

### الجلسة الرابعة: مواطن القوة والصعوبات.

في الجلسة/الفيديو السابق تحدثنا عن الثقة بالنفس واهمية الثقة بالنفس وما هي اسباب انعدام الثقة بالنفس وكيف يمكننا زيادة الثقة بأنفسنا، ولكن قبل البدء بجلسة اليوم، هل قام الجميع بتنفيذ المهام المطلوبة من الجلسة/الفيديو السابق، ضع إشارة بناءً على إجابتك سواءاً كانت نعم أم لا.



نعم



لا

#### الإجراءات:

1- قم بوصل المهام (الأمر) التي تستطيع القيام بها مع جملة أنا أستطيع الموجودة في الأسفل ، والمهام(الأمر) التي لا تستطيع القيام بها مع جملة لا أستطيع.

أنا أستطيع :

أنا لا أستطيع :

1. اللعب بالكرة
2. القراءة
3. التحدث مع اصدقائي
4. الرسم
5. قيادة الدراجة
6. لعب الكرة
7. الطهي
8. صنع علاقات اجتماعية
9. حل المشاكل
10. القفز عشر قفزات
11. التواصل مع اقربائي
12. ارتداء ملابس لوحيد
13. تلوين الرسومات
14. تحدث بلغة الإشارة
15. العزف على آلة موسيقية
16. تذكر الأمور بشكل جيد
17. السيطرة على غضبي
18. اللعب مع اصدقائي
19. ممارسة امور جديدة
20. تقديم نفسي امام اصدقائي من دون خجل



أنا أستطيع :

مثال عن الية الوصل

انا لا أستطيع :

اللعب بالكرة
القراءة
التحدث مع اصدقائي
الرسم
قيادة الدراجة
لعب الكرة
الطهي
صنع علاقات اجتماعية
حل المشاكل
القفز عشر قفزات
التواصل مع اقربائي
ارتداء ملابسني لوحدي

هل قمت بتنفيذ الإجراء السابق بشكل كامل ؟ ضع إشارة بناءً على إجابتك سواءاً كانت نعم أم لا .



نعم



لا

-بعد تنفيذ الإجراء السابق سنقوم الآن بالتعرف معاً على مصطلح جديد هو مواطن القوة والصعوبات ؟

- مواطن القوة :

هي الأمور التي نستطيع القيام بها بشكل جيد ومواطن القوة قد تحمل عدة أشكال منها الأمور الجسدية والنفسية والاجتماعية.

-2 الصعوبات :

وهي الامور التي لا نستطيع القيام بها بشكل جيد وأواجه مجموعة من التحديات عندما أقوم بتجربتها وهذه التحديات تعيقني من تحقيق النتيجة التي أريد الحصول عليها.



أجب عن السؤال التالي: قم بإخبارنا الآن ما هي الأمور التي تستطيع القيام بها والأمور التي لا تستطيع القيام بها ولم يتم ذكرها في الجدول السابق باستخدام أحد اعضاء الجسد المذكورة أدناه:

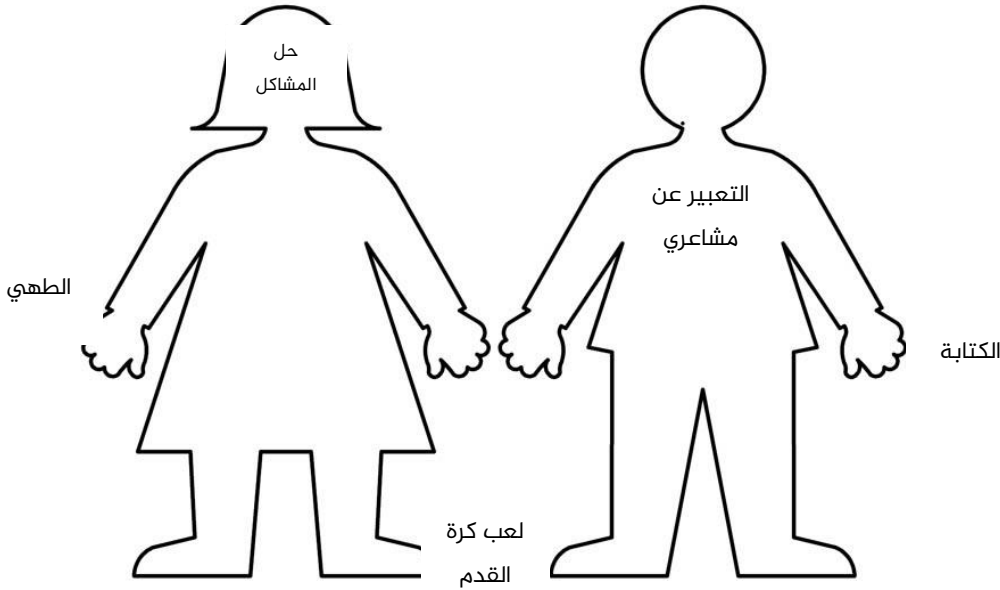
- اليدين

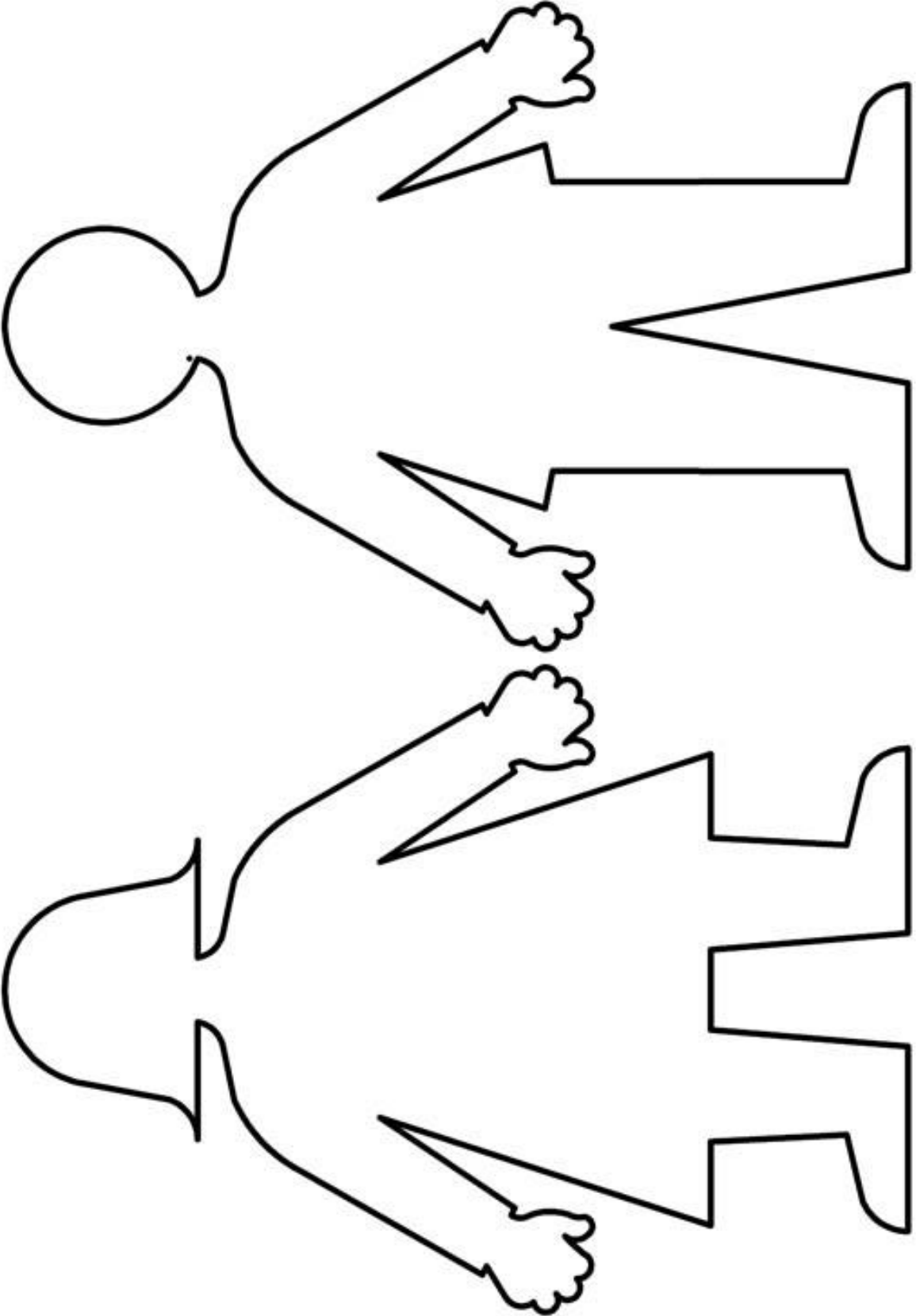
- الراس

- القدمين.

ولكن الإجابة تكون بالرسم أو الكتابة ضمن الشكل رقم 1 .

مثال عن الحل:





الشكل 1

أمثلة عن مواطن القوة :

- 1- اثق بنفسي جداً واستطيع تقدير الأشخاص من حولي واستطيع تقديم نفسي من دون خوف أو ارتباك.
- 2- اتمتع بذاكرة قوية .
- 3- استطيع لعب الكرة بشكل جيد.

أمثلة عن الصعوبات:

- 1- العصبية عدم القدرة على ضبط الانفعالات.
- 2- الخجل والانطوائية .
- 3- عدم القدرة على لعب الكرة.
- 4- الخوف من ممارسة امور جديدة.

- بعد أن تعرفنا على مصطلح مواطن القوة والصعوبات سنتعلم الآن كيف يمكن تحديد مواطن القوة والصعوبات لدينا في:

**يُعتبر تحديد مواطن القوة والصعوبات أمراً هاماً للغاية** لتعزيز الاتزان في شخصية الفرد وحياته والوصول إلى الاحترافية في الجانب العملي منها، كما أن زيادة الوعي الشخصي واحدة من الأدوات المهمة للتنمية الذاتية وقد يتغافل عنها العديد من الناس كونها تتطلب مجهوداً كبيراً، ويحتاج الشخص للخروج من دائرة الراحة الخاصة به، وتختلف الصفات الشخصية بين الناس فقد تُعتبر بعض صفات القوة عند شخص ما صعوبات عند الآخر ومن هنا تكمن أهمية دراسة الصفات الشخصية لكل فرد على حدة، وما يلي خطوات يمكن اتّباعها لتحديد نقاط القوة والضعف.

- 1- تحديد القدرات الشخصية: يُعتبر قرار تحديد مواطن القوة والصعوبات في الشخصية من القرارات الشجاعة وغير السهلة في تنمية الشخصية وللحصول على الفائدة الكبرى من هذه العملية يُنصح بتعزيز الذات لمجرد استعدادها للقيام بهذا الأمر، ومن أولى الخطوات لتحديد القدرات الشخصية هي تحديد الأعمال التي يقوم بها الشخص خلال يومه في مذكرة أو دفتر، حيث يستطيع الفرد بذلك تتبع الأعمال المحببة له أكثر والجالبة للسعادة، ومن خلال هذه الخطوة يمكن زيادة وعيه بنفسه والتعرف على نقاط قوته ورغباته في الحياة، كما يمكن إمعان النظر في المبادئ والقيم للحياة التي يعيشها الفرد أو التي يريد أن يعيشها حيث يُساعد ذلك على تحديد المجالات التي تحتاج إلى تنمية وتطوير أكثر من غيرها.

2- طلب المساعدة من الآخرين: عادةً ما يرى الأشخاص عند تعاملهم مع الفرد جوانب قد تخفى عليه من شخصيته؛ لذا فإن طلب المساعدة ممن حوله لتحديد مواطن القوة والصعوبات لديه يُعتبر خطوة مفيدة، ويُنصح بسؤال العائلة، والأصدقاء، وزملاء العمل، ورؤساء العمل السابقين والمعلمين وغيرهم، وكون سؤال الآخرين عن رأيهم وتقييمهم لشخصية الفرد بشكل مباشر قد يكون محرّجاً وغير ممكن نتيجة البعد أو غيره، لذلك يمكن استخدام البريد الإلكتروني للتواصل مع الأشخاص ذوي المعرفة البعيدة لطلب مساعدتهم، وبعد الحصول على آراء الآخرين يُنصح بتجميعها وتدوينها وقراءتها لمعرفة كافة الصفات.

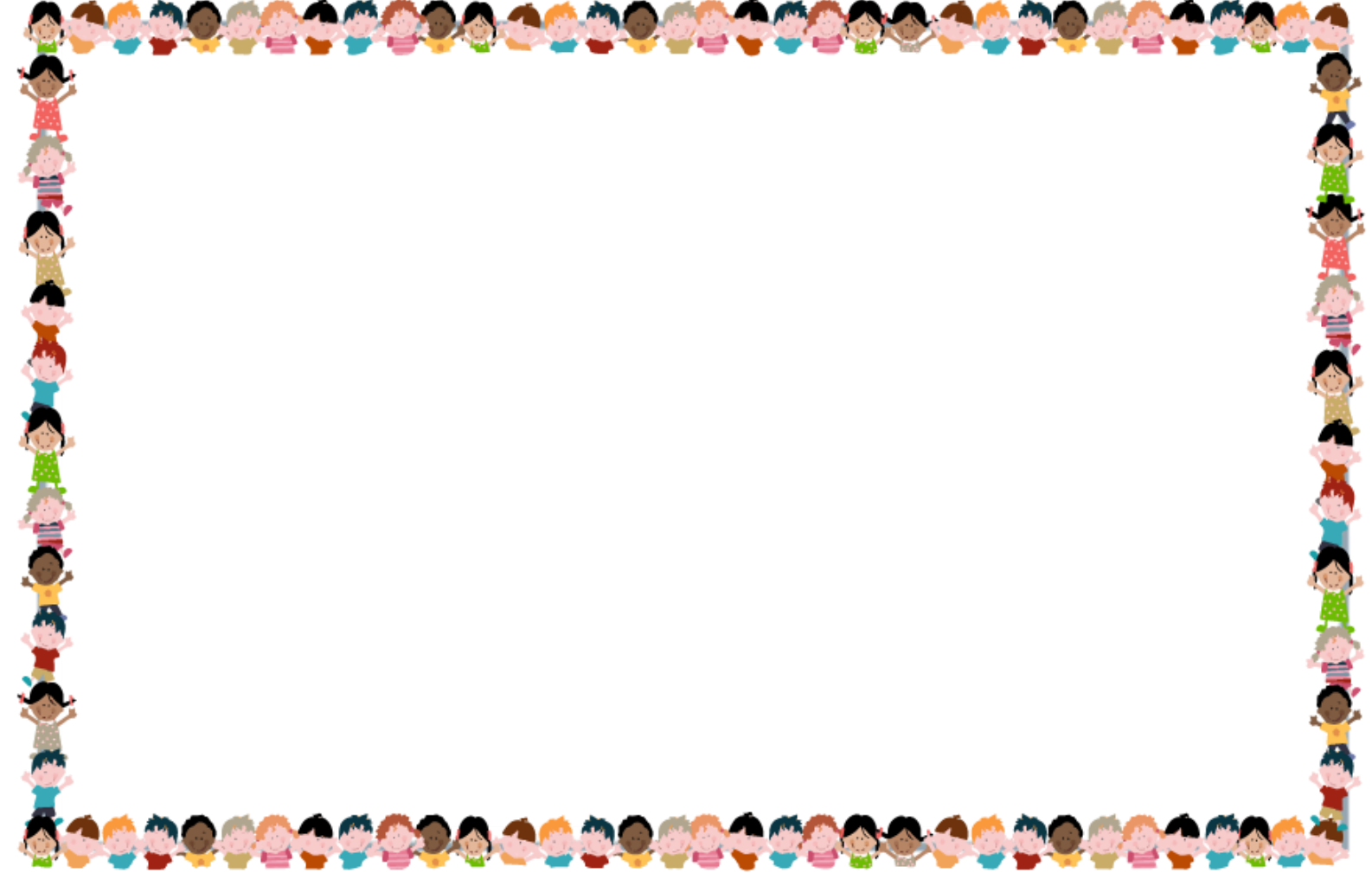
-بعد أن تعرفنا على مواطن القوة والصعوبات وكيف يمكن تحديدها سنتعرف الآن لماذا من المهم معرفة ما هي مواطن القوة والصعوبات لدينا ؟

- 1- تساعدنا في تنمية القدرات الموجودة.
- 2- نستطيع تحويل الصعوبات لدينا لمواطن قوة .
- 3- ارتفاع مستوى الثقة بالنفس.
- 4- استثمار مواطن القوة في امور ايجابية.
- 5- تطوير مواطن القوة لدينا كي تساعدنا في الحياة اليومية.

### **مهام يجب أن يتم تنفيذها وتسليمها في الجلسة القادمة:**

1- بعد أن تعرفنا على مواطن القوة والصعوبات، قم برسم أو كتابة ما هي مواطن القوة التي تملكها وما هي الصعوبات التي تواجهها ؟ الإجابة ضمن الصندوق الموجود في الأسفل.

صندوق الإجابة عن السؤال السابق.



صندوق الملاحظات:



