



كيف أتعرف على قدراتي؟

أ. فيصل العطوي

كيف تتعرّف على قدراتك؟



اكتشاف قدراتك هي أول خطوة نحو
بناء نفسك وصناعة مستقبلك
وهناك أربع طرق بسيطة
تساعدك على ذلك:



الخطوة الأولى



معرفتكَ أنت بنفسك

الخطوة الأساسية تبدأ من الداخل.
قال تعالى: (بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى
نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ).

١- خذ ورقة وقلمًا وسجل فيها كل ما
تعرفه عن نفسك بصدق تام:
- **إيجابياتك:** ما هي نقاط قوتك
ومهاراتك التي تجيدها؟
- **سلبياتك:** ما هي العيوب
والنواقص التي تحتاج إلى تغيير
أو تحسسين؟



٢- أضف سؤاليين للتفكير العميق: ما هي الأنشطة التي تستمتع بها لدرجة أن الوقت يمر دون أن تشعر؟ وما هي المشكلة التي يطلب منك الآخرون المساعدة في حلها غالبًا؟



الخطوة الثانية



معرفـة الآخرـين بك (المـرأة الصـادقـة)

لديك أمور طيبة ومواهب جميلة لا تعرفها عن نفسك، كما لديك عيوب تحتاج إلى اكتشافها لتغييرها. إذا أنت بحاجة إلى صديق مخلص أو قريب ناصح يعينك على ذلك. قال النبي ﷺ: (المؤمن مرآة أخيه).



اطلب من ٣ إلى ٥ أشخاص مقربين أن يذكروا لك إيجابياتك وسلبياتك. ولكن هناك شرطان مهمان عند اختيار من تسأله:

١. أن يكون شخصًا مُقربًا ومتابعًا لحياتك بحيث يعلم عنك تفاصيل دقيقة وتجارب كثيرة.
 ٢. أن يكون شخصًا صادقًا وإيجابيًا يأخذ الأمور بجدية، ولا يسخر منك.
- * نصيحة هامة:** إذا ذكروا لك السلبيات فلا تتضايق! بل احمدهم، فمعرفة سلبياتك وإصلاحها هي طريقك للرقى بذاتك. وإذا ذكروا لك إيجابياتك فاستمر عليها وإياك والعجب.





الخطوة الثالثة

المقاييس والاختبارات العلمية

هناك مقاييس واختبارات علمية مبنية على أسس نفسية وسلوكية. يمكن أن تطرح عليك مجموعة أسئلة تساعدك في التعرف على ذاتك وتبين لك جوانب القوة والضعف لديك. - (مثال: مقاييس أنماط الشخصية أو الذكاءات المتعددة) أو غيرها من المقاييس.



ملاحظتان مهمتان:

- الأولى: كلما كان لديك تجارب وخبرات أكبر في الحياة، كلما كانت نتيجة المقياس أقرب للحقيقة.
- الثانية: نتائج المقياس ليست بالضرورة صحيحة مئة بالمئة، إنما هي مؤشرات استفد منها ولا تجعلها تقيدك .



الخطوة الرابعة



التحديات والتجارب الجديدة

اللّٰه سبحانه وتعالى رزقنا مواهب وقدرات عظيمة، لكننا للأسف قد لا نعلم عنها أو لا نستثمرها الاستثمار الجيد. ومن الطرق الرئيسية لاكتشافها: خوض التجارب الجديدة. فهي تبين لك إيجابيات ومميزات لم تكن تعلم عنها.



- كن مبادرًا وتحمل مسؤوليات أكبر:
في منزلك، أو مدرستك، أو جامعتك،
أو مكان عملك.
- أمثلة للتحديات: التطوع في
فعالية مجتمعية، قيادة مشروع
مدرسي/جامعي، تعلم مهارة جديدة
كليًا (البرمجة، الخطابة، التصميم)،
أو تنظيم مناسبة عائلية أو غير ذلك.
ادع نفسك لخوض تجارب وتحديات
جديدة، فهي طريقك لاكتشاف
قدراتك وصقلها!



خلاصة



قدراتك موجودة داخلك، لكنها
تحتاج:

- وعي
- تجربة
- جرأة
- تطوير مستمر

وكلما عرفت نفسك أكثر، اقتربت من
طريقك الصحيح.



أ. فيصل المطوي

للتواصل والاستفسار

الموقع الشخصي:

<https://www.faisal-al-atwi.com>



منصة إكس:

https://x.com/feisal_alatwi



منصة تيك توك:

www.tiktok.com/@feisal_alatwi



واتساب:

<https://wa.me/966544470462>

