

بسم الله الرحمن الرحيم

*موضوع و بینار: "من کیستم"

**سخنران: استاد سید خلیل سید زاده

***ارائه ای از موسسه ی فرهنگی هنری راز نگاه آفتاب گردان

***جلسه پنجم: چهارشنبه 25 خرداد 1401

***مقدمه: نکاتی که ما در هدف ایجاد انگیزش ولی ضد انگیزش عمل میکنیم

- باید خواسته طرف مقابل را برآورده کنیم نه خواسته های خودمان را

*ما با انگیزش های بیرونی انگیزش های درونی را نابود میکنیم.

خود کنترلی:

زیر بنای منطقی دارد.

یکی از مصادیق هوش هیجانی است.

قسمتی از مغز ما که وظیفه تصمیم گیری را به عهده دارد.

توانایی مقاومت در برابر تصمیم های زودگذر.

محدودیت است نه محرومیت.

مدیریت خواسته ها و تمایلات زندگی.

یکی از ویژگی های افراد هویت یافته.

از فواید مهم خود کنترلی این است که باعث میشود حد وسط را انتخاب کنیم

چه زمانی از خود کنترلی استفاده میکنیم؟

1) زمانی که از چیزی لذت میبریم ولی برای ماضرر دارد

2) از انجام کاری بدم می آید ولی برای من مفید است

تکنیک های خود کنترلی:

1) فهرستی از اهدافتان تهیه کنید

2) روی موضوعی که اولویت ما است تمرکز میکنیم. (روی یک هدف تمرکز کنیم)

3) اهداف را خرد کنید

4) به خود پاداش بدهید (هر موفقیت حتی اگر کوچک باشد)

5) داشتن برنامه ریزی زود هنگام

6) گوشزد کردن عواقب عدم خود کنترلی

7) تقویت انگیزش های درونی

8) قوی کردن کورتکس

9) زمان کافی بگذاریم (صبر داشته باشیم)

هویت:

به شناختی از خود رسیدم.

اهمیت هویت در شکل گیری شخصیت است.

من چیستم و نقشم در جامعه چیست.

هویت مفهومی بالاتر از شخصیت است.

توازن میان خود و دیگران برقرار کردن.

*کسی که بی هویت است یعنی خود را نمیشناسد.

بی هویتی یعنی سردرگمی ، کسی است که هرروز تصمیماتش عوض میشود.

*کسی که ارزش های مثبت و پایدار زندگی خودش را رقم میزند و در دنیای پر پیچ و خم امروزه جایگاه خودش را مشخص میکند ، انسانی هویت یافته است.

فرد وقتی هویت دارد میداند که دنبال چه چیزی هست.

*برای مثال زمانی که فرزند ما درس نمیخواند هویت تحصیلی ندارد.

« همه ما با آنچه که به آن افتخار میکنیم دیده میشویم»

مانند طرز لباس پوشیدن و حرف زدن و...

اما ما به داشته های خود توجه و افتخار نمیکنیم.

اگر به خود افتخار کنیم ، مورد توجه دیگران قرار میگیریم.

*اولین دشمن هویت یابی تعرض بین نیاز ها هست.

*افرادی که هویت ندارند به هیچ قانونی پایبند نیستند و هیچ تعهد اخلاقی ندارند.

*رشد هویت ناشی از تلاش های یک نوجوان برای برخورد با فشار های اجتماعی در جهت یک زندگی معنادار است.

کسی که هویت سالم دارد یعنی انتخاب ها و الویت ها و گزینش های زندگی خودش را میداند.