

روانشناسی تحقق آرزو

(طرحواره‌های شکل‌گیری و تحقق آرزو در زندگی)

مؤلف

محبوبه یآوری رامشه



روان آگاه

محتوا

- فصل اول: کلیات و مفاهیم ۱۱
۱. سعی کنید در روز بیش از ۱۰ وظیفه برای انجام دادن نداشته باشید..... ۱۲
۲. تعیین اهداف هفتگی و ماهانه برای هدف گذاری در زندگی..... ۱۲
۳. داشتن هدف موجب تمرکز بر اولویت‌ها می‌شود..... ۱۲
۴. هدف‌مند بودن موجب انجام سریع‌تر و ساده‌تر وظایف روزانه می‌شود..... ۱۳
۵. جهت‌مند بودن تمرکز را افزایش می‌دهد..... ۱۳
۶. روز را با هدفی مشخص آغاز کنید..... ۱۳
۷. از انجام کارهای کوچک‌تر شروع کنید..... ۱۳
۸. از خودتان سوال بپرسید..... ۱۴
۹. گام‌های کوچک اما پیوسته بردارید..... ۱۴
۱۰. از سیستم اولویت بندی ۲+۸ استفاده کنید..... ۱۴
۱۱. مهم‌ترین‌ها و کم‌اهمیت‌ترین‌ها را بشناسید..... ۱۵
۱۲. هدف داشتن باعث پیشرفت می‌شود..... ۱۵
۱۳. داشتن هدفی روشن، انگیزه ایجاد می‌کند..... ۱۵
۱۴. هر پیشرفتی موجب پیشرفت‌های بعدی می‌شود..... ۱۶
۱۵. هدف‌مند بودن، مسئولیت‌پذیری را افزایش می‌دهد..... ۱۶

۱۶. قانون قدرت پارکینسون را در نظر بگیرید..... ۱۶
۱۷. تمرکز کافی موجب نتیجه بخش بودن اهداف می شود..... ۱۷
- انگیزه چیست؟..... ۱۷
- تفاوت انگیزه با هدف در چیست؟..... ۱۷
- روانشناسی ایجاد انگیزه..... ۱۸
- فاکتورهای تأثیرگذار در ایجاد انگیزه..... ۱۹
- تئوری های انگیزشی افراد از دیدگاه روانشناسی ایجاد انگیزه..... ۲۰
۱. غرایز..... ۲۰
۲. نیازها و تمایلات..... ۲۰
۳. سطح برانگیختگی..... ۲۱
- انواع انگیزش..... ۲۱
- تکنیک های روانشناسی برای ایجاد انگیزه..... ۲۲
۱. استفاده دقیق از عوامل تشویق کننده..... ۲۲
۲. به چالش کشیدن خود..... ۲۳
۳. تجسم نکردن موفقیت..... ۲۳
۴. شرکت دادن همه افراد در کارهای گروهی..... ۲۴
۵. توجه کردن به روند کار، به جای تمرکز روی نتیجه..... ۲۵

- فصل دوم: توانمندی نگرش مثبت در زندگی**..... ۲۷
- مثبت اندیشی..... ۲۷
- شناسایی علائم و نشانه های مثبت اندیشی..... ۲۸
- تأثیر کلام..... ۳۰
- هفت گام عملی برای تغییر دادن نگرش منفی به مثبت و تبدیل الگوهای غلط به الگوهای درست..... ۳۱
- چگونه دیدتان را نسبت به زندگی تغییر دهید..... ۳۲

خوش بینی.....	۳۴
انعکاس زندگی.....	۳۵
چهار قانون اساسی.....	۳۵
قانون باورها.....	۳۶
قانون انتظارات.....	۳۷
قانون جذب.....	۳۸
قانون هم خوانی.....	۳۸
حفظ سلامتی و اثر آن در مثبت گرایی.....	۴۱
تغذیه و مثبت گرایی.....	۴۱
سنجش سطح خوش بینی.....	۴۱
نگرش مثبت و حذف افکار منفی.....	۴۲
منفی بافی.....	۴۴
درک منفی بافی.....	۴۵
منفی بافی بی فایده است و نه اشتباه.....	۴۵
آیا نیمه پر لیوان را می بینید یا نیمه ی خالی آن؟.....	۴۶
منفی بافی خیلی مشهود نیست.....	۴۶
خطرات منفی بافی.....	۴۶
احساس افسردگی.....	۴۷
منفی بافی درباره همسر و تأثیر آن در زندگی زناشویی.....	۴۷
تأثیرات غر زدن.....	۴۹
بدبین می شوید.....	۴۹
عصبی مزاج و تندخو می شوید.....	۴۹
اطرافتان از آدم های مثبت خالی می شود.....	۵۰
روزه غر زدن.....	۵۰
تمرین شکرگذاری کنید.....	۵۰

- مسائل آزار دهنده را رها کنید..... ۵۱
- نکات مثبت دیگران را ببینید..... ۵۱
- بهترین راه‌ها برای جلوگیری و رفع منفی بافی..... ۵۲
- انتقاد پذیر باشیم..... ۵۲
- الگوهای فکری منفی که ما را به سمت افسردگی می‌برند..... ۵۲
- هنجارهای جدیدی برای خود مشخص کنید..... ۵۴
- هیولاهای ذهنی خود را رام کنید..... ۵۴
- با خودتان با یک نطق برانگیزاننده صحبت کنید..... ۵۵
- به واقعیت برگردید..... ۵۵
- یک فرد راحت شوید..... ۵۶
- قدرت بخشش..... ۵۶
- نیرویی برای خیر باشید..... ۵۷
- از خشم و عصبانیت در جهت مثبت استفاده کنید..... ۵۷
- قدرت تغییر در درون شما است..... ۵۸
- مهار منفی بافی با مهارت مدیریت «گفتگوی درون»..... ۵۸
- افکار منفی از کار و زندگی افتادن..... ۵۹
- وقتی آینه ذهن خطرناک می‌شود..... ۶۰
- به افکار منفی ایست بدهیم..... ۶۱
- حرف شنوی خوب خودت باش..... ۶۱

فصل سوم: تحقق آرزو از منظر روانشناسی ۶۳

- آرزوها در گذر زمان..... ۶۴
- تفاوت‌های بین آرزو، اهداف و جاه‌طلبی..... ۶۵
- آیا اسپیراسیون مهم است؟..... ۶۵
- آیا آرزوها همیشه خوب هستند؟..... ۶۶

- آرزوی شما در زندگی چیست؟..... ۶۷
- اگر یافتن آرزوهای من سخت بود چه؟..... ۶۸
- تفاوت آرزو و هدف: آرزوهای قابل کنترل..... ۶۹

فصل چهارم: تحقق رویا و آرزو در روانشناسی ۷۱

فصل پنجم: راهکارهایی پیگیری تحقق آرزو در زندگی ۸۹

- روش‌های رسیدن به آرزوها..... ۹۱
- سوالات متداول درباره روشهای رسیدن به آرزوها..... ۹۳
- رسیدن به آرزوها با نوشتن..... ۹۸
- بنویسید تا اتفاق بیافتد..... ۹۸
- چگونه نوشتن را شروع کنیم..... ۹۸
- باور داشته باشید که می‌توانید..... ۹۹
- از ترس‌های خود رهایی یابید..... ۹۹
- چگونه اهدافمان را تعیین کنیم تا آسوده‌تر به آن‌ها برسیم؟..... ۹۹
- خواستن توانستن است..... ۱۰۰
- چرا؟ و چگونه؟..... ۱۰۰
- هدف در مسیر هدف..... ۱۰۰
- جزئیات را فراموش نکنید..... ۱۰۱
- زمانبندی دقیق داشته باشید..... ۱۰۱
- هستم را جایگزین خواهم بود کنید..... ۱۰۱
- گامهای مهم تحقق اهداف..... ۱۰۲
- آیا عزت نفس در تحقق آرزو نقشی دارد؟..... ۱۰۳
- شرایط لازم برای تحقق آرزوها..... ۱۰۳

- ۱۰۴.....قانون جذب و تحقق آرزوها
- ۱۰۵.....آرزوهای خود را در زندگی به صورت کامل و واضح مشخص کنید
- ۱۰۶.....رویاپرداز باشید
- ۱۰۶.....به خود باور داشته باشید
- ۱۰۷.....مثبت اندیش باشید
- ۱۰۹.....ترسها را دور بریزید و شجاع باشید
- ۱۰۹.....تصویر سازی کنید

۱۱۱.....منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

انگیزه و هدف هر دو مفهومی متفاوت هستند. اما اغلب ما آن‌ها را به جای یکدیگر استفاده کرده و متوجه تفاوت انگیزه با هدف نیستیم. در صورتی که ممکن است دو نفر یک هدف را دنبال کنند، اما هر کدام انگیزه‌های مختلفی برای آن داشته باشند. با این توضیحات، بیایید نگاهی عمیق‌تر به تفاوت انگیزه و هدف داشته باشیم. هدف به معنای مقصدی است که برای آینده دور یا نزدیک خود در نظر گرفته‌ایم و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنیم. عوامل درونی یا بیرونی نمی‌توانند به سادگی این اهداف را از بین ببرند. چراکه هدف نوعی سبک زندگی است. در واقع انسان هدفمند، زندگی خود را در جهت هدف خود قرار می‌دهد و سعی می‌کند سایر عوامل نیز هم‌راستا با هدفش باشند.

هدف امری بیرونی است و ما در خارج از ذهن و تخیلات خود به دنبال آن هستیم. هدف‌گذاری در زندگی بهترین راه برای جهت‌دار کردن زندگی است، اما آیا می‌دانستید که هدف‌مند بودن در انجام کارهای مهم نیز بسیار کمک کننده است؟ داشتن اهداف روشن و مؤثر که براساس ارزش‌ها تعیین شده باشند، مغز انسان را بر کارهای مهم و ارزشمند متمرکز و کارهای بی‌اهمیت را حذف می‌کند. این شرایط منجر به «ذهنیت نتیجه‌گرا» می‌شود و «ذهنیت وظیفه‌گرا» را کمرنگ می‌کند.

ذهنیت نتیجه‌گرا بر هدف و نتیجه مورد انتظار تمرکز دارد و ذهنیت وظیفه‌گرا بر

انجام وظایف روتین و غالباً بی‌اهمیت، اصرار می‌کند. این در حالی است که انجام کارهای غیرضروری، انجام کارهای مهم و ارزشمند را به تعویق می‌اندازد. برای دستیابی به اهدافی که داریم، باید ذهنیت نتیجه‌گرا را جایگزین ذهنیت وظیفه‌گرا کنیم:

۱. سعی کنید در روز بیش از ۱۰ وظیفه برای انجام دادن نداشته باشید

از مزایای شگفت‌انگیز وظایف کم در طول روز، داشتن زمان کافی برای انجام کارهای مهم است. بنابراین اگر برنامه‌ای برای محدود کردن تعداد کارهای غیرضروری نداشته باشید، احتمال اینکه زمان کافی برای انجام تمام کارهای خود نداشته باشید، زیاد است. در حالی که محدود بودن وظایف روزانه، موجب می‌شود تا به راحتی تمام کارها تعیین شده را انجام دهید.

۲. تعیین اهداف هفتگی و ماهانه برای هدف‌گذاری در زندگی

از خودتان بپرسید که برای هفته آینده چه برنامه‌ای دارید؟ برای ماه آینده چطور؟ این سؤالات ذهن شما را در جهت کارهای مهم و هدف‌تان متمرکز می‌کنند. بیش‌تر مردم منتظر هستند تا اتفاقی در زندگی بی‌افتد و آن‌ها را به اهداف‌شان برساند، اما باید گفت واکنش در مقابل اتفاقات ناگهانی زندگی دشوارتر از واکنش در مقابل اتفاقاتی است که خودمان موجب آن‌ها بوده‌ایم. بنابراین زمانی که در جهت اهداف و آرزوهای خود تغییری در زندگی ایجاد می‌کنید، در مسیر انجام کارهای مهم و رسیدن به اهداف قدم بزرگی برداشته‌اید.

۳. داشتن هدف موجب تمرکز بر اولویت‌ها می‌شود

حفظ زندگی روزمره و حتی انجام کارهای کوچک و روتین آن در جهت هدف‌های تعیین شده، می‌تواند مسیر اهداف را به روشنی نمایان و حفظ کند. انسان بی‌هدف، تمام زندگی خود را سرگردان خواهد بود و هیچ موقع مقصد مسیر پیش روی خود را درک نخواهد کرد. این افراد هیچ وقت نمی‌دانند به کجا می‌روند و از زندگی چه می‌خواهند.

۴. هدف‌مند بودن موجب انجام سریع‌تر و ساده‌تر وظایف روزانه می‌شود

اتفاقات غیرمنتظره مانند مسائلی از جانب کارفرما، مشتری، مراجعه کننده، دوستان، خانواده و... هر روز برای همه پیش می‌آیند. همه ما با چنین مشکلاتی آشنا هستیم و گاهی تمام روز خود را صرف رفع آن‌ها می‌کنیم، اما اگر برنامه‌ای روزانه برای رسیدن به اهداف خود داشته باشیم، این مشکلات نخواهند توانست روز ما را خراب کنند. در واقع با هدف گذاری در زندگی می‌توان با مسائل راحت‌تر مواجه شد و مشکلات را سریع‌تر و ساده‌تر حل کرد.

۵. جهت‌مند بودن تمرکز را افزایش می‌دهد

تعیین مسیری برای رسیدن به اهداف، مهمترین خواسته‌های شما را مشخص می‌کند. این موضوع انسان را به فردی متمرکز تبدیل می‌کند و ذهنیت نتیجه گرا فعال‌تر می‌شود. تمرکز در دنیای امروز، به معنای داشتن مهارت بیشترین نتیجه‌گیری در کمترین زمان و با بیشترین دقت است. در نتیجه با گسترش مهارت تمرکز می‌توان به سادگی به اهداف تعیین شده رسید.

۶. روز را با هدفی مشخص آغاز کنید

بهترین روش برای انجام همه کارهای مهم و حتی وظایف روزانه، شروع روز با هدفی مشخص است. این هدف می‌تواند اتمام پروژه‌ای معین یا حتی بیرون رفتن از خانه و انجام سی دقیقه ورزش صبح‌گاهی را شامل شود. با این اقدام احتمال انجام کارهای مورد نظر بیشتر می‌شود. در واقع شروع روز با انجام کاری که از قبل معین کرده‌ایم، مسیر کارهای روزانه را روشن می‌کند و دیدگاهی مؤثر از سایر اهداف روزانه، می‌دهد.

۷. از انجام کارهای کوچک‌تر شروع کنید

اگر تا به حال ذهنیت نتیجه گرا نداشته‌اید، بهتر است از انجام کارهای کوچک‌تر شروع کنید، به طور مثال سی دقیقه ورزش صبحگاهی را به عنوان یک هدف کوچک در روز تعیین کنید. به علاوه می‌توانید انجام بخش کوچکی از پروژه‌ای را به عنوان هدف