

طرحواره خویش‌داری ناکافی

مؤلف:
عطیه امانت



محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	طرح ریزی
۱۲.....	تمرکز و اعتقاد
۱۲.....	اقدام کردن
۱۳.....	نظارت بر طرح و اصلاح مداوم آن
۱۳.....	نکات کلیدی
۱۶.....	برخی نکات کلیدی در رابطه با طراحی زندگی خود
۱۶.....	طراحی هدف در زندگی
۱۶.....	راه‌های رسیدن به هدف‌هایمان چیست؟
۱۹.....	رسیدن به زندگی ایده‌آل با مثبت‌اندیشی
۱۹.....	اهمیت نگرش در چیست؟
۲۳.....	سبک زندگی سالم
۲۴.....	۱. تنفس
۲۴.....	۲. خوب بخورید
۲۴.....	۳. هیدراته بمانید
۲۴.....	۴. خواب
۲۵.....	۵. مراجعه به پزشک
۲۵.....	۶. ابراز قدردانی

- ۲۵ ۷. مصرف مکمل‌ها:
- ۲۵ ۸. کودک، همسر یا اعضای نزدیک خانواده‌تان را بغل کنید
- ۲۶ ۹. مدیتیشن
- ۲۶ ۱۰. روی بدن‌تان کار کنید
- ۲۶ ۱۱. پیاده‌روی کنید
- ۲۶ ۱۲. زمانی را با کسانی که دوستشان دارید، وقت بگذارید و بگذرانید
- ۲۷ ۱۳. مسافرت بروید
- ۲۷ ۱۴. کارهایی را فقط برای لذت بردن انجام دهید
- ۲۷ ۱۵. به خود و بدن خود نگاه کنید
- ۲۷ ۱۶. زمانی را در طبیعت سپری کنید
- ۲۷ ۱۷. روحتان را سم‌زدایی کنید
- ۲۷ ۱۸. مرتب‌البته به اندازه حمام کنید
- ۲۸ ۱۹. بازتاب خودتان را تمرین کنید
- ۲۸ ۲۰. حتماً چیزهای جدیدی یاد بگیرید
- ۲۸ ۲۱. کمک کنید و کمک بگیرید
- ۲۸ ۲۲. ماجراجو باشید
- ۲۹ ۲۳. مرتب کردن
- ۲۹ ۲۴. به روح خود غذا بدهید
- ۲۹ ۲۵. خلاق باشید
- ۲۹ ۲۶. با خودتان روراست باشید
- ۲۹ ۲۷. به صدای درونتان گوش دهید
- ۳۰ ۲۸. مرزهایی را تعیین کنید
- ۳۰ ۲۹. فرار کنید و گاهی از همه چیز دور باشید:
- ۳۰ ۳۰. نسبت به خودتان مهربان باشید:
- ۳۰ این‌ها رایج‌ترین بهانه‌ای هستند که می‌شنویم:

۳۲	ارزش یا اهمیت حقیقی مراقبت از خود در زندگی چیست؟
۳۲	هنر تصمیم‌گیری
۳۲	مهارت تصمیم‌گیری چیست؟
۳۳	شهود و استدلال
۳۳	در تصمیم‌گیری با چه چیزهایی مواجه هستیم؟
۳۴	چرا گاهی احساس می‌کنیم نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم؟
۳۵	انواع مهارت تصمیم‌گیری
۳۷	مراحل تصمیم‌گیری
۴۰	چطور تصمیم‌گیری درست داشته باشیم؟
۴۱	چگونه مهارت تصمیم‌گیری را در خود تقویت کنیم؟
۴۳	فصل دوم: موفقیت فردی در زندگی
۴۳	ولی آیا واقعا به صرف تکرار در ذهن می‌توان به اهداف رسید؟
۴۴	خواستن یک پدیده ذهنی است ولی توانستن یک پدیده عملی است
۴۷	کامل‌گرایی چیست؟
۴۷	مدیریت تغییر در موفقیت فردی
۴۷	مدیریت تغییر در گذشته
۴۸	تاریخچه مختصر مدیریت تغییر
۴۹	درک واژگان مدیریت تغییر
۵۰	سطوح مدیریت تغییر
۵۰	مدیریت تغییر فردی
۵۰	مدیریت تغییرات سازمانی
۵۱	مدیریت تغییرات شرکتی
۵۱	مدل‌های مدیریت تغییر
۵۱	۱. مدل مدیریت تغییر لوین

۲. مدل s۷ مک کینزی ۵۲
۳. نظریه مدیریت تغییر جان کاتر ۵۲
۴. مدل آدکار ADKAR ۵۳
۵. نظریه تلنگر Nudge ۵۴
۶. مدل گذار بریجز ۵۴
۷. چارچوب تغییر کوبلر راس ۵۵
۸. مدل تغییر ساتیر ۵۵
- گام‌های اساسی برای داشتن یک فرایند تغییر کارآمد ۵۶
- چرا مدیریت تغییر دشوار است؟ ۵۹
- چه اقداماتی لازم است تا مدیریت تغییر موفق عمل کند؟ ۶۱
- چگونه می‌توانید تغییر موفقیت‌آمیز را عملی نمایید؟ ۶۲
- اصول مدیریت تغییر موفق ۶۲

فصل سوم: طرحواره خویشتن‌داری یا خودانضباطی ناکافی ۶۵

- نشانه‌های طرحواره خویشتن‌داری ناکافی ۶۶
- علت طرحواره خویشتن‌داری ناکافی ۶۷
- خویشتن‌داری ناکافی در کودکان ۶۸
- پرسش‌های مرتبط ۶۹
- این طرحواره چه تاثیری روی زندگی می‌گذارد؟ ۷۱
- اثرات روانشناختی طرحواره خویشتن‌داری ناکافی ۷۲
- تأثیر طرحواره خویشتن‌داری ناکافی در روابط عاشقانه ۷۳
- مقابله ناکارآمد با طرحواره خویشتن‌داری ناکافی ۷۴
- چرا طرحواره خویشتن‌داری ناکافی شکل می‌گیرد؟ ۷۵
- طرحواره خویشتن‌داری و خود انضباطی ناکافی چیست؟ ۷۵
- واکنش افراد نسبت به این طرحواره ۷۶

- ۷۷ افراد دارای این طرحواره معمولاً چگونه رفتار می‌کنند؟
- ۷۹ طرحواره خویشتن‌داری یا خود انضباطی در دوران مختلف زندگی

فصل چهارم: راهبردهای مقابله با طرحواره خویشتن‌داری ناکافی ۸۱

- ۸۱ سبک‌های مقابله‌ای طرحواره خویشتن‌داری ناکافی
- ۸۲ راهبردهای مقابله با طرحواره خویشتن‌داری ناکافی
- ۸۲ رفتارهای مرتبط با تکانشگری را شناسایی کنید
- ۸۳ اهداف واقع‌بینانه‌ای برای خود تعیین کنید
- ۸۴ احتمال شکست را در نظر بگیرید:
- ۸۵ چه زمانی به روانشناس مراجعه کنم؟
- ۸۵ مرحله ارزیابی
- ۸۶ مرحله تغییر
- ۸۶ روان‌درمانی طرحواره خویشتن‌داری ناکافی
- ۸۷ پیامدهای به تعویق انداختن کارها را بنویسید
- ۸۸ از طرحواره درمانگر کمک بگیرید
- ۸۸ ایجاد خودکنترلی بلند مدت
- ۹۳ تعیین اهداف شخصی در زندگی
- ۹۳ برنامه‌ریزی برای زندگی خود
- ۹۴ چرا تعیین هدف؟
- ۹۴ چرا تعیین هدف؟
- ۹۴ تعیین اهداف شخصی
- ۹۵ تعیین اهداف زندگی
- ۹۶ نکات بیش‌تر برای تعیین اهداف
- ۹۷ چگونه موفق شویم؟
- ۹۷ ۱. هدف خود را مشخص کنید

۲. یک برنامه روتین ایجاد کنید و به آن پایبند باشید ۹۸
۳. چگونه موفق شویم؟ یک راهنما پیدا کنید ۹۸
۴. روتین خود را ساده‌سازی کنید ۹۸
۵. چگونه موفق شویم؟ یاد بگیرید نه بگویید ۹۹
۶. شرایط مالی خود را مدیریت کنید ۹۹
۷. چگونه موفق شویم؟ از اشتباهات خود درس بگیرید ۱۰۰
- تعیین نقشه راه موفقیت فردی در زندگی ۱۰۰
- چطور یک نقشه راه برای موفقیت خود طراحی کنیم؟ ۱۰۱
- جنبه‌های مختلف موفقیت فردی و توسعه آن ۱۰۲
- بهبود و رشد جسمانی ۱۰۲
- بهبود و رشد ذهنی ۱۰۲
- مراحل موفقیت فردی در زندگی ۱۰۳
۱. تعریف روشنی از موفقیت فردی برای خود داشته باشید ۱۰۳
۲. پیشرفت و سطح رضایت از زندگی را اندازه‌گیری کنید ۱۰۴
۳. ارزش‌ها و اولویت‌های خود را برای موفقیت فردی بشناسید ۱۰۵
۴. از کمک یک مربی موفق بهره‌مند شوید ۱۰۶
۵. چه عادات و رفتارهایی برای موفقیت ایجاد کرده‌اید؟ ۱۰۶
۶. موفقیت‌های خود را جشن بگیرید و پیشرفت خود را در این مسیر بسنجید ۱۰۷
- به موانع موفقیت به عنوان راهی برای پیروزی فکر کنید ۱۰۷
- نقشه راه برای رسیدن به زندگی ایده‌آل ۱۰۸
- چگونه با هدف‌گذاری، زندگی باشکوهی را خلق کنیم؟ ۱۰۸
- طراحی تغییرات بزرگ و کوچک در زندگی ۱۰۹
- چگونه بهتر با تغییر کنار بیاییم؟ ۱۱۰
- چرا از تغییر می‌ترسیم؟ ۱۱۱
- منابع ۱۱۹

فصل اول

کلیات و مفاهیم

زندگی، سرشار از اتفاقاتی است که از اراده انسان خارج است و هیچ ضمانتی نیست که زندگی آن طور که می‌خواهیم پیش برود. برای مثال، شما نمی‌توانید محل تولد پدر، مادر، خواهر و برادر و یا اتفاقات دوران کودکی خود را انتخاب و کنترل کنید و همچنین آینده را هم نمی‌توانید پیش‌بینی کنید، اما می‌توانید کیفیت زندگی خود را کنترل و برای آن طراحی کنید. تنها عاملی را که شما می‌توانید آن را کنترل و طراحی کنید، سبک و شیوه زندگی امروزتان است که آینده‌ی شما را می‌سازد. به طور مثال، اگر شما در یک خانواده‌ی روستایی متولد شده‌اید، می‌توانید انتخاب کنید که تا آخر عمر در همان روستا بمانید و زندگی خود را متناسب با آن مکان، طراحی و کنترل کنید و یا سبک و شیوه‌ی زندگی خود را تغییر داده و تصمیم بگیرید به شهر بروید و زندگی شهرنشینی و کار در آنجا را به عنوان آینده و سبک زندگی خود انتخاب کنید. برای این که بتوانید زندگی خود را با قدرت و آن‌طور که می‌خواهید طراحی کنید باید روش و مراحل آن را بدانید؛ یاد بگیرید و گام به گام اصول اولیه‌ی آن را انجام دهید. در ادامه، مراحل و اصول اولیه طراحی سبک زندگی را شرح خواهیم داد (میری موسوی، ۱۳۹۵).

طرح‌ریزی

همان‌طور که ساخت یک خانه نیاز به یک طرح اولیه دارد، طراحی زندگی نیز یک طرح مشخص می‌خواهد. شما باید در مرحله اول، اهداف و خواسته‌های خود را مشخص کنید. برای خود تعریف کنید که در کجا قرار دارید و به کجا می‌خواهید برسید، سپس می‌توانید زندگی شخصی، روابط دوستانه و عاطفی، شغل و غیره را بر مبنای آن مشخص کنید.

تمرکز و اعتقاد

بعد از این که طرح خود را مشخص کردید، باید ذهن خود را متمرکز کنید. ذهنیت مثبت، باعث می‌شود که بتوانید با تمام قدرت طرح خود را پیش ببرید و شانس موفقیت در زندگی را افزایش دهید. شما باید افکار خود را به خوبی بشناسید و آن‌ها را در جهت رسیدن به هدف حفظ کنید. باید به خود و توانایی‌هایتان برای رسیدن به هدف اطمینان داشته باشید و ذهن خود را برای رسیدن به آنچه می‌خواهید متمرکز کنید. آنچه که پیش از عمل کردن، اهمیت دارد، تلاش ذهنی شما است. ابتدا ذهنتان را در شرایط هدف قرار دهید و جوری وانمود کنید که کنترل و طراحی زندگی خود را تماماً در اختیار دارید. تنها در این صورت است که اقدامات و فعالیت‌هایتان ثمربخش می‌شوند.

اقدام کردن

پس از این که طرح خود را مشخص کردید و ذهنتان متمرکز شد، آماده هستید تا اقدام به اجرای طرح خود بکنید؛ مثلاً ممکن است با توجه به طرح، اولین اقدام شما این باشد تا در کلاس‌هایی که سطح مهارت شما را در حرفه موردنظرتان افزایش می‌دهند، شرکت کنید. هر اقدام مثبت جهت کامل کردن طرح زندگی، گامی برای رسیدن به اهداف است. مطالعه مقالات مهارت‌های زندگی و مهارت‌های خودآگاهی، کمک شایانی به شما در جهت پیشروی به سمت هدف می‌کنند.

نظارت بر طرح و اصلاح مداوم آن

طرح اولیه باید متناسب با شرایط و موقعیت جدید شما اصلاح شود. در صورتی که به موفقیت‌های کوچکی می‌رسید، طرح خود را در جهت موفقیت‌های بزرگ‌تر اصلاح کنید. ممکن است شما طرح خود را برای کارآموزی در یک کار آماده کرده باشید، ولی الآن وقتش رسیده باشد که درخواست ارتقا کنید.

اصلاحاتی که بر روی طرح انجام می‌شود، گامی در جهت کامل شدن آن است. اگر احساس می‌کنید طرح اولیه اشتباه است و شما را از مسیر رسیدن به هدف دور می‌کند آن را اصلاح کنید و تغییر دهید (وطن دوست، ۱۴۰۱).

نکات کلیدی

برای این که بتوانید طرح خود را به خوبی مشخص کنید و در آن مسیر پیش بروید، لازم است که به نکات زیر توجه کنید. اهداف خود را به طور کامل مشخص کنید؛ چرا که بدون هدف، موفقیت چشمگیری برای انسان به وجود نمی‌آید. برای رسیدن به هدف، لازم است در مواقعی ریسک کنید، ولی در بدترین شرایط نیز قبل از ریسک کردن یک ارزیابی کلی از موقعیت پیش رو داشته باشید. موضوع ریسک، زمانی مطرح می‌شود که پای عمل به میان می‌آید. سعی کنید به نمونه‌های موجود در اطرافتان توجه داشته باشید. نمونه‌هایی که قبلاً آزموده شده و امتحان پس داده‌اند. این نمونه‌ها خطاهای شما را کاهش داده، در صرف زمان نیز صرفه‌جویی می‌کنند. به زمان توجه داشته باشید و دقت کنید که فقط یک‌بار و در زمانی محدود زندگی می‌کنید، پس این که اشتباه کنید و بخواهید از اول شروع کنید، کار راحتی نیست. کنجکاو باشید و از یاد گرفتن چیزهای جدید نترسید. کنجکاوای ذهن، نقش بسیار مهمی در کامل شدن طرح زندگی و رسیدن به اهداف دارد؛ و در آخر، از مشورت و هم‌اندیشی با افراد با تجربه و با حسن نیت استقبال کنید. مطمئناً هم‌اندیشی از تک‌اندیشی بهتر است:

۱- **دلایل لزوم طراحی زندگی به دست خود:** در طول زندگی، مسائلی وجود دارند که انتخاب آن‌ها هرگز به اختیار انسان نبوده است. برای مثال شخص هیچ‌گاه