

بسم الله الرحمن الرحيم

* موضوع نشست: "من کیستم؟"

** سخنران: استاد سید خلیل سید زاده

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

**** جلسه هفدهم: چهارشنبه ۳۰ شهریور ۱۴۰۱

ما میتوانیم فرزندان خود را راهنمایی کنیم اما نمیتوانیم چیزی را به آنها تحمیل کنیم.

* قدرت به چالش کشیدن را داشته باشیم.

پیشگیری از بحران هویت:

(۱) تقویت مهارت خودآگاهی

(۲) مهارت تفکر انتقادی

(۳) برای مردم زندگی نکنید با مردم زندگی کنید

(۴) هدفمند باشید



آفتابگردان
The Secret of The Sunflower look

۵) تصویر سازی آینده خود

۶) بالا بردن اعتماد به نفس

۷) برای تربیت ارزش قائل باشیم

* یکی از تکنیک های ارزنده هویت یابی چگونه تهدید را به فرصت تبدیل کردن است.

چرا فرصت هایی که در زندگی به ما داده شده اند را نمیبینیم؟

زیرا پنهان هستند و ما باید برای رسیدن به آنها تلاش کنیم و درک صحیحی از آنها نداریم.

* ما به مهارت یافتن فرصت ها از دل تهدید ها نمیروسیم مگر اینکه، تمرین و تکرار داشته باشیم.

در این راه، آهسته و پیوسته حرکت کنید زیرا این عمل، یک فرایند است.

چگونه تغییر کنیم؟

به دلیل اینکه انسان ها از تغییر بیزارند از پذیرش اطلاعات جدید اجتناب می کنند.

ما باید به فراز و نشیب زندگی خود علاقه مند باشیم.

شکست را پلی برای پیروزی قرار دهیم.

* ما باید از اشتباهات خود تجربه کسب کنیم نه آنکه، آن ها را شکست معنا کنیم.



انستیتوت
اقتابگردان
The Secret of The Sunflower look

فرایند تبدیل تهدید به فرصت یک فرایند تکنیکال است.

تهدید به رویداد و واقعه ای گفته می شود که بالقوه دارای خطر است.

درک صحیح فرصت ها باعث جدا کردن آنها از تهدید ها میشود.

*برای به دست آوردن فرصت ها ابتدا باید باورهايمان را عوض کنیم.

-برای تغییر باور ها چه کنیم؟

(۱) آمادگی برای پذیرش تهدیدات

(۲) اقدام برای فرصت

نقش واژگان در تبدیل تهدید به فرصت:

باید توجه داشته باشید از واژگانی استفاده کنید که بار مثبت داشته باشند.

استفاده از واژه "مشکل" بار منفی دارد.

به مشکل از واژه چالش استفاده کنید.



انستیتو
اقتابگردان
The Secret of The Sunflower look