

## بررسی تاثیر توانمندی شخصی بر روانشناسی شخصیت

سیده عطیه حسینی

دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشاه پیام نور استان تهران واحد فیروزکوه

### چکیده

در بحث روانشناسی شخصیت که زندگی را شایسته زیستن میکند، شخصیت طیف وسیعی دارد که تقریباً همه جوانب زندگی انسان را تحت تاثیر قرار می‌دهد. روش‌های متعددی همچون تمرکز کردن بر روی صفات فردی یا نگاه کردن به مراحل توسعه ای متفاوت برای درک شخصیت وجود دارد. هدف اصلی در این پژوهش مروری تکمیل و گسترش روانشناسی مسعله مدار در توانمندسازی شخصی و تقویت آن است. منظور از این نوع آگاهی در زندگی همان اشاره به نقاط قوت و ضعفی دارد که هم در تلاش ساختن بهترین چیزها در زندگی است و هم میکوشد بدترین‌ها را جبران کند. این مطالعه باروش تحقیق توصیفی - تحلیلی انجام گرفته است و ابتدا با تحلیل محتوایی، ساختار کلی و موضوع مورد مطالعه مشخص و سپس برای جمع آوری داده‌ها از جستجو در منابع کتبی کتابخانه‌ای و در پایگاه‌های اطلاعاتی اینترنتی معتبر استفاده شده است. روان‌شناسان نشان داده‌اند که مداخلات کوتاه مدت و گذرا در زمینه توانمندی شخصی هر فردی می‌تواند سبب شناخت نقاط مثبت و منفی فردی، افکارها، الگوهای رفتاری، تعاملات اجتماعی، رضایت از زندگی، و خرسندی شود و در برخی مطالعات گسترده‌تر به اصلاح کیفیت زندگی بوسیله درک توانمندی شخصی اشاره مهمی شده است. برای کشف ویژگی‌های مثبت شخصی، شکوفایی و توسعه توانمندی‌های درونی و کسب فضیلت فردی طبق مستندات و تحقیقات انجام شده راهکارهایی ارائه گردیده است.

**واژگان کلیدی:** روانشناسی شخصیت، توانمندسازی شخصی، سبک زندگی، تعاملات رفتاری، تحقیق توصیفی تحلیلی



در گذشته و اوایل تکامل روانشناسی که خود بعنوان یک علم برای اختلالات جسمی و روحی تاکید میکرد و روانشناسان آن زمان کمتر تلاشی برای بهبود کیفیت زندگی میکردند اما با پیدایش روانشناسی شخصیت سیر تحول درمانی شناختی مقداری تغییر جهت داد. هیلگارد شخصیت را «الگوهای رفتار و شیوه‌های تفکر که نحوه سازگاری شخص را با محیط تعیین می‌کند» تعریف کرده است در حالی که برخی دیگر «شخصیت» را به ویژگیهای «پایدار فرد» نسبت داده و آن را بصورت «مجموعه ویژگیهایی که با ثبات و پایداری داشتن مشخص هستند و باعث پیش بینی رفتار فرد می‌شوند» تعریف می‌کنند. (بی، هارلوک، نوروزی ۱۳۹۳)

سبک زندگی نیز واژه ایست با مفهوم گذشتن از مرزهای معمولی و وحدت بخشیدن به چیزهایی که ممکن است موجودیت و زیربنای کاملاً متفاوتی داشته باشد، این تفاوت ها به صورت مجموعه ای از عادات، نگرش و معیارهای فردی است که به ضمیمه یکدیگر نحوه زندگی کردن فرد یا گروهی را تشکیل می دهند و همین سبک ها ریشه در نقاط قوت و ضعف شخصیتی دارد. (کرن، اگستن ۲۰۰۲)

درک لزوم مطالعه روانشناسی شخصیت چندان دشوار نیست. شناخت شخصیت، ویژگی ها، چگونگی شکل گیری، عوامل موثر در ایجاد شخصیت و مسائلی از این قبیل از یک جنبه ارضای حس کنجکاوی و میل به حقیقت جویی رادارانسان بدنبال دارد؛ زیرا این شناخت نوعی خودشناسی است و شخص هنگام مطالعه موضوع های شخصیت، آنها را با توانمندی ها و ویژگی های خودمقایسه کرد و تطبیق می دهد. (قراچه داغی ۱۳۹۶)

در روانشناسی شخصیت ارتباط رفتاری بین افراد حتی از دواج بین شخصیت ها با توجه به توانمندی ها و ویژگی های مشترک مطرح است. (قراچه داغی ۱۳۹۶)

هدف توانمندسازی، شرکت دادن افراد بیشتر در فرایندهای تصمیم گیری نیست. بلکه هدف بکار گرفتن افکار افراد به منظور یافتن شیوه های بهتر و اتخاذ بهترین تصمیمات ممکن می باشد. هدف توانمندسازی، سازماندهی و توسعه عمل افراد نیست، بلکه افزایش شایستگی به منظور خلق ایده های جدید و حل مشکلات از طریق عمل، تفکر شخصی است. (پاک طینت و فتحی زاده، ۱۳۸۷)

تغییری که از تمرکز صرف بر ترمیم کاستیها تا ایجاد بهترین کیفیتها را در زندگی در بر میگیرد. برای ایجاد تعادل بین دو مقوله پیش گفته، نخست باید ساختار توانمندیهای آدمی مورد بررسی قرار گیرد و مهم واقع شود.

در مبحث توانمندسازی شخصی بعنوان مولفه موثر در روانشناسی شخصیت، توانمندی یا مهارت یادگیری به نتیجه رساندن و مصرف حداقل زمان و انرژی در انجام کارها است. این توانایی می تواند در حوزه مهارتی عمومی یا خاص باشد. برای نمونه در حوزه کار برخی مهارت ها همچون مدیریت زمان، کار گروهی و رهبری در تمام کارها یکسان هستند، اما برای هر حوزه ای مهارت های خاصی در نظر گرفته شده است. (ویکی پدیا بازبینی در ۱۸ اکتبر ۲۰۱۰)

شخصیت و عوامل موثر بر آن



international islamic network  
of virtual universities



Kozar University  
Department of Social Sciences and Humanities



در تعریف شخصیت، تأکید بر نیروهای موثر شخصیت به این معناست که صفات و ساز و کارهای شخصیتی می توانند زندگی افراد را تحت تأثیر قرار دهند. شخصیت ما بر رفتار ما، دیدگاهی که درباره خودمان داریم، جهان بینی ما، شیوه تعامل با دیگران، احساساتمان، ملاک هایی که در انتخاب محیط خود داریم، اهداف و تمایلاتمان و طرز واکنش ما بر شرایطی در آن ها قرار می گیریم تأثیر می گذارد. انسان ها موجوداتی منفعل نیستند که صرفاً به نیروهای بیرونی پاسخ دهند. بلکه، شخصیت آنها در تعیین اینکه چطور به زندگی خود شکل بدهند نقشی کلیدی ایفا می کند. از این منظر است که می توان صفات شخصیتی را به مثابه نیروهایی تلقی کرد که بر شیوه تفکر، رفتار و احساساتمان تأثیر می گذارند. (اسدی مقدم ۱۳۹۷)

هر رفتار انسان علتی دارد و بدون شناخت کافی از حالت و شخصیت فرد نمی توان به اداره موثر آن پرداخت و انتظار رفتار یکسان از همه رویایی بیش نیست. به همین دلیل در عرصه کنونی، شناخت تفاوت های فردی و ویژگی های شخصی افراد در بسیاری از موقعیت های زندگی ضرورت پیدا می کند. (غفاری ۱۳۷۶)

توانمندسازی و توانمندی شناختی

اصطلاح توانمندسازی از دهه ۱۹۸۰م به بعد، رواج بیشتری یافته است. در چند سال گذشته در بسیاری از کتاب ها و مقالات به مفهوم توانمند شدن اشاره گشته و به کاربرد این اصطلاح برای هر چیزی از تشکیل گروه تا سازمان های غیرمتمرکز معمول شده است. توانمند شدن در رشته های روان شناسی، جامعه شناسی و دین شناسی ریشه هایی دارد که به دهه های گذشته حتی قرن های گذشته برمی گردد. (وتن، پیتر، کامرون ۱۹۹۶)

انسان دوست دارد که توانمندی های برتری داشته باشد این توانمندی ها می توانند به شکل جسمانی و قدرتمندی بدنی و یا افزایش کارکرد مغز باشد. پس ما دوست داریم مغز های توانمندی داشته باشیم که در حالت عادی هم در اجتماع دیده می شود اما افرادی هم هستند که به هر دلیلی دچار آسیب مغزی شده اند و این توانمندی را از دست داده اند به هر حال در هر دوی این گروه ها موضوع بحث تقویت و بهبود و باز توانی عملکردی شناختی هستند. دوست داریم در هر دو گروه، گروه آسیب دیده کارکرد مغز بهبود پیدا کند و در گروه سالم حافظه و توجه بهتری داشته باشیم. خلاقیت بیشتری دیده شود، تصمیم گیری بهتر انجام گیرد. و همه شناسایی توانمندی های شخصی در راستای توانمندی شناختی به عهده خود فرد میباشد. (عباس پور و همکار ۱۳۹۴)

توانمندسازی در سطح فردی ویژگی هایی شخصی همچون مهرورزی، تعهد، شجاعت، مهارت های بین فردی، زیبایی دوستی، پشتکار، بخشش، اصالت، آینده نگری، خرسندی، شادکامی و ... را در برمیگیرد و با وجود اینکه موضوع پژوهش نیست اشاره میکنیم که در سطح گروهی با فضا عمل و ویژگی هایی مانند احساس مسعولیت مهرورزی ایثار، ادب، اعتدال، مدارا، و اخلاق کاری ارتباط دارد. (سلیگمن ۲۰۰۹)

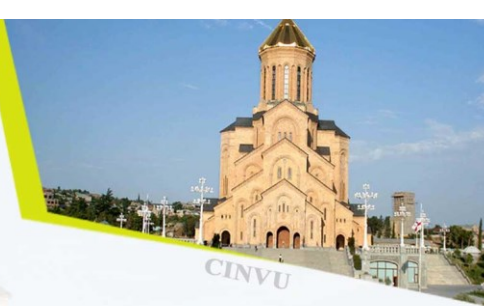
روانشناسی مثبت شخصی در این زمینه گونه ای آرمان گرایی نیست، بلکه رویکردی علمی است که از بهترین روش های علمی برای تحقق ارزش های منحصر د ب فرد انسانی استفاده می کند. به مارتین سلیگمن، الگوی پزشکی در ۵۲ سال گذشته، کمکی



connect with islamic network  
 in virtual universities



Kozar University  
 Member of Islamic Research and Education



به پیش گیری از اختلالات روانی نکرده است، زیرا در پیشگیری نه تنها بایست بر اصطلاح نقاط ضعف تاکید کرد بلکه لازم است بر نقاط قوت نیز متمرکز شد. بنابراین آنچه که در روانشناسی مثبت یاد میشود و در حوزه توانمندسازی شخصیت ادامه می یابد این است که در نهایت به شکوفاشدن و تکمیل این توانمندی ها در عرصه زندگی بی انجامد. (سلیگمن ۲۰۰۵)

هدف عمده فرآیند توانمندسازی، ایجاد تغییرات مناسب در کلیه ابعاد و جوانب زندگی افراد، خانواده ها، گروه ها و اقشار اجتماعی میباشد در واقع می توان به جرات گفت که یکی از پیش شرط های محوری در شکل گیری و تکامل فرآیندهای توسعه پایدار، وجود سیاست ها، برنامه ها، و مداخلات چند بعدی در جهت توانمندسازی افراد، گروه ها و جوامع به منظور مشارکت فعال آنها در تحقق بخشیدن به اهداف دراز مدت و میان مدت توسعه همه جانبه اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی است. از منظر و دیدگاه ارتقای سلامت، توانمندسازی، انواع، مراحل و جهت گیری های مختلفی دارد. موفقیت طرح های توانمندسازی که در تجارب جهانی، منطقه ای، ملی و حتی محلی مستند شده است، تا اندازه زیادی به بافت اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و همچنین به جنبه های روانشناختی فردی و اجتماعی و ارزش ها ارتباط دارد. اساسا اولین راهبرد عمده در تدوین، طراحی و اجرای برنامه های توانمندسازی آموزش است. در فرآیند آموزش، اطلاعات و پیام ها منتقل و رد و بدل می شود و با علم به اینکه در عصر حاضر، اطلاعات منشا قدرت و در حقیقت عین قدرت است، بنابراین دسترسی اقشار وسیع مردمی به اطلاعات یک گام کلیدی در فرآیند توانمندسازی بحساب می آید. (تحقیقات زمینه ای کورگی و همکاران)

در شرایطی توانمند سازی همچنین شخص قادر است در شرایط جدید رفتارش را تنظیم کرده در مقابل عملکرد و تصمیم هایش مسعول و پاسخگو باشد. توانمندسازی تاثیر دوطرفه و توزیع چندگانه قدرت است. توانمندسازی، تسهیم مسئولیت است. توانمندسازی، حیاتی و انرژی زا، جامع و فراگیر و دموکراتیک (مردم سالار) است. توانمندسازی افراد را قادر می سازد تا از توانایی ها، ظرفیت ها و استعداد های خود بهره ببرند. همچنین انجام وظایف را تسهیل می کند؛ در یادگیری و آموزش سرمایه گذاری می کند، شور و نشاط و جسارت را به سازمان تزریق می کند و ارتباطات موثر ایجاد کرده، اطلاع رسانی، هدایت و مربیگری می کند. (لوپز و اشنايدر ۲۰۰۷)

در توانمند ساختن عوامل زیادی موثر واقع شده اند که خیلی ازین عوام دردست بررسی میباشند اما بنده طبق مستندات منابع کتبی، مطالعاتی و ارایه مقالات آقای مارتین سلیگمن و همکارانش، که انجام دادم نقش شادکامی، آگاهی، زندگی مثبت، احساس خود اثربخشی و خودارزشمندی که به نوعی باعث تعالی رشد توانایی فردی میشود را مطرح نموده و یک سری تمرین جهت افزایش توانمندی فردی که مولفه های روانشناسی مثبت است اراعه شده است.

شاد بودن در راستای هویت بخشی به شخصیت

در روانشناسی مثبت شخصیتی داشتن حالت شاد، مشارکت در زندگی نامیده میشود. پیش از این تصمیم بگیری چگونه از توانایی های ویژه ی خود به بهترین نحو استفاده کنید، باید این توانایی های خاص را کشف کنید. هوشیای نسبت به خود ابزار درک چرایی رفتاری خاص و تاثیر کارهای شما بر خودتان و دیگران را در اختیارتان قرار می دهد. (آوریل لیمن)





در مطالعه ای که فراد شاد کام با افراد بسیار شاد کام را مقایسه کردند تفاوت برجسته ای به دست آمد: رابطه خوب با سایر مردم. همه افراد بسیار شاد کام رابطه نزدیکی با دیگران دارند. تحقیقات روانشناسی شاریط کافی یا ضروری بسیار معدودی را ثبت کرده اند، اما این داده ها حاکی از آن اند که روابط اجتماعی خوب ممکن است یک شرط ضروری برای شاد کامی بالا باشد. البته افرادی که در مسیر زندگی موفق بوده اند شاد کام اند اما یافته های جالب و کمتر ملموس حاصل از پژوهش های طولی و تجربی حاکی است که شاد کامی عملا بر موفقیت تحصیلی شغلی و بین فردی سایه می افکند همین امر نیز به مانند دیگر مولفه ها اما موثرتر در اصلاح کیفیت زندگی و توانمندی شخصی نقش دارد. (سادوک)

قدم برداشتن به سوی آگاهی و سبک زندگی سالم

در سبک زندگی سالم میتوانید از راه تمرکز به خود کمک کنید تا وارد مرتبه ای از آگاهی شوید. با این حال مجبور نیستید در کلاس های تمرکز شرکت کنید (با این که ممکن است از میزان مفید بودن آنها تعجب کنید) تا از مزایای آن بهره مند شوید. می توانید بسیاری از مهارت هایی را که در تمرین های زیر ذکر شده اند، هنگام رسیدگی به کارهای روزانه انجام دهید تا به شما کمک کنند در زندگی آگاه تر شوید. این تمرین مسلما نقش خود آگاهی ذهنی را در توانمندسازی شخصی نشان میدهد. از تنفس خود آگاه باشید.

آگاهانه راه بروید.

زمانی را به گوش دادن گفته های دیگران اختصاص دهید.

زمانی که غذا میخورید یا چیزی مینوشید وقت بگذارید تا طعم آنرا بچشید یک وسیله ی معنادار را با خود به محل کارتان ببرید.

هنگام ناهار پنج دقیقه آرام باشید.

زمانی که به خانه میرسید هرچه زودتر لباس های کارتان را عوض کنید.

به قطعه ای موسیقی نشاط آور و آرامش بخش گوش دهید.

بر یافته های تان تامل کنید.

تمرینی دیر برای کمک به آگاه شدن از توانمندی ها، نظارت بردن (به نوعی آرام سازی بدن و مراقبه) است. (لیمن)

و حال بعد این تمرین ذکر شده به زندگی مثبت حول محور توانمندسازی شخصی میپردازیم.

احساس خود اثربخشی

احساس خود اثربخشی یا شایستگی به این معنا است که افراد اعتقاد دارند مهارت و توانایی لازم را برای انجام کارهای خود دارند. (میشرا آنل و اسپریتزرو همکاران ۱۹۹۸)

احساس شایستگی به اعتقاد فرد به توانایی هایش جهت انجام با مهارت فعالیت هایش استو این افراد احساس می کنند که میتوانند



international islamic network  
of virtual universities



Kozar University  
Faculty of Science, Research and Technology



وظایفشان را با مهارت بالا انجام دهند (سیگلرو و همکاران)

وقتی افراد توانمند می‌شوند، احساس خود اثربخشی می‌کنند؛ یا اینکه احساس می‌کنند قابلیت و تبحر لازم برای انجام موفقیت آمیز یک کار را دارند. افراد توانمند شده نه تنها احساس شایستگی، بلکه احساس اطمینان می‌کنند که می‌توانند کار را با کفایت انجام دهند. آنان احساس برتری شخصی کرده و معتقدند که می‌توانند برای رویارویی با چالش‌های تازه بیاموزند و رشد یابند. بعضی از نویسندگان، بر این باورند که این ویژگی، مهمترین عنصر توانمندسازی است؛ زیرا داشتن احساس خود اثربخشی تعیین می‌کند که آیا افراد برای انجام دادن کاری دشوار، خواهند کوشید و پشتکار خواهند داشت یا خیر؟ (وتن و همکاران)

هرچه انعطاف پذیری فرد بیشتر باشد زندگی فرد دستخوش توانمند سازی بیشتر می‌باشد. همچنین افزایش هوشیاری به شما کمک می‌کند برای رسیدن به سعادت و شادی بلند مدت رفتارهای خود را تغییر و پرورش دهید. نگاه دقیق به توانایی‌ها و درک ارزش قاعل شدن برای کارهایی که آنها را به خوبی انجام می‌دهید، اولین قدم به سوی تغییر است. اولین مرحله قدردانی از توانایی‌هایتان میباشد و به ترتیب شناخت توانایی‌ها در مرحله دوم و بررسی ضعف‌ها و بازی با توانایی‌ها، تقویت نقاط قوت‌ها در مراحل بعدی قرار می‌گیرند. (گلادیانا ماهن و همکاران)

پیترسون و سلیگمن در پروژه‌ای شرح و طبقه بندی توانایی‌های بشر و ویژگی‌هایی را که باعث شکوفایی مردم میشود، آغاز کردند. در این پروژه شش فضیلت آشکار پدیدار شد که توسط همه‌ی فرهنگ‌ها در جهان شناخته شده و مورد احترام است:

خرد و دانش

شجاعت

عشق (که گاهی بشریت خوانده میشود).

عدالت

اعتدال

تعالی

در دنیا بیشتر مردم فضیلت‌هایی را که بر شمردیم، می‌شناسند. باید بدانیم توانایی‌ها مان در کجا نهفته است و با انجام هر کاری از این توانایی‌ها در زندگی استفاده کنیم. زندگی اغلب بهما نقاط ضعفمان را مواردی را که در آنها مشکل داریم آموخته است. مازمان، فکر و نگرانی‌های بی‌اندازه‌ای برای جبران نقاط ضعف خود اختصاص می‌دهیم، که نباید اینطور باشد و کنترل آن با آگاهی از خود و توانمندی‌هایمان انجام می‌گیرد. اینک میتوان در جای‌جای زندگی خویش بنگریم و بهترین‌ها و بدترین‌هایمان را بشناسیم و در جهت بهبودی توانایی‌هایمان و پیشرفت زندگی مان قدم برداریم. (مقدم، لیمن و ماهن)

نتیجه‌گیری و بحث

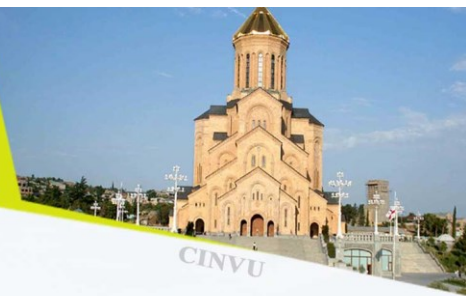
یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که عوامل شناختی یعنی ویژگی‌های شخصیتی، شیوه‌های یادگیری و فرا شناخت و



center for islamic studies  
at shiraz university



Kozar University  
Branch of Basic Research and Education



همچنین احساس های خود اثربخشی و شادکامی موثر عجین شده با شخصیت، نقش قابل توجهی در پیش بینی عملکرد افراد و روابطشان در جامعه دارد.

شناخت توانایی های ویژه در رابطه نقش دارند. کاملاً عادی است که در زندگی مشترک یا رابطه ی دوستانه بدنبال کسی باشید که توانایی های ویژه اش مکمل توانایی های شماست و این خود نیازمند شناخت شخصی از توانمندی خود فرد است و مطالعه در این زمینه مسلماً کمک شایانی برای بهبود این روابط خواهد کرد.

از طرفی توانمندی ها در عرصه سازمانی و شغل نیز که همان شناخت توانایی ها و استعداد های طبیعی افراد و تفاوت آنها به نسبت سودوزیان کارشان است نیز موثر واقع شده اند. (مقدم، لیمن و ماهن) در نهایت راهکارهایی ارائه کرده است.

تمارین تقویتی توانایی ها

این تمارین جهت توجه به توانمندی ه فضیلت ها، کامل کردن جمله و بهبود آنها که توسط پیترسون و مارتین سلینگمن مطرح گردید و توسط آوریل لیمن و گلا دیانا ماهن بسط داده شد، می باشد.

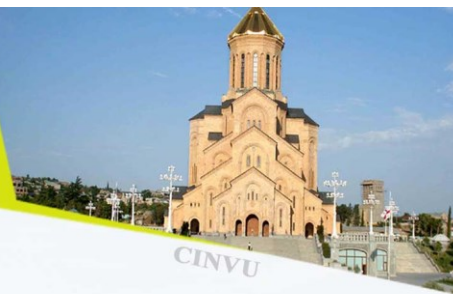
جدول توانایی ها



connect your islamic network  
on virtual conferences



Kozar University  
Faculty of Education Sciences and Psychology



CINUV

ویژگی‌ها	توانایی
زمانی خلاق هستم که ... زمانی خلاق هستم که ...	خرد و دانش خلاقیت/ ابتکار/ نیوغ
زمانی قضاوت نمی‌کنم که ... زمانی از مهارت‌های تفکر انتقادی‌ام استفاده می‌کنم که ...	قضاوت/ روشنفکری/ تفکر انتقادی
زمانی از کنجکاوی‌ام استفاده می‌کنم که ... زمانی آماده‌ی تجربه‌ها هستم که ...	کنجکاوی/ علاقه/ آماده‌ی تجربه کردن/ درخواست برای چیزهای جدید
زمانی عشق به آموختن را ابراز می‌کنم که ... زمانی آماده‌ی یافتن چیزهای جدید هستم که ...	عشق به آموزش
زمانی آماده‌ی دیدن نگرش دیگران هستم که ... زمانی قادر به در میان گذاشتن افکارم با دیگران هستم که ...	نگرش
زمانی شجاع هستم که ... زمانی بر باورهایم پافشاری می‌کنم که ...	شجاعت/ دلیری
زمانی کارها را دنبال می‌کنم که ... زمانی موفق می‌شوم بر مشکلات غلبه کنم و کارها را به اتمام برسانم که ...	صنعت/ پشتکار/ تلاش
زمانی که با ... روبه‌رو شدم، مسئولیت را به عهده گرفتم زمانی با خود صادق بودم که ...	راستی/ صداقت/ اعتبار
زمانی ماجراجویی را می‌پذیرم که ... زمانی پر از اشتیاق و انرژی هستم که ...	سرزندگی/ اشتیاق
من قادر هستم روابط صمیمانه ایجاد کنم، زیرا ... من معتقدم افرادی در زندگی‌ام به من اهمیت می‌دهند، زیرا ...	عشق صمیمیت/ وابستگی متقابل
زمانی مراقب دیگران هستم که ... سعی می‌کنم به دیگران خوبی کنم، زیرا ...	مهربانی/ سخاوت/ خوبی کردن

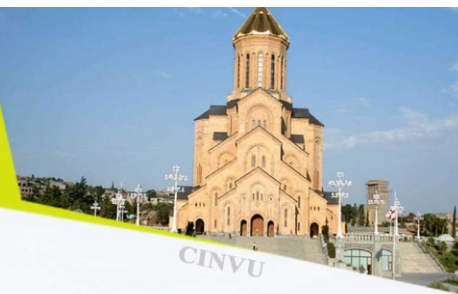




international islamic network  
of virtual universities



Kozar University  
Faculty of Education and Psychology



ویژگی‌ها	توانایی
من از لحاظ اجتماعی خوب هستم، زیرا ... دیگران را درک می‌کنم، زیرا ...	هوش اجتماعی / هوش احساسی / هوش شخصی
به جامعه‌ی خود کمک می‌کنم، زیرا ... زمانی به مردم وفادار هستم که ... نسبت به دیگران منصف هستم، زیرا ... مشکلات را حل می‌کنم، زیرا ...	شهروندی / وفاداری / کار گروهی / مساوات / بی‌طرفی
زمانی رهبری را به عهده می‌گیرم که ... زمانی به دیگران در انجام کارها کمک می‌کنم که ...	رهبری
می‌توانم مردم را ببخشم، زیرا ... وقتی می‌توانم کاستی‌هایم را بپذیرم که ...	بخشش / رحم
شاد هستم که توجه دیگران را به خود جلب می‌کنم، زیرا ... نیازی ندارم که به دنبال شناخته شدن باشم، زیرا ...	فروتنی / تواضع
بدون نیاز خود را به خطر نمی‌اندازم، زیرا ... هنگام معامله با دیگران مراقب هستم، زیرا ...	ملاحظه / احتیاط
می‌توانم که منتظر بمانم، زیرا ... زمانی می‌توانم خویشتندار باشم که ...	خودگردانی
زمانی می‌توانم از زیبایی زندگی قدردانی کنم که ... زمانی می‌توانم با دیدن فضیلت از آن قدردانی کنم که ...	حیرت / شگفتی / قدردانی از زیبایی و فضیلت
برای زندگی‌ام شکرگزار هستم، زیرا ... زمانی از مردم تشکر می‌کنم که ...	سپاسگزاری
معتقدم که می‌توانم به بهترین‌ها دست یافت، زیرا ... زمانی می‌توانم بر نتیجه‌ی مثبتی تأثیر بگذارم که ...	امیدواری / خوش‌بینی / تمرکز بر آینده
زمانی بازیگوش هستم که ... زمانی می‌خندم که ...	بازیگوشی / شوخ‌طبعی
زمانی در زندگی معنا و هدف می‌بینم که ... معتقدم که وجودم در این دنیا دلیل دارد، زیرا ...	معنویت / احساس هدفمندی / ایمان / دینداری

این جدول بایستی برای شما دیدگاهی تازه نسبت به رفتار و فرایندهای تفکر تان فراهم کند.

اگر به کارتان علاقه داشته باشید، از توانایی‌های ویژه‌ی خود بهره‌مگیرید که توانایی‌های وجودی شما هستند و کمک می‌کنند از زندگی تان لذت ببرید و هم چنین موجب شادی و رضایت شما گردند. افراد مثبت‌اندیش به موضوع‌ها و راه‌حل‌ها نگاه گسترده‌تری دارند، در واکنش‌ها خلاق‌تر و انعطاف‌پذیرتر هستند و در نتیجه منابع اجتماعی، احساسی و عقلانی بهتری ایجاد می‌کنند. مردم از انجام اینکار سود بیشتری می‌برند، حق انتخاب بیشتری دارند، عمیق‌تر به کاوش می‌پردازند و به طور کلی بیشتر رشد می‌کنند. آشتی با وقایع گذشته و برخورد با آینده، شما را قادر می‌سازد برای آینده تصمیم‌گیری مثبت و مفیدی داشته باشید. کلید این کار، شناخت توانایی‌هایتان است. (لیمن و ماهن)



وقتی دست به کشف و تقویت نقاط قوت و منفی زده میشود تفکر سازنده ای نسبت به توانمندسازی شخصی و حل مشکلات بوجود می آید. تفکر سازنده به معنی جست و جوی راه حل های عملی و مثبت به جای این است که اجازه دهید ترس و اضطراب شما راعقب نگه دارد. وقتی تفکر سازنده دارید زندگی را از چهارچوب خاصی مبینید. دورنما، تجربه های گذشته و تاثیر دیگران، شمارا اوارادار میکند چهارچوب خاصی را انتخاب کنید که از راه آن، جنبه های متفاوت زندگی را می بینید. (لیمن و ماهن)

در مطالعات انجام گرفته نشان داده شده که انسان ها در موارد زیر عملکرد شخصیتی بهتری دارند: وقتی بیشتر احساس مثبت دارند تا احساس منفی، وقتی از زندگی گذشته و حال خود رضایت دارند، وقتی بدانند چه کارهایی رادرست انجام داده اند و به شکلی پیوسته از نقاط قوت و استعداد های خود بهره بگیرند، به آن کاری که انجام می دهند به شدت متعهد باشند، در جامعه خود نقش فعالی بازی کنند و در زندگی خود هدف و معنای مشخصی داشته باشند و این نمایانگر تاثیر مهم، ویژه و آشکار توانمند سازی در روانشناسی شخصیتی مثبت نیز میباشد. (شلدون ۲۰۱۱) و این به نوبه ی خود در سبک زندگی آمیخته شده با شخصیت در روانشناسی موثر است.

## منابع فارسی

- کتاب تکنیک های شخصیت خوانی راهی برای ارتباط موثر، ترجمه مهدی قراچه داغی و دکتر وصیم منفرد، ۱۳۹۶.
- کتاب بنیادشناسی رفتار، مسعود غفاری، تهران، انتشارات مرکز آموزش و پرورش، ۱۳۷۶.
- کتاب روانشناسی مثبت نوشته آوریل لیمن و گلادیانا مک ماهن به ترجمه فریبا مقدم ۱۳۹۰ و ۱۹۵۲ م.
- کتاب روانشناسی شخصیت با تاکید بر تحلیل عوامل موثر بر رشد شخصیت، الیزابت بی، هارلوک، ترجمه پرویز شریفی در آمدی و محبوبه حاج نوروزی، ۱۳۹۳.
- روانشناسی مثبت نگر مارتین سلیگمن، شکوفایی، ترجمه وزیری، ۱۳۹۷.
- افزایش توانمندی و تن، دیوید آلرد و کمرون، ص ۲۴.
- کتاب روانپزشکی هارلد کاپلان و سادوک به ترجمه دکتر فرزین رضایی ویراست سوم ۲۰۱۵.
- مجله پژوهشگر و مقاله اقبال پاک طینت و علیرضا فتحی زاده: پاییز، ۱۳۸۷، شماره ۱۱.
- مقاله پژوهشی " رابطه بین توانمندسازی روانشناختی و عوامل موثر بر بهره وری منابع انسانی " به نویسندگی عباس عباس پور و مرتضی بدری: مجله مطالعات بهبود و تحول: زمستان ۱۳۹۴ شماره ۷۹.
- ترجمه دیگر واژه توانمندسازی به مهارت در منبع مشارکت کنندگان ویکی پدیا، دانشنامه ویکی پدیای انگلیسی بازبینی شده ۲۰۱۰.

Arch



وب سایت "امیدان حضور" دکتر مهدیه اسدی مقدم ، ۱۳۹۷.

### منابع انگلیسی

- Avrill liman.,Gladiana ,M,mahen.:1952:positive psychiligy for Dummies twain edition 2015.
- Eckstein ,and kern ,R.(2002) psychological fingerprint : life style intentions and enterventions London , kedall hunt PubCo.
- Kaplan and sadocks synopsis of psychiatry, behavioral sciences clinical psychiatry treeth edition 2015.
- Mishra, Anneal k & Spritzer, Gertchen M; Explaining how Survivors Respond to Downsizing: The Role of Trust, Empowerment, Justice and Work Redesign, academy of management review, 1998, Vol.23, No.3, P567-588.
- Sheldon KM, Kashdan TB , Treger MF.designing positive psychology: taking stock and moving forward , newyork:oxford university press:2011.
- Seligman , M.E.P.,steen park, N. , Peterson , C. (2005). Positive psychology progress, empirical validation of interventions. The American psychological Association, 60(5),410-421.
- Seligman , M.P.E.,Ernest ,R,M., Gilham,J.,Reivich ,K.and linkins,M.(2009) positive Education : Positive Psychology and Classrom Interventions. Oxford Review of Education , 35,293-311.
- Siglero, Honeycutt & pearson, Christine m, op.city, p58.
- Snyder CR,lopez SJ:oxford handbook of positive psychology: 2 ed newyork : oxford university press :2007
- Whetten, Peter & Cameron, Gerard; Developing Management Skills, South Western Eloge publishing USA, 1996.