

# بسم الله الرحمن الرحيم

\*موضوع وینار: "من کیستم؟"

\*\*سخنران: استاد سید خلیل سیدزاده

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

\*\*\*\*جلسه سیزدهم چهارشنبه ۲۶ مرداد ۱۴۰۱

\*بحران هویت، آوارگی روانی به وجود میآورد.

ما باید با درک صحیح نوجوان به فرزندانمان برای بیرون آمدن از بحران هویت کمک کنیم.

پیروزی ها و سربلندی های زندگی ما مدیون "بحران هویت" است.

\*مراحل پنج گانه سوگواری:

۱) شوک (انکار)

زمان شنیدن خبر



۲) خشم

۳) چونه زدن

۴) افسرده شدن

۵) پذیرش

\*حتی اگر فرزندانمان خطا کردند، نباید احساس گناه در آن ها ایجاد کنیم.

آیا بحران هویت فایده ای دارد؟

بله

در طول زندگی ما همواره با بحران هویت مواجه میشیم ولی باید خود را بشناسیم

تا بتوانیم از بحران هویت به درستی بیرون بیاییم.

هویت فرد باعث "تمایز شدن" او با دیگران میشود.

بحران هویت یک اختلال روانی نیست بلکه بستری "لازم" و "حتمی" برای

رسیدن به هویتی سالم است.

ما باید به نوجوان ها اجازه اشتباه کردن را ، بدهیم.



دیگران ما را چگونه خواهند دید؟  
همانگونه که ما خودمان را میبینیم.

تصویر دیگران از شما، همان تصویر شما از خودتان است.

\*درست است که زمانی که کسی هویت سالمی ندارد، عوامل مختلفی در این امر  
تقصیر دارند اما فرد باید به دنبال اصلاح این هویت برود و برای خودش راه های  
میان بر درستی پیدا کند.

\* سرعت پیشرفت فناوری و تکنولوژی باعث بیشتر شدن زمان هویت یابی ما  
میشود.

