

بسم الله الرحمن الرحيم

* موضوع وینار : من کیستم؟

** سخنران : استاد سیدخلیل سیدزاده

*** ارائه ای از موسسه ی فرهنگی هنری راز نگاه آفتابگردان

**** جلسه اول : چهارشنبه ۲۸ اردیبهشت ۱۴۰۱

مقدمه : اگر فرزندانمان درس نمی خوانند، ساعت های زیادی را در فضای مجازی می گذرانند،

به سیگار و مواد مخدر اعتیاد دارند ، وقت خود را بیهوده می گذرانند، فرزندان هرروز یک چیز جدید می خواهد، بی هدف است ، از زندگی اش راضی نیست، اگر بعضی از آن ها رفتار های ضد اجتماعی دارند، در آمال و آرزو های خود غرق است، چه کنیم؟

ما باید در مسیر خود تلاش کنیم و هدف داشته باشیم.

مانند بعضی اوقات است که درآمد چندانی نداریم ولی آرزو های بزرگ داریم.

«هویت» :

هویت یعنی آنچه در درون من است.

بیس اختلالات روانی بحث بی هویتی است.

شکل گیری هویت به عنوان یک فرایند انسجام تغییرات فردی است .

هویت افراد باید تا ۲۳ و ۲۴ سالگی بسته شود ولی اینطور نیست که بعد از آن هم نشدنی باشد .

هرکس تصمیم بگیرد که بخواهد تغییر کند ولی نداند که باید چه کار کند ، هویتش مشکل دارد.

چگونه تغییر کنیم ؟

در اولین قدم باید تکرار داشته باشیم.



تکرار عادت ایجاد می کند و عادت وارد ضمیر ناخودآگاه می شود.

وقتی یک اتفاق خوب را به خود القا کنید ، به فرشته ای محبوب تبدیل میشوید.

اولین چیز در تکرار دانش است. دانش شرط لازم است ولی کافی نیست.

چیزی باعث می شود دانش را عملی بکنیم ، باور است .

مراحل باور:

۱) دانش

۲) تصور

۳) نگرش

۴) ارزش

۵) باور

وقتی تکرار میکنید ، دانش تبدیل به تصور می شود.

با تکرار ، تصویر تبدیل به نگرش می شود .

با تکرار ، نگرش تبدیل به ارزش می شود.

با تکرار ، ارزش تبدیل به باور می شود .

با تکرار ، باور تبدیل به عمل می شود .

انواع هویت: (اجتماعی - شخصی - علمی)

* اگر یک نفر هویت تحصیلی نداشته باشد ارزش درست خواندن را نمیفهمد.

* اگر یک نفر هویت مذهبی نداشته باشد هر ثانیه یک سازی میزند.

* کسی که خجالت می کشد نماز بخواند نتوانسته هویت پیدا کند.

هویت یعنی من به آنچه دارم افتخار میکنم.



من به رشته ای که انتخاب کردم احترام می‌گذارم حتی اگر دیگران آن را خوب ندانند.

هویت = ثبات شخصیت

در هر عرصه ای ممکن است ما هویت داشته باشیم. ممکن است یک نفر هویت شغلی داشته باشد اما هویت اجتماعی نداشته باشد، در یک جا سرگشته و در جای دیگر می‌داند که می‌خواهد چه کار کند.

شکل گیری هویت:

هویت علاقه نیست.

هویت، علاقه ایجاد می‌کند و علاقه، انگیزه ایجاد میکند.

هویت یعنی من ثبات پیدا کنم و بفهمم چه کسی هستم و خودشناسی داشته باشم که اهدافم چه هست و چگونه باید به آن‌ها برسم.

تفاوت انگیزه و انگیزش:

انگیزش ابزار برای انگیزه دادن است.

انگیزش حس و انگیزه فعل است.

تا وقتی انگیزش نداشته باشیم انگیزه نداریم.

من وقتی شوق درونی دارم انگیزش دارم که باعث میشود من عمل کنم.

برای مثال:

مانند self esteem و self confidence می‌ماند.

Self esteem یعنی عزت نفس، من خودم را دوست دارم و قبول دارم.

فعل اعتماد به نفس یعنی چون خودم را دوست دارم، به خودم احترام می‌گذارم و اول برای خودم احترام قائلم.

*ما باید بیشتر به خود احترام بگذاریم بعد به دیگران

این اشتباه است که بگوییم اگر دیگران را بیشتر دوست داریم وابستگی است و دلبستگی نیست.



وابستگی خیلی بد است. دوست داشتن و دلبستگی با وابستگی فرق دارد.

دلبستگی مثل زن و شوهری که باهم دعوا میکنند ولی پشت هم هوای هم را دارند.

وابستگی هم زن و شوهری هستند که نه با هم بودن را و نه بی هم بودن را نمی‌توانند تحمل کنند.

هویت با همه این‌ها ارتباط دارد و بیس و مبنای اصلی و اساس موفقیت و پیشرفت‌های ما است.

شکل‌گیری هویت:

در نوجوانی بروز میکند و در انتهای دوره نوجوانی باید بسته شود.

در هویت‌یابی خانواده بیشتر از هر چیزی نقش دارد و مادر، هفت برابر پدر موثرتر است اما پدر هم جایگاه خاص خودش را دارد.

وقتی از هویت صحبت میکنیم منظور، بیشتر هویت فردی است.

***بحران هویت یعنی چه کسانی بی هویت می‌شوند**

***برای ثبات شخصیت باید حتما از بحران هویت عبور کرد که این یک چالش بزرگ است که نباید در آن توقف کرد.**

به عبارتی گذرگاه خوب‌بست ولی مقر بدی است.

تربیت امر سهل ممتنع است. یعنی به زبان، ساده است ولی در عمل، دشوار است.

فواید هویت:

(۱) خودشناسی، خود آگاهی

یعنی بدانم چه ویژگی‌های مثبت و منفی دارم.

مثبت‌ها را ارتقا بدهم و منفی‌ها را حذف یا اگر نمی‌توانم حذف و نابود کنم با آن‌ها کنار بیایم.

(۲) در زندگی موفق باشم و پیشرفت کنم، هر روز بهتر از دیروز.

دست‌بابی به اهداف، آرمان‌ها و آرزوهایم در سال‌های بعد و اگر بخواهم به آرزوهایم برسیم.

باید مستمر عمل کنم.



* با عادت به آرمان هایمان می‌رسیم.

۳) احساس عمق و ارزشمندی و قابل قبول بودن به خود ببخشم.

یعنی وقتی هویت سالمی پیدا کردم برای خودم ارزش قائل هستم و تن به هر ذلتی نمیدهم.

۴) احساس تنهایی را از ما می‌زداید.

۵) نجات از بلا تکلیفی.

۶) گسست نسلی یا شکاف نسل‌ها

* اجتناب از موقعیت‌های استرس‌زا باعث افزایش استرس می‌شود.

