

المدليل الإرشادي:
اكتشف ذاتك
كما لم تفعل من قبل



بُني على نتائج #سؤال_واعي رقم 11

المقدمة:

في زمن تتسارع فيه المهام، ويتكرر السؤال: "من أنا فعلاً؟"، تتضح أهمية التوقف قليلاً لاكتشاف أعماق الذات.

نتائج التصويت كشفت أن 77٪ من المشاركين سبق لهم خوض تجربة المقاييس النفسية بدرجات مختلفة، في حين أن البقية لم يخوضوها بعد.

هذا يعني أن الوعي بدأ يتسع، لكن الفرصة لا تزال مفتوحة لاكتشاف أعمق.. وأكثر أثراً.



لماذا تحتاج المقاييس النفسية اليوم؟

- لأنها مرآة علمية دقيقة إلى حدٍ ما، توضح لك كيف تفكر، تتفاعل، وتتخذ قراراتك.
- لأنها تختصر عليك سنوات من التجربة والخطأ في فهم نفسك والآخرين.
- لأنها أداة فعالة لتوجيه مسارك المهني والقيادي بوضوح أكبر.
- لأنها تمنحك لغة جديدة للتعبير عن ذاتك، خارج حدود الانطباعات.



كيف تبدأ؟

إذا كنت في الفئة الأولى:

نعم.. جربت أكثر من مقياس واستفدت " (50%)
رائع! استمر في استخدام نتائج المقاييس كمראה
تطوير، وجرب مقاييس متقدمة مثل:

● DISC لاكتشاف أنماط السلوك

● Big Five للسّمات الخمس الكبرى للشخصية

● MAPS لاكتشاف نفسك من خلال خارطة تجمع

بين البوصلة الشخصية والذكاء العاطفي

والذكاءات المتعددة ورمز هولاند الوظيفي.



نصيحة لك:

راجع نتائجك السابقة، واسأل نفسك:

هل فعلت نتائج هذا المقياس
في قراراتاتي اليومية؟



إذا كنت في الفئة الثانية: جربت اختبارًا أو مقياسًا واحدًا فقط (27%)

خطوة ممتازة كبداية! الآن حان وقت التعمق.
اقتراح: جرّب مقياسًا جديدًا في جانب لم تكتشفه بعد.



نصيحة لك:

لا تتوقف عند النتيجة.. اطلب
تحليلاً متخصصاً أو جلسة تفسير.



إذا كنت في الفئة الثالثة:

سمعت عنها لكن لم أجرب بعد (14%)

ربما ترددت أو لم تجد الوقت المناسب. لا بأس.
لكن تأكد أن أول استثمار واعٍ بذاتك يبدأ من هنا.

خطوات بسيطة للبدء:

- اختر مجالًا ترغب في فهمه (شخصية، مهارات، قيادة).
- ابحث عن مقياس موثوق أو استعن بمختص.
- جرب ودون تأملاتك بعد التجربة.



إذا كنت في الفئة الرابعة:

لم أفكر في ذلك من قبل (9%)

مرحبًا بك في بداية رحلة فريدة، لا تُشبه أحدًا.
اكتشاف الذات ليس رفاهية، بل ضرورة لتصميم حياة
تُشبهك.

البداية المثالية:

ابدأ بمقياس بسيط (مثل تحليل Big Five أو Disc)،
واجعل هذه الخطوة بداية لسلسلة من الفهم
والتطوير.



خلاصة الدليل:

كل مقياس تخوضه ليس مجرد نتيجة..
بل هو عدسة ترى بها نفسك بطريقة جديدة،
وتبني بها قرارات أكثر وعيًا وثقة.



نصيحة ختامية:

لا تترك أحداً يكشفك أكثر منك.
خُذ وقتك لتفهم ذاتك بعمق، فهذا أعظم
استثمار شخصي ومهني قد تقوم به على
الإطلاق.





اكتشف ذاتك
كما لم تفعل من قبل !

أنا أسماء عبدالعزيز.

أساعدك على تطوير مهاراتك الشخصية
وبناء علاقات أكثر وعيًا وتأثيرًا.

جاهزة لدعمك أو دعم فريقك لتحقيق
أداء أفضل وعلاقات أقوى.

شكرا لوقتك

لا تنسى مشاركة المنشور
لتعم الفائدة

