

بسم الله الرحمن الرحيم

* موضوع و بینار : من کیستم ؟

** سخنران : استاد سید خلیل سیدزاده

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

**** جلسه سوم : چهارشنبه ۱۱ خرداد ۱۴۰۱

_ ادامه ویژگی های افراد هویت یافته :

۱۲. احساس سلامت روانی میکنند

۱۳. از زندگی خود راضی هستند (حالشان بد نیست)

۱۴. هدفمند هستند

* آیتم های هدف :

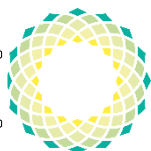
(۱) مشخص کردن آن

(۲) متمرکز شدن روی یک هدف نه چند هدف

(۳) واقعی بودن هدف

(۴) هدف را به اهداف کوچک تقسیم کنید

(۵) زمان رسیدن به هدف را مشخص کنید



۱۵. قوی کردن اراده

* عوامل قوی کردن کرتکس:

(۱) کمی رفتار های غیر معمول انجام دهیم

(۲) کارهای جدید انجام دهید

(۳) کم کردن وقت گذراندن در دنیای مجازی

(۴) تنظیم کردن خواب

۱۶. انگیزش درونی بالا

انگیزش نیرویی است که ما را به طرف چیزهایی که می‌خواهیم سوق می‌دهد .

انگیزه فعل است.

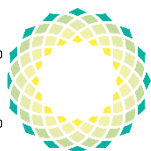
تا انگیزش درونی است.

* انگیزش درونی یعنی نیروی درونی پرقدرتی که فرد برای انجام عملی شوق انگیز در

تنهایی و بدون عوامل بیرونی به وجود می‌آورد.

انگیزش توام با آموزش (آموزش یافتن) داشته باشیم.

انگیزش باید یکی از دغدغه های والدین و مربیان باشد .



در روانشناسی رشد :

کودک از بدو تولد ذاتا کنجکاو است.

تذکر: ما به دنبال انگیزش بیرونی هستیم نه درونی

مانند زمانی که فرزندمان دستشویی‌ش را می‌گوید ما تشویقش میکنیم و برایش جایزه می‌خریم ، اون هم این کار را که غلط است تکرار میکند و حتی برایش جایزه هم دریافت میکند.

* چه اتفاقی می‌افتد که فرزند پر قدرت خود را ، به فردی بی عزت نفس ، بدون خلاقیت و ... تبدیل میکنی؟

به دلیل اینکه ما طریقه رفتار درست و روانشناسانه با فرزندمان را نمی‌دانیم.

در اولین قدم باید رفتار روانشناسانه را یاد بگیریم و درباره هر موضوعی و طریقه مواجهه با آن و رفتاری که باید از خود بروز بدهیم اطلاعات کسب کنیم.

* ما باید برای فرزندمان شرایط حمایت کننده فراهم کنیم.

این تحول و شرایط حمایت کننده چگونه ایجاد کنیم؟

آموزش ببینیم.

* اما هدف آموزش ایجاد انگیزش درونی نیست.

* آموزش یعنی فراهم آوردن شرایطی که این انگیزه از پیش فراخوانده شده به پرورش

و گسترش و ژرفا تبدیل شود.

* آموزش ، آموزش دادن نیست ، یادگرفتن است.



تذکر: مشکل یاد دادن های ما آموزش تحمیلی است.

یاد دادن یک فرآیند است و به صبر نیاز دارد.

چگونه باعث افزایش انگیزش بیرونی بشوم؟

در اولین قدم انگیزش های بیرونی را کنار بگذاریم که مهم ترین قدم در هویت یافتن است.

کنار گذاشتن انگیزش بیرونی به زمان نیاز دارد و باید آهسته آهسته انجام شود.

بفهمیم که نمیفهمیم ، این موضوع معنی اصلی هویت یافتن است.

* کنار گذاشتن انگیزش بیرونی نیازمند موارد زیر است:

(۱) ارتباط با فرزند

(۲) شایستگی (بالا بردن اعتماد به نفس فرزند)

(۳) استقلال

چرا موارد بالا را انجام نمی دهیم؟

۱. راهکار دیگری بلد نیستیم .

۲. به نظرم این کارها سخت هستند.

۳. عجل هستیم . (یک شبه ره صدساله برویم)

۴. عدم پاسداشت هویت انسان

