

بسم الله الرحمن الرحيم

*موضوع وینار: "من کیستم"

**سخنران : استاد سید خلیل سید زاده

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

****جلسه

ششم: چهارشنبه 1 تیر 1401

مقدمه و مرور جلسه قبل

هویت: من کیستم و نقشم در جامعه چیست؟ فرد وقتی هویت دارد میداند که دنبال چه چیزی هست و سعی دارد توازن میان خود و دیگران برقرار کند .
هویت مفهومی بالاتر از شخصیت است.

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

مسیر یافتن هویت از بحران هویت میگذرد و ما باید از بحران هویت گذر کرده تا خویش را بیابیم و چالش‌ها را تبدیل به فرصت کنیم رشد همواره همراه با درد و رنج است اما باید یاد بگیریم که از دل تهدیدها و مشکلات فرصت‌ها را بیرون بکشیم. رشد و تعالی در ایجاد چالش‌ها و حل کردن آن‌هاست.

مقایسه کردن خود با دیگران توهین به شخصیت و هویت فردی است. هماهنگی و توازن میان خود و دیگران یعنی من تماماً هر آنچه که هستم را بپذیرم و خوشحال باشم و به داشته‌هایم افتخار کنم و دنبال ارتقا باشم و برای رفع کاستی‌هایم اقدام کنم.

رقابت سالم و ناسالم

غبطه خوردن ایرادی ندارد و حتی باعث رشد هم میتواند باشد و باعث کمک به دو طرف می‌شود اما در حسادت چون آسایش ما و دیگران را تخریب میکند و زیر سوال بردن هویت خویش است بسیار مضر است.

در تعامل با دیگران نباید توقع تغییر از آن‌ها داشته باشیم ما فقط میتوانیم بستر را فراهم کنیم و پیشنهاد بدهیم در غیر این صورت تحمیل وارد تعامل می‌شود و تاثیر گذاری از بین می‌رود.

درکی که ما از اعمال و رفتار و افکار دیگران داریم از فیلتر هویت خودمان تاثیر می‌گیرد.

هویت هر فردی از خودش شامل شخصیت، باور ها، ارزش ها، تصورات، نگرش ها و نقش هر فرد در خانواده و جامعه، علایق و سلیقه، افکار و احساسات از گذشته و امید به آینده شکل میگیرد.

چرا ما آدم ها از تغییر فرار میکنیم؟

چون تغییر، انرژی زیادی مصرف میکند و مغز برای حفظ انرژی در مقابل تغییر مقاومت میکند.

یکی از ویژگی های افراد هویت یافته انعطاف پذیری است.

سازگاری و سازش

سازش

سازش از روی ترس انجام می شود سازش یعنی برگ برنده در دستان فرد مقابل است و من در نقطه ی ضعف قرار دارم و من وقتی سازش میکنم به مخاطب خود امتیاز این را می دهم که از من سواستفاده کند و توقع فرد را مدام بالاتر می برم و سواستفاده فرد تا جایی که توان و تحمل ما تمام شود ادامه پیدا می کند. و در سازش حال فرد سازشگر خوب نیست چون کاری را برخلاف میل درونی اش انجام می دهد و مدام به واسطه ی ترس و اضطرابی متحمل شده سطح هورمون آدرنالین و کورتیزول در بدنش افزایش می یابد. سازش سرکوب احساسات را به دنبال دارد که بعد از مدتی این حجم از احساسات و امیال درونی سرکوب شده فوران می کند.

سازشگری باعث این می شود که فرد نتواند به درستی و با بینش و دانش صحیح تصمیم بگیرد چون بخش لیمبیک مغز فعال است و کورتکس او غیرفعال است . و به واسطه ترشح کورتیزول و استرسی که سازشگر دارد اعتماد به نفس کاهش می یابد.

سازگاری

سازگاری فرایندی کورتکسی است و باعث ایجاد مهارت حل مسأله در ما می شود سازگاری باعث امیدواری و ترشح هورمون های دوپامین و سروتونین می شود باعث تصمیم گیری های درست و باعث ایجاد فرصت های بهتر برای اندیشیدن و تصمیم های بهتری برای آینده می شود و باعث می شود شکست هارا تجربه معنی کرده و از آن درس بگیریم. سازگاری باعث ایجاد آرامش، امید و اعتماد به نفس می شود و در سازگاری برگ برنده دست شماست اما شما به فکر فرد مقابل هم هستید. سازگاری ایجاد شجاعت میکند و فرد مقابل شمارا فردی بزرگوار ببیند و رابطه اش با شما نزدیک تر می شود سازگاری شکلی از همدلی است .

سازگاری یعنی هوش، یعنی توانایی فرد برای تطابق با محیط ؛ هوش هرکسی میزان سازگاری آن فرد با محیط را نشان میدهد.