

تمرین ها

به موارد زیر هشیار باشید و تأثیر این هشیاری را روی عملکردتان مشاهده کنید:

(۱) از کدام یک از مکانیزم‌ها و شیوه‌های اعمال قدرت استفاده می‌کنید؟

(۲) معمولاً چه احساس‌های نیرومندی در خود و دیگری ایجاد می‌کنید؟

(۳) از چه شیوه‌هایی برای ایجاد احساس‌های نیرومند استفاده می‌کنید؟ (مقایسه، مضایقه، محدودیت، محروم کردن، تهدید، تحقیر، مقصر جلوه‌دادن و ...)

(۴) وقتی دیگری را علیرغم خواست خودش به کاری وادار می‌کنید چه احساسی دارید؟

(۵) پس از بکاربردن شیوه‌های اعمال قدرت با چه پیامدهایی روبرو شدید؟