

## بسم الله الرحمن الرحيم

\*موضوع وینار: "من کیستم؟"

\*\* سخنران : استاد سیدخلیل سیدزاده

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

\*\*\*\* جلسه هشتم چهارشنبه ۱۵ تیر ۱۴۰۱

\*سازگاری یعنی خودم را، با شرایط جدید زندگی تغییر میدهم.

در شرایط سخت مانند شکست عشقی ، طلاق و ... باید سازگاری کنیم و در این رابطه باید کورتکس خود را قوی کنیم.

برای سازگاری و ادامه دار بودن این سازگاری باید معنا دادن و پرورش دادن یک کارکرد متفاوت، در زندگی ما ایجاد کند.

۱۰۰ درصد سازگاری در طول زمان امکان پذیر است و نیازمند صبر است.

در هنگام سازگاری باید از خود ۵ سوال بپرسید :

چرا میخواهم سازگاری کنم؟

چه زمانی باید سازگاری کنم؟



راجب چی سازگاری کنم؟

کجا باید سازگاری کنم؟

چه قدر باید سازگاری کنم؟

\*خوشبختانه سازگاری ذاتی نیست، زیرا قابل یادگیری است.

سازگاری مهارتی اکتسابی است و در هر سنی میتوان آموخت ولی هرچه سن کم تر باشد قدرت یادگیری بیشتر است.

نکات سازگاری :

(۱) پذیرش

ایجاد سازگاری با موقعیت جدید.

برای این بخش باید کورتکس خود را قوی کنیم و نفس خود را تقویت کنیم.

(۲) افزایش اطلاعات و دانش

(۳) حمایت

(۴) یادآوری اتفاقات نامطلوب گذشته

(۵) خلاقیت خود را بالا ببرید

(۶) قاطعیت داشته باشید



آفتابگردان  
The Secret of The Sunflower Book

هویت:

کسی که هویت داشته باشد، سازگاری هم دارد .

فرد هویت یافته کسی است که برای زندگی خود برنامه ریزی دارد.

هویت از دوران کودکی ظهور پیدا میکند.

باعث تعیین خط قرمز های ما میشود.

\*هویت یابی فرایندی دائمی است.

\*هرگونه سرکوبی برای یک نوجوان و کودک باعث " نابودی " هویت او میشود.

وقتی شما یک هویت تصدیق شده داشته باشید در زندگی خود معنا دارید کسی که در

زندگی معنا دارد میداند هدف زندگی اش چیست و میداند از چه مسیری میتواند به

هدفش برسد و تهدیدها را به فرصت تبدیل کند و از چالشها نمیترسد .

\*افرادی که "معنا" را در زندگی یافته اند ، شکست میخورند اما خود را شکست خورده،

معنا نمیکنند.

هویت ما را به خود آگاهی و به صرف عدم مثل میرساند و بعد باعث خوشناسی میشود.

خودشناسی واقعی و شخصیت واقعی یعنی من هر آنچه هستم ، "قدرت ها" و "ضعف ها"

خود را بشناسم .



برای خودآگاهی باید تمامی خود را بپذیریم و دوست بداریم .

وقتی شما تمام خود را میپذیرید میتوانید در جهت "خود" ایده آل حرکت کنید.

هرمقدار که شما خودتان را دوست بدارید ، مردم هم همانقدر شما را دوست میدارند.

تا خودتان و دیگران را همانگونه که هستید ، نپذیرید و دوست نداشته باشید به آنچه که میخواهید، نخواهید رسید .

وقتی هویت یافتید و به خودآگاهی رسیدید ارضای حس تعلق نسبت به جمع پیدا میکنید .

وقتی خودتان را دوست نداشته باشید، نمیتوانید دیگران را دوست بدارید .

\*برای رسیدن به خود آگاهی داشتن عوامل زیر لازم است :

(۱) پذیرش خود

خود را همانگونه که هستیم بپذیریم و دوست داشته باشیم.

(۲) پذیرش دیگران

به سلايق ديگران احترام بگذاريم و به جاي تحمیل ارزش های خود و سرزنش آن ها سعی کنیم با احترام و دوست داشتن آن هارا تغییر بدهیم.

(۳) مسئولیت پذیری

مسئولیت پذیری از مهم ترین عوامل است .



مسئولیت‌ها فرصت‌هایی هستند که نیروی‌های جسمی و روانی ما را به چالش میکشند.

\*این عوامل، گامی بزرگ در جهت رشد و شکوفایی ما است.

\*سه بعد هویت فردی:

(۱) شخصیتی : متأثر از والدین

(۲) صنفی: ویژگی‌های هویتی ما (تفکرات، اعتقادات و ...)

(۳) باطنی

\*هویت اجتماعی از هویت فردی سرچشمه میگیرد.

دوره نوجوانی، عرصه تجلی گاه شکل‌گیری هویت افراد است .

بحران هویت، یک گذرگاه اجتناب‌ناپذیر است. اگر هویت در دوره نوجوانی تکمیل نشود ما

هیچ چیز با ارزشی برای خود قائل نیستیم.

نوجوان باید هویت پیدا بکند و تثبیت بشود.

