

هندبوک کشف علایق و استعداد

نویسنده: امیرحسین حامدی



بهارمن

هدیه مجموعه بهارمن به مکس ویژنی‌ها



زندگی به بازی، یادش بگیر



مقدمه:

به دنبال یافتن مسیر واقعی خود هستید؟ با بهارمن، به اعماق وجود خود سفر کنید و استعدادهای منحصر به فردتان را شکوفا کنید. این فایل آموزشی خاص، شما را در کشف خودتان یاری می‌کند تا با شور و شوق بیشتری به زندگی نگاه کنید و به نسخه بهتری از خودتان تبدیل شوید. بهارمن، همراه همیشگی شما در این مسیر هیجان‌انگیز است.

کشف علایق و استعداد:

۱. کشف علایق در دوران کودکی و نوجوانی

- ☐ چه بازی‌هایی رو بیشتر دوست داشتی و چرا؟ مثلاً: پازل، بازی‌های گروهی و...
- ☐ در دوران مدرسه کدام درس‌ها را با علاقه بیشتری دنبال می‌کردی؟
- ☐ چه نوع کتاب و فیلم‌هایی رو بیشتر دوست داشتی؟ (ماجراجویی، علمی، تاریخی و)
- ☐ در چه فعالیت‌هایی به طور مداوم شرکت می‌کردی (مانند باشگاه‌ها، گروه‌ها و...)
- ☐ چه چیزهایی رو به سرعت یاد می‌گرفتی؟ (مثلاً زبان، ریاضی، موسیقی)





۲. فعالیت‌های روزمره

- ☐ چه کاری را داوطلبانه انجام می‌دهی؟
- ☐ وقتی وقت آزاد داری، چه فعالیت‌هایی را ترجیح می‌دهی انجام بدهی؟
- ☐ از انجام کدام کارها لذت می‌بری و حس موفقیت می‌کنی؟
- ☐ چه فعالیت‌هایی هستند که با انجام آن‌ها زمان را از دست می‌دهی؟ (درگیر شدن کامل در کار)
- ☐ آیا دوست داری با دیگران کار کنی یا کارهای فردی رو ترجیح می‌دهی؟

۳. اهداف و آرزوها

- ☐ اگر هیچ محدودیتی وجود نداشت، دوست داشتی چه کاری انجام بدهی؟
- ☐ چه آرزوهایی در دوران کودکی یا نوجوانی داشتی که هنوز هم به آن‌ها فکر می‌کنی؟
- ☐ چه اهداف یا پروژه‌هایی همیشه در ذهنت بوده‌اند که به خاطر آن‌ها هیجان زده می‌شوی؟





۴. الگوها و الهام بخش‌ها

- ☐ در گذشته چه کسی را به عنوان الگوی خود می‌شناختی و چرا؟
- ☐ چه ویژگی‌هایی در دیگران باعث می‌شود که به آن‌ها علاقه‌مند شوی؟
- ☐ از چه نوع کارهایی که دیگران انجام می‌دهند، الهام می‌گیری؟
- ☐ چه کارهایی باعث می‌شد احساس خوشحالی و رضایت کنی؟

۵. توانمندی‌ها و مهارت‌ها

- ☐ در چه زمینه‌هایی دیگران همیشه از تو تعریف کرده‌اند؟
- ☐ چه مهارت‌هایی را به راحتی یاد می‌گیری و در آن‌ها قوی هستی؟
- ☐ چه کارهایی هستند که با انجام آن‌ها حس می‌کنی در جایگاه مناسبی قرار داری؟
- ☐ وقتی با شکست مواجه می‌شدی، چه واکنشی نشون می‌دادی؟





۶. احساسات و واکنش‌ها

- ☐ چه فعالیت‌هایی باعث می‌شود احساس شادی و انرژی کنی؟
- ☐ از انجام چه کارهایی احساس رضایت و موفقیت می‌کنی؟
- ☐ چه کارهایی باعث می‌شود احساس خستگی و نارضایتی کنی؟
- ☐ آیا می‌توانستی مدت طولانی روی یک کار تمرکز کنی؟

۷. فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطی

- ☐ آیا از کار کردن در تیم‌ها و گروه‌ها لذت می‌بری یا بیشتر ترجیح می‌دهی به تنهایی کار کنی؟
- ☐ آیا از تعامل با افراد جدید و ایجاد روابط اجتماعی لذت می‌بری؟
- ☐ چه نوع ارتباطاتی باعث می‌شود احساس خوشایند و مفید بودن کنی؟

**در صفحه بعد، مایندمپ استعدادهای فردی آمده است.
تجربه بازخورد کدام استعدادها را دارید؟ آن‌ها را مشخص کنید.**



انواع استعداد

ارتباطی و اجتماعی

- تور لیدر
- مترجم
- فرهنگی و زبانی
- نویسنده
- سخرانی و اراده
- تاریخی

انسانی و حمایتی

- میانجی گری و وکالت
- فروش
- تبلیغات
- مذاکره
- خبریه
- سلامت و بهداشت
- روانشناسی
- تدریس

تجربگی و اعتماد

- شیمی
- فیزیک و ریاضی
- نوآوری
- آزمایشگاه
- فناوری و مهندسی

مراقبه و کنج

- خوانندگی
- معماری
- طراحی گرافیک
- موسیقی
- انیمیشن
- تولید محتوا
- بازیگری و تئاتر

مدیریتی و کارآفرینی

- نوسعه
- مدیریت
- تشخیص فرصت
- ریسک پذیری
- منابع انسانی
- پروژه
- مالی

تکنولوژی و دیجیتال

- کامپیوتر
- امنیت
- برنامه نویسی
- ریاتیک
- هوش مصنوعی

احساسی و معنوی

- محیط زیست
- فقه
- مدیریت منابع
- دامداری
- مشاورزی
- هوش هیجانی
- زیبا شناسی
- طبیعت

تفکر و شناختی

- سازماندهی و مدیریت پروژهها
- حل مسئله
- فلسفه
- تحلیل داده
- تحقیقاتی و استنداتی
- توانایی ایجاد و پیگیری ایده ها

فیزیکی و حرکتی

- هنرهای دستی
- کار با ابزار
- مربیگری ورزشی
- نمایش و اجرا
- ورزشی و تناسب اندام

- رهبری
- انگیزه دهی
- تصمیم در بحران

ادبیات	اسپورت	پزشکی و طب	حیوانات	مد و پوشاک	برگزاری دورهمی
شیمی	منابع انسانی	مدیریت	امور مالی	آشپزی	مطالعه
طراحی و گرافیک	مراقبه	تور و کمپ	موسیقی	سفرهای جدید	فیلم و سریال
حقوق	معماری	تحلیل داده	بازی	یادگیری زبان‌ها	نویسندگی
فلسفه	هنرهای دستی	آشپزی	نرم افزار	شعر	تست غذا
ریاضی	ساختمان	فروش	تجربی	پرورش گیاهان	عکاسی
هیجان	فیزیک	رهبری	تکنولوژی	خوانندگی	فضا
صنعت	ورزش	نقاشی	حمل و نقل	بازیگری و تئاتر	تعمیر وسایل
فلزات	غواصی	جغرافیا	تدریس	نجوم	تاریخ



پیدا کردن علاقه‌ها

به لیست صفحه قبل دقت کنید. تعدادی از علاقه مندی‌های انسان نوشته شده است. خاطرتان باشد که علاقه مندی‌های انسان به بالای هزار مورد میرسد و در لیست بالا فقط کلیات نوشته شده است. مثلاً زیر شاخه علاقه ورزش؛ میتواند صدها مورد باشد. مثل رقص، کوهنوردی، غواصی، قایق رانی و...

بنابراین کمی تفکر کنید که در طول عمر خود، با مشاهده چه شغل‌هایی و انجام دادن چه کارهایی هیجان زده شدید. چشم‌های خود را ببندید و کمی فکر کنید و علاقه مندی‌های خود را یادداشت کنید. (۵ تا ۱۰ مورد)

کشف ارزش‌های زندگی

به لیست صفحه بعد دقت کنید. همه عناوین نوشته شده خوب هستند. اما کدام یک برای شما معیار مهم‌تری می‌باشد. ۵ تا از آن‌ها را به ترتیب اولویت یادداشت کنید. (یعنی شما حاضر هستید بخاطر اولویت اول از اولویت دوم صرف نظر کنید. از اولویت سوم بگذرید برای اولویت دوم و الی آخر)



صداقت

درستی

عشق

نوآوری

حجاب

چالش

بخشش

ادب

شادی

مادی
گرا

رضایت
خود

میهن
دوستی

فرمان
برداری

مسئولیت
پذیری

دین

امنیت

معنویت

شادکامی

صلح

آرامش

مفید
بودن

چالش

طبیعت

هیجان

پذیرش

احساس

استقلال

یادگیری

آزادی

احترام

خرد

خود
کنترلی

موثر
بودن

خوش
رفتاری

امنیت

منطق

بهبود
جامعه

شکر
گذاری

همکاری

قدرت

تعلق به
گروه

خلاقیت

دانایی

منظم
بودن

خانواده

انعطاف
پذیری

توسعه
فردی

ثروت

خونگرمی

دلسوزی

الگو
بودن

اعتماد
بنفس

ماجراجو

برابری

رقابت
پذیری

مراقبت

شجاعت

ریسک
پذیری

رستگاری

قابل
اعتماد



چک لیست گام به گام انتخاب شغل الهی

- ۱) در جایی خلوت بروید و از خدای خود طلب کمک در این مسیر را کنید.
 - ۲) به پاسخ سوال‌هایی که در ابتدای این فایل دادید توجه کنید.
 - ۳) استعداد‌های خود را مشخص کنید. (با توجه به نکات [دوره مکس ویژن](#))
 - ۴) مراقبه شناخت علاقه مندی را گوش کنید.
 - ۵) تست کشف استعداد و علاقه سایت بهارمن را انجام دهید. ([کلیک کنید](#))
 - ۶) مهم‌ترین علایق و ارزش‌های خود را اولویت‌بندی کنید.
 - ۷) شغل‌های مورد نظر خود را یادداشت کنید.
 - ۸) در سوشال مدیا ویدیوهایی از شغل‌های مورد علاقه‌تان ببینید.
 - ۹) مجدداً بازنگری کنید و نسبت به تمامی داده‌ها اولویت‌بندی کنید.
 - ۱۰) اگر هیچ تجربه‌ای ندارید، کارآموزی در بهترین کسب‌وکار را شروع کنید.
 - ۱۱) کارآفرینی خود را با توجه جلسات کارآفرینی دوره مکس ویژن شروع کنید.
- تمامی نکات بالا، ده‌ها جزئیات دارند که نیاز هست آن‌ها را جدی بگیرید. حتماً دوره مکس ویژن را مشاهده کنید و بعد با توجه به نکات دوره؛ شغل الهی خود را انتخاب کنید.

