

با شخصیت شناسی آرکتایپی ، تحول بزرگ زندگیتان را آغاز کنید- دوره سال ۹۴

??؟ ویدئوی معرفی دانش آرکتایپی ?? ?



▪ Archetype چیست ؟

انرژیهای روانی مردان و زنان در دسته بندیهای متفاوتی قرار میگیرند و هرکس به صورت طیفی از این مدارنگی شخصیتی ، رنگ میپذیرد و تیپ خودش را پیدا میکند

▪ ریشه های علمی شخصیت شناسی آرکتایپی کجاست ؟

پروفسور یونگ سویسی و شاگردانش مثل خانم بولن روانپزشک، زیباترین دسته بندیهای این بحث را تدوین کرده اند و لذا بحث غیر از کاربردی بودن توسط بزرگترین سینماگران و روانشناسان شخصیتی در دنیا ، بسیار text های قدرتمندی را یدک میکشد.

▪ در دهمین سال تدریس مباحث آرکتایپی چه چیزی این بحث را مفید نگاه میدارد ؟

کاربردی بودن، همه فهمی، مثالها و فیلمهای بی شماری که باعث میشود آموزش آن شیرین باشد، کتب خوب ترجمه شده در کشور

▪ میشود با بحث آرکتایپ پیش بینی کرد مثلا یک zeus type با یک hera type خوشبخت میشود ؟

نه واقعا ! دانش آرکتایپ طالع بینی نیست ! خیلی عمیق تر به شخصیت آدمی میپردازد. شما سازگاری بلد باش و بدان ویژگیهای روانی فرد مقابلت چیست ، بهترین رابطه را خواهی ساخت در غیر این صورت باید تن بدهی به خرافات

▪ منظور از آرکتایپهای زنانه و مردانه اینست که زنان بهتر است مباحث زنانه را یاد بگیرند و مردان برعکس؟

نه ! این 15 انرژی روانی در همه آدمها در جریان است ولی تیپهای مردانه بیشتر در مردان بروز می یابد و زنانه بیشتر در دختران. در ضمن هر زنی یک مرد مهم در زندگیش هست که شناخت رازهای او بسیار به رابطه کمک میکند و بالعکس هر مردی نیز زنی رازآلود در زندگیش هست که میتواند او را رصد کند

▪ اسامی یونانی آرکتایپها معنی خاصی دارد ؟

بله ! معادل ادبیاتی تیپهای روانی در شخصیت‌های اسطوره‌ای یونانی و همه تمدنها وجود دارد و داستان زندگی آن ایزدان و ایزدبانوان معدل روانشناختی دارد

1. راه قدرت - مردان ZEUS : اهل قدرت و جاه طلبی و پیشرفت و رقابت (دون کورلئونه در پدرخوانده)
2. راه عواطف مردان POSEIDON - اهل عواطف و عمیق شدن در احساسات و عشقهای چسبنده و کینه‌های شتری (خانواده بردبار در سریال خان مظفر مهران مدیری)
3. راه شهود مردان HADES : مردان شهودی و عمیق و کمی عجیب غریب در رفتار، منزوی ولی پیچیده (یونگ)
4. راه نظم و ترتیب مردان APOLLO : اهل برنامه ریزی و پیشرفت قدم به قدم، مثبت و محافظه کار ، پسر با کلاس پیانو زن که معمولا داداش دخترها میشود نه نامزدشون
5. راهرمز و راز مردان HERMES : مرد سفر کرده که راز زندگی به جوانان یاد میدهد یا پسر شیطون بزمی برونگرا که نقل محافل است و هیچ وقت انگاری پیر نمیشود ، همه کاره هیچ کاره، معلمهای حرفه‌ای با قدرت نفوذ و مذاکره و تاثیرگذاری (کیانیان در قدمگاه- در سریال شاهگوش)
6. راه خلسه و عرفان مردان DIONYSUS اهل خلسه ، چه فرمت عرفانی چه فرمت اعتیاد به مواد سرخوش کننده (ال پاچینو در بوی خوش زن- علی سنتوری)
7. راه درد و خلق مردان HEPHAESTUS مردانی درونگرا و پر از خلاقیت که دستانشان میتواند معجزه کند
8. راه جسمانیت مردان ARES پسر ورزشکار بی کله که اهل رقص هم میتونه باشه و معمولا بیشتر با بدنش فکر میکند تا مغزش (کوزی در سریالهای ترکی)
9. مردان رازآلود Orpheus (جدید)
10. راه کودک Pan: (جدید)

انرژیهای زنانه :

1. ATHENA : دختر رقابتی دانشگاه / وکیل طبیب مهندس، رقابتی و جاه طلب. بیشتر با کلاس است تا معشوقه خوب. بیشتر همکار خوبیست تا همسری گرم
2. ARTEMIS : عباس آقای دخترانه ! موی کوتاه و شلوار 6 جیب ، دختر با معرفت که خواهر پسرها میشه نه همسرشون
3. HESTIA زن معنویهایی که در دعا و مدیتیشن و یوگا هستند/ شهودی درونگرا عمیق
4. HERA زنان همسر الگو که همه چیز زندگیشون مرد است و حسودندو رو هوا رقبای خود را شکار میکنند
5. DEMETER زنان مادر الگو که همه را مراقبت میکنند
6. PERSEPHONE دختر الگو، راحت شکار گرگ میشه ولی بیشتر نقش قربانی را بازی میکند و واقعا میداند قصه چیست

7. APHRODITE الالهه زیبای و لوندی ، دختری اهل زیبایی که با کمترین امکانات بیشترین زیبایی را بر می انگیزد
8. Gaya الاله مادر (جدید)

امکان ثبت نام رازهای مردانگی به طور جداگانه وجود دارد - سه روز- 11 سمینار- هزینه 599 هزار تومان



امکان ثبت نام رازهای زنانگی به طور جداگانه وجود دارد - سه روز- 11 سمینار- هزینه 599 هزار تومان



- پنجشنبه 22 بهمن : مقدماتی + مردان زئوس تایپ + مردان پوزیدون + مردان هادس تایپ
- جمعه 23 بهمن : مردان آپولو تایپ + مردان هرمس تایپ + مردان آرسی + مردان هفائستوس تایپ
- دوشنبه 26 بهمن : هفائستوس- پن- اورفئوس (جدید)
- پنجشنبه 29 بهمن زنان مادر الگو (دیمپتر) + زنان وابسته به ارتباط (پرسفون) + زنان هرا تایپ
- جمعه 30 بهمن : انرژی آتنا (خرد زنانه) - انرژی استقلال زنانه (آرمیس) - انرژی زیبایی دوستی (آفرودیت)
- شنبه 1 اسفند : انرژی Gaya- جمع بندی

ویژگیهای دوره آرکتایپی خانه توانگری

- ارائه دوره با آخرین تکست بوکهای دنیا
- ما دوازدهمین سال تدریس حرفه ای آرکتایپ را دنبال میکنیم
- آزمون آرکتایپ زنانه روز اول به دانشجویان داده می شود و در آخر دوره تحلیل می گردد.
- دوره جدید ما شامل 20 سمینار (30 ساعت) میباشد که ظرف 6 روز تدریس میگردد.
- **معارفه دارید** ؟ بله ! سه شنبه 20 بهمن ساعت 17.15 با پرسش و پاسخ و پخش فیلم فوق

العاده سعادت آباد مازیار میری

▪ پیش نیاز احتیاج دارد ؟ خیر ! زن و مرد ندارد ، آرکتایپهای زنانه و مردانه را همه مردان و زنان باید یاد بگیرند و به کار ببندند

دوره آرکتایپ بدر چه کسانی میخورد ؟

1. کسانی که مباحث تیپ شناسی علاقه دارند
2. کسانی که MBTI گذرانده اند بسیار لذت میبرند
3. در روابط زن و مرد بسیار راهگشاست
4. به شناخت تیپ همکاران کمک زیاد میکند تا بهتر همکاری کنیم و کمتر آسیب بخوریم
5. درمانگران بسیار با این بحث ارتباط برقرار خواهندکرد
6. تک جلسه دارد(یک روز کامل درسی)

هزینه ها و ثبت نام :

- 20 سمینار + مجموعا 30ساعت : یک میلیون و صد هزار تومان (اگر تا سه شنبه 20بهمن ثبت نام کنید 900 هزار تومان) 200 هزار تومان تخفیف دارید
- می توانید آرکتایپ مردانه و یا زنانه را نیز به صورت جداگانه ثبت نام فرمایید با هزینه 599 هزار تومان
- **تک جلسه هم دارید ؟** بله می توانید یک روز را به صورت تکی ثبت نام کنید با هزینه 220 هزار تومان

تخفیفات :

- کسانی که کلاس mbti43 (بهمن 94) را شرکت کرده اند ، 150 هزار تومان تخفیف بیشتر دارند (به جای 900 هزار ، 750 هزار پرداخت کنند)
- کسانی که MBTI 45 (اسفند 94) و آرکتایپ بهمن 94 را با هم میخوانند (1100+550 میشود 1.650 نمیپردازند بلکه 1.250 میپردازند)
- کسانی که به شکل زوج شرکت میکنند به جای 900+900 ، با 200 هزار تومان تخفیف بیشتر جمعاً 1.6 میلیون تومان شرکت کنید

فایل صوتی زیر را گوش کنید تا بهتر انتخاب کنید



رازهای زنانگی



احتمالا آخرین نادانی که ادعا کرده است “زنان” را میشناسد ، متعلق به دوران دایناسورهاست ! با اینحال درباره ” زنانگی” و رازهایش میتوان سالها تحقیق کرد و لذت برد.

پروفسور یونگ میگوید : “زنانگی امریست که متاسفانه خود زنان نیز بدان واقف نیستند چه رسد به مردان”


ما بر آنیم که پس از دهسال تحقیق و مطالعه و تدریس در زمینه دانش شخصیت شناسی آرکتایپی ، دوره جدید خود درباره شناخت بهتر زنانگی را برگزار کنیم و شما را به این کلاس تکرار نشدنی دعوت میکنیم

آنچه خواهید آموخت :

- کدام انرژی روانی پنهان از انرژیهای 7گانه زنانه ، سرنوشت شما را در دست دارد ؟
- چگونه از هدایای انرژیهای روانی دیگران نهایت لذت را ببرید؟
- چگونه یک زن مسموم درون خود میشود ؟
- چگونه بر زنی که دوست دارید ، عمیقا تاثیر بگذارید ؟

محتوای کلاس :

آموزش دقیق تیپولوژی آرکتایپی بولن + تست استاندارد WOOLGER و تفسیرش + 85 اسلاید حرفه ای
 هزینه 499 هزار تومان که اگر تا 9 تیر ثبت نام کنید از 50 هزار تومان تخفیف ثبت نام زود استفاده میکنید (450 هزار تومان)

ثبت نام و پرداخت راحت آن لاین : 

شش فرم زنانه بولن چیست ؟

- ATHENA : دختر رقابتی دانشگاه / وکیل طبیب مهندس، رقابتی و جاه طلب. بیشتر با کلاس است تا معشوقه خوب. بیشتر همکار خویست تا همسری گرم
- ARTEMIS : عباس آقای دخترانه ! موی کوتاه و شلوار ۶ جیب ، دختر با معرفته که خواهر پسرها میشه نه همسرشون
- HESTIA زن معنویهایی که در دعا و مدیتیشن و یوگا هستند/ شهودی درونگرا عمیق
- HERA زنان همسر الگو که همه چیز زندگیشون مرد است و حسودندو رو هوا رقبای خود را شکار میکنند
- DEMETER زنان مادر الگو که همه را مراقبت میکنند
- PERSEPHONE دختر الگو، راحت شکار گرگ میشه ولی بیشتر نقش قربانی را بازی میکند و باهیولا کردن دیگران ، تغییر خود را به تعویق می اندازد
- APHRODITE الهه زیبایی و لوندی ، دختری اهل زیبایی که با کمترین امکانات بیشترین زیبایی را بر می انگیزد

در ضمن **کارگاه تیر اندازی** بر اساس آرکتایپ ها را با ما تشریف بیاورید و لذت ببرید



اگر مایلید از فایل‌های درسی خوب این دوره ، داشته باشید ، ای میل‌تان را بعلاوه کلمه رازهای زنانگی برای شماره خانه توانگری(2188847593) پیامک کنید (دقت کنید 021 نیست ! 21 است)

همچنین شما که به هر دلیل نمیتوانید در این دوره شرکت کنید ،

دی وی دی “رازهای زنانگی” را میتوانید سفارش دهید و درب

منزل دریافت کنید و مبلغش را به شرکت پست پرداخت کنید



توضیحات بیشتر اگر میخواهید:

▪ Archetype چیست ؟

انرژیهای روانی مردان و زنان در ۱۵ دسته کلی قرار میگیرند و هرکس به صورت طیفی از این مدارنگی شخصیتی ، رنگ میپذیرد و تیپ خودش را پیدا میکند

▪ ریشه های علمی شخصیت شناسی آرکتایپی کجاست ؟

پروفسور یونگ سوییسی و شاگردانش مثل خانم بولن روانپزشک، زیباترین دسته بندیهای این بحث را تدوین کرده اند و لذا بحث غیر از کاربردی بودن توسط بزرگترین سینماگران و روانشناسان شخصیتی در دنیا ، بسیار text های قدرتمندی را یدک میکشد.

▪ در دهمین سال تدریس مباحث آرکتایپی چه چیزی این بحث را مفید نگاه میدارد ؟

کاربردی بودن، همه فهمی، مثالها و فیلمهای بی شماری که باعث میشود آموزش آن شیرین باشد، کتب خوب ترجمه شده در کشور

▪ میشود با بحث آرکتایپ پیش بینی کرد مثلا یک zeus type با یک hera type خوشبخت میشود ؟

نه واقعا ! دانش آرکتایپ طالع بینی نیست ! خیلی عمیق تر به شخصیت آدمی میپردازد. شما سازگاری بلد باش و بدان ویژگیهای روانی فرد مقابلت چیست ، بهترین رابطه را خواهی ساخت در غیر این صورت باید تن بدی به خرافات

▪ منظور از آرکتایپهای زنانه و مردانه اینست که زنان بهتر است مباحث زنانه را یاد بگیرند و مردان برعکس؟

نه ! این انرژیهای روانی در همه آدمها در جریان است ولی تیپهای مردانه بیشتر در مردان بروز می یابد و زنانه بیشتر در دختران. در ضمن هر زنی یک مرد مهم در زندگیش هست که شناخت رازهای او بسیار به رابطه کمک میکند و بالعکس هر مردی نیز زنی رازآلود در زندگیش هست که میتواند او را رصد کند

تو عاشقی یا مهرطلبی ؟ (سمینار وابستگی سالم و ناسالم و مهرطلبی) ۱۴ خرداد



- گیر کسی افتاده اید که برای داشتنش باید باج بدهید ؟
- مایلید بدانید از وابستگی نا سالم تا وابستگی سالم چه راهکارهایی باید رعایت کنید ؟
- طرز رفتار با باج گیرها و مهرطلبها را مایلید بهتر بدانید ؟
- رابطه را خوب آغاز میکنید و بعد آویزان میشوید و با سرخوردگی رهایتان میکنند ؟
- داستانی تکراری از بدجنسی بقیه و پاکی نهادی خود برای خویش و بقیه میگویید ؟

جلسه وابستگی سالم / ناسالم ، مهرطلبی و باجگیری عاطفی را از دست ندهید .

14 خرداد ساعت 14 الی 18

=====

دائم تماس میگیرد، پیشنهادهای خوب برای حفظ رابطه از اوست، به روی خود نمی آورد که طرفش هی کلاس الکی میگذارد... سعی میکند رابطه را نگه دارد و اخم تخم های بیخود طرف را تحمل کند... اینجا رسماً یک باجگیری عاطفی در حال وقوع است و ما به یک مهرطلب روبرو هستیم که فکر میکند آدم صبوری است.

کادوهای خوب و با سلیقه پیچیده شده محصول خلاقیتها و خرج کردنهای توست، دوستای تو همیشه اطرافتون را پر کرده اند، مدتهاست طرفت تقلابی برای رابطه نمیکند، عزیزم تو یک مهرطلبی احیانا که فکر میکنی عاشق پیشه ای !

=====

=====

هزینه تک جلسه: 200 هزار تومان

برای ثبت نام به این لینک مراجعه فرمایید .



برخی از خصوصیات مهرطلب ها:

- _ به راحتی اظهارنظر نمی کند. با ابهام صحبت می کند و به محض مخالفت دیگران سریع تغییر موضع می دهد.
- سعی کنید در مواجهه شدن با چنین موقعیتی، اصل منظور شخص را از او بپرسید و اجازه ندهید که مبهم گویی کند. (وقتی کسی مبهم حرف می زند، به فکر آینده ارتباطی تان هم با او باشید)
- _ ملاک خوب و بد، درست و غلط، مفید و مضر را قضاوت، گفته و نظر دیگران می داند.
- _ آدمی غصه خور و غمگین است و انتظار دارد که بقیه او را بفهمند. (روضه خوانی از گذشته از خصیصه های اوست)
- _ توانایی تشخیص منافع خود را ندارد و قبل از خودش به دیگران فکر می کند.
- مثل مهندسی که هنوز پس از گذشتن 3 ماه از شروع کارش، حقوق خود را تعیین نکرده بود و عقیده به این داشت که اولویت من، منافع شرکتی است و نه منافع خودم! اما واقعیت این است که کسی که توانایی تشخیص منافع خودش را ندارد، نمی تواند منافع سازمانش را هم تشخیص بدهد.
- _ نظر مثبت دیگران برایش اهمیت بسیاری دارد. (اگر از او انتقاد کنید و یا به اصطلاح به او گیر بدهید، تلاش می کند تا شما را به صورتی متقاعد کند.)
- _ فردی وابسته است، نیازهایش را از طریق دیگران برطرف می کند. و احساس و اندیشه خود را مرتبط و همانند دیگران می داند و استقلال فکری ندارد.
- _ مهر طلب ها استاد ایجاد حس تقصیر هستند!
- نمونه از یک مادر مهرطلب : وقتی پسرش در حال تماشای برنامه مورد علاقه اش است و غرق در آن است از او می خواهد که در جا به جا کردن میز او را کمک کند، اما هنگامی که با اعتراض پسرش رو به رو می شود، می گوید : باشه مادر جان، خودم تنهایی جا به جا می کنم! شروع به کشیدن می کند، صدای کشیده شدن میز همراه با صدای آه و ناله مادر، حس گناه و تقصیر شدیدی را در پسر ایجاد می کند.
- _ همیشه در حال معذرت خواهی است. (در واقع معذرت خواهی می کند تا مسئولیت را قبول نکند)
- در مواجهه با این عذرخواهی ها، مثلاً بگویید : بسیار خب، عذرخواهی ات را قبول کردم اما تا آخر این هفته باید پروژه را تحویل دهی. (در مقابل مهرطلب بالغ برخورد کنید.)



1. تو پرستار عاطفی نیستی ! (آنچه پدر و مادرتان به شما نگفته اند)

طرف زخم داره به تو چه ربطی داره ؟ میگه پرستار عاطفی پسره ای؟ الان سن برنامه ریزی و حسابگری ازدواجه نه اینکه بری آدمهای له شده را “له زدایی” کنی

2. تو که شنا بلد نیستی واسه چی میبری تو عمیق؟ رابطه عاطفی

دخترانی هستند که هیچ وقت نمیخواهند بزرگ شوند و بفهمند فرصتهای آنها ابدی نیست . این خانم هنوز زخم قبلی خوب نشده با الگوی مهرطلبی دوباره رفته تو رابطه ای دیگر. خب دختر خوب ! تو که شنا بلد نیستی چطور میری لب استخر عمیق می ایستی و به صرف اینکه کلی ادم دارن تو آب شنا میکنند ، جوگیر میشی و میبری تو آب عمیق ؟ رابطه عاطفی یک مهارت است، بی شک کسی نا بلد ، وارد این گود بشه باید بدون خیلی ها را این اقیانوس غرق کرده ! درست مثل موج سواری رو امواج که هم لذت بخشه، هم به همان میزان خطرناک هم هست .

3. ” نه ” بگوید

شما به خاطر اینکه بلد نیستید نه بگوید ، بارها مورد استثمار قرار گرفته اید . یکی از دلایل بزرگ این ناتوانی ، مهر طلبی شماست

4. آرزوی مرگ این آدم را کردن ، اشتباهه؟

سلام خسته نباشی آرزوی مرگ کردن برای کسی که خیانت کرده و دروغ گفته بده؟ گناه داره؟ کلا کاره درستی هست؟ برای ادمی که هر لحظه عاشقه کسی میشه و به همه دروغ میگه؟ ادمی که هر لحظه مرگو جلو چشمای ادم میاره، گناه دار آرزو کنیم بمیره؟

5. خاطره ای از یک اختلال و درس نوشته کلاس عزت نفس ترم قبل


دمدمای ساعت 11 صبح بود که بهم تماس گرفت ، خانمی بود نزدیکهای 34-35 سال ، دندان پزشک بود و از سوی رییس دانشکده دندان پزشکی شماره ام را گرفته بود ، با اینکه خیلی راحت نبودم که تلفنی ، ندیده و دقیق، نظرم را بدهم ولی به هر صورت حرفهاشون را گوش کردم. سوالشون درباره ادامه زندگی با شوهرش بود و طبیعتا نمیشد نظری داد ؛ معلوم بود هم کلافه است هم میخواد یه مشورت سرسری هم بگیره و قصه را به حساب اون یه حرف ، جمع کنه

سمینار به تعویق اندازی، اهمال کاری سه شنبه ۵ خرداد



برای ثبت نام به [این لینک](#) مراجعه فرمایید (در ذیل کلاس شخصیت سالمتر من به عنوان تک جلسه)

- امتحان کارشناسی ارشد ثبت نامش آغاز شده است و شما میگذارید برای روز آخر و به امید، تمديد وقت ثبت نام!
- بناست میهمانی بروید، اینقدر کارهای متفرقه انجام میدهید که اساسا سر شام میرسید
- ۱ ماه دیگه امتحان مهمی دارید ولی احساس میکنید الان باید برید باشگاه برای تناسب اندامتان یه کاری بکنید
- سه سال است در یک رابطه بی هدف و عقیم در جا میزنید ، صحبت جدی کردن درباره این رابطه را هی به تعویق می اندازید


PROCRASTINATION (به تعویق اندازی و اهمال کاری) رفتاری بسیاری از ما مردم است. اگر خوب بگردیم زیر این عقب انداختن در روان آدمی یک مقاومت RESISTANCE وجود دارد که جای تحلیل دارد. 

- از مواجهه با یک مسئول طفره می روید؟ باید با ریاستان رو برو شوید اما به تعویق می اندازید. باید درخواست اضافه حقوق کنید اما طفره می روید؟
- همیشه برای شام بیرون، میهمانی خانوادگی، پس دادن بازدید عید و ... وقت ندارید؟
- رژیم غذایی و ورزشتان را به “شنبه” موکول می کنید؟
- همیشه قبل از یک کار مهم احساس خستگی میکنید؟ خوابتان میگیرد؟
- موقع کارهای مهم مریض میشوید؟
- نقش انتقادی زیاد به خود می گیرید؟

- آزمایشات پزشکی خود را به تعویق می اندازید؟
- وقت برای کسی میگذارد و شادی خویش را به تعویق می اندازید؟
- کارها را مایلید انجام دهید ولی به تعویق می اندازید
- تمامی آرزو کردنها اتلاف وقت است
- "منتظر میمانم تا اوضاع بهتر شود"، باعث رکود الان شما میشود
- هیچ وقت کارها خودبخود روبراه نمیشوند
- نمیشود ما امروز طوری زندگی کنیم به این امید که فردا طوری دیگر زندگی کنیم
- کار انجام دادن مستلزم زحمت کشیدن، خطر کردن و تغییر یافتن است
- فراموش نکنید اغلب کسانی که کاری نمیکنند، منتقد می شوند.
- آیا کسیکه کارهای بزرگ میکند وقت حرفهای مفت دارد؟
- هیچ کاری نکردن به ملال ختم می شود : اضاعه الفرصه غصه
- اگر در همین لحظه کاری بکنید ، به تازگی و خلاقیت میرسید

=====

- سمینار اهمال کاری PROCRASTINATION با تدریس دکتر شیرین فرصتی 3 ساعته ولی با ارزش یک عمر فعالیت مهم شماست
- غیر از دکتر شیرین، **خانم دکتر شکیبا** نیز به تدریس دلایل جدیدتر به تعویق اندازی نظیر اختلال ADHD خواهند پرداخت
- سه شنبه 5 خرداد ساعت 16.30 الی 19.30
- برای ثبت نام به [این لینک](#) مراجعه فرمایید(در ذیل کلاس شخصیت سالمتر من به عنوان تک جلسه)

اگر این جلسه را نمی رسید تشریف بیاورید ، برای دوره بعد این جلسه را رزرو رایگان پیامکی کنید : ارسال کلمه PROCRASTINATION یا اهمال کاری به شماره پیامک 2188847593  [تست](#) [کانرز](#) (برای دانلود کلیک راست کرده و گزینه save as link را بزنید) به شما نشان میدهد که چقدر از اهمال کاری شما به خطر اختلال توجه ناشی از بیماری ADHD است . برای تان عجیب است که مشکل جدیدتری زیر اهمال کاری باشد، خودتان امتحان کنید و نمره تان را حساب کنید

نکنه شما دچار کمال طلبی PERFECTIONISM هستی؟ (تک جلسه کلاس شخصیت سالمتر)



- شما از بچگی موفق بوده اید و با استانداردهای بالایی تربیت شده اید
- شما همیشه بیشترین تلاشتون را کرده اید که بدرخشید چه در ورزش چه در میهمانی ها چه در کلاس زبان و... ولی خیلی از موقعیتهای خود را تنها به این دلیل از دست داده اید که نمیتوانستید یا نمیدانستید که آیا بهترین فرد خواهید شد ؟ فراموش نکنید کمال طلبی منفی به بی عملی خواهد انجامید !
- شما قبل از یک میهمانی بارها لباسستان را عوض میکنید و همیشه دیر به مجالس میرسید ، برای بهترین بودن زمانهای خوبی را حرام کرده اید
- شما در انتخاب همسر درمانده شده اید! بین خواستگاران مختلف هی بالا و پایین میکنید ولی به نتیجه نمیرسید! ملاکهای متعدد شما گاهی اوقات به یکی میخورد و اون وسطها به دیگری ، درمانده شده اید که کدام فرد بهترین انتخاب شماست؟ دختر خوب بهتری وجود ندارد زیرا همه چیز نسبی است



- در جلسه کمال طلبی ، بعد از اینکه تعریف دقیق کمال طلبی مثبت و منفی شد ، با بررسی علل پنهان ایجاد این حالت در آدم و بررسی مقاومت بالای روانی به اصلاح کمال طلبی به ارائه راهکارهای دقیق رهایی از این آفت شخصیتی خواهیم پرداخت و در انتها فرصت جداگانه سوال و جواب برای شرکت کننده فراهم است. شما در ابتدای جلسه جزوه و اسلایدهای درس را برای تمرکز بهتر روی درس در حین کلاس ، دریافت میکنید
- تاریخ سه شنبه 29 اردیبهشت ساعت 16 الی 19:30
- هزینه جلسه 3 ساعته + پرسش و پاسخ نیم ساعته 85 هزار تومان می باشد .
- برای ثبت نام به سامانه ثبت نام خانه توانگری مراجعه فرمایید ([اینجا کلیک کنید](#))

آیا ” مرد شایسته ” یک هذیان است ؟

مرد شایسته کیست ؟

آیا چنانکه بعضی دختران عصبی زخم خورده از مردان عوضی ، کنایه میزنند ؛ وجود ندارد؟ شایستگی ، زن و مرد ندارد ، مال مقام انسان است ولی احتمالاً شکل بروزش در بانوان و آقایان ، متفاوت است شایستگی ، ساختنی است ، نه شانسی است نه ارثی !

اگر بنا باشد از مختصات شایستگی یک مرد بنویسم ، احتمالاً نکات زیر خواهد شد (و شما هم بیفزایید نظرتون را)

- با ادب است و متین ولی ادب و متانت ، دست و پایش را نمیبندد که لازم شد بخروشد
- مرد است و یادش نرفته که مرد مقداری کله شقی ، ترینگی و چند مولکول ، پیش بینی ناپذیری دارد
- از بیان احساساتش نمپهراسد، جرات ابراز عشق دارد و دلیر وادی عشق است ، پای عشق خیلی حساب کتاب نمیکند ، حداقل اگه بناست چند باری عاشق شود ، اونجا اهل قمار است
- شیربرنج نیست ، هپلی و شلخته نیست ، به جذابیت ظاهری و رفتاریش اهمیت میدهد ، تو ظاهرش وا نداده و بلد است چه موقع عین ببر وحشی از حریمش مراقبت کند
- اهل خاله زنک بازی ، گیز دادن به جزئیات بی ارزش ، مو را از ماست کشیدن نیست ، بلد است عین عقاب از امور پیش و پا افتاده فاصله بگیرد و در وقتی مناسب تر به آوردگاه زندگی بازگردد
- در برابر معنای بزرگتر زندگی ، قوانین عظیم هستی ، صاحبخانه اصلی عالم ، بی تفاوت نیست ، سوال دارد و برای پاسخش به جوابهای کلیشه ای دل خوش نمیدارد
- به طبیعت ، حیوانات و گیاهان به چشمی خیره مینگرد نه ابزاری برای عشق و حال
- اهل تئاتر ، موسیقی ، هنر و هیجان و مقداری ورزش و داد زدن سر فوتبال و کشتی و ... هست . زانوانش جازخم آسفالت کوچه های محل داره یا تو گل کوچیک یا تو دعوای زنگ آخر


برای داشتن چنین مردی باید خود نیز شایسته بود و بعضی اشتباهات را هرگز تکرار نکرد

علیرضا شیری



چگونه از چشم یک مرد شایسته بیفتید ؟ دو قانون

چهارشنبه هفته گذشته دنیا ، این مرد، ناتانیل براندن را از دست داد !

ناتانیل براندن 1930-2014 

ناتانیل براندن، یکی از بنیانگذاران روان‌شناسی عزت نفس از دنیا رفت.

- عزت نفس جایگزین سقف بالای سر یا غذای درون معده نیست، اما به امکان دستیابی به این‌ها کمک می‌کند.
- اعتماد کردن به ذهن و دانستن این که هر کسی شایسته و زیبنده‌ی خوشبختی است، جوهر و عصاره‌ی عزت نفس است.
- ما با کسانی راحت‌تر کنار می‌آییم که عزت نفس‌شان به اندازه‌ی عزت نفس ما باشد.
- مانعی بر سر سعادت عاشقانه از این هراس بزرگ‌تر نیست که خود را شایسته‌ی عشق ندانیم و بر این اعتقاد باشیم که جز رنج و محنت سرنوشتی انتظارمان را نمی‌کشد.
- سخن عجیبی به نظر می‌رسد، اما اغلب ما به این احتیاج داریم که بدون لطمه زدن به خود سعادت را تحمل کنیم.
- حقیر پنداشتن دیگران نشانه بارز کمی عزت نفس است.

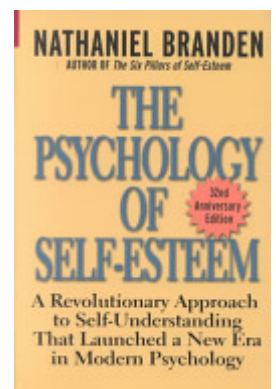
ناتانیل براندن (Nathaniel Branden) روان‌درمانگر و نویسنده کانادایی و یکی از پایه‌گذاران مفهوم عزت نفس (Self-Esteem) در روان‌شناسی، روز چهارشنبه 12 آذر 1393 (3 دسامبر 2014 میلادی) در سن 84 سالگی پس از یک دوره بیماری طولانی چشم از جهان فرو بست (1، 2).

براندن در سال 1930 در شهر برامپتون واقع در ایالت اونتاریو کانادا متولد شد. پس از پایان دوره دبیرستان، رشته روان‌شناسی را برای ادامه تحصیل در دانشگاه انتخاب کرد و به ترتیب مدارک لیسانس، فوق لیسانس و دکترا را در رشته روان‌شناسی از دانشگاه‌های کالیفرنیا لس آنجلس (UCLA) دانشگاه نیویورک و موسسه تحصیلات تکمیلی

کالیفرنیا (CGI) دریافت نمود (2).

براندن از دهه 50 میلادی کار بر روی مفهوم عزت نفس را به طور تخصصی آغاز کرد و در سال 1969 میلادی اولین کتاب خود در این زمینه با عنوان روان‌شناسی عزت نفس (The Psychology of Self-Esteem) را به چاپ رساند. وی همراه با روان‌شناسان نامداری همچون آبراهام مازلو (Abraham Maslow) و کارل راجرز (Carl Rogers) و موريس روزنبرگ (Morris Rosenberg) جزو نظریه‌پردازان روان‌شناسی عزت نفس و خودشکوفایی محسوب می‌شود (3،2).

از ناتانیل براندن کتاب‌های متعددی منتشر شده که برخی از آنها به فارسی ترجمه شده‌اند. در اینجا بخش‌هایی از کتاب The Six Pillars of Self-Esteem که در ایران با عنوان “روان‌شناسی عزت نفس” ترجمه شده آورده شده است تا خوانندگان محترم سایت، با مفهوم عزت نفس و دیدگاه‌های این روان‌شناس فقید بیشتر آشنا شوند.



مشخصات کتاب

عنوان: روان‌شناسی عزت نفس

نویسنده: ناتانیل براندن

مترجم: مهدی قراچه داغی

ناشر: نشر نخستین

چاپ دهم، بهار 1393

لینک مشخصات در پایگاه خانه کتاب: <http://www.ketab.ir/bookview.aspx?bookid=1862373>

فهرست مطالب کتاب

بخش اول: عزت نفس اصول اولیه

- فصل اول: عزت نفس: نظام ایمنی آگاهی
- فصل دوم: معنای عزت نفس
- فصل سوم: چهره عزت نفس
- فصل چهارم: توهم عزت نفس

بخش دوم: منابع درونی عزت نفس

- فصل پنجم: توجه به عمل
- فصل ششم: زندگی آگاهانه
- فصل هفتم: خودپذیری
- فصل هشتم: مسئولیت در قبال خود
- فصل نهم: ابراز وجود
- فصل دهم: زندگی هدفمند
- فصل یازدهم: یکپارچگی شخصی
- فصل دوازدهم: فلسفه عزت نفس

بخش سوم: نقش عوامل بیرونی: خود و دیگران

- فصل سیزدهم: تقویت عزت نفس کودک
- فصل چهاردهم: عزت نفس در مدارس
- فصل پانزدهم: عزت نفس و کار
- فصل شانزدهم: عزت نفس و روان درمانی
- فصل هفدهم: عزت نفس و فرهنگ

در ادامه گزیده‌هایی از این کتاب آورده شده است.

=====

جان کلام، کتاب پاسخی به چهار پرسش اساسی است:

- عزت نفس چیست؟
- چرا عزت نفس مهم است؟
- چگونه می‌توانیم بر عزت نفس خود بیفزاییم؟
- دیگران در ایجاد عزت نفس در ما چه نقشی بازی می‌کنند؟

=====

اعتماد کردن به ذهن و دانستن این که هر کسی شایسته و زیبنده‌ی خوشبختی است، جوهر و عصاره‌ی عزت نفس است.

=====

ما با کسانی راحت‌تر کنار می‌آییم که عزت نفس‌شان به اندازه‌ی عزت نفس ما باشد.

=====

مانعی بر سر سعادت عاشقانه از این هراس بزرگ‌تر نیست که خود را شایسته‌ی عشق ندانیم و بر این اعتقاد باشیم که جز رنج و محنت سرنوشتی انتظارمان را نمی‌کشد.

=====

سخن عجیبی به نظر می‌رسد، اما اغلب ما به این احتیاج داریم که بدون لطمه زدن به خود سعادت را تحمل کنیم.

=====

حقیر پنداشتن دیگران نشانه بارز کمی عزت نفس است.

وقتی می‌گوئیم عزت نفس مورد نیاز است منظورمان این است که: (1) در فرآیند زندگی نقش مؤثری ایفا می‌کند. (2) برای رشد سالم و طبیعی ضرورت است. (3) دارای ارزش بقایی است.

عزت نفس جایگزین سقف بالای سر یا غذای درون معده نیست، اما به امکان دستیابی به این‌ها کمک می‌کند.

عزت نفس از دو بخش با هم مرتبط تشکیل می‌شود. یکی داشتن احساس اطمینان در برخورد با چالش‌های زندگی: باور خودتوانمندی و دیگری احساس داشتن صلاحیت برای خوشبخت شدن: احترام به خود و حرمت نفس.

باور خودتوانمندی به معنای داشتن اطمینان به عملکرد ذهن است. یعنی این که باور کنیم توانایی فکر کردن، درک نمودن، آموختن، انتخاب کردن و تصمیم‌گیری داریم. یعنی این که بتوانیم حقایق و واقعیت‌های مربوط به نیازها و خواسته‌های خود را درک کنیم و به خود اعتماد و اتکا داشته باشیم.

احترام به خود یا داشتن حرمت نفس، به معنای اطمینان داشتن به ارزش به خود است، یعنی آن که به خود حق بدهیم که زندگی کنیم و شاد باشیم.

=====

عزت نفس چگونه است؟ چه شکلی دارد؟ عزت نفس در افراد به این گونه جلوه می‌کند:

خردگرایی: اشخاص دارای عزت نفس زیاد، خردگرا هستند.

واقع‌بینی: واقع‌بینی به معنای احترام گذاشتن به واقعیت‌هاست.

شهودی بودن: اغلب اتفاق می‌افتد که تعداد متغیرهایی که باید مدنظر قرار بگیرند و پردازش شوند به قدری زیاد است که ذهن هشیار توان رسیدگی به آن‌ها را ندارد. اینجاست که ضرورت برخورد شهودی با موضوع به پیش می‌آید.

خلاقیت: خلاق‌ها در مقایسه با سایرین بیشتر به علامت‌ها و اشارات درونی خود بها می‌دهند و به جای پرداختن به آراء و نظرات دیگران به ذهنیات خود توجه می‌کنند.

استقلال: داشتن استقلال رأی هم نشانه عزت نفس و هم ناشی از آن است.

انعطاف‌پذیری: داشتن انعطاف کافی به این معناست که بتوانیم با تغییر در شرایط کار و زندگی به راحتی کنار بیاییم.

توانایی رو به رو شدن با تغییر: فرد با عزت نفس بالا از تغییر هراسی به دل راه نمی‌دهد.

تمایل به اذعان (و اصلاح) اشتباهات: اگر اعتماد به خود با احترام به حقیقت رابطه داشته باشد، در این صورت اصلاح کردن یک اشتباه بر وانمود به اشتباه نکردن مقدم می‌شود.

نوع‌دوستی و تعاون: همدلی در اشخاصی که از سلامت عزت نفس برخوردارند، به وفور دیده می‌شود.

شش رکن مهم عزت نفس به قرار زیرند:

1. - زندگی آگاهانه: یعنی این که در برابر حقایق احساس مسئولیت بکنیم.
2. - خودپذیری: یعنی این که رابطه مخرب با خویشتن را کنار بگذاریم.
3. - مسئولیت در قبال خود: یعنی کسی برای تحقق خواسته‌هایم به من مدیون نیست.
4. - قاطعیت و ابراز وجود: به معنای روی پای خود ایستادن، حرف خود را زدن و خود بودن است، بدین معناست که به خود در همه زمینه‌های انسانی احترام بگذاریم.
5. - زندگی هدفمند: یعنی از تمام نیروی خود برای رسیدن به هدف‌هایی که برای زندگی خود برگزیده‌ایم استفاده کنیم.
6. - انسجام و یکپارچگی: یعنی رفتارمان با ارزشهایمان سازگار باشند و ایده‌آل‌هایمان با اعمالمان همخوانی داشته باشند.

نیروی مورد نیاز همه این‌ها تنها از داشتن عشق به زندگی خود تأمین می‌شود. این عشق شروع فضیلت است، وسیله‌ای برای تحقق آرزوهای ماست. نیرویی است که به شش رکن عزت نفس توان حرکت می‌دهد. پس می‌توان گفت، “عشق” رکن هفتم عزت نفس است.

وقتی به کودک محبت می‌کنیم و در مقام همدلی، دلسوزی، پذیرش و احترام با او حرف می‌زنیم، به او احساس مرئی بودن می‌دهیم.

عزت نفس تابع موقعیت خانوادگی که در آن متولد شدیم، نژاد، رنگ پوست و یا موقعیت‌های اجداد و نیاکان ما نیست.

یکی از عالی‌ترین کارهایی که یک آموزگار می‌تواند بکند این است که ابراز ناتوانی دانش‌آموز را به صرف گفته او نپذیرد.

هر چه ثبات اقتصادی کمتر و سرعت تغییرات بیشتر باشد، نیاز به کارکنان دارای عزت نفس زیاد افزایش می‌یابد.
از همان آغاز به این نتیجه رسیدم که وظیفه اصلی روان درمانی کمک به ایجاد عزت نفس است.
اگر به درستی رشد کنیم، منبع تأیید و تصدیق را از بیرون به درون خود انتقال می‌دهیم. از بیرون به درون می‌رویم.
هر چه یک فرهنگ ابراز وجود اشخاص و اعضای خود را محدودتر کند، خلاقیت در آن سرزمین محدودتر می‌شود و عزت نفس کاهش می‌یابد.

=====

تهیه و تنظیم:

سید ساجد متولیان

دانشجوی خانه توانگری طوبی

هجدهم آذر ماه 1393



=====

مراجع:

<http://www.latimes.com/local/obituaries/la-me-nathaniel-branden-20141209-story.html> (1)

http://en.wikipedia.org/wiki/Nathaniel_Branden (2)

<http://en.wikipedia.org/wiki/Self-esteem> (3)

نوسان

اقای دکتر نمیدونم مشکلم چیه فکر میکنم دچار روزمرگی شدم یه روزهایی خیلی انرژی دارم و پر از انگیزه هستم یه روزایی هم مثل امروز خیلی بی انگیزه میشمو بعد خیلی متنفرم که دوروزم مثل هم باشه و متاسفانه زود از همه چیز خسته میشم حتی از تنوع زیادی هم خسته میشم من اصلا نمیدونم مشکلم چیه هیچوقت از خودم راضی نمیشم

.....

بعضی نوسانات خلقی طبیعی است ، یعنی فرد به خاطر شرایط عادی زندگی بالا و پایین میشود (به خاطر گرفتاریهای روزمره و...) در این صورت حالمان صبح خوب است و عصری گرفته ایم و شب بهتریم و...
اما بعضی اوقات بی تناسب با شرایط بیرونی ، بهم میریزیم یا اساسا بدون دلیل مشخصی نوسان خلق پیدا میکنیم؛ در این صورت شاید بررسی دقیق تر توسط یک درمانگر روانی مورد نیاز باشد زیرا اختلالاتی مثل دوقطبی بودن bipolar disorders یا شخصیت مرزی BORDERLINE PERSONALITY DISORDER باعث میشود فرد در رفتارش ، تصمیم گیریهایش ، انتخابهایش دچار افراط و تفریط بشود
اما اینکه از خودمان راضی نیستیم ممکنه به دلیل اهمال کاری + کمال گرایی منفی نیز باشد یعنی من اهداف و آرمانهایی را انتخاب میکنم که فراتر از توانمندیهای الانم است (ارمانهای یک آدم دیگه با بضاعت روانی متفاوت از خودم) در اینصورت با عقب انداختن بخشهایی از این برنامه ریزی ، بهم ریختگی بیشتری تجربه میکنم و دائم حالت بد و بدتر میشود
در اینصورت باید نشست و در درجه اول دید چقدر استعداد و توان واقعی دارم، آنگاه دوباره برنامه ریزی واقعی کنم و نرم نرم گام بردارم و خودم را دائم ملامت نکن

ظرف سه ماه گذشته به کمک همکارانم شرایطی فراهم کردیم که میتوانید سوالات خود را در سامانه پرسش و پاسخ خانه توانگری مطرح کنید و از متخصصان حرفه ای پاسخ بگیرید

- [فهمیدن علل اصلی اهمال کاری و تنبلی و درمان آن](#)
- [پنهان کاری همسر](#)
- [ترس از انتخاب اشتباه بدلیل وابستگی...](#)

برگزاری دوره شخصیت شناسی زنانه و مردانه (آرکتایپ) در قزوین



موسسه مهارتهای زندگی طوبی (قزوین) برگزار میکند 02833243489-02833243490

مدرسین دوره قزوین : دکتر بابک اکبری- خانم فاطمه علی اکبری (ارشد روانشناسی) - دکتر علیرضا شیرینی (3 درس)

دوشنبه ها 16 الی 19:30 و پنجشنبه ها ساعت 15 الی 18:30

پخش فیلم 4 شنبه 19 و 26 شهریور ساعت 17 الی 19

Archetype چیست ؟

انرژیهای روانی مردان و زنان در 15 دسته کلی قرار میگیرند و هرکس به صورت طیفی از این مدارنگی شخصیتی ، رنگ میپذیرد و تیپ خودش را پیدا میکند

▪ ریشه های علمی شخصیت شناسی آرکتایپی کجاست ؟

پروفسور یونگ سوییسی و شاگردانش مثل خانم بولن روانپزشک، زیباترین دسته بندیهای این بحث را تدوین کرده اند و لذا بحث غیر از کاربردی بودن توسط بزرگترین سینماگران و روانشناسان شخصیتی در دنیا ، بسیار text های قدرتمندی را یدک میکشد.

▪ در نهمین سال تدریس مباحث آرکتایپی چه چیزی این بحث را مفید نگاه میدارد ؟

کاربردی بودن، همه فهمی، مثالها و فیلمهای بی شماری که باعث میشود آموزش آن شیرین باشد، کتب خوب ترجمه شده در کشور

▪ میشود با بحث آرکتایپ پیش بینی کرد مثلا یک zeus type با یک hera type خوشبخت میشود ؟

نه واقعا ! دانش آرکتایپ طالع بینی نیست ! خیلی عمیق تر به شخصیت آدمی میپردازد. شما سازگاری بلد باش و بدان ویژگیهای روانی فرد مقابلت چیست ، بهترین رابطه را خواهی ساخت در غیر این صورت باید تن بدهی به خرافات

▪ منظور از آرکتایپهای زنانه و مردانه اینست که زنان بهتر است مباحث زنانه را یاد بگیرند و مردان برعکس؟

نه ! این 15 انرژی روانی در همه آدمها در جریان است ولی تیپهای مردانه بیشتر در مردان بروز می یابد و زنانه بیشتر در دختران. در ضمن هر زنی یک مرد مهم در زندگیش هست که شناخت رازهای او بسیار به رابطه کمک میکند و بالعکس هر مردی نیز زنی رازآلود در زندگیش هست که میتواند او را رصد کند



▪ اسامی یونانی آرکتایپها معنی خاصی دارد ؟

بله ! معادل ادبیاتی تیپهای روانی در شخصیتهای اسطوره ای یونانی و همه تمدنها وجود دارد و داستان زندگی آن ایزدان و ایزدبانوان معدل روانشناختی دارد

▪ مردان ZEUS اهل قدرت و جاه طلبی و پیشرفت و رقابت (دون کورلئونه در پدرخوانده)

▪ مردان POSEIDON اهل عواطف و عمیق شدن در احساسات و عشقهای چسبنده و کینه های شتری (خانواده بردبار در

سریال خان مظفر مهران مدیری)

- مردان HADES مردان شهودی و عمیق و کمی عجیب غریب در رفتار، منزوی ولی پیچیده (یونگ)
- مردان APOLO : اهل برنامه ریزی و پیشرفت قدم به قدم، مثبت و محافظه کار ، پسر با کلاس پیانو زن که معمولا داداش دخترها میشود نه نامزدشون
- مردان HERMES مرد سفر کرده که راز زندگی به جوانان یاد میدهد یا پسر شیطون بزمی برونگرا که نقل محف است و هیچ وقت انگاری پیز نیشود ، همه کاره هیچ کاره، معلمهای حرفه ای با قدرت نفوذ و مذاکره و تاثیرگذاری (کیانیان در قدمگاه- در سریال شاهگوش)
- مردان DIONYSUS اهل خلسه ، چه فرمت عرفانی چه فرمت اعتیاد به مواد سرخوش کننده (ال پاچینو در بوی خوش زن- علی سنتوری)
- مردان HEPHAESTUS مردانی درونگرا و پر از خلاقیت که دستانشان میتواند معجزه کند
- مردان ARES پسر ورزشکار بی کله که اهل رقص هم میتونه باشه و معمولا بیشتر با بدنش فکر میکند تا مغزش (کوزی در سریالهای ترکی)

هفت فرم زنانه :

- ATHENA : دختر رقابتی دانشگاه / وکیل طبیب مهندس، رقابتی و جاه طلب. بیشتر با کلاس است تا معشوقه خوب. بیشتر همکار خوبیست تا همسری گرم
- ARTEMIS : عباس اقای دخترانه ! موی کوتاه و شلوار 6 جیب ، دختر با معرفته که خواهر پسرها میشه نه همسرشون
- HESTIA زن معنویهایی که در دعا و مدیتیشن و یوگا هستند/ شهودی درونگرا عمیق
- HERA زنان همسر الگو که همه چیز زندگیشون مرد است و حسودندو رو هوا رقبای خود را شکار میکنند
- DEMETER زنان مادر الگو که همه را مراقبت میکنند
- PERSEPHONE دختر الگو، راحت شکار گرگ میشه ولی بیشتر نقش قربانی را بازی میکند و واقعا میداند قصه چیست
- APHRODITE الهه زیبایی و لوندی ، دختری اهل زیبایی که با کمترین امکانات بیشترین زیبایی را بر می انگیزد

- 5شنبه 6 شهریور : کلیات + مردان زئوس تایپ + مردان پوزیدون
- دوشنبه 10 شهریور : زنان خرد محور (آتنا) و زنان استقلال محور (آرمیس)
- چهارشنبه 12 شهریور : مردان آپولو تایپ + مردان هرمس تایپ+ زنان آفرودیت
- پنجشنبه 13 شهریور : زنان مادر الگو (دیمیترا) + زنان وابسته به ارتباط (پرسفون)
- دوشنبه 17 شهریور : مردان آرس (جسم محور) + مردان اهل خلسه (دیونیسوس)
- پنجشنبه 20 شهریور : زنان هرا تایپ + مردان هفائستوس
- دوشنبه 24 شهریور: مردان هادس + جمع بندی

ویژگیهای دوره آرکتایی موسسه مهارتهای زندگی طوبی

بخش فیلمهای مرتبط با درس با تحلیل روانشناختی :

UNTOUCHABLE ▪

▪ افسانه های پاییزی روزهای 4 شنبه

▪ پیش نیاز احتیاج دارد؟ خیر!



دوره آرکتایپ بدر چه کسانی میخورد؟

1. کسانی که مباحث تیپ شناسی علاقه دارند
2. کسانی که MBTI گذرانده اند بسیار لذت میبرند
3. در روابط زن و مرد بسیار راهگشاست
4. به شناخت تیپ همکاران کمک زیاد میکند تا بهتر همکاری کنیم و کمتر آسیب بخوریم
5. درمانگران بسیار با این بحث ارتباط برقرار خواهندکرد
6. تک جلسه دارد (یک روز کامل درسی)

هزینه ها :

- 15 سمینار + مجموعاً ساعت : 275 هزار تومان - هزینه تا دوشنبه 3 شهریور 240 هزار تومان
- امکان پرداخت بخش بخش وجود دارد؟ بله حتماً با دفتر تماس بگیرید و به دوره بپیوندید
- امکان ثبت نام روزانه وجود دارد؟ بله - هر جلسه 45 هزار تومان - جلسه دکتر شیری 60 هزار جمعا

سمینار مهرطلبی و باج گیری عاطفی (در

شیراز)

- گیر کسی افتاده اید که برای داشتنش باید باج بدهید ؟
- رابطه را خوب آغاز میکنید و بعد آویزان میشوید و با سرخوردگی رهایتان میکنند ؟
- داستانی تکراری از بدجنسی بقیه و پاکی نهادی خود برای خویش و بقیه میگویند ؟

جلسه مهر طلبی و باجگیری عاطفی را از دست ندهید



برخی از خصوصیات مهرطلب ها:

_ به راحتی اظهارنظر نمی کند. با ابهام صحبت می کند و به محض مخالفت دیگران سریع تغییر موضع می دهد.

سعی کنید در مواجهه شدن با چنین موقعیتی، اصل منظور شخص را از او بپرسید و اجازه ندهید که مبهم گویی کند. (وقتی کسی مبهم حرف می زند، به فکر آینده ارتباطی تان هم با او باشید)

_ ملاک خوب و بد، درست و غلط، مفید و مضر را قضاوت، گفته و نظر دیگران می داند.

_ آدمی غصه خور و غمگین است و انتظار دارد که بقیه او را بفهمند. (روضه خوانی از گذشته از خصیصه های اوست)

_ توانایی تشخیص منافع خود را ندارد و قبل از خودش به دیگران فکر می کند.

مثل مهندسی که هنوز پس از گذشتن ۳ ماه از شروع کارش، حقوق خود را تعیین نکرده بود و عقیده به این داشت که اولویت من، منافع شرکتی است و نه منافع خودم! اما واقعیت این است که کسی که توانایی تشخیص منافع خودش را ندارد، نمی تواند منافع سازمانش را هم تشخیص بدهد.

_ نظر مثبت دیگران برایش اهمیت بسیاری دارد. (اگر از او انتقاد کنید و یا به اصطلاح به او گیر بدهید، تلاش می کند تا شما را به صورتی متقاعد کند.)

_ فردی وابسته است، نیازهایش را از طریق دیگران برطرف می کند. و احساس و اندیشه خود را مرتبط و همانند دیگران می داند و استقلال فکری ندارد.

_ مهر طلب ها استاد ایجاد حس تقصیر هستند!

نمونه از یک مادر مهرطلب : وقتی پسرش در حال تماشای برنامه مورد علاقه اش است و غرق در آن است از او می خواهد که در جا به جا کردن میز او را کمک کند، اما هنگامی که با اعتراض پسرش رو به رو می شود، می گوید : باشه مادر جان، خودم تنهایی جا به جا می کنم! شروع به کشیدن می کند، صدای کشیده شدن میز همراه با صدای آه و ناله مادر، حس گناه و تقصیر شدیدی را در پسر ایجاد می کند.

_ همیشه در حال معذرت خواهی است. (در واقع معذرت خواهی می کند تا مسئولیت را قبول نکند)

در مواجهه با این عذرخواهی ها، مثلاً بگویید : بسیار خب، عذرخواهی ات را قبول کردم اما تا آخر این هفته باید پروژه را تحویل دهی. (در مقابل مهرطلب بالغ برخورد کنید.)

اطلاعات ثبت نام:

زمان: 31 تیر ماه ساعت 16

مکان :تالار شهید ربانی جنب لونا پارک

نحوه ثبت نام به صورت حضوری

**مکان ثبت نام :شیراز خیابان زند بالاتر از بیمارستان سعدی نبش کوچه 50
طبقه دو واحد سه موسسه پارسیان کارآفرین**

تلفن 2303730-2338485(0711)

=====

تو عاشقی یا مهرطلب؟