

تعريف تطوير الذات

يقصد بتطوير الذات أن يتغير الإنسان من حال إلى حال أفضل باستعمال كل مواهبه المعطاة له من فكر وعقل ومعرفة وقدرات أو مهارات بدنية نفسية لأجل تحقيق ذلك، ما ينتج عنه تجديد في الروتين، تطوير وتحسين لما هو موجود، يظهر أثره على الشخص والمحيط من حوله.

- يمكن أن نلاحظ أن التطوير يدخل في ثلاث تقسيمات الأول العقل، الجسم، النفس، ولكل منها مجالات تطوير لكنها تشترك بشكل كبير في عناصر أساسية أو متطلبات واحدة نذكرها في السطور التالية.
- وتطوير ذاتك يحتاج إلى تخطيط مسبق شأنه شأن أي شيء يجب أن يتم تنفيذه وفق أفكار منظمة سابقة لتسهيل التنفيذ والتغلب على أي عقبات حين ورودها أو وجودها سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، مقصود أو لا.
- ويمكننا أن نقول أن تقدير الذات واحترامها والسعي إلى التطوير منها هي إحدى الطرق التي تشعر الفرد بقيمته في المجتمع، وتشعره بقدراته، وتجعله قادر على مواجهة الحياة ومواجهة التحديات التي توجد في الحياة.
- لذلك فإن التطوير من النفس أحد أهم الأمور التي يجب على الإنسان أن يقوم بالنظر إليها، ويمكن أن يقوم بذلك من خلال تطوير القدرات العقلية، والتطوير من مهارات التواصل مع الآخرين، ومساعدة النفس في السيطرة على المشاعر والنفس وردود الأفعال.
- كلما زاد الإنسان من تطوير النفس والذات كلما علا مركزه في المجتمع وأصبح أفضل، ولكل شخص من الأشخاص منهجه الخاص في تطوير النفس والعلو بها إلى مكانه أفضل.
- وتحدث العديد من العلماء والخبراء في تطوير الذات منهم أفلاطون حيث قال "أن الإنسان الذي يقوم على تربيته لذاته بنفسه، أفضل بكثير من أن يقوم الآخرين بذلك" لذلك فإن الإنسان يجب عليه أن يقوم بتربية نفسه بقناعاته الإيجابية وفطرته والعمل على اكتساب المهارات والسلوكيات الإيجابية والبعد عن كل السلوكيات السلبية المنبوذة التي لا تشبهه وبعيدة عن قناعاته حتى يتمكن من تطوير الذات والقدرة على الارتقاء بها إلى مكان أفضل.
- وقام العديد من العلماء الأخلاق والإدارة وعلماء النفس والاجتماع في تأليف عدد كبير من الكتب، بالإضافة إلى إلقاء عدد من المحاضرات لتحدث عن أهمية تطوير الذات وكيفية التطوير منها سواء أكان هذا التطوير على مستوى الأفراد أو على مستوى المجتمع.
- ولا شك أن تطور الأفراد هو أساس تطور المجتمع، وأساس التطور هو العمل على إكساب النفس المهارات التي تؤدي إلى نهوض الأفراد وتطوير ذاتهم لينعكس كل ذلك على الفرد وعلى المجتمع.
- وخص الله عز وجل الإنسان بالعديد من الصفات التي تميزه عن غيره من الكائنات الحية، فقال الله سبحانه وتعالى في القرآن الكريم "ولقد كرّمنا بني آدم"، فالإنسان قادر على أن يصبح فعال ونشط في المجتمع، ويجب عليه الاستفادة من كل تلك الصفات والمواهب التي وهبها الله سبحانه وتعالى له والتطوير منها.

متطلبات تطوير الذات وتنمية المهارات الشخصية

يحتاج الإنسان في تطوير النفس إلى عدد من المتطلبات والصفات التي يجب توفرها فيه، لكي يصبح قادر على التطوير من النفس والعلو بها في مكانه أفضل، ومن تلك المتطلبات التي تحتاج إليها تطوير الذات:

- الإرادة والعزم والدافع والمبرر.
- إدراك قيمة وجود الحياة ودورك كإنسان فيها، وأن الإنسان سيظل يتطور ويتعلم مادام حيًا، وليس المطلوب إنجاز كل شيء ولكن المتاح والمستطاع مع بذل الجهد.
- أهداف واضحة بعيدة المدى وقصيرة المدى
- أفكار واضحة ومنظمة ومتدرجة.
- نموذج تخطيط ورقي منظم لأهم العناصر المساعدة في عملية تطوير الذات.
- التوقيت المحدد لكل عنصر.
- الصبر والقدرة على الاحتمال، وعدم التخلي عن الحلم مهما كانت الصعوبات.
- مصادر موثوقة وعوامل إرشادية مساعدة ومعينة لإحداث فهم سليم خلال عملية التطوير الذاتي.
- الحفاظ على طاقة إيجابية ومقاومة روح اليأس والخمول والوساوس المثبطة.

- اكتشاف المهارة الحقيقية والهواية التي يحبها الإنسان بشكل كبير جدا لدرجة أنه يمكنه الإبداع فيها والتجديد، وهذا يتطلب معرفة جيدة وواضحة بالنفس.
- تحديد مواطن ضعفك وكيفية معالجتها أو استغلالها بشكل إيجابي بحيث لا تصير عقبة بل عامل مساعد.
- استغلال نقاط القوة وتطويرها والعمل على تحسينها والإفادة منها في عملية بناء الذات.
- التدريب على الالتزام وضبط النفس، وهو أمر مهم جدا في عملية النجاح.
- المرونة العقلية في استيعاب الأفكار الأخرى وتطويرها ودمجها وإحداث فكرة جديدة مبتكرة تجمع بينها وتحديث تغيير كلي في عمليات التنمية الذاتية.
- اكتشاف أسباب الملل واعمل على تجنبها وإيجاد حلول تخلصك منها دون إهمال للراحة البدنية بشكل معقول.
- تجنب المثبطين والمحبطين ممن حولك وتجاهل عبارات النقد السلبي تماما، فمن يهديك عيبا وطريقة إصلاحه استمع له، ومن يرمي كلاما بلا برهان ولا يعمل هو به اعلم إنه يريد إشراكك لتفشل مثله ليس إلا.
- الأصدقاء هم عامل يرفع أو ينزل من كفاءتك وتنمية ذاتك، فاحرص على تجنب كل ما هو سلبي وكذلك عادات التأجيل والتسويف المسببة لضياح الوقت والتراكمات العملية.
- احرص على متابعة كل ما هو بناء في وسائل الإعلام وتجنب القنوات الفاسدة المفسدة ودعك مما لا يفيد واستفد واطلع على المفيد.
- تعلم مخالطة الآخرين بشكل إيجابي إضافة لمهاراتك، فأنت تعيش بمجتمع مختلط، ولذا لا غنى لك عن فن التعامل والسلوك القويم مع الناس والنفس أولا.
- العبادة تنقل روحك وتنقيها، وخاصة إن التزمت وأديتها بإتقان وتأنى، والذكر مفتاح لتيسير أمورك ليس فقط بالدنيا وبعد الممات أيضا بشرط الصدق وأن تكون نيتك خالصة مخصصة بلا رياء ولا اهتمام بغير الله عافانا الله أجمعين من ذلك.
- الانصات وآداب التحدث والاستماع مهمة جدا في تطوير الذات لا تهملهما.

أهمية التطوير الذاتي

يعود التطوير الذاتي على الإنسان بالعديد من الفوائد، كما أن تطوير الفرد لذاته يعود على المجتمع بالفوائد، فهي من الأمور الأساسية في حياة الفرد والمجتمع وتتمثل أهمية التطوير الذاتي في:

- طاعة الله والحصول على نعمه وشكرها فتزيد بركته لنا فيها.
- رفع شأن الإنسان وتحسين حياته.
- سهولة التعامل مع الغير والنفس والمصاعب الحياتية المختلفة.
- إحداث تغيير بالإيجاب نحو المجتمع والوطن.
- قدوة للنشء وبالتالي تربية جيل آخر مطور لنفسه لأداء الدور المخلوق لأجله.
- تنمي فيك قيم إيجابية وأهمها حسن الظن واليقين بمعية الله ورحمته وقدرته وحكمته، ومن ثم تقوية لإيمانك.
- الوصول للهدف وتحقيق الأحلام والطموحات و إحداث الترقية الوظيفية المطلوبة وبالتالي نقل الحياة من البساطة إلى الثراء والرفاهية.
- التواصل بشكل أكبر مع النفس ومعرفة ما تحتاج إليه، وسد الفجوة التي توجد بين مهارات ومعلومات نظم التعليم وما بين ما يحتاج إليه المرء في الحياة.
- القدرة على مواجهة سوق العمل والتحديات التي يجدها الإنسان فيه، ولا يحتاج سوق العمل إلى معلومات جديدة فقط، ولكن يجب أن يستطيع الإنسان أن يضيف جديد لذلك العمل ليصبح قادر على المنافسة.
- كيفية التعامل مع ضغوط الحياة، وتخطيها والاستمرار في السعي وبذل المجهود الكافي للارتقاء بالنفس إلى مكانه أكبر.

خاتمة بحث عن تطوير الذات وتنمية الشخصية

وهنا نكون قد وصلنا إلى نهاية البحث الذي يضم العديد من المعلومات الكافية عن تطوير الذات وكيفية التطوير منها بالإضافة إلى المتطلبات التي يحتاج إليها الإنسان للارتقاء بالنفس، وأن تنمي وتطور من نفسك يعني أن تبدأ بتطبيق معنى الآية الكريمة: " إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" وهذا يعني ألا تتوقف عن البحث والتغيير، لتحصل على ما ترغب به وتطمح إليه وأفضل.