



المركز الوطني لتنمية الموارد البشرية



المنار
دريك للفهد

دليل تطوير الوعي المهني

تم اعداد وطباعة هذا الدليل بدعم من صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية ووكالة الإنماء الكندية الدولية



Canadian International
Development Agency

Agence canadienne
de développement international

Canada



المركز الوطني لتنمية الموارد البشرية



المنار
دربك للغد

مشروع المنار

دليل تطوير الوعي المهني

فهرس المحتويات

٣	تقديم مدير المشروع
٤	المقدمة
٥	❖ تعرف على مستوى الوعي المهني لديك
١٠	أولاً: إدراك أهمية القرار المهني
١٤	ثانياً: معرفة الفرص المتاحة
١٦	ثالثاً: كيف تحقق النجاح في عملك
١٧	١- مهارات الاتصال مع الآخرين
١٨	٢- الكفاءة في العمل
١٩	٣- احترام الوقت
١٩	٤- احترام المؤسسة
٢٠	رابعاً: معرفة الذات
٢١	١- معرفة القيم المرتبطة بالعمل
٢٢	٢- معرفة الفرد لميوله المهنية
٢٦	٣- معرفة الفرد لمهاراته وقدراته
٣٦	خامساً: الاستقلال في اتخاذ القرار
٣٦	سادساً: المرونة في اتخاذ القرار

تقديم

يحتاج كل عمل الى سمات شخصية نراها بوضوح عند الاشخاص الذين يشعرون بالرضا الوظيفي، وان معرفة الفرد لسماته الذاتية تعينه على امتلاك رؤية واضحة حول توافقه في مجالات مهنية تلائم سماته الشخصية.

ان ادراك الفرد لميوله ومهاراته يمكنه من رسم مساره الوظيفي والمهني؛ فيختار الدراسة او البرنامج التدريبي لتحقيق طموحاته.

يقدم مشروع المنار هذا الدليل ليساعد الفرد على معرفة جوانب القوة لديه وجوانب الضعف التي تحتاج الى تطوير، والعمل على رفع مستوى ادراك الفرد لمساره الوظيفي، واكسابه القدرة على امتلاك آليات البحث والتعرف على الفرص المتاحة سواء كانت دراسية ام تدريبية، فيصبح الفرد قادراً على اتخاذ قراره المهني بمرونة واستقلالية.

يوفر مشروع المنار الادلة المتخصصة في مجال الارشاد المهني لخدمة الطلبة والباحثين عن عمل، وتتضمن تدريبهم على مهارات يحتاجها الاقتصاد ويتطلبها المجتمع، وتمكنهم من ان يصبحوا عناصر منتجة وناجحة، وذلك بتوجيههم نحو اساس ومبادئ اختيار الاعمال المناسبة لمؤهلاتهم وقدراتهم، وكيفية الاعداد وامتلاك المهارات المؤهلة للحياة والعمل، اضافة الى تقديم الاختبارات المساندة لهذه الادلة لمساعدة الافراد في تقييم مستوى مهاراتهم ذاتياً.

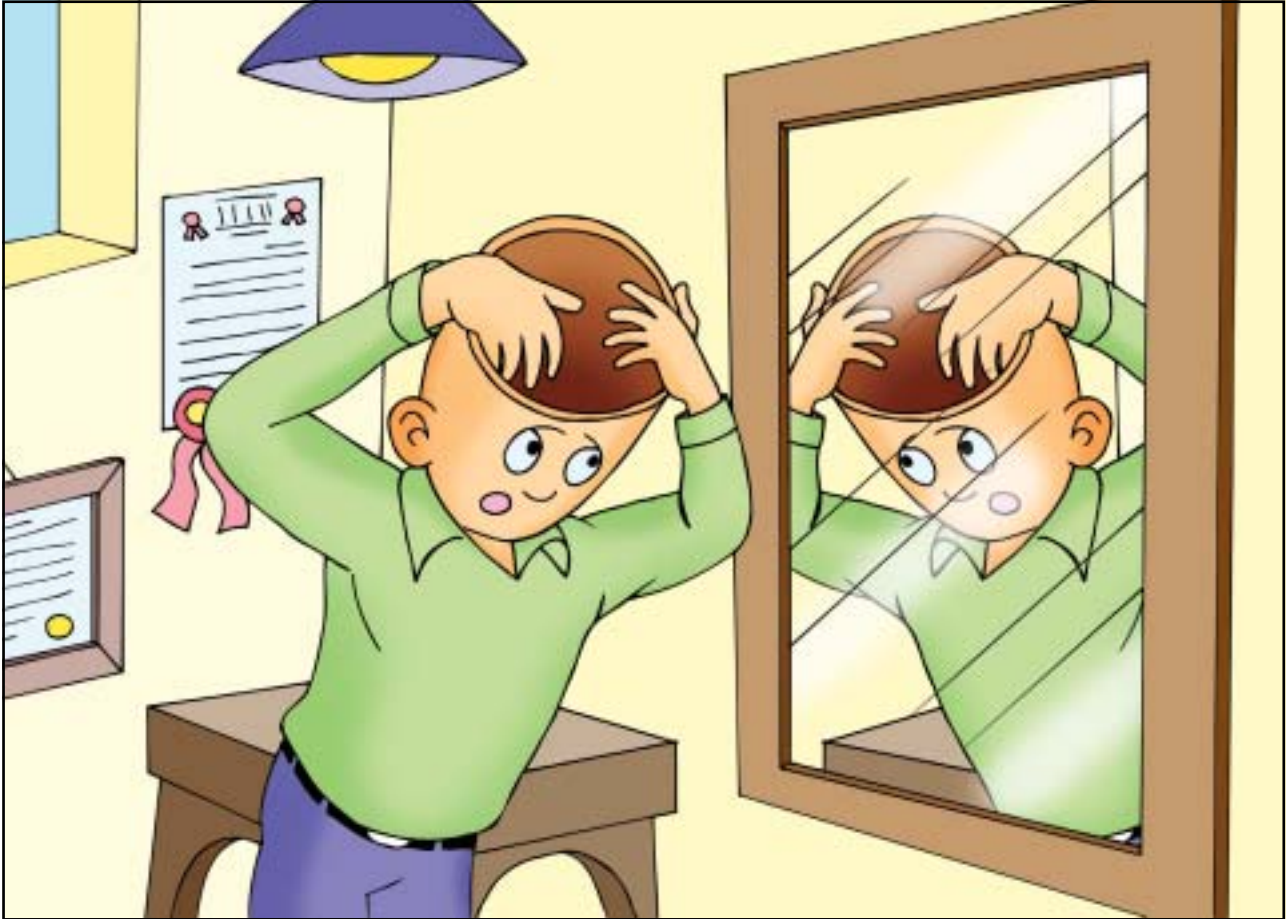
مدير المشروع

د. نادر مريان

دليل تطوير الوعي المهني

المقدمة

- يعد الوعي المهني أساساً مهماً في اتخاذ الفرد قراراً مهنياً مناسباً. ويتضمن الوعي المهني العناصر التالية:
- ❖ إدراك أهمية القرار المهني وإعطاء عملية اتخاذ القرار المهني الوقت والجهد المناسبين.
 - ❖ الاهتمام بمعرفة الفرص الدراسية وفرص العمل المتاحة.
 - ❖ معرفة الذات:
 ١. معرفة الفرد لميوله.
 ٢. معرفة الفرد لمهاراته وقدراته.
 - ❖ الاستقلال في اتخاذ القرار.
 - ❖ المرونة في اتخاذ القرار.



وسوف يبدأ دليل تطوير الوعي المهني بإعطائك مقياساً يساعدك على معرفة مستوى الوعي المهني لديك ، ويتم تصحيح هذا المقياس إلكترونياً أو يدوياً ثم يجري تزويدك بالنتائج التي حصلت عليها وتوضيح جوانب القوة لديك

في مجال الوعي المهني والجوانب التي تحتاج إلى مزيد من التطوير.
❖ لاحظ ان اللغة المستخدمة في هذا الدليل هي لغة ذكورية وتنطبق في اغلب حالاتها على الذكور والإناث إلا اذا أشير العكس.

تعرف على مستوى الوعي المهني لديك

عزيزي / عزيزتي

المقياس الذي سوف تجيب عليه الآن ليس امتحاناً، بل هو أداة تساعدك على معرفة مستوى الوعي المهني لديك، كما تساعدك على معرفة جوانب القوة لديك في الوعي المهني، والجوانب التي تحتاج إلى تطوير. يرجى منك قراءة كل عبارة من عبارات المقياس ثم وضع إشارة (x) في المكان المناسب لبيان رأيك في تلك العبارة هل أنت توافق عليها بشدة، أو توافق، أو لا توافق، أو لا توافق بشدة.

مثلاً، انظر إلى العبارة التالية

العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
أنتي ارجب في معرفة المزيد عن فرص العمل المتاحة لي				

إذا كنت توافق بشدة على العبارة السابقة، فضع إشارتك في موقع "أوافق بشدة"، وهكذا.....،
والآن يرجى أن تبدأ بالإجابة، وأن تجيب على جميع الفقرات، وبعد انتهائك من الإجابة سوف تحصل فوراً على نتائجك وعلى تفسير لتلك النتائج.

ابدأ الآن

مقياس الوعي المهني

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق
١	لم أخطر خطأ للمهنة التي قد أعمل بها بعد .				
٢	إذا تمكنت من مساعدة الآخرين من خلال عملي فسوف أكون سعيداً .				
٣	يبدو أن كل شخص يخبرني شيئاً مختلفاً وكنتييجة لذلك لا اعرف نوع العمل المناسب لي .				
٤	من المحتمل أن يكون النجاح سهلاً في مهنة ما ، كما هو في أي مهنة أخرى .				
٥	حتى تختار العمل المناسب لك يجب أن تعرف أي نوع من الأشخاص أنت				
٦	لا يهم ما هي المهنة التي تختارها طالما كان الأجر جيداً .				
٧	أنني اخطط بان اعمل في المجال الذي يقترحه على والدي .				
٨	عند اختيار المهنة يحتاج الإنسان لان يعرف ميوله .				
٩	عليك أن تقرر بنفسك نوع العمل الذي تريده .				
١٠	لا أعرف كيف أتوصل إلى نوع العمل الذي أريده .				
١١	أعرف القليل فقط عما هو مطلوب من العمل .				
١٢	عندما أختار مجال عمل معين يجب أن آخذ بعين الاعتبار المهن المختلفة التي تقع ضمن هذا المجال .				
١٣	عندما اختار مهنة يكفى أن اعتمد على نصيحة والدي وأصدقائي .				
١٤	هناك أشياء متعددة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند اختيار مهنة ما مثل الميول والقدرات وفرص العمل .				
١٥	عليك أن تختار مهنة تتفق مع ما تحب أن تفعله في حياتك .				
١٦	أن أفضل طريقة للاختيار المهني هي أن تجرب مهنا مختلفة ثم تختار الوظيفة التي تعجبك أكثر .				
١٧	ليس هناك معنى لاختيارك لمهنة لأن جميع المهن متعبة .				
١٨	هناك مهنة واحدة فقط لكل شخص .				
١٩	أن والديك يعرفان أكثر منك عن المهنة التي يجب أن تلتحق بها .				
٢٠	أنني أرغب في أن أنجز شيئاً ما في عملي مثل أن اصل إلى اكتشاف عظيم أو أساعد عددا كبيرا من الناس .				
٢١	عندما يكون الأمر متعلقا باختيار المهني فأنتي صاحب القرار الأول .				

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق	لا أوافق بشدة
٢٢	إذا أعطيت حرية الاختيار لتخصصي في المدرسة، فأنتني لا اعرف أي التخصصات سأختار.				
٢٣	أن العمل يعطي معنى لحياة الإنسان.				
٢٤	لا أستطيع أن افهم كيف يكون بعض الناس متأكدين من الاختيار المهني.				
٢٥	أمضى الكثير من الوقت متمنيا أن أكون في عمل اعرف بأنني لا أستطيع القيام به أبداً.				
٢٦	العمل ممل وغير ممتع.				
٢٧	أحيانا تضطر أن تتخذ لك مهنة ليست هي الاختيار الأول بالنسبة لك.				
٢٨	أنني أغير من اختياري المهني باستمرار.				
٢٩	عندما تختار مهنة معينة فانك لا تستطيع أن تغير هذا الاختيار.				
٣٠	لن أشغل بالي في التسكير بمهنة مناسبة لي في الوقت الراهن.				
٣١	العمل بحد ذاته غير مهم، المهم هو الدخل المالي.				
٣٢	أن دخولك إلى مهنة معينة هو أمر تقرره الصدفة.				
٣٣	يقبل احتمال وقوعك في الخطأ إذا جمعت معلومات حول المهنة التي تختارها.				
٣٤	أن اختيار مهنة هو أمر يجب أن تقوم به بنفسك.				
٣٥	نادرا ما أفكر بالعمل الذي ارغب في أن التحق به.				
٣٦	أن على المرء أن يهتم باتخاذ قرار حول المهنة التي ينوي العمل بها.				
٣٧	لست لدى فكرة عن نوع العمل الذي سألتحق به في المستقبل.				
٣٨	اهتم بمعرفة نوع المهنة التي تناسب قدراتي.				
٣٩	ارغب في الاعتماد على شخص ما في اختياري لمهنتي في المستقبل.				
٤٠	أفضل ألا أعمل على أن التحق بعمل لا أحبه.				
٤١	أفضل عدم العمل على العمل في جميع الظروف.				
٤٢	أنني أدرك بان كل إنسان سوف يلتحق بعمل ما أن عاجلا أم آجلا ولكنني لا أتطلع لذلك بشوق.				

الرقم	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	لا أوافق بشدة	لا أوافق بشدة
٤٣	الأمر الوحيد الذي ينبغي أن يؤخذ بعين الاعتبار في الاختيار المهني هو الكسب المادي.				
٤٤	يجب أن لا تشغل بالك في موضوع الاختيار المهني طالما انه أمر لا تستطيع عمل شئ بصدده.				
٤٥	لا أريد من والدي أن يفرضوا عليّ نوع المهنة التي سوف اعمل بها في المستقبل.				
٤٦	أن عليك أن ترضى في كثير من الأحيان بعمل اقل مما كنت تطمح إليه.				
٤٧	إذا قام شخص ما باختيار مهنة لي فان هذا يجعلني اشعر بالارتياح.				
٤٨	يبدو لي أنني لست كثير الاهتمام بمستقبلي المهني.				
٤٩	حقيقة، لا أستطيع أن أجد أي عمل يستهويني.				
٥٠	إما أن اعمل في المهنة التي اطمح للوصول إليها أو امتنع عن العمل إطلاقاً.				
٥١	أن معرفتك للمهن المتوفرة في سوق العمل هو أمر مهم لمستقبلك.				
٥٢	عندما أحاول القيام باختيار مهني فأنتني أفضل أن يخبرني شخص ما ماذا يجب أن أفعل.				
٥٣	أجد لدي اهتمامات كثيرة بحيث يصبح من الصعب على أن اختار مهنة محددة.				
٥٤	عليك أن تختار المهنة التي تمكنك من تحقيق ما تطمح إليه في الحياة.				
٥٥	الآباء هم الذين يجب أن يختاروا المهن المناسبة لأبنائهم.				
٥٦	عليك أن تختار مهنة تناسب ميولك وقدراتك ثم تخطط للالتحاق بها.				
٥٧	اشعر بان علي أن اعمل في المهنة التي يرى الأصدقاء بأنها مناسبة لي.				
٥٨	إن اتخاذ قرار مهني أمر يربكني ولا أحب التفكير فيه..				
٥٩	يضايقني أن اعمل في أية مهنة.				
٦٠	أن الجانب الأكثر أهمية في العمل هو المتعة الناتجة عن أدائه.				

تصحيح الاختبار :

يصحح الاختبار بشكل إلكتروني باستخدام موقع مشروع المنار، أو يدوياً كالتالي:
بعد الإجابة على فقرات المقياس تعطى درجة كلية على المقياس من ٢٤٠، والتي تعبر عن مستوى الوعي المهني لدى الفرد، فكلما اقتربت الدرجة من ٢٤٠ دل ذلك على مستوى عالي من الوعي المهني، ومن ثم تستخرج درجة فرعية على كل بعد من أبعاد المقياس الخمسة كما يلي:

النتيجة على المقياس الكلي

تجمع العلامات المتحصلة على فقرات المقياس الستون، وتكون هذه الدرجة من ٢٤٠، بحيث كلما اقترب العلامة من الدرجة ٢٤٠ دل ذلك على مستوى عالي من الوعي المهني، وكلما ابتعدنا عن هذه الدرجة اتضحت الحاجة الى تطوير مهارات الوعي المهني.
فمثلاً لو حصلت على ١٢٤ من ٢٤٠ فان مستوى الوعي المهني لديك يكون مقبولاً الا ان هناك بعض الجوانب التي تحتاج الى تطوير.

النتيجة على المقاييس الفرعية

❖ أولاً : مقياس التعرف إلى الميول والقدرات والقيم ومراعاتها في عملية اتخاذ القرار:
تمثل العلامة ٦٨ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث تجمع الإجابة على الفقرات التالية (٢، ٤، ٥، ١٥، ١٤، ٨، ٦، ١٦، ٥٤، ٥٣، ٤٣، ٣٨، ٣٢، ٢٥، ٢٤، ٢٠) وكلما اقتربت الدرجة من ٦٨ دل ذلك على أن الفرد يراعي الميول والقدرات والقيم في اتخاذ القرار.

❖ ثانياً : مقياس الاستقلالية :

تمثل العلامة ٥٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث تجمع العلامة المحصلة على الإجابة على الفقرات التالية (١٣، ٩، ٧، ٣، ٥٧، ٥٥، ٥٢، ٤٧، ٤٥، ٣٩، ٣٤، ٢١، ١٩)، ومن ثم تحصل على درجتك على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من ٥٢ فإن ذلك يشير إلى أن مستوى الوعي المهني مقبول لديك في الاستقلالية إلا أن هناك بعض الجوانب التي تحتاج إلى تطوير.

❖ ثالثاً : مقياس الاهتمام: جمع المعلومات عن المهن و طبيعة العمل بها وشروط الالتحاق والفرص المتاحة،
تمثل العلامة ٥٦ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث تجمع العلامة المحصلة على الإجابة على الفقرات التالية (٥٨، ٥١، ٤٨، ٤٤، ٣٧، ٣٦، ٣٥، ٣٣، ٣٠، ٢٨، ٢٢، ١١، ١٠، ١)، ومن ثم تحصل على درجتك على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من ٥٦ فإن ذلك يشير إلى مستوى الوعي المهني في مجال الاهتمام.

❖ رابعاً : مقياس المرونة : تمثل الدرجة ٢٨ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث تجمع العلامة المحصلة على الإجابة على الفقرات التالية (٥٠، ٤٦، ٤٠، ٢٩، ٢٧، ١٨، ١٢)، ومن ثم تحصل على درجتك على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من ٢٨ فإن ذلك يشير إلى مستوى المرونة لديك في اتخاذ القرار.

❖ خامساً : مقياس الاتجاه نحو العمل بشكل عام: تمثل الدرجة ٣٦ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث تجمع العلامة المحصلة على الإجابة على الفقرات التالية (٦٠، ٥٩، ٤٩، ٤٢، ٤١، ٣١، ٢٦، ٣، ١٧)، وتجمع العلامات على هذه الفقرات، وكلما اقتربت الدرجة من ٣٦ دل ذلك على مستوى الاتجاه نحو العمل بشكل عام.

أولاً : إدراك أهمية القرار المهني

❖ لماذا يعتبر التخطيط للمستقبل المهني أمراً بالغ الأهمية بالنسبة لحياة الإنسان؟
إن التخطيط الجيد للمستقبل المهني يساعدك على اتخاذ قرار سليم يتعلق بحياتك. وإذا كونت فكرة حول طبيعة العمل أو المهنة التي تريدها لنفسك في المستقبل، فإن ذلك سوف يساعدك على تحديد نوع الدراسة أو التدريب الذي تحتاج إليه لكي تحقق طموحك المهني. إن الاختيار المهني المناسب يزيد من فرص نجاحك في الدراسة أو التدريب كما يزيد من فرص نجاحك في العمل أو المهنة.

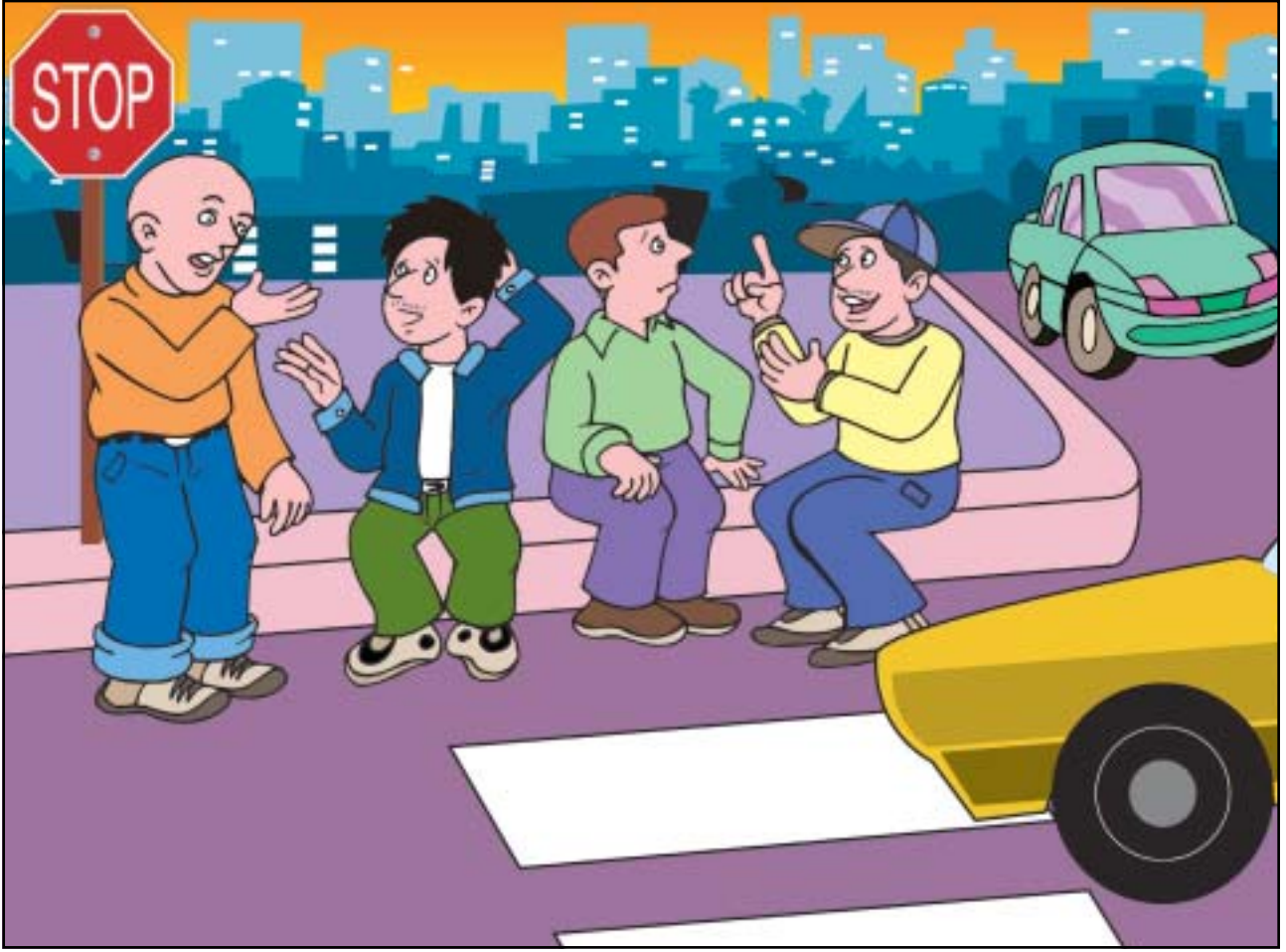
كان أحد علماء النفس يقول أن سعادة الإنسان تعتمد على نجاحه في مجالين هما:
العمل والزواج.

لذلك

- ❖ لا تترك موضوع القرار المهني للصدفة.
- ❖ ولا تترك موضوع القرار الخاص بمستقبلك المهني للأصدقاء لكي يتخذوه بدلاً منك.
- ❖ ولا تكن متسرعاً في اتخاذ قرارك المهني.

بل

- ❖ خطط لمستقبلك المهني بطريقة صحيحة.
- ❖ اسأل الآخرين عن رأيهم ، ولكن تذكر بأنك أنت صاحب القرار لأنه يتعلق بحياتك.
- ❖ أعط نفسك الوقت الكافي لكي تفكر بنوع العمل الذي تريده لنفسك في المستقبل.
- ❖ كن إيجابياً ومبادراً ، وحاول أن تطور اتجاهات إيجابية نحو العمل بشكل عام.



كما أن هناك مهارات أساسية سوف تحتاج إليها بغض النظر عن نوع العمل الذي سوف تلتحق به وتتمثل هذه المهارات بما يلي:

١. مهارات استخدام الحاسوب.
 ٢. مهارات الاتصال باللغتين العربية والإنجليزية بحيث تكون قادراً على استخدام اللغتين العربية والإنجليزية بكفاءة في المحادثة والقراءة والكتابة.
- ❖ افتح إحدى الصحف اليومية ، واقرأ الإعلانات حول فرص العمل ولاحظ المؤهلات المطلوبة.
 - ❖ اقرأ الإعلان التالي من جريدة الرأي ٢٠٠١/١٢/١٩ ولاحظ المؤهلات المطلوبة :

**REQUIRED FOR A REPUTED CONSTRUCTION
COMPANY IN ABU DHABI- UAE
Planning Engineer**

- * Holder of BSc in Civil Engineering from a reputable universit.
- * Minimum 3 years experience.
- * Competent knowledge of Primavera.
- * Good working Knowledge of Windows, Excel ...etc.
- * Energetic and self-motivated with strong personality.
- * Ability to plan and develop manpower histograms, material logs, shop drawings logs.
- * Good command of English language.

Those who meet the above requirements may send their applications to e-mail:
Planningngr@hotmail.com

يطلب الإعلان مهندساً مدنياً من جامعة ذات مكانة بخبرة ثلاث سنوات مع مهارات في استخدام الحاسوب، وتمكن جيد من اللغة الإنجليزية ودافعيه عالية للعمل وشخصية قوية.
 ولكي يكون تخطيطك لمستقبلك المهني صحيحاً، فانك تحتاج إلى ما يلي :
 ١. معلومات عن الفرص الدراسية أو الفرص التدريبية المتاحة لك، ومعلومات عن فرص العمل المتاحة في الحاضر والمستقبل.

٢. معلومات حول ذاتك :

❖ ما هي ميولك ؟ ما الأشياء التي تحب أن تعملها؟

❖ ما هي مهاراتك ؟ في أي المواضيع الدراسية تظهر جوانب القوة لديك؟



ولكي تجد فرصة للعمل في المجال الذي تحب ، عليك أن تدرس السوق بعناية :

❖ اقرأ صفحات الإعلانات في الصحف، ولاحظ الوظائف المطلوبة والمؤهلات والمهارات المطلوبة.

❖ استخدم شبكة الإنترنت للتعرف على فرص العمل.

اتصل بموقع ديوان الخدمة المدنية (www.csb.gov.jo) للتعرف على اتجاهات السوق فيما يتعلق بالطلب على الوظائف.

الرأي	www.alrai.com E-mail: alrai@jpf.com.jo
الدستور	http://www.addustour.com Email: dustour@addustour.com.jo

مشروع نظام معلومات تنمية الموارد البشرية (المنار)	www.almanar.jo
شبكة بيت	www.bayt.com
شبكة أين	www.ayna.com



ثانياً : معرفة الفرص المتاحة

سوف تساعدك معرفتك للفرص المتاحة في معرفة نوع الدراسة أو التدريب أو العمل الذي تريده لنفسك .
ويمكنك التعرف على الفرص المتاحة بطرق متعددة:

- ❖ اسأل الزملاء أو الأصدقاء أو الأقارب حول دراستهم أو عملهم . اسأل عن المؤهلات المطلوبة أو شروط الالتحاق . واسأل عن الجوانب الإيجابية التي يرتاحون لها في دراستهم أو عملهم . وعن الجوانب السلبية التي تضايقهم في ذلك .
- ❖ اقرأ الصحف وتابع الأخبار التي تنشر حول سوق العمل وفرص العمل والدراسة والتدريب . وقرأ الإعلانات في الصحف حول هذه الفرص، ولاحظ المؤهلات المطلوبة .
- ❖ قم بزيارة المؤسسات ذات العلاقة ، واعمل على مقابلة الأشخاص المعنيين الذين يمكن أن يزودوك بمعلومات حول التخصصات التي تهلك أو المهن التي ترغب بمعرفة المزيد عنها، استخدم سجلاً خاصاً لتدوين المعلومات وإذا كانت هنالك نشرات ،فاعمل على الاحتفاظ بها في ملف خاص .
- ❖ اعمل على تحضير الأسئلة التي تريد طرحها مسبقاً ، واجعل أسئلتك تدور حول شروط الالتحاق بالدراسة أو العمل، ومدى حاجة السوق لهذا النوع من التخصص في الحاضر والمستقبل، وطبيعة العمل ، والجوانب الإيجابية والسلبية كما يلاحظها المتحقون بالتدريب أو العمل . يمكنك الرجوع إلى تدريب المقابلة من أجل العمل لمزيد من التفاصيل (المقابلة من أجل العمل).



❖ قم بزيارة المواقع الإلكترونية للمؤسسات التي تحتاج إلى الاتصال بها للحصول على معلومات عن الفرص المتاحة ، مثلاً:

- الجامعة الأردنية www.Ju.edu.jo
- مؤسسة التدريب المهني www.Vtc.gov.jo
- ديوان الخدمة المدنية www.Csb.gov.jo
- شبكة أين www.ayna.Com
- إنجاز injaz@savechildren.Org.jo
- جامعة اليرموك www.Yu.edu.jo
- نادي صاحبات الأعمال والمهن bpwc@nets.Com.jo
- www.bpwa.org.jo

❖ إن بعض الإعلانات التي تنشر في الصحف حول فرص العمل غير دقيقة. فبعض الإعلانات يقدم لك وعوداً سخية مثل الحصول علي نسبة من أرباح المبيعات تصل إلى مبالغ كبيرة. أو تعدك الحصول على عمل في الخارج مقابل أن تدفع مبالغ معينة. في حالات كهذه، تأكد من مصدر، الإعلان، واسأل أشخاصاً آخرين جربوا مثل هذه الخدمة ولا تلزم نفسك بشيء قبل أن تجري التحريات اللازمة.

❖ إن العمل خلال الصيف أو الإجازات أو خلال فترات التدريب التي تتطلبها بعض البرامج الدراسية، يتيح لك فرصة ممتازة للتعرف على طبيعة العمل على أرض الواقع ... إنتهز مثل هذه الفرصة، وحاول أن تتعرف على مختلف الجوانب التي تهتمك في العمل)



- ما الجوانب الإيجابية والسلبية التي لاحظتها؟
❖ حاول الاستفادة من فرص التدريب وفرص العمل التطوعي فهي تعرفك على عالم العمل كما تُعرّف المسؤولين عليك. أن مثل هذه الفرص قد تتيح أمامك مجالاً للحصول على عمل دائم، كما يزودك بالخبرة التي يشترط أصحاب العمل وجودها لديك.
لذلك، احرص على أن تقدم صورة جيدة عن نفسك، وأن تكون ناجحاً في عملك.



ثالثاً: كيف تحقق النجاح في عملك :

- انظر إلى العمل باعتباره خبرة ممتعة.
- واصل باستمرار على أن تحافظ على علاقة جيدة مع المشرف على عملك، واطلب منه أن يخبرك عن جوانب القوة لديك وجوانب الضعف.
- حاول الاستفادة من هذه الملاحظات لتحسين مستوى أدائك.
- لا تكن دفاعياً، بل استمع جيداً وعدّل من أسلوبك في العمل ليتناسب مع توقعات المؤسسة التي تعمل لديها.
- ومن أهم العناصر التي يجب امتلاكها لضمان نجاحك في عملك :



مهارات الاتصال مع الآخرين :

- حافظ على علاقات جيدة مع المشرف عليك ومع زملائك، وتجنب المصادمات .
- لا تكثر من الشكوى والتذمر، ولا تنتقد عملك أو المسؤولين أو زملاءك في العمل.
- كن صبوراً مع مشرفك ومع زملائك وفي أدائك للمهام الموكلة إليك . لا تكن عصبياً أو ضيق الأفق.
- احرص على أن تصغي جيداً للمحيطين بك . تأكد من انك قد فهمت التعليمات التي أعطيت إليك قبل أن تقوم بتنفيذها .
- كن مهتماً بالآخرين، واعمل على أن تحفظ أسماءهم. وان تتذكر الموضوعات التي يهتمون بها ويتحدثون عنها.
- حافظ على ابتسامتك وحس الفكاهة لديك، ولا تسخر من الآخرين، أو تستخدم مزاحاً مؤذياً معهم.



الكفاءة في العمل :

- اجعل الإتقان في العمل هدفك قال صلى الله عليه وسلم :إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه .
- احرص على أن تعطي انطباعاً إيجابياً عن نفسك من البداية .
- اعمل على تحسين مهاراتك، خاصة مهارات اللغة في الكتابة والمحادثة .
- إذا لم تكن متأكداً من كيفية أداء عمل معين، فاسأل حتى لا تتمادى في الخطأ .
- إذا ارتكبت أخطاء فاعتذر عنها، وتقبل الاقتراحات لتحسين أدائك للعمل.
- احصل على مزيد من التدريب خارج إطار العمل أو داخله، إذا وجدت انك بحاجة لذلك .
- طوّر مهاراتك باستمرار، و احرص على تعلم كل ما هو جديد .
- أظهر اهتمامك بالعمل، كأن تصل مبكراً أو تغادر متأخراً، أو تقدم اقتراحات لتحسين العمل أو تبذل جهداً إضافياً .
- تطوع للمشاركة في النشاطات أو المشروعات.



احترام الوقت

- كن دقيقاً في مواعيدك، واعمل على إنجاز المهام الموكلة إليك في الوقت المحدد .
- لا تتأخر عن وقت الدوام أو الاجتماعات .
- لا تؤجل أو تسوّف في المواعيد
- حدد الوقت الذي تكون فيه أكثر تيقظاً واستخدمه للمهام التي تمثل تحدياً .

احترام المؤسسة

- أظهر احترامك للمؤسسة التي تعمل بها .

- شارك في النشاطات الاجتماعية والاحتفالات التي تقيمها المؤسسة.
- تجنب أية صراعات داخلية أو تحزبات داخل المؤسسة.
- ارتد ملابس مناسبة للعمل ولائقة.
- احترم زملاءك واعمل ضمن الفريق.
- كن متواضعاً، ولا تتحدث كثيراً عن نفسك.
- لا تستخدم وقت المؤسسة أو هاتف المؤسسة لنشاطاتك الخاصة.



تذكر أن العمل التطوعي أو التدريب يعطيك خبرة ثمينة، ويزودك بالمهارات التي تحتاجها في عملك ويعطيك فكرة واقعية عن طبيعة العمل الذي قد يكون مهنة الحياة بالنسبة اليك.

رابعاً : معرفة الذات

- لكي تعرف المهنة أو الدراسة المناسبة لك، فانك تحتاج لمعرفة الفرص المتاحة لك كما تحتاج لمعرفة ذاتك
- أن معرفتك لذاتك تتطلب منك أن تعرف قيمك ذات العلاقة بالعمل وميولك ومهاراتك أو قدراتك.

القيم المرتبطة بالعمل

فيما يلي قائمة بعبارات تمثل مجموعة قيم مرتبطة بالعمل . ضع أمام كل عبارة منها الرقم المناسب والذي يشير إلى مدى أهمية كل منها بالنسبة إليك .

ضع

- الرقم (١) إذا كانت العبارة تتضمن موضوعاً لا تعطيه قيمة كبيرة .
ورقم (٢) إذا كانت العبارة تشير إلى موضوع تعطيه قيمة متوسطة .
ورقم (٣) إذا كانت العبارة تشير إلى موضوع تعطيه قيمة عالية .

العبارة	القيمة المتضمنة	الرقم الذي يشير إلى تقييمك
عمل أشياء تسهم في تحسين المجتمع	مساعدة المجتمع	
مساعدة الآخرين كأفراد أو جماعات	مساعدة الآخرين	
وجود اتصال يومي مع الجمهور بشكل عام	الاتصال بالناس	
العمل كعضو ضمن فريق لتحقيق أهداف الفريق	العمل مع الآخرين	
العمل بمشروعات فردية دون اتصال كبير مع الآخرين	العمل المنفرد	
اتخاذ قرارات حول سير العمل	اتخاذ القرارات	
العمل في ظروف من الضغط والتحدي	العمل تحت الضغوط	
العمل في مركز يسمح بالتأثير على آراء الآخرين واتجاهاتهم	التأثير على الناس	
العمل في مجال المعرفة والبحث	المعرفة	
أن تصبح خبيراً في مجال ما	الخبرة	
العمل في مجالات الإبداع الفني	الإبداع الفني	
اختراع برامج أو مواد جديدة	الإبداع العام	
فهم الأعمال الفنية وتذوقها ونقدها	الجماليات	
الأشراف على مجموعة من العاملين	الأشراف	
العمل في مجال من التنوع والتغير	التنوع والتغير	
العمل الذي يتطلب الدقة والاهتمام بالتفاصيل	الدقة	
العمل في ظروف ثابتة لا تتغير	الثبات	
ثبات الوظيفة واستقرارها والشعور بالأمن فيها	الأمن الوظيفي	
العمل الذي يعطي لصاحبه شهرة	التميز والشهرة	
العمل في مهمات تعتمد على السرعة	السرعة	
وجود درجة عالية من الإثارة في العمل	الإثارة	

العبارة	القيمة المتضمنة	الرقم الذي يشير إلى تقييمك
واجبات العمل تتطلب شكلاً من المخاطرة	المغامرة	
وجود مردود مالي مرتفع في العمل	الكسب المالي	
فعاليات العمل تتطلب قدرات جسدية	القدرة الجسدية	
العمل دون توجيهات من الآخرين	الاستقلال	
ظروف العمل تسهم في تحقيق المعايير الأخلاقية	المعايير الأخلاقية	
العمل يتضمن مشاركة في النشاطات الاجتماعية	المساهمة الاجتماعية	
العمل لا يضع قيوداً على ساعات الدوام	الدوام الحر	
العمل في نشاطات تنافسية مع الآخرين	التنافس	

والآن،

سجل أسماء خمسة قيم اعتبرتها ذات أهمية عالية بالنسبة إليك :

- ١-
- ٢-
- ٣-
- ٤-
- ٥-

أن أجابتك على قائمة "القيم المرتبطة بالعمل" تشير إلى أن أهم القيم لديك هي

- ١-
- ٢-
- ٣-

يتم اختيار القيم التي أعطيت رقم ٣.

* معرفة الفرد لميوله المهنية :

- يمكنك التعرف على ميولك المهنية من خلال ملاحظتك لأنواع المهن التي تتفق مع قيمك المرتبطة بالعمل .
- كما يمكنك أن تلاحظ ما الموضوعات التي تهتم بمعرفة المزيد عنها .
- مثلاً : إذا كان الناس يتحدثون عن موضوع معين تجد نفسك أكثر انتباهاً .
- إذا وجدت كتاباً حول هذا الموضوع تميل إلى تصفحه .
- إذا وجدت مقالاً حول الموضوع في جريدة أو مجلة تميل إلى قراءته .



حدد فيما يلي أكثر ثلاثة مواضيع تثير اهتمامك

- ١-
- ٢-
- ٣-

والآن حاول أن تحدد درجة ميلك إلى كل نشاط من النشاطات المبينة في قائمة النشاطات المهنية، استخدم الأرقام لتعني ما يلي :

- الرقم (١) لا أميل كثيراً لهذا النشاط.
- الرقم (٢) أميل لهذا النشاط بشكل متوسط.
- الرقم (٣) أميل كثيراً لهذا النشاط.

قائمة النشاطات المهنية

النشاطات المهنية	الرقم
مساعدة الصديق على فهم شعوره	
إعطاء نصائح دينية لصديق	
اللعب مع طفل عمره ٣ سنوات	
عمل تمرين لصديق ذراعه مكسورة	
مساعدة الصديق في واجباته المدرسية	
التقاط الفواكه من الحديقة	
إرشاد الصديق إلى المسافات التي سيقاخذها	
مساعدة طالب جديد لأن يتكيف في مدرستك	
زراعة أنواع جديدة من الأزهار	
عمل رسومات أو ديكور داخلي	
تصميم وعمل نموذج طائرة	
إعطاء أدوية للطفل المريض	
شراء حصة من أسهم الشركة	
الاشتراك في دورة السلامة العامة	
دراسة طبيعة جسم الإنسان	
التوضيح للأطفال لماذا يتغير لون أوراق الشجر	
تملك حديقة خضراوات تجريبية	
فحص العينات باستعمال الميكروسكوب	
تعليم مهارة جديدة للطفل الجديد	
تركيب نظام اتصال داخلي	
استعمال لوحة المفاتيح / جهاز السيطرة	
المشاركة في جماعة الجواله	
تصميم وبناء مدرسة نموذجية	
دراسة الأعراض للأمراض المختلفة	
إعطاء النصائح	
تنظيم نشاطات المدرسة الثانوية	
تحميض الصور الشخصية	
تشغيل آلة قص الأعشاب في الحديقة	
النشاطات المهنية	
شراء جوائز لمعرض المدرسة	
إصلاح أثاث المنزل وأدواته	
عمل فحص للتأكد من نقاوة المياه	
تخطيط عملية إنتاج الأجهزة البيتية	
تفسير الأدب العظيم	
تصميم الجسور	

النشاطات المهنية	الرقم
حفظ السجلات في البنك	
تطوير نوع جديد من أشجار الفاكهة المثمرة	
تعليم الأطفال المعوقين	
تلقي رسالة عن طريق الاختزال وطباعتها	
تحسين وتطوير نوع جديد من البرتقال	
تصميم مولد جديد	
صيانة الآلات المعقدة داخل المصنع	
دراسة طرق ضبط ارتفاع الأسعار	
تشكيل الطين	
وضع ورق تجميل على جدران المباني الجديدة	
تصليح أجهزة التلفزيونات	
مساعدة المسؤول التنفيذي في المراسلات المهمة	
تزيين جدران البنايات الجديدة	
المحافظة على ملفات العمل	
تنظيم حملة إعلامية لنوع جديد من الإنتاج	
أخذ عينة من الدم	
دراسة عادات الأكل عند الدببة	
كتابة موضوع موسيقي مبتكر	
الأشراف على أعمال البناء عند عمل بناء جديد	
تطوير نوع جديد من البلاستيك	
تركيب وصيانة التلفزيونات	
تعليم الناس النظرية والتطبيق في الموسيقى	
النشاطات المهنية	
عمل جدول مواصفات تفصيلي للمشروع الإنشائي	
بيع البضائع الموجودة في المخزن	
تحليل أساليب التغير في مبيعات الشركة	
زراعة وحصاد المحاصيل	
تطوير عملية لاستخراج الكبريت من دخان المصانع	
صنع تمثال يعبر عن صراع	
تعليم الطبخ والخياطة	
إنشاء وإصلاح الأبنية الخشبية	
نسخ المطبوعات	
تصليح الآلات المكتبية	
دراسة تأثير الأدوية الحديثة على الأرانب	
تشغيل مطبعة	

* معرفة الفرد لمهاراته وقدراته

تبدو مهاراتك وقدراتك في الأعمال التي تستطيع أن تؤديها على نحو جيد . إن المجالات التي يمكن أن تلاحظ فيها مهاراتك وقدراتك هي من نوع :

- ❖ المهارة في العمل مع الناس والتعامل معهم.
- ❖ المهارة في التعامل مع البيانات أو المعلومات.
- ❖ المهارة في عمل الأشياء.

كما تبدو مهاراتك وقدراتك في الجوانب التالية :

- ❖ مهارات الاتصال باللغة العربية قراءة وكتابة ومحادثة: مثلاً: كتابة التقارير، والدفاع عن رأي وعن شخص .
- ❖ مهارات الاتصال باللغة الإنجليزية قراءة وكتابة ومحادثة .
- ❖ مهارات إجراء البحوث وجمع البيانات والمعلومات .
- ❖ مهارات استخدام الحاسوب.
- ❖ مهارات التعامل مع الأرقام بالعمليات الحسابية.
- ❖ مهارات استخدام اليدين بالفك والتركيب وتصليح الأجهزة والآلات .
- ❖ المهارات الحركية والمرتبطة بالتدريبات البدنية .



- ويمكنك أن تتعرف على مهاراتك وقدراتك بمراجعة تاريخك التحصيلي في المدرسة، وملاحظة الموضوعات الدراسية التي كان أداءك فيها جيداً .
- إن معرفتك لجوانب القوة لديك في المهارات والقدرات تساعدك على اختيار التخصص الدراسي أو مجال العمل الذي يمكن أن تتجح فيه أكثر من غيره
- إن المهن والمجالات الدراسية والتدريبية تقع ضمن مجموعات تتقارب فيما بينهما .. وفيما يلي عرض للمجموعات المهنية :

- ١ . المهن الهندسية والفيزيائية والرياضيات.
- ٢ . المهن الطبية والعلوم البيولوجية والزراعية .
- ٣ . المهن المحاسبية وإدارة الأعمال .
- ٤ . المهن التعليمية والخدمات الاجتماعية.
- ٥ . المهن الإنسانية والسلوكية والقانونية والاجتماع.
- ٦ . الفنون الجميلة والتشكيلية والموسيقى .
- ٧ . الوظائف الفنية والتكنولوجية.
- ٨ . المالكين وأعمال البيع .
- ٩ . الأعمال الميكانيكية والحرف الصناعية.



١٠. الحرف الإنشائية.

١١. أعمال السكرتاريا والمكاتب.

١٢. الخدمات العامة.

وللتعرف على هذه المجالات اجب عن المقياس التالي :

مقياس مجالات المهن التي ارغب

لقد صمم مقياس مجالات المهن لمساعدتك على استكشاف ما تميل له وما لا تميل من ١٢ مجالاً مهنيًا مختلفاً، وستجد ما هو الملائم والأفضل لك من بين هذه المجالات. وهذه المجالات المهنية هي :

* الثقافة والفنون

❖ التعبير الإبداعي عن مشاعرك و أفكارك

* العلوم

❖ إدارة الأبحاث واستخدام النتائج البحثية

* الطبيعة

❖ الاعتناء ورعاية النباتات والحيوانات والعمل يكون في موقع خارجي

* الأمن والسلامة

❖ التزويد بخدمات الوقاية والحماية للأشخاص والممتلكات

* الميكانيكا

❖ استخدام المبادئ الميكانيكية في المواقف العملية

* النشاطات الصناعية

❖ العمل في الأشياء أو إنتاجها في المصنع

* تنظيم تفاصيل العمل

* الإقناع

❖ التأثير بالآخرين أثناء البيع أو أثناء التشجيع على شيء ما

* الخدماتية

❖ تزويد الأشخاص والزبائن بالخدمات المناسبة لحاجاتهم

* الرعاية

❖ مساعدة الآخرين في حاجاتهم الاجتماعية والمهنية والجسمية والدينية والعقلية

* الاجتماعي / الوظيفي

❖ القيادة والتأثير بالآخرين خلال الاتصال بالأفكار والمعلومات

* النشاطات الرياضية

❖ الاشتراك في النشاطات الرياضية والجسمية

الإجابة على الاختبار

يتم الإجابة على الاختبار بشكل إلكتروني أو باستخدام الورقة والقلم، بحيث يتم وضع إشارة (√) في المكان المجاور للفقرة، فإذا كان الفرد لديه الميل على العبارة فإنه يضع إشارة (√) على المربع تحت أميل والمجاورة للفقرة وإذا كان الفرد لا يميل للفقرة يضع إشارة (√) داخل المربع تحت لا أميل والمجاورة للفقرة، ويستمر الفرد بالإجابة هكذا حتى انتهاء الاختبار.

العبرة	أميل	لا أميل
كتابة القصص القصيرة والروايات		

فإذا كنت تميل إلى كتابة القصص القصيرة والروايات فانك تضع إشارة (√) داخل المربع المجاور لهذه الفقرة وتحت كلمة أميل كما يلي:

العبرة	أميل	لا أميل
كتابة القصص القصيرة والروايات	√	

أما إذا كنت لا تميل إلى كتابة القصص القصيرة والروايات فانك تضع إشارة (√) داخل المربع المجاور لهذه الفقرة وتحت كلمة لا أميل:

العبرة	أميل	لا أميل
كتابة القصص القصيرة والروايات		√

ما هي مجالات العمل التي ارجب

الرقم	العبرة	أميل	لا أميل
(١)	تحويل الخشب والمعادن أو المواد الأخرى إلى منحوتات أو مجسمات		
(٢)	العزف على آلة موسيقية		
(٣)	تأليف الكتب، أو نشر المقالات في المجلات		
(٤)	كتابة القصص القصيرة والقصائد والروايات		
(٥)	تصميم وصناعة الخواتم والقلادات أو المجوهرات الأخرى		
(٦)	ترميم الأعمال الفنية التالفة أو المحطمة		
(٧)	قيادة الفرق الموسيقية		
(٨)	التمثيل في السينما أو المسرح أو التلفزيون		
(٩)	الإعلان عن الأحداث الرياضية لمجموعة من الناس		
(١٠)	إبداع تصاميم إعلانية للصحف والمجلات		
(١١)	الرقص في عرض موسيقي أو باليه		
(١٢)	نموذج في الفن أو التصوير		
(١٣)	التجريب لتطوير مواد مفيدة مثل نوع جديد من البلاستيك		
(١٤)	تطوير طرق أفضل لحفظ الطعام		
(١٥)	استخدام صور الأقمار الصناعية لدراسة غلاف الأرض		
(١٦)	تحديد أسباب الصعوبات اللفظية للمرضى		
(١٧)	تشخيص الأمراض ومعالجتها		
(١٨)	دراسة أمراض النباتات والحيوانات		
(١٩)	استخدام أشعة (X) فحص كسور العظام من أجل التخطيط للعلاج		
(٢٠)	إجراء الفحوص لاستكشاف مكونات المواد الخام.		
(٢١)	إجراء الفحوص على القطع الصخرية المستخرجة من الآبار		
(٢٢)	دراسة طبيعة تركيب خلايا النباتات		
(٢٣)	التجريب على أشجار الفواكه لتحسين نوعية المحصول		
(٢٤)	فحص الأسنان واللثة من التسوس والمرض		
(٢٥)	تحديد مهمات العمل للأشخاص الذين يعملون في الحدائق		
(٢٦)	تشغيل الآلات الزراعية		
(٢٧)	التخطيط والتوجيه لاستخدام الأراضي الزراعية		
(٢٨)	انتقاء الخضراوات والمحاصيل الزراعية		
(٢٩)	نصح المزارعين وتوجيههم حول كيفية زيادة إنتاجهم		
(٣٠)	الإشراف على حملات تقليم الأشجار		
(٣١)	تدجين الحيوانات الأليفة		

الرقم	العبارة	أميل	لا أميل
(٣٢)	تدريب الحيوانات على إطاعة الأوامر		
(٣٣)	استخدام قوارب للصيد مع الشبكات لصيد الأسماك		
(٣٤)	الاعتناء بالحيوانات في المزرعة وإطعامها		
(٣٥)	زراعة الورود والنباتات في بيوت بلاستيكية من أجل بيعها		
(٣٦)	إدارة مزرعة لتربية المواشي أو لصناعة الألبان		
(٣٧)	حماية الأملاك ضد الحريق والسرقة		
(٣٨)	مراقبة السياحين لمنع الحوادث		
(٣٩)	التحقيق في أسباب الحرائق		
(٤٠)	حماية الأموال أثناء نقلها في المركبات		
(٤١)	استخدام الأسلحة النارية لحماية الممتلكات والحياة		
(٤٢)	فرض القوانين المتعلقة بالصيد		
(٤٣)	القيام بدوريات مراقبة على المخيمات والمعسكرات		
(٤٤)	استجواب الشهود لجمع الحقائق حول الجريمة		
(٤٥)	تشغيل جهاز الفحص بالأشعة للتأكد من سلامة المحتويات		
(٤٦)	القيام بدوريات في المناطق المختلفة في سيارة الشرطة		
(٤٧)	إعطاء مخالفات للذين يخالفون قوانين السير		
(٤٨)	التحقيق في الجرائم الخطرة مثل سرقة البنوك		
(٤٩)	تخطيط جداول الأعمال لتحسين إنتاجية المصانع		
(٥٠)	مسح الأراضي للتعرف على حدودها		
(٥١)	تصليح ساعات اليد والحائط وتنظيفها		
(٥٢)	سياقة المقطورات والتركتورات لنقل البضائع		
(٥٣)	تغليف القطع والآلات وشحنها حسب الطلب		
(٥٤)	أصلاح المحركات والأدوات الميكانيكية وضبطها		
(٥٥)	تشغيل الروافع في تشييد المباني		
(٥٦)	فحص السيارات للتأكد من تحقيقها لمعايير الأمان		
(٥٧)	تصليح الأدوات المتواجدة في المنازل الصغيرة		
(٥٨)	تشغيل الآلات التي تنتج الطاقة الكهربائية وإصلاحها		
(٥٩)	فحص أدوات ومستلزمات الطرق للتأكد من إيفائها بمتطلبات العقود		
(٦٠)	التصميم والإشراف على بناء الطرق والجسور		
(٦١)	طباعة الأوراق والتصميمات باستخدام آلات النسخ السريع		
(٦٢)	فحص الأجزاء الإلكترونية قبل إنهاؤها		

الرقم	العبارة	أميل	لا أميل
(٦٣)	تركيب أجزاء السيارات في خط التجميع أو الإنتاج		
(٦٤)	مراقبة الماكينات التي تغلف الكراتين الورقية		
(٦٥)	تجهيز الآلات لإنتاج الأنواع المختلفة من أفلام التصوير		
(٦٦)	ترتيب قطع القماش الصوفية والنسيجية ضمن خانات الحياكة والنسيج		
(٦٧)	إجراء الاختبارات لفحص نوعية المنتجات		
(٦٨)	تصنيف الأواني الفخارية حسب الألوان والظلال		
(٦٩)	فحص الملابس من عيوب الخياطة المصنعية قبل تجهيزها النهائي		
(٧٠)	تركيب الآلات الدقيقة باستخدام الأدوات اليدوية الدقيقة		
(٧١)	فحص وتنظيف آلات تغليف الطعام في خط الإنتاج		
(٧٢)	تشغيل ماكينات الخياطة للتأكد من جاهزية الألبسة		
(٧٣)	تخليص معاملات روتينية لطلبات بوليصة التأمين		
(٧٤)	تصنيف وترميز الوثائق ضمن ملفات		
(٧٥)	حساب أجور الشحن وتجهيز الفواتير		
(٧٦)	تسجيل زبائن الفندق وتحديد الغرف		
(٧٧)	تسليم البريد في المدن والضواحي		
(٧٨)	تجميع وتكبيس مطبوعات ضمن مجموعات		
(٧٩)	مقابلة الناس المتقدمين لاستئجار بيوت ذات أجور منخفضة		
(٨٠)	تجهيز طلبات الإعانات والمساعدات		
(٨١)	تحديد الاقتطاعات من الرواتب باستخدام الكمبيوتر		
(٨٢)	حجز تذاكر الطيران باستخدام الكمبيوتر		
(٨٣)	طباعة التقارير والوثائق والمستندات		
(٨٤)	تسجيل الذمم المتبقية للزبائن باستخدام أجهزة العمل		
(٨٥)	أخذ طلبات الزبائن عن طريق التلفون		
(٨٦)	عرض أجهزة الراديو والتلفزيون وبيعها		
(٨٧)	الاتصال بالشركات لبيعهم تجهيزات المكاتب		
(٨٨)	اختيار المنتجات وشراؤها لبيعها بالتجزئة		
(٨٩)	بيع الأشياء عن طريق السيارات المتقلة أو الأكشاك		
(٩٠)	بيع المنتجات للأشخاص في بيوتهم		
(٩١)	ترويج بيوت معروضة للبيع		
(٩٢)	مساعدة المتسوقين في المتجر على إيجاد مكان السلعة التي يودون شراءها		
(٩٣)	إعطاء الزبائن معلومات تقنية حول المنتجات والخدمات المعروفة		

الرقم	العبارة	أميل	لا أميل
(٩٤)	إقناع الأفراد والشركات بشراء بوليصة تأمين		
(٩٥)	إقناع الزبائن بحاجاتهم للمنتجات والخدمات المعروفة		
(٩٦)	دراسة تقارير وأبحاث السوق للإطلاع على المنتجات المطلوبة		
(٩٧)	العمل على ماكينة محاسبة الصندوق في محل تجاري		
(٩٨)	تقديم خدمة معالجة الشعر وفروة الرأس		
(٩٩)	قص شعر الزبائن (مزين شعر)		
(١٠٠)	الترحيب بالزبائن وإجلاسهم في الاستراحة أو المطعم		
(١٠١)	خدمة الزبائن في مطعم وجبات سريعة		
(١٠٢)	إعطاء دروس تدريب سواقة		
(١٠٣)	الإرشاد السياحي للمتزهين في الأماكن التاريخية والعلمية		
(١٠٤)	حمل حقائب الزبائن في الفندق		
(١٠٥)	غسيل الشعر وتنشيفه		
(١٠٦)	تنظيف الطاولات في المطاعم وتجهيزها		
(١٠٧)	قيادة سيارة أجرة لنقل الركاب		
(١٠٨)	صنع الشعر للزبائن حسب الألوان المطلوبة		
(١٠٩)	تزويد المرضى في المستشفى بالرعاية التمريضية العامة		
(١١٠)	إرشاد الأحداث الجانحين		
(١١١)	مساعدة الناس على تطوير خطتهم للحصول على ما يحتاجون من مهارات العمل		
(١١٢)	إرشاد الناس في معالجة مشكلاتهم الاجتماعية والانفعالية		
(١١٣)	مساعدة كبار السن في إلباسهم وإطعامهم والاعتناء بنظافتهم		
(١١٤)	قيادة النشاطات والألعاب في الحضانات المدرسية		
(١١٥)	مساعدة العائلات للحصول على حاجاتهم من الخدمات الصحية والاجتماعية		
(١١٦)	الإرشاد الديني		
(١١٧)	اختيار التدريبات لمساعدة المرضى في تصحيح المشكلات الجسمية		
(١١٨)	مساعدة العائلات في مواجهة المشكلات البيتية		
(١١٩)	قياس وتسجيل حرارة وضغط دم المرضى		
(١٢٠)	تقديم الإسعافات الأولية للحالات الطارئة		
(١٢١)	إدارة محل تجاري صغير		
(١٢٢)	الدفاع عن الأشخاص أثناء سير الإجراءات القانونية (المحاماة)		

الرقم	العبرة	أميل	لا أميل
(١٢٣)	تتبع الأشخاص الذين يعملون بشكل غير قانوني		
(١٢٤)	الإشراف على برنامج تربوي في مدرسة		
(١٢٥)	تصميم وإدارة برامج الدعاية والإعلان للشركات		
(١٢٦)	دراسة كيفية تعلم الناس وطريقة تصرفهم		
(١٢٧)	التخطيط لتشكيل دافع للانضمام إلى مؤسسة أو هيئة		
(١٢٨)	إدارة مركز حكومي		
(١٢٩)	تنظيم العقود و إدارة المشاريع للأشخاص المشهورين		
(١٣٠)	التدريس في مدارس ابتدائية أو ثانوية أو في الكليات أو الجامعات		
(١٣١)	تصميم نظام محاسبية لشركة أو مؤسسة		
(١٣٢)	تغطية الأحداث المهمة في الراديو والتلفزيون		
(١٣٣)	إعطاء دروس رياضية عن الأنشطة الرياضية مثل كرة القدم التنس، الرجبي		
(١٣٤)	تحكيم الأحداث الرياضية		
(١٣٥)	تنفيذ حركات خطيرة للأفلام والمسلسلات		
(١٣٦)	إعطاء دروس عن السياحة		
(١٣٧)	التدريب على الأنشطة الرياضية في مدرسة		
(١٣٨)	اللعبة مع فريق رياضي محترف		
(١٣٩)	متابعة الألعاب الرياضية لاكتشاف اللاعبين الموهوبين وتبنيهم		
(١٤٠)	إنجاز الحركات البهلوانية		
(١٤١)	التدريب في مراكز للتدريب الرياضي		
(١٤٢)	ركوب الخيل للسباق أو الاستعراض		
(١٤٣)	المشاركة في سباقات السباحة أو الاستعراض		
(١٤٤)	التخطيط والتوجيه لبرامج التدريب في نادي رياضي		

نتيجة اختبار مجالات المهن التي ارغب

والآن تستطيع الحصول على علاماتك على الاختبار في المجالات المختلفة وستجد مع كل علامة بعض المهن الملائمة لكل اختبار.

البعد الأول: الثقافة والفنون:

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ١ إلى ١٢ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ١٢ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال ومن الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: مصمم جرافيك، مدرب موسيقى، كاتب صحفي.

البعد الثاني: العلوم:

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ١٣ إلى ٢٤ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ٢٤ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال ومن الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: فني زراعات محمية، فني تجهيز طعام، فني مختبرات صناعية .

البعد الثالث: الطبيعة:

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ٢٥ إلى

٣٦ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ٣٦ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال ومن بعض الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: عروض حيوانات، موظف محافظة على الموارد الطبيعية (بيئة)، مهندس تكنولوجيا .

البعد الرابع: الأمن والسلامة :

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ٣٧ إلى ٤٨ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ٤٨ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال ومن بعض الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: موظف أمن، موظف دفاع مدني، مفتش جمارك .

البعد الخامس: الميكانيكا :

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ٤٩ إلى ٦٠ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ٦٠ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال ومن الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: مركب رافعات وميكانيك، مهندس ميكانيك، ميكانيك .

البعد السادس: النشاطات الصناعية :

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ٦١ إلى ٧٢ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ٧٢ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال ومن الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: مشغل آلات في المصانع، صباغ أقمشة، مهندس جودة .

البعد السابع: تنظيم تفاصيل العمل :

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ٧٣ إلى ٨٤ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ٨٤ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال ومن الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: موظف عام، قاضي صلح، مدير ممتلكات خاصة .

البعد الثامن: الإقناع :

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ٨٥ إلى ٩٦ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ٩٦ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال ومن الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: مندوب عقارات، موظف مبيعات مفرق، موظف علاقات عامة .

البعد التاسع: الخدماتية :

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ٩٧ إلى ١٠٨ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ١٠٨ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال. ومن الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: متعهد تقديم الطعام للحفلات والولائم، موظف تنمية سياحية، موظف خدمات تجميلية .

البعد العاشر: الرعاية :

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ١٠٩ إلى ١٢٠ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ١٢٠ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال، ومن الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: موظف تدوين سجلات طبية، عامل اجتماعي في مجال الرعاية، معالج طبيعي .

البعد الحادي عشر: الاجتماعي / الوظيفي :

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ١٢١ إلى ١٢٢ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ١٢٢ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال، ومن الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: محقق في قضايا التأمين، موظف في الأعمال السياحية الصغيرة، مدير شؤون موظفين .

البعد الثاني عشر: النشاطات الرياضية :

تمثل العلامة ١٢ الدرجة الكلية على هذا البعد، بحيث يتم جمع العلامات المترتبة على كل الفقرات من ١٣٣ إلى ١٤٤ وتحسب درجة الفرد على هذا البعد، وكلما اقتربت الدرجة من العلامة ١٤٤ دل ذلك على الميل لاختيار هذا المجال، ومن الأعمال المناسبة لهذا المجال المهني: مدرب سباحة، مدرب لياقة بدنية، منسق أنشطة رياضية .

❖ تأمل مجموعات المهن المذكورة سابقاً، في أية مجموعة يقع اختيارك المهني، كيف يتسق هذا الاختيار مع ميولك وقدراتك. ما المهن التي تقع ضمن المجموعة التي اخترتها؟ وكيف يمكنك جمع معلومات عن متطلبات تلك المهن وظروف العمل فيها؟

خامساً: الاستقلال في اتخاذ القرار

- ❖ إن اختيارك لنوع الدراسة أو مجال العمل المناسب لك هو اختيار يتعلق بك وبحياتك. لذا، يجب أن تعتمد على نفسك في اتخاذ القرار المهني .
- ❖ من الطبيعي أن تسأل والديك عن رأيهما وأن تستفيد من توجيهاتهما، إلا أنك في النهاية صاحب القرار.
- ❖ إن والديك سوف يصغيان لرأيك إذا كنت قد بنيت على أساس منطقي ومعقول، أي إذا كنت قد :
 - تعرفت على فرص العمل أو الدراسة المتاحة.
 - تعرفت على قيمك وميولك ومهاراتك .
 - تعرفت على اتجاه سوق العمل .
 - وصلت إلى قرارك مستنداً إلى بيانات واقعية صحيحة .
- ❖ إذا لم تكن لديك حجة قوية، فإن رفض الوالدين لقرارك هو في مصلحتك، لأن قرارك لا يستند إلى درجة كافية من الوعي المهني.
- ❖ لا تترك للأصدقاء أن يقرروا لك نوع الدراسة أو المهنة. يمكنك أن تستفيد من ملاحظاتهم واقتراحاتهم. ولكن، تفحص ما يقوله الأصدقاء بعناية قبل أن تقبله. فبعض الناس يبالغون في تصوير مزايا ما يدرسونه أو يعملون به، والبعض يبالغ في تصوير السلبيات. وبشكل عام، فإن ما يناسب صديقك قد لا يناسبك.

سادساً: المرونة في اتخاذ القرار

إذا وصلت إلى قرار مدروس حول نوع الدراسة أو العمل الذي يتناسب مع ميولك وقدراتك، فإن من الضروري أن تكون لديك المرونة الكافية لكي تبحث عن فرصة للدراسة أو التدريب أو العمل في المجال الذي يقع فيه اختيارك.. وقد يكون عليك أن تضع مجموعة من الاختيارات بدلاً من أن تضع اختياراً واحداً. ويمكنك أن ترتب هذه الاختيارات حسب الأولوية بالنسبة إليك.

نتمنى لك النجاح والتوفيق والسعادة في الدراسة والتدريب والعمل.