

بسم الله الرحمن الرحيم

❁ موضوع وینار: "من کیستم؟"

❁❁ سخنران : استاد سیدخلیل سیدزاده

❁❁❁ ارائه ای از موسسه فرهنگی هنری راز نگاه آفتابگردان

❁❁❁❁ جلسه هفتم چهارشنبه ۸ تیر ۱۴۰۱

مقدمه و مرور جلسه قبل

در جلسات قبل به مفهوم هویت و نشانه افراد با هویت پرداختیم و یکی از ویژگی های مهم افراد با هویت که سازگاری بود را بررسی کردیم و تا حدودی درباره ی فرق آن با سازش صحبت کردیم .

*در عرصه ی جدید هوش را میزان سازگاری افراد با محیط خود، تعریف میکنند.

* تطابق و سازگاری علامت هوش بالاست و یک تواناییست اما الزاما هر فرد باهوشی، سازگار نیست.



سازش به چه معناست ؟

تسلیم شدن و پذیرفتن شرایط موجود و آنچه به وجود خواهد آمد. در سازشکاری فرد مطیع است و از ترس در شرایطی که دوست ندارد میماند و دنباله روی پیش میگیرد. افراد سازشگر ابراز وجود ندارند. منفعل اند و هیچ خلاقیتی وجود ندارد. زیرا ترشح هورمون کورتیزول در زمان سازشگری بسیار زیاد است و مانع خلاقیت میشود .

*سوختن و ساختن ، نهایتا باختن .

سازگاری چگونه است ؟

سازگاری یعنی: انعطاف پذیر بودن ، هدفمند بودن ، احترام به حریت افراد، اختیاردار زندگی خود هستند، افراد سازگار افرادی دارای همدلی هستند. انسان هدفمند سازگاری میکند. و یکی از روش های سازگاری هدفمند بودن است .



روند سازگاری به صورت زیر است:

۱- محیط را تغییر می‌دهیم. (با ابرازگری -تأثیرگذاری و...)

۲- اگر امکان اجرایی شدن مورد بالا نبود خودمان را تغییر می‌دهیم. (هدفمندی و صبر برسختی بخاطر اهداف)

۳- اگر امکان اجرای شدن دومورد بالا نبود از آن محیط یا آن فرد جدا می‌شویم.

*در همدلی من درک می‌کنم که افراد تفاوت‌های شخصیتی دارند و هر شخصی متفاوت است.

اینگونه سازگاری من بالاتر می‌رود.

*در طبیعت هیچ عنصری به انعطاف آب نیست و هنگامی که به مانع بر می‌خورد شدیداً مصمم مسیر خود را باز می‌کند.

*در صورت سرکوب احساسات کورتیزول ترشح شده و کورتکس از کار می‌افتد.



تفاوت فروخوردن و فرونشاندن خشم :

فروخوردن همان سرکوب است که فوران خشم را به دنبال دارد ولی فرونشاندن مدیریت خشم است و مهارت این است که خشم را به روش مناسب ابراز کنیم .

چگونه میتوانیم به فرزندانمان سازگاری را آموزش دهیم ؟

مفهوم آموزش یعنی ما بتوانیم روی ناخودآگاه فرزند تاثیر بگذاریم به عنوان مثال :

۹ تا شکلات به فرزندمون میدیم و میگی که ۵ تا از اینا مال خودته و خودت باید بخوری و این چهارتای دیگه رو به دوتا دوستان بده .

با این چنین رفتارها کودک متوجه می شود که خودش اولویت خودش باشد و همزمان بتواند برای بقیه ام اهمیت قائل شود.

از نظر ویکتور فرانکل مطرح کننده روش لوگو تراپی (معنا درمانی) هر انسانی برای اینکه حال خوب و موفقیت در زندگی خود داشته باشد باید حتما یک دلیلی برای زندگی اش داشته باشد .



وقتی یک هدف داشته باشیم به واسطه اون هدف انسان سازگاری میشویم و زمانی که نمیتوانیم شرایطی سخت را تغییر دهیم خودش را تغییر داده و سازگار میشود .

اینکار با سازش متفاوت است زیرا انسان با اختیار خود و بخاطر ثمری که در نهایت بدست می آورد شرایط را پذیرفتم و حتی اینگونه میتوانم روی محیط هم تاثیر بگذارم.

اولین سوالی که فرانکل از مراجع هایش می پرسید این بود که چرا با این همه مشکلی که در زندگی داری خودکشی نمیکنید ؟

جواب این سوال اولین دلیل سازگاری شماست .

هدف در هرکسی متفاوت الزاما هدفی که حال مارو خوب میکند نمیتواند حال دیگری را خوب کند .

*رشد با ایجاد چالش به وجود می آید .

*سازگاری در مواجهه با اختلافات نظر و تفاوت های سلیقه ای معنی پیدا میکند .

*کسی که سازگاری میکند خود را هیچ فردی مقایسه نمیکند معیار مقایسه او فقط خودش هستش .

*تفاهم یعنی فهم این موضوع که ما متفاوتیم و این تفاوت را میپذیریم .



*سازگاری توانایی منطبق شدن با شرایط است .

*سازشگری متمادی باعث ایجاد درماندگی آموخته شده می شود .

* شرط بزرگ سازگاری: هروقت که انسان بداند سختی ای که متحمل میشود ثمری در پی دارد به پذیرش می رسد .

*درایت و ابتکار عمل در سازگاری است .

چرا باید سازگاری کنیم؟ زیرا وجود تغییرات در زندگی اجتناب ناپذیر است و انسان در ادوار گوناگون چاره ای جز رویاروی با با مسائل ندارد .

*برای موفقیت باید تلاش کنیم روش های نوین را یاد بگیریم و طبق پیشفرض قبلی ذهن پیش نرویم و روی آن ها تجدید نظر کنیم .

* هر چقدر ما با موقعیت های جدید هماهنگ شویم اعتماد به نفس در ما افزایش می یابد .

*هرچقدر ما اعتماد به نفسمان بیشتر باشد سازگاری درون ما افزایش پیدا میکند .

*سازگاری نهایت تعامل است

* هرگز از تفاوت و تضاد ها نترسیم .





رازنگاره
آفتابگردان
The Secret of The Sunflower look