

## إدارة النفس وتحديد الاختصاص

أن تحديد الاختصاص يساعد على إدارة نفسك حيث أنه يجعلك تخرج من الفراغ الذي يحيط بك والعشوائية التي نعيشها فالجميع لديه 24 ساعة لكن كيف تنفق هذا الوقت كيف توجه هذا الوقت في سبيل أهدافك المستقبلية أن وجدت فتحديد الاختصاص هو جوهر إيجاد أهدافك حاولت في هذه المقالة أن أعرض أمور عامة تصلح لترتيب افكارك ومعرفة ذاتك وبتوجيهك لها تصلح لمواضيع خاصة مثل اختيار المادة العلمية التي سوف تكمل دراستك العليا بها فالهدف من هذه المقالة توجيه ما لديك من معرفة وإمكانيات الى الطريق الصحيح المناسب لك.

## هل تعلم :

- تحديد الاختصاص يساعد على تحديد المهارات والمعرفة المطلوبة تواجهها
- تحديد الاختصاص يعتمد على ما يكون لديك من معرفة سابقة (أي على ماضيك) ثم بناء جسر يوصلك الى المستقبل الذي تريده
- معرفة اختصاصك سوف يحدد لك نقلت قوتك وضعفك ويوجهك الى تسخير نقاط القوة ومعالجة نقاط الضعف

## يجب عليك :

- \_اختيار اختصاص أنت جيد فيه لا متوسط فيه لي اختصار الوقت والجهد
- \_تجريب اختصاصك على حيز صغير لي التأكد والزيادة في الثقة لديك في اختيارك وحتى لو كانت عملية التجريب محاكاة عقلية
- \_تطوير قدرتك على التعلم ليس من المقبول أنك تحتاج لي نفس الساعات لي دراسة نفس الكمية سواء كنت في سنتك الأولى او سنة التخرج
- \_الموازنة بين ثقتك في نفسك وعدم الإيمان بقدرتك لتكون إنسان واقعي

## كيف تعلم ان الاختصاص مناسب لي شخصيتك ؟

أن هدفي من هذا السؤال توضيح الجانب البيولوجي بي أمثلة  
\_ أن المهندس يحتاج بأن تكون مهتم بالأشياء المادية والأدوات أكثر  
من اهتمامه بالبشر وهذه الصفة موجودة عند الرجال  
\_ أن الممرض يجب أن يكون اهتمامه بالبشر أكثر من اهتمامه  
بالأشياء المادية وهذه الصفة موجودة عند النساء  
وأيضا يجب أن يكون الاختصاص لا يتعارض مع كون الرجل أب  
والمرأة أم

## كيف تعلم ان هذا الاختصاص سوف يجعلك سعيد ؟

ما هي السعادة بالنسبة لك هل تتحقق بتكوين أسرة أم بالحصول  
على إمكانيات مادية أم مكانية اجتماعية أم تكمن في مساعدة الناس  
وإرشادهم

فأختر الاختصاص الذي يوصلك لذلك

## كيف تعلم أن الاختصاص سوف يؤثر على صحتك النفسية بشكل إيجابي ؟

إذا أردت مقياس تقيس به مدى صحتك النفسية فيجب عليك  
قياس نفسك في أربعة أركان فيما إذا كنت ناجح بها أم لا

الركن العائلي، الركن الاجتماعي، الركن الوظيفي، الركن الدراسي

فأن الإرهاق النفسي يؤثر بشكل سلبي على جزء في هذه الأركان او قد  
يظهر بشكل سلوكيات خاطئة تنشط عندما تكون في عزلتك فالأولى  
أن يكون الاختصاص لا يؤثر بشكل سالي ومن الرائع ان يؤثر بشكل  
إيجابي

كيف تعلم ان الاختصاص سوف يفيد في إعمار بلدك سوريا ؟

هذا السؤال تعتمد اجابته على مدى طموحك

قد يكون الإعمار يتلخص بي إعمار نفسك وقد يكون بالنهوض  
بالتعليم والبحث العلمي او إنشاء مؤسسة كانت صغيرة أم كبيرة  
تؤمن بها توظيف عدد من الأفراد وقد وقد.....

بعد قراءتك لي هذه المقالة البسيطة التي تم عرض فيها أفكار عامة  
يجب عليك إسقاطها على نفسك لتسلك الطريق الصحيح بتوفيق  
الله تعالى وحتى وان لم تكن مهتم بتحديد الاختصاص فأنا واثق أن  
الفراغ والعشوائية والتشتت هي أمور يجب الحد منها واختيار  
الاختصاص كان أسلوبى

وأتمنى أن أكون قد وفقت لنفع القارئ ولو بشي بسيط.

دعواتكم