



جامعة المجمعة
Majmaah University

دعوة

يستشرف قسم الاقتصاد المنزلي بالتعاون مع وحدة الشرف والتوجيه

بدعوة سيادتكم لعضو برنامج بعنوان

اكتشفي شهيتك

إعداد

د/ فادية محمود عسوف

أستاذ مساعد بقسم الاقتصاد المنزلي

الفئة المستهدفة :

الطلبات

يوم الأربعاء الموافق ١٤٣٨/٤/١ هـ

الساعة العاشرة صباحاً - قاعة (35)

أهداف البرنامج :

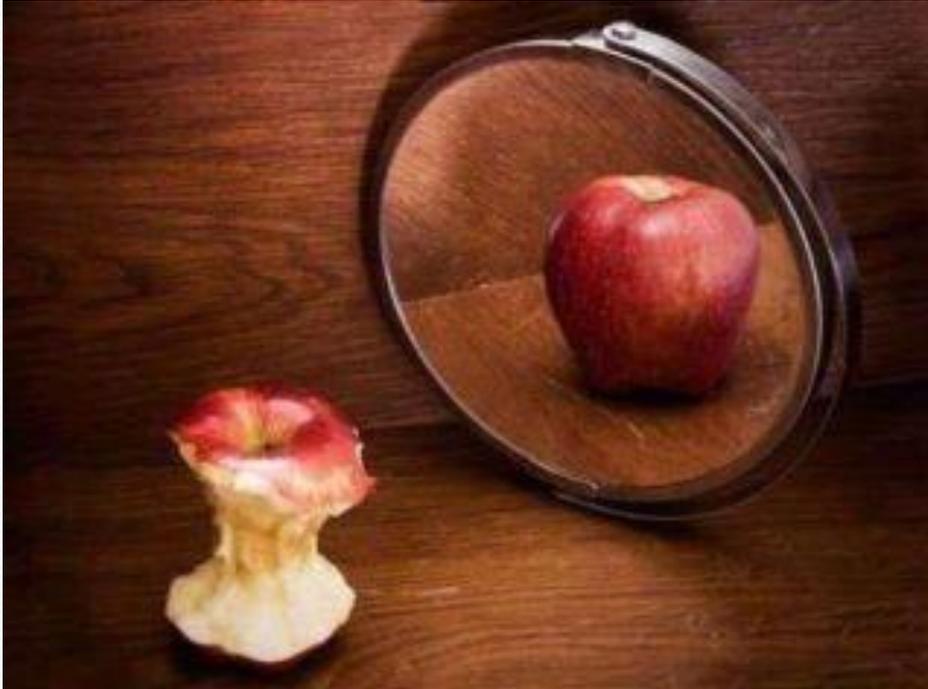
يهدف البرنامج الى التعرف على :



- 1- كيفية اكتشاف موهبتك ..
- 2- كيف تعمل الموهبة طوال الوقت دون أن ندري؟.
- 3- ما هي الخطوات التي تمكنني من اكتشاف موهبتي؟.
- 4- التعرف هل يمكن للإنسان امتلاك اكثر من موهبة؟
- 5- كيف يمكن أن يصفك أصدقاؤك؟
- 6- ما هو اكثر شئ يعجبك في نفسك؟
- 7- ماذا تفعل في وقت فراغك؟
- 8- كسر الروتين اليومي.
- 9- اكتشاف مواهب جديدة.
- 10- ايجاد جو من المتعة.

كيف تـرين نفسك؟

- جميعنا نحتاج أن نعرف من نحن؟
متى كانت آخر مره جلست فيها مع نفسك ؟
وسألت نفسك من أنا ؟

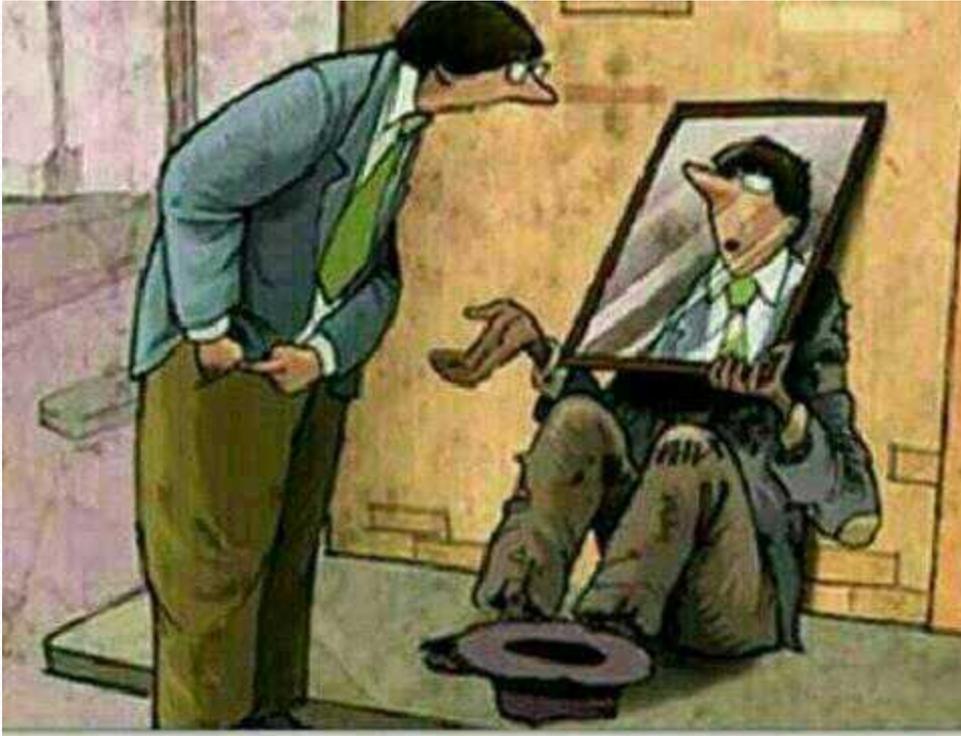


هل سألت نفسك؟

• أنا ماذا أريد؟



- ماذا لدى من قدرات وأحلام وطموح؟
- هل جربتي أن تشخصي نفسك؟ وتتنظري إلى ما لديك وتستفيدين منه؟



لنْ تَعِيشُ وَتَشْعُرُ بِمَأْسَاةٍ غَيْرِكَ حَتَّى تَرَى نَفْسَكَ

مَكَانَهُ .. ❤️

• هل لديك مواهب وميول وقدرات خاصة تميزك؟

• ليس السؤال كيف يراك الناس ؟ ولكن كيف أنت تري نفسك؟



Fatakat.com

هل سألت نفسك يوماً ما هي مواهبك التي تميزك عن
غيرك؟



كوني ذاتيا مستقلة عن الآخرين:

« اذا لم تستطعي القيام بعظيم الأعمال ، فاعملى الصغير منها بشكل عظيم».

نابليون هيل



● معرفة القدرات وتفعيل الذات:

- التكرار (الداخلي)
- التخيل.
- الحلم.
- التأمل.
- حديث النفس الإيجابي ، والتفكير الإيجابي.

لكى تكتشفى قدراتك الابداعية . اختبرى نفسك بالاختبار التالى :

- - هل حاولت كتابة مذكراتك ؟
- هل تجيد حل الكلمات المتقاطعة؟
- هل تحل التقليد بالصوت أو الصورة ؟
- هل تجيدى الرسم ؟
- هل خطك جميل ؟
- هل تحبى التمثيل المسرحى؟
- هل تجيدى زيارة متاحف الفنون؟
- هل تحبى لعبة الشطرنج؟
- ها تجيدى تنسيق الزهور والحدائق؟

الموهبة:

● هي مقدرة تأتي عن مهارة لصاحبها فتساعده على التفوق والتألق».

مثل :

● الشعر موهبة ذاتية.

● الرسم .

● التصوير.

● الأعمال اليدوية.

● كتابة القصة.



● سأل نابليون عن سر استطاعته في زرع الثقة في نفوس أفراد جيشه فقال:

كنت أردد بثلاث....

● من قال : لا أدري ، قلت له : **حاول**

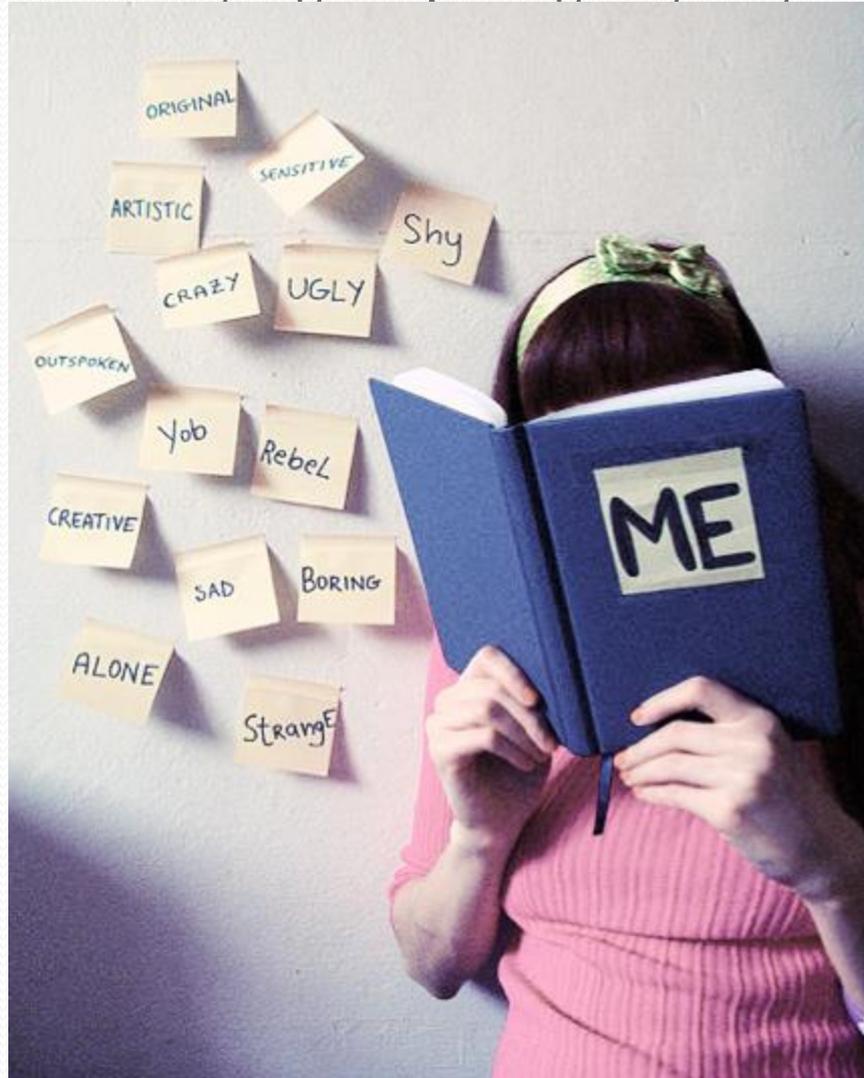
● ومن قال : لا أعرف ، قلت له : **تعلم**

● ومن قال مستحيل ، قلت له : **جرب.**

اذا لماذا لا نتعمق بداخلنا ونتعرف على ذواتنا

- - لماذا لا تكونى أنتى أنتى ???
- لتكونى ناجحة ذاتيا؟
- لنبدأ التعرف اذا على اسرار النجاح الذاتى





• فهم الذات.

تمرين

اعرفى قدراتك وفعلى ذاتك

ابحثى عن أشياء بداخلك.

- هل تحب الأشكال المصنوعة من الخزف ؟
- هل أن من عشاق الشعر ؟
- هل حاولت مرة كتابة قصة أو رواية؟
- هل أردت أن تكوني مخترعة أو مكتشفة لشيء جديد؟
- هل تعتبرى نفسك خيالية أو يعتبرك الآخرون كذلك؟
- هل أنت إنسانة عاطفية؟
- هل تواكب ملابسك أحدث صيحات الموضة؟

وهناك أربعة خطوات بسيطة يمكنك اتباعها لتكتشفي موهبتك:

• اسألي نفسك عما تحبي فعله:

"ماذا أحب؟ وما الذي أتمتع بفعله؟".

قد تصلى إلى منتصف الطريق لموهبتك اذا اجبت السؤال

لأن ما تحبي فعله وتتمتعي به غالبًا ما يكون هو الشيء الذي تتميز به وتبرع فيه.

● جربي أشياء كثيرة وجديدة:

يجب ألا تتوقف عن التجربة.

فبعد أن تحددى ما تحبى فعله يجب أن تجربى ممارسته بشكل أكثر انتظامًا وكثافة لترى ما تصل إليه من مهارة وإبداع. وكذلك يجب أن تجرب ممارسته أنشطة جديدة ومختلفة دائمًا.

وعندما تجرب لا تأخذ الأمر كأنه اختبار لنفسك، بل اعتبر أنك تلعب، وتمتع بوقتك فى تجربة أى شىء.

● ابحثي واكتشفي مواهب مختلفة وجديدة:

لا تكتفي بما تعرفيه عن المواهب والمهارات المختلفة.
قومي بالبحث عن أنشطة ومواهب لا تعرفها على شبكة الإنترنت وعلى
أرض الواقع في المراكز الفنية والثقافية وشاهدي فيديوهات خاصة بها أو
اسأل من يمارسونها عن كيفية القيام بها، فمن الممكن أن يجذب انتباهك شيئاً لم
تسمع عنه من قبل، ثم يتحول بعد ذلك إلى موهبة وعشق لك.

● اسأل الآخرين:

- يمكن لمن حولك أن يساعدوك في اكتشاف موهبتك.
- لا تخجلي أن تسألي أسرتك وأصدقاءك عن رأيهم وعن الأشياء التي يرون أنك ماهرة فيها.
- ممكن يلاحظون شيئاً لم تلاحظه أنت من قبل مثل :
 - قدرتك على الاستماع لمشاكل الآخرين ومساعدتهم .
 - ذوقك في تنسيق الألوان أو اختيار الملابس.
- وكل هذه الأشياء يمكن أن تتحول لمواهب مبهرة إذا وجهت تركيزك إليها.

● الخلوّة مع النفس

- نعم أولى خطوات معرفة النفس أن تجلس معها وحدكما بدون شريك .
- وتبعد عن كل المشتتات مثل الهاتف المحمول، التلفزيون وكل تلك الأشياء الأخرى التي تغتال تركيزك.
- تجلس لفترة تفكر فيها بهدوء في كل شيء وفي أي شيء، في البداية ستجد نفسك تائهاً، لا تعرف ماذا تفعل بالضبط ومع مرور الوقت ستصبح أكثر تركيزاً، ووجه لنفسك بعض الأسئلة ودون إجاباتها على ورق مثل:

ما الذي يجعلني سعيدة ؟

● متي أكون سعيدة ؟

● ما الأشياء التي أحبها؟

● كيف أحبها؟

على أي شكل وبأي طريقة ؟ ماهي أكثر صفة تميزني ؟

كيف يصفني الناس دائماً ؟

ما الشيء الذي أرغب دائماً في فعله ؟

ما هي الأشياء التي أحرص دوماً على اقتنائها؟

ما هو الشيء الذي أفعله دائماً أفضل من الآخرين ؟

ما هي المهارة التي امتلكها دون غيري من أقراني؟

● الفعاليات المختلفة

- حضور الفعاليات المختلفة مثل تدريبات التنمية الذاتية، التعرف على الذات وتعلم مهارات بعينها سيساعدك كثيراً على التحديد، بل إن الاحتكاك بشخصيات مختلفة من خلفيات متنوعة سيساعدك أيضاً، بل إن كل شخص جديد ستقابله سيقبل لك شيئاً جديداً..

● التجربة

- جرب دوماً أشياءً جديدة، أنواعاً مختلفة من الطعام، نوع من الملابس لم تعتاده، صاحب ناس جدد، اذهب إلى أماكن لم تزرها من قبل، جرب تعلم الأعمال اليدوية، كلما تجرب أكثر، كلما يسهل عليك تحديد مهاراتك ونقاط ضعفك.

● رأي الناس

- نحن نعيش ضمن مجتمع لنا فيه حقوق وعلينا فيه واجبات، والذي يهمنا هنا هو الانتباه إلى الطريقة التي يصفك الناس بها (مهذب - كسول - دقيق - مجادل وغيرها) .
- ما الذي تشتهر به في مكان عملك..

● اختبارات تحديد الشخصية

- هذا النوع من الاختبارات متاح مجاناً على شبكة الإنترنت، ابحث عن بعضهم وجربهم، ولكن كن واضحاً وصريحاً مع نفسك، يوجد إجابة تناسبك وتعبّر عنك أنت ولا أحد غيرك.

● عبدالله الربيعه :

- وزير الصحة السعودي ، وواحد من أشهر الجراحين العالميين فى مجال (فصل التوائم المُلتصقة) ، وربما أشهرهم على الإطلاق ..
- يشغل حالياً منصب رئيس لمُستشفى الملك فيصل التخصصي فى العاصمة (الرياض) ، وأستاذ بكلية الطب جامعة الملك سعود ..
- قام بإجراء 29 عملية جراحية ناجحة لفصل توائم سيامية (حتى الربع الاول من العام 2011) ، وهي عمليات جراحية شديدة الصعوبة .
- وصلت شهرته وتأثيره العالمي فى هذا المجال ، أنه حاز دور البطولة فى رواية أوروبية من تأليف أديبة رومانية شهيرة ، اعترافاً منها لما قام به من خدمات لمئات الأسر والمرضى الذين يُعانون من هذه المُشكلة الطبية الخطيرة ، والتي يُجريها عادة بالمجان وبدون أية تكاليف مادية ..



- غادة المطيري :عالمة سعودية مميزة نالت أرفع جائزة للبحث العلمي في الولايات المتحدة ، وتترأس مركز أبحاث بجامعة كاليفورنيا بسان دييجو ، على الرغم من كونها مازالت في منتصف الثلاثينيات من عُمرها..
- نالت شهرتها الدولية بعد أن استطاعت التوصل إلى تقنية جديدة تصلح كبديل للعمليات

الجراحية في علاج بعض الأورام السرطانية دون تدخل جراحي .. وبالتالي الاستغناء عن عمليات التدخل الجراحي والاستئصال.



موهوب سعودي يتفوق باختراعه على مبتكرين من 37 دولة اختراع جهازاً مبتكراً لتحديد مواقع المركبات واتجاهها وسرعتها

- حصل الطالب الموهوب يوسف مطر القوس، من مدرسة الشيخ عبدالعزيز بن باز الثانوية في الطائف، على الميدالية البرونزية في معرض IENA بألمانيا للمخترعين، بعد أن اخترع جهازاً مبتكراً لتحديد مواقع المركبات واتجاهها وسرعتها، وذلك من بين 800 اختراع وابتكار شاركت في المعرض من 37 دولة في إنجاز جديد يضاف باسم الوطن.



تعرفي على أساليب قتل الأفكار كي تتجنبيها ومن هذه الأساليب :

لا داعي للأفكار السلبية:

- ليس لدينا الوقت الكافي.
- لا تبالغي كثيرا ، لنكن أكثر واقعية.
- من الصعب بإقناع الآخرين بقبولها.
- سوف يجعلنا ذلك محلا لسخرية الآخرين.
- لماذا ترهقي نفسك في حل مشكلات الآخرين.
- لماذا التغيير إن كل شيء على ما يرام.
- من الصعب أن نغير الآخرين .
- هذه الفكرة سابقة جدا لأوانها .
- لن توافق الإدارة العليا إطلاقا.
- أجلي الفكرة لوقت لا حق.

خصائص الموهوبين:

- القدرة على القراءة في سن مبكرة.
- سعة الخيال.
- حب الاستطلاع والاستفسار.
- قوة الذاكرة.
- حب التعلم والرغبة في التقصي والاستكشاف.
- امتلاك حصيلة لغوية متقدمة.

- دقة الملاحظة وقوة الانتباه.
- الدافعية الذاتية للعمل.
- القدرة على التكيف النفسي والاجتماعي.
- الثقة بالنفس.
- المرونة في التفكير.
- الاستقلالية في التفكير.

خطوات تساعدك على تنمية الموهبة:

- الإكثار من الاطلاع .
- توفير الأمان النفسي.
- استخدام أسلوب الحوار.
- البحث عن إجابة للأسئلة والاستفسارات .
- تقديم أفكار جديدة.
- المبادرة والمثابرة.
- تنمية موهبتك عن طريق الألعاب التربوية المناسبة لعمرك.
- الابتعاد عن النقد المباشر للموهوبة.

- تفعيل أوقات الفراغ بما يفيد ويناسب ميولك.
- تعلمي الاعتماد على نفسك.
- اتخاذ القرارات التي تخصك بعد دراسة الموقف دراسة شاملة.
- تعزيز النجاحات ولو كانت بسيطة.
- الاستعانة بجميع المصادر في بيئتك لتنمية موهبتك.
- ضعي نفسك في تحديات ومواقف تناسب قدراتك.
- الاستعانة بالله والصبر ولا تستعجلي الثمرة.

شكرا لحسن الاستماع

د/ غادة محمود عوف