

طرحواره‌های سایه درونی شخصیت

(راهبردهای شناخت طرحواره‌های شخصیتی و ارتقای کارکرد سایه درون)

نویسنده:
مریم ممبینی



محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۲.....	قدرت درون چیست؟
۱۲.....	قدرت درون شما سرمایه شماست
۱۲.....	دوستان سمی خود را رها کنید
۱۳.....	چگونه قدرت درون خود را فعال کنیم؟
۱۳.....	با خودتان مهربان باشید
۱۴.....	تأثو چینگ، در کتابش می گوید: راهی که می نامیم، راه ابدی نیست
۱۴.....	قدرت ذهن
۱۵.....	قدرت ذهن در رسیدن به آرزوها
۱۵.....	قدرت ضمیر ناخودآگاه
۱۷.....	استفاده از راز قدرت پنهان درون انسان
۱۸.....	افزایش قدرت درون انسان با تمرکز
۱۹.....	تقویت انرژی درون با جملات تاکیدی مثبت
۱۹.....	تقویت قدرت درون انسان با تصویرسازی ذهنی
۲۰.....	قدرت باورهای انسان
۲۰.....	موانع باور به موفقیت
۲۰.....	باورها قدرتمندتر از آن چیزی هستند که فکر می کنید
۲۳.....	راهکار ساده و جذاب موفقیت
۲۵.....	زمانی که بی میل هستید بیشتر تلاش کنید

- کارهای مهم خود را انجام دهید..... ۲۶
۱. یک برنامه ایجاد کنید..... ۲۶
۲. روی اکنون تمرکز کنید..... ۲۷
۳. فقط بگویید «نه»..... ۲۷
- راهبردهای مقابله با مشکلات را بیاموزید..... ۲۸
۱. بپذیرید و در صورت امکان آن را در آغوش بگیرید..... ۲۸
۲. از آن درس بگیرید..... ۲۹
۳. آنچه را که آموخته‌اید اجرا کنید..... ۲۹
۴. بدون سایه، هرگز نمی‌توانید قدر نور را بدانید..... ۳۰
۵. به هر مانعی به عنوان یک فرصت نگاه کنید..... ۳۱
۶. از آزمایش کردن نترسید..... ۳۱
۷. از مقایسه خود با دیگران دست بردارید..... ۳۱
۸. با افراد دیگری صحبت کنید که مشکلات خاص خود را در زندگی دارند..... ۳۲
- عاداتی که به ذهن آسیب می‌زنند..... ۳۲
۱. نخوردن صبحانه..... ۳۳
۲. مصرف بیش از حد شکر..... ۳۴
۳. سیگار کشیدن..... ۳۴
۴. نخوابیدن کافی..... ۳۵
۵. پوشاندن سر هنگام خواب..... ۳۵
۶. گوش دادن به موسیقی با هدفون..... ۳۵
۷. ننوشیدن آب کافی..... ۳۶
۸. ورزش نکردن..... ۳۶
۹. پرخوری..... ۳۶
۱۰. کار در هنگام بیماری..... ۳۷
- دوستان مناسب خود انتخاب کنید..... ۳۷
- تمرکز بر توانمندیهای خود..... ۳۹

۴۰.....	حالت ذهنی روشن.....
۴۱.....	پول خوشبختی نمی آورد.....
۴۱.....	۱. خوشبختی ما از چیزهای مادی ناشی نمی شود.....
۴۲.....	۲. پول نمی تواند روابط شما را بخرد.....
۴۲.....	۳. پول می تواند افراد ریاکار را فریب دهد.....
۴۳.....	۴. هرگز احساس نخواهید کرد که به اندازه کافی پول دارید.....
۴۳.....	۵. پول فقط بهبود استاندارد زندگی شما کمک می کند.....
۴۳.....	۶. کسب درآمد نیاز به فداکاری دارد.....
۴۴.....	۷. لذت های ساده در زندگی به آن قدر پول نیاز ندارند.....
۴۴.....	۸. شما فاقد ذهنیت شادی هستید.....
۴۴.....	۹. برای چیزهایی که پول برای شما می خرد، احساس قدردانی نمی کنید.....
۴۵.....	۱۰. ما در دام تعقیب پول می افتیم.....
۴۵.....	عاداتی که باعث شادکامی میشود.....
۴۸.....	اعتماد به نفس یک هنر است.....
۵۰.....	اجتناب از ترس شکست.....
۵۱.....	یادگیری سریعتر.....
۵۵.....	فصل دوم: نظریه ابعاد تاریک شخصیت انسان
۵۶.....	تاریخچه نظریه سه گانه تاریک.....
۵۶.....	منشأ نظریه سه گانه تاریک.....
۵۷.....	عوامل زیست شناختی.....
۵۷.....	عوامل تکاملی.....
۵۸.....	اجزا شخصیت سه گانه تاریک.....
۵۹.....	گروه های تفاوت.....
۵۹.....	تفاوت جنسیتی در سه گانه تاریک.....
۶۰.....	تفاوت های نژادی در سه گانه تاریک.....
۶۱.....	ارتباط مدل پنج گانه و سه گانه تاریک.....

۶۲.....	سه گانه شخصیت تاریک.....
۶۲.....	شخصیت سایکوپات.....
۶۲.....	تغییرات زیستی در اختلالات سایکوپات.....
۶۳.....	ویژگی های شخصیت سایکوپات.....
۶۴.....	سایکوپات بالینی یا شخصیت ضد اجتماع.....
۶۶.....	تشخیص سایکوپاتی.....
۶۶.....	ماکیاولیسم (دگر آزاری).....
۶۷.....	شیوع ماکیاولی.....
۶۷.....	تاریخ ماکیاول گرایی.....
۶۸.....	عقاید دهگانه ماکیاول.....
۷۰.....	ویژگی های فرد ماکیاول.....
۷۲.....	خود شیفتگی.....
۷۲.....	نقش تعادلی خودشیفتگی در سه گانه تاریک.....
۷۳.....	تاریخچه خودشیفتگی.....
۷۴.....	معیار شخصیت خود شیفته.....
۷۵.....	ویژگی شخصیتی افراد خود شیفته.....
۷۶.....	نقش خودشیفتگی در دیگر ویژگی های شخصیتی فرد.....
۷۹.....	انواع خودشیفتگی.....
۸۷.....	فصل سوم: طرحواره سایه درونی ما (سایه شخصیت)
۸۸.....	ارزش سایه شخصیت.....
۸۹.....	تمرین شناخت سایه شخصیت.....
۹۰.....	فرافکنی سایه در روابط.....
۹۰.....	سایه ها و نقاب ها.....
۹۱.....	دیدن وجود حقیقی در پشت نقاب ها.....
۹۱.....	پذیرش سایه و آزادی درونی.....
۹۲.....	آشتی با سایه و دستیابی به آرزوها.....

۹۲.....	دلایل اهمیت عدم سرکوب سایه شخصیت.....
۹۶.....	شناخت انواع سایه‌های شخصیتی.....
۱۰۱.....	چگونه سایه شخصیت را شناسایی کنیم؟.....
۱۰۲.....	توجه به افکار، احساسات و رفتارهای ناخودآگاه.....
۱۰۳.....	تجزیه و تحلیل روابط.....
۱۰۵.....	آگاهی از طرحواره های رفتاری و عاطفی.....
۱۰۶.....	پذیرش سایه شخصیت.....
۱۰۶.....	پذیرش و تغییر طرحواره های رفتاری.....
۱۰۷.....	دستیابی به آزادی درونی.....
۱۰۷.....	استفاده از ویژگی‌های مثبت و خلاقانه.....
۱۰۸.....	چرا باید سایه شخصیت را قبول کنیم؟.....
۱۰۸.....	کاهش تاثیرات منفی بر سلامت روان.....
۱۰۸.....	افزایش خودآگاهی.....
۱۰۹.....	بهبود روابط بین فردی.....
۱۰۹.....	افزایش خلاقیت و پتانسیل.....
۱۱۰.....	دستیابی به آزادی درونی.....
۱۱۰.....	روش‌هایی برای پذیرش سایه شخصیت.....
۱۱۱.....	افزایش آگاهی.....
۱۱۱.....	پذیرش سایه.....
۱۱۱.....	کاوش عمیق‌تر.....
۱۱۲.....	ادغام با خودآگاهی.....
۱۱۳.....	فصل چهارم: تاثیر سایه درون بر زندگی
۱۱۴.....	چرا شناخت و مالک شدن سایه شخصیتی بزرگترین موهبت زندگی است؟.....
۱۱۵.....	کهن الگوی سایه راهی برای رسیدن به عظمت انسان.....
۱۱۶.....	فواید کار بر روی نیمه تاریک وجود یا سایه.....
۱۱۸.....	سایه خود را در آغوش بگیرید.....

- ۱۱۸.....قدم اول: سایه های خود را شناسایی کنید.
- ۱۱۹.....قدم دوم: واکنش شما چیست؟
- ۱۱۹.....قدم سوم: مشاهده کنید و یا ابراز کنید.
- ۱۲۰.....قدم چهارم: به نتایج توجه کنید.
- ۱۲۰.....قدم پنجم: مهربانی و عشق.
- ۱۲۱.....قدم ششم: زبان سایه را یاد بگیر.
- ۱۲۳.....منابع

فصل اول

کلیات و مفاهیم

انسان همواره در جستجوی خود بوده است، اما گاهی در زندگی دچار روزمرگی‌های فراوانی شده و در نتیجه خود را فراموش کرده است. آگاهی همواره در دسترس ماست به شرطی که بتوانیم از آن بهره مند شویم. این امری مهم است که بتوانیم در میان تمام روزمرگی‌ها و مشغله‌های زیاد امروزی از قدرت درون خودمان غافل نشویم و از این **قدرت درون** در راه رسیدن به آرزوها و خواسته‌هایمان بهره بجوییم و قدرت درون خودمان را باور کنیم و فراموش نکنیم که هیچ‌گاه قدرت ذهن را دست کم نگیریم و بدانیم که قدرت ذهن انسان بسیار بالا است، این در حالی است که بسیاری از انسان‌ها از قدرت ذهن خود بی‌خبرند، لازم است بدانید که برای آن که بتوانید از قدرت ذهن خود به صورت بهینه استفاده کنید، باید آن را به سمت هدفی که دلخواه شماست هدایت کنید و از قدرت ذهن خود در جهت درست بهره گیرید.

فقط کفایت اندکی برای خودتان وقت بگذارید و دریابید که خداوند درون شماست. همانطور که بارها در قرآن ذکر شده که خداوند از رگ گردن به شما نزدیکتر است. اگر بتوانید با خودتان رابطه برقرار کنید و قدرت درون خود را کشف کنید، درمی‌یابید که زندگی شادتر و زیباتر از آن است که هر لحظه در ناراحتی و ترس سپری شود.

قدرت درون چیست؟

دنیایی از افکار و اندیشه‌ها، احساسات و نیروهای از نور، روشنایی و زیبایی، عشق و محبت و لمس زندگی خوب، در درون تمام انسان‌های این کره خاکی وجود دارد. این نیروها با آنکه نامرئی هستند و با چشم سر دیده نمی‌شوند، اما می‌توان گفت که همه‌ی افراد به نوعی آن‌ها را لمس کرده و از قدرتش‌ان آگاه‌اند. این نیروها، در دنیای درون شماست و تحت حکومت ذهن شما قرار دارند. وقتی برخی از قوانین طبیعی جهان را کشف می‌کنیم، در واقع راه حلی برای سوال‌های خود یافته‌ایم، و از آنجایی که نیروی درون و دنیای آن تحت کنترل ماست، پس همه قوانین قدرتمند و همه دارایی‌های این جهان، می‌تواند در محدوده‌ی کنترل ما قرار گیرد.

قدرت درون شما سرمایه شماست

سرمایه‌ی هر انسانی قدرت درون اوست که واسطه‌ی آن می‌توانید به موفقیت برسید. قدرت درونی شما به منزله‌ی بازوان قدرتمندی برای شما می‌ماند که می‌تواند مشکلات را برای شما حمل کند پس سعی کنید آن را افزایش دهید. شما با افزایش قدرت درون خود می‌توانید زندگی خود را تغییر دهید کافیست سعی کنید بیشتر بر روی نکات مثبت تمرکز کنید و روز به روز بر توانایی‌های خود بیفزایید.

دوستان سمی خود را رها کنید

یک روش برای اینکه بتوانید قدرت درون خود را افزایش دهید رها کردن دوستان سمی است شاید همه ما نمونه‌ی هی از این دوستان را کنار خود داریم کسانی که با پراکندن انرژی‌های منفی درون ما را سمی می‌کنند برای جلوگیری از این اتفاق از اینگونه انسانها فاصله بگیرید. شاید بگویید بعضی از آنها بسیار به ما نزدیک هستند و ترک کردن آنها غیر ممکن است در این صورت ما به شما توصیه می‌کنیم قدری بیتفاوت باشید و توجهی به حرف‌های ناراحت کننده آنها نداشته باشید.

نیروی درونی ما انسان‌ها چیزی است که در بین زندگی روزمره جوامع گم شده است. بسیاری از ما قدرت عظیم درونمان را نادیده گرفته‌ایم و به انجام فعالیت‌های ساده

روزمره محدود شده‌ایم. به همین دلیل است که در بسیاری از مواقع خوشحال نیستیم و احساس می‌کنیم در زندگی به خواسته‌هایمان نمی‌رسیم. فعال کردن نیروی درونی نیازی به انجام کارهای سخت و وقت‌گیر ندارد. شما می‌توانید با عادت کردن به برخی کارها و افکار، نیروهای درونی خود را فعال کنید. کافی است کمی به علاقه‌های خود توجه داشته باشید. خود را دوست داشته باشید و به خودتان اعتماد کنید. فعال کردن نیروی درونی با همین افکار و عشق ورزیدن به خود ممکن می‌شود. در این مقاله راهکارهای ساده و کلیدی را به شما ارائه داده‌ایم که به شما در فعال کردن نیروی درونی کمک می‌کنند.

چگونه قدرت درون خود را فعال کنیم؟

اگر شناخت درستی از قدرت درون داشته باشید، آگاهانه و به طور موثر می‌توانید از آن در مسیرهای گوناگون زندگی خود استفاده کنید و موفقیت‌های بزرگی در کارنامه خود ثبت کنید. در این بخش می‌خواهیم به راهکارهای افزایش قدرت درون بپردازیم. برای تقویت **قدرت درون** اولین گام اساسی این است که باور کنید شما خود نیز یک خالق هستید. برای این منظور احتیاج دارید که خودتان را از بالا نگاه کنید و خود را دوست داشته باشید.

با خودتان مهربان باشید.

قدر تمام آنچه خداوند به شما اعطا کرده را بدانید. تشکر و قدردانی، دوست داشتن و دیدن آنچه که هستید، در شما حس شاد بودن را می‌آفریند و تنها با شادمانی است که می‌توان آفرید و خالق قدرت درون بود. همه ما بخشی از وجودمان را باور داریم که توانستیم با آن چیزی به دست آوریم. این دقیقاً باوری است که تعیین می‌کند ما موجودی هستیم با توانایی‌ها و محدودیت‌های خاص. حال من شما را از این موضوع که باورهایی وجود دارند که می‌توانند شما را در مسیر موفقیت، شادمانی، سلامتی و تمام آنچه که آرزومند یا نیازمندش هستید قرار بدهد، مطلع می‌کنم. درست در اینجا است که می‌توانیم با خود بالاتر و آگاهی آشنا شویم تا تمام برداشتی که تاکنون از (من) یا