

انسان ۳.۰ - نقشه‌ای برای رسیدن به یک درصد برتر

نویسنده: دن کو

تاریخ انتشار: ۱۷ فوریه ۲۰۲۶

ترجمه کامل فارسی

عنوان اصلی

Human ۳.۰ - A Map To Reach The Top 1%

هرچقدر هم که این حرف بد به نظر برسد، من همیشه می‌خواستم به انسانی تمام‌عیار تبدیل شوم. نه تنها داشتن بدنی زیبا و عضلانی، بلکه برای رشد کامل در هر زمینه‌ای از زندگی. می‌خواستم همه‌فن‌حریفی چندبعدی شوم. می‌خواستم همه توانایی‌هایم را به اوج برسانم. نمی‌خواستم یک شخصیت غیرقابل‌بازی (NPC) باشم. می‌خواستم بازیکن سطح ۱۰۰ باشم. تمام مناطق نقشه باز شد. جسم، عقل و حرفه را به حداکثر رساند. بانک پر از طلا من می‌خواستم این کار را انجام دهم. ذهن، بدن، روح، روابط، پول. این تمایل به شدت بر زندگی من تأثیر گذاشته است. در نوجوانی به تناسب اندام علاقه مند شدم. سپس، من می‌خواستم تا آنجا که ممکن است دانش را جذب کنم. سپس می‌خواستم آزاد باشم، بنابراین در مدل‌های مختلف کسب‌وکار شکست خوردم تا اینکه سرانجام یک اثر ساختم. من دوره‌های معنوی و فلسفی مختلفی داشته‌ام که به اعتقاد من به من کمک کرده است که «تحقیقات سطحی» مانند پول و تناسب اندام را از دیدی کاملاً متفاوت از یک فرد معمولی ببینم. در طول ۱۵ سال گذشته، من در مورد اعماق روانشناسی، رشد شخصی، فلسفه، پویایی اجتماعی، فناوری، اینترنت، استارت‌آپ‌ها، پول، مذهب و معنا تحقیق کرده‌ام. پس از نوشتن در مورد یافته‌هایم در ۶ سال گذشته به صورت آنلاین، متوجه الگوهای همپوشانی انتقادی شده‌ام که شروع به تشکیل فلسفه جدیدی برای دنیای امروز کرده‌اند. فلسفه شخصی من است، اما برخی ممکن است با آن طنین انداز باشند. اینجاست که ۳.۰ HUMAN وارد می‌شود. من می‌خواهم همه‌چیزهایی را که یاد گرفته‌ام در یک نقشه جامع ترکیب کنم تا در منظره مدرن حرکت کنم. من می‌خواهم دانش، مهارت و اصولی را در اختیار شما قرار دهم که به شما کمک می‌کند از حد متوسط فرار کنید و بالاترین پتانسیل خود را به فعلیت برسانید. من سعی خواهم کرد تا حد امکان این موضوع را غیر جزمی و علمی کنم، اما همچنین می‌خواهم موضوع را با وضوح و قاطعیت بیان کنم. من قصد دارم این را برای دنیای امروز با استفاده از زبان واضح و طبیعی بنویسم و در عین حال این مفاهیم را تا جایی که می‌توانم ساده کنم تا به کتاب درسی فراموش شده تبدیل نشود. برای همین، من قصد دارم نحوه صحبت‌م را بیان کنم و نکات ظریف را به شما منتقل کنم. نکات ظریف و تفکر انتقادی همیشه با خواننده است. بسیاری از آن اشتباه خواهد بود، و من شما را تشویق می‌کنم که آنچه را که می‌گویم زیر سوال ببرید. در واقع، امیدوارم که بتوانید این را با من بسازید. اگر در نوشته یا محتوای خود درباره صحبت می‌کنید، دوست دارم آن را ببینم. این ایده‌ها را در نظر بگیرید و بر اساس آن‌ها بسازید. اگر ۳.۰ HUMAN مدل ۳.۰ را دوست دارید از آن استفاده کنید. اکنون، مدل‌های باورنکردنی زیادی در حال حاضر وجود دارد. دینامیک مارپیچی (روانشناسی)، بودیسم و مسیحیت (معنا)، ماتریالیسم و ذهنیت (ماهیت واقعیت)، تجارت الکترونیک و مشاوره (کسب‌وکار)، قرص قرمز و فمینیسم (دینامیک اجتماعی)، و غیره. به هر کجا که نگاه کنید می‌توانید صدها مدل را بیابید که پاسخ همه مشکلات شما را به شما نوید می‌دهند. همه حقایق خود را دارند، اما نقص مهم این است که آن‌ها اغلب در یک حوزه یا دیدگاه زندگی منزوی هستند. ما ریاضیات، انگلیسی و علوم را به عنوان کلاس‌های منفرد، زمانی یاد می‌گیریم که دانش مجموعه‌ای بی‌نهایت از شبکه‌های تودرتو باشد. ما قورباغه‌ها را در آزمایشگاه تشریح می‌کنیم و بدون در نظر گرفتن کلیت اکوسیستم و روابط به هم پیوسته‌ای که از آن سرچشمه می‌گیرند، نتیجه‌گیری می‌کنیم. فراتر از آن، و برای برخی سخت است که آن را ببلعند، بسیاری از معلمان معنوی بدن ضعیفی دارند. بسیاری از بازرگانان نمی‌توانند رابطه خود را حفظ کنند حتی اگر این مدل‌ها یا گورها چندین دامنه را به هم متصل کنند، مانند فلسفه‌های یونان باستان، اغلب قبل از اینکه اینترنت، فناوری و هوش مصنوعی شروع به تغییر همه‌چیز کنند، رایج بودند. نکته مهم‌تر، تعداد کمی از حوزه‌هایی مانند کار و پول را لمس می‌کنند، که شگفت‌انگیز است، زیرا آن‌ها بر ذهن و زندگی اکثر مردم تسلط دارند. امروز ما پایه و اساس ۳.۰ HUMAN را خواهیم گذاشت. در ماه‌های آینده (شاید سال‌ها)، ما به معنای واقعی زندگی کردن به‌طور کامل را کشف خواهیم کرد. من نمی‌توانم تمام جزئیاتی را که این مدل در این مقدمه ارائه می‌دهد پوشش دهم.

انسان ۳.۰ - مدلی برای به اوج رساندن ظرفیت‌های شما

من ایجاد کردم

پرامپت هوش مصنوعی

به شما کمک می‌کند تا توسعه خود را ترسیم کنید، متاتایپ خود را پیدا کنید و مشکل اصلی بعدی را که باید در زندگی خود حل کنید شناسایی کنید. لینک آن را نیز در زیر قرار خواهم داد. توصیه می‌کنم ابتدا این مقاله را بخوانید تا متوجه شوید که چه اتفاقی می‌افتد.

این مدل تصویر بزرگی را ارائه می‌دهد. این مجموعه‌ای جزئی از گام‌های عملی نیست، بلکه مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها برای رسیدن به حداکثر پتانسیل و شکست خود از طریق فلات‌های ذهنی، فیزیکی، معنوی و حرفه‌ای سریع‌تر است. این الگوهای موجود در سراسر توسعه انسانی را جهت‌دهی می‌کند و بر مدل‌های مختلف علمی، روان‌شناختی، معنوی و حرفه‌ای استوار می‌شود که قبلاً بسیاری از کارهای سنگین را انجام داده‌اند. هدف من این است که بهترین بخش‌های بزرگ‌ترین نظریه‌های جهان را بگیرم و آن‌ها را در زندگی افراد به کار ببرم.

هنگامی که این مدل را درک کردید، می‌توانید شروع به ترسیم نقشه سطح فعلی توسعه خود در هر ربع (کهن الگوی شما) کنید و توسعه کلی شما چگونه به نظر می‌رسد (متاتایپ شما). سپس، می‌توانید سعی کنید بیشتر به سمت یک متاتایپ سطح ۳.۰+ حرکت کنید - یکی که همه زمینه‌های زندگی را به حداکثر رسانده است.

ما بعداً در این نامه به آن‌ها خواهیم پرداخت، اما در حال حاضر، بیایید پایه و اساس را درک کنیم. ۱) ربع پایه و اساس Human ۳.۰ چهار ربع است که نشان دهنده چهار حوزه زندگی است.

• • ذهن (دنیای ذهنی شخصی) - افکار، احساسات، باورها و دنیای درونی شما. چگونه جهان را تفسیر می‌کنید.

• • بدن (دنیای فیزیکی شخصی) - رفتار و ظاهر فیزیکی شما. دنیا چگونه شما را تعبیر می‌کند. شامل تغذیه، آموزش، سرگرمی‌ها، عادات، نظافت، ارتباطات، پوشاک و غیره است.

• • روح (دنیای ذهنی جمعی) - رابطه شما با محیط، جامعه، فرهنگ، خانواده، دوستان، همکاران و واقعیت. چگونه معنا و ارتباط را به دست می‌آورید.

• • حرفه (جهان فیزیکی جمعی) - رابطه شما با سیستم‌ها، ساختارها و نهادهای اجتماعی مانند آموزش، شغل و اقتصاد. چگونه در جامعه جا می‌گیرید و به آن کمک می‌کنید.

ربع‌ها که از مدل AQAL کن ویلبر اقتباس شده‌اند، چهار دیدگاه بنیادی را نشان می‌دهند و یک نقشه کلی از همه دانش و تجربه ایجاد می‌کنند.

یک دانه باز می‌شود تا به گل تبدیل شود. یک گل چندین برابر پیچیده‌تر از یک دانه است و برای رسیدن به آن حالت، به منابعی از محیط خود نیاز دارد تا خود رشد کند. بذر میل طبیعی به رشد دارد و در طی دوره‌های تکاملی بسیاری، مشکلاتی را که منجر به از بین رفتن بسیاری از گونه‌های دیگر گیاهان شده است، حل کرده است. ممکن است کسی فکر نکند که بذر آگاهانه در تلاش برای رشد یا حل مشکلات است. با این حال، از طریق مشاهده و اتصال الگوها به زندگی شخصی‌مان، این همان چیزی است که ما آن را می‌نامیم، زیرا زبان را ایجاد کرده‌ایم. ما می‌توانیم شروع به درک کنیم که جریان طبیعی زندگی به سمت پیچیدگی بیشتر وجود دارد. پیچیدگی مشکلاتی را ایجاد

می‌کند و برای محدود کردن آنتروپی که از پیچیدگی ناشی می‌شود، یک ساختار منظم باید از طریق ایجاد پدیدار شود. در تکامل شخصی خود، میل به دستیابی به پتانسیل خود دارید - قدمی به سوی ناشناخته‌ها برمی دارید و با پیچیدگی آشنا می‌شوید - دانش و مهارتی برای حل مشکلاتی کسب می‌کنید که مانع حرکت رو به جلو می‌شوند (یا راکد می‌شوند و اجازه می‌دهند هرج و مرج شما را از بین ببرد) - هویت شما گسترش می‌یابد و به سطح جدیدی صعود می‌کند - این روند تکرار می‌شود مگر اینکه گیر بیفتید. این الگو را می‌توان در تمام سطوح و حوزه‌های واقعیت مشاهده کرد. من شما را تشویق می‌کنم که به مثال‌های بیشتری فکر کنید، اما برای اختصار، بیایید ادامه دهیم. ۲) سطوح در هر ربع، ۳ سطح کلان رشد وجود دارد که نشان دهنده هوشیاری پایین (۱.۰)، هوشیاری متوسط (۲.۰) و هوشیاری بالا (۳.۰) است. این سطوح از مدل‌های مختلف در روان‌شناسی رشد، مانند دینامیک مارپیچی و ۹ مرحله رشد نفس، که هم‌اکنون همپوشانی خوبی برای بسیاری از نظریه‌های روان‌شناختی هستند، اقتباس شده‌اند. به‌طور خلاصه، اینها نشان داده‌اند که ذهن ما (ارزش‌ها، باورها و جهان بینی ما که بر نحوه تفکر و تصمیم‌گیری ما تأثیر می‌گذارد) در طی مراحل قابل پیش بینی در طول زمان تکامل می‌یابد.

- ارزش‌ها اقتدار و سنت‌ها را تثبیت می‌کند. مشخصه آن تنگ نظری، تفکر - Human ۱.۰ (The Conformist) . . سیاه و سفید، و اعتقاد به اینکه تنها "یک راه درست" وجود دارد، که اغلب از شرطی شدن دوران کودکی ناشی می‌شود.

- انسان ۲.۰ (فردگرا) - هنجار را رد می‌کند و اهداف خود را دنبال می‌کند. میل به کسب موقعیت و ارزشمند تلقی شدن دارد. آن‌ها کمتر تنگ نظر هستند، اما اکنون معتقدند که راه آن‌ها یک راه درست است.

- می‌تواند دیدگاه‌های متعددی را اتخاذ کند، الگوهای مختلف واقعیت را به - Human ۳.۰ (The Synthesist) . . هم متصل کند، و مسیرهای جدید را استراتژی کند. آن‌ها می‌دانند که همه دیدگاه‌ها دارای حقایقی هستند که می‌توان آن‌ها را برای نتایج جامع‌تر و دوجانبه‌تر ترکیب کرد. آن‌ها می‌توانند ویژگی‌هایی را که برخی ممکن است به‌عنوان ویژگی‌های سطح ۱ درک کنند، مانند تنگ نظری، نشان دهند، اما این یک انتخاب عمدی برای تنظیم نوبت است.

در مدلی مانند Spiral Dynamics، «مارپیچ» توضیح می‌دهد که چگونه افراد در طول رشد خود تمرکز خود را بین خود و دیگری تغییر می‌دهند (مانند رد جامعه دینی و پذیرش بی‌خدایی فردی). در Human ۳.۰، این زمانی اتفاق می‌افتد که فرد در یک ربع خاص به سطح جدیدی برسد. کسی می‌تواند در ذهن فردگرا شود، که ممکن است باعث تغییر تمرکز به سمت روح شود، جایی که آن‌ها هنوز در مرحله انطباق هستند و تسلیم قدرت می‌شوند. توصیف‌های هر سطح در هر ربع شکل‌های متفاوتی به خود می‌گیرند، مانند اینکه چگونه یک سنتز ۳.۰ در ربع Vocation (راست پایین) می‌تواند به‌طور مؤثر از هوش مصنوعی برای پیگیری کار زندگی خود استفاده کند، در حالی که یک معتقد است که هوش مصنوعی به دلیل کمبود دانش، مهارت و تجربه کاملاً شیطانی است. در ربع ۱.۰ Conformist بدن (بالا سمت راست)، فردی که هوشیاری پایینی دارد، درکی از تغذیه ای که در بدن خود می‌گذارد، ندارد، که منجر به چاقی و تنبلی می‌شود، زیرا آن‌ها ویژگی‌هایی را برای تصمیم‌گیری بهتر به دست نیاورده‌اند، در حالی که یک فرد با هوشیاری بالا می‌داند که چگونه مواد مغذی مختلف با بدن خود تعامل دارند و می‌توانند رژیم غذایی خود را تغییر دهند تا به اهداف خود کمک کنند.

در ادامه به مثال‌های بیشتری به‌طور عمیق بحث خواهیم کرد.

اگر از این کار لذت می‌برید،

اینجا ببینید

اگر می‌خواهید این مقالات مستقیماً برای شما ارسال شوند، فقط در صورتی که الگوریتم آن‌ها را به شما نشان ندهد.

۳) فازها

در هر سطح، ۳ مرحله توسعه وجود دارد که فرد باید برای رسیدن به سطح بعدی از آن‌ها عبور کند. فازها نشان دهنده توسعه عمودی، بالا رفتن یک سطح یا پسرقت به پایین هستند. ۳ الگوی کلی وجود دارد که می‌توانیم آن‌ها را زمانی که فردی دچار تغییر عمیق می‌شود مشاهده کنیم:

- ناهماهنگی (مرحله ۱) - زمانی که فردی از مرحله فعلی زندگی خود "طعم خود" را بدست آورد، و اگر از تنگ نظری و راحتی بی حس نشود، از جایی که در آن قرار دارد احساس خستگی می‌کند، اما مطمئن نیست که چه نوع زندگی بعدی در راه است.

- عدم قطعیت (فاز ۲) - اگر آن فرد به اندازه کافی از تنفر خود آگاه شود، گامی نامطمئن به سوی ناشناخته‌ها برمی‌دارد و خود را به روی دانش و مهارت جدید باز می‌کند.

- کشف (فاز ۳) - آن‌ها مانند پیمایش نقشه، آموزش، ابزار، منابع و بینش‌هایی را کشف می‌کنند که به آن‌ها امکان می‌دهد به سطح بعدی توسعه برسند.

به‌خاطر اصطلاح‌شناسی، می‌توانیم مناطق خاصی از زندگی یک فرد را با افزودن مرحله‌ای که در آن قرار دارند به سطحی که در یک حوزه خاص در آن قرار دارند، ترسیم کنیم. به عنوان مثال، "حرفه ۲.۱" (سطح ۲، فاز ۱) توسعه آگاهی بیرونی جمعی (رابطه با سیستم‌ها، ساختارها و نهادهای اجتماعی) را نشان می‌دهد. "۲" نشان دهنده سطح فردگرایی است، و "۱" نشان می‌دهد که آن‌ها تقریباً آن مرحله را خسته کرده‌اند و باید یک گام نامطمئن به سمت سطح ۳ بردارند تا کشف کنند که در فصل بعدی آن‌ها چه چیزی نهفته است. برای ربع Vocation، این می‌تواند به این معنی باشد که آن‌ها شغل جدیدی را دنبال کرده‌اند، اما متوجه شده‌اند که از نردبان اشتباهی بالا می‌روند.

یک زندگی لذت بخش، همانطور که در روانشناسی جریان و تفکرات بسیاری از فیلسوفان مانند نیچه نشان داده شده است، در پیشرفت در این مراحل با غلبه بر مقاومت قرار دارد. تغییر عمیق به ندرت تصادفی اتفاق می‌افتد. وقتی در مورد چشم‌انداز، اهداف و اولویت‌های خود عمده هستید، بدون اینکه به دلیل ماهیت حواس‌پرتی و راحتی پسرقت کنید، هرج و مرجی که اکثر مردم را در این مراحل می‌کشد، قابل تحمل و اغلب رضایت‌بخش‌ترین بخش‌های زندگی می‌شود که در قلب خود نگه می‌دارید. در سطح ۳ و بالاتر، افراد می‌توانند چالش‌های پیچیده‌تری را دنبال کنند و این مراحل را به عشق بازی شبیه‌سازی کنند (مثل مدیر عاملی که شرکت خود را می‌فروشد، افسرده می‌شود و یکی دیگر را از دیدگاه روشن‌گرانه‌تر شروع می‌کند) و از آنجایی که بازی را ایجاد می‌کنند، بی‌نهایت می‌شود. ۴) صفات

در هر مرحله، آستانه‌ای از دانش، تجربه و مهارت وجود دارد که باید قبل از اینکه سطح بعدی برای شما آشکار شود، کسب کنید. در حالی که فازها نشان دهنده رشد عمودی هستند، صفات نشان دهنده توسعه افقی یا پیمایش در ناشناخته‌ها هستند تا زمانی که به اندازه کافی برای رسیدن به مرحله بعدی کشف کنید. هر ربع، سطح و فاز چالش‌های مختلفی را ارائه می‌کند که سطح خاصی از مهارت را می‌طلبد. این مهارت نیاز به تجربه و آموزش دارد.

می‌توان در تناسب اندام آگاه بود، اما بدون تمرین و تجربه، به کهن الگوی مربی شخصی چاق تبدیل می‌شود. دانش آن‌ها تحسین برانگیز است، اما تعداد کمی از مردم آن‌ها را جدی می‌گیرند، که مزایا و معایب آن را دارد.

تله با رشد عمودی (فازها) و افقی (صفات) کسالت و اضطراب است. اگر بخواهید بدون مهارت و تجربه به سطح جدیدی از پیشرفت بپردازید، مضطرب خواهید شد و شکست خواهید خورد. اگر اصلاً سعی نکنید یک سطح بالا بروید، خسته می‌شوید و به راحتی و حواس پرتی متوسل می‌شوید. بی‌حوصلگی و اضطراب هر دو منجر به بی‌نظمی در ذهن می‌شود و شما را از جریان آشکار تکامل دور می‌کند. زندگی شما ممکن است خوب به نظر برسد، اما همه‌چیز کسل‌کننده و بی‌معنا است. این ما را به کانال‌ها هدایت می‌کند - راهی برای مبارزه با بی‌نظمی و پیشرفت قابل توجه. ۵) کانال‌ها

وقتی به فاز ناهماهنگی هر سطحی برسید، توانایی استفاده از یک "کانال" را به دست می‌آورید. کانال را به عنوان یک تلاش هیجان‌انگیز در یک بازی ویدیویی در نظر بگیرید. سوراخ خرگوش دانش یا مهارت. وقتی نمی‌توانید از تحقیق در مورد یک موضوع یا کار روی یک پروژه دست بردارید و زمان به طرز شگفت‌آوری سریع می‌گذرد. در نمودار می‌توانید ببینید که یک سر کانال در صفت دانش است در حالی که سر دیگر در صفت مهارت است، Human ۳.۰ معمولاً یک فرد به یادگیری یا ساختن «وسواس» می‌شود و این منجر به کسب تجربه سریع می‌شود که او را به سرعت به سمت سطح بعدی رشد خود در یک ربع خاص سوق می‌دهد. چند مثال می‌تواند باشد:

• • ذهن - غوطه‌ور شدن در یک حالت مراقبه عمیق (مهارت) یا پیروی از یک خط فکری که شما را در شب بیدار نگه می‌دارد و در نتیجه ایده‌های زیادی ایجاد می‌شود که مغز شما را روشن می‌کند (دانش).

• • بدن - شما یک رژیم غذایی، مکمل، یا روش جدید پیدا می‌کنید و تمام محتوای ممکن در مورد آن (دانش) را تماشا می‌کنید. برای یک دوره ۳ ماهه نسبت به دویدن یا بلند کردن وسواس پیدا می‌کنید و بیشتر از قبل (مهارت) به دست می‌آورید.

• • روح - تجربیات عرفانی. مراحل ماه غسل لحظات صمیمی یافتن فلسفه‌ای که با مرحله فعلی زندگی شما «کلیک» کند. و غیره.

• • شغل - رسیدن به نقطه‌ای از حداکثر وضوح که به سرعت به یک تغییر شغلی هیجان‌انگیز، راه‌اندازی محصول یا دوره خلاقیت (مهارت) منجر می‌شود. شما فرصت عالی را پیدا می‌کنید و نمی‌توانید از یادگیری مهارت‌های لازم برای شروع یک تجارت (دانش) دست بردارید.

مراحل ورود به کانال به شرح زیر است. ابتدا، باید پس از سازگاری کامل با سطحی که در آن هستید، به مرحله ناهماهنگی برسید. هنگامی که از جایی که هستید خسته شدید، و اگر نسبت به مشکلات خود بی‌حس نشدید، از تنفر خود به عنوان سوخت برای هل دادن به ناشناخته‌ها استفاده می‌کنید. شما یک هدف یا چشم‌انداز یا هدف را در یک ربع خاص (مانند بدن) ایجاد می‌کنید. شما شروع به کسب دانش و مهارت می‌کنید. شما یاد می‌گیرید و انجام می‌دهید. شما اشتباه می‌کنید و هدف خود را اصلاح می‌کنید. شما به اندازه کافی آزمایش می‌کنید تا زمانی که کانالی را که به آن جذب می‌شوید بیابید. می‌توانید با توجه به هیجان‌انگیز بودن کسی که در مورد آن صحبت می‌کند، در یک کانال متوجه شوید، مانند کسی که به مرحله نوشتن کتابی رسیده است که در آن کلمات نمی‌توانند از جریان خارج شوند. بینایی دارند. مهارت و دانش آن‌ها حس وضوح را به آن‌ها می‌دهد که به آن‌ها اجازه می‌دهد در حال پیشرفت به جلو شلیک کنند. هنگامی که در مرحله ناهماهنگی هستید، بهترین توصیه‌ای که می‌توانم به شما بدهم این است که به دنبال هیجان و اشتیاق باشید و بدون شرم آن را دنبال کنید، زیرا این شرم نشان‌دهنده سطح پایین‌تری از ذهن است و می‌توانید مهارت اعتماد به نفس را در طول این فرآیند توسعه دهید.

اگر احساس می‌کنید گم شده اید، احتمالا در مرحله ناهماهنگی هستید، و اگر آن را کنار بگذارید، می‌توانید کانال بعدی خود را پیدا کنید و دوباره عاشق زندگی شوید.

کهن‌الگوها و فراالگوها

در نامه‌ها و ویدیوهای آینده، می‌توانیم از Human ۳.۰ Graph برای درک افراد (مانند جردن پیترسون، اندرو تیت، یا آلن واتس) یا برای غلبه بر مشکلات زندگی‌تان، مانند عدم توانایی در به‌دست‌آوردن پول یا پیدا کردن شریک، استفاده کنیم. اگر درخواست خاصی برای مشکلی دارید که با آن روبرو هستید یا شخصی که می‌خواهید درک کنید، به این نامه پاسخ دهید. در این مدل، من آنچه کهن‌الگوها و متاتایپ نامیده می‌شوند را گنجانده‌ام.

• کهن‌الگوها - الگوهایی از افراد که در ربع‌ها و سطوح خاص در آن ربع‌ها ظاهر می‌شوند.

• متاتایپ‌ها - ترکیب چهار کهن‌الگوی یک فرد در هر ربع.

به متاتایپ‌ها به عنوان نوعی تست شخصیت فکر کنید، اما برای خودسازی. من یک درخواست ایجاد کردم تا متاتایپ شما را شناسایی کنم، توسعه شما را در تمام ربع‌ها ترسیم کنید و

[مشکل اصلی زندگی خود را اینجا پیدا کنید.](#)

در مثال بالا، من فقط ۳ کهن‌الگو را در هر ربع نشان می‌دهم. خیلی بیشتر از اینها وجود دارد، پس لطفا درک کنید که اینها در سنگ نیست. من فقط دارم با اینها سرگرم می‌شوم متوجه خواهید شد که زمانی که شخصی خود را در یک ربع توسعه می‌دهد، یک پیشرفت کلی از هوشیاری پایین به هوشیاری بالا وجود دارد: NPC ◻ Player ◻ Creator in the Mind را توصیف می‌کند که زندگی بر اساس متنی که در بدو تولد به او اختصاص داده شده است را متوقف می‌کند، شروع به انجام بازی خود می‌کند، سپس بازی‌های جدیدی را برای بازی ایجاد می‌کند (مشابه "ساخت-"). Incel ◻ Chad ◻ Sigma Male in the Body ◻ Alpha Male ◻ Beta Male کهن‌الگوهای رایجی هستند که در دنیای امروز می‌بینیم که می‌توانید در رفتار و ظاهر خود مشاهده کنید. این می‌تواند با مناطق دیگر در نمودار مطابقت داشته باشد یا دلایل دیگری در همان ربع داشته باشد. مانند اینکه چگونه یک Incel معمولاً سطوح استروژن بالاتری از رژیم غذایی و محیط دارد، و اینکه چگونه ساختارهای اجتماعی در ربع Vocation منجر به مواد غذایی فرآوری شده و میکروپلاستیک‌ها شده است که این مشکل را در مقیاس انبوه تشدید می‌کند. شغل ◻ شغل ◻ تماس یکی از بسیاری از پیشرفت‌ها در ربع شغل است. در رابطه با کار، امروزه این می‌تواند با هر چیزی شروع شود. برخی از افراد ممکن است حتی شغلی نداشته باشند، یا در اوایل زندگی به کار خود ادامه دهند. بینش کلیدی در مورد پیشرفت در هر سطح این است که آن‌ها با آگاهی پایین (Conformist) شروع می‌کنند و توانایی پیشرفت به آگاهی بالا (Synthesist) را دارند. دین ◻ الحاد ◻ عرفان در روح‌الگویی رایج (نه تنها الگوی) است که در خانواده‌ای سخت‌گیر مذهبی می‌بینیم که منجر به طغیان می‌شود. سپس دیدگاه جدیدی در مورد خدا پیدا می‌کنند و به حقایقی که در سطح ۱ وجود داشت، بازمی‌گردند.

البته، این تنها یک نمونه کوچک از چگونگی پیشرفت رشد در ربع روح است. الگوهای مختلفی در روابط شخصی، ورزش، خانواده، باورهای علمی یا متافیزیکی و غیره وجود دارد. ده‌ها تا صدها کهن‌الگو در هر ربع وجود دارد، نه فقط سه موردی که در هر ربع نمایش دادم. اکنون، برای مثال بالا، وقتی نقاط رشد را در هر ربع، سطح، مرحله و صفت ترسیم می‌کنیم، به درک جامعی از جایی که یک فرد خاص در آن قرار دارد، می‌رسیم. (شما می‌توانید این را در

شکل سفید مات روی نقشه ببینید.) این مثال خاص از یک شخص در ۲.۰ Human خواهد بود. چگونه به آن می‌رسیم؟ برای هر امتیاز در سطح ۱، آن‌ها ۱ امتیاز دریافت می‌کنند. برای هر نقطه در سطح ۲، آن‌ها ۲ دریافت می‌کنند. برای هر امتیاز در سطح ۳، آن‌ها ۳ دریافت می‌کنند. سپس، می‌توانیم بر مقدار کل بر ۱۲ (تعداد کل برش‌های توسعه در نمودار) تقسیم کنیم که به ۲.۰ می‌رسد. در این مثال می‌توانیم شرحی برای توسعه آن‌ها در هر ربع به صورت زیر ایجاد کنیم:

- • ذهن - دیگر با یک اسکرپیت زندگی نمی‌کند و به ساخت سطح آگاهی نزدیک است.
- • بدن - آرایش نشده و دارای عادات بدی است، اما گاهی اوقات اعتماد به نفس دارد.
- • روح - به تعبیر تحت اللفظی خدا اعتقاد دارد، اما با دوستان و همتایان ملحد مدارا می‌کند.
- • حرفه - دارای مجموعه‌ای ارزشمند از آموزش و مهارت است، اما بر یک حرفه‌ایمن و رضایت بخش متمرکز است.

اگر بخواهیم بیش از ۳ کهن الگو در هر ربع را ترسیم کنیم، این امر بسیار پیچیده‌تر و جامع‌تر می‌شود، اما آن را برای حروف بعدی ذخیره می‌کنیم. حال اگر آن توضیحات را در نظر بگیریم و آن‌ها را در یکی ادغام کنیم، متاتایپ آن‌ها را دریافت می‌کنیم. من قصد دارم از هوش مصنوعی برای این کار استفاده کنم، زیرا نمی‌خواهم همه‌چیز یک "تست شخصیت" ثابت باشد که شما را در یکی از ۱۶ جعبه کلی قرار دهد. در این صورت می‌توانیم متاتایپ این فرد را «The Outlier» در نظر بگیریم. به‌طور خلاصه، این کسی است که بدون شورش از الگوهای جریان اصلی دور شده است و از «Outlier» یک لنز ضدفرهنگی عمل می‌کند. آن‌ها به ظاهر خود اهمیتی نمی‌دهند، اما این ممکن است تبدیل کاذب باشد، زیرا آن‌ها تجربه کافی در ربع بدن ندارند.

سبک زندگی ۳.۰

"چگونه یک ربع توسعه را در همه ربع‌ها متعادل می‌کند؟ به خصوص اگر یک ربع وقت، تمرکز و انرژی زیادی را صرف کند؟" هدف نهایی ایجاد یک سبک زندگی است که در آن همه ربع‌ها از طریق حل مسئله در نظر گرفته شوند. اگر شغل شما بیش‌ازحد وقت شما را مصرف می‌کند به‌طوری‌که ذهن شما پریشان می‌شود، برای بدن خود بسیار خسته شده اید و نمی‌توانید روح را سرگرم کنید، این یک مشکل آشکار است که باید از طریق کسب دانش و مهارت برای حل آن تلاش کنید و فرصتی برای یک کانال ایجاد کنید. در این صورت، فرد ممکن است هر روز یک ساعت فرصت‌های تجاری را مطالعه کند و زمانی را برای تمرین اختصاص دهد. ممکن است بیشتر از دیگران طول بکشد، اما زمانی که شروع به حرکت در مراحل می‌کنید، احساس اطمینان بیشتری می‌کنید که می‌توانید کار فعلی را که زمان شما را می‌گیرد، کاهش دهید یا کاملاً حذف کنید. این تغییر ممکن است مشکل دیگری را آشکارتر کند، مانند داشتن انرژی کم یا عدم احترام توسط مشتریان و مشتریان بالقوه. رسیدن به سطح بعدی کسب‌وکار ممکن است نیاز به توسعه بیشتر در کسب‌وکار نداشته باشد، بلکه به حل مشکلات مربوط به جسم، ذهن یا روح نیاز دارد. حتی در آن صورت، ممکن است یک کسب‌وکار باورنکردنی بسازید و تمام پول دنیا را داشته باشید، اما می‌توانید به دلیل بی‌معنا بودن در فعالیت‌های حرفه‌ای خود، سوراخی در وسط سینه خود داشته باشید. با ماهیت ساده حل مسئله (و هوشیار ماندن در برابر حواس‌پرتی‌هایی که شما را از توجه به آن‌ها باز می‌دارد)، سبک زندگی ایجاد می‌کنید که در آن کار به بازی تبدیل می‌شود، سلامتی حالت پیش‌فرض شماست، معنا فراوان است و ذهن شما در کنار شماست. اگر واقعا تا آخر بخوانید، خوب است.

[اینجا بیونید](#)

اگر می‌خواهید این مقالات مستقیماً برای شما ارسال شوند، فقط در صورتی که الگوریتم آن‌ها را به شما ارسال نکند.

[منع مقاله](#)<https://x.com/thedankoe/article/2023779299367809063>