



روشن اندیشان عصر یادگیری

فرزندپروری

قسمت نهم: قدرت شخصی

۴ فروردین ماه : قدرت شخصی

سلام! امروز میخواهیم با هم درباره موضوع قدرت با شما صحبت کنیم. این متن از American psychology استخراج شده است از این که بخشی از زمان خود را به مطالعه این متن اختصاص می دهید، سپاسگزاریم. مدت زمان لازم برای مطالعه آن ۴ دقیقه تخمین زده میشود:

همه ما در این دوران درگیر تروماهای روانی یا استرس های زیادی هستیم. برای بازیافتن توان خود در زمان های سختی، یکی از مهم ترین پیشنهاد های روانشناسان، شناخت قدرت های دورنی و پرورش آنها در زمینه های مختلف است. بسیاری از ما عادت داریم در زمان های سختی، نشانه های مریضی و ناتوانی خود را بزرگ جلوه دهیم. آلن بدیو فیلسوف فرانسوی معتقد است، که حقوق بشر غربی با خلق سوژه های ضعیف و توسری خور به عنوان انسان شرقی، خودش پایه و اساس نژاد پرستی را محکم میکند.

برای اینکه بتوانید به صورت موثر به زندگی بپردازید، باید احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید و این احساس تنها با لیست کردن و شناخت قدرت های درونی شما امکان پذیر است. بسیاری از ما، زمانی که میخواهیم در مورد نقاط قوت خود صحبت کنیم، احساس گنگ و مبهمی داریم. انجمن روانشناسی امریکا ۱۲ قدرت دورن انسان را لیست کرده است که شما باید آنها را تقویت کنید و اگر این قدرت ها را دارید، از داشتن آنها احساس موفقیت کنید! لیست این دوازده قدرت به شرح زیر است:

۱- خانواده: اگر شما قدرت عشق، حمایت و احترام را از سمت خانواده خود دارید یکی از مهمترین منبع های قدرت را در اختیار دارید.
۲- ارتباط اجتماعی: ارتباط شما با افراد مختلف و توانایی همدلی با افراد، یکی از قدرت هایی است که در محیط کار میتواند برگ برنده شما باشد.

۳- خوشبینی: یک فرد خوشبین همواره در مواجهه با بحران ها بهتر عمل میکند.

۴- علاقه و استعداد: فهرستی از کارهایی که در آنها خوب هستید تهیه کنید. اینها منبع قدرت شما هستند.

۵- تحصیلات: تحصیلات عالیه در دانشگاه مطرح، نشان دهنده عزم راسخ شماست. این را فراموش نکنید.

۶- کار داوطلبانه در امور خیریه: این منبع ساخت هویت قدرتمندی است. آن را فراموش نکنید.

۷- موفقیت شغلی

۸- هویت مذهبی: برخلاف تمام تبلیغات علیه مذهب انجمن روانشناسی امریکا معتقد است افراد مذهبی، مصمم تر و خوشحال تر هستند.

۹- اجتماعات: شما با عضویت در اجتماعات صنفی و هنری میتوانید اعتماد به نفس خود را بالا ببرید.

۱۰- متقاعد کردن: افرادی که میتوانند با صحبت کردن، افراد را وادار به انجام عمل دلخواه خود کنند.

۱۱- رضایت: افرادی که میتوانند با کوچکترین اتفاقات ممکن از زندگی لذت ببرند.

۱۲- حمایت مالی: انسان هایی که این امکان را دارند تا از حمایت مالی فردی برخوردار شوند. تحصیل رایگان نیز جزو این دسته محسوب میشود.

سال نو پیشاپیش مبارک