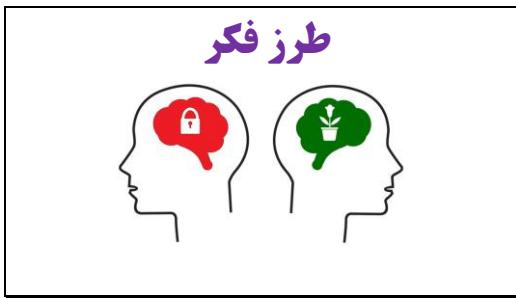


Slide 1



Slide 2



Slide 3



Slide 4



Slide 5



Slide 6



Slide 7

شناخت علمی مغز زندگی ما را متتحول می کند.

Slide 8



Slide 9



Slide 10



Slide 11



Slide 12

ارتباط بین نورون ها یعنی...

- یک رفتار
- یک فکر با احساس
- یک فعالیت فیزیکی در بدن
- الان که می شنوید یک سری سلول دست های هم رو گرفتن و دارند پالس رد و بدل می کنند (تمام اعضای بدن ما اطلاعات را تبدیل به پالس می کند)

Slide 13



Slide 14



Slide 15



Slide 16

هر جا از زندگی اونجوری که میخوایم نیست فقط
به این دلیل که مسیر عصبیش هنوز ساخته نشده

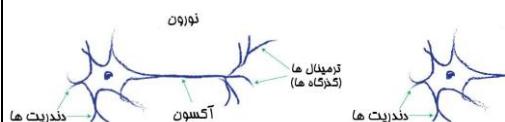
Slide 17

هر بار نورون ها دست می فرستند یعنی هر بار که تمرين می کنیم :

- ✓ فاصله نورون مریبوطه کمتر میشه
- ✓ گزنه های بیشتری میزرن اطلاعات بیشتری دریافت شه
- ✓ تعداد اتصال ها بیشتر میشه
- ✓ روغن کاری میشه



Slide 18



- یادگیری زمانی شکل میگیرد که یک مسیر بین سلول ها ساخته یا تقویت شود
- افسردگی شدن رو یاد گرفتیم
 - بد اخلاقی کردن رو یاد گرفتیم
 - ...

Slide 19

و اما زن تیک ...

□ زن خوب و بد
□ استعداد یعنی سرعت یادگیری .
□ استعداد بیوهه یادگر قشن یا نکر قشن نیست
□ ما میتوانیم استعداد دار تر بشیم (یعنی سرعت رو هم افزایش بدیم)

Slide 20

چند نکته فوری و حیاتی

این زن تیک : زن ها تغییر می کنند (زن تولی محظوظ و اکتش میده)
هیچ عامل زن تیکی رو بدون محظ نیاید بررسی کرد
زن ها تائیر کذارت نه تصمیم گیرند
دانشجویان زاپری ساکن کالیفرنیا ۱۳ ساله متبر بلند ترند (تمدیه تغییر گرده ، میتوانند بکن قد زن تیک و ..

Slide 21

مسیر های عصبی بخودی که داریم...

1. تمرین نکردن
2. انتقاد کردن
3. شیشه زود هنگام
4. مثال نقص پیدا کردن
5. دعوا کردن در اختلافات

Slide 22



Slide 23

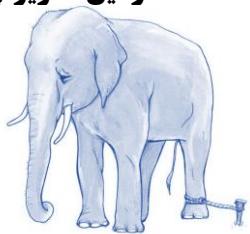


Slide 24



Slide 25

برداشت شما از این تصویر چیه؟



Slide 26

از بزرگترین
دستاوردهای روانشناسی این
است که انسان‌ها می‌توانند روش
فکر کردن خود را عوض کنند
ماریون ملینکن

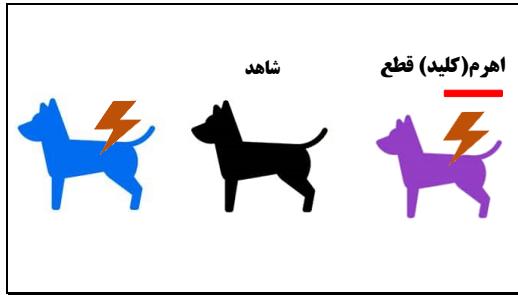


Slide 27

آیا دچار ناتوانی آموخته شده هستیم؟



Slide 28



Slide 29



Slide 30



Slide 31

کلا اگه احساس کنیم که کنترل
موثری بروی قسمتی از زندگی
خود نداریم، دچار ناتوانی
آموخته شده میشوم

Slide 32

وقتی احساس کنترل ~~مُوثر~~ نداشته باشیم انواع:



- تقلب
- دزدی
- دروغ
- کلاهبرداری
- پزدادن الکسی
- تحفیر دیگران
- پاچه‌خواری
- ... و ...

Slide 33

از هر سه نفر، دو نفر درمانده شدن



Slide 34



شکست های قبلی خودمان یا

دیدن شکست های دیگران ،

از اصلی ترین علت های ناتوانی آموخته شده است.

Slide 35



☒ وقتی ایده ما توسط چند نفر رد می شود.

☒ وقتی چند بار تصمیم به ترک یک عادت من گیریم اما ...

☒ وقتی چند بار ورشکست شدیم.

☒ ...

Slide 36



Slide 37

علت اصلی ناتوانی آموخته شده، طرز فکر



Slide 38

آموزش مایندست و کاهش قلدری ۹۳ درصد و گرم ریختن
۸۳ درصد!



Slide 39



Slide 40

طرز فکر هر کس در هر حیطه متفاوته

- تحصیل
- شغل
- همسر
- فرزند
- مهارت
- مشکلات

Slide 41

این عبارات برای کدام طرز فکر هستند؟

اگه نشه آبرو میره
آخه گند زدن یک فرصت خوب برای یادگیری هست!
توی کلاس سوال نمیپرسم چون شاید ضایع باشه
اگه این کاره بودم با یک بار باید مفهومیدمش
با خراب کاری دفعه پیش دیگه میدومن چی کار کنم
دیگه نمیذارم کسی من رو فضاحت کنه!

Slide 42

شعار ۲ : هر چیزی رو با تمرین میشه بهش رسید فقط هنوز مسیر عصبی ساخته نشده!

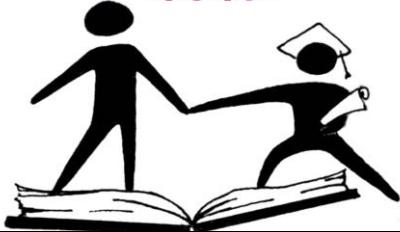
Slide 43

نظر سنجی:

- آیا مطالب مطرح شده در این جلسه برایتان اهمیت داشت؟
- آیا مطالب سازنده و قابل فهم بود؟
- احساسات خود را نسبت به جلسه بیان کنید
- اگر جلسه امروز نقطه ضعفی داشت آن را بیان کنید.

Slide 44

۵۰ همه می‌گن شکست معلم خوبی هست اما کسی باهاش
کلاس بر نمی‌داره!



Slide 45

وقتی یه بچه شروع می‌کنه به راه رفتن، صدھا:
بار زمین می‌خوره ولی هیچوقت تمیگه:
شاید من برای این کار ساخته نشدم!



Slide 46

دقت کر دید آدمها هیچ وقت از
اشتباهاتشون عبرت نمیگیرند...

Slide 47



Slide 48

پذیرش یعنی سهم خود را پیذیرم و بیننم کجا اشتباه از من بوده

جمله فرد مسئولیت پذیر اینه:
من چی کار میتونم بکنم؟



Slide 49

اکه اشباهمون رو نپذيريم چي ميشه؟



- توجه و تمرکز من مبره روی مشکلات و از راه حل دور می شوم
- کارش نهی کنم و درجا می زنم
- مشکل های بدتر اتفاق می افتد
- عزت نفس و اعتماد به نفسون مید پابین
- ناتوانی اموخته شده می گیرم

Slide 50



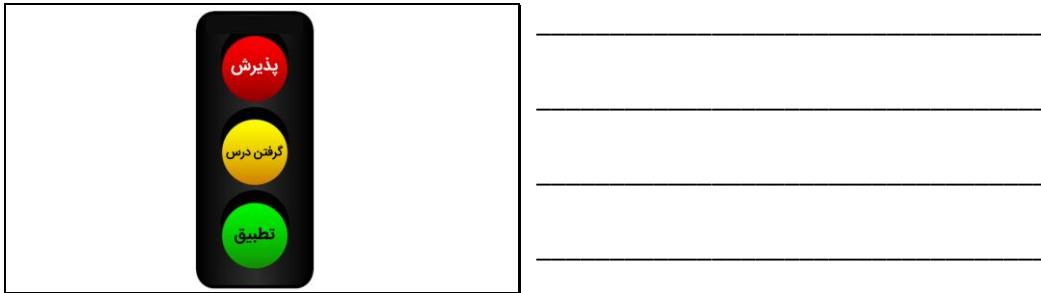
Slide 51

سوالاتی که باید از خودتان پرسید...

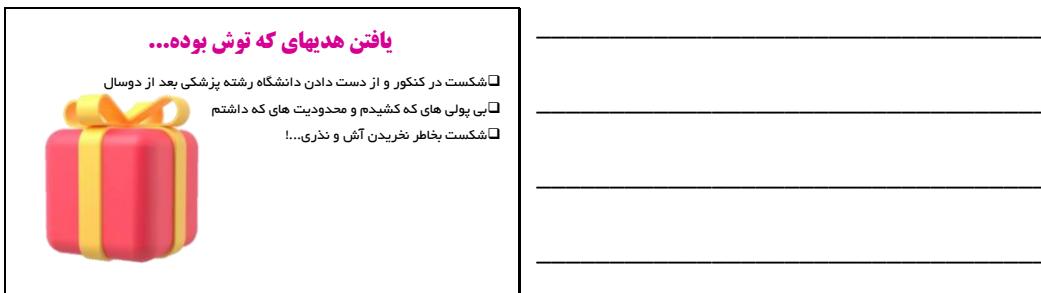
- مشکل در تحقیق بوده یا برنامه ریزی؟
- کجا میتوانستم بهتر عمل کنم؟ (هم از دیگران می پرسه هم از خودش)
- چه موافع و مشکلاتی را شناسایی نکرده بودم؟
- چه مشکلاتی ممکن است شبیه این موضوع رخ بدهد؟
- چطوری مطمئن بشوم که دیگه این مشکل تکرار نمیشه؟



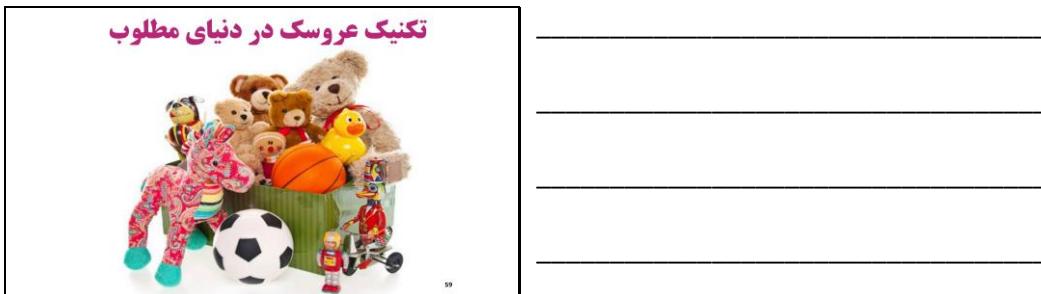
Slide 52



Slide 53



Slide 54



Slide 55

همیشه تو مشکلات زندگی به خودت بگو یک
لحظه وایسا کی قراره به این مشکل بخندم؟!

Slide 56

چیزی که مرا نکشد قوی ترم می کند ...

Slide 57

شعار ۳ : شکست ها فرصتی برای پادگیری هستند و مارو می سازه

