



سمینار آموزشی  
زندگی به سبک قهرمان  
برای آکویی‌ها و افراد تاثیرگذار زندگی آنها

# کدام مدار زندگی را برای ساخت نقشه راه خود انتخاب می کنید؟

مدار مبتنی بر  
خود شکوفایی  
زندگی مبتنی بر ارزش و نقاط قوت

مدار مبتنی بر موفقیت و شامانی

مدار مبتنی بر لذت

باید بدانیم **شاهمانی** وقتی به دست می‌آید که **ناخوشایندی** و **ناملاچمت** زندگی را به آرامی دور  
آغوش بگیریم

استیون هیز



## چرا زندگی به سبک قهرمان؟

هر انسانی در درون خودش، قهرمانی **نخفته** دارد؛ و برای زندگی مطابق با رسالت خودش، نیاز به **بیدار کردن** قهرمان درونش دارد. اولین قدم موثر **بودن** است



## چرا زندگی به سبک قهرمان؟

منظور از موثر بودن، تاثیر گذاری روی دیگران نیست.  
بیشترین دلیل ما، اثر گذاری روی خودمان است.  
انسان هایی که در دنیا کارهای بزرگ انجام داده اند، کسانی بوده اند که  
اثر گذاشته اند.



## چرا زندگی به سبک قهرمان؟

ما اگر انسان تاثیر گذاری نباشیم، شکوفایی مان بر دیگران تاثیر گذار نخواهد بود

## تمرین 1

- به اثر گذاری خود در 5 مؤلفه **شکوفایی** در سه ماه گذشته از 10 نمره و هید
- اثر گذاری در **بعد مثبت گرایی**: یعنی تلاش آگاهانه برای تولید هیجانات مثبت
  - اثر گذاری در **بعد مجزوبیت**: یعنی تلاش برای کشف نقاط قوت و مجذوب شدن به آن ها
  - اثر گذاری در **بعد معنا**: یعنی تلاش برای بیرون آمدن از روندهای خودخواهی و خدمت به نیایی بزرگتر
  - اثر گذاری در **بعد رابطه**: یعنی تلاش برای یافتن و ساختن روابط بهتر
  - اثر گذاری در **بعد دستاورد**: یعنی تلاش برای ساختن موقعیت ها، مهارت ها، دستاوردهای بیشتر





## قهرمانی نیاز به عادت حمید دارد؛ عادت نیاز به

1. دانش

یعنی بدانیم دقیقاً چه چیزی و به چه دلیل





## قهرمانی نیاز به عادت جدید دارد؛ عادت نیاز به

2. اشتیاق  
مشتاق اجرای آن باشیم؛ یعنی میل و انگیزه کافی برای اجرای آن و کشیدن  
سختی‌هایش را داشته باشیم؛ در ضمن آماده سختی‌های ایجاد این راه جدید عصبی،  
باشیم



## قهرمانی نیاز به عادت جدید دارد؛ عادت نیاز به

### 3. مهارت

بدانیم که عادت را چگونه باید انجام دهیم که این اصل زمانی اتفاق می افتد که در آن ماهر شده باشیم. پس به خاطر بیاوریم که تکرار ما در مهارت است. به همین خاطر است که تکرار، یکی از علل مهم ایجاد عادت مثبت است



## لازمه ساختن یک عادت

متعهد به یک برنامه منظم، مطابق با ارزش‌های ما، با وجود افکار، احساسات، تمایلات مزاحم و دردهاست

## مثال 1

ارج نھاون به مشتری و انطباق با او، یک اصل است

## مثال 2

رفتار درست والدین با نوجوان در سن بلوغ



## تمرین 2

چه عادت‌های بدی داریم؟





### تمرین 3

اگر چه عادت های خوبی در خود ایجاد کنیم، زندگی ام بختتر می شود؟



## تتمین 4

اگر چه عادت‌هایی در خود ایجاد کنم، زندگی ام زیر و رو می‌شود؟



## نکته

در ابتدای راه، هزینه‌های ساخت و ترک عادت، به شدت زیاد است (آبولو)، هرچه جلوتر می‌رویم، هزینه‌ها کمتر و منافع بیشتر می‌شود.



# محصولات عادت های جدید و ترک عادت های قدیمی چیست؟

- |                      |                               |
|----------------------|-------------------------------|
| 1. آزادی             | 7. افزایش قدرت نفوذ در دیگران |
| 2. قدرت              | 8. کارزیماتیک شدن             |
| 3. موفقیت            | 9. محبوب و کارایی             |
| 4. احساس رضایت شخصی  | 10. استفاده بهتر از زمان      |
| 5. اعتماد به نفس     | و...                          |
| 6. خوشبختی و خوشحالی |                               |

راه حل های فوری، بزرگترین دشمن ایجاد عادت خوب هستند



مثال ۱:

غازتخم طلا و دهقان





## مثال 2:

برای ایجاد یک **رابطه سالم**، ما نیاز به یک فرآیند داریم به شرح:

- اعتماد سازی
- پر کردن بانک عاطفی در طول زمان
- افزایش اندوخته عاطفی
- و بهبود

## خارج از درس

چگونه حساب بانکی عاطفی اطرافیان خود را پر کنیم؟

1. مهربانی‌های ساده و کوچک

2. صداقت و تعهد

3. تصریح و تشریح توقعات

4. وفاداری

5. تمامیت وجود

6. صمیمانه پوزش طلبیدن



موفقیت خوب است  
و بخشی از زندگی است  
اما همه زندگی نیست

## قهرمان مستقل است

- کسی که در حال حاضر حتی شغلی ندارد، اگر به هر دلیلی لازم باشد، می تواند از پس خودش بر بیاید
- با تنظیم هوش هیجانی، از بودن در کنار خانواده و اطرافیان لذت ببرد اما بدون آن ها هم زندگی خواهد کرد.

بعد از دو مورد فوق، **بالندگی** وجود خواهد داشت





## 11 عادت یکی قهرمان

عادت اول: اهل توجه کردن است  
فکر کردن و هیجانانگیز، بدترین موانع درونی توجه کردن است



## 11 عادت یکی قهرمان

عادت اول: اهل توجه کردن است  
برای حواس جمعی

- مدیریت کردن محرک های درونی و بیرونی
- اقداماتی آگاهانه که ما را به سمت آن چهره می خردیم و برنامه ریزی کرده ایم، می برد





# 11 عادت یکی قهرمان

عادت دوم: درد کشیدن **مدیران**  
ما توان رشد نداریم؛ چون **توان درد** کشیدن نداریم.  
و می‌دانیم **درد**ها پایان **ندارند**؛ اما **شادی**ها شروع می‌شوند.



## 11 عادت یکی قهرمان

تلاش برای فرار از درد کشیدن و به تاخیر انداختن  
رنج‌ها، فقط اندازه آن‌ها را بزرگتر می‌کند



# 11 عادت يکي قهرمان

"زندگی من فرار طولانی از خودم است"

ساموئل جانسون  
شاعر قرن



## 11 عادت یک قهرمان

عادت دوم: درد کشیدن **مدیرانه** بی انگیزگی و **خستگی** را به عنوان یک هیجان گذرا ببینید و تجربه کنید.





## 11 عادت یکی قهرمان

عادت دوم: درو کشیدن **مدرانه**  
قانون 10 دقیقه

وقتی متوجه می شوید که ولتان می خواهد کار دیگری غیر از تعهدتان را انجام دهد، آن را به 10 دقیقه دیگر موکول کنید. این گونه لحظه ای آستانه ای گذشته و می توانیم کاری که باید انجام دهیم را ادامه دهیم.





# 11 عادت یکی قهرمان

عادت دوم: درو کشیدن مدرّانه

مقصود خود درو کشیدن نیست؛ ما درو را برای چیز دیگری دوست داریم می کشیم.



## 11 عادت یکی قهرمان

### تمرین 5

سه دقیقه هیچ کاری انجام ندهید  
به هفته‌ای که گذشت توجه کنید و آن را بررسی کنید.  
تथा کاری که می‌توانید انجام دهید همین است که خودتان را  
نیشگون بگیرید





بدون انجام کارهای جدید که در آن‌ها خوب نیستید،  
بدون مواجهه با ترس و اضطراب چیزهایی که دوست  
ندارید، زندگی قهرمانانه نخواهید داشت





## 11 عادت یکی قهرمان

عادت سوم: **ارزیابی خود و بازخورد** گرفتن از دیگران

چرا بازخورد نمی گیریم؟



## 11 عادت یک قهرمان

تمرین 6

بگذارید در هفتمین فاصله‌ی کم، بغل و سستی شما، به شما بازخورد  
برسد (بازخورد مثبت)





## 11 عادت یکی قهرمان

عادت چهارم: چشم انداز سازی  
ما به ساختن داستان های الهام بخش برای آینده احتیاج داریم



## 11 عادت یک قهرمان

ما برای ماندن در مسیر قهرمانی، به انگیزه نیاز نداریم، به اشتیاق نیاز داریم

اشتیاق: توجه، درد مدرّانسه، ارزیابی و بازخورد و چشم انداز سازی است



## قهرمان می‌داند چرا به دنیا آمده است

برای پیدا کردن مأموریت، این 3 تمرین را انجام دهید



## تمرین 7

دو ویژگی منحصراً به فرد خود را بنویسید

بلندبرواز / خلاق / صبور / فکور / مهربان / قدرتمند / مدبر / با خرد / با دانش /

با اخلاق / مرموز / دار آرزو / سرکش / سیاستمدار /

خوش صحبت / هنرمند / صادق / قابل اعتماد / روابط عمومی خوب





## تمرین 8

دوره‌ای که دوست دارید با آن‌ها به بیان ویژگی‌های **منحصر به فردتان** پردازید

حمایت کردن / رهبری / درس دادن / نوشتن / مدیریت / سخنرانی / کارآفرینی / انجام کار خیر /  
 خلق اثر هنری / ورزش / درس خواندن / کمک کردن / اهدام / بخشیدن / تولید / عبادت /  
 کار گروهی / کشف / اختراع / کار صنعتی / ثروتمند شدن / سیاسی شدن و ...





## تمرین 9

جهان ایده آل شما چه شکلی است؟ لطفا در سه خط توضیح دهید

و سه تعپیری که دوست داشتید نسبت به این دنیا داشت را  
بفرمایید

# زمان کافی برای نوشتن **رسالت** اختصاص دهید

شاید 6 ماه زمان ببرد

# قهرمان مطابق ارزش هایش زندگی می کند

تمرین 10

3 نقش مهم زندگی شما کدام هستند؟ 5 چربی یا معنا هر کدام آن ها چیست؟ شعار رسالت این سه نقش را بنویسید و برای هر کدام تا یک سال آینده، 3 هدف مشخص کنید

نقش	5 چربی یا معنا	3 هدف

- شخصیت هایی که جلوی ملاقات با خود قهرمان تان را گرفته است
1. حق نداری اشتباه کنی
  2. در هر کاری خوب باش یا وانمود کن همه چیز را می دانی
  3. قربانی شرایط، ژن، گذشته و ... هستی

شخصیت هایی که جلوی ملاقات با خود قهرمان تان را گرفته است  
4. وقتی کارهایی که دوست داری و درست می دانی را انجام می دهی، دیگران ناراحت می شوند، باید  
احساس گناه کنی



شخصیت هایی که جلوی ملاقات با خود قهرمان تان را گرفته است  
5. لایق خوشبختی نیستی!!

## 11 عادت یک قهرمان

عادت پنجم: عامل بودن

اگر شخصی نتواند صادقانه بگوید: آنچه امروز هستم، به دلیل انتخاب های فیروز من است  
این را نیز نمی تواند بگوید که:

اکنون مجبور دیگری انتخاب می کنم

## زبان افراد قهرمان

- ✓ اکنون راه چاره‌ی دیگری پیدا می‌کنم
- ✓ می‌توانم نگرش متفاوتی را انتخاب کنم
- ✓ احساس‌هایم در اختیار خودم هستند
- ✓ می‌توانم جوهری پرزنت کنم که موافقت آن‌ها را بگیرم
- ✓ من ترجیح می‌دهم این کار را انجام دهم
- ✓ من این کار را خواهم کرد
- ✓ اکنون به سایر گزینه‌های فکر می‌کنم

## زبان افراد واکنشی

- کاری از دستم ساخته نیست
- من اینطوری‌ام
- او همیشه مرا عصبی می‌کند
- با این کار موافقت نخواهد کرد
- مجبورم این کار را انجام دهم
- اگر می‌شد این کار را می‌کردم
- راه دیگری ندارم



## 11 عادت یک قهرمان

عادت ششم: **مدیریت زندگی و زمان**  
 بزرگترین عامل موفقیت، سخت کوشی، خوش اقبالی، دوستان و آشنایان **نیست**  
 بزرگترین عامل موفقیت، این است که **نخست امور نخست** را قرار دهید

اضطرار / اهمیت	اضطراری	غیر اضطراری
مهم	<ul style="list-style-type: none"> <li>مشکلات و بحران‌ها</li> <li>پروژه‌های محلیت‌دار</li> <li>پروژه‌های هزینه‌های مهم</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>پیشگیری</li> <li>امور مربوط به PC (قابلیت تولید)</li> <li>استحکام روابط</li> <li>تخصیص فرصت‌های تازه</li> <li>برنامه‌ریزی، بازآزمایی، تفریح سازنده</li> </ul>
بی اهمیت	<ul style="list-style-type: none"> <li>گسیختگی و انقطاع: مانند بعضی از تلفن‌ها، بعضی از نامه‌ها، بعضی از گزارش‌ها، بعضی از جلسات</li> <li>امور فشار آور و فوری</li> <li>رعایت امور همه پسند و بعضی از آداب اجتماعی</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مشغله‌های کم اهمیت</li> <li>بعضی از نامه‌ها</li> <li>بعضی از مکالمات تلفنی</li> <li>اتلاف وقت</li> <li>سرگرمی‌ها</li> </ul>





## تمرین 11

در چه زمینه‌ای باید خودتان را خلوت‌تر کنید؟



## 11 عادت یک قهرمان

عادت هفتم: برقراری روابط موثر

- رابطه عمیق با انجام کارهایی صورت می گیرد که انتفاع دو طرف را محقق سازد.

# 11 عادت یک قهرمان

عادت هفتم: برقراری روابط موثر

بیاپد ببینیم چقدر ثروت داریم (چند تا ارتباط داریم)

- دنبال یه داروی خاص باشید...
- یک سوال پزشکی داشته باشید...
- یک سرمایه ای بخواهید قرض کنید (معاوضه درآمد سال گذشته تان)...
- به دنبال یک سفر تفریحی خوب بگردید...
- فکر مهاجرت هستید و نیاز دارید که ...
- میخواهید جایی کار پیدا کنید...
- انرژی تان کم شده و می خواهید کسی به شما انرژی بدهد...
- به دنبال جمععی مناسب خودتان هستید...
- به دنبال یک دوست باحال هستید که بختتان خوش بگذرد...

قهرمان خودت باش...<sup>کسی که</sup>



# 11 عادت یک قهرمان

عادت هشتم: اهل خواندن و نوشتن است



## 11 عادت یکی قهرمان

- عادت نهم: برنامه ریزی برای رسیدگی به جسم و روح خود
- در برنامه ریزی روزانه خود، حتماً زمان و فعالیت کافی برای رسیدگی به جسم و روح خود را در نظر می گیرید





## ۱۱ عادت یکی قهرمان

- عادت و هم: اهل کنترل هیجانات خودش است  
• بر هیجان‌های خود تسلط دارد و آن‌ها را کنترل می‌کند و از آن‌ها در جهت رشد خود بهره می‌برد



## 11 عادت یکی قهرمان

عادت یازدهم: دوباره از اول شروع می کند.



این پایان راه نیست  
باید این راه را چندین بار تکرار کنید

از توجه شما  
سپاس گزارم