

بسم الله الرحمن الرحيم

* موضوع وینار : من کیستم؟

** سخنران : استاد سیدخلیل سیدزاده

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

**** جلسه دوم : چهارشنبه ۴ خرداد ۱۴۰۱

مقدمه: ما با ضمیر ناخودآگاه افراد باید صحبت کنیم نه خودآگاه.

وقتی با ضمیر ناخودآگاه صحبت میکنیم یعنی اول با موافقت جلو میرویم و بعد از آن وقتی به مرحله ارتباط رسیدیم حرفمان را می‌زنیم.

اگر درجه مخالفت من به اندازه نفوذ قبلی باشد شرط این ارتباط است. (روش foot in the door)
* تکرار لازمه ضمیر ناخودآگاه است .

* تکرار با تذکر متفاوت است.

در تکرار آن مطلب است که تکرار می‌شود و برای فرد خوشایند تر از تذکر است.

تذکر، شخصیت فرد را زیر سوال میبرد ولی تکرار، فعل شخص را زیر سوال میبرد.

تمجید مخرب و سازنده چه هستند؟

تمجید مخرب تمجید ارزیابی کننده، است. (مانند تذکر)

شکی در این باور که تشویق و تمجید موجب اعتماد به نفس بالا میشود نیست؛ اما به شرطی که باعث تخریب نشود.

زمانی که شما میخواهید فردی را تشویق کنید ۳ شرط لازمه اینکار است:

۱. با خود واقعی فرد هماهنگ باشید (true self)

۲. توصیف کننده فعل باشد نه قضاوت کننده شخصیت



۳. فعل را زیر سوال ببرد نه شخصیت

برای مثال :

فرزندتان شکلاتش را به خواهرش می‌دهد، شما به فرزند خود می‌گویید چه پسر خوبی هستی و او بلافاصله خواهر خود را میزند.

این که فرد فعلی را انجام می‌دهد که بر وفق مراد ما است لزوماً به این معنا نیست که ما تاثیری در شخصیت او گذاشته ایم، ممکن است این فعل گذرا باشد و نمی‌توان از روی یک فعل به شخصیت او یک صفت داد.

باید به مرور زمان توجه داشته باشیم که آیا او تغییر واقعی داشته است؟

تعابیر و تشبیه و های ما باید مانند آینه ای شفاف باشد و باید یک تصویر واقعی از فرد را نشان بدهد. تشویق هم باید توصیفی باشد و هم قضاوت کننده نباشد.

*تمجید از دو بخش گفتار ما و نتیجه گیری کودک تشکیل میشود.

گفتار ما ، باید به طور واضح و شفاف ، کار و خلاقیت فرد را نشان بدهد. گفتار نباید شخصیت را تشویق بکند.

برای تشویق نگوئیم چه جوراب قشنگی بگوئیم این جوراب با سلیقه من سازگار است .

*به نحوه صحبت کردن در تشویق توجه کنیم.

انتقاد:

انتقاد سازنده زمانی است که شخصیت فرد زیر سوال نرود و فقط کار شخص مورد تجزیه و تحلیل قرار بگیرد .

وقتی برای فرزند و همسر خود یک کار خوبی انجام می‌دهیم بعد از آن هزار ایراد از آنها می‌گیریم .

این رفتار دید فرد را ، نسبت به خودمان منفی میکند .



* به جای سرزنش دلیل رفتار های غلط و اتفاقات منفی در رابطه با فرزندان را جست و جو کنیم و او را درک کنیم .

* زمانی که مشکل به اوج خود رسیده است، زمان تعلیم و تربیت نیست.

هرگونه انتقاد و تشویق مخرب، باعث میشود کنترل درونی ما به خطر بیفتد.

ما نباید احساسات فرد را سرکوب کنیم و مانع آن ها بشویم.

ویژگی کسانی که هویت یابی کرده اند:

۱. گزینه های گوناگون برای زندگیشان را بررسی میکنند و تعهدات مشخصی را بر عهده میگیرند و

قدرت تصمیم گیری منطقی دارند

۲. داشتن مهارت حل مسئله

۳. هوش هیجانی بالایی دارند

۴. انتخاب های خود را انجام می دهند و به آن تعهد دارند (اعتبار خود را زیر سوال نمی برند)

۵. بر سر دوراهی های زندگی تصمیمات منطقی می گیرند

۶. رابطه صمیمانه خوبی ایجاد می کنند

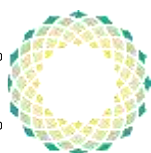
۷. نسبت به سایر همسالان خود پخته تر هستند

۸. از جایگاه و منزلت اجتماعی خود با خبر هستند

۹. آگاهی کامل از نقش ها و مسئولیت های خود دارند

۱۰. شناخت واقع بینانه نسبت به توقعات خود و دیگران دارند

۱۱. در گذشته زندگی نمی کنند ولی از آن درس می گیرند.



پیشرفت افراد ربطی به IQ آن‌ها ندارد بلکه وابسته به EQ آن‌ها هست.

EQ : یعنی ما بتوانیم حل مسئله داشته باشیم ، خلاق باشیم ، با استرس و هیجان‌مان کنار بیاییم ، با فرزند و همسرمان همدلی کنیم، خوب تصمیم گیری کنیم، انتقاد پذیر باشیم، انتقاد سازنده داشته باشیم و خوب ارتباط ایجاد کنیم.

