



زندگی اصیل خودشناسی

حمیدرضا لاچین

بوته آزمایش

واکنش

فعال

منفعل



فرمول گذر از رنج

انتخاب + جهت + حرکت



ایجاد
حلقه
حمایتی



حرکت
ماشین
رفتار



کشف
معنا



خوشبینی



امیدواری



بازتاب

چجوری می‌شه این فرمول رو تو زندگی بکار برد؟
اصلا اصالت تو زندگی یعنی چیه؟
اصلا خود زندگی چیه؟



کاری

فعالیت‌های مرتبط با مسیر
شغلی‌ای که از طریق آن کسب
درآمد می‌کنیم

خانوادگی

ارتباط با همسر، فرزندان،
پدر، مادر و سایر اعضای
خانواده

ابعاد زندگی

شخصی

مراقبت از به زیستی (جسم،
قلب، ذهن، روح و محیط)

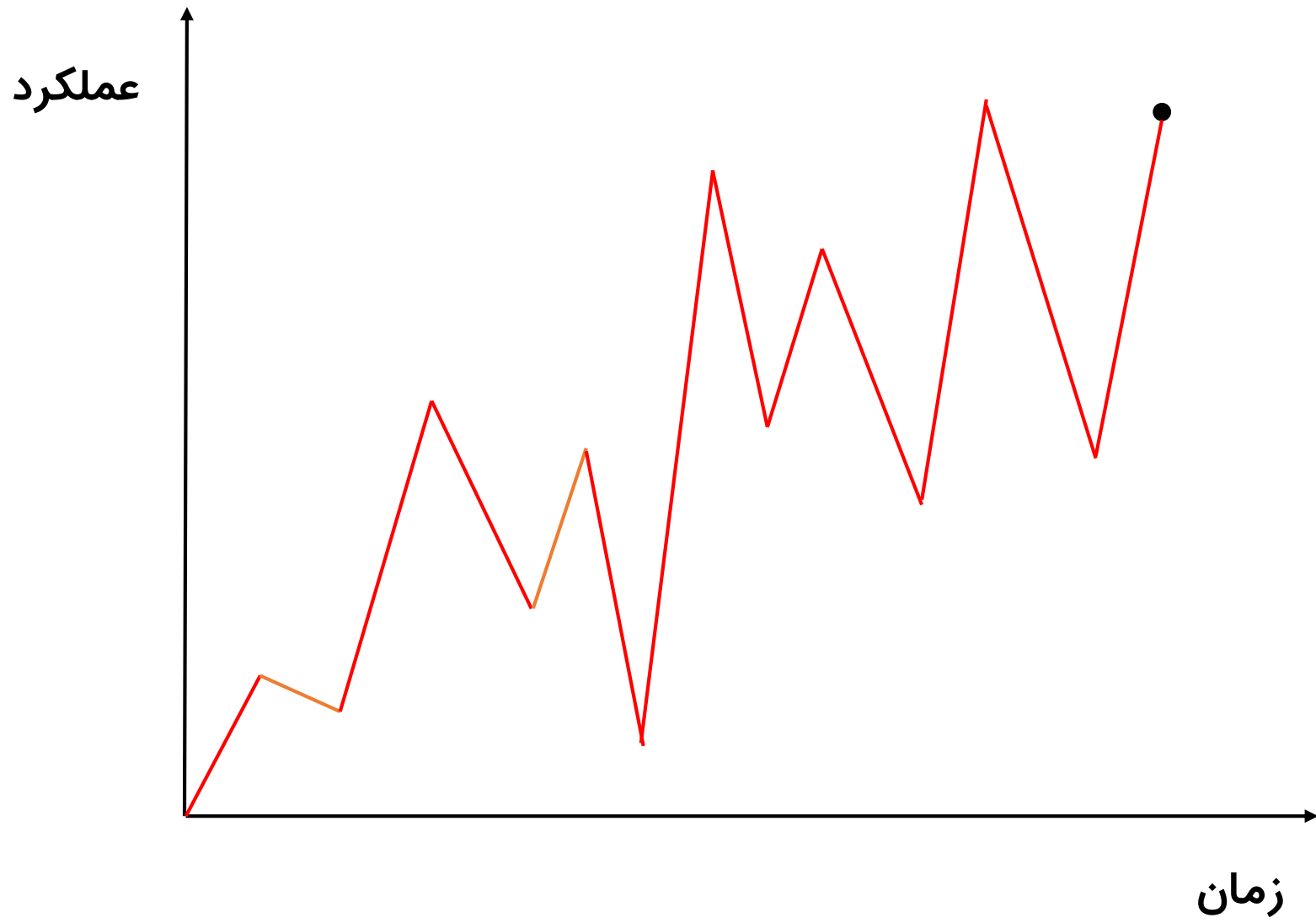
اجتماعی

فعالیت‌های اجتماعی و
مذهبی، حلقه دوستان

تعادل

موازنه ابعاد





— تعادل



فرسودگی

عدم رضایت

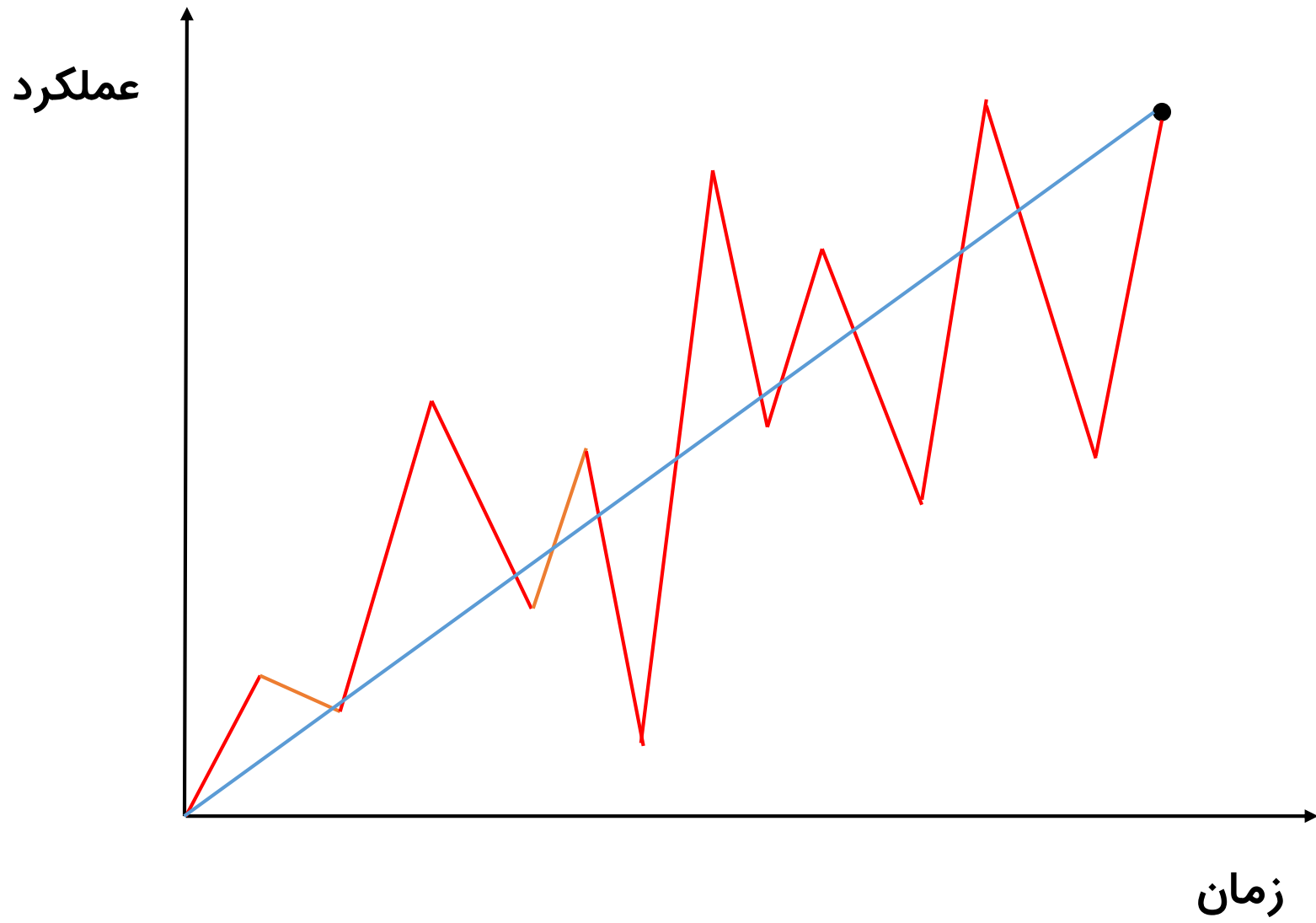
از دست دادن اعتماد

چندرویی

یکپارچگی

همراستا و همجهت کردن ابعاد





تعداد
یکپارچگی



بازسازی

رضایت و انگیزش

ساختن روابط مبتنی بر اعتماد

خود واقعی بودن



همراستا کردن ابعاد در چه جهتی؟

خود واقعی مون



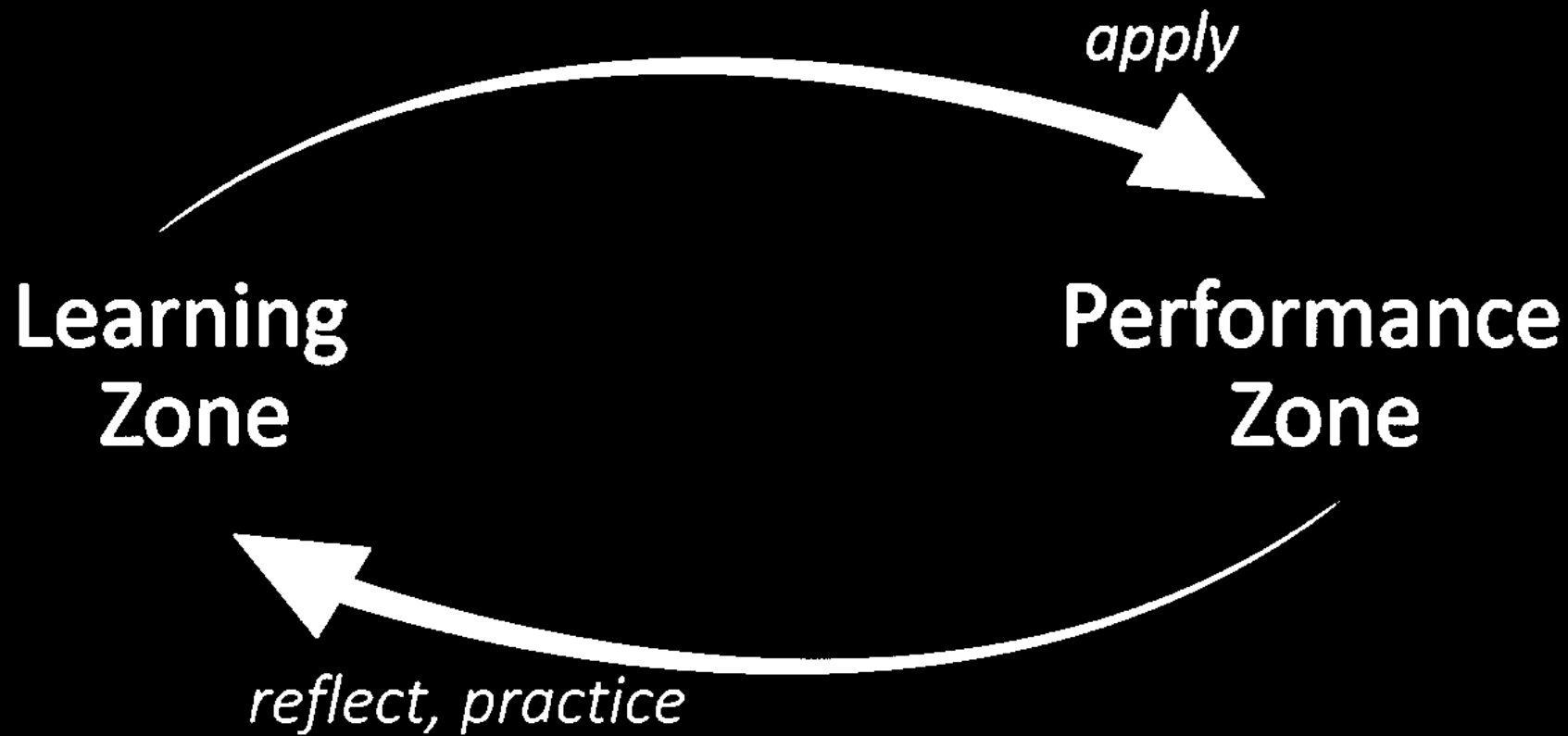
تعریف زندگی اصیل

زندگی اصیل به معنای یکپارچه کردن ابعاد مختلف زندگی است تا بتوانیم عملکردی مستمر و همراستا با خود واقعی و هویت درونی‌مان داشته باشیم.

زندگی اصیلِ پویا

اصیل زندگی کردن یک سفر است، نه یک مقصد





"If the size of your failures isn't growing, you're not going to be inventing at a size that can actually move the needle."

- Jeff Bezos

حس رضایت (Fulfillment)

احساسی است که از کار کردن برای تحقق معنای والایی بدست می‌آوریم.



گام‌های اصیل زندگی کردن

خودشناسی و کشف خود واقعی

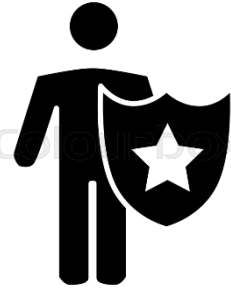
ارزیابی وضع موجود و هدف گذاری
در هر یک از ابعاد زندگی

عملکرد مستمر و همراهی با خود
واقعی در هر یک از ابعاد زندگی

ارزش‌ها

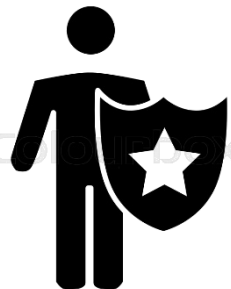
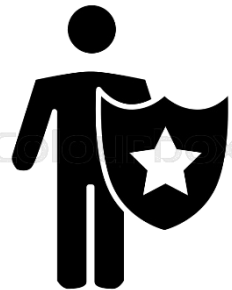


رسالت یا
چرایی

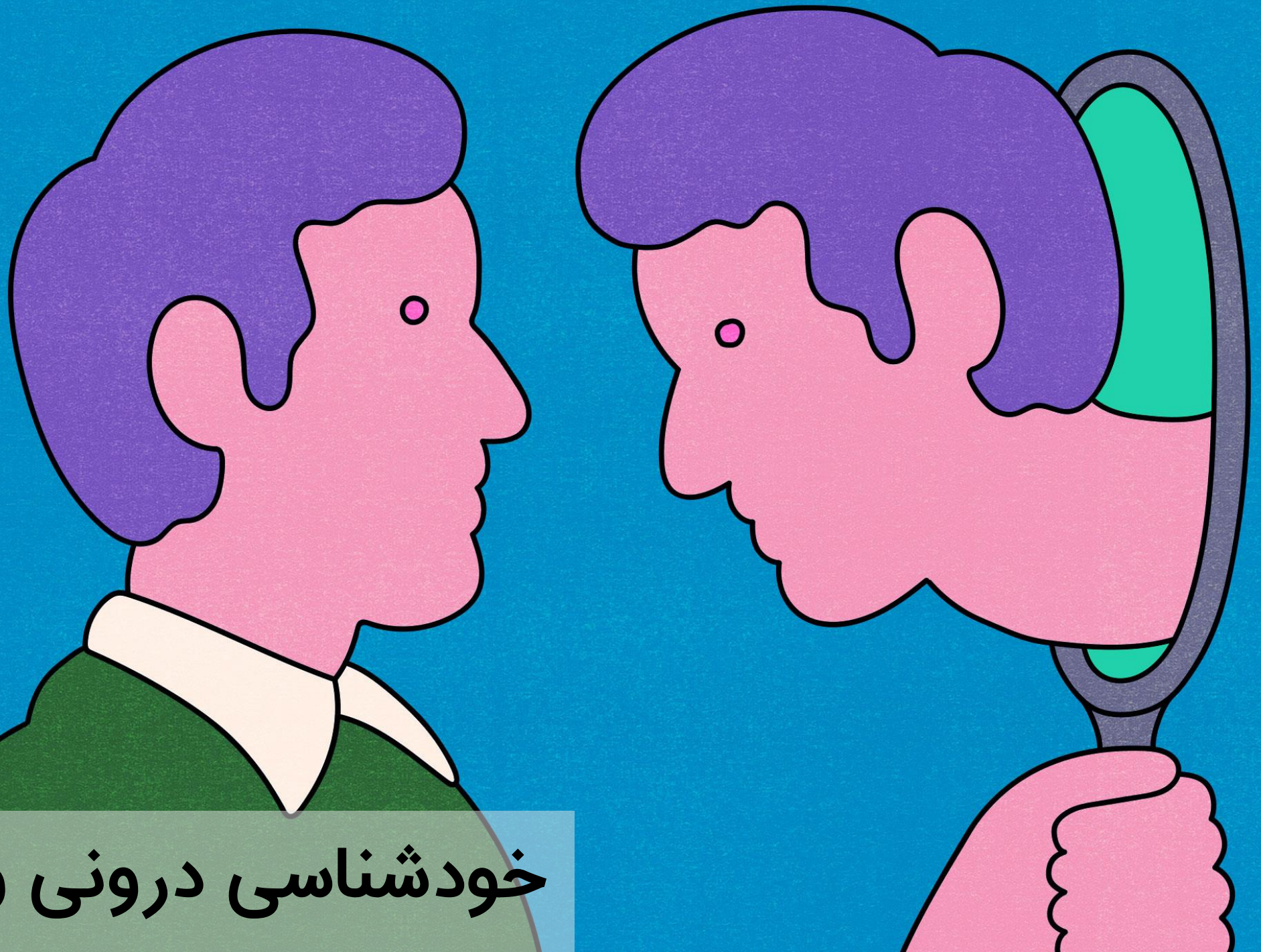


نقاط قوت
انگیزه‌ها

چشم‌انداز



خودشناسی درونی و بیرونی



The Four Self-Awareness Archetypes

This 2x2 maps internal self-awareness (how well you know yourself) against external self-awareness (how well you understand how others see you).

	Low external self-awareness	High external self-awareness
High internal self-awareness	<p>INTROSPECTORS</p> <p>They're clear on who they are but don't challenge their own views or search for blind spots by getting feedback from others. This can harm their relationships and limit their success.</p>	<p>AWARE</p> <p>They know who they are, what they want to accomplish, and seek out and value others' opinions. This is where leaders begin to fully realize the true benefits of self-awareness.</p>
Low internal self-awareness	<p>SEEKERS</p> <p>They don't yet know who they are, what they stand for, or how their teams see them. As a result, they might feel stuck or frustrated with their performance and relationships.</p>	<p>PLEASERS</p> <p>They can be so focused on appearing a certain way to others that they could be overlooking what matters to them. Over time, they tend to make choices that aren't in service of their own success and fulfillment.</p>



رسالت یا چرایی

دلیل وجودی ما در این دنیا

ساختار رسالت یا چرایی

من را انجام می‌دهم تا



اثر



اقدام و نقش

ویژگی‌ها: استفاده از ضمایر اول شخص جمع | عاری از هرگونه چیستی | الهام

بخش | خدمت-محور

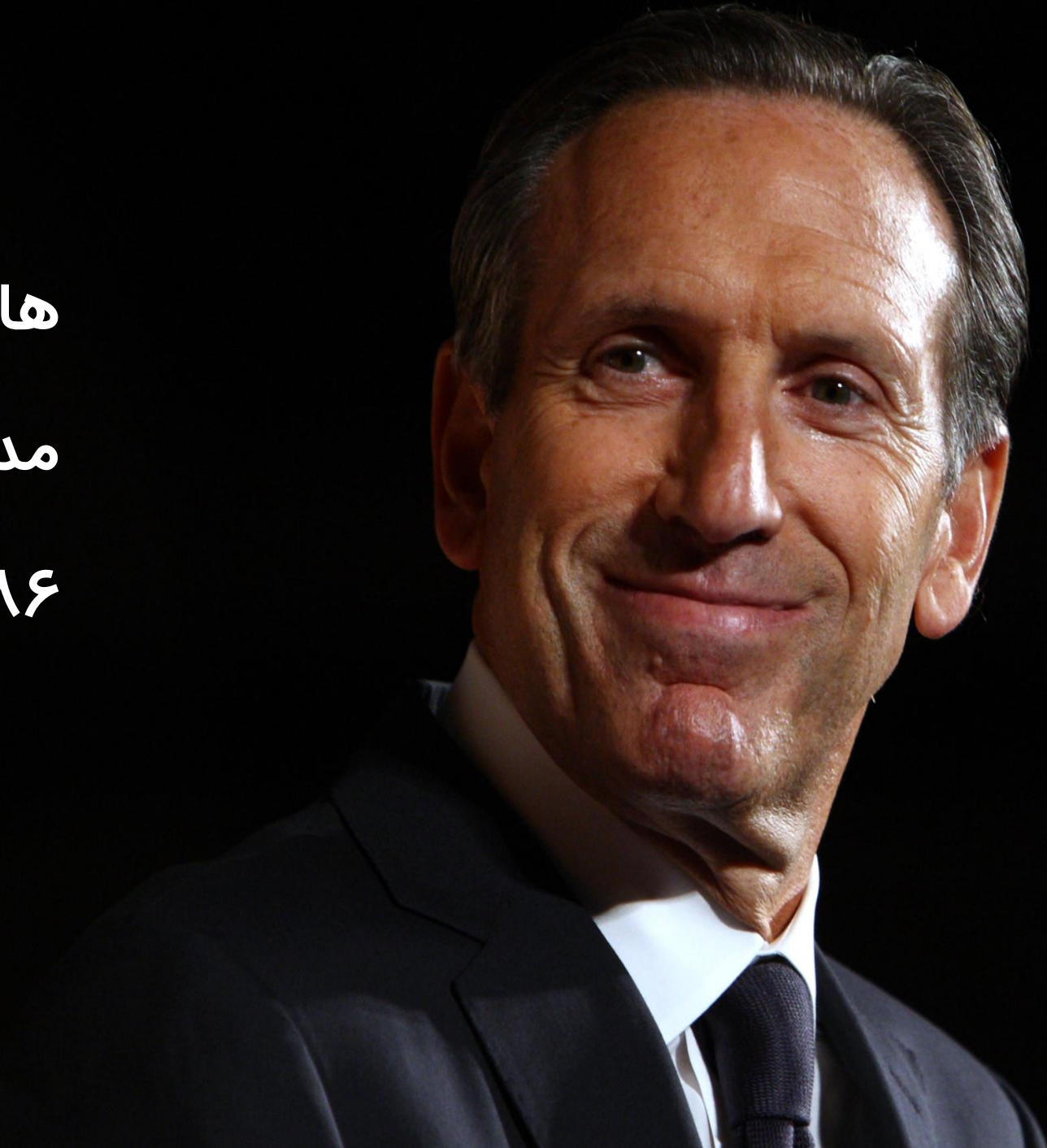


Empower People



BILL &
MELINDA
GATES
foundation

هاوارد شولتز
مدیرعامل استارباکس
۱۹۸۶ - ۲۰۰۰ و ۲۰۰۸ - ۲۰۱۷



چشم

انداز



آینده بهتری
که در اثر اقدامات ما
ساخته خواهد شد

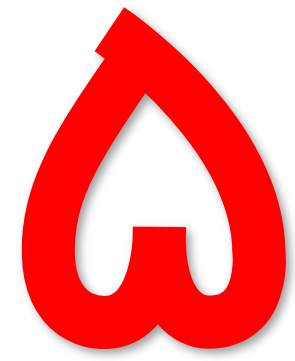
ایده آل گرا ۱

برای چیزی ۲

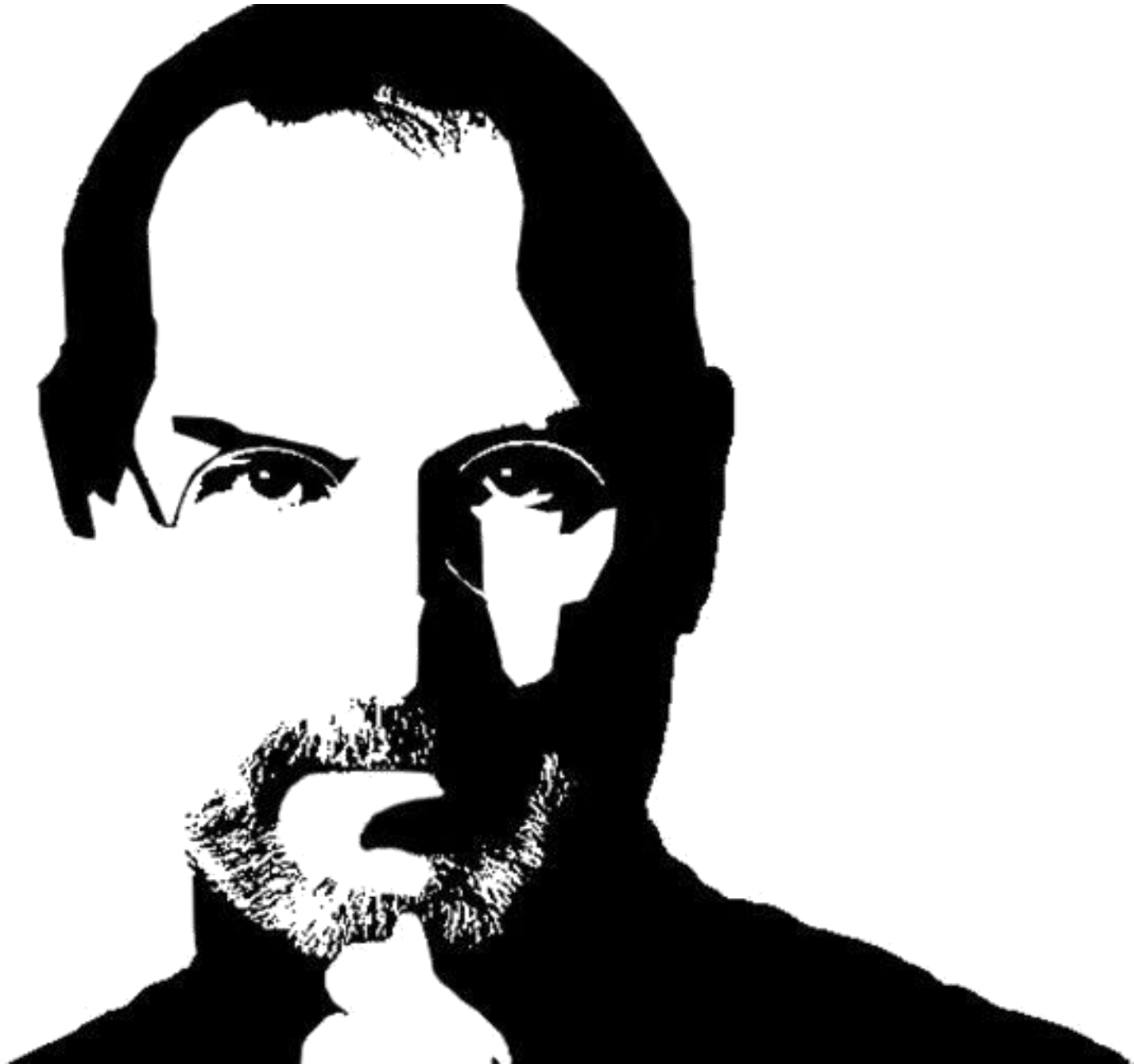
خدمت گرا ۳

گسترده ۴

مقاوم ۵



ویژگی

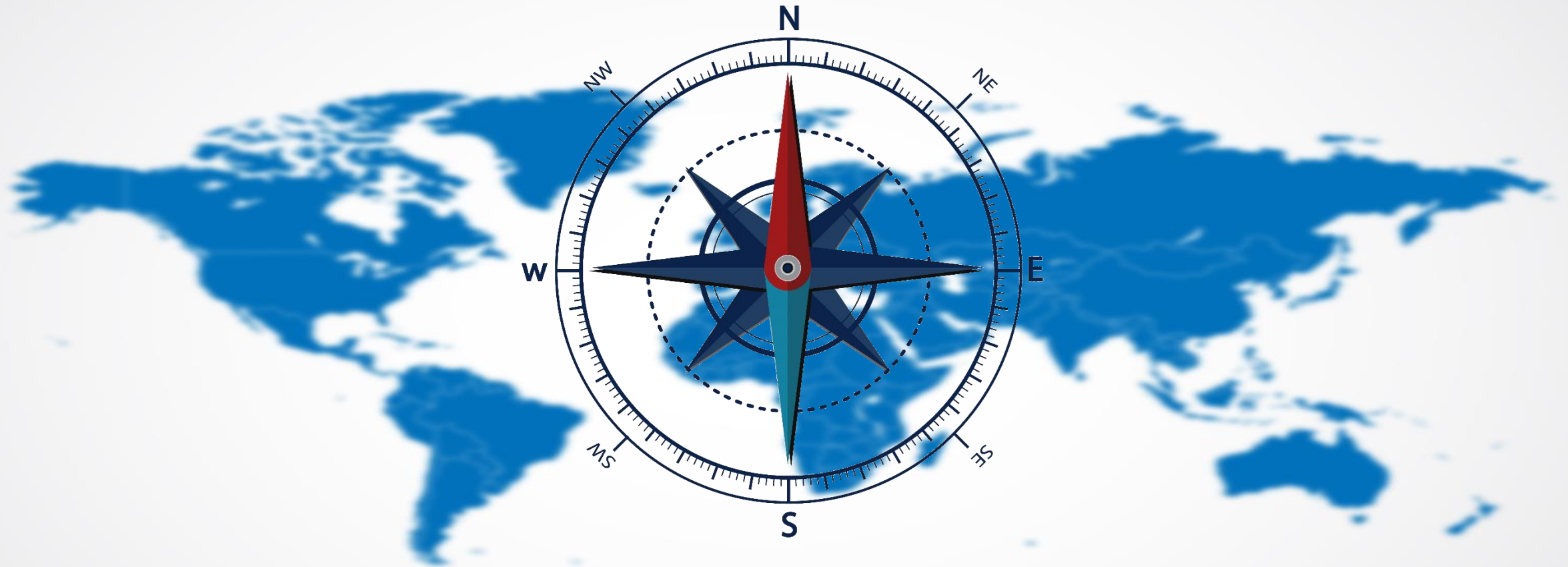


Mac
iPod
iPhone

ارزش ها

مهم ترین باورها و اعتقادات ما

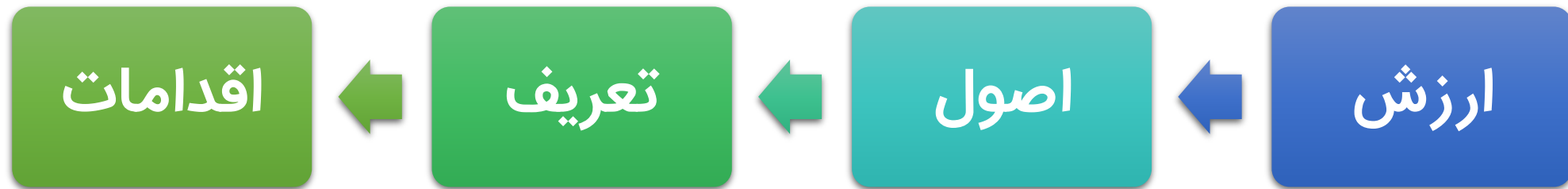






ارزش‌ها
=
مرزهای اخلاقی

زنجیره‌ی ارزش



نقاط قوت و قابل بهبود حال حاضر و آتی خود را با توجه به مسیر و اهداف شغلی اش می شناسد و در جهت توسعه خود گام بر دارد.	خودآگاهی	اصیل بودن
شناخت نیازهای آموزشی فعلی و آتی خود	اقدام عملیاتی ۱	
دریافت بازخورد مستمر از دیگران درباره نقاط قوت و قابل بهبود	اقدام عملیاتی ۲	
برنامه ریزی برای توسعه نقاط قابل بهبود	اقدام عملیاتی ۳	
تحقق برنامه توسعه نقاط قابل بهبود	اقدام عملیاتی ۴	

Make an Impact

There is no finish line and there is no competitor. We only compete to be a better version of ourselves.

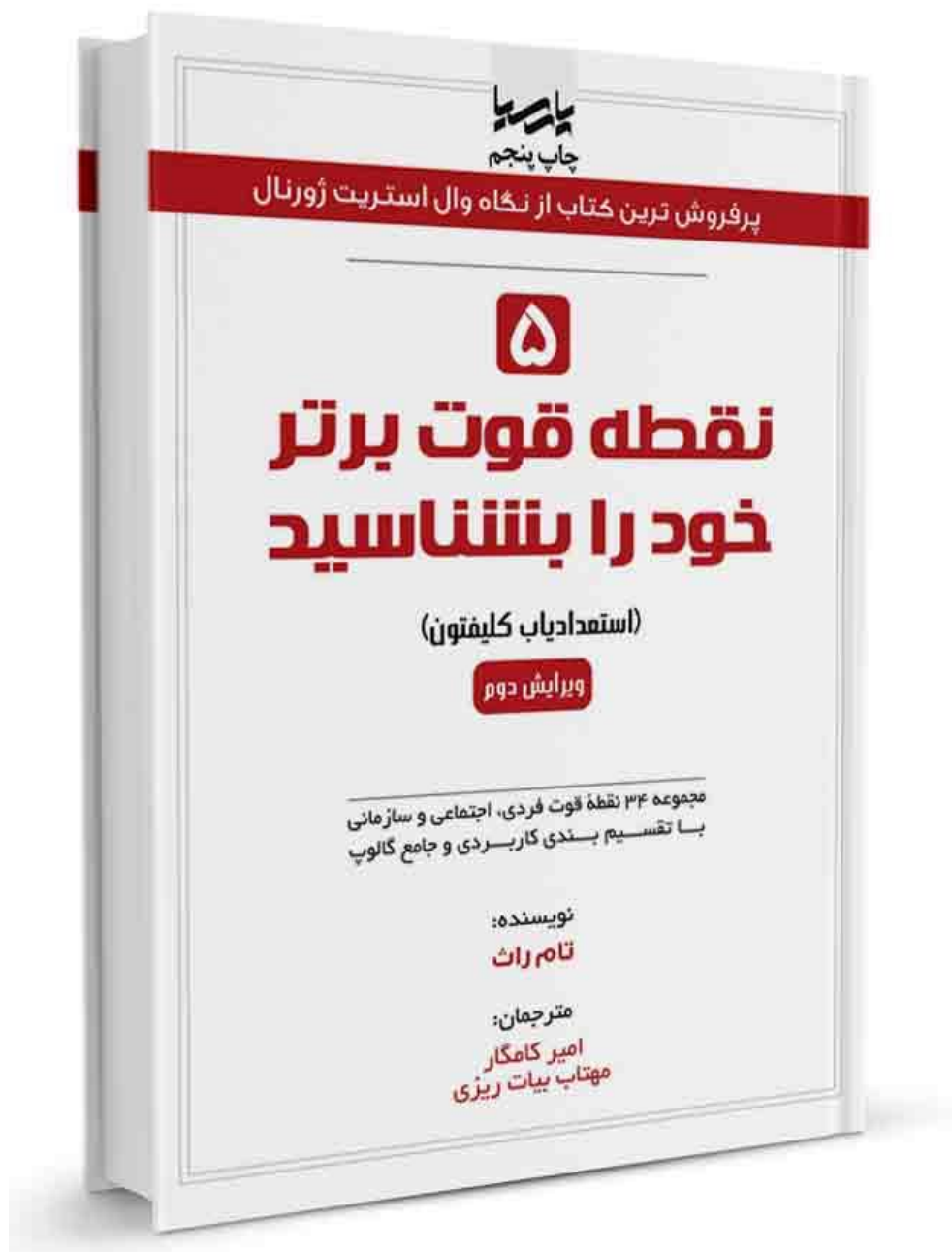
Our work is a context to fulfill our mission and responsibility in the world.

We work to make a positive impact on how people experience working.

Hire for attitude, train for skills.



تست ارزش‌ها تحت فشار



نقاط قوت

استعداد (روش طبیعی فکر، احساس یا رفتار) * سرمایه گذاری (زمانی که برای تمرین، پرورش مهارت ها و افزایش دانش صرف می شود) = نقطه قوت
یا توانمندی (توانایی بوجود آوردن مستمر عملکرد مطلوب یا تقریباً بی نقص)

انگیزه

علت انجام دادن کاری



انگیزه‌های درونی و بیرونی

انگیزه های بیرونی	انگیزه های درونی
پاداش پولی	رشد شخصی
قدرت داشتن	رضایت از انجام یک کار خوب
شهرت عمومی	کمک به رشد دیگران
موقعیت اجتماعی	معنایابی از تلاش ها
پیروزی بر دیگران	پایبندی به باورها
تمجید و تقدیر	ایجاد تغییر در دنیا
ترفیع مقام	برقراری ارتباطات سازنده

تعریف، نحوه شناسایی و ویژگی ها	عناصر خودشناسی
<ul style="list-style-type: none"> • علت وجودی ما • شناسایی با مراجعه به نقاط عطف زندگی یا بوته‌های آزمایش • ساختار: • انجام دادن (نقش) تا (اثر) • رسالت باید خدمت‌گرا باشد 	<p>رسالت یا چرایی</p>
<ul style="list-style-type: none"> • آینده‌ای که می‌خواهیم در اثر اقدامات‌مان بسازیم. • چشم انداز امتدادی از رسالت‌مان هست. • چشم انداز باید ایده‌آل، خدمت‌گرا، برای چیزی، گسترده و مقاوم باشد. 	<p>چشم انداز</p>
<ul style="list-style-type: none"> • باورها و اعتقادات، فیلترهای تصمیم‌گیری • ارزش‌ها اسم‌هایی جذاب هستند که انتزاعی بوده و قابلیت اجرایی ندارند. • ارزش‌ها باید به اصول تبدیل شوند. اصول ترجمه ارزش‌ها در عمل هستند و بصورت فعل بیان می‌شوند. • ارزش‌ها باید در شرایط تحت فشار مورد آزمایش قرار گیرند تا درباره آن‌ها بتوانیم به یقین برسیم. 	<p>ارزش‌ها</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مجموعه‌ای از دانش، مهارت‌ها و رفتارها که با بکارگیری شان بهترین‌مان خواهیم بود. • استعداد * سرمایه‌گذاری = نقاط قوت • شناسایی از طریق مطالعه‌ی کتاب «پنج نقطه برتر قوت خود را بیابید» و دریافت بازخورد از دیگران 	<p>نقاط قوت</p>
<ul style="list-style-type: none"> • علت انجام دادن کاری • دو نوع انگیزه‌ی درونی و بیرونی داریم • شناسایی از طریق کشف لذت بخش‌ترین لحظات زندگی و بررسی دلایل داشتن این احساس لذت 	<p>انگیزه‌ها</p>

منابع

- کتاب انسان در جستجوی معنا، ویکتور فرانکل
- کتاب هفت عادت مردمان موثر، استفان کاوی
- کتاب با چرا شروع کنید، سایمون سینک
- کتاب بازی بی‌نهایت، سایمون سینک
- کتاب شمال حقیقی، بیل جورج

پیشنهادات سینمایی

