

اصول بنیادی تحول با نگاه هستی‌شناسانه - پدیدارشناسانه

- اراده تا زمانی که بر آن مسلط می‌شوم اراده محسوب می‌شود. — Free will is an illusion. - Russ — تصمیم‌ها قابل‌پیش‌بینی است و این سبب تکرار می‌شود. پیش‌فرض‌ها در مواجهه شکسته می‌شوند. — بحث تحول جایی است که انسان را از پیش‌فرض‌ها جدا می‌کند. — وارسنگی یا واگذاری، یکی از ویژگی‌ها و کیفیت‌های انسانی است که در مسیر تحول به جایی رسیده است. — 

من باید باشم که ریشه من رو انتخاب کنه من خود را قدرتمندانه تسلیم می‌کنم

 — تحقیق بنت - نورولوژیست — منبع
- عشق زمانی محقق می‌شود که من به معشوق خودم فضایی بدم که معشوق خودش باشد. — انسان فضای پدیداری را ایجاد می‌کند. — شرایط را برای پدیداری چیزی ایجاد کردن — بزرگترین احترامی که می‌شود گذاشت، گوش دادن — Consistency — در تحول اینها جا داره: — در تحول اراده جا نداره — Power
- نوشتگی در زندگی نداشتن مشکله عامل تحول نیافتگی ماست — هویت تثبیت کننده است — انسانی موجودی است سیال، و پویا، یکپارچه، در حال سیوروت و پدیدارشدنی است. — تعریف تحولی انسان — سیوروت = شدن
- There is a method to control or suspend the defaults. — با تمام وجود آنجا تماشا می‌کنم تحول یعنی از اینجا می‌روم آنجا — تصمیم را آنجا باید بگیرد نه اینجا — حرکت به آنجا
- تحول مسئله وجود انسانه نه روان مسائل انسان در سطح فکر عوض نمیشه — بحث تحول بحث empowerment هست —
- Fact Seekers — Mostly messy — Constructionists — Mostly neat — Know good usage of lap top — Multi-task effectively — Quick Starters — Implementers — Handy and physical activities

- من یک توهم است. — من مستقل وجود ندارد. — من در تعامل با دیگری شروع می‌شود. — وقتی یکی را بکشید، انسانیت را کشتید.
- انسان در تعامل رشد می‌کند و متحمل می‌شود. — تحول در من اتفاق نمی‌افتد - من در تعامل با دیگری اتفاق می‌افتد — **مسئله اصلی تحول مواجهه است.** — Confrontation - not face, ... — 

اگر بدن من ناسالم باشه، ممکنه تحول من اتفاق نیوفته تغذیه، آرامش و ورزش جز لاینفک زندگیه. تحول بدنمند است.
- I / Me — اون «من» باید مسئله خودش را در جایی که در آن رشد کرده حل کند. — در پدیدارشناسانه انسان با واقعیت زندگی درگیر می‌شود و فیدبک می‌دهد — کتاب زمانی کار می‌کند که در درگیری من با زندگی کار کند. — البته به عنوان مسیر مستمر — کتاب رو بین چی نتیجه میده — کتاب حقیق و روش سورس موضوع آن- پارامر — Truth & Methods — تحول در حوزه وجود اتفاق می‌افتد در زمینه شناخت — کاری که من می‌کنم اصالت داره، نه اطلاعاتی که شیر می‌شود. — دانشگاه منشأ شناخته.
- تحول مسئله اول شخصه و علم قادر به توصیف آن نیست. — من و دیگری در موقعیت‌های مختلف متفاوت می‌شیم — صفت مشخص را به یک نفر نمی‌شود منسوب کرد.

- Certainty — درس‌های کلیدی کوچینگ و تحول، مواجهه با ابهام است. — There is no such a thing as certainty. — A visitor change things as they observe it. — Only one certainty exists - death. — رسالت تحول، کمرنگ کردن قطعیت در زندگی است. — Observe how much your mind is certain. — پیش فرض قطعیت را تکراری میکنه — محکم صحبت کردن با قطعیت داشتن فرق میکنه — ممکنه در گفتگوی دیگه ای جور دیگه ای رفتار کنم

- Planning — There is no such a thing as planning. — We can move more powerful without planning. — Big companies have put planning aside. — حسن تحول، زیست هم‌اکنونی است. — ترندها رو بررسی می‌کنم، و همین الان از آن استفاده می‌کنم — گفتگوی زیاد در مورد آینده mental masturbation است. — شرکت‌های پیشگو ای افکار خود لاس می‌زنند.

- از نگاه هستی‌شناسی، زمان حال، گذشته و آینده وجود ندارد — زمان وجود دارد — زیرا یک لحظه است و قابل اندازه‌گیری نیست — زمان در هستی ما آمده اما فقط یک قراردادده
- Time — انسان زمان‌منده - انسان درون زمان است — زمانی که متعلق بهش هست — انسان خود زمان است — در انسان همیشه زمان رو دید -مثالیش پیری — زمان فراتر از ابزار در زندگی انسان شده است. — تسلیس زمانی اختلال ایجاد می‌کنه در روان انسان — زمان ابزاره — زمان اگر وارد زندگی من بشه، بهم آسیب می‌زنه — زمان نگرانی ایجاد می‌کند، چیزی که اصلا وجود ندارد (مثل فردا) — بیشتر جلج من با آینده خلق شده بود - نیستی منفعل — این نیستی موجب پوش کردن همیشه — بی‌رحم‌ترین حمله — سعی کنید در زمان حال باشید — چراکه همه در زمان حال هستیم —

- پوشیدگی — انسان در راه شدن است و تحول طیف آن است — روش‌های پدیدارشناسانه در بافتن پتانسیل‌ها از زیر پوشیدگی — پتانسیل وقتی از پوشیدگی خارج نشود، شناس می‌شود — Integrity — تمامیت داشتن در کلام

Morteza ImaniRad — Co-active Coaching — <https://www.linkedin.com/in/fatimanakhjavanpur>