Youvision
العربية

C.R.C MINDSET COURSE

دورة عقلية السي آر سي

الجزء الثالث: النمو المستمرّ

الدرس الأول: إكتشاف الذات

في هذه الدرس، سنستكشف جوهر كيانك من خلال الكشف عن نقاط قوتك الفريدة، مواهبك، وشغفك. فهم واحتضان نقاط قوتك هو الحجر الأساس للنمو الشخصي والمهني. بنهاية هذا الدرس، ستحظى بفهم أعمق لما يجعلك مميزًا وكيفية الاستفادة من تلك الصفات لتحقيق النجاح والازدهار في جميع جوانب حياتك.

1.1 فهم نقاط قوتك:

فهم نقاط قوتك يشبه اكتشاف كنز داخلي. يتطلب تحديد قدراتك الفطرية وتعلم كيفية استثمارها لدفعك نحو تحقيق أهدافك وطموحاتك. من الضروري التمييز بين نقاط القوة والمهارات؛ في حين أن المهارات يمكن اكتسابها وتطويرها من خلال الممارسة، فإن نقاط القوة هي صفات متأصلة تحدد جوهرك. بالتركيز على نقاط قوتك، يمكنك استثمار مواهبك الفريدة لتحقيق نجاح وإشباع ذاتي لا مثيل لهما.

منهجيات مختلفة لتحديد نقاط قوتك:

- **التأمل الذاتي:** خصص وقتًا للتأمّل في تجاربك السابقة التي شعرت فيها بالثقة، الحيوية والانسيابية. ماذا كنت تفعل؟ ما هي نقاط القوة التي كنت تستخدمها؟

- **ملاحظات الآخرين:** اطلب من الأصدقاء، العائلة، والزملاء ملاحظاتهم حول نقاط قوتك. ما هي الصفات البارزة التي يرونها فيك؟

- **تقييم الشخصية:** قم بإجراء تقييمات للشخصية مثل Myers-Briggs Type Indicator (MBTI) أو StrengthsFinder للحصول على رؤى حول ميولك الطبيعية وتفضيلاتك.

- **كتابة المذكرات:** احتفظ بدفتر مذكرات لتسجيل لحظات النجاح، الرضا والإنجاز. ابحث عن الأنماط في إنجازاتك ونقاط القوة التي ساهمت فيها.

- **جرد المهارات:** قم بوضع قائمة بالمهارات التي تمتلكها وتفحّص أي منها تأتي بشكل طبيعي وتجلب لك السعادة. قد تشير هذه إلى نقاط قوة كامنة.

استراتيجيات استثمار نقاط قوتك:

- **استغلال الفرص:** ابحث عن الفرص لتطبيق نقاط قوتك في مختلف جوانب حياتك، سواء في العمل، العلاقات، أو عند متابعة هواياتك الشخصية.

- **التطوير المستمر:** احرص على تطوير وصقل نقاط قوتك باستمرار من خلال التعلم، الممارسة، وتلقي الملاحظات.

- **تفويض نقاط الضعف:** تعرف على المجالات التي تفتقر فيها إلى القوة وفكر في تفويض المهام أو طلب الدعم من الآخرين الذين يتميزون في تلك المجالات.

الدرس الثاني: استكشاف شغفك

الشغف هو الوقود الذي يشعل روحك ويدفعك نحو تحقيق أعمق رغباتك. في هذا الجزء، سنبدأ رحلة استكشافية لاكتشاف ما يثير حماسك ويمنحك الطاقة حقًا. من خلال استكشاف الأنشطة والهوايات والاهتمامات المختلفة، ستحصل على فهم أعمق لما يجلب لك السعادة والإشباع. إنّ توافق شغفك مع أهدافك الشخصية والمهنية أمر ضروري لعيش حياة مليئة بالغاية والإشباع. من خلال الاستكشاف الذاتي والتأمل، ستكتشف الشغف الذي ينير عالمك وتتعلم كيفية دمجه في حياتك اليومية.

2.1 تقييم نقاط القوة: دليل خطوة بخطوة

1. التأمل في التجارب السابقة:

- خذ وقتًا للتأمل في التجارب السابقة التي شعرت فيها بالثقة، الإنجاز وتواجدك في أفضل حالاتك. فكر في اللحظات التي كنت فيها متفاعلًا بالكامل ومستمتعًا بالمهمة التي تؤديها. ما الذي كنت تفعله؟ وما هي نقاط القوة التي كنت تستغلها في تلك اللحظات؟

2. طلب الملاحظات:

- تواصل مع الأصدقاء، العائلة، المرشدين أو الزملاء واطلب منهم ملاحظاتهم حول نقاط قوتك. اطلب أمثلة محددة أو حالات رأوك فيها متألقا. الآراء الخارجية يمكن أن تقدم رؤى قيمة قد لا تكون قد لاحظتها بنفسك.

3. تقييمات الشخصيّة:

- قم بإجراء اختبار للشخصية مثل مؤشر مايرز بريجز للأنماط (MBTI) أو اختبار **StrengthsFinder** أو استبيان نقاط القوة في الشخصية (VIA). توفر هذه الاختبارات أطرًا منظمة لتحديد وفهم نقاط قوتك وسماتك الفريدة.

4. الاحتفاظ بمفكرة لنقاط القوة:

- ابدأ بتدوين مذكرات توثق لحظات النجاح، الرضا والإنجاز. اكتب عن المواقف التي شعرت فيها بالكفاءة أو الإشباع بشكل خاص، وحدد نقاط القوة التي كنت تستخدمها في تلك المواقف. راجع مفكرتك بانتظام لتحديد الأنماط والمواضيع التي تظهر في نقاط قوتك.

5. إجراء جردة للمهارات:

- قم بإعداد قائمة بالمهارات التي تمتلكها، سواء كانت مهنية أو شخصية. تأمل في المهارات التي تأتيك بشكل طبيعي جدا وتجلب لك البهجة عند استخدامها. قد تشير هذه المهارات إلى نقاط قوة كامنة يمكنك الاستفادة منها في مجالات مختلفة من حياتك.

2.3 خريطة الشغف: دليل خطوة بخطوة

1. وضع قائمة بالاهتمامات والطموحات:

- ابدأ بتدوين جميع اهتماماتك، هواياتك، وطموحاتك. فكر في الأنشطة التي تجلب لك البهجة، المواضيع التي تحب تعلمها، والأهداف التي تتطلع إلى تحقيقها في المستقبل. لا تتردد في كتابة كل ما يخطر ببالك.

2. إنشاء خريطة بصرية:

- بعد أن تجمع قائمة شاملة بشغفك، قم بإنشاء خريطة بصرية أو مخطط لتمثيلها. يمكنك استخدام لوح أبيض، لوحة كبيرة، أو أداة رقمية لرسم الخرائط الذهنية لتنظيم شغفك بشكل مرئي. ارسم روابط بين الاهتمامات المرتبطة وقم بتجميعها في فئات أو مواضيع مشتركة.

3. تحديد الأنماط والمواضيع:

- اتّخذ خطوة إلى الخلف وابحث عن الأنماط أو المواضيع المتكررة بين شغفك. هل تظهر مواضيع شاملة،مثل الإبداع، مساعدة الآخرين، أو الأنشطة الخارجية؟ لاحظ الروابط بين مختلف الشغوف وكيف تتقاطع أو تكمل بعضها البعض.

4. التأمّل والدمج:

تأمل كيف يمكنك دمج هذه الشغوف في حياتك اليومية بطرق هادفة وذات معنى. فكر في كيفية ضمّ اهتماماتك إلى عملك، هواياتك، علاقاتك، ومساعي تطويرك الشخصي. ابحث عن فرص لتوافق شغفك مع أهدافك وقيمك، مما يخلق حياة أكثر إشباعًا وتحرّكها الغاية.

الدرس الثالث: تنمية عقلية النمو

في هذا الدرس، سنستكشف القوة التحويلية لعقلية النمو وكيف يمكن أن تدفعك نحو تحقيق نجاح أكبر وإشباع في الحياة. من خلال دراستك لحالات واقعية وأمثلة، ستشهد بنفسك التأثير المذهل الذي يمكن أن تحدثه عقلية النمو في التغلب على التحديات، تحقيق الأهداف، وإطلاق إمكاناتك الكاملة.

3.1 فهم عقلية النمو:

عقلية النمو، بحسب ما قدمتها عالمة النفس كارول دويك، هي الاعتقاد بأنه يمكن تطوير القدرات والذكاء من خلال التفاني والعمل الجاد. تختلف عن العقلية الثابتة التي تؤمن بأن القدرات ثابتة ولا يمكن تغييرها. اعتناق عقلية النمو يفتح عالمًا من الإمكانيات، حيث يرى الأشخاص الذين يتبنون هذه العقلية التحديات كفرص للنمو، ويسعون للحصول على ملاحظات لتحسين أدائهم، ويتحلون بالإصرار عند مواجهة العقبات.

احتضان التحديات:

تعلّم كيفية احتضان التحديات هو جانب أساسي في تنمية عقلية النمو. بدلاً من تجنب التحديات خوفًا من الفشل، يرى الأفراد الذين يتحلّون بعقلية النمو أن التحديات هي فرص لتعلم وتطوير مهارات جديدة. إنهم يدركون أن العقبات هي جزء طبيعي من عملية التعلم، ويعتبرونها تجارب تعليميّة قيمة تساهم في نموهم وتطورهم.

التغلب على المعتقدات المقيدة:

المعتقدات المقيدة هي الأفكار والمعتقدات المتأصلة بعمق التي تعيقنا عن تحقيق إمكاناتنا الكاملة. في هذا الجزء، سنتعرف على المعتقدات المقيدة الشائعة التي قد تعرقل نموك وتطورك، مثل "أنا لست جيدًا بما يكفي" أو "لن أنجح أبدًا." من خلال التعرف على هذه المعتقدات وتحدّيها، يمكنك تطوير استراتيجيات لإعادة صياغتها بطريقة تدعم نموك وتمنحك القوة لمتابعة أهدافك بثقة وصمود.

3.2 تقييم العقلية:

- قيّم عقليتك الحالية باستخدام أداة تقييم العقلية أو استبيان. حدد المجالات التي قد تحمل فيها عقلية ثابتة والمجالات التي تظهر فيها بالفعل عقلية النمو.

أداة تقييم العقلية:

1. قيم العبارات التالية على مقياس من 1 إلى 5، حيث يمثل الرقم 1 "أعارض بشدة" والرقم 5 "أوافق بشدة":

- أؤمن بأنه يمكن تطوير قدراتي وذكائي بالجهد والممارسة.
- عند مواجهة تحدٍ، أراه كفرصة للنمو والتعلم.
- أستمتع بتعلم أشياء جديدة حتى لو كانت صعبة.
- أعتبر ملاحظات الآخرين قيّمة وتساعدني على التحسن.
- أؤمن بأن الفشل هو جزء طبيعي من عملية التعلم.
- أنا على استعداد لبذل الجهد لتحسين نفسي وتطوير مهارات جديدة.
- أرى العقبات مؤقتة وأؤمن أنه يمكنني التغلب عليها بالمثابرة.
- أرى النقد كتعليقات بناءة تساعدني على النمو.
- أستمتع بمواجهة التحديات الجديدة والخروج من منطقة الراحة.
- أؤمن بأن نجاحي يتحدد إلى حد كبير بجهودي وأفعالي.

2. بعد تقييم كل عبارة، احسب مجموع درجاتك بجمع جميع التقييمات.

3. تفسير النتيجة:

- 10-20: **عقلية ثابتة** - قد تكون لديك ميول للاعتقاد بأن قدراتك ثابتة ولا يمكن تغييرها، مما يؤدي إلى الخوف من الفشل والتردد في مواجهة التحديات.

- 21-30: **عقلية مختلطة** - تظهر بعض عناصر العقلية الثابتة وأخرى تتماشى مع عقلية النمو، وهناك مجال لتطوير عقلية أكثر صمودا وتوجهًا نحو النمو.

- 31-50: **عقلية نمو** - تهانينا! أنت تظهر عقلية النمو، منفتحًا على التعلم والنمو واحتضان التحديات كفرص للتطور.

4. تأمل في نتائج التقييم الخاص بك وفكر في المجالات التي يمكنك فيها تطوير عقلية النمو بشكل أكبر. حدد أي معتقدات مقيّدة أو ميول نحو العقلية الثابتة التي قد تعيقك، وضع استراتيجيات للتحول نحو عقلية أكثر توجهًا نحو النمو.