

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تکنیک‌های موفقیت و مهارت‌های تفکر

سرفصل جلسات

استاد

آقای مهدی خیراللهی

تنظیم:

مدیریت فرهنگی دانشجویی مرکز آموزش الکترونیکی دانشگاه قرآن و حدیث

دی ماه ۱۳۹۶

فهرست موضوعات جلسات

- معرفی درس ۳
- جلسه اول (شناخت مغز، تولیدات و مراکز آن ۱) ۴
- جلسه دوم (شناخت مغز، تولیدات و مراکز آن ۲) ۵
- جلسه سوم (شناخت مغز تولیدات و مراکز آن ۳) ۶
- جلسه چهارم (شناخت مغز تولیدات و مراکز آن ۴) ۷
- جلسه پنجم (موفقیت و شیوه‌های تفکر) ۸
- جلسه ششم (خلاقیت) ۹
- جلسه هفتم (شیار سینگولیت ۱) ۱۰
- جلسه هشتم (شیار سینگولیت ۲) ۱۱
- جلسه نهم (نیمکره راست و نیمکره چپ مغز) ۱۲
- جلسه ۱۰ (هدف‌گذاری) ۱۳
- جلسه ۱۱ (مهارت برای زندگی آینده) ۱۴
- جلسه ۱۲ (مغز و مهارت های تفکر) ۱۵
- جلسه ۱۳ (تحول و مهارت های تحول) ۱۶
- جلسه ۱۴ (تأثیر جمله‌ها و واژه‌ها) ۱۷
- جلسه ۱۵ (مهارت همدلی) ۱۸
- جلسه ۱۶ (مدیریت زمان) ۱۹

معرفی درس

سلسله مباحث این جلسات مخاطبان را با تکنیکها و مهارتهایی برای بهتر زیستن و راهکارها و روشهایی برای دستیابی به موفقیت آشنا خواهد کرد. فراگیران می‌توانند با پی جویی و به کار گیری این آموزه‌ها گامهای بلند و مؤثری برای رسیدن به موفقیت بردارند.

جلسه اول (شناخت مغز، تولیدات و مراکز آن ۱)

پیشگفتار

رابطه ما با مثلث زمان، انرژی و کار

نکته طلایی (۱)

مغز مرکز انجام فعالیتها

نکته طلایی (۲)

نکته طلایی (۳)

تولیدات مغز ثانویه

۱- سروتونین

جلسه دوم (شناخت مغز، تولیدات و مراکز آن ۲)

پیشگفتار و مرور

مراکز مغز ثانویه

۱- گانگلیای قاعده‌ای (pasalganglia)

راه‌های فعال سازی

الف) قرار گرفتن در محل و جایگاه دقت

تمرین

ب) ایمان به خود و تلاش برای تغییر باورها

۲- لیمبیک عمقی

راه‌های مقابله با فعالیت‌های لیمبیک

الف) تغییر محیط پیرامون خود

نکته طلایی

ب) ایجاد اتاق انتظار در مغز

جلسه سوم (شناخت مغز تولیدات و مراکز آن ۳)

پیشگفتار

تمرین

مروری بر مباحث پیشین

تولیدات مغز ثانویه

۲- بتا اندروفرین (Beta-endorphin)

روش‌های افزایش بتا اندروفرین

راه‌های افزایش

الف) نشاط و شادابی

میزان سنجش

ب) ایجاد مایه امید

ب) تقویت احساس امید

حکمت ده عنصری (دست راست)

جلسه چهارم (شناخت مغز تولیدات و مراکز آن ۴)

پیشگفتار و مرور

مراکز مغز ثانویه

۳- پری فرونتال کورتکس (vm PFC)

راههای فعال سازی

استفاده از مهارتهای تمرکز

ایجاد اتاق انتظار در مغز

پالایش و بازبینی در ذهن

ملکه کردن رفتار

کمرنگ کردن اثر محیط

یکسان بودن رفتار فرد در خلوت و جلوت

منصرف نشدن از خوبیها، حتی در بلاها

سست نشدن در برابر دستاوردها

بی باکی بر ملامت و سرزنش دیگران

انجام ندادن اعمال نادرست حتی با اصرار و تشویق

استفاده از تجربیات دیگران

پاسخ به سه پرسش

همنشینی با عقلا

بی تفاوتی در قرار گرفتن در گروه اکثریت یا اقلیت مردم

جلسه پنجم (موفقیت و شیوه‌های تفکر)

دو اصل مهم در موفقیت

۱- آگاهی و شناخت نسبت به خواسته‌ها

۲- مسئولیت در برابر اهداف

تصمیم‌گیری، کلید واژه مهم در بحث موفقیت

یک تکنیک

خودآگاهی، مهم‌ترین نکته در تصمیم‌گیری

بی‌تفاوتی نسبت به قرار گرفتن در گروه اکثریت یا اقلیت

جلسه ششم (خلاقیت)

لوازم و منشأ خلاقیت

نکات و تمریناتی برای فعال سازی مغز راست

نکته اول: مغز راست عهده‌دار فعالیت‌های سمت چپ و مغز چپ عهده‌دار فعالیت‌های سمت راست بدن

نکته دوم: استفاده از تفکر جانبی

شیوه ترغیب تفکر جانبی

نکته سوم: سرعت

نکته چهارم: به جای دیگران قرار گرفتن و نوشتن ایده‌ها به عنوان کتاب

نکته پنجم: پرسش

نکته ششم: استفاده از روش «۶ کلاه تفکر»

نکته هفتم: تقلید، تطبیق، تحقیق

حالت‌های فرضی در جریان تحقیق

جلسه هفتم (شیار سینگولیت ۱)

تقسیمات مغز

وظایف شیار سینگولیت در مغز

مشکلات ناشی از غیر فعال بودن شیار سینگولیت

اختلالات ناشی از غیر فعال بودن شیار سینگولیت در کودکان

لیست کنترل سیستم سینگولیت

توصیه‌هایی برای فعال سازی شیار سینگولیت

جلسه هشتم (شیار سینگولیت ۲)

چند داستان آموزنده

داستان طلا فروش

داستان معمار و بنا

داستان پیرمرد و کفشها

شناخت خود بر اساس دانش NLP

تقسیم انسانها در دانش NLP

نقش شیار سینگولیت در موضع گیری افراد نسبت به وضعیت حاکم بر زندگی

جلسه نهم (نیمکره راست و نیمکره چپ مغز)

پیشگفتار

مروری بر مباحث پیشین

تمرین

موضوع بحث این جلسه

ویژگی‌های نیمکره راست مغز

موانع پرورش نیمکره راست مغز

راههای فعال کردن نیمکره راست مغز (۱)

راههای فعال کردن نیمکره راست مغز (۲)

ویژگی‌های نیمکره چپ مغز

موانع پرورش نیمکره چپ مغز

راههای فعال کردن نیمکره چپ مغز

نکته پایانی

جلسه ۱۰ (هدف‌گذاری)

درآمد

نکات مهم در هدف‌گذاری

- ۱- داشتن تصویر شفاف مثبت از اهداف
 - ۲- ایجاد دوره‌های هدف‌سازی
- دلایل هدف‌گذاری نکردن
- ۱- بی‌اهمیت شمردن هدف‌گذاری
 - ۲- ناآشنایی با شیوه هدف‌گذاری
 - ۳- ترس از شکست
 - ۴- رویارویی با افراد شکست‌خورده
- گام‌های عملی برای هدف‌گذاری

جلسه ۱۱ (مهارت برای زندگی آینده)

مقدمه

مهارت های زندگی

مهارت برای زندگی آینده

شناسایی موانع و رفع آنها

ایجاد مقتضیات

مهارت خودآگاهی

الف- ضعفها

ب- توان مندیها

ج - فرصتها

د- تهدیدها

جلسه ۱۲ (مغز و مهارت های تفکر)

مقدمه

مغز و مهارت های تفکر

مشغولیتها

فرهنگ غالب

موضوعات مورد علاقه

مشاغل

خصوصیات

تمرین مفید برای فعالتر کردن ربع اول مغز:

خصوصیات و رفتارها

فرهنگ

تمرین مفید برای فعالتر کردن ربع دوم مغز:

خصوصیات و رفتارها

موضوعات مورد علاقه

تمرین مفید برای فعالتر کردن ربع سوم مغز:

خصوصیات و رفتارها

موضوعات مورد علاقه

تمرین مفید برای فعالتر کردن ربع چهارم مغز:

نکته مهم

تفکر خلاق و نوآور

جلسه ۱۳ (تحول و مهارت های تحول)

مقدمه

نارضایتی از وضعیت موجود

آغاز تحول

۱. پرهیز از امروز و فردا کردن

۲. شروع به انجام تغییرات جزئی

۳. شرطی شدن

هشدار: اگر کسی بخواهد کاری را انجام دهد راهش را پیدا می کند و اگر کسی نخواهد کاری را انجام دهد توجیهش را پیدا می کند.

ضمیر ناخودآگاه

۴. قانون کلیدی در مغز

جلسه ۱۴ (تأثیر جمله‌ها و واژه‌ها)

بکارگیری و تکرار جمله‌های تأکیدی مثبت

کیفیت جمله‌های تأکیدی

(چگونگی جمله‌های تأکیدی)

(کیفیت بکارگیری جمله‌های تأکیدی)

(چگونه بکار بردن جمله‌های تأکیدی)

موانع رسیدن به موفقیت

(برخی از موانع دستیابی به موفقیت)

نگرانی

نکته: حفظ باورهای چهارگانه

جلسه ۱۵ (مهارت همدلی)

درآمد

تعریف همدلی

زمینه‌های بروز این رفتار

راه‌های تقویت همدلی

مهارت روابط بین فردی

راه‌های تقویت ارتباط بین فردی

جلسه ۱۶ (مدیریت زمان)

درآمد

بخش‌های مرتبط مغز با مدیریت زمان

راه‌های فعال سازی گانگلیای قاعده‌ای

راه‌های فعال سازی پی اف سی (pfc)

راه‌های فعال سازی تمپرال

راه‌های فعال سازی شیار سینگولیت

نگاهی کلی به راه‌های فعال سازی بخش‌های مرتبط مغز با مدیریت زمان