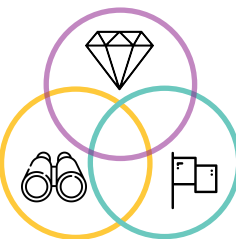


توانمندی چیست؟ 

چرا توانمندی های خود را شناسایی کنیم؟ 

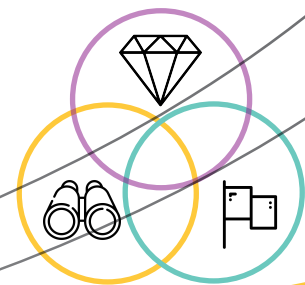
چگونه توانمندی های خود را شناسایی کنیم؟ 

زندگی کردن براساس توانمندی های خاص خود 



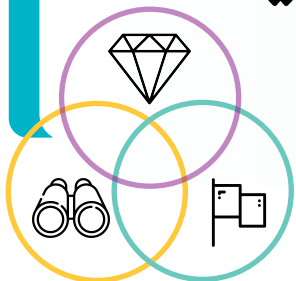
توانمندی چیست؟

از این داستان چی دریافت کردید؟



هر کدام از ما ویژگی‌های خاص خود را داریم و اغلب با بهره‌برداری از همین ویژگی‌ها، زندگی ما به صورت جالب و شگفت‌انگیز درخواهد آمد.
بنابراین بهتر است هر کس را با ویژگی‌های منحصر به فردش بپذیریم و در جستجوی شناسایی **نقاط قوتش** باشیم.

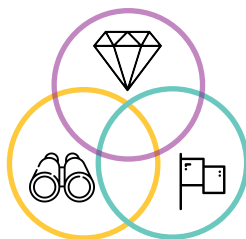
توانمندی به ویژگی‌ای گفته می‌شود که به شما این امکان را می‌دهد تا با صرف کمترین انرژی و زمان، بیشترین بازدهی را کسب کنید.





آیا همه می توانند استیو جابز بشوند ؟
خیر چون او **توانمندی** خاص خودش را دارد.

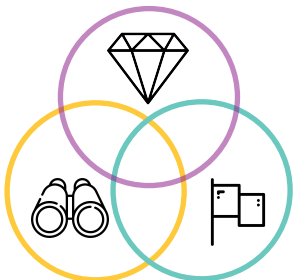
به هیچ عنوان وارد مقایسه با دیگران نشوید چون
توانمندی های شما با دیگران متفاوت است.



- ژنتیک و تجربه ی دوران کودکی در **توانمندی های** انسان بسیار مهم است و ما لازم است به بیولوژی احترام بگذاریم .



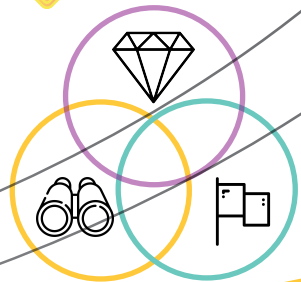
دکتر علی صاحبی می گوید :
اینکه می گویند همه می توانند انیشتن شوند نظر درستی نیست ما براساس بیولوژی، محدودیت هایی داریم بنابراین دچار خودتخریبی نشوید و نگوئید که اگر انیشتن نشدم حتما تلاش نکردم .



♦ شما نیز همانند هر انسان دیگری در جهان در حوزه هایی بسیار خوب و عالی هستید، در حوزه هایی متوسط عمل می کنید و در حوزه هایی هم ضعیف هستید.

♦ همانطور که آدم های بسیار موفق و کامیاب، حتی نوابغی چون گراهام بل و انیشتن هم فقط در حوزه های خاصی عالی بودند و در حوزه هایی بسیار ضعیف بودند و در حوزه هایی هم مانند دیگران در سطح متوسط بودند.

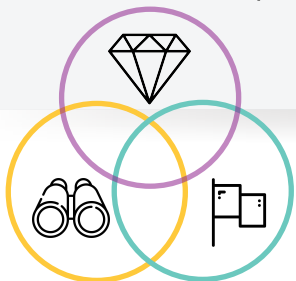
♦ مثلاً انیشتن هرگز نتوانست رانندگی یاد بگیرد و یا گراهام بل با تمام نبوغش، شم اقتصادی و سرمایه گذاری نداشت.



❖ چرا توانمندی های خود را شناسایی کنیم ؟

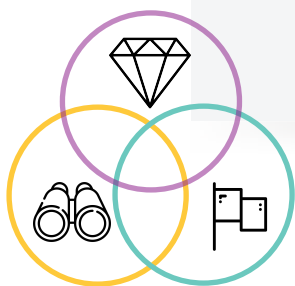
پژوهش ها نشان داده اند که در همه ی شرایط با تکیه بر **توانمندی هایمان** بی تردید می توانیم به درجات بالاتری از **سلامت** ، **شادمانی** و **سعادت‌مندی** دست یابیم .

متأسفانه بسیاری از مردم برای دستیابی به **شادمانی** و **سعادت‌مندی** ، زمان زیادی را صرف شناسایی و رفع نقاط ضعف و مشکلات خود می کنند . این شیوه عموماً به عنوان رویکرد نقص گرا شناخته شده و در چند دهه ی اخیر رویکرد اصلی در قلمرو سلامت روان بوده است .

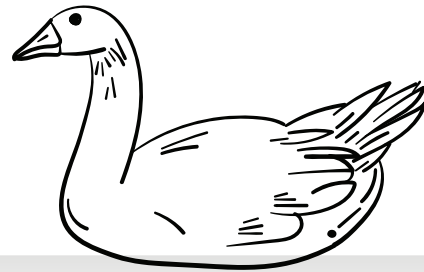


تحقیقات و یافته های جدید روانشناسی مثبت نگر نشان می دهند که پذیرش ضعف های نسبی خود (نقاط قابل بهبود) و تمرکز بیشتر برای استفاده ی بهینه از توانمندی های خاص خود، اغلب برای ما سودمندتر است و نتایج بهتری به بار می آورد.

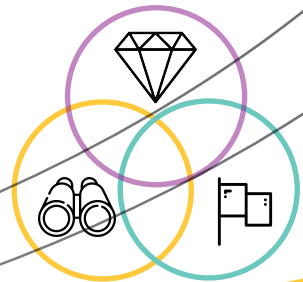
بسیاری از افراد با انجام این کار دریافته اند که وقتی به توانمندی های خاص خود توجه می کنند، بسیاری از جنبه های زندگی از جمله: سطح کلی عملکرد، میزان شادمانی و کامیابی آنها به طور چشمگیری بهبود می یابد.



**در صورتیکه بخواهیم همگی بر نقاط ضعف مان (نقاط قابل بهبود)
کار کنیم و آن را تقویت کنیم سرنوشت ما شبیه به داستان یکسان
پنداری و یکسان سازی می شود .**



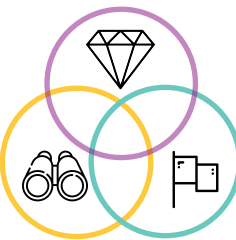
دریافت شما از این داستان چیست؟



به جهت دستیابی به **شادمانی درونی** و **احساس رضایتمندی** و **بهزیستی** اغلب نیازی نداریم که روی نقاط ضعف خود (نقاط قابل بهبود) کار کنیم و آن ها را تقویت کنیم.

براساس یافته های پژوهشی بهتر آن است که در آغاز **توانمندی های** خود را بشناسیم و سپس سعی کنیم این **توانمندی ها** را هر روز بیشتر در تمام قلمروهای زندگی مان به کار گیریم.

در آن صورت هم پیشرفت بهتری می کنیم و هم احساس **شکوفایی** و **رضایتمندی** بیشتری را تجربه می کنیم. ترکیب همین دو احساس درونی است که زمینه ساز اصلی **بهزیستی** ماست.



چگونه توانمندی های خود را شناسایی کنیم؟

نظر دیگران درباره ی من چیست؟

نظر خودم درباره خودم چیست؟

پرسشنامه توانمندی خاص مارتین سلیگمن

