

راهنمای دوره نقشه راه آفلاین

امروز یک آغاز واقعی است. چرا که شما در یک دوره عمیق شروع کرده‌اید. ما کاری عمیق در پیش داریم. این کار ما، فوری نیست! مهم‌ترین رسالت ما، کسب هشیاری برای پس گرفتن اقتدار شخصی است و در هم شکستن گیرکردگی‌ها در الگوهای گذشته.

اقتدار شخصی یعنی زندگی بر مبنای ارزش‌های درونی که ممکن است اکنون برایتان واضح نباشد و وقتی به درون‌تون مراجعه کنید، گنگ و مبهم باشد.

پیشاپیش باید بگویم که این مسیر گاهی سخت، تلخ، اضطراب‌آلود خواهد بود. ممکن است حس تنهایی را تجربه کنید و احتمال روبه‌رو شدن با احساس بی‌ارزشی وجود دارد. به همین دلیل ممکن است وقتی بخواهید به سراغ درمان و بهبود این‌ها بروید، اجتناب کنید.

عوامل متعددی باعث حواس‌پرتی و دوری شما از مسیر یادگیری در دوره می‌شود. عواملی مثل گفت‌گوهای بازدارنده درونی شبیه اینکه «الان وقت ندارم»، «در وقت مناسبی انجام خواهم داد»، «حالا اشکال نداره» یا حتی شک کردن به تأثیر آموزش‌ها مثل «از کجا معلوم به درد من بخوره». از آنجایی که این یک دوره آفلاین است و مدیریت زمان دوره بر عهده خودتان است، برای جلوگیری از اهمال‌کاری‌های احتمالی و استفاده بهتر از دوره، ما دستورالعملی را برای شما قرار داده‌ایم تا با پیروی از آن، بیشترین بازدهی را از دوره کسب کنید.

ما کنار شما هستیم برای انجام این روند. اما توجه کنید که کار ما اصلاً کوتاه مدت نیست، مطلقاً! اگر فکر می‌کنید که قرار است زودتر از یکسال سرانجام خوبی داشته باشید، احتمال دارد دچار سرخوردگی شوید؛ پس با آمادگی ذهنی لازم برای یک سفر طولانی، چمدان‌ها را ببندید.

دستاوردهای شما در این دوره بسیار وسیع است و بزرگ‌ترین دستاوردش، دستیابی به خود حقیقی و روح شخصی شماست که بزرگ‌ترین ثروت و دارایی‌ست که یک انسان می‌تواند به آن دست پیدا کند.

در این دوره به خودتان اعتماد کنید. به اطلاعاتی که در این دوره دریافت می‌کنید اعتماد کنید و فعالیت‌ها را انجام دهید. میزان اعتماد و جدیت شما در طی دوره ارتباط مستقیم با میزان آگاهی و روشنایی بخشی آن در زندگی شما دارد.

در این بخش به کسب آگاهی و متعادل کردن کهن‌الگوهای آمادگی سفر می‌پردازیم.

بخش اول: چهار منزل معصوم، یتیم، جنگجو و حامی است.

این راهنمای شرکت‌کنندگان تهیه شده‌است تا شما در یک فرآیند قوی و پیوسته ۱۵ روزه، با مرحله آمادگی سفر قهرمانی آشنا شوید و آگاهی اولیه را برای کسب آمادگی و در مرحله بعد، شروع به حرکت و پیمودن سفر قهرمانی‌تان بدست آورید.



چطور به بهترین شکل از دوره استفاده کنیم؟

برای گذراندن دوره و جلسات، یک بازه یک ساعته روازنه ثابت را برای ۱۵ روز آینده مشخص کنید. مثلاً هرروز راس ساعت ۱۷ تا ۱۸. پیشنهاد ما، اول صبح است. قبل از مابقی فعالیت‌هایتان. به این ساعت، مثل یک کلاس حضوری نگاه کنید و به اطرافیان گوشزد کنید که مزاحم شما نشوند. در فضایی آرام و خلوت به دور از عوامل حواسپرتی مثل تلفن، شبکه‌های اجتماعی، سروصدای تلویزیون، ترجیحاً با لباس رسمی، مطالب را هر جلسه را فرا بگیرید.

تمرین‌های دوره به دو قسمت تقسیم می‌شود:

- تمرین‌های مقدماتی: در این قسمت قبل از شروع درس‌ها در طی چهار روز، هر روز تمرین مشخصی را انجام می‌دهید که انتهای کاربرگ مقدمه، قرار دارند.

- تمرین‌های هر کهن‌الگو: این تمرین‌ها در ادامه هر درس است و که باید بعد از گذراندن درس و قبل از رفتن به درس بعدی انجام دهید.

دفتری مخصوص برای دوره قرار دهید و تمام تمرین‌ها و یادداشت‌هایتان را در آن انجام دهید. برای هر کهن‌الگو بخشی از دفتر را اختصاص دهید و فضای مناسبی را برای نکات و کشف‌های آینده تعیین کنید. به این شکل شما نقشه‌ی بسیار شخصی را برای سفرتان تهیه می‌کنید و در طول سفر می‌توانید به آن برگردید و به آن چیزهایی را اضافه کنید.

دستورالعمل استفاده از محتوای دوره و انجام فعالیت‌های آن:

۱- مشاهده ویدئو جلسه

۲- گوش دادن به فایل صوتی مکمل

۳- مراجعه به کاربرگ جلسه و انجام فعالیت آن

۴- گوش دادن به فایل صوتی مکمل به‌طور متعدد در طول روز. در کنار کارهای روزمره‌تان می‌توانید به آن گوش دهید. در رفت‌وآمدها، زمان‌های استراحت.

۵- مرور کاربرگ امروز و تکمیل در صورت نیاز

واژه‌نامه اختصاصی دوره:

واژه‌های مهمی که ممکن است با آن‌ها آشنا نباشید.

کهن‌الگو (آرکی‌تایپ):

آرکی‌تایپ یا کهن‌الگوها، الگوهای مختلف شخصیتی است که در همه انسان‌ها وجود دارد و هرکس به شکلی از آن‌ها پیروی می‌کند. واژه «آرکی‌تایپ» برگرفته از واژه یونانی آرکه تیپوس است. این واژه در زبان یونان به معنی الگو و نمونه‌ای بوده که چیزی را از روی آن می‌ساختند. شناخت آرکی‌تایپ‌ها به شما کمک می‌کند فلسفه زندگیتان را بهتر درک کنید و مهم‌ترین نیازها و خواسته‌های هرمرحله از زندگیتان را به شما نشان می‌دهد.

توضیحات تکمیلی کهن‌الگو:

کهن‌الگوها روایت‌های جهانی هستند که در تمام دوران‌های تاریخ وجود دارند، زندگی شدند و در فرهنگ‌های مختلف شاید با ظاهری متفاوت بروز پیدا کنند، اما همه جا وجود دارند. کهن‌الگوها داستان‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند با زندگی کردن آن‌ها، خصوصیت‌های مهم و ریشه‌ای انسانی را رشد بدهیم.

منابع درونی هستند که با فعال کردن آن‌ها راه و معنای زندگی خودمان را پیدا می‌کنیم و سهم خودمان را به جهان ادا کنیم.

یونگ معتقد بود که همه انسان‌ها با الگوهای روانی مشترکی از رفتار غریزی به دنیا می‌آیند که درمورد همه انسان‌ها یکسان است و نقش تجربه شخصی درواقع پرورش و بیدار کردن قابلیت‌های درونی بود که از قبل وجود داشتند، یعنی همان کهن‌الگوهای ناخودآگاه جمعی و ناخودآگاه شخصی.

ما برای انجام وظایف اساسی رشد خود در زندگی شخصی، از کهن‌الگوها کمک می‌گیریم. آگاه شدن از وجود کهن‌الگوها ما را قادر می‌سازد تا این منابع درونی را فعال کنیم و به‌طور آگاه زندگی کنیم، یعنی زندگی خودمان را بسازیم و اداره‌اش کنیم؛ اما وقتی از وجود کهن‌الگوها ناآگاه هستیم، به‌جای اینکه ما آن‌ها را زندگی کنیم، آن‌ها ما را زندگی می‌کنند، در نتیجه واکنش ما به رویدادهای زندگی ما ناآگاهانه و خام است.

وقتی شما نسبت به کهن‌الگوها آگاهی پیدا می‌کنید، رابطه شما با آن‌ها تغییر می‌کند و به شما کمک می‌کند که حضور آن‌ها را به رسمیت بشناسید و هشیارانه از مواهب آن‌ها در زندگی بهره‌مند شوید.

رزونانس: هم ارتعاش شدن. هرچیزی که می‌شنوید و با آن هم ارتعاش می‌شوید، احساس و حرکتی را درون شما ایجاد می‌کند. چیزی درون شما می‌لرزد و احساس خاصی را ایجاد می‌کند.

پروجکشن (فراکنی): بازتاب و انعکاس آنچه در ذهن و روان خودمان است که آن را در دیگران می‌بینیم و به آن‌ها نسبت می‌دهیم؛ مثلاً وقتی می‌گوییم: «فلانی عجب آدم دروغ‌گوئی» یعنی من آدم دروغ‌گویی هستم و این را هم در وجود دیگری می‌بینم.

بخش اول دوره: خانواده درونی

ما در چهار منزل اول، خانواده درونی خود را می‌سازیم و به این طریق کمک می‌کنیم کودک درون احساس پردشدگی و ناتوانی نکند. در این حالت خود را از اجبار انجام آنچه پدر و مادرمان انجام می‌داند خارج می‌کنیم و یا از واکنش به کمبودهای آنان نجات می‌دهیم.

توضیحی در مورد مثبت و منفی ها در نمودار :

هر کهن الگو در مقابل نقاط قوتی که دارد، وسوسه‌ها و ضعف‌هایی هم دارد. وسوسه‌ها ناشی از افراط و بیش فعال بودن یک کهن الگو است. ضعف‌ها ناشی از سرکوب شدن و طرد شدن یک کهن الگو است. ضعف و وسوسه هر دو وضعیت عدم تعادل ما رو در یک کهن الگو نشان می‌دهند. شناخت وسوسه‌ها و ضعف‌های کهن الگوها به ما در مسیر قهرمانی کمک می‌کند تا به کمال هر یک از کهن الگوها دست پیدا کنیم.

شناخت وسوسه‌ها (قرمزها در بخش منفی کهن الگو) و ضعف‌های کهن الگوها (قرمزها در بخش مثبت) به ما در مسیر قهرمانی کمک می‌کند تا به کمال هر یک از کهن الگوها دست پیدا کنیم.

تمرین مقدماتی روز اول

ما کاری عمیق پیش داریم. این کار ما، فوری نیست.

مهم‌ترین رسالت ما هشیاری برای پس گرفتن رسالت و اقتدار شخصی است و در هم شکستن گیرکردگی‌ها در الگوها.

پیشاپیش بگویم؛ این مسیر سخت، تلخ، اضطراب‌آلود، سقوط دارد، حس تنهایی دارد، روبه‌رو شدن با احساس بی‌ارزشی دارد. برای همین وقتی می‌خواهید بروید سراغ درمان و بهبود این‌ها، شما اجتناب می‌گیرید. می‌روید سراغ حواس‌پرتی‌هایتان.

یک عده وحشت می‌کنید و دیکتاتوری می‌کنید که هیچ‌کس نتواند جهان را تکان بدهد که شما بهم‌ریخته نشوید. یک عده از شما هم اطاعت‌پذیر محض می‌شوید. می‌گویید: «یکی به ما بگه چی‌کار کنیم؟» مثل طرفدارهای این تیم‌ها هست، آقا ما پرسپولیسی هستیم، ما استقلال‌ی هستیم، ما اصلاح‌طلبیم، ما اصول‌گراییم. ذهن شخصی‌تان را می‌بازید.

اینجاست که لازم هست ما اقتدار شخصی‌مان را پس بگیریم.

اقتدار شخصی یعنی زندگی بر مبنای ارزش‌های درونی که اصلاً عده‌ای از شما نمی‌دانید که چیست و وقتی به درون‌تان مراجعه کنید، گنگ و مبهم هستید.

ما کنار شما هستیم برای انجام این روند. اما توجه کنید که کار ما اصلاً کوتاه مدت نیست، مطلقاً. اگر کسی فکر می‌کند که قرار هست زودتر از یکسال سرانجام خوبی داشته باشد، همین‌جا دوره رو ترک کند.

این دوره عمیق است و دستاوردهایش بسیار وسیع است و بزرگ‌ترین دستاوردش دستیابی به خود حقیقی و روح شخصی شماست که بزرگ‌ترین ثروت و لاکچری‌ترین دارایی‌ست که یک انسان می‌تواند پیدا کند.

لاکچری یعنی چه؟ یعنی چیزی که از دسترس عموم خارج است. آیا چیزی مهم‌تر از شخصیت عمیق درونی شما که فقط شما هستید و در دنیا فقط یک صاحب دارد، لاکچری‌تر از این هم هست؟ کسی می‌تواند آن را تسخیر کند؟ نه. پس نباید به لاکچری‌ترین ثروت زندگی‌تان بی‌اعتنایی کنید و فکر کنید چیزی است که زود به دست بیاد.

بنابراین پاسخ بدهید:

۱- حس‌تان راجع به مطلب بالا چی بود؟

۲- اگر هیچ ترسی نداشتید، سه تا کار بزرگی که در زندگی‌تان می‌کردید و رویاهایی که به سراغش می‌رفتید چه چیزهایی بود؟ چرا این رویاها را انتخاب می‌کردید؟ آن چیزهایی را بنویسید که واقعاً دوست دارید دنبالش بروید و از چیزهایی که واقعاً نمی‌خواید بنویسید. آن چیزی که واقعاً حس می‌کنید در زندگی‌تان می‌خواهید دنبالش کنید و محققش کنید.

۳- اگر یک مورد هم هست، بنویسید. با دست باز. نگذار ذهن‌ت بیاد و بگوید: «آخه تو! آخه اینجوری! آخه اونجوری! آخه تو با این سن! آخه تو فلان و مشابه آن.» نگذار این بیاد وسط. آن چیزی را بنویس که واقعاً دوستش داری و قلبت به‌تو گواهی می‌دهد که این می‌شود.

تمرین مقدماتی روز دوم

بخش زیادی از زندگی ما، حاصل داستان کودکی ماست. و در این داستان، نقش پدر و مادر از پررنگ‌ترین نقش‌هاست. در چالش امروز بایستی پدر و مادران را بررسی کنید. نه اینکه قصد جسارت و تخریب داشته باشید. قصد شما این است که بفمید شما چه شدید؟ شما چه وضعیتی دارید؟

- ۱- نقدهای من به پدرم چه بوده است؟ به کدام بخش‌های سبک فکر پدرم انتقاد داشتم (دارم)؟
- ۲- نقدهای من به مادرم چه بوده است؟ به کدام بخش‌های سبک فکر مادرم انتقاد داشتم (دارم)؟
- ۳- این نقدهایی که داشتم، این سبک تفکر پدرم و مادرم چه تاثیری روی من گذاشت؟ من چطور به این‌ها نگاه کردم؟
- ۴- برای مدیریت این تأثیرها در زندگی خودم چکار کردم؟
- ۵- آیا در این مدیریت کردن موفق بوده‌ام؟ وضعیت کنونی من چطور است؟

تمرین مقدماتی روز سوم

در آغاز مسیر قهرمانی هستیم. مسیری که یگانگی ما در آن شکوفا می‌شود. مسیر به تمامیت رسیدن. برای اینکه الگوی قهرمانی خودمان را کشف کنیم، باید سفر زندگی را برویم. زندگی کردن، ابعاد وجود ما را به ما نشون می‌دهد.

اینجاست که مسیر برای بیشتر ما ناخوشایند می‌شود؛ چون بیشتر ما در زندگی التهاب‌ها و ترس‌هایی داریم و فکر می‌کنیم دشواری‌های عجیب و غریبی اتفاق می‌افتد. شکست می‌خوریم و نابود می‌شویم.

برای اینکه متوجه بشویم که این‌طوری نیست، از شما می‌خواهم از لحظه‌هایی بنویسید که فکر می‌کردید دیگر همه چیز تمام شده است و زندگی‌تان نابود شده است. آن لحظه‌هایی که مطمئن بودید همه چیز از بین می‌رود؛ اما یک مدت بعد خودتان رو پیدا کردید و نه‌تنها رشد کرده بودید بلکه فراتر از گذشته‌تان رفتید.

یک از دست دادن. یک سقوط. یک جدایی. یک بیماری. یک مهاجرت.

هرچیزی که خیلی برای‌تان بزرگ بود و خیلی ترس و دلهره داشتید؛ اما بعدش دیدید که به آدم قوی‌تری تبدیل شدید.

این را در دفترتان بنویسید.

تمرین مقدماتی روز چهارم

در دفترتان بنویسید:

یک زندگی خوب برای شما چگونه است؟

از ۱ تا ۱۰ به رضایت از زندگی فعلی‌تان چند می‌دهید؟

و در آخر بنویسید که زندگی‌تان باید چطوری باشد تا به رضایت بیشتر برسید؟

به مثال پایین توجه کنید.

مثلاً برای من یه زندگی خوب زندگی هست که:

وقت کافی برای مطالعه داشته باشم. وقت برای صحبت با دوستای نازنینی که می‌خواهم داشته باشم. گاه‌گذاری سفر بروم. بتوانم به چند نفر کمک کنم بهتر خودشان رو بشناسند. کمک کنم چند نفر تصمیم بهتری بگیرند. سالی یک بار بتوانم بروم سفر خارج. این‌ها چیزهایی هست که برای بعضی‌هایش باید فقط برنامه‌ریزی کنم. برای بعضی‌هایش هم باید تلاش خودم را بیشتر کنم.

به رضایت از زندگی خودم ۸ میدم از ۱۰؛ به خاطر جایگاهی که الان هستم. شخصیتی که الان دارم. ارتباطی که با پدر و مادر خودم دارم. ارتباطی که با همسرم و دخترم دارم. دستاوردها و تجربه‌هایی که تا الان داشتم. برای اینکه برای آدم‌ها می‌تونم منشا امید و نور باشم. عامل حرکت و تحقق برنامه‌هاشون باشم. اون ۲ نمره رو چرا نمیدم؛ چون هنوز به تعادل دلخواهم در چند حوزه از زندگیم نرسیده‌ام.