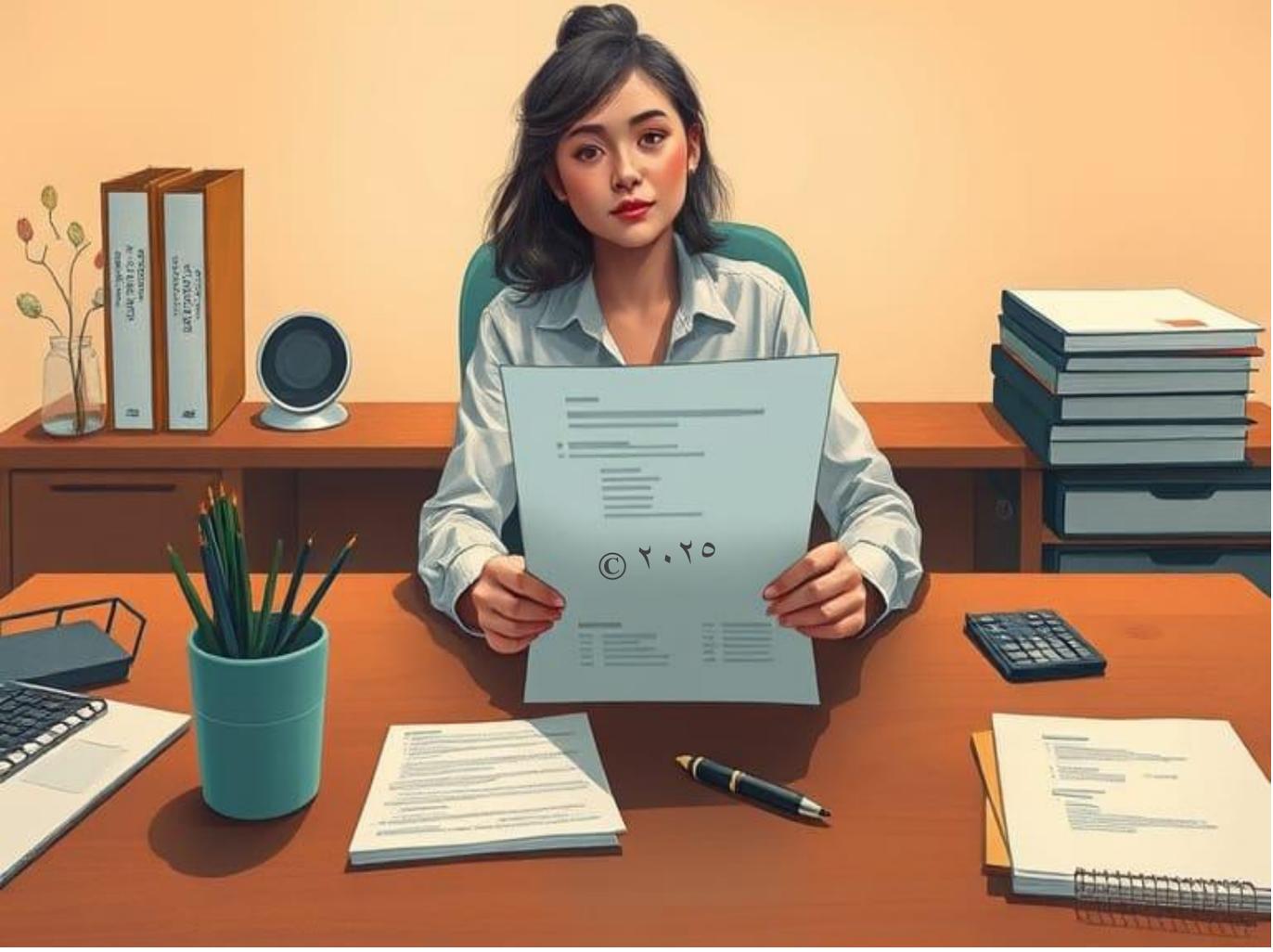


السيرة الذاتية للمهندس: أنت أكثر من مجرد ورقة

د / هبة البديوي



السيرة الذاتية للمهندس :
أنت أأثر من مجرد ورقة

د. هبة البديوي

٢٠٢٥

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هُمُ الَّذِينَ يَعْلَمُونَ
أَنَّكَ لَا إِلَهَ إِلَّا
أَنْتَ وَالَّذِينَ
يُؤْمِنُونَ بِمَا
عَلَّمُوا

الزمر: ٩



قال رسول الله ﷺ:

"إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه"

رواه البيهقي



السيرة الذاتية قد تفتح لك الباب، لكن ...
مفصيتك وإنجازاتك هي من تبقىك في الداخل



شكر خاص

توجهه بجزيل الشكر والتقدير لجميع طلاب كلية الهندسة
الذين سار كواقصهم وتجاربهم الشنيعة التي أضفت روحًا
واقعية وقيمة مضافة لهذا الكتيب.

وقصصكم كانت مصدر إلهام ومحفزًا لتقاريرهم محتوى عملي
وملهم، ونأمل أن يكون هذا العمل عونًا لكم ولزملائكم في رحلاتكم
نحو النجاح والتميز.



فهرس المحتويات

- مقدمة عامة: لماذا هذه الرسالة؟ ٩
 - لماذا نكتب هذا الكتيب؟..... ٩
 - أهمية السيرة الذاتية للمهندس الخريج..... ٩
 - كيف تستخدم هذا الكتيب؟..... ٩
 - اقتباس تحفيزي..... ٩
- الفصل الأول: من أنا؟ ١٠
 - مقدمة: السيرة الذاتية تعكس شخصيتك، لا مجرد بيانات ١١
 - تحليل ذاتي: المهارات، الخبرات، والصفات الشخصية ١١
 - التمرين: استكشاف الذات (كتابة نقاط القوة والمهارات) ١١
 - قصة واقعية: مهندس وجّه سيرته الذاتية لتعكس ذاته الحقيقية ١١
 - خاتمة..... ١٢
- الفصل الثاني: مكونات السيرة الذاتية الاحترافية..... ١٣
 - مقدمة: ما الذي يجعل سيرتك الذاتية مختلفة؟ ١٤
 - الأقسام الأساسية في السيرة الذاتية..... ١٤
 - كيفية صياغة كل قسم بوضوح وفعالية ١٤
 - اقتباس ملهم عن التميز ١٥
 - تمرين: كتابة ملخص مهني يعكس طموحاتك ١٥
 - خاتمة ١٥
- الفصل الثالث: : كيف تُبرز مهاراتك وقدراتك؟ ١٦
 - مقدمة: المهارات الفنية والشخصية... الفرق وكيفية الإظهار ١٧
 - كتابة المهارات التقنية بأسلوب مقنع ١٧
 - أهمية المهارات الشخصية (Soft Skills) وكيفية عرضها ١٧
 - قصة واقعية: مهندس نجح في لفت الانتباه بمهاراته الشخصية ١٧
 - تمرين: تقييم مهاراتك التقنية والناعمة ١٨
 - خاتمة ١٨



- الفصل الرابع: الأخطاء الشائعة في السيرة الذاتية وكيف تتجنبها ١٩
 - مقدمة: لا تدع أخطاء صغيرة تحرمك فرصتك ٢٠
 - الأخطاء الشائعة (الإطالة، المعلومات غير الدقيقة، التصميم غير الملائم) ٢٠
 - نصائح لتحسين الشكل والمحتوى ٢٠
 - اقتباس تحفيزي عن التعلم من الأخطاء ٢٠
 - تمرين: مراجعة سيرتك الذاتية مع قائمة تدقيق ٢٠
 - خاتمة ٢١
- الفصل الخامس: دعم نفسي للتغلب على القلق من التقديم والرفض ٢٢
 - مقدمة: الخوف طبيعي لكن لا يسمح لك بالتوقف ٢٣
 - فهم القلق وكيف يؤثر على أدائك ٢٣
 - استراتيجيات الدعم النفسي والمرونة الذهنية ٢٣
 - قصة واقعية: مهندس تغلب على رهبة المقابلات والتقديم ٢٣
 - اقتباس تحفيزي عن الصبر والمثابرة ٢٤
 - تمرين: تمارين التنفس وتقنيات إعادة التقييم الذهني ٢٤
 - خاتمة ٢٤
- الفصل السادس: قصص من الواقع – مهندسون شاركوا تجاربهم مع السيرة الذاتية ٢٥
 - مقدمة ٢٦
 - قصص قصيرة عن تجارب التقديم، التحديات، والنجاحات ٢٦
 - كيف ساعدتهم سيرهم الذاتية في الوصول إلى فرصهم ٢٦
 - دروس مستفادة ونصائح عملية ٢٧
- فصل السابع: تمارين عملية لاكتشاف الذات وتحسين السيرة الذاتية ٢٨
 - مقدمة ٢٩
 - مجموعة تمارين مختارة من الفصول السابقة ٣٠
 - أدوات لتطوير السيرة الذاتية بشكل مستمر ٣١
 - نصائح للاستفادة القصوى من التمارين ٣١
 - الخاتمة ٣٢
- قائمة المراجع ٣٤
- قائمة الملاحق



مقدمة

لماذا نكتب هذا الكتيب؟

بعد سنوات من الدراسة والاجتهاد في كلية الهندسة، يقف الخريج أمام تحدٍ جديد وهو كيفية تقديم نفسه بطريقة تُبرز مهاراته وقدراته في سوق العمل التنافسي. هذا الكتيب صُمم ليكون دليلك العملي لفهم كيف تكتب سيرة ذاتية تعبر عنك أكثر من مجرد قائمة معلومات، وتساعدك على التميّز وجذب الفرص المناسبة.

أهمية السيرة الذاتية للمهندس الخريج

السيرة الذاتية ليست مجرد ورقة تقدمها لأصحاب العمل، بل هي البوابة الأولى التي تعبر من خلالها إلى عالم المهنيين.

مهندس قادر على صياغة سيرته الذاتية بشكل مميز، يعكس مهاراته التقنية، قدرته على حل المشكلات، ووجهة نظره المهنية، يزيد فرصه في الحصول على الوظائف التي تناسب طموحاته.

كيف تستخدم هذا الكتيب؟

يمكنك قراءة الكتيب كاملاً بترتيبه، أو الرجوع إلى الفصول التي تهتمك في أي وقت. تم وضع تمارين عملية، قصص واقعية، واقتباسات تحفيزية بين الفصول لتساعدك على التطبيق العملي والتفكير العميق. استغل هذا الدليل كرفيق لك في رحلتك نحو كتابة سيرة ذاتية تعكس حقيقتك وتفتح أمامك أبواب المستقبل.

اقتباس تحفيزي

"لا تكتفي بأن تكون مهندسًا ممتازًا، بل كن مهندسًا يعرف كيف يروي قصته."

الفصل الأول
من أنا؟



الفصل الأول

من أنا؟

عندما تعكس سيرتك الذاتية حقيقتك، فإنها تصبح أداة فاعلة تميزك عن الآخرين وتجذب لك الفرص الملائمة.

تحليل ذاتي: المهارات، الخبرات، والصفات الشخصية

قبل أن تبدأ في كتابة سيرتك الذاتية، من الضروري أن تفهم نفسك بصورة عميقة ما المهارات التي تملكها؟ سواء كانت مهارات تقنية مثل البرمجة أو التصميم الهندسي، أو مهارات اجتماعية مثل التواصل وإيجاد الحلول.

• ما التجارب التي مررت بها؟ سواء كان ذلك خلال فترة التدريب، المشاريع الدراسية، أو أية وظائف سابقة.

• ما الخصائص التي تميزك كفرد؟ هل أنت شخص ملتزم؟ مبدع؟ قائد؟ هذه المعرفة تساعدك في تقديم صورة شاملة تعكس قيمتك الحقيقية بدلاً من كونها مجرد سرد للأحداث.

التمرين: استكشاف الذات

خصص وقتاً لكتابة قائمة تحتوي على:

- نقاط قوتك: ما هي الأمور التي تتقنها؟ ما المهارات التي يلاحظها الآخرون لديك؟
 - المهارات التقنية والشخصية: اذكر المهارات التي اكتسبتها من خلال دراستك أو تجاربك.
 - القيم والصفات الشخصية: هل تتميز بالتعاون؟ هل أنت صبور؟ هل لديك قدرة على الإبداع؟
- هذا التمرين سيساهم في تحديد العناصر الرئيسية التي ترغب في تسليط الضوء عليها في سيرتك الذاتية.



قصة واقعية

محمد، خريج جديد في الهندسة، كان يشعر بالارتباك أثناء إعداد سيرته الذاتية. بعد خضوعه لتدريب على استكشاف الذات، أدرك أن مهاراته في التواصل والتعاون مع الآخرين هي نقاط قوته الحقيقية، رغم أن درجته الجامعية كانت متوسطة.

ركز على إبراز هذه المهارات في سيرته الذاتية، وشارك قصة مشروع التخرج الذي كان فيه قائد الفريق، مما نال انتباه أصحاب العمل وساعده في الحصول على وظيفة تتماشى مع طموحاته.

خاتمة

في هذا الفصل، تعرفنا على أهمية أن تعكس سيرتك الذاتية شخصيتك الحقيقية، واستعرضنا خطوات أولية لاستكشاف ذاتك.

في الفصل التالي، سنتعرف على المكونات الأساسية للسيرة الذاتية وكيفية صياغتها بشكل احترافي يبرز نقاط قوتك ويجعل سيرتك متكاملة وجذابة.



الفصل الثاني
مكونات السيرة الذاتية الاحترافية



الفصل الثاني

مكونات السيرة الذاتية الاحترافية

مقدمة

ما الذي يميز سيرتك الذاتية عن الآخرين؟ الإجابة تكمن في التفاصيل التي تعكس شخصيتك وطموحاتك ومهاراتك بشكل واضح ومنظم.

السيرة الذاتية الاحترافية لا تقتصر على عرض الأحداث، بل هي سرد مدروس يبرز كيف يمكنك أن تضيف قيمة لأي فريق أو مؤسسة تنضم إليها.

الأقسام الأساسية في السيرة الذاتية

تعتمد السيرة الذاتية على هيكل محدد، ومع ذلك تتنوع طرق تقديم المحتوى لتظهر نفسك بشكل أفضل. إليك أهم الأجزاء:

- **المعلومات الشخصية:** الاسم بالكامل، رقم الجوال، العنوان البريدي الإلكتروني، وربما رابط لحساب مهني مثل LinkedIn.
- **الهدف المهني:** جملة أو فقرة قصيرة تعبر عن طموحاتك المهنية والأهداف التي تأمل أن تحققها في المنصب المقبل.
- **الخبرات العملية:** معلومات عن الوظائف أو التدريبات التي مرت بها، مع التركيز على المهام التي قمت بها والإنجازات التي حققتها.
- **التعليم:** مؤهلاتك الأكاديمية، المؤسسات التعليمية التي التحقت بها، وتواريخ تخرجك.
- **المهارات:** المهارات التقنية (مثل البرمجة، التصميم، تحليل البيانات) والمهارات الشخصية (مثل التواصل، القيادة، التعاون).

كيفية صياغة كل قسم بوضوح وفعالية

- ابدأ بتقديم معلوماتك الشخصية بشكل بسيط ومباشر.
- اجعل الهدف المهني خاصًا بالوظيفة التي تتقدم إليها، مع إبراز شغفك ومهاراتك الملائمة.
- استعمل أفعال الحركة بشكل واضح عند الحديث عن التجارب (مثل: أنجزت، طورت، شاركت).
- لا تقتصر على سرد المهام فقط، بل اذكر إنجازاتك والنتائج التي حققتها.
- قم بترتيب المعلومات بطريقة تجعل من السهل على القارئ الانتقال بين الأقسام.



اقتباس ملهم

"سيرتك الذاتية تعبر عن نفسك أمام العالم، فاجعلها تعكس شغفك وتفردك. "

التمرين: كتابة ملخص مهني يعكس طموحاتك

- اكتب فقرة قصيرة (3-5 جمل) تتضمن:
 - من أنت كمهندس.
 - المهارات التي تمتلكها.
 - نوع الوظيفة أو المجال الذي تسعى إليه.
- هذا الملخص سيشكل قاعدة للهدف المهني في سيرتك الذاتية.

خاتمة

في هذا الفصل تعرفنا على الأجزاء الأساسية التي تشكل سيرتك الذاتية، وكيفية كتابة كل قسم بطريقة تعكس مهاراتك وطموحاتك.

في الفصل التالي، سنتحدث عن كيفية إبراز مهاراتك التقنية والشخصية بشكل مميز يساعدك على التميز أمام أصحاب العمل.





الفصل الثالث

كيف تُبرز مهاراتك وقدراتك؟

مقدمة

عندما نتحدث عن السيرة الذاتية، من الضروري أن تدرك الفارق بين المهارات التقنية (الفنية) والمهارات الناعمة (الشخصية)، وكيفية عرض كل من هذين النوعين بوضوح وبأسلوب يجذب انتباه جهات العمل.

المهارات التقنية تعبر عن قدراتك ومعرفتك في مجال الهندسة، بينما المهارات الشخصية توضح مهاراتك في مواجهة التحديات والتعاون مع الفريق وبيئة العمل.

كتابة المهارات التقنية بأسلوب مقنع

- المهارات التقنية هي الأدوات التي تجيد استخدامها بامتياز.
- قم بتدوين المهارات التي تتمتع بها، مثل البرمجة، التصميم الهندسي، استخدام التطبيقات الهندسية، أو تحليل البيانات.
- لا تكتفِ بذكر المهارة فقط، بل اسعِ أيضاً لتوضيح مدى إتقانك لها (مبتدئ، متوسط، متقدم).
- ربط المهارات التقنية بمشاريع أو تجارب عملية يعزز من مصداقيتك ويجعل سيرتك الذاتية أكثر تميزاً.

أهمية المهارات الشخصية (Soft Skills) وكيفية عرضها

المهارات الشخصية، مثل التواصل الفعال، التعاون، القدرة على معالجة المشكلات، والمرونة، تعتبر من العناصر الأساسية للنجاح في بيئة العمل.

- قم بتحديد المهارات التي تمتلكها مع تقديم أمثلة حقيقية عندما يكون ذلك ممكناً.
- استخدم عبارات توضح كيف ساهمت هذه المهارات في إتمام مشاريعك أو التعامل مع التحديات.
- تُضفي المهارات الشخصية طابعاً إنسانياً على سيرتك الذاتية وتجذب انتباه أصحاب العمل الذين يسعون لتشكيل فريق متكامل.

قصة واقعية



سارة، مهندسة مدنية حديثة التخرج، كانت تميل في سيرتها الذاتية للتركيز على مهاراتها الفنية فقط، ولكنها لم تتلق ردود فعل إيجابية. بعد أن حصلت على نصيحة من مرشد مهني، أضافت سارة فقرة تتناول مهارات التواصل والتعاون، مع ذكر أمثلة من فترة تدريبها الصيفية. كانت هذه الإضافة هي العناصر الأساسية التي لفتت انتباه أصحاب العمل وجعلتها تتلقى عروضاً مناسبة.

التمرين: تقييم مهاراتك التقنية والناعمة

- قم بإعداد قائمة بمهاراتك الفنية مع تحديد مستوى إجادتك لكل منها.
- اكتب قائمة بالمهارات الشخصية التي تعتقد أنها تميزك.
- اختر على الأقل مثلاً واحداً لكل نوع من المهارات لدعم تلك النقاط في سيرتك الذاتية.

خاتمة

في هذا الفصل تعلمنا كيف نبرز مهارتنا الفنية والشخصية بطريقة تعزز من فرصنا في سوق العمل. في الفصل التالي، سنتعرف على كيفية تنسيق السيرة الذاتية بشكل احترافي يسهل قراءتها ويشد انتباه أصحاب العمل.



الفصل الرابع
الأخطاء الشائعة في السيرة الذاتية وكيف تتجنبها

الفصل الرابع

الأخطاء الشائعة في السيرة الذاتية وكيف تتجنبها

مقدمة

في بعض الأحيان، قد تكون سيرتك الذاتية هي الطريقة الوحيدة لجذب انتباه أصحاب العمل. يمكن أن تؤدي الأخطاء الصغيرة التي تبدو غير مؤثرة إلى فقدان هذه الفرصة. لذلك، من الضروري التعرف على تلك الأخطاء وكيفية تجنبها لتقديم أفضل صورة ممكنة عن نفسك.

الأخطاء الشائعة

- الإطالة وإضافة تفاصيل غير ضرورية: قد تؤدي التفاصيل الزائدة إلى ملل القارئ. حاول أن تحافظ على سيرتك الذاتية موجزة ومركزة.
- المعلومات الخاطئة أو المبالغ فيها: الصدق هو العنصر الأساسي لأي سير ذاتية ناجحة. لا تدرج أي معلومات غير دقيقة، فقد يتم اكتشافها مما يؤثر سلبًا على فرصك.
- تصميم غير مناسب: استخدام خطوط صعبة القراءة، ألوان متعددة، أو تنسيق غير منظم يجعل سيرتك الذاتية أقل مهنية.
- الأخطاء النحوية والإملائية: يجب أن يكون تدقيق النصوص جزءًا أساسيًا، حيث إن الأخطاء اللغوية تترك انطباعًا سلبيًا عنك.
- عدم تخصيص السيرة للوظيفة المعنية: السير الذاتية التي لا تتوافق مع متطلبات الوظيفة قد تكون عرضة للإهمال السريع.

نصائح لتحسين الشكل والمحتوى

- اجعل سيرتك الذاتية مختصرة، واضحة، ومرتبطة باستخدام خطوط يسهل قراءتها.
- استعن بالنقاط والترقيم لتسهيل القراءة.
- قم بمراجعة سيرتك عدة مرات، واطلب من شخص آخر أن يقرأها ويقدم ملاحظاته.
- خصص سيرتك لكل وظيفة من خلال تعديل الهدف المهني والمهارات ذات الصلة.
- اختر قالبًا بسيطًا ومهنيًا يظهر جديتك.



اقتباس تحفيزي

"الأخطاء هي دروس بجعبة الحياة، تعلم منها ولا تتردد في إعادة المحاولة. "

التمرين: مراجعة سيرتك الذاتية مع قائمة تدقيق

استخدم هذه القائمة لتقييم سيرتك الذاتية:

- هل السيرة قصيرة ولا تتجاوز صفتين؟
 - هل المعلومات صحيحة ودقيقة؟
 - هل التصميم واضح ومهذب؟
 - هل راجعت الأخطاء النحوية والإملائية وتأكدت من عدم وجودها؟
 - هل خصصت السيرة للوظيفة المستهدفة؟
- قم بتعديل سيرتك بناءً على هذه النقاط لتحقيق أفضل نسخة ممكنة.

خاتمة

في هذا الفصل، تعلمنا كيفية تجنب الأخطاء التي يمكن أن تؤثر على فرصنا وعرض الطرق لتحسين سيرتنا الذاتية لتصبح أكثر احترافية. في الفصل التالي، سنقوم بالتركيز على كيفية الاستعداد للمقابلات الشخصية، وكيفية تجهيز نفسك لتكون واثقًا ومستعدًا لتحقيق النجاح.

الفصل الخامس
دعم نفسي للتغلب على القلق من التقديم
والرفض



الفصل الخامس

الشعور بالخوف والقلق عند التقديم لوظيفة او عند التفكير في مقابلة عمل امر طبيعي جدا، ولا احد معصوم منه.

لكن المهم ألا تدع هذا القلق يوقفك عن التقدم أو يؤثر سلبيًا على أدائك. في هذا الفصل سنتعرف كيف يمكن للدعم النفسي أن يكون رقيقًا لك في هذه المرحلة الصعبة.

فهم القلق وكيف يؤثر على أدائك

القلق هو استجابة طبيعية للمواقف الجديدة والمجهولة. لكنه إذا تفاقم، يمكن أن يضعف تركيزك، يقلل ثقتك بنفسك، ويؤثر على طريقة تواصلك خلال التقديم والمقابلة. التعرف على مصادر قلقك هو الخطوة الأولى لتجاوزه.

استراتيجيات الدعم النفسي والمرونة الذهنية

- **المرونة الذهنية:** تعني قدرتك على تعديل أفكارك وتصوراتك لتتناسب مع الواقع، وعدم التمسك بالخوف أو الأفكار السلبية.
- **تقنيات الدعم النفسي:** يمكن أن تشمل ممارسة التأمل، تمارين التنفس العميق، والتحدث مع أصدقاء أو مرشدين يقدمون دعمًا إيجابيًا.
- **إعادة التقييم الذهني:** حاول أن ترى المواقف كفرص للتعلم، وليس كتهديد. هذا التغيير في النظرة يساعدك على تقليل التوتر وتحسين الأداء.

قصة واقعية

خالد، مهندس ميكانيكا، كان يعاني من رهبة كبيرة عند التقديم لأي وظيفة أو مقابلة. بعد أن بدأ في تعلم تقنيات التنفس العميق والدعم النفسي، وتغيير طريقة تفكيره تجاه الفشل، استطاع أن يحول خوفه إلى دافع للنجاح.

اليوم خالد يعمل في شركة كبرى، ويقول: "التغلب على الخوف كان أكبر خطوة في حياتي المهنية."



اقتباس تحفيزي

"الصبر والمثابرة هما جسر النجاح، فلا تستعجل النتائج بل استمر في المحاولة."

التمرين: تمارين التنفس وتقنيات إعادة التقييم الذهني

- **تمرين التنفس:** اجلس في مكان هادئ، خذ نفسًا عميقًا من الأنف، وازفر ببطء من الفم. كرر ٥ مرات مع التركيز على تنفسك فقط.
- **إعادة التقييم:** اكتب قائمة بالمخاوف التي تشعر بها تجاه التقديم، ثم بجانب كل خوف اكتب واقعًا أو حقيقة تقلل من شدته (مثلًا: "إذا رفضوني، هذا يعني فرصة لتحسين مهاراتي").

خاتمة

تعلمنا كيف نفهم القلق ونواجهه باستراتيجيات دعم نفسي ومرونة ذهنية تساعدنا على التقدم بثقة. في الفصل القادم، سنتعرف على كيفية تصميم سيرتك الذاتية بشكل عملي وجذاب ليكون الخطوة التالية في رحلتك المهنية.

الفصل السادس

قصص من الواقع - مهندسون شاركوا
تجاربهم مع السيرة الذاتية



السيرة الذاتية ليست مجرد ورقة تُرسلها، بل هي المرآة التي تعكس خبراتك، مهاراتك، وشخصيتك أمام أصحاب العمل.

في هذا الفصل، نستعرض معًا ٣ إلى ٤ قصص قصيرة حقيقية من مهندسين حديثي التخرج، شاركوا تجاربهم مع التقديم عبر سيرهم الذاتية، تحدياتهم التي واجهوها، والنجاحات التي حققوها بفضل الاهتمام بتصميمها ومحتواها.

ستجد في هذه القصص كيف كانت السيرة الذاتية نقطة الانطلاق نحو فرص عمل مميزة، وكيف يمكن لتفاصيل صغيرة أن تحدث فرقًا كبيرًا.

كما سنستخلص من كل قصة دروسًا قيمة ونصائح عملية تساعدك على تحسين سيرتك الذاتية وجعلها أداة فعالة في رحلتك المهنية.

دع هذه التجارب تكون مصدر إلهام ودافع لك لتطوير سيرتك الذاتية وتخطي أي عقبات تواجهها.

قصص من الواقع - مهندسون شاركوا تجاربهم مع السيرة الذاتية

القصة الأولى: "من الرفض المتكرر إلى أول مقابلة عمل"

أحمد، مهندس كهرباء حديث التخرج، أرسل سيرته الذاتية لأكثر من ٤٠ شركة خلال ٣ أشهر، دون أي رد. ظن أن السبب هو قلة الخبرة، حتى قرر أن يعرض سيرته على أحد أصدقائه العاملين في الموارد البشرية.

أخبره صديقه أن السيرة تقتصر إلى التنظيم، ولم تُبرز مشاريعه الجامعية أو مهاراته البرمجية. قام أحمد بإعادة تصميم سيرته، وأضاف قسمًا خاصًا بالمشاريع مع كلمات مفتاحية مطلوبة في السوق مثل: AutoCAD, MATLAB, Power Systems.

خلال أسبوعين، تلقى ٣ دعوات للمقابلة، وحصل على وظيفة تدريبية انتهت بتعيينه الرسمي.

الدرس المستفاد:



لا تقل من أهمية التنسيق، والاهتمام بالكلمات المفتاحية التي يبحث عنها أصحاب العمل. السيرة الذاتية ليست مجرد محتوى، بل طريقة تقديمه.

القصة الثانية: "تفصيلة واحدة صنعت الفارق"

مي، مهندسة مدنية، شاركت في مشروع تخرج مميز لتصميم جسر باستخدام برامج التصميم الهيكلي. أثناء إعداد سيرتها الذاتية، اكتفت بذكر اسم المشروع فقط.

نصحتها إحدى زميلاتها بإضافة تفاصيل إضافية مثل دورها في المشروع، الأدوات المستخدمة (SAP2000، ETABS)، والتحديات التي واجهتها.

بعد التعديل، أرسلت السيرة لشركة مقاولات كبيرة، وتلقت اتصالاً خلال يومين فقط. خلال المقابلة، أشار المدير تحديداً إلى إعجابه بتفاصيل مشروع التخرج ودورها فيه.

الدرس المستفاد:

توضيح الأدوار والنتائج في المشاريع يعطي السيرة طابعاً عملياً ويُظهر قدراتك الحقيقية.

القصة الثالثة: "سيرة ذاتية تروج لنقاط القوة الخفية"

سامي، مهندس ميكانيكا، لم يعمل في تدريب رسمي خلال دراسته، ف شعر أن سيرته تفتقر للوزن. لكن عند إعداد سيرته، ركز على الأنشطة الطلابية التي شارك فيها: إدارة فريق روبوتات، تنظيم ورش عمل تقنية.

أبرز فيها مهارات القيادة، والتواصل، والعمل الجماعي، وربطها بمهارات مطلوبة مثل: Teamwork, Problem Solving, Communication.

بفضل هذه السيرة، تم اختياره لبرنامج تطوير الخريجين في شركة صناعية كبرى.

الدرس المستفاد:

لا تستهين بتجاربك خارج الفصول الدراسية - كل ما يُظهر مهاراتك القابلة للنقل يستحق أن يُذكر.

ومما سبق يتضح أن :

كل مهندس في هذه القصص انطلق من نقطة ضعف أو غموض، وتمكن من تحويل سيرته الذاتية إلى أداة قوية تعكس إمكانياته الحقيقية.

تذكر دائماً:

- راجع سيرتك بعين ناقدة.



الفصل السابع
تمارين عملية لاكتشاف الذات وتحسين
السيرة الذاتية



مقدمة

لا يكفي أن تعرف نظريًا كيف تكتب سيرة ذاتية ناجحة، بل تحتاج إلى تطبيق مستمر واكتشاف أعمق لنفسك ولمهاراتك.

في هذا الفصل، جمعنا لك مجموعة تمارين عملية مستمدة من الفصول السابقة، تساعدك على:

- استكشاف ذاتك بشكل أعمق وفهم مهاراتك الحقيقية.
- صياغة سيرتك الذاتية بشكل يعكس قيمتك الفعلية.
- تطويرها وتحسينها باستمرار لتواكب تطوراتك المهنية.

كما نقدم لك أدوات ونصائح تساعدك على الاستفادة القصوى من هذه التمارين، لتجعل كتابة السيرة الذاتية رحلة مستمرة من التعلم والنمو، لا مهمة تُتجز مرة واحدة فقط.

ابدأ هذه التمارين في أي وقت تحتاج فيه إلى مراجعة سيرتك الذاتية أو تقييم تطورك المهني، وكن دائمًا على استعداد لتقديم أفضل نسخة منك.

تمارين عملية لاكتشاف الذات وتحسين السيرة الذاتية

التمرين ١: خريطة المهارات الشخصية والمهنية

الهدف: تحديد المهارات التي تمتلكها فعليًا وربطها بخبراتك.

١. ارسم جدولًا من عمودين:

العمود الأول: المهارات (مثل: التفكير التحليلي، البرمجة، العمل الجماعي...)

العمود الثاني: متى استخدمتها؟ (مثال: مشروع تخرج، تدريب صيفي، تنظيم فعالية، مسابقة...)

٢. اسأل نفسك:

- ما المهارات التي أستمتع باستخدامها؟



- ما المهارات التي يشيد بها الآخرون في؟
- ما المهارات التي أحتاج لتطويرها؟

نصيحة:

استخدم نتائج هذا التمرين لتحديد الكلمات المفتاحية التي يجب أن تظهر في سيرتك الذاتية.

التمرين ٢: قصة إنجاز

الهدف: تعلم سرد الإنجازات بشكل فعال في السيرة الذاتية.

١. اختر موقفًا أنجزت فيه شيئًا ملموسًا (مثال: حل مشكلة، تنفيذ مشروع، قيادة فريق).

٢. طبق قاعدة: STAR

- Situation – ما هي خلفية الموقف؟
- Task – ما المهمة المطلوبة منك؟
- Action – ماذا فعلت؟
- Result – ما النتيجة التي تحققت؟ (بالأرقام إن أمكن)

مثال عملي:

"طوّرت نموذج أولي لنظام ري ذكي باستخدام Arduino في مشروع التخرج، مما قلل استهلاك المياه بنسبة ٣٠% مقارنة بالأنظمة التقليدية".

التمرين ٣: تحليل السيرة الذاتية الحالية

الهدف: تقييم جودة سيرتك الحالية وتحديد نقاط التحسين.

١. اطبع نسختك الحالية (أو افتحها على الجهاز).

٢. أجب على الأسئلة التالية بصدق:

- هل يمكن قراءة السيرة خلال ٦ ثوانٍ وفهم من أنا وماذا أريد؟
- هل العناوين واضحة ومرتبطة؟
- هل كل قسم يضيف قيمة حقيقية؟
- هل هناك نتائج ملموسة مذكورة؟



- هل تتناسب مع الوظائف التي أطمح إليها؟
نصيحة: بعد التقييم، حدد 3 تعديلات مباشرة يمكنك تنفيذها خلال ساعة.

التمرين 4: مخطط "أنا الآن / أنا لاحقًا"

الهدف: ربط سيرتك الذاتية الحالية بتطلعاتك المستقبلية.

1. ارسم جدولًا بثلاثة أعمدة:
- الوضع الحالي (ما المهارات/الخبرات التي لدي؟)
- الهدف الوظيفي (أين أريد أن أكون خلال سنة/3 سنوات؟)
- الفجوات والتطوير (ما الذي أحتاجه لأصل؟)

التطبيق:

استخدم هذه الخريطة لتحديد الدورات، الأنشطة، أو التجارب التي يمكن إضافتها لسيرتك تدريجيًا.

التمرين 5: مراجعة peer-to-peer

الهدف: الحصول على ملاحظات بناءة من الآخرين.

1. اختر صديقًا أو زميلًا تثق في رأيه المهني.
2. اطلب منه قراءة سيرتك والإجابة على:
 - ما أول انطباع حصلت عليه؟
 - ما القسم الأكثر/الأقل إقناعًا؟
 - هل هناك شيء ناقص أو غير واضح؟
3. دوّن الملاحظات وابدأ التعديل فورًا.

أدوات مقترحة لتطوير السيرة الذاتية بشكل مستمر:

- قوالب سيرة ذاتية مجانية (مثل Canva ، Novoresume)
- مواقع تحليل السيرة (مثل Resume Worded)
- برامج التدقيق اللغوي (مثل Grammarly ، أو Word)

نصائح للاستفادة القصوى من التمارين:

تذكر:



السيرة الذاتية ليست وثيقة جامدة، بل هي كائن حي ينمو معك ويتطور كلما تقدّمت خطوة في





خاتمة

عزيمي القارئ،

ها قد وصلت إلى نهاية هذا الدليل الذي رافقك خطوة بخطوة في رحلتك نحو كتابة سيرة ذاتية تعكس حقيقتك ومهاراتك، وتفتح لك أبواب الفرص المهنية. لكن تذكر أن السيرة الذاتية ليست وثيقة تُكتب لمرة واحدة فقط، بل هي مرآة متجددة تعكس نموك وتطورك المستمر.

نحن نحتك اليوم على أن تستمر في التعلم، والتطور، وعدم التوقف عن تحسين نفسك، سواء مهنيًا أو شخصيًا. فالنمو الحقيقي يبدأ من داخلك، والنجاح يأتي لمن لا يرضى بالركود بل يسعى دائمًا للأفضل.

اجعل من كتابة سيرتك الذاتية فرصة لتقييم ذاتك وتحديد أهدافك، وكن دائمًا مستعدًا للتكيف مع التغييرات والتحديات التي قد تواجهها.

ثق بأنك قادر على صنع مستقبل مهني يليق بطموحاتك وشغفك.

مع أطيب الأمنيات بدرج مهني ملؤه النجاح، الإبداع، والرضا النفسي.

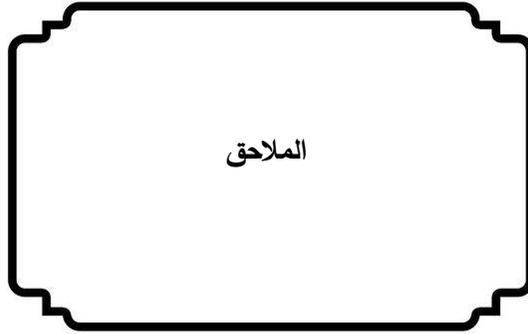
المؤلفه





المراجع

١. أندرسون، جون. ٢٠٢١ ، كتابة السيرة الذاتية الفعالة: دليل المهندس الخريج. دار النشر الهندسي، القاهرة.
٢. سميث، ليزا. ٢٠٢٠. "Building Your Engineering Resume". Engineering Today Journal, 15 (3) , 45-58.
٣. موقع بيت.كوم. ٢٠٢٤ ، نصائح لكتابة السيرة الذاتية للمهندسين. متاح على : <https://www.bayt.com/ar/career-advice/engineering-resume-tips/>
٤. جونسون، مارك: ٢٠١٩ :
Soft Skills for Engineers: A Practical Guide. TechPress Publications.
٥. الوحدة الوطنية للدعم النفسي والتنمية البشرية. (٢٠٢٣) :التغلب على قلق التقديم والرفض: دليل المهندسين الجدد، الدار العربية للنشر، الرياض.



الملاحق



ملحق

"السيرة الذاتية للمهندس" في ضوء المقررات الإنسانية

مقدمة الملحق:

كُتِبَ "السيرة الذاتية للمهندس" لا يُعد مجرد دليل لكتابة سيرة ذاتية، بل هو تدريب نفسي ومهني شامل يُساعد طلاب كلية الهندسة على اكتشاف ذواتهم، تحليل مهاراتهم، والاستعداد للانتقال من مقاعد الدراسة إلى عالم العمل بثقة واحترافية.

يُعزز هذا الكتيب مخرجات المقررات الإنسانية من خلال دمج مفاهيم التفكير التحليلي، التواصل الفعال، الصحة النفسية، والتخطيط الذاتي، مما يجعله أداة تعليمية وتطبيقية متكاملة.

الفقرة التوضيحية:

يعكس هذا الكتيب تكاملاً بين الجانب الأكاديمي والمهني والشخصي في حياة طالب الهندسة، حيث يقدم له تمارين ذات طابع تحليلي وتواصلية ونفسي، تدعم بشكل مباشر المقررات الإنسانية مثل: (مهارات التفكير، مهارات الاتصال، مهارات حياتية، ريادة الأعمال، الصحة النفسية، الجودة، القضايا المجتمعية).

جدول (١): الربط بين فصول الكتيب والمقررات الإنسانية

الفصل / المحتوى	المقرر الإنساني المرتبط	كيف يدعم الكتيب المقرر؟
الفصل ١: من أنا؟	التفكير / مهارات حياتية / الصحة النفسية	يساعد الطالب في تحليل ذاته، فهم نقاط قوته، وتعزيز وعيه بنفسه ومهاراته.
الفصل ٢: مكونات السيرة الذاتية	مهارات الاتصال / ريادة الأعمال	يعزز القدرة على تقديم الذات بوضوح وإقناع في السياقات المهنية.
الفصل ٣: إبراز المهارات	مهارات حياتية / ريادة أعمال / الجودة	يُدرّب الطالب على التفريق بين المهارات الفنية والناعمة وطرق عرضها بفاعلية.



يُنمي القدرة على مراجعة الأخطاء، والتعلم منها، وتحسين الأداء الكتابي.	مهارات التفكير / الجودة / الكتابة الفنية	الفصل ٤ : الأخطاء الشائعة
يقدم استراتيجيات نفسية فعالة للتعامل مع التوتر والخوف من الفشل.	الصحة النفسية / مهارات حياتية	الفصل ٥ : الدعم النفسي أثناء التقديم والرفض
مشاركة تجارب حقيقية تُلهم الطلاب وتربطهم بسوق العمل.	القضايا المجتمعية / ريادة الأعمال	الفصل ٦ : قصص من الواقع
تدريب عملي مستمر لاكتشاف الذات وتحسين الأداء المهني والكتابي.	مهارات حياتية / جودة / تفكير	الفصل ٧ : تمارين عملية



جدول (٢): التمارين العملية المرتبطة بالمقررات الإنسانية

الفصل / التمرين	المقرر المرتبط	طبيعة النشاط المقترح
استكشاف الذات	التفكير / الصحة النفسية	تمرين فردي يعزز الوعي الذاتي وتقدير المهارات الشخصية.
كتابة ملخص مهني	مهارات الاتصال / ريادة الأعمال	تمرين كتابي يعكس التفكير الاستراتيجي والقدرة على الإقناع.
تقييم المهارات التقنية والناعمة	مهارات حياتية / الجودة	ورشة تحليل ذاتي متنوعة بنقاش جماعي حول مهارات سوق العمل.
مراجعة السيرة الذاتية باستخدام قائمة تدقيق	الكتابة الفنية / الجودة	تمرين تطبيقي لتحسين المحتوى الكتابي وتنظيم المعلومات.
تمارين التنفس الذهني	الصحة النفسية	تقنيات للتحكم بالقلق وتعزيز الحضور الذهني.
خطة تطوير ذاتي مهنية	مهارات حياتية / التفكير	تمرين استراتيجي يخطط فيه الطالب لتطوير سيرته الذاتية مستقبلياً.

السيرة الذاتية للمهندس: أنت أكثر من مجرد ورقة

هذا الكتيب مُخصص لطلاب كلية الهندسة المنتسبين لوحدة الدعم النفسي والتنمية البشرية، ليكون دليلاً عملياً وداعماً في رحلتهم لكتابة سيرة ذاتية تعكس شخصياتهم ومهاراتهم الفريدة بتميز واحتراف.

يقدم الكتيب مجموعة من التمارين التطبيقية، الاقتباسات الملهمة، والقصص الواقعية المستمدة من تجارب مهندسين خريجين، ليصبح رفيقاً يساعدك على بناء سيرة ذاتية لا تقتصر على سرد المعلومات، بل تُبرز قيمتك الحقيقية وتجذب الفرص التي تستحقها في سوق العمل.

"السيرة الذاتية: أنت أكثر من مجرد ورقة" هو دعوتك لاكتشاف ذاتك، وتعزيز ثقتك لتقديم أفضل نسخة منك للعالم المهني.

