

بسم الله الرحمن الرحيم

*موضوع وینار: "من کیستم؟"

**سخنران: استاد سید خلیل سید زاده

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

****تاریخ: چهارشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۱

بحران هویت مهمترین بخش از هویت یابی است .

بحران هویت یکی از ملزومات مهم رشد و تعالی و خودشکفایی است .

واگر ما این تهدید را به فرصت تبدیل کرده و بتوانیم با گذر از آن به هویت برسیم به

ثبات شخصیت و سلامت روان میرسیم .

بحران هویت در سنین نوجوانی ممدوح است ولی در سن بزرگسالی مذموم است .

بحران هویت یک فرایندیست زمان بر که در طی سالهای نسبتاً طولانی بلوغ و نوجوانی

انجام می شود و راه رسیدن به کسب هویت است و بحران هویت تنها راه رسیدن به هویت

است .



انواع بحران هویت:

جیمز مارسیا شاگرد اریک اریکسون چهار نوع هویت را مطرح کرده است.

(۱) **پراکندگی هویت (ابهام هویت)** : این افراد به قانونی متعهد نیستند نمیتوانند تصمیم بگیرند هدف ندارند قدرت حل مسئله ندارند بسیار سطحی نگر، بیخیال، سردرگم هستند و فقط حرف میزنند ولی عمل نمیکند تلاشی برای رسیدن به شرایط مطلوب نمیکنند لذت های آنی را به لذت های غایی ترجیح می دهند.

(۲) **انسداد هویت یا ضبط هویت (هویت ناقص)** : بسیاری از افرادی که در خانواده های کنترلگر رشد و تربیت شدند در این دسته قرار میگیرند این افراد بحران را تجربه نکردند و اصلا به چالش کشیده نشده اند این افراد فقط مصرف کننده بودند و نتوانستند که بحران هویت را ایجاد و از آن به هویت برسند این افراد بسیار پر توقع هستند و نوعا تنبلند. تمام ارزش ها به آنها دیکته شده است. این افراد بسیار آسیب پذیر و زودرنج و مقایسه گر هستند این افراد به یکسری قوانین و اصول اعتقاد دارند ولی بسیار سست بنیان هستند. این نوع بحران هویت فرزند ناخلف کنترلگری و تربیت گلخانه ای است .

(۳) **در جست و جوی هویت (تاخیر در هویت)** : این افراد تلاشگران ناکام هستند دائم در تعارض و درگیری هستند این افراد دائم در حال آزمون و خطا و آزمایش اند قدرت تجزیه تحلیل ندارند این افراد به راحتی مورد سواستفاده قرار میگیرند این افراد به شانس و اقبال بسیار اعتقاد دارند و منتظر معجزه هستند این افراد بسیار ایده آل گرا هستند این دسته خودشناسی ندارند .



در تصمیم گیری احساسی عمل میکنند و راحت ترین راه را انتخاب میکنند .

۴) **ثبات هویت (کسب هویت و ثبات شخصیت)** : این افراد هویت ثابت دارند از بحران ها عبور کرده اند، شکست خورده اند، تجربه کردند و به یکسری اصول و قوانین و ارزش رسیده اند و نسبت به آن ها متعهد هستند این افراد فعالانه برای بدست آوردن هویت تلاش کردند ضمن آشنایی با چالش ها با عقاید و افکار گوناگون آشنا شده اند و به یک جمع بندی از خودشان رسیده اند این افراد معمولا موفق هستند و به ارزش ها عقاید و اهدافی که خودشان بدست آورده اند تعهد دارند و طبیعتا برای رسیدن به این دوره یک دوره ی سخت را پشت سر گذاشته اند این افراد مسیر آینده خویش را خودشان با دقت انتخاب میکنند.

* کسی که بتواند از بحران هویت عبور کند به موفقیت دست پیدا کرده است.

انواع هویت:

مذهبی ، علمی، ورزشی ، هنری و ...

علت اینکه بعضی از افراد از تجارب خود لذت نمیبرند به این دلیل است که هدف ندارند.

*علائم فقدان هویت:

۱) خودشناسی ندارند

۲) تردید در انتخاب رشته تحصیلی



۳ نقش اجتماعی خود را نمیدانند

۴ جریحه دار شدن احساسات در رویداد های سخت زندگی

۵ این افراد وابستگی دارند

۶ فرسایش روان دارند

۷ با ارزش های خود آشنایی ندارند

۸ اتلاف وقت

۹ مسئولیت پذیری ندارند

۱۰ دل مشغولی های بی ارزش دارند

۱۱ تقلید های کورکورانه از دیگران



آفتابگردان
The Secret of The Sunflower look