



خودتوانمندسازی (تعهد فرد به توانمندسازی)

دکتر ابراهیم مزاری

(فوق دکتری دانشگاه تهران)

عضو هیات علمی دانشکده حکمرانی دانشگاه تهران

۱

رویکرد خودتوانمندسازی

۲

ارکان خودتوانمندسازی

۳

سازوکارهای خودتوانمندسازی

۴

ابزارهای خودتوانمندسازی

رویکرد خودتوانمندسازی

• خودتوانمندسازی یک رویکرد و نگاه است.

- در این نگاه، فرد انتخاب گر است.
- فرد، جزئی از فرایند توانمندسازی خودش است.
- بدون خواست او، کسی نمی تواند کمک یا وادارش کند.
- همه چیز از خود فرد شروع می شود.
- برنامه توانمندسازی به شرایط و ملاحظات فرد هم توجه می کند.
- در این نوع نگاه، سازمان بستر آفرینی نموده و فرد از آن بهره می برد و این امر به رویکرد خودتوانمندسازی فرد بستگی دارد.

• همه چیز از خود فرد شروع می شود!

ارکان
خودتوانمندسازی

۱. خودشناسی / خودآگاهی

- ✓ خودشناسی، مسیر دستیابی به خودآگاهی است.
- ✓ خودشناسی، اقدامات عملی در شناخت است که منتهی به خودآگاهی می گردد.
- ✓ خودشناسی، مجموعه ای از روش ها و اقدامات است که منجر به شناخت می گردد و این شناخت هنگامی که منجر به انگیزه و حرکت می شود، به سطوح آگاهی وارد می شود.
- ✓ خودآگاهی از طریق تلاش برای خودشناسی رخ می دهد.
- ✓ خودآگاهی، آگاهی فرد به وسیله خودش در مورد خودش است.
- ✓ خودآگاهی، آگاهی همراه با هیجان، اضطراب و بی قراری فرد در مورد خودش است.

هر که او هوشیارتر رخ زردتر

هر که او بیدارتر پردردتر

ارکان
خودتوانمندسازی

۲. خودعاملیتی / خودمسئولیتی

- ✓ خودعاملیتی به معنی این نگاه است که انسان خودش، عاملی مهم به شمار می رود و تعیین کننده است.
- ✓ خودعاملیتی به معنی وجود عوامل موثر بعد از عامل معین یعنی خود فرد است.
- ✓ خودعاملیتی، به این معنی است که انسان در برابر فرصت های توانمندسازی که برایش پیش می آید، عاملیت اصلی را دارد.
- ✓ خودمسئولیتی، پذیرفتن مسئولیت توانمندسازی ناشی از احساس خودعاملیتی است.
- ✓ خودمسئولیتی، پذیرفتن داوطلبانه و البته منطقی مسئولیت نسبت به خود و وضعیت آن است.

داستان هبوط.....!

ارکان
خودتوانمندسازی

۳. خودارزشی / خودانگیزی

- ☒ خودارزشی، پی بردن به ارزش وجودی خود است.
- ☒ کسی که برای خودش ارزش قائل باشد، فرصت های توانمندسازی را به راحتی از دست نمی دهد.
- ☒ خودارزشی باعث می شود که فرد در حفظ آنچه هست، کوتاهی نکند و مداوم تلاش کند.
- ☒ خودانگیزی، ناشی از احساس ارزشمندی است
- ☒ خودانگیزی، توانایی تولید انرژی و روحیه برای انجام یک کار از طریق شناختی، ذهنی، عاطفی و مانند آن است.
- ☒ خودانگیزی، بسیج امکانات شناختی، رفتاری و عاطفی در تحقق یک عمل است.

ارکان
خودتوانمندسازی

۴. خودنظارتی / خودارزیابی

- ✓ خودنظارتی، پایش مداوم فرد برای شناسایی نقاط قوت و قابل بهبود و افزایش دایره شناخت و آگاهی است.
- ✓ خودنظارتی، باور به نظارت و ارزش آن در پیمودن راه درست به شیوه ای درست است.
- ✓ خودنظارتی، باور به پیچیدگی رخدادها و مراقبت از طی مسیر درست در این پیچیدگی هاست.
- ✓ ارزیابی، سنجش مداوم و تلاش برای باقیماندن در مسیر استانداردهای فردی است.
- ✓ ارزیابی بررسی فاصله با هدف درست و تلاش برای باقی ماندن در مسیر درست از طریق اقدامات اصلاحی و پیش گیرانه است.

ارکان
خودتوانمندسازی

۵. خودتمرینی / خودپیگیری

- ✓ به تمر نشستن توانمندسازی، نیازمند تمرین مداوم است.
- ✓ این تمرین به وسیله خود فرد و با راهبری فرد، انجام می گیرد.
- ✓ تعهد به تمرین و تمرین، در خود فرد و به وسیله خود فرد بررسی می شود.
- ✓ خودتمرینی، تضمین تثبیت توانمندسازی است و با سنجش و اطلاع از میزان توانمندسازی، کار می کند...
- ✓ خودپیگیری، بازگشت به گذشته و به یاد آوردن همه اقداماتی است که قبلاً انجام شده و اکنون از خاطر رفته است.... رفتارهای مقطعی توانمندسازی که روزی بسیار پررنگ و هیجان انگیز بودند اما امروز خبری از خاطرات آن تلاش ها هم ممکن است نباشد.....

هر که تمرین کند

توانا بود

سازوکارهای
خودتوانمندسازی

۱. خودنظم دهی

- ✓ چطور الگوبرداری کنیم؟
- ✓ الگو را در نظر بگیریم.
- ✓ اقدام کنیم
- ✓ ارزیابی کنیم
- ✓ اصلاح کنیم
- ✓ دوباره از اول شروع کنیم.
- ✓ این سازوکار سه بخش کلیدی دارد. خود اقدامی، خودارزیابی، خوداصلاحی
- ✓ ترموستات اتومبیل! پایداری بدن!

سازوکارهای
خودتوانمندسازی

۲. خودمدیریتی

- ✓ سازوکاری رفتاری که با اعمال رفتاری، سبب توانمندسازی می شویم:
- ✓ خودهدف گذاری
- ✓ خودبرنامه ریزی
- ✓ خوداقدامی
- ✓ خودارزیابی
- ✓ خودتشویقی
- ✓ خودتنبیهی
- ✓ خوداصلاحی

سازوکارهای
خودتوانمندسازی

۳. خودرهبری

- ✓ سازوکاری شناختی که با اعمال شناختی، سبب توانمندسازی می شویم:
- ✓ خودگفتگوی مثبت
- ✓ تجسم عملکرد موفق
- ✓ تمرکز بر پاداش طبیعی
- ✓ خودنفوذی
- ✓ خودالهام بخشی
- ✓ خودهدایتی
- ✓ چشم انداز خودساخته

سازوکارهای
خودتوانمندسازی

۵. خودراهبری یادگیری

✓ سازوکاری یادگیری که با اعمال مختلف شناختی، رفتاری، سبب توانمندسازی می شویم:

- ✓ خودهدف گذاری یادگیری
- ✓ خودانتخابی روش های یادگیری
- ✓ خودتامینی منابع یادگیری
- ✓ خودیادگیری
- ✓ خودارزیابی یادگیری
- ✓ خودبازخورددهی یادگیری
- ✓ خوداصلاحی یادگیری

ابزارهای خودتوانمندسازی

• سه ابزار برای خودتوانمندسازی وجود دارد

- برنامه توسعه شخصی
- برنامه توسعه فردی
- برنامه توسعه حرفه ای

■ یک نکته: بهترین راه، مشارکت و درگیری در تجارب واقعی توانمندسازی است. نترسید خودتان را در تجارب بیاندازید.

واژه های مشابه:

- ✓ **خودسازی**: جلوی آنچه در وجود ما بد هست را گرفتن
- ✓ **خودتوانمندسازی**: در آنچه ضعیف هستیم، قوی تر بشویم
- ✓ **خودتوسعه ای**: ظرفیت های جدید خود را بشناسیم و دریچه ای نو و جدید به روی توسعه و تعالی خود بگشاییم.

• همه چیز از خود فرد شروع می شود!



از توجه شما صمیمانه تشکر میکنم.

دانشکده حکمرانی،

دانشکده ای برای ایران اسلامی

برای توسعه یکایک مردم ایران زمین