

سریال زندگی من

ساخت، کنترل و مدیریت ذهنیت، شخصیت و مهارت‌های یک بانوی راهبر



فهرست:

- کنترل: چرایی و چگونگی ساخت، کنترل و مدیریت ذهنیت، شخصیت و مهارت‌های یک بانوی راهبر..... ۳
- دایره کنترل: تفکیک کنترل از غیرقابل کنترل.....  ۶
- قانون پایداری بحران‌ها:.....  ۸
- پادشکنندگی (Resilience).....  ۹
- سریال زندگی من: ساخت، کنترل و مدیریت ذهنیت، شخصیت و مهارت‌های یک بانوی راهبر..... ۱۱
- دکمه ی روشن و خاموش دست خداست..... ۱۱
- یک بانوی راهبر، چطور بانویی هست؟..... ۱۱
- فرمان دار باش بانو!..... ۱۲
- ذهنیت: تنظیمات نحوه دیدن دنیا.....  ۱۳
- شخصیت: خونه اصلی زندگی ما.....  ۱۶
- مهارت.....  ۲۲
- چرخ زندگی: کانال‌های مختلف زندگی.....  ۲۳
- نقشه انتخاب (Guide).....  ۲۷
- سیستم خودران (Autopilot).....  ۲۸
- دکمه (Volume) صدای مغز (کودک، والد، بالغ).....  ۲۹
- دکمه (Play/Pause) ملاقات با خود.....  ۳۱
- دکمه (Brightness) شفافیت.....  ۳۲
- دنیای یک بانوی راهبر، چطور دنیایی هست؟..... ۳۳
- مقابله با اهمال کاری (زنگوله اهمال کاری):.....  ۳۴
- پیام نهایی: با خودت مثل یک دوست مهربون باش.....  ۳۶

”بسم الله الرحمن الرحيم”



زندگی صحنه ی یکتای هنرمندی ماست
هرکسی نغمه ی خود خواند و از صحنه رود...
صحنه پیوسته به جاست
خرم آن نغمه که مردم، بسپارند به یاد...

مقدمه:

کنترل: چرایی و چگونگی ساخت، کنترل و مدیریتِ ذهنیت، شخصیت و مهارت‌های یک بانوی راهبر

صبح یکی از سخت‌ترین روزهای زندگی‌ام بود.

همسرم تازه از دفاع دکتری‌اش فارغ شده بود. بعد از ماه‌ها فشار و خستگی، چند روزی به سفر رفته بودیم تا نفسی تازه کنیم. جمعه برگشتیم و قرار بود شنبه، با انرژی و امید بیشتر، زندگی معمول‌مان را از سر بگیریم. صبح زود جلسه آنلاین داشتم. بعد باید به یک مدرسه می‌رفتم و از آنجا مستقیم به دفتر کار.

همه چیز عادی به نظر می‌رسید...

اما زندگی، هیچ قراردادی با ما برای عادی ماندن امضا نکرده است.

در چند ساعت، شرایطی پیش آمد که فهمیدم بحران، قبل از آنکه بیرون از ما اتفاق بیفتد، در درون ما شکل می‌گیرد.

آن روز، بیش از هر زمان دیگری فهمیدم که بیشتر آدم‌ها مشکل‌شان نداشتن امکانات نیست؛ مشکل این است که با کنترل اشتباه، می‌خواهند دستگاه زندگی‌شان را مدیریت کنند.

مثل کسی که در گرمای تابستان، کنترل تلویزیون را به سمت کولر گرفته و هرچه دکمه‌ها را محکم‌تر فشار می‌دهد، بیشتر عصبانی می‌شود.

کولر خراب نیست!

فقط کنترل اشتباه را دست گرفته‌ایم.

سال‌هاست دختران نوجوان و بانوان بسیاری را دیده‌ام که برای داشتن آرامش، عزت‌نفس، روابط بهتر، پیشرفت، یا حتی یک زندگی معنادار، تلاش می‌کنند؛ اما نتیجه‌ای که می‌خواهند به دست نمی‌آورند.

نه به این خاطر که ضعیف‌اند.

نه به این خاطر که استعداد ندارند.

بلکه چون هنوز کنترل زندگی‌شان را نشناخته‌اند.

این کتاب، فقط نمیخواهد شما را موفق شدن کند! درباره فرمان‌دار شدن است؛

درباره اینکه در جهانی پر از بحران، تغییر، ابهام و پیش‌بینی‌ناپذیری، چگونه ذهنیت، شخصیت و مهارت‌هایی بسازیم که به جای غرق شدن در موج‌ها، موج‌سواری را یاد بگیریم.

دکمه روشن و خاموش، دست خداست؛

اما تا وقتی که نفس می‌کشیم، خداوند فرمان این سفر را به دست خود ما سپرده است.

و سؤال این کتاب فقط یک چیز است:

بانوجان!

آیا کنترل زندگی‌ات در دست توست،

یا فقط دکمه‌هایی را فشار می‌دهی که به هیچ جا وصل نیستند؟



📖 و ناگهان جنگ!

همسرم بعد از یک مسیر سخت، دکتری‌اش را دفاع کرده بود و چند روزی به یک سفر خیلی خوب رفتیم تا تجدید انرژی کنیم. جمعه از سفر برگشتیم و قرار بود شنبه با انرژی چندبرابر برگردیم به کار و فعالیت روزانه.

شنبه صبح زود جلسه آنلاین داشتم و بعد با یک مدرسه جلسه حضوری داشتم و قرار بود بعد از آن برگردم به دفتر.

در بین جلسه‌ام، تا قبل از اینکه راه بیفتم به سمت مدرسه، پیام همسرم به دستم رسید که نوشته بود: “ریحانه، هیچ‌جا نرو! جنگ شروع شد...”

و بعد تماس همکارم که قرار بود با من همراه بشود، که با اضطراب زنگ زد و گفت:

“می‌گن تهران رو زده؛ جلسه مدرسه برقراره که بریم؟!”

فقط چند ثانیه فرصت داشتم به خودم پیام و بگم:

“نه عزیزم، برو خونه تا ببینیم اوضاع چطور می‌شه؛ فقط رسیدی خونه بهم خبر بده.”

و به همسرم زنگ زدم که مطمئن بشم حالش خوبه و بهش خیال راحت بدم که من هم حالم خوبه و منتظرش هستم که بیاد خونه.

و به دفتر و برنامه‌هایم که هنوز جلوم باز بود، خیره شدم...

♦ تمرین:

یادت میاد رفیق؟

روزهای سختی که پشت سر گذاشتی... در زمان‌ها و با مدل‌های مختلف؛ که یا:

(۱) حلش کردی و گذر کردی: آدم توانمندتری شدی

(۲) حلش نکردی و توش گیر کردی: سنگینی‌اش رو با خودت کشیدی و گند زدی به زندگیت

(مثل یک پیاز پلاسیده توی کوله سفت!)

می‌دونی منظورم چیه؟!

یعنی من نمی‌تونم تصمیم بگیرم امروز جنگ شروع بشه یا نه !

نمی‌تونم کنترل کنم که توی دنیا دایره چه اتفاقی می‌افته!

اما می‌تونم کنترل کنم:

-چطور فکر کنم

-چطور واکنش نشون بدم

-چی انتخاب کنم

-چطور رفتار کنم

این همون چیزیه که بهش می‌گن “دایره کنترل”

دایره کنترل: تفکیک کنترل از غیرقابل کنترل

بیا باهم کمی تجربه ش کنیم:

یه دایره کوچیک بکش.

توی این دایره، همه چیزهایی که دست توست رو بنویس:

-نگرش من

-واکنش من

-انتخاب من

-رفتار من

-کلمه‌هایی که از دهنم در میاد

-لحنی که استفاده می‌کنم

حالا یه دایره بزرگ‌تر اطراف اون بکش.

توی این دایره بزرگ، همه چیزهایی که دست تو نیست رو بنویس:

-رفتار بقیه

-نظر بقیه

-اتفاقات دنیا

-وضعیت اقتصاد

-جنگ، بیماری، بحران‌های جهانی

★ قانون طلایی:

✓ هرچقدر بیشتر روی دایره کوچک تمرکز کنی، قدرت بیشتری داری .

✗ هرچقدر بیشتر روی دایره بزرگ تمرکز کنی، استرس بیشتری داری.

اون صبح، وقتی فهمیدم جنگ شروع شده، اولین کاری که کردم این بود که دایره کنترل خودم رو فعال کردم.

اون لحظه، من با خودم گفتم :

“من نمی‌تونم جلوی جنگ رو بگیرم، اما می‌تونم تصمیم بگیرم امروز چطور رفتار کنم.”

تصمیم گرفتم:

✓ جلسه آنلاین رو ادامه بدم، چون قول داده بودم

✓ بعدش تماس بگیرم با مدرسه و هم شرایطشون رو جويا بشم و هم جلسه رو فعلاً کنسل کنم تا زمان مناسب

✓ به خانواده‌ام پیام بدم که حالشون رو بپرسم

✓ یه نفس عمیق بکشم و آرام بمونم

چرا؟

چون من نمی‌تونستم کنترل کنم که جنگ شروع شده یا نه، اما می‌تونستم کنترل کنم که چطور به این بحران واکنش نشون بدم.

● قانون پایستگی بحران‌ها:

در شرایط بحرانی؛ اگر خودت، مسائلت رو کنترل و مدیریت نکنی، گند می‌زنی!

و حالا باید یک خبر بدم بهت!

ما در دنیای بحران‌ها زندگی می‌کنیم؛

که بحران‌ها و چالش‌ها تمامی ندارند! فقط از موضوعی به موضوع دیگر یا از شکلی به شکل دیگر تغییر می‌کنند!

حالا تصمیم تو چیه؟

○ غرق شدن

○ موج‌سواری

این دنیایی که گفتم، ویژگی‌هایی داره که اگر براش آماده نباشیم، یعنی بی‌چون و چرا گزینه اول رو انتخاب کردیم!

ویژگی دنیای امروز	راهکار برای بانوی راهبر
سرعت و میزان بالای تغییرات	پادشکنندگی + چابکی در عدم قطعیت
قابل پیش‌بینی نبودن	پذیرش عدم قطعیت + انعطاف
درهم‌تنیدگی روابط اجزاء	ساده‌سازی + خلاقیت
شک و شبهه در تفسیرها	یادگیری تصمیم‌گیری و نقطه انتخاب + افزایش تحمل ابهام + بالا بردن شفافیت در دایره کنترل



پادشکنندگی یعنی چی؟

تصور کن یه لیوان شیشه‌ای و یه لیوان پلاستیکی داری.

لیوان شیشه‌ای رو که بندازی زمین، می‌شکنه .

اما لیوان پلاستیکی؟

می‌افته، ولی دوباره برمی‌گرده به شکل اولش.

پادشکنندگی یعنی اینکه وقتی توی زندگی می‌خوری زمین، دوباره بلند بشی؛ حتی قوی‌تر از قبل.

و این یک ویژگی ذاتی نیست !

پادشکنندگی یک مهارت است که می‌شه یادش گرفت.

 تمرین: بحران‌های گذشته

یه کاغذ بردار و سه تا از سخت‌ترین اتفاقات زندگیت رو بنویس.

حالا کنار هر کدوم بنویس:

✓ چطور از اون موقعیت بیرون اومدم؟

✓ چه چیزی بهم کمک کرد؟

✓ چه درسی ازش گرفتم؟

این تمرین، یادت می‌ده که تو قبلاً هم بحران‌ها رو پشت سر گذاشتی .

و می‌تونی دوباره هم این کار رو بکنی.

🎯 جمع‌بندی مقدمه

خب رفیق؛

حالا می‌دونی که مشکل اصلی چیه:

❌ مشکل، نبود امکانات نیست .

❌ مشکل، سخت بودن دنیا نیست.

✅ مشکل اینه که ما با کنترل اشتباه، دنبال مدیریت زندگی مون هستیم.

👉 و این کتاب قراره بهت یاد بده که:

- (۱) کنترل درست زندگیت رو پیدا کنی
- (۲) ذهنیت، شخصیت و مهارت‌هایی بسازی که توی هر بحرانی، فرماندار زندگیت بمونی
- (۳) یاد بگیری به جای غرق شدن، موج‌سواری کنی

حالا آماده‌ای که دکمه‌های کنترل رو یاد بگیریم؟ 😊

بریم سراغ دکمه‌ها؟





سریال زندگی من:

ساخت، کنترل و مدیریت ذهنیت، شخصیت و مهارت‌های یک بانوی راهبر

دکمه ی روشن و خاموش دست خداست

پس اولاً اینکه بهش اعتماد کن و مطمئن باش به بهترین شکل ممکن، خودش این دکمه ها رو مدیریت میکنه!

اما رفیق!

خواست باشه که بقیه دکمه های دیگه همه به تو سپرده شده و تویی که باید به قشنگ ترین صورتی که میتونی و بلدی سریال زندگی رو بسازی؛

سریالی که نقش اصلی اون "خودت" هستی بانوجان

چقدر آماده ی شروع و قدم گذاشتن در مسیر هستی؟!

آماده بودن، حس نیست؛ تصمیم و اراده هست... تعهد، دادنی نیست! نوعی از بودن است...

یک بانوی راهبر، چطور بانویی هست؟

✓ کنترل درست را دست می‌گیرد

احساس توانمندی و آرامش و عزت نفس زیادی داره

✓ دکمه‌ها را می‌شناسد

فرصت های بیشتری رو میبینه و می سازه (افزایش عرصه های امکان)

✓ سریال زندگی خودش را می‌سازد

رشد میکنه حتی در دل بحران



فرمان دار باش بانو!

🎮 کنترل زندگی:

حالا که می‌دونیم کنترل زندگی مون رو باید دست بگیریم، سؤال اینه:

این کنترل چه دکمه‌هایی داره؟

تصور کن یه کنترل تلویزیون جلوت باشه.

چند تا دکمه اصلی داره:

۱ - `Setting` ذهنیت

تنظیماتی که نحوه دیدن و فکر کردن ما رو تعیین می‌کنه.

۲ - `Home` شخصیت

خونه اصلی ما؛ کسی که هستیم، سبک زندگی مون، روابطمون و عادت‌هامون.

۳ - `skill` مهارت

برای اینکه بتونی زندگیت رو کنترل کنی، به مهارت‌هایی نیاز داری

۴ - `Channels` چرخ زندگی

کانال‌های مختلف زندگی؛ حوزه‌هایی که باید بین‌شون تعادل ایجاد کنیم.

۵ - `Guide` نقشه انتخاب

شناخت و تشخیص مسیر طلایی و مسیر تباهی

این چند دکمه، اصلی‌ترین ابزارهای کنترل زندگی ما هستند.

و الان می‌ریم که هر کدام رو باهم بررسی کنیم.



🌀 ذهنیت: تنظیمات نحوه دیدن دنیا

ذهنیت، یعنی چی؟

ذهنیت، نرم افزار ذهن ماست.

مثل تنظیمات گوشی؛ اینکه روشنایی صفحه چقدر باشه، زبان چی باشه، نوتیفیکیشن ها چطور کار کنند.

ذهنیت ما هم همین طوره؛ تعیین می کنه که ما دنیا رو چطور می بینیم.

و خبر خوب اینه که ذهنیت ثابت نیست!

می شه تغییرش داد.

ذهنیت ما سه بخش اصلی داره:

۱. تفسیر = چطور اتفاقات رو معنا می کنیم
۲. هدفمندی = به کجا می خوایم برسیم
۳. خودآگاهی = چقدر خودمون رو می شناسیم



✓ تفسیر: چطور اتفاقات رو معنا می‌کنیم

همه ما، دنیا رو از یه عینک خاصی می‌بینیم.

فرض کن یه روز بارونی، دو نفر از پنجره به بیرون نگاه می‌کنن:

☁️ نفر اول می‌گه: “چه روز افتضاحی! همه چی خیس می‌شه!”

☔️ نفر دوم می‌گه: “چه روز خوبی! هوا خنک و بوی خاک میاد!”

یه بارون، دو تا تفسیر متفاوت.

تفسیر ما، تعیین می‌کنه که ما چه احساسی پیدا کنیم، چطور رفتار کنیم، و چه نتیجه‌ای بگیریم.

♦ تمرین: تفسیر خودت رو بشناس

یه اتفاق ساده رو در نظر بگیر؛ مثلاً:

“یه دوست به پیامت جواب نداد.”

حالا ببین تو چی فکر می‌کنی:

✗ “حتماً از دستم ناراحته.”

✗ “دیگه دوستم نداره.”

✓ “شاید الان سرش شلوغه.”

✓ “بعداً بهش یادآوری می‌کنم.”

تفسیر اول، استرس می‌آره .

تفسیر دوم، آرامش.

یاد بگیر که تفسیرهای خودت رو زیر سؤال ببری.

تفسیر تو، واقعیت نیست؛ فقط یکی از راه‌های دیدن اون اتفاقه.

✓ هدفمندی: به کجا می‌خواهیم برسیم

یکی از بزرگ‌ترین مشکلات ما این‌ه که بدون هدف مشخص، فقط داریم زندگی می‌کنیم.

مثل کسی که سوار ماشین شده، ولی نمی‌دونه کجا می‌خواد بره.

هدفمندی، یعنی بدونی چی می‌خوای و چرا می‌خوای.

و نه فقط هدف‌های بزرگ؛ هدف‌های کوچیک هم مهم‌اند.

♦ تمرین: هدف‌های کوچیک

برای این هفته، سه تا هدف کوچیک بنویس:

مثلاً:

✓ هر روز ۱۵ دقیقه کتاب بخونم

✓ یه تماس صمیمانه با یکی از دوستان داشته باشم

✓ یه عادت جدید رو شروع کنم

هدف‌های کوچیک، بهت یاد می‌دن که کنترل رو به دست بگیری.

✓ خودآگاهی: چقدر خودمون رو می‌شناسیم

خودآگاهی، یعنی چی؟

یعنی بدونی:

- چه احساسی داری
- چرا این احساس رو داری
- این احساس چطور روی رفتارت تأثیر می‌ذاره
- چی حالت رو خوب می‌کنه و چی بد؟
- کی انرژی داری و کی خسته‌ای؟
- توی چه شرایطی بهترین تصمیم‌ها رو می‌گیری؟



♦ تمرین: یک هفته هر روز به این سوالها برای خودت جواب بده:

-امروز چه احساسی داشتم؟

-چرا؟

-چیکار کردم که حالم بهتر یا بدتر شد؟

بیشتر آدم‌ها، روی حالت خودکار زندگی می‌کنند.

یعنی بدون فکر، واکنش نشون می‌دن.

اما خودآگاهی بهت یاد می‌ده که یه لحظه وایسی، فکر کنی، و بعد تصمیم بگیری.

🏠 شخصیت: خونه اصلی زندگی ما

شخصیت، یعنی چی؟

شخصیت، یعنی “من” واقعی؛ کسی که هستم، نه کسی که وانمود می‌کنم.

شخصیت ما، شکل گرفته از:

-سبک زندگی مون

-روابط مون

-عادات ها و روتین هامون

-ارزش ها و باور هامون

و یکی از بهترین ابزارها برای شناخت شخصیت، تیپ‌شناسی است.



دو تا مدل معروف داریم:

۱ - MBTI تیپ‌شناسی شخصیت

۲ - DISC سبک رفتاری

MBTI: شازده تیپ شخصیتی

MBTI چهار بُعد دارد:

۱ E (Extraversion) یا I (Introversion)

از کجا انرژی می‌گیری؟ از جمع یا تنهایی؟

۲ S (Sensing) یا N (Intuition)

چطور اطلاعات رو دریافت می‌کنی؟ از جزئیات یا کلیات؟

۳ T (Thinking) یا F (Feeling)

چطور تصمیم می‌گیری؟ با منطق یا احساس؟

۴ J (Judging) یا P (Perceiving)

چطور زندگی رو مدیریت می‌کنی؟ برنامه‌ریزی شده یا انعطاف‌پذیر؟

ترکیب این چهار بُعد، شازده تیپ مختلف می‌سازد.

♦ تمرین: تیپ خودت رو پیدا کن

می‌تونی یه تست MBTI آنلاین بزنی و تیپ خودت رو پیدا کنی.

بعدش بخون که تیپ تو چه ویژگی‌هایی داره، چه نقاط قوتی داره، و کجاها می‌تونه رشد کنه.

شناخت تیپ شخصیتی، بهت کمک می‌کنه که با خودت راحت‌تر باشی و به دیگران هم بهتر

بفهمیشون.



DISC: چهار سبک رفتاری

مدل DISC چهار سبک اصلی داره:

۱ - D (Dominance) قاطع، نتیجه‌گرا، سریع

۲ - I (Influence) اجتماعی، خوش صحبت، خوش‌بین

۳ - S (Steadiness) آرام، صبور، قابل اعتماد

۴ - C (Conscientiousness) دقیق، تحلیلی، منظم

هر کدوم از ما، ترکیبی از این چهار سبک هستیم؛ ولی یکی یا دوتا بیشتر برجسته‌اند.

♦ تمرین: سبک رفتاری خودت رو بشناس

فکر کن توی یه جلسه کاری هستی؛ تو چطور رفتار می‌کنی؟

-سریع تصمیم می‌گیری؟ → شاید 'D' قوی داری

-دوست داری با همه حرف بزنی؟ → شاید 'I' قوی داری

-ترجیح می‌دی گوش بدی و آرام باشی؟ → شاید 'S' قوی داری

-دوست داری همه‌چیز دقیق و منظم باشه؟ → شاید 'C' قوی داری

شناخت سبک رفتاری، بهت کمک می‌کنه که با دیگران بهتر ارتباط بگیری.

☀ سبک زندگی: چطور زندگی می‌کنیم

سبک زندگی، یعنی چی؟

یعنی روزمرگی‌های ما؛ اینکه چطور بیدار می‌شیم، چی می‌خوریم، چطور کار می‌کنیم، چطور استراحت می‌کنیم.

و این روزمرگی‌ها، خیلی بیشتر از چیزی که فکر می‌کنیم، روی کیفیت زندگی‌مون تأثیر دارن.

♦ تمرین: روتین صبحگاهی

یه روتین صبحگاهی سالم، می‌تونه کل روز تو رو تغییر بده.

مثلاً:

✓ ۱۰ دقیقه مدیتیشن یا نماز

✓ یه لیوان آب

✓ یه صبحانه سالم

✓ ۱۵ دقیقه ورزش سبک

شروع روز با یه روتین مشخص، بهت حس کنترل می‌ده.

روابط: پل‌های زندگی

روابط ما، یکی از مهم‌ترین بخش‌های شخصیت‌مون هستند.
ما آدم‌های اجتماعی هستیم؛ بدون ارتباط با دیگران، نمی‌تونیم رشد کنیم.
و کیفیت روابط ما، مستقیماً روی سلامت روانی، شادی و موفقیت‌مون تأثیر می‌ذاره.

♦ تمرین: دایره روابط

یه دایره بکش و خودت رو وسطش بذار.
حالا اطراف خودت، اسم آدم‌هایی که باهاشون ارتباط داری رو بنویس.
هرچقدر یه نفر بهت نزدیک‌تره، نزدیک‌تر به مرکز بنویسش.
حالا ببین:

✓ چند نفر توی دایره نزدیک هستن؟

✓ آیا روابطت متعادل هستن؟

✓ کدوم روابط انرژی بهت می‌دن و کدوم‌ها انرژی ازت می‌گیرن؟

این تمرین، بهت کمک می‌کنه که روابطت رو بهتر مدیریت کنی.

📌 عادت‌ها: ریل‌های زندگی

عادت‌ها، رفتارهایی هستند که بدون فکر انجام می‌دهیم.

مثلاً:

-وقتی بیدار می‌شی، اول کارت چیه؟

-وقتی استرس داری، چیکار می‌کنی؟

-وقتی خسته‌ای، چطور استراحت می‌کنی؟

عادت‌های خوب، زندگی رو آسون می‌کنن .

عادت‌های بد، زندگی رو سخت.

♦ تمرین: یه عادت جدید اضافه کن

یه عادت کوچیک انتخاب کن که می‌خوای شروع کنی؛ مثلاً:

✅ هر شب قبل از خواب، ۵ دقیقه کتاب بخونم

✅ هر روز ۱۰ دقیقه پیاده‌روی کنم

✅ هر روز یه چیز مثبت بنویسم

و به مدت ۲۱ روز، هر روز این کار رو تکرار کن.

بعد از ۲۱ روز، این رفتار تبدیل به عادت می‌شه.

برای اینکه بتوانی زندگی رو کنترل کنی، به مهارت‌هایی نیاز داری. این مهارت‌ها شامل:

✓ محورهای مهارتی:

۱. مهارت‌های زندگی:

تصمیم‌گیری، حل مسئله، مدیریت زمان، مدیریت استرس

۲. ابزارهای برنامه‌ریزی:

تقویم، چک‌لیست، اهداف SMART

۳. مطالعه و آموزش:

کتاب‌خوانی، یادگیری مداوم، شرکت توی دوره‌ها

۴. مهارت‌های فناوریانه و عصر دیجیتال و هوش مصنوعی:

کار با ابزارهای دیجیتال، استفاده هوشمندانه از فناوری

۵. آزادسازی منابع:

یاد‌گیری وقت، انرژی و توجهت رو چطوری مدیریت کنی



✓ مهارت‌های بانوی راهبر:

-تاب‌آوری: توی سختی‌ها خم نشی

-پادشکنندگی: از هر ضربه قوی‌تر برگردی

-عزت‌نفس: ارزش خودت رو بدونی

-مهربانی با خود: با خودت مثل یه دوست خوب رفتار کنی

-مدیریت روتین‌ها: زندگی‌ت رو سیستماتیک کنی

-یادگیری مداوم: هر روز یه چیز جدید یاد‌گیری

📺 چرخ زندگی: کانال‌های مختلف زندگی

حالا رسیدیم به آخرین دکمه `Channels` :

چرخ زندگی، یعنی چی؟

یعنی زندگی ما، هشت حوزه اصلی داره؛ مثل هشت تا کانال تلویزیون.

و اگر یکی از این کانال‌ها خاموش باشه یا ضعیف کار کنه، کل زندگی مون تحت تأثیر قرار می‌گیره.

🌀 دکمه — Channels چرخ زندگی

دایره = تعادل در همه ابعاد

حالا بریم سراغ یکی از مهم‌ترین بخش‌های کتاب: چرخ زندگی!

🌈 چرخ زندگی چیه؟

تصور کن زندگیت یه چرخ هشت قسمتیته .

هر قسمت از این چرخ، یه حوزه از زندگیتته.

اگه یکی از این قسمت‌ها پنچر باشه، کل چرخ لنگ می‌زنه!



هشت حوزه چرخ زندگی:

۱. شغل. 📁
۲. آموزش و تحصیل. 📖
۳. خانواده (رزق و سلامتی). 👨‍👩‍👧
۴. ثروت (مادی/عاطفی/روحی/ذهنی). 💰
۵. شخصیت و خوشنامی (روح و ذهن). ☀️
۶. زندگی عاطفی. ❤️
۷. خلاقیت و باروری. 🎨
۸. تفریح و سرگرمی (سفر و استادان موثر). 🎉

تمرین: چرخ زندگی خودت رو ترسیم کن 📅

الان یه دایره کوچیک بکش .

اون رو به ۸ قسمت تقسیم کن.

حالا به هر حوزه از ۰ تا ۱۰ امتیاز بده:

۰ = خیلی ضعیفه

۱۰ = عالیه

مثلاً:

هشت حوزه چرخ زندگی:

۱.  شغل (درآمد خوبه اما از شغلم خیلی راضی نیستم)
۲.  آموزش و تحصیل (مدتهاست چیز جدید یاد نگرفتم)
۳.  خانواده (خانواده م رو دوست دارم)
۴.  ثروت (اصلاً نمیتونم پس انداز کنم)
۵.  شخصیت و خوشنامی (گاهی حس می‌کنم زندگیم معنا داره)
۶.  زندگی عاطفی (دوستان و ارتباط کمی دارم)
۷.  خلاقیت و باروری (هیچ ایده و فکر جدیدی به ذهنم نمیرسه)
۸.  تفریح و سرگرمی (اصلاً وقت ندارم!)

حالا نقاط رو به هم وصل کن.

چرخت چه شکلیه؟

اگه یه دایره کامل شده، یعنی زندگیت متعادله  !

اگه یه شکل ناهموار شده، یعنی بعضی حوزه‌ها پنچرن  !

 حالا چیکار کنیم؟

وقتی چرخ زندگیت رو کشیدی، سه تا سؤال از خودت بپرس:

۱. کدوم حوزه امتیازش خیلی پایینه؟ (زیر ۵)
۲. اگه بخوام یکی رو بهبود بدم، از کدوم شروع کنم؟
۳. چه کار کوچیکی می‌تونم همین امروز انجام بدم؟

مثال :

اگه تفریح و سرگرمی امتیازش ۲ بود، می تونی همین امروز:

-۱۵ دقیقه آهنگ گوش کنی

-یه فیلم کوتاه ببینی

-با یه دوست قدیمی تماس بگیری

یادت باشه: یه قدم کوچیک بهتر از صفر قدمه 🚶 !

🌀 رشد نموداری یا رشد دایره‌ای؟

⚠️ یه نکته مهم:

بعضی ها فکر می کنن رشد یعنی همه امتیازها رو ۱۰ کنیم .

ولی این امکان پذیر نیست!

رشد واقعی یعنی: چرخ زندگیت هماهنگ بشه.

یعنی بهتره همه حوزه ها ۶ باشن، تا اینکه یکی ۱۰ و بقیه ۲!

چرا؟

چون وقتی یه حوزه خیلی ضعیفه، کل زندگیت رو می کشه پایین.

مثلاً:

-اگه سلامتت ضعیف باشه، نمی تونی تو کارت خوب باشی.

-اگه روابطت ضعیف باشه، نمی تونی احساس شادی کنی.

-اگه رشد فردیت صفر باشه، احساس رکود می کنی.

پس هدف اینه که چرخ رو متعادل کنی، نه کامل 🚖 !

حالا که همه دکمه‌ها و مهارت‌ها رو یاد گرفتی، وقتشه بفهمی توی هر لحظه دو تا مسیر جلوت هست:

☀️ مسیر طلایی :



۱. آگاهی: می‌فهمی چی داره اتفاق می‌افته .
۲. انتخاب: آگاهانه تصمیم می‌گیری .
۳. مسئولیت‌پذیری: مسئولیت انتخابت رو قبول می‌کنی .
۴. رشد: رشد می‌کنی و قوی‌تر میشی.

⚠️ مسیر تباهی :

۱. غفلت: نمی‌فهمی چی داره اتفاق می‌افته .
۲. واکنش غیرآگاهانه: بدون فکر واکنش نشون میدی .
۳. قربانی‌بازی: خودت رو قربانی می‌بینی و تقصیر میندازی گردن دیگران .
۴. رکود: رشد نمی‌کنی و همون جا می‌مونی.

بین هر محرک و واکنش، یه لحظه کوچیک هست که تو می‌تونی انتخاب کنی. این لحظه رو “نقطهٔ انتخاب” می‌گیمن.

وقتی توی نقطه انتخاب هستی، از خودت این سؤال‌ها رو بپرس:

۱. این انتخاب با اساسنامه زندگیم هم‌راستاست؟
یعنی آیا این کار منو به هدفم نزدیک‌تر می‌کنه؟

۲. این موضوع توی دایره کنترل یا غیرکنترل؟

یعنی آیا من می‌تونم کاری انجام بدم یا نه؟

۳. کدوم صدای درونی الان فعاله: والد، بالغ یا کودک؟

یعنی آیا دارم با منطق فکر می‌کنم یا احساس؟

چابکی: یاد بگیر سریع تصمیم بگیری، اما تصمیمات آگاهانه بگیر.

⚠ سیستم خودران (Autopilot)

خیلی وقت‌ها ما توی حالت “خودران” زندگی می‌کنیم؛ یعنی بدون فکر واکنش نشون میدیم. مثلاً:

-یه نفر یه حرفی می‌زنه، ما بدون فکر دعوا می‌کنیم .

-یه اتفاقی می‌افته، ما “فریز” میشیم و هیچ کاری نمی‌کنیم.

خطر سیستم خودران: وقتی خودران فعاله، تو کنترل نداری. یه نفر دیگه یا یه موقعیت دیگه کنترل زندگیت رو دست گرفته.

🔑 راه‌حل:

بیدار باش! توی نقطه انتخاب، یه نفس عمیق بکش و از خودت بپرس: “من الان چیکار می‌خوام بکنم؟”

🔔 فرق مشکل با مسئله با بحران

حل مسئله:

وقتی بین خواسته و داشته‌ات تعارض ایجاد می‌شود، باید برای آن اقدام کنی. در جلسه‌ای که با خودت داری، متعهد شو که برای حل مسائل قدم برداری .

هضم مسئله:

وقتی چیزی در کنترل ما نیست، باید آن را بپذیریم و برای سوگواری یا پردازش آن زمان بگذاریم.



🔊 دکمه (Volume) صدای مغز (کودک، والد، بالغ)

در این بخش از مدل تحلیل رفتار متقابل (Transactional Analysis) استفاده می‌کنیم تا بفهمیم کدام صدای درونی‌مان در حال بلندتر شنیده شدن است.

۱. صدای کودک:

جملات کلیدی: “من می‌خوام!”, “الان!”, “چرا باید؟”, “خسته‌ام!”

نقطه قوت: خلاقیت، شادی، انرژی، خودانگیختگی

نقطه ضعف: بی‌توجهی به نتایج، لجبازی، فرار از مسئولیت

مثال: “من می‌خوام الان کار کنم، دلم می‌خواد فقط فیلم ببینم و چیپس بخورم!”

۲. صدای والد:

جملات کلیدی: “باید!”, “نباید!”, “چرا این کار رو کردی?”, “همیشه باید درست باشی!”, “مردم چی می‌گن?”

نقطه قوت: مسئولیت‌پذیری، رعایت نظم و ارزش‌ها، محافظت

نقطه ضعف: انتقادگری شدید، سرزنش خود و دیگران، ایجاد استرس و کمال‌گرایی سمی

مثال: “باید همه کارهام رو بی‌نقص تموم کنم، وگرنه آدم بی‌عرضه‌ای هستم!”

۳. صدای بالغ:

جملات کلیدی: “بذار فکر کنم”, “چه گزینه‌هایی دارم?”, “نتیجه این انتخاب چیه?”, “منطقی‌ترین کار در این لحظه چیه?”

نقطه قوت: تفکر منطقی، تصمیم‌گیری آگاهانه، مدیریت احساسات

نقطه ضعف: گاهی اوقات ممکن است زیادی خشک و بی‌احساس به نظر برسد

مثال: “خیلی دلم می‌خواد فیلم ببینم، اما می‌دونم که یک ساعت کار فوری دارم. پس نیم ساعت با تمرکز کار می‌کنم و بعدش به‌عنوان جایزه، نیم ساعت فیلم می‌بینم.”

نتیجه‌گیری: هر سه صدا لازم‌اند. فقط کودک یعنی بی‌نظمی؛ فقط والد یعنی استرس؛ فقط بالغ یعنی خشکی. تعادل را برقرار کن.



دکمه (Play/Pause) ملاقات با خود

▶ / ⏸ هر هفته یک زمان ثابت (مثلاً ۳۰ دقیقه) را به “جلسه با خود” اختصاص بده .

ابزارها: موبایل خاموش، یک فنجان چای/قهوه، دفتر و قلم، و صداقت تمام‌عیار با خودت .

سؤال‌های جلسه:

۱. این هفته چه احساساتی را تجربه کردم؟

۲. بزرگ‌ترین دستاورد کوچک من در این هفته چی بود؟

۳. کجا می‌توانستم بالغ‌تر عمل کنم؟

۴. چه درس جدیدی یاد گرفتیم؟

۵. هفته بعد چه هدفی دارم؟

این کار خیلی ساده‌ست، ولی خیلی قدرتمنده. چون وقتی هر هفته با خودت جلسه داشته باشی، خودآگاهی‌ات بالا می‌ره و خودآگاهی، کلید اصلی تغییره 🗝 !

خلاصه:

Pause: ⏸ توقف برای خودنظارتی و مشاهده وضعیت فعلی

Play: ▶ اقدام آگاهانه بعد از تأمل و انتخاب

مدل ACT: پذیرش – (Accept) انتخاب – (Choose) عمل (Take action) 🧑

تمرین: جلسه هفتگی با خودت (۳۰ دقیقه، محیط آرام، بدون مزاحمت موبایل) 📅

☀️ دکمه (Brightness) شفافیت

💡 این دکمه یعنی: جهان را روشن و شفاف ببین !

چی یعنی؟ یعنی:

اهدافت را به وضوح مشخص کن .

انتظاراتت را از خودت و دیگران صریح بیان کن .

از ابهام دوری کن.

❌ هدف مبهم: "می خوام در زندگی آدم بهتری بشم ."

✅ هدف شفاف: "می خوام هر روز ۳۰ دقیقه برای یادگیری مهارت جدید وقت بذارم ."

❌ انتظار مبهم: "دوست دارم همسر/دوستم به من بیشتر احترام بذاره ."

✅ انتظار شفاف: "دوست دارم وقتی دارم باهات حرف می زنم، گوشیت رو کنار بذاری و به من نگاه کنی."

هرچه شفافیت بیشتر، تصمیم گیری راحت تر 💎 !

☑️ شفافیت پایین: منجر به شک، شبهه، سردرگمی و اضطراب می شود .

☀️ شفافیت بالا: منجر به وضوح در انتخاب ها و شناخت دقیق دایره ُ کنترل می شود.

دنیای یک بانوی راهبر، چطور دنیایی هست؟

❖ مرتبط کردن اهداف با معنا و هدف عمیق زندگی خود

هدفگذاری بسیار ساده است اما آسان نیست!

هدفگذاری مستلزم درک عمیق از خود و خود مدیریتی است

هدفگذاری تنها کافی نیست؛ اهدافی را باید تعیین کنید که برایتان معنی دار باشد و به ارزش هایتان گره بخورد و به شما حس رضایتمندی از زندگی بدهد.

این سوال را از خودتان را بپرسید که آیا این هدف درونی است یا بیرونی؟

چه کسی هستید و می خواهید به چه کسی تبدیل شوید؟

❖ آماده سازی سیستم و زیرساخت پشتیبانی برای رسیدن به هدف

آیا برای ساخت سیستم موفقیت پایدار بلند مدت برای رسیدن به اهداف هماهنگ شده اید؟

سبک زندگی؟ زمان؟ پول؟ افراد؟

همه می خواهند یک زندگی جدید داشته باشند

اما

همه نمی خواهند تغییر کنند!!!!



❑ هدف و انگیزه، چیزهایی هستند که شما را حرکت می دهند به سمت جلو و این تغییرات

❑ پس از تعیین اهداف، برای اطمینان از موفقیت آمیز بودن آنها چکار کنیم؟

❑ ما همیشه برای انجام کارهایی که می خواهیم انجام دهیم، انگیزه نداریم!

❑ انگیزه خوب است؛ اما برای رسیدن به اهدافتان ضروری نیست!

❖ پادشکنندگی (تاب آوری شخصی)

❑ یعنی فردی که برای رویارویی با چالش های زندگی، انعطاف پذیر است

❑ یعنی اشتباهات زیاد اما با آسیب های کم

❑ شکست خوردن سخت است؛ اما سخت تر، این است که زندگی بی معنی داشته باشیم...



📌 مقابله با اهمال کاری (زنگوله اهمال کاری):

یکی از بزرگ‌ترین دشمنای بانوی راهبر، اهمال‌کاریه!
اهمال کاری یعنی به تعویق انداختن تصمیم یا اقدام برای فرار از ناراحتی لحظه‌ای.

چرا اهمال کاری می‌کنیم؟

۱. ترس از شکست
۲. کمال‌گرایی (همه یا هیچ)
۳. عدم وضوح در هدف (ابهام)
۴. خستگی و فرسودگی

راهکارها:

- ✅ قانون ۵ دقیقه: فقط ۵ دقیقه شروع کن. مغز معمولاً بعد از شروع، ادامه می‌دهد .
- ✅ تقسیم کار: فیل را لقمه لقمه کن! کارهای بزرگ را به قطعات کوچک تقسیم کن .
- ✅ پاداش: برای کوچک‌ترین قدم‌ها به خودت جایزه بده.



✉️ پیام نهایی: با خودت مثل یک دوست مهربون باش

بانوجان! با خودت مهربان باش.

گاهی اشتباه می‌کنی ← عادیه!

گاهی ضعف نشان می‌دی ← انسانیه!

گاهی نمی‌دونی چیکار کنی ← طبیعیه!

☀️ مهم این است که:

✓ خودت را ببخشی.

✓ دوباره بلند شوی.

✓ یاد بگیری و جلو بروی.



زندگی سریال توئه. تو کارگردانش هستی، تو بازیگرش هستی و تو تنها تماشاگر واقعی‌اش هستی.

پس کنترل را به دست بگیر و زیباترین سریال زندگی‌ات را بساز ✨ 🎬 !

زندگی صحنه یکتای هنرمندی ماست

هرکسی نغمه خود خواند و از صحنه رود...

صحنه پیوسته به جاست

خرم آن نغمه که مردم، بسپارند به یاد...

🎉 پایان