

## چه جوری نقاط قوت و ضعف خودمان را بشناسیم؟

## نقطه من



فاطمه پورابراهیم  
نوجوانه

ما می‌توانیم مسأله‌های ریاضی را حل کنیم. مفهوم مد نظر شاعر را از آثارش استخراج کنیم. تاریخ را تحلیل کنیم؛ اما خودمان را نمی‌شناسیم. حل کردن تعارضات درونی و شناخت و ارزیابی خودمان، سخت‌ترین کار دنیاست. همیشه وقت موفقیت خودمان را تشویق می‌کنیم و موقع شکست توی سرمان می‌زنیم. شاید همیشه خواسته ویژگی‌های مؤثر در این اتفاقات را بشناسید؛ اما شناخت نقاط ضعف و قوت کار ساده‌ای نیست. در این فوت و فن قرار است یاد بگیریم این ویژگی‌ها را بشناسیم.

## «زندگی نامه‌ها را بخوان»

کمتر خودت را واکاوی کن. گاهی چاره شناختن نقاط مثبت و منفی، تحلیل افراد دیگر است. کتاب‌های زندگی‌نامه به شما کمک می‌کنند بفهمید در روند زندگی افراد، هر رفتار به چه پیشامدی منجر شده است. روابط علی و معلولی را پیدا کنید. فکر نکنید فقط زندگی‌نامه افراد موفق به کارتان می‌آید. از افراد شکست خورده نیز می‌توانید درس بگیرید. به این فکر کنید آنها چه ویژگی‌هایی داشته‌اند که با شما مشترک است؟ این طوری می‌توانید بیش از یک بار زندگی کنید و ریسک اشتباه کردن را کم نمایید. ویژگی‌های تان را بهتر بشناسید و در دسته خوب و بد قرارشان دهید و خودتان را بهبود بخشید. البته اگر به هر دلیلی سراغ کتاب نمی‌روید پادکست‌های خوب با این موضوع اصلاً کم نیستند. فقط مهم این است که تحلیل‌های خود را یادداشت کنید تا به خود فرصت تفکر داده باشید.



## «تنها شو»

چقدر تنهایی کاری را انجام داده‌اید؟ به سینما بروید و یک فیلم ببینید. به کتابخانه رفته و گوشه‌ای مطالعه کنید. در پارک پیاده‌روی کنید. تنها بودن و تنها فعالیت داشتن به مافرصت خودشناسی می‌دهد. مانمی‌توانیم همیشه در هیاهوی جمع



گم باشیم و خود را ببینیم. برای دیدن درون مان باید گاهی با خود باشیم و با خود زندگی کنیم. صدای اطرافیان را خاموش کنیم تا صدای خود را بشنویم. ببینیم عملکردمان بدون فشار جمع چگونه است؟ چه فیلمی را انتخاب می‌کنیم؟ چه رفتاری با غریبه‌ها داریم؟ اگر گم شدیم، چقدر مدیریت بحران داریم؟ در این شرایط است که نقاط قوت مان می‌درخشد و نقاط ضعف مان بیرون می‌زند.

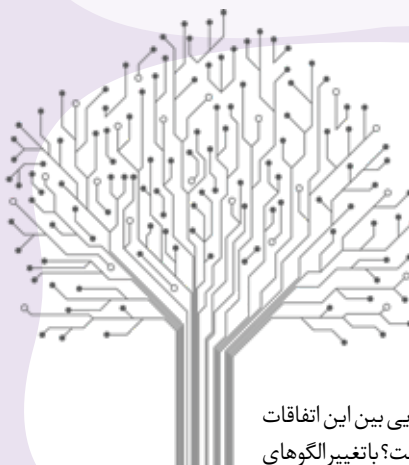
## «بین از چه چیز حرصت می‌گیرد»

از کدام رفتار آدم‌ها حرصت می‌گیرد؟ کدام ویژگی اطرافیان روی مخت است؟ این راه خوبی برای شناخت خود است. اگر از این در وارد شوید، بدون رودربایستی با خودتان مواجه می‌شوید. شاید چون قضاوت دیگران راحت است و قضاوت خودمان سخت، با این روش خودمان را گول بزنیم. وقتی از یک ویژگی در طرف مقابل بیزار می‌شویم، معمولاً حس مان ربطی به شخصیت خودمان پیدا می‌کند. اگر اعصاب از آدم‌های کند خیلی خرد می‌شود شاید خودت عجولی و یا اضطراب کنترل داری. البته باید حواس مان باشد که به خودمان برچسب نزنیم. تمام اینها فقط تکنیک‌هایی برای حدس زدن است، چرا که اغلب اوقات شناخت خود بسیار پیچیده و سخت است.



## «الگوهای رفتاریت را پیدا کن»

خودمان متوجه نیستیم. هر بار همان کار را انجام می‌دهیم. هر بار وقتی با کسی بحث مان می‌شود سکوت یا فارمی‌کنیم. وقتی کاری را شروع می‌کنیم هیجان زده ایم اما بعد از چند روز رهاش می‌کنیم. اینها همه نوعی از الگوهای رفتاری است. رفتارهایی که در موقعیت‌های مختلف، به صورت تکراری و ناخودآگاه انجام می‌دهی. کشف کردن این الگوها هر چند کار ساده‌ای نیست اما به ماکم می‌کند نقاط مثبت و منفی خود را بشناسیم. الگوهای رفتاری کشف شده مانند آینه عمل می‌کنند. به اتفاقات موفقیت آمیز یا شکست آلود زندگی ات نگاه کن. خواه شکست در امتحان و کنکور باشد یا قطع شدن ارتباطات با یک دوست عزیز. می‌توانی بررسی کنی چه رفتارهایی بین این اتفاقات مثبت یا منفی مشترک است؟ چه کنش‌های تکرارشونده‌ای به آن نتیجه منجر شده است؟ با تغییر الگوهای رفتاری منفی و تکرار یا حتی ساخت الگوهای مثبت، به سمت رشد قدم بردارید.



## «از دیگران پیرس»

دیگر از دوستان تان نپرسید رنگ مورد علاقه‌ات چیست؟ سؤال‌های بهتری هم برای معاشرت وجود دارد. گاهی کفش و کلاه آهنی به پا کنید و از اطرافیان تان بخواهید صادقانه از ویژگی‌های مثبت و منفی تان بگویند. از آنها بپرسید: «اگر می‌توانستی یک ویژگی را در من حذف کنی چه چیزی بود؟» یا «به نظرت چه رفتار یا طرز فکری در من هست که بعضی وقت‌ها ممکن است در دسر درست کند، یا به ضرر تمام شود؟» فقط شنونده باشید و هر جوابی که دریافت کردید وارد چرخه توضیح و توجیه نشوید. این سؤال را از آدم‌های مختلف زندگی خود بپرسید. از همکلاسی و معلم گرفته تا پدر و مادر و دوستان صمیمی. هرکسی شما را از زاویه‌ای می‌بیند که پاسخش می‌تواند راهگشای شما باشد. برای بیرون کشیدن جواب‌های بدون رودربایستی از دهان آدم‌ها، ساختن لینک پیام ناشناس را فراموش نکنید!



## «تکنیک SWOT را اجرا کن»

توی دفترت یک جدول بکش. اگر قرار است نقاط ضعف و قوت مان را بشناسیم این تکنیک خیلی مؤثر است. در ستون اول نقاط قوت (Strengths) نوشته می‌شود و در ستون دوم نقاط ضعف (Weaknesses). در هر موضوعی که می‌خواهید خود را بسنجید، ابتدا دو وجه مثبت و منفی رفتارهای تان را وارد این دو ستون کنید. از وضعیت تحصیلی گرفته تا ارتباطات تان با خانواده یا مدیریت زمان و اخلاقیات. بعد دو ستون دیگر اضافه کنید و در آنها فرصت‌ها (Opportunities) و تهدیدها (Threats) را بنویسید. برای نوشتن این دو مورد باید فکر کنید چه مواردی باعث شده آن ویژگی‌های مثبت را پیدا کنید و یا به ویژگی‌های منفی دچار شوید. حالا یک جدول کامل SWOT پیش روی تان دارید که می‌توانید طبق آن برای رشد شخصی تان برنامه بریزید. فقط باید در جهت تقویت فرصت‌ها گام طراحی کنید و سپس تهدیدها را کنترل و حذف نمایید.



## «بهبتر گوش بده»

گاهی باید دست مان را از روی گوش‌های مان برداریم. در طول روز بارها مورد انتقاد یا مورد تمجید قرار می‌گیریم. هر چند که به سادگی از کنار آنها می‌گذریم. از ناظمی که با ما به خاطر دیر رسیدن به دبیرستان برخورد می‌کند تا پدر و مادری که می‌گویند وقتی عصبانی می‌شوی خودت را گم نمی‌کنی یا دوستی که به ما غر می‌زند زیاد حرف می‌زنیم. معمولاً به راحتی از کنار آنها گذر می‌کنیم در حالی که با بهتر گوش دادن، می‌توانیم نقاط مثبت و منفی خودمان را پیدا کنیم. باید شروع کنیم به یادداشت کردن جملاتی که می‌شنویم تا آنها را تحلیل نماییم. بعضی از آنها غلط ولی بعضی دیگر، عمیق و حیاتی هستند. با کار کردن روی آنها خودمان را در مسیر رشد قرار می‌دهیم.

