

بسم الله الرحمن الرحيم

* موضوع وینار : من کیستم؟

** سخنران : استاد سیدخلیل سیدزاده

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

**** جلسه چهارم : چهارشنبه ۱۸ خرداد ۱۴۰۱

مقدمه :اگر اشتباهات ما معنای شکست بدهند ، نمی‌توانیم آن را پلی برای رسیدن به پیروزی های بعدی زندگی بدانیم.

پیروزی با شکست ، عجین شده است.

-در هیچ عرصه ای خودتان را با دیگران مقایسه نکنید!

اگر ما استعداد و توان انجام کاری را نداریم لازم نیست به خاطر آن ناراحت شویم.

*افراد هویت یافته « به آنچه دارند قانع اند »

و از آنچه که دارند خوشنود هستند!

ادامه موضوع انگیزش :

ارتباط سازی، نقش اصلی در درونی سازی ویژگی های ما دارد.

زمانی که ارتباط موثر پیدا می‌کنیم، باعث می‌شود دیگران ویژگی های ما را درون سازی کنند.

ارتباط موثر:

ارتباط موثر ایمنی روانی ایجاد میکند.

ما باید تلاش کنیم تا در ارتباط هایمان ، اعتماد ایجاد کنیم .

در خانواده باید تصمیم نهایی با یک نفر باشد .



ابرازگری بکنید ولی تحمیل نکنید ، یعنی فرزند خود را راهنمایی بکنید ولی مجبورش نکنید .
با فرزندان صحبت کنیم و با احترام اشتباهاتشان را به آن ها تذکر دهیم.

کنترلگری و زور گفتن موجب عدم دلبستگی ایمن میشود و وابستگی ایجاد میکند.
زور گفتن در هر عرصه ای از زندگی اشتباه است.

برای موثر بودن در زندگی با افراد به گونه ای باشید که آن ها به دنبال شما بدون
ارتباطی سالم است که هر دو طرف احساس برنده شدن داشته باشند.

احساس شایستگی:

ما باید خودمان بتوانیم ، با مشکلات و مسائل کنار بیاییم.

خودمختاری یا پاسداشت هویت :

حالتی است که فرد خودش تصمیم می گیرد .

چیزی که فرد خودش میخواهد.

ما علاوه بر ارضا این سه نیاز باید تعارض بین نیاز ها را هم رعایت کنیم.

-تعارض بین نیاز ها یعنی چه؟

مانند پدر مادری که به فرزند خود می گویند اگر درس نخوانی دیگر فرزند من نیستی.

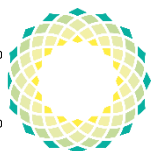
در این موارد ما شرط می گذاریم که این کار بسیار اشتباه است.

در این مورد محبت مشروط است و وابستگی نایمن به وجود میاورد.

محبت باید بدون قید و شرط باشد.

*با انگیزش درونی زندگی معنا پیدا میکند.

*انگیزش های درونی مادر خلاقیت هستند.



منافع انگیزش درونی:

۱. استقامت شما در برابر بحران ها زیاد می شود

۲. افزایش خلاقیت

۳. درک مفهومی (به ما کمک می کند اطلاعات را بهتر درک کنیم)

۴. سلامت ذهنی (فرد رضایت از زندگی دارد و موفق است).

※ انگیزش های بیرونی انعطاف ناپذیری به وجود می آورند!

چگونه از درون متحول شویم:

۱. توانمندی هایمان را بشناسیم

۲. هدف گذاری کنیم

۳. بزرگ فکر کن و کوچک عمل

۴. از پیشرفت هایمان بازخورد داشته باشیم

۵. موفقیت های خودمان را جشن بگیریم

۶. از چالش ها استقبال کنیم

۷. در زمان حال زندگی کنید

