی ها نجات دهید و برای این کار باید روی افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس خود کار کنید
- اهدافی کوچک و دست یافتنی برای ایجاد تغییر در زندگی خود تعریف کنید
- تمرین برای مشاهده ویژگی های و نکات مثبت در خود و دیگران

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

رشد معصوم

(کارهایی که برای معصوم خوب است)

- پیش بینی مشکلات
- احتیاط و دوراندیشی پیش از اعتماد به دیگران
- ارزیابی واقع بینانه و بدون غلو از توانایی های فردی
- اعتماد کمتر نسبت به متصدیان امور و همچنین پاسخ های کوتاه و ساده
- پیش گامی در حل مسائل فردی
- فراگیری مهارت های اصلی کهن الگوی یتیم

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

در کسب و کار

- معصوم زمینه دارد زود دلش خوش شود (زود باوری)



دیدگاه معصوم در مورد ازدواج

جمع بندی

- برای تغییر حتما باید رویا داشته باشیم.
- دستامون را خالی کنیم.
- طبع کهن الگو برای شما رفتار زندگیتان را شکل می دهد (مثلا طبع جنگجو)
- در سفر اعوجاج وجود دارد بعضا معصومیم بعضا یتیم و ... باید بینیم بیشتر کدامیم ()

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

کهن الگوی یتیم

- لطفا سه ترس یا سه ضعف خود را بنویسید.
- آیا در مورد ترس هایمان کمک درخواست کرده ایم؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

یتیم

- احساس طرد شدگی و تنها ماندن و رها شدن
- احتمالاً سقوط کردن، زخمی شدن و احساس نگرانی از آسیب خوردن و در خطر بودن
- شخصیت یتیم می داند وقایع خوب و بد ممکن است در زندگی هر فردی اتفاق بیفتد
- اگر کهن الگوی یتیم در وجود شما فعال باشد بر این باورید که احتیاط همیشه برایتان مفید است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

پیام این کهن الگو

- درد تو را فقط خودت می توانی بفهمی و درستش کنی.
- آخر به خودمان مجوز می دهیم از دیگران کمک بگیریم.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

یتیم مثبت بالای ۱۲

- شما حقایق منفی زندگی را میبینید و میشناسید و نیاز به پنهان یا انکار کردن آن احساس نمیکنید
- شجاعت دیدن و پذیرفتن ترس های اصلی خود دارید
- به علت شناختی که از علت پیدایش مشکلات پیدا کرده اید کم کم آموخته اید که به گونه ای مسیر زندگی خود را هدایت کنید که به مشکلات کمتری برخورد نمایید.
- وقتی دچار مشکلی میشوید، ابتدا شاید دچار فشار روحی و احساس ناتوانی شوید اما کم کم خود را پیدا میکنید

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

یتیم مثبت پایین ۱۲

اگر کهن الگوی یتیم در شما خیلی ضعیف باشد

- آدم های گله مند و غرغرو را نمی توانید تحمل کنید
- کمک کردن به آدم های نیازمند برای شما سخت است
- متوجه آزردن دیگران نمی شوید و ممکن است دیگران شما را سنگدل خطاب کنند
- آموخته اید و بر این باورید که ناتوان بودن و احساس ضعف خجالت آورند
- اگر کسی شما را آزار دهد و یا به خودتان آسیب برسانید متوجه نمی شوید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

یتیم منفی بالای ۱۲

- اعتقاد به بدشانسی صرف و یا قربانی بودن
- احساس بی ارزشی مداوم
- فکر رفتن به سمت خودکشی یا اعتیادهای نابودگر
- بی فایده دیدن جهان
- گاهی شما فکر میکنید به شدت تنها هستید و کسی شما را درک نمی کند

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

رشد یتیم (کارهای مفید برای یتیم)

- انتخاب اهداف بزرگ و ارزشمند به جای خواسته های ناچیز و حقیر.
- همکاری با دیگران برای رشد فردی، مالی یا اجتماعی
- پذیرفتن مسولیت و اجتناب از عیبجویی (از خود یا دیگران)
- دانستن این که کسان دیگری در این دنیا هم با چنین سختی هایی روبرواند
- دانستن اینکه چگونه با برخی اعمال و تصمیم های تان در پدید آمدن یا بیشتر شدن مشکلات خود دست دارید و سهمی هستید

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

نکته قبل از شروع

- از نظر شما مهمترین پندی که اگر دیگران به آن گوش کنند خیلی سود می کنند چیه؟
- بیشترین ناسزایی که ممکن است استفاده کنید؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

مراحل ترتیبی سفر قهرمان

- **معصوم** : پرورش اعتماد، اطمینان و خوش بینی برای شروع سفر
- **یتیم** : پی بردن به این که چیزهای بد هم اتفاق می افتند و توسعه واقع گرایی
- **جنگجو** : آموختن مبارزه، تعیین اهداف و در مواقع لزوم دفاع از خود
- **حامی** : دلسوزاندن، توجه و مهربانی با دیگران. کمک کردن
- **جستجوگر** : خواست متفاوت بودن، به دست آوردن شجاعت امتحان کردن چیزهای جدید
- **عاشق** : دوست داشتن دیگران، احساساتی بودن، صمیمیت و متعهد شدن به دیگران
- **نابودگر** : رها کردن و شروع مجدد. اقدام به عمل برای پایان دادن به موقعیت های بد
- **آفرینش گر** : نمایش قوه تخیل، خلاقیت و زرنگی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

مراحل ترتیبی سفر قهرمان

- **حاکم** : رئیس شدن، برعهده گرفتن مسئولیت، زندگی مطابق ارزش‌ها
- **جادوگر** : تغییر دادن نتایج با تغییر دادن افکار و رفتار خود
- **فرزانه** : تفکر دقیق و تحلیلی و توانایی جمع‌بندی و ارائه نظرات و دیدگاه خود
- **دلچک** : لذت بردن از زندگی و کار. حاضر بودن در زمان حال (اینجا و اکنون)

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سؤال

- موقعیت رستوران و سوپ شور
- پس دادن جنس خریداری شده

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سوالاتی مرتبط با کهن الگوی جنگجو

آیا استانداردهای بالایی در زندگی دارید؟
 به خود فشار می آورید تا به اهدافتان برسید؟
 آیا از خود دفاع میکنید؟
 آیا بهترین تلاش را میکنید تا بهترین باشید؟
 پاسخ به سوال "چی کاره ای؟ بزرگ شی میخوای چه
 کاره بشی؟"

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جنگجو

- انرژی برنده شدن، پیشبرد اهداف خود، قدرت ایجاد تغییر، مبارزه با مشکلات،
- قاطعیت داشتن، مرزهای خود را نگهداری کردن، روبرو شدن با ترسها
- اگر این کهن الگو در وجود شما فعال باشد بر این باورید که انسانهای سرسخت سرانجام موفق می شوند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جنگجوی مثبت بالای ۱۲

- هر جا لازم باشد می جنگید و هر کجا لازم باشد دست از جنگیدن می کشید
- از روبرو شدن با ترس و خستگی هراسی ندارید
- اهداف مشخص و سازمان یافته ای دارید (مثلا برای ۵ سال آینده)

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جنگجو

- جنگجویی به ما جرات می دهد با مبارزه زندگی خود را عوض کنیم و از تداوم رنج در امان باشیم.
- با جنگجویی قربانی درون خود را نجات می دهیم و سلطان وجود خود می شویم.
- کسی می تواند جنگجویی کند که قبلا حیرانی کشیده باشد و دردی لمس کرده باشد تا بداند برای چه می خواهد بجنگد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جنگجو

- باید بعد از هر تغییر بزرگ به درون رفت و نتیجه گیری کرد و دوباره آغاز کرد.
- برای پیدا کردن هویت خود باید تعاریف جدید برای خود کنیم که من چه می خواهم؟
- وقتی باختی درس هایش را نباز خردش را حمل کن نه تجربه اش را
- قدمی بردار

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

نکته

- کسی که نمی تواند موثر بجنگد شروع می کند به غر زدن و غیبت کردن.
- آدمی که جنگجوی ضعیف دارد از خواسته هایش دست می کشد.
- نجات دهنده یتیم جنگجو است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

درسهای جنگجویی

(مرزهای خود را میگذاریم و به مرزهای بقیه نیز احترام میگذاریم)

- ما باید به نحوی مبارزه کنیم که نه به خود آسیب بزنیم نه به دیگران و این مستلزم آگاهیست. آگاهی ثمره حیرانیت
- آگاهی یعنی:
- ۱. از چه چیزی درد میکشم؟
- ۲. بیان درد
- ۳. دلیل درد
- ۴. برداشتن قدم برای از بین بردن رنج
- ۵. تا زنده ایم درد هایی هست
- ما در انتهای جستجوگری جرات رویارویی با ازدها را پیدا میکنیم



www.TAPdars.com
Telegram:@TAPdars

جنگجوی مثبت پایین ۱۲ (اگر این کهن الگو در شما خیلی ضعیف باشد)

- استاد کارهای نیمه تمام هستید
- نمی توانید با ممارست کاری را که آغاز کرده اید در زمان مشخص به پایان برید.
- حقوقتان پایمال می شود و توان گرفتن آن را ندارید.
- با حفظ حد و مرز و جواب منفی دادن مشکل دارید.
- از رقابت دوری می کنید.
- با سرکوب خشم خود دچار مشکلات گوارشی می شوید.
- برنامه ریزی و داشتن انضباط برایتان دشوار است.
- افراد خشن، تهاجمی و زورگور ار دوست ندارید.
- به دیگران اجازه می دهید با شما بدرفتاری کنند و بعد مدتها از بدی آنها پیش خود گله می کنید.
- به شما آموزش داده اند هرگز نباید خشمگین شوید، فریاد بزنید یا کار غیرعادلانه انجام دهید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جنگجوی منفی بالای ۱۲

- درگیر رقابت ها و مخالفت های بیهوده و مخرب شدن.
- سیاه و سفید دیدن دنیا (مثال پس دادن موبایل)
- نادرست و غلط دانستن عقایدی که مخالف عقاید ماست.
- رسیدن به خواسته ها به هر قیمتی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

مسیر رشد جنگجو

- انتخاب صحیح نبردها و به دست آوردن این آگاهی که تمام امور زندگی نیازمند درگیری و رقابت نیستند.
- استراحت و تفریح کافی و پذیرفتن و ابراز کردن آسیب دیدگی
- تلاش در دیدن و درک کردن طرز فکر و عقاید دیگران منجمله رقیب ها.
- کناره گیری برای اینکه دیگران بتوانند کارها و مسئولیت های لازم را بر عهده بگیرند (نجات دادن دیگران همیشه لازم نیست)
- کنار گذاشتن دیدگاه یک جانبه گرایی و انتخاب طرز فکر برنده برنده
- ایجاد توازن میان توانایی های جنگجو و حامی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

EGO-WORLD

- در این مرحله فرد دنیا را تجربه میکند و خودش دنیای خودش را میسازد و قانون معامله حاکم است، هر چیزی بدهی، معادلی دریافت میکند
- شاگردی / مدرک و عنوان
- اشتغال / شهرت و درآمد
- تعهد و مراقبت / عشق و ازدواج

EGO-PARENTS

- در این مرحله فرد دنبال اطمینان است و اعتماد است و بناست با ایمنی مناسب به مرحله بعدی برود

EGO-SELF

- هنگام E-W در از دست دادن تجربه میکنیم
- دوران بی معنایی اتفاقات دنیا و خود
- قوانین آن با E-W خیلی فرق دارد، اینجا درنگ لازم است نه جنگ

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

4 AXIS IN HUMAN LIFE

EGO-PARENTS

EGO-WORLD

EGO-SELF

SELF -GOD

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

فراخوان جنگجویی
تمیل به تغییر یا برداشتن مانع

Level 1	• جنگیدن به خاطر پیروزی ، به خاطر خود
Level 2	• نبردی قانون مند • به هر قیمتی لازم نیست برنده شویم
Level 3	• قاطعیت • بازی برنده برنده / صداقت

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

در مقابل مساله

- معصوم مساله را انکار می کند
- یتیم تسلیم می شود
- جستجوگر سعی می کند فهم کند
- جادوگر مساله را عوض می کند

سؤال

- خودخواه به نظر می رسید؟
- همدردی با دیگران برای شما مشکل است؟
- مراقبت از مریض چقدر برای شما مشکل است؟

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

حامی

- از خودگذشتگی و حمایت از دیگران
- علاقه مند به یاری دیگران
- بشردوستی، رشد، مهربانی، پرورش درونی
- متکامل، فهمیده، بخشنده و بزرگواری
- اگر این کهن الگو در وجود شما فعال باشد بر این باور هستید که یاری دیگران وظیفه و مسئولیت شماست.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

حامی مثبت بالای ۱۲

- دنیا با وجود او جای امن تر و آرام تری است.
- رشد و التیام یافتن را همواره برای نزدیکان و همراهانش به ارمغان می آورد.
- معرفت و انسان دوستی را به دیگران آموزش میدهد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

حامی مثبت پایین ۱۲

- خودخواه به نظر می رسید.
- محبت و نگهداری از دیگران برایتان دشوار است.
- رفتار آن هایی که می خواهند به شما یا دیگران کمک کنند، برایتان آزاردهنده است.
- همدردی با دیگران برای شما مشکل است.
- از پدر و مادر خود به علت حامی بودن و پذیرایی زیاد از دیگران به شدت ناراضی هستید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

حامی قلبی

- حمایت می کنیم یا شکار؟
- جایی که احساس می کنیم وقتی به خواسته ما جواب منفی می دهند آورده مان یادمان می آید و عصبی می شویم!
- حامی قلبی را از نیت می شناسیم. (مثال قرض دادن)
- مواظب کادوهای بزرگ در رابطه های نوپا باشیم

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

حامی منفی بالای ۱۲



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

حامی خیلی بالا

- تنها راهی که بلدی ارتباط ایجاد کنی باج دادن است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آنچه برای حامی مفید است

- رسیدگی به نیازها و خواسته های خود و ایجاد تعادل میان مهرورزی نسبت به خود و دیگران.
- از اطرافیان انتظار خودکفایی داشتن (جهت جلوگیری از ضعفها و وابستگی های منفی)
- توانایی «نه» گفتن.
- حمایت از وقت و اولویتهای خویشتن.
- ایجاد توازن میان توانایی های «حامی» و «جنگجو».
- دریافت و پذیرش هدایا مهر و محبت دیگران

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

ویژگیهای یک دهندهگی سالم



- در دهندهگی سالم از خود گذشتهگی بدون طلبکاری داریم ، کسی را بدهکار نمیکنیم
- تفکر لازمه دهندهگی صحیح است (هر چیزی را به هر کسی نباید داد)
- ظرفیتهای خودم را میبینم
- ظرفیتهای طرف مقابلم را میبینم
- تنها نیت سالم دلیل نمیشود به هر شکلی دهندهگی صحیح باشد
- در دهندهگی سالم ، افراد گیرنده بی عرضه و وابسته نمیشوند
- در دهندهگی سالم ، اجازه گیرندگی هم به خود میدهیم (تعادل در دهندهگی خیلی مهمه ، خنده از یه آدمی به دل مینشینه که اخم هم داشته باشه ، بله شنیدن از کسی شیرینتره گفتن بلد باشه)

ویژگیهای "دهندهگی" بیمار و قلابی



- آماده گذشتهن واقعا نیستیم
- بعضی ها دهندهگی دارند که پس بگیرند و زمانیکه نمیگیرد ، عصبانی میشود و تنبیه میکند
- بعضی دهندهگی ها دامیست که جامعه برای ما هورا بکشد
- دهندهگی با نیت بدهکار کردن خداوند ، میانبری برای امتحان نشدن
- خدا هیچ قرار دادی با ما نبسته است که اگر نیت خیر داشته باشیم و نیکی کنم ، مشکلی برایم پیش نمی آید. کودک در مواجهه با مشکل حتی منکر خدا میشود

لا تبطلوا صدقاتکم با لمن و الاذی

www.TAPdars.com Telegram: @TAPdars

فراخوان دهندده: وقتی کسی به ما نیاز دارد

Level one

- تعارض بین نیازهای خودتان و بقیه
- تمایل به گذشتن از خواسته خود به خاطر نیاز بقیه

Level two

- یاد میگیری بین مراقبت از خودت و مراقبت از دیگران تعادل ایجاد کنی

Level three

- رضایت از حمایت از دیگران
- فراتر از نیازهای خود و نزدیکان خود دهندگی کردن به هستی

سایه دهندگی :

مادری که توانایی فرزندان را می بلعد
ایجاد احساس تقصیر در فرزندان یا بقیه / معتاد کردن بقیه به خود

لایه های دهندگی



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آمادگی سفر

- ۱۲+
- ۶-
- آمادگی سفر برای ملاقات با خود را دارید
- اگر بالای ۳۰ سال باشید و این وضعیت را ندارید موانع روانی، عقده و سایه دارید. با ستان پیش نرفته اید

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جستجوگر

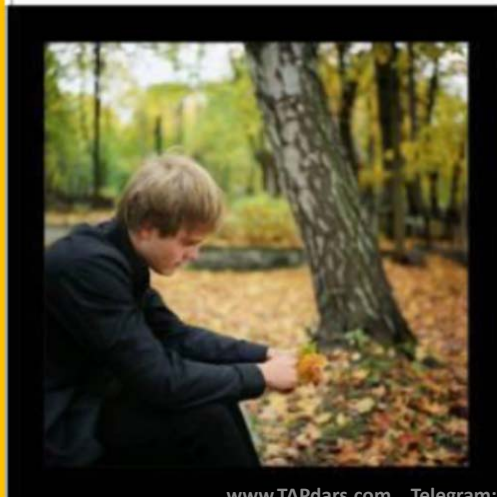
- استقلال، ماجراجویی، پاسخگویی به خواسته های منحصر بفرد ما
- اگر این کهن الگو در شما فعال باشد بر این باورید که همیشه جای دیگری هست که چمنش به نظر سبزتر می رسد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

WANDERER

در این مرحله ما به جستجوی زندگی بهتری می رویم و سعی می کنیم راه خود را پیدا کنیم. در انتهای این مرحله ما برای پذیرفتن حقایق جدید آماده میشویم.

3



جستجوگر Wanderer

○ به ما کمک میکند که
درون خود را بکاویم
○ خردهای یک تجربه
را در بیاوریم
○ خلوتی بدون تلخی
فرهام آوریم تا بتوانیم
مرزهایی جدید برای
زندگی خود تعریف
کنیم

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جستجوگر مثبت بالای ۱۲

- خودکفایی مثبت و ارزشمند
- در حال جستجو برای یافتن امکانات و تجربیات جدید
- هم‌رنگ جماعت نشدن
- پرانگیزه
- استقبال از تغییر
- استفاده از توانایی‌ها در جهت پیشرفت فردی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جستجوگر مثبت پایین ۱۲

- صرف نظر از خواسته ها و عقاید برای پذیرفتن شدن.
- دوری از مسافرت یا تجربه های جدید.
- اجتناب از تفکر درباره خود، خواسته ها و اعتقاداتتان
- نداشتن فرصت برای شناختن خود و خواسته های اصلی تان
- عدم توجه و تمرکز روی خواسته های فردی، طبق آموخته ها و باورهایتان

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جستجوگر منفی بالای ۱۲

- جاه طلبی و بلند پروازی افراطی
- کمال گرایی
- ناتوانی در اجرای خواسته ها و به طور کلی فزون خواهی
- سرگردانی دائمی
- شاخه به شاخه شدن
- صرفا اشتیاق سوال داشتن

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جستجوگر درون شما، دارد شما را صدا میکند اگر:

8



- مدتیست احساس خفگی میکنید
- دیگر خسته شده اید از اینکه به خاطر پذیرفته شدن؛ بخشهایی از خود را تعطیل کرده اید
- مدتیست احساس میکنید که حوصله ندارید، درست درک نمیشوید و تنهایی
- بخشهایی از شما در آرزوی تازگیست
- از شرایط خود دور شده اید و در انتظار مواجهه با ناشناخته ها هستید

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چگونه جستجوگری کنیم

- سوگواری کردن
- دیدن سهم خود در ماجرا
- سر خود را خلوت کردن
- بدون غوغا شروع کردن

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

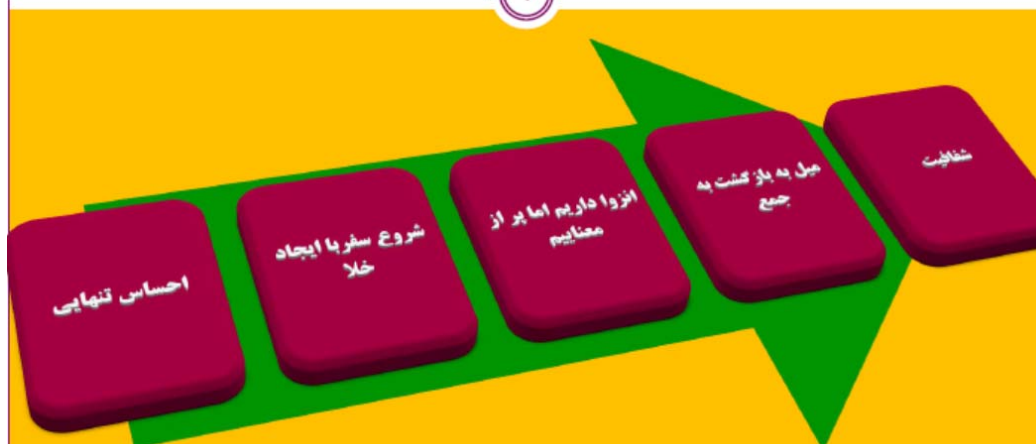
رشد جستجوگر

- تماس و ارتباط با کسانی که به آنها احترام می گذارید
- لذت بردن از نعمت های زندگی در زمان حال، نه فقط زمانی که به هدف رسیده باشید
- یافتن راهی برای بهره گرفتن از استعدادها و علائق خود در اجتماع
- بدانید که برای حفظ هویت همیشه هم لازم نیست که متفاوت باشید

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

مراحل جستجوگری

9



www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

نابودگر

- انتخاب دگرگونی و پشت سر گذاشتن تلخی ها
- تمام بهشت های دنیا زمان انقضا دارند.
- از دست دادن لازمه رشد است.
- هر قصه ای باید پایانی داشته باشد پذیرش پایان!
- هر لحظه را باید با کیفی ترین حالت ممکنه زندگی کرد.
- کیفیت زیستن بر کیفیت مردن تاثیر دارد.
- اگر این کهن الگو در شما فعال باشد می توانید رها کنید و بیش از این زیان نبینید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

نابودگر مثبت بالای ۱۲ یا تکامل یافته

- باور فانی بودن تمام دستاوردهای زندگی
- تشخیص زمان مناسب برای نگاه داشتن یا رها نمودن یک موقعیت.
- عبور از ترس از دست دادن

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

نابودگر مثبت پایین ۱۲

- عدم آمادگی برای روبرویی با ضرر و مرگ
- نگه داشتن سرسختانه روابط و چیزهایی را که کارایی خود را در زندگی شما از دست داده اند
- عدم تجربه تغییر و تحول های بزرگ و ناخواسته
- شعار شما ؛ «من همینم که هستم»
- آموخته اید که باید همیشه روی زندگی خود تسلط داشته باشید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

نابودگر منفی بالای ۱۲

- خود ویرانگری (شامل خودکشی، اعتیاد به الکل و مصرف مواد مخدر) و یا نابودی دیگران (از جمله قتل، تجاوز و هتک حرمت دیگران)

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

پرورش نابودگر

- پدید آوردن دیدگاهی معنوی و کیهانی برای درک و توضیح بی عدالتی های زندگی
- انتخاب و پیروی از یک ساختار واضح، صادق و اخلاقی
- مطالعه درباره فرآیندهای طبیعی تولد، رشد و مرگ
- توجه به نتایج و عواقب رفتارشان بر روی خودشان و دیگران

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

عاشق

- پرشور و انگیزه، عاطفی، رمانتیک و صمیمی، دنبال کردن خوشی و خوشبختی، پایبندی به آنچه که دوست دارید
- عاشق منفی با کنترل و توقع همراه است.
- عاشق منفی پتانسیل فرافکنی دارد.
- عاشق ها معمولا دارای گیرایی و جاذبه قابل توجهی هستند که از تیپ و شخصیت آنها سرچشمه می گیرد و دیگران را جلب می کند.
- اگر این کهن الگو در وجود شما فعال باشد بر این باورید که پاسخ اصلی و نهایی عشق است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

عاشق مثبت بالای ۱۲

- عطف نسبت به دیگران
- شریک شدن عشق تان با دیگری
- انتخاب رشته و شغل مورد علاقه
- توانایی برقراری و حفظ روابط صمیمانه با دیگران

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

تفاوت مهر عاشق و حامی

- عاشق دیگران را همگام و همرده خود می داند.
- حامی دیگران را ضعیف و نیازمند کمک شان می داند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

عاشق مثبت پایین ۱۲

- ابراز عشق کردن برای شما دشوار است.
- دادن تعهد به دیگران برای شما سخت است.
- علاقه چندانی به زیبایی ندارید.
- علاقه ای به داشتن عطوفت ندارید.
- به تجربه های دلنشین علاقه نشان نمی دهید.
- عشق یا عاشقی را مسخره می کنید.
- آموخته اید که عشق خطرناک است و می تواند به شما آسیب برساند و روابط عاشقانه سبک و ناپاک است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

عاشق منفی بالای ۱۲

- حسودی، دل مشغولی دائم به نوعی رابطه با موضوع عاشقانه، بی بند و باری جنسی، دل مشغولی افراطی به عشق یا (برعکس) افراط گری در زهد و پارسایی.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

پرورش مهارت های عاشق شما

- ابراز عشق، توجه روزانه به چیزها و کارهای عاطفی از عطرچای گرفته تا آواز پرندگان
- تعهد و خیرخواهی نسبت به اطرافیان و عزیزان حتی زمانی که رابطه با پروژه ای دوام نمی آورد.
- ساختن اعتماد به نفس و هویتی که می تواند در صورت لزوم و در دشواری های رابطه ای نیز راه و زندگی خود را ادامه دهد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آفرینشگر

- قوه تخیل بسیار قوی و فعال،
- توان خلق آنچه تجسم شده،
- پدید آوردن آثار ادبی و موسیقی،
- کارآفرین،
- مخترع و نوآور
- اگر این کهن الگو در شما فعال باشد بر این باور هستید که توانایی خلق همه چیزهایی که در ذهن و قوه تخیل می گنجد در انسان وجود دارد.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آفرینشگر مثبت بالای ۱۲

- خلاقیت، هویت و رسالت
- فردی بسیار مبتکر و الهام بخش
- معروف به خوش سلیقگی
- پیدا کردن راه های تازه برای لذت بردن از زندگی
- اجازه ندادن به دیگران برای مانع شدن به دلیل درک نکردن سبک و دلیل و برهان آفرینشگر

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آفرینشگر مثبت پایین ۱۲

- زندگی یکنواخت و خسته کننده
- آزار دیدن از عدم ابتکار داشتن
- گذران زندگی بر اساس تجربه های گذشته و عدم به کار گیری راه کارهای جدید
- کم توجهی به الهامات و رویاها
- در گذشته به شما گفته اند که هنرمند کلا بی ثبات، تهی دست، ناموفق، غیرقابل اطمینان یا غیراخلاقی است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

آفرینشگر منفی بالای ۱۲

- آفرینش شرایط و اوضاع و احوال منفی، فرصت های محدود، آفرینش و سواس گونه
- پتانسیل ایرادگیری بر خویشتن

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

کارهایی که برای آفرینشگر مفید است

- ساکت کردن عیب جوی درونی برای ایجاد یک طرز فکر صحیح و مناسب درمورد خود و دیگران.
- به خاطر سپردن این مطلب که کامل کردن و به پایان رساندن پروژه های ارزشمند اغلب به زمان نیاز دارد.
- کنار گذاشتن قضاوت های منفی گرایانه در مورد کیفیت کار خود
- ایجاد تعادل میان ابتکار و نوآوری از یک طرف و منطق و مسئولیت پذیری، از جانب دیگر.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

حاکم

- انرژی مدیریت، مسئولیت پذیری، تصمیم گیری، نماد یکپارچگی و دستیابی به خویشتن، نیرویی که زندگی ما را از درون و بیرون معقول میکند، توان جوان و خرد سالخورده را با هم تلفیق کرده
- کهن الگوی حاکم فرصتی است برای اعلام ریاست و شکل دادن به زندگی که با ارزش های فردی مان مطابقت دارد.
- اگر این کهن الگو در شما فعال باشد بر این باور هستید که باید تسلط داشته باشید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

حاکم مثبت بالای ۱۲

- هنگام سختی ها و نیاز قدم جلو می گذارید و کنترل امور را در دست می گیرید.
- مدیر، والد، فرمانده خوبی هستید که همواره از توانایی بالای خود در نظم و سازما دهی برای تامین رفاه دیگران استفاده می کنید.
- با نهایت یکپارچگی و هماهنگی آماده پذیرش مسئولیت برای ساختن زندگی خود هستیم
- شما در زمان پذیرش مدیریت هرجایی اجازه میدهید تا استعداد های متنوع رشد خود را تجربه کنند و رشد هیچکدام تهدیدی برای شما نخواهد بود
- شما به تهدیدها هشیارید و زمان برنامه ریزی واقع بینانه نگاه میکنید و امنیت خود را از طریق تدبیر متقابل در صورت بروز تهدید پایدار می کنید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

حاکم مثبت پایین ۱۲

- مسئولیت پذیر نیستید.
- به وظایف تان عمل نمی کنید.
- در سازماندهی شرایط ناشیانه عمل می کنید.
- در ایجاد نظم ضعیف هستید.
- خودمختار نیستید.
- کاملاً پیرو قوانین هستید.
- از عقاید دیگران پیروی می کنید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

حاکم منفی بالای ۱۲

- خودکامه ای بزرگ،
- اخلاق در حکمهای او رعایت نشده،
- نیاز شدید به کنترل دیگران به هر قیمت

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

کارهای مفید برای حاکم

- تعهد به حکومت و مدیریت عادلانه ای که نیاز همه را در نظر می گیرد.
- سهم کردن سایرین در قدرت و مسئولیت و تشویق آنها در خودشناسی و خودمختاری.
- به خاطر سپردن این مطلب که نمی توانید مردم را مجبور به انجام دادن کاری کنید اما قادرید با در میان گذاشتن بینش و اهداف ارزشمندی که حقوق و منافع شان را در نظر می گیرد به آنها انگیزه کار و فعالیت دهید
- نشان دادن و اختیار کردن همان رفتاری که از دیگران انتظار دارید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جادوگر

- به دست آوردن و عملی کردن خواسته های قلبی از راه تغییر دادن و به اوج رساندن افکار، احساس و نگرش ها
- جادوگر از آگاهی های روزمره و عادی فراتر می رود و شیوه های متفاوت و عمیق تری را برای عملی کردن امور به کار می برد.
- اگر این کهن الگو در شما فعال باشد استنباط و برداشت را مسئول و تعیین کننده حقیقت می دانید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جادوگر مثبت بالای ۱۲

- پرجذبه، دگرگون کننده و شفابخش
- توانایی ایجاد دیدگاه مشترک بین اطرافیان
- استفاده از دعا، مراقبه و روانکاوی برای حفظ هشیاری ذهنی و هماهنگی رفتار و اهداف خود
- اعتقاد به معجزه در صورت کسب آگاهی بیشتر نسبت به ذهن و روح

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جادوگر مثبت پایین ۱۲

- نداشتن بینش و ژرف بینی کافی نسبت به آینده
- عدم موفقیت در استفاده ازجذبه برای عملی کردن کارهای گروهی
- پوچ دانستن مطالبی را که منطق و علم، توانایی توضیح دادن شان را ندارند.
- کسانی را که به معجزه اعتقاد دارند یا برای درک جهان و انسانها از اطلاعات ماوراطبیعه استفاده می کنند را تحقیر می کنند.
- آموخته اید که هرگز نباید معجزه و جادو را باور داشته باشید و اینکه سای که از این مطالب سخن می گویند خیال باف، رافاتی و اغفال گرند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

جادوگر منفی بالای ۱۲

- جادوگر شرور یا بدکار،
- اتفاقات همزمان بد،
- تسلیم در برابر جنبه های منفی.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

کارهای مفید برای جادوگر

- پیش گرفتن روش های علمی جهت آشنایی کافی با عملکرد دنیا؛ مطالعه درباره فرایندهای طبیعی و پیگیری راکارهای مفید و موثر، نه هر فکری که به نظر خوب می آید
- انجام کارهای درونی که آگاهی درونی فردی را بالا می برند، زخم های دوران کودکی را التیام می دهند و معنویت و هدفمندی را در وجود شما ترویج می نمایند.
- توجه به افکار و رفتار دیگران بدون اینکه نیازی به تغییر دادن آنها داشته باشید.
- ایجاد برنامه و ساعات کار روزانه، صرف کردن وقت در طبیعت.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

فرزانه

- یافتن حقیقت یا حداقل نزدیک شدن به آن، رفع کنجکاوی و عطش ذهنی. این انرژی فرصتی است برای به دست آوردن دانش و آزادی که با دانستن حقیقت به دست می آیند.
- فرزانه ما را در کنار گذاشتن چیزهایی که به عنوان خواسته به آن فکر می کنیم یاری می دهد تا حقیقت را هانگونه که هست بپذیریم.
- اگر این کهن الگو در شما فعال باشد بر این باورید که حقیقت شما را به مقصد آزادی خواهد رساند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

فرزانه مثبت بالای ۱۲

- کنجکاوی مثبت و فعال
- تمایل به در نظر گرفتن تمام جوانب امور
- تا حد امکان بی طرف و بدون قضاوت و تبعیض
- دوراندیشی
- درگیر مسائل جزئی نشدن

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

فرزانه مثبت پایین ۱۲

- در مطالعه و کنجکاوی تنبل هستید
- جوانب مختلف امور را در نظر نمی گیرید و به این خاطر درگیر وضعیت های ناراحت کننده می شوید.
- افراد اندیشمند و دانشمند را بی روح، خسته کننده و کم ارزش می دانید.
- خودتان را باهوش به حساب نمی آورید.
- عدم نیاز به تفکر یا مطالعه عمیق و گسترده.
- به شما گفته شده که باهوش نیستید.
- مهم ندانستن کار اشخاص درس خوان و اهل مطالعه.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

فرزانه منفی بالای ۱۲

- دچار وسواس فکری.
- سعی می کند همه چیز را با روش های عقلانی ارزیابی کند.
- تمایل به ریاضت
- هیچ وقت هیچ چیز برای او به معنای واقعی کلمه خوب نیست.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

کارهای مفید برای فرزانه

- دوری از تفکر خشک و پذیرفتن اطلاعات تازه ای که ممکن است با افکار قبلی شما تفاوت یا مغایرت داشته باشند.
- توجه به آنچه که در دنیای بیرون نتیجه و جواب مثبت می گیرد به جای مطالبی که به دلیل پیچیده بودنشان ذهن شما را سرگرم می کنند.
- برقراری مکالمه و ارتباط مثبت به جای خودنمایی و ابراز بیجای دانش و استعداد خود.
- توجه به احساسها، الهامها، و آگاهی های جسمی.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

دلچسپی

- انرژی خوشگذرانی، طنازی و انرژی دادن به دیگران ، شادی، شوخ طبعی
- دلچسپی راه لذت بردن از زندگی را می شناسد.
- اگر این کهن الگو در شما فعال باشد زندگی را برای لذت بردن از آن می خواهید.
- مثال: بهلول، ملانصرالدین

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

دلقک مثبت بالای ۱۲

- شاد، بازیگوش، شوخ طبع و خوش گذران هستید.
- توانایی زندگی در حال، حتی با وجود مشکلات
- توان لذت بردن از زندگی با وجود ترس
- از طنز برای دادن درس زندگی و بیان حرف هایی که شنیدن شان دشوار است استفاده می کنید.
- علاقه اصلس شما خندانیدن دیگران است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

دلقک مثبت پایین ۱۲

- اغلب نمی توانید راحت باشید و از زندگی لذت ببرید.
- سایرین شما را بیش از حد جدی، خسته کننده، یا حساس می دانند.
- اشخاص شوخ طبع برای تان آزاردهنده اند.
- زندگی تلخی را تجربه می کنید و دلیلی برای خوشحال بودن ندارید.
- آموخته اید که زندگی جدی است و کسانی از آن لذت فراوانی می برند که در انجام وظایف و مسئولیت های خود کوتاهی نمی کنند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

دلچ منفی بالای ۱۲

- تن پروری، کاهلی، بی مسئولیتی و شکم بارگی، جلف بودن، حقه بازی، تحقیر دیگران

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

کارهای مفید برای دلچ

- پذیرفتن و به اتمام رساندن مسئولیتها و وظایفی که به نظر بی روح و خسته کننده می رسند.
- یافتن راه هایی برای سرگرم کننده کردن کارهای عادی و تکراری روزمره.
- توجه به این مطالب که ممکن است جوک های شما دیگران را برنجانند.
- شناختن و روشن کردن ارزش های فردی و حمایت از عزیزانتان.
- رفتار و تصمیم گیری های متعادل و فهمیده

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars



هر آرکتایپ چگونه زندگی ما را بهم میریزد ؟

- **معصوم ساده لوح :** وقتی میخواهد همه چیز عالی باشد و همه راضی باشند
- **کودک یتیم:** وقتی با نگرانیها و اضطرابهایش از مسیر اصلی زندگی منحرف میشود به جای اینکه رشدی کند
- **جستجوگر :** وقتی تلاشی بی پایان برای یافتن خود میکنیم و فرصتهای بیرونی را از دست میدهم
- **دهنده:** وقتی برای بقیه وقتی را میگذارد که باید برای خودش صرف کند
- **جنگجو :** وقتی اینقدر وسواس بدست آوردن داریم و نمیتوانیم قید بهترین بودن را بزنیم
- **جادوگر :** وقتی میپنداریم ما توان هر چیزی را داریم

راهکار

- بسته به این که در کدام کهن الگوی سفر هستیم راهکارمان می تواند متفاوت باشد.
- هر روز کاری کن ولو کوچک = جنگجو
- انرژی مثبت، تصویر خوب، فرد خوب بین = معصوم

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

اصل همزمانی SYNCHRONICITY



- اتفاقات در زندگی شما
- اکثرا به نحوی رخ
- میدهند که شما را در
- مسیری که بهش نیاز
- دارید رشد دهند
- کتابی به موقع ،
- دوستی به موقع
- هم شیطان در عالم
- نشانه دارد هم رحمان

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

شناسایی کهن الگو شما انرژی درونی شما برای رشد و پیشرفت در زندگی

معموم	خوش بینی، اعتماد، امید، اعتقاد، نجابت
یتیم	واقع بینی، استقامت، همبستگی، همدردی
جنگجو	نظم، شجاعت، اراده، مهارت
حامی	همکاری، کمک، شفقت، بزرگواری
جستجوگر	استقلال، انگیزه، هویت، رشد فردی
عاشق	انگیزه، احساس، تعهد، لذت
نابودگر	تغییر، انقلاب، توانایی کنار گذاشتن
آفرینش گر	نوآوری، بصیرت، مهارت، زیبایی، قوه تخیل
حاکم	مسئولیت، فرمانروایی، کنترل، مدیریت
جادوگر	دگرگونی، تسهیل کنندگی، شفابخشی
فرزانه	ذکاوت، معلومات، عدم وابستگی، دیرباوری
دلچک	عشق، زندگی دوزمان حال، خنده و شادی

شناسایی کهن الگو شما انرژی درونی شما برای رشد و پیشرفت در زندگی

- جیمز هیلمن معتقد است هر یک از ما برای پیشبرد و انجام کارهای خاصی به این دنیا آمده ایم.
- می توانید با توجه به کارهایی که در آن ها استعداد دارید و در ضمن به آنها علاقمند هستید به هدف مهم زندگی خود پی ببرید.
- کهن الگوهای غالب در شما دیدگاه، علاقه و هدف های اساسی و نهایی زندگی تان را شکل می دهد.

شناسایی کهن الگو دیگران موثرسازی ارتباط و حل مشکلات ارتباطی

• لازم است بدانیم کدام کهن الگو در مورد شخص مورد نظر مطابقت دارد

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

شناسایی کهن الگو دیگران موثرسازی ارتباط و حل مشکلات ارتباطی

نام شخص	کهن الگوی شخص
کسانی که به آنها احترام می گذارید	
کسانی که با آنها اختلاف دارید	
نزدیک ترین اعضای خانواده	
نزدیک ترین دوستان شما	
کسانی که با آنها به خوبی کار می کنید	

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سایه کهن الگو

ضعف های درونی که تمایلی به دیدن آنها ندارید

- سایه، کهن الگوهای سرکوب شده را در بر می گیرد که باعث می شوند خصوصیات ناخواسته شخصیت خود را به دیگران نسبت دهیم.
- احتمالا کهن الگوهای غیرفعال خود را به خصوص اگر از طرف شما نفی شده باشد به دیگران نسبت داده (فراکنی) و آن اشخاص را مشکل دار، گنهکار، بی اثر یا بدجنس بدانید.
- توجه به این مطلب که همان ویژگی هایی که در دیگران از آنها انتقاد می کنید تا حدودی در خود شما نیز وجود دارد برایتان مفید خواهد بود

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سایه کهن الگو

- کهن الگوهایی که بسیار فعال یا برعکس بسیار سرکوب شده و کنار گذاشته شده اند می توانند رفتار و افکار منفی را در شما شدت دهند.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سایه کهن الگو تله های اسطوره ای

معصوم	زودباوری، وابستگی کودکانه، انکار، ناهشیاری
یتیم	بدگمانی، قربانی شدن، قربانی کردن، عیب جویی مزمن
جنگجو	ترس از ناتوانی که به بی رحمی منجر می گردد، تکبر
حامی	قربانی شدن، تایید اشتباه دیگران، وابستگی منفی، احساس گناه بی دلیل
جستجوگر	عدم تعهد، تامل، بیگانگی، تنهایی
عاشق	دیگران را وسیله قراردادن، وابستگی و افراط در روابط جنسی
نابودگر	صدمه زدن به خود و دیگران، عصبانیت مزمن، تخریب کردن
آفرینشگر	افراط، فقر، وسواس در کمال گرایی، خودبزرگ بینی
حاکم	اتعطف ناپذیری، تسلط بر دیگران، خودخواهی، خودپسندی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

سایه کهن الگو تله های اسطوره ای

جادوگر	تقلب، خیال پردازی، فرقه گرایی
فرزانه	خشک اندیشی، خودنمایی، افکار انجام ناپذیر
دلچک	الواطی، بی مسئولیتی، تنبلی، طنز سیاه، کلاه برداری

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چگونه با کهن الگوها خالق زندگی منحصر به فردمان شویم؟

- هر کهن الگو و هر فرد دارای نکات مثبت و منفی است.
- هدف از آزمون PMAI تسهیل خودشناسی و کنکاش درونی است و یک کار فردی و خصوصی است.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

کاربردهای کهن الگوها

- بالا بردن مرتبه خودشناسی و آگاهی درونی
- رضایت خاطر و هدفمندی
- بهبود روابط شخصی، خانوادگی، شغلی و اجتماعی
- رشد و موفقیت فردی
- عبور از موانع و حل و فصل عادات مضر و محدودیت های کهن الگوها
- فعالیت موثر در طراحی و اجرای نقشه مثبت زندگی

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چگونه با کهن الگوها خالق زندگی منحصر به فردمان شویم؟

- معمولاً یک کهن الگوی اصلی هدف و هویت اصلی هر فرد را شکل می دهد. سایر کهن الگوها فرعی هستند و در طول عمر او دچار نوسان بیشتری می شوند.
- **کهن الگوها به صورت ناخودآگاه در شخصیت شما حضور دارند. اول باید کهن الگوی اصلی خود را شناسایی کنید و سپس با تمرکز روی آن بیدارش نموده و هر چه بیشتر این کهن الگو را در زندگی خود ابراز کنید.**
- کهن الگوها را بذرهایی پندارید که در ضمیر ناخودآگاه شما یافت می شوند این دانه ها زمانی نور می بینند و شکوفا می شوند که شما از کسانی که مایل و قادرند برای باز شدن و رشد این دانه های ارشمند درونی کمک بگیرید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

چگونه با کهن الگوها خالق زندگی منحصر به فردمان شویم؟

- کهن الگوها منابع انرژی درونی شما هستند که به شما توان بهره برداری از استعدادها و دست یابی به رشد و بلوغ فردی می دهند.
- این انرژی اسطوره ای کیفیت، لذت و موفقیت زندگی شما را بهبود بخشیده و می توانید توسط آن به توانایی های بالقوه خود جامعه عمل بپوشانید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

پیگیری آگاهانه مسیر قهرمان

- در کدام مرحله سفر هستید؟
- امتیازها را جمع کنید.

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars

داستان سفر

- شروع سفر
- سفر خوب
- سفر ناقص و در راه مانده

www.TAPdars.com Telegram:@TAPdars