



تشخیص نقاط قوت و ضعف، بخش جدایی‌ناپذیر پیشرفت شخصی بسیاری از متخصصان و افراد حرفه‌ای است. با این حال، اگر از نقاط قوت خود آگاه نباشید، ممکن است نتوانید به راحتی کارهایتان را با مهارت‌های خوبی که دارید هماهنگ نمایید و ممکن است حتی فرصت توسعه مهارت‌های ضروری برای آینده را نیز از دست بدهید. مجموعه‌ای از ابزارهای ارزیابی در این زمینه وجود دارند که به کمک شما می‌آیند.

اما در میان نقاط قوت و ضعفی که ممکن است هر انسانی داشته باشد، معمولاً یک استعداد غالب وجود دارد یعنی ویژگی، مهارت، یا توانایی که قویتر از بقیه است. و برخی افراد برجسته همچون دریک لواسور - سرهنگ پلیس با نشان‌های افتخار، نویسنده و ستاره برنامه‌های تلویزیونی- آن را " قدرت‌های خارق‌العاده " می‌نامند.

مطلب پیشنهادی



برای اولین بار یک باور اشتباه درباره مغز را به دست فراموشی بسپارید
چگونه انسان‌ها از صد درصد توانایی مغز خود استفاده می‌کنند

لواسور که طرفدار داستان‌هایی همچون انتقام‌جویان (Avengers) است می‌گوید: " تفاوت میان شما و همکاران می‌تواند همانند تفاوت میان سوپرمن و مردعنکبوتی باشد. هر دو اهداف مشابهی دارند، اما توانایی‌های استثنایی آنان موجب می‌شود تا کاملاً متفاوت باشند." او می‌گوید: " گاهی اوقات، در جامعه سعی می‌کنیم برای رسیدن به موفقیت، کارهای را که دیگران انجام می‌دهند را انجام دهیم، اما حقیقت امر این است که باید به دنبال انجام کارهایی باشیم که برای خود ما موفقیت‌آمیز باشند."

شاید یافتن این قدرت‌های خارق‌العاده کار نادرستی به نظر برسد، اما شناختن نقاط قوت به این طریق می‌تواند به شما کمک کند تا مزیت‌های واقعی خود را درک کنید و اهداف خود را دنبال نمایید. بنابراین، با توجه به حضور ابرقهرمان‌ها در فرهنگ امروز، مطرح کردن این 5 سوال به شما کمک می‌کند تا قدرت‌های خارق‌العاده خود را کشف کنید.



چه کارهایی را می‌توانید راحت و بی دردسر انجام دهید؟

به کارهایی فکر کنید که روی انجام آن‌ها تمرکز کامل دارید و می‌توانید به راحتی اوج عملکرد خود را نشان دهید. برای برخی‌ها این توانایی می‌تواند در ارائه دادن باشد و برای برخی دیگر در حل مسائل تحلیلی بسیار پیچیده. به دنبال زمینه‌هایی باشید که در انجام آن‌ها استعداد دارید و بدون تلاش زیادی می‌توانید در آن‌ها سرآمد باشید- این زمینه‌ها به احتمال زیاد نشانه قابلیت‌ها و نقاط قوت شما هستند. زمینه‌هایی که شما را وارد منطقه‌ای می‌کنند که در آن دیگر گذر زمان را حس نمی‌کنید، احساس خوبی دارید، از پروژه هم راضی هستید و احتمالاً در چنین موقعیتی بالاترین سطح مهارت‌های خود را بکار می‌گیرید.

چگونه دیگران را شگفت‌زده می‌کنید؟

آیا تا به حال پیش آمده که مکرر به شما بگویند که در فلان کار خوب هستید و استعداد دارید؟ آیا افراد برای مشاوره گرفتن در برخی زمینه‌های خاص به سراغ شما می‌آیند یا برای پروژه‌های خاص از شما کمک می‌خواهند؟ این نوع بازخوردها و درخواست‌های کمک، نشان دهنده‌ی قدرت‌های خارق‌العاده شما هستند. شما باید به حرف‌هایی که در مورد شما زده می‌شوند، خوب گوش کنید. این حرف‌ها می‌توانند شامل نظرات یا بررسی عملکرد شما باشند. به دنبال الگوهای در تفسیر باشید تا سرنخ‌هایی را بدست بیاورید که به شما می‌گویند در چه زمینه‌هایی می‌توانید مفیدتر و کارآمدتر باشید.

خیلی پیش می‌آید که افراد توجهی به نقاط قوت و قدرت‌های استثنایی خود ندارند و یا حتی آن‌ها را دست کم می‌گیرند چون این مهارت‌ها یا استعدادها از نظر آن‌ها بسیار عادی جلوه می‌کنند. گاهی اوقات، بهتر است از همکاران یا مربیان معتمد در مورد نقاط قوت خودتان سوال کنید.



چه چیزی باعث می‌شود تا فداکاری کنید؟

قدرت‌های خارق‌العاده ترکیبی از اشتیاق و مهارت هستند. " اشتیاق " فقط باعث خوشحال کرد فرد نمی‌شود بلکه به او انگیزه می‌دهد تا کار بیشتری انجام دهد و یا حتی سخت‌تر کار کند و به نوعی فداکاری نماید. از دیگران بپرسید که حین انجام چه کاری گذر زمان را حس نمی‌کنند؟ آیا خودتان آنقدر از کارتان لذت می‌برید که بخواهید برای آن بجنگید؟ برای مثال، یک پرستار ممکن است بگوید که جنبه بالینی مراقب از بیماران را دوست دارد، حتی اگر این کار دشوار و وقت‌گیر باشد، اما باعث می‌شود که چیزهای بیشتری یاد بگیرد و کارش را به نحو بهتری انجام دهد. ببینید با وجود چنین علاقه عمیقی دوست دارید چه کاری انجام دهید؟ پاسخ شما به این سوال نشان می‌دهد که قدرت خارق‌العاده شما در چه زمینه‌هایی نهفته است.

چه زمانی نترس و بی‌پروا هستید؟

مروری بر کارها و تجربیات خود داشته باشید تا ببینید در کجاها اعتماد به نفس بالایی داشته‌اید. آیا زمان‌هایی را تجربه کرده‌اید که احساس راحتی و اطمینان زیادی دارید و دست به ریسک‌های حساب‌شده می‌زنید و توانایی‌های خود را کشف می‌کنید؟ این میزان راحتی نشان می‌دهد که شما قدرت واقعی در آن زمینه دارید. اغلب کارهایی که در آن عملکرد خوبی دارید، کارهایی هستند که از انجام آن‌ها لذت می‌برید. اگر هر روز به محل کارتان می‌روید و به دلیل مهارتی که در آن کار دارید از عملکرد خود راضی هستید، این حس در شما به وجود می‌آید که " من واقعاً روز خوبی داشتم. من باید کارهای موثری انجام دهم. باید یاد بگیرم. باید برای پیشرفت شرکت‌م کاری انجام دهم. باید مشکلات را حل کنم. باید همکاری بهتری با تیم کاری داشته باشم ". همه این احساسات و اندیشه‌ها، شاخص‌های خوبی هستند که نشان می‌دهند شما روی نقاط قوت خود کار می‌کنید.



چه مسائلی را می‌توانید واضحتر از دیگران درک کنید؟

لواسور به عنوان یک محقق به گونه‌ای آموزش دیده تا مشاهده‌گر باشد. او به دنبال سرنخ‌های جرم است و افرادی را که بازجویی می‌کند، تحت نظر می‌گیرد. اما او برای بهبود مهارت‌های خود از تجسم هم بهره می‌گیرد. او می‌گوید من با وقت گذاشتن و وارد شدن به آن موقعیت از لحاظ ذهنی، در واقع دیدگاه ارزشمندی از نقاط قوت و ضعف خود بدست می‌آوردم. او با تمرین ذهنی این فرایند، احساس می‌کند که توانسته کار را به سرانجام برساند، قبل از آن که ریسک کار بالاتر برود و همین موضوع اعتماد به نفس او را تقویت می‌کند.

باید بگوییم هر قدرت خارق‌العاده‌ای یک پاشنه آشیل هم دارد. اگر جزو افرادی هستید که می‌توانید به خوبی به دیگران انگیزه بدهید و از آن‌ها حمایت نمایید، ممکن است صبر و طاقت خود را از دست بدهید. اگر در عیب‌یابی و تحلیل جزئیات خوب عمل می‌کنید و مهارت دارید، ممکن است با افراد و موقعیت‌هایی برخورد داشته باشید که جزئیات در آن‌ها دقیق یا انتزاعی نیستند. تمرین‌ها و ابزارهایی که به شما در درک نقاط ضعف‌تان کمک می‌کنند و معمولاً با قدرت‌های استثنایی شما در ارتباط هستند، در دراز مدت می‌توانند در موفقیت شما نقش داشته باشند. هر چه درک بیشتری از نقطه قوت خود داشته باشید، می‌توانید به آگاهی بیشتری برسید و پاشنه آشیل خود را تخفیف دهید. هرچه اطلاعات واضحتر و کاملتری از نقاط قوت خود داشته باشید، می‌توانید تغییراتی را در زندگی و کار خود ایجاد نمایید. اولین کاری که می‌توانید انجام دهید آن است که نقاط قوت خود را تعیین کنید و قدرت‌های خارق‌العاده خود را بشناسید. از آنجایی که ما همگی انسانیم و قادر به دستیابی به اهدافمان هستیم، هیچ راه از پیش تعیین شده‌ای برای انجام این کار وجود ندارد. پس قبل از آن که بتوانیم ماموریتمان را انجام دهیم، خودآگاهی و درک از آنچه که هستیم و توانایی‌هایی که داریم، قدم اول در هر کاریست.

منبع:

[fastcompany](http://fastcompany.com)

تاریخ انتشار:

20 تیر 1397

نشانی منبع:

<https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/13315/%D8%A7%D9%86%D8%A7%DB%8C%DB%8C%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%D8%AA%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%A7%DB%8C%DB%8C%E2%80%8C%D9%87%D8%A7%D8%AE%D8%A7%D8%B1%D9%82%E2%80%8C%D8%A7%D9%84%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%AE%D9%88%D8%AF-%D8%B1%D8%A7-%D8%A8%DB%8C%D8%A7%DB%8C%DB%8C%D9%85>