

السلام عليكم ورحمة الله

### **التأمل الذاتي لنقاط القوة ونقاط الضعف**

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

انا عن نفسي ما ملمة بالسياسة ولا حتى عندي الجراءة انو اتكلم فيها وقعدت مع أشخاص دا حديثهم فأنا سلفاً ما ح أقدم رأيي 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 والتكيف 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

.لدي القدر على حل المشاكل

**\* نقاط القوة في بيئة عملية**

.بقدر اشتغل في بيئة صعبة و سريعة التأقلم مع التغيرات

.بقدر أنجز أكثر 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 مستحيل اركز في عيون شخص أثناء المحادثة وكذلك كانت لدي كثير من الاءاءات التي تدل على التوتر أو الخجل أثناء المحادثة

## \* المواقف التي أجد فيها صعوبة

في بعض الأحيان يواجه صعوبة في الشرح وتوصيل المعلومة

كذلك أحيانا يواجه 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

وحاليا بدرس في معهد انجليزي احد أهدافه انو يعلمك كيف تتخلص من حواجز كثيرة في بعض الأحيان بنرحب بط  
لاب جدد وبعض الأحيان واحد من الطلبة يمثل القائد أو حتى تدرس محاضرة وأنا الحمد لله مريت بكل المراحل  
دي وحاليا في مرحلة تحدث أمام مجموعة كبيرة جدا من الحضور لمدة تصل ٢٠ دقيقة مقيمة من حيث لغة  
الجسد لغة العيون الحركة في المسرح الثقة وغيره فدا يعتبر أكبر تحدي بالنسبة لي

لكن بلاشك إذا الشخص ما وضع عزيمة قوية لتغير شي ما ح يستطيع انو يغيرها وأنا صراحة كانت عندي إلحاح  
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 مثلا  
حركة شبك الأصابع تدل التوتر وغيرها من الحركات التي لها معنى

.

\* اي شخص لديه صفات وعادات سمحة وآخرة سيئة إذا تتطلب الأمر لابد من التغيير،واكيد دامن الطبيعي

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

لانك اكيد إذا عرفتها ح تحاول تتخلص منها وتبدلها بنقاط قوة

مثلا آراء الآخرين في شخص قال اني غتيئة متكبرا ما إلى ذلك الحاجة دي بتقودين لأمرين يا اما الصفات دي فعلا  
موجودة فيني وأنا لازم اغيرها ولا ما صحيح الكلام دا والحل بكل تأكيد اني أتجاوز النقطة دي لاني واثقة انو  
الصفات دي ما موجودة في شخصيتي

(لكن هل إذا أنا اصلا ما عملت تحليل لشخصيتي ح اقدر اعرف انو الصفات دي موجودة ولا لا ؟