

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 دهم: چهارشنبه ۲۹ خرداد ۱۴۰۱

عوامل گوناگون در شکل گیری هویت:

(۱) هویت فردی

خودشناسی و شناخت ویژگی های مثبت و منفی خود.

راه های شناخت خودشناسی صحیح:

۱- آیا من جنبه های مثبت شخصیت خود را میدانم یا نه؟

۲- آیا این جنبه ها را ارتقا میدهم یا نه؟

۳- آیا جنبه های منفی شخصیت خود را میدانم یا نه؟

۴- آیا شجاعت پذیرش جنبه های منفی خود را دارم یا نه؟



آفتابگردان
The Secret of The Sunflower Book

۵- آیا تا کنون تلاشی برای کاهش یا رفع ویژگی های منفی خود کردم؟

۶- آیا تا به حال کاری انجام دادم که به ضرر دیگران و به نفع خودم باشد؟

۷- آیا تا به حال کاری انجام دادم که به نفع دیگران و به ضرر خودم باشد؟

۸- آیا در تفکرات خودمان بیشتر به دیگران فکر میکنیم یا در افکار شخصی خود غوطه ور هستیم؟

۹- آیا تذکرات و انتقادات دوستان خود را میپذیریم یا نه؟

۱۰- آیا توانایی مراقبت از افکار خود را دارم؟

*هویت فردی یعنی کسی که در زندگی خود هدف دارد و در طوفان های زندگی خود غرق نمیشود و چالش ها را به فرصت تبدیل میکند.

(۲) هدف گذاری

قسمت عمده خودآگاهی این است که بدانم چه میخواهم.

*در اولین قدم هدف باید معین بشود و واقعی باشد.

(۳) خلاقیت

باید از الگوها الهام بگیریم اما نباید از آنها تقلید کنیم.

یاد دادن را کنار بگذاریم و یاد گرفتن را سرلوحه خود قرار دهیم.



در تربیت فرزندان خود، یادگیری اکتشافی را به کار بگیریم.

۴) حل تضاد های درونی

هرچه قدر فاصله خود ایده عالی با خود پنداری کمتر باشد ، اعتماد به نفس بالاتری دارم.
خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.

مشکلات تضاد درونی:

۱- باعث میشود شخصیت ما ، یکپارچی و یکدست بودن هویت خود را از دست بدهد.

۲- انرژی هایمان را از دست میدهم

*برای حل این مشکل باید فاصله خود ایده عال و خود واقعی را کم کنیم.

۵) مسئولیت پذیری

پای اشتباهات خود وایستیم.

۶) تصحیح برداشت های شخصی

باید به گذشته خود برگردیم و با صحبت با افرادی که میتوانند به ما کمک کنند و رفتارما را تصحیح کنند باعث حل مشکل شویم.

۷) پذیرش جنسیت

هر مردی به مرد بودن خود و هر زنی به زن بودن خود ، افتخار کند.



دختر بودن و پسر بودن صرفاً به جنسیت نیست (مهم این است که فکرش موافق جنسش باشد)

۸) همانند سازی متعادل

اگر الگویی داریم علاوه بر ویژگی های مثبت ، به ویژگی های منفی آن هم توجه کنیم. "فرد را نپرستیم " ، یعنی حواسمان به ویژگی های منفی اش هم باشد. به فرزندان خود یاد بدهیم که نقد پذیر باشند.

۹) پرورش تدریجی توانایی های فرد

استعداد های فرزند خود را پیدا کنیم ولی آن ها را در مسیر علاقه مندی اشان رشد بدهیم. فرزند خود را مجبور نکنیم که اگر در رشته ای استعداد دارد باید حتما در همان رشته فعالیت کند.

* تربیت : توانایی رساندن استعداد های بالقوه به فعلیت

فرزندان ما چگونه هویت میابند؟

پنج سال اول زندگی بچه ها به سرعت تغییر شکل پیدا میکنند.

اولین چیزی که در جنین ساخته میشود مغز بچه است.

والدین باید خود را با فرزندان خود تطبیق بدهند که این علت رشد آنها است.



پنج سال اول پایه ریزی سال های بعد زندگی است. (دوران طلایی)

ما باید استعداد های خاموش فرزند خود را بدانیم و در جهت پیشرفت این استعداد ها با آن همکاری کنیم.

چرا نمیتوانیم با فرزند خود تطابق پیدا کنیم؟

۱- سرعت و شتاب حرکت فرزندانمان رو به جلو بسیار زیاد است و چون نمیتوانیم خود را با آن تطبیق بدهیم سعی میکنیم آن ها را با خود تطبیق دهیم.

۲- قوانین و اصل تربیت صحیح را نمیدانیم.

دلیل رفتار های عجیب و شیطنت های فرزند خود را بدانیم و در رابطه با آن با متخصص مشورت کنیم و بعضی رفتار ها و شیطنت های آن ها را بر حسب سن آن ها نگذاریم.

ما سعی میکنیم در مواجهه با بعضی رفتار های غلط فرزندانمان با دعواکردن آن ها مشکل را حل کنیم ولی برعکس باید دلیل این رفتار های غلط را متوجه شویم.

*باور های ما انتظارات ما را میسازند.

