



NeuroRawa

دليل عملي لبناء رأس المال المهني وكيف يمكن لـ ChatGPT مساعدتك بوعي

يأتي هذا الدليل استكمالاً لحلقة:
« من يكمل في سوق العمل؟ »
من بودكاست كارير دينامو.

أولاً: ما هو رأس المال المهني؟

رأس المال المهني هو مجموع ما تملكه ويعمل لصالحك في سوق العمل، وليس مجرد مسمى وظيفي.
يشمل:

- مهاراتك العملية
- خبراتك المتراكمة
- معرفتك القابلة للتطبيق
- سلوكك المهني
- سمعتك وعلاقاتك
- قدرتك على التعلم المستمر

كل هذه العناصر معاً تُكوّن جداراتك المهنية (Competencies)

ثانياً: القاعدة الأساسية

سوق العمل يتغيّر باستمرار، والوظائف تتغيّر. لكن الجدارات القوية والمتنوعة هي ما يجعلك:

- تتعلّم أسرع
- تنتقل بمرونة و تصمد أمام التغيير
- تتخذ قرار واع وتقتنص الفرصة

ملاحظة مهمة :

الجدارات والمهارات ليست مواهب فطرية ، ولا مجرد معلومات نعرفها، بل مسارات عصبية تتكوّن في الدماغ ، لمرونته ، عندما تتصل الخلايا العصبية ببعضها، من خلال التجربة والتكرار.

مرونة الدماغ هي قدرة الدماغ على التغيّر بالتعلّم والتجربة،
وتقوية المسارات العصبية التي نستخدمها باستمرار.

ومع التكرار المقصود والانتباه، تتحوّل هذه المسارات إلى شبكات عصبية أقوى وأسرع وأكثر كفاءة.

أعد تشكيل دماغك... وامتلك مفاتيح قراراتك من الداخل



NeuroRawa

دليل عملي لبناء رأس المال المهني وكيف يمكن لـ ChatGPT مساعدتك بوعي

كل مهارة تتعلمها أو سلوك تطبّقه ، هو في الحقيقة تدريب لدماعك ، وإعادة تشكيل لمساراته.

هذا ما يُسمّى : التدريب عبر توجيه المرونة العصبية ذاتيًا

(Self-Directed Neuroplasticity Training)

ولهذا، بناء رأس المال المهني ، ليس حفظ معلومات، بل تدريب دماغك على شبكات جديدة تخدمك في مسارك المهني وقراراتك.

ثالثًا: خطوات بناء رأس المال المهني

الخطوة 1: افهم موقعك الحالي

اسأل نفسك:

- ما المهارات التي أستخدمها يوميًا؟
 - ما الذي أتقنه فعلاً؟
 - ما الذي أتعلمه الآن؟
- الهدف هنا ليس التقييم أو اللوم، بل الوضوح.

الخطوة 2: فرّق بين (معرفة – مهارة – سلوك)

كل جدارة مهنية تتكوّن من ثلاث طبقات:

- المعرفة: ما تعرفه نظريًا
- المهارة: ما تستطيع تنفيذه عمليًا
- السلوك: كيف تطبّق المهارة في الواقع

مثال:

- معرفة قواعد العمل = معرفة
 - تنفيذ المهمة = مهارة
 - الالتزام، التعاون، طريقة التواصل = سلوك
- بناء رأس المال المهني يعني تقوية الثلاثة معًا.



NeuroRawa

دليل عملي لبناء رأس المال المهني وكيف يمكن لـ ChatGPT مساعدتك بوعي

الخطوة 3: نَوِّع بطاقات الجدارات

لا تفكر بمنطق:

- هذه ليست وظيفتي
- هذا ليس مجالي
- لن أستفيد

فكر بمنطق:

- هل تضيف لي هذه التجربة مهارة؟
 - هل توسّع فهمي للسوق؟
 - هل تعلّمني طريقة عمل مختلفة؟
- كل تجربة تضيف بطاقة جديدة في مسارك المهني .

الخطوة 4: اقترب من مجالك

لست مطالبًا بتغيير مسارك بالكامل.
ابدأ بـ:

- الوظائف القريبة من مجالك
- المهام الجانبية المرتبطة بتخصصك
- المشاريع الصغيرة التي تكشف لك "ما حولك"

هذا هو بناء الخبرة على شكل T-Shape :
عمق في تخصصك + اتساع في المهارات المحيطة به.

رابعًا: كيف يمكن لـ ChatGPT مساعدتك بوعي؟

1. لفهم كيف قد تتغيّر وظيفتك، اكتب مهامك الوظيفية أو سيرتك الذاتية وابدأ مع هذا البرومبت :

"هذه هي وظيفتي الحالية"



NeuroRawa

دليل عملي لبناء رأس المال المهني وكيف يمكن لـ ChatGPT مساعدتك بوعي

الهدف: فهم كيف قد تتغير هذه الوظيفة،
وما الجدارات المطلوبة للاستعداد لها.

ثم اسأله:

- ما المهام أو المسؤوليات التي يمكن للذكاء الاصطناعي تنفيذها بدلاً مني؟
- كيف قد تتغير متطلبات هذه الوظيفة خلال السنوات القادمة؟
- ما الأدوار التي قد يتم دمجها مع هذه الوظيفة مستقبلاً؟ وما مهام كل دور؟
- ما المهارات والمعرفة والسلوكيات المطلوبة بعد هذا الدمج؟
- اقترح خطة عملية بسيطة للاستعداد خطوة بخطوة، من دون تغيير مساري بالكامل.

الهدف هنا: وعي مبكر،

2. لتحديد بطاقات الجدارات الناقصة

اسأله:

- ما المهارات السلوكية أو المعرفية التي تدعم هذا الدور؟
- ما الذي يمكن تعلمه بجانب عملي الحالي؟

ثم:

- اختر مهارة واحدة
- وابدأ تعلمها تدريجياً

تذكر:

كل مهارة،
وكل تجربة،
وكل تعلم حقيقي
هو بطاقة جديدة في مسيرتك المهنية.
ومسار عصبي أقوى تُدرّب به دماغك على الاستمرار والتكيف.