

السلام عليكم ورحمة الله

التأمل الذاتي لنقطة القوة ونقطة الضعف

بسم الله نبدأ أولاً من البديه أن أو من نافلة القول أن الشخص المدرك لذاته وعارف تماماً نقاط قوته وكذلك نقاط ضعفه فهذا الشخص عادة يتمتع بثقة ذاتية وقوة شخصية فعدم المعرفة يقود إلى عدم الثقة وبالتالي يؤدي إلى التردد في فعل شيء معين مثلاً

أنا عن نفسي ما ملمة بالسياسة ولا حتى عندي الجرأة أنو اتكلم فيها وقعدت مع أشخاص دا حديثهم فأنا سلفاً ما ح أقدم رأي في سؤال ما متأكدة من صحة الإجابة فبدل ما اخت نفسي في احراج وتردد ما ح أشارك عكس الشخص الثاني تماماً فدا اكيد ح يشارك بكل ثقة وحماس ومن غير تردد

* **حقيقة بصنف نفسي من حيث نقاط القوة في التواصل مع الآخرين:**

مستمعة جيدة جداً وبقدر اتفق وانتقد بطريقة متواضعة.

. التنظيم والتكييف مع الجمهور، الوضوح

. التحدث بثقة تامة.

لدي القدرة والشجاعة في إلقاء كلمة أمام مجموعة من الأشخاص من غير خوف وخجل وتردد لكن بعد التحضير المسبق

. لدى القدرة على حل المشاكل.

* **نقطة القوة في بيئه عملية**

بقدر اشتغل في بيئه صعبة وسريعة التأقلم مع التغيرات

بقدر أنجز اكتر من مهمة في نفس الزمن

إذا عندي امكانية الوصول لشي معين ما بستسلم الا بعد أحقق الغاية المطلوبة

دائماً أفضل العمل مع مجموعة

ما التحديات أو نقاط التحسين التي لاحظتها في تواصلك؟

لغة الجسد ولغة العيون صراحة كنت مستحيلاً أركز في عيون شخص أثناء المحادثة وكذلك كانت لدي كثير من اليماءات التي تدل على التوتر أو الخجل أثناء المحادثة

* المواقف التي أجد فيها صعوبة

في بعض الأحيان بواجهه صعوبة في الشرح وتوصيل المعلومة

كذلك احياناً بواجهه صعوبة في إقناع الطرف الآخر

بكل أسف لدى نقص في الإبداع

بعض الأمثلة لتوضيح نقاط القوة والتحديات؟

أكبر مثال هو السمنارات والعروض التقديمية في الجامعة

وحالياً بدرس في معهد انجليزي أحد أهدافه انو يعلمك كيف تخلص من حواجز كثيرة في بعض الأحيان بنرحب بط لاب جدد وبعض الأحيان واحد من الطلبة يمثل القائد أو حتى تدرس محاضرة وانا الحمد لله مررت بكل المراحل دي وحالياً في مرحلة تحدث أمام مجموعة كبيرة جداً من الحضور لمدة تصل ٣٠ دقيقة مقيمة من حيث لغة الجسد لغة العيون الحركة في المسرح الثقة وغيره فداً يعتبر أكبر تحدي بالنسبة لي

لكن بلاشك إذا الشخص ما وضع عزيمة قوية للتغيير شي ما ما ح يستطيع انو يغيرها وانا صراحة كانت عندي إلحاد قوي انو اتخلص من حاجز الخوف فكنت بشاهد فيديوهات كتير بتعلم كيف تستخدم لغة جسد مناسبة وكيف تحافظ على حركة عيونك أثناء المحادثة وانو في بعض الحركات إذا عملتها أثناء الكلام بتدل على شي معين مثلاً حركة شبك الأصابع تدل التوتر وغيرها من الحركات التي لها معنى

* اي شخص لديه صفات وعادات سمححة وآخري سيئة إذا تتطلب الأمر لابد من التغيير، واكيده دامن الطبيعي

عادة نقاط القوة هي بتزيد من قوة الشخصية أما نقاط الضعف فهي تعتبر نقاط تحسين كيف؟

لانك اكيده إذا عرفتها ح تحاول تخلص منها وتبدلها بنقاط قوة

مثلاً آراء الآخرين في شخص قال اني غبية متكبراً ما إلى ذلك الحاجة دي بتقددين لأمررين يا اما الصفات دي فعلًا موجودة فيني وانا لازم اغيرها ولا ما صحيح الكلام دا والحل بكل تأكيد اني أتجاوز النقطة دي لأنني واثقة انو الصفات دي ما موجودة في شخصيتي

(لكن هل إذا انا اصلاً ما عملت تحليل لشخصيتي ح اقدر اعرف انو الصفات دي موجودة ولا لا ؟)