

pdf بحث عن تطوير الذات

مدونة المناهج السعودية

إلى سعى الإنسان نحو الأفضل بشكل مستمر، وذلك يتم من خلال استغلال النقاط **مفهوم تطوير الذات** يشير الإيجابية في شخصيته والعمل على تنميتها، حيث يبذل الإنسان مجهودًا كبيرًا في التطوير لمدى تقديره لذاته ومدى إيمانه بمواهبه ويقدرته على إحداث التغيير وترك أثر إيجابي في المجتمع، ومن أبرز العوامل المؤثرة في التطوير الذاتي دور الوالدين الحيوي في حياة الطفل وتشجيعهم له على تطوير مواهبه، فذلك يكون له أثر فعال في تعزيز الثقة في نفسه.

مهارات تطوير الذات

حتى يتمكن الإنسان من تحقيق هدفه في التطوير الذاتي فإن ذلك يتطلب عدد من العوامل التالية:

تحديد الأهداف

الوصول إلى تطوير الذات وتحقيق الغايات لا يتم بشكل عشوائي بل بمجموعة من الأهداف التي يحددها الإنسان، فتطوير الذات لا بد أن يكون له أهداف محددة تدفع الإنسان إلى بذل مجهود كبير لتحقيق ذلك، فمن الضروري قبل البدء في تنمية مهاراتك وقدراتك أن تحدد أولاً الغايات من هذا الأمر، فهناك من يسعى لتطوير نفسه من أجل أن يكون له دور فعالاً في تطوير المجتمع، وهناك من يسعى لذلك من أجل تحقيق النجاح على المستوى المهني.

التفاؤل

من صفات الشخصية الإيجابية أن تكون لها نظرة مشرقة للحياة وليست تشاؤمية حيث يأمل دائماً في قدوم الأفضل له، والشعور بالتفاؤل يحفز الإنسان على الاستمرار في بذل جهده حتى يصل إلى التغيير المطلوب، بينما التشاؤم ييبس في داخله الإحباط واليأس وفقدان الشغف مما يصرفه ذلك على تحقيق ما يتمناه.

ترتيب الأولويات

من أجل تجنب التشتيت فإنه يجب أن يركز الإنسان على الأهداف الأكثر أهمية ثم الأهداف الأقل أهمية، وللتعرف على ذلك يُفضل تدوين كافة الأهداف التي يسعى الإنسان لتحقيقها ومن ثم البدء بترتيب هذه الأهداف ثم التركيز أولاً على الأهداف الأهم.

التعلم المستمر

يشكل التعلم سبب رئيسي من أسباب تطوير الذات، فالتعلم أمر لا يقتصر على فئة عمرية محددة، فكلما تعلم الإنسان أدرك أنه كان يجهل الكثير، فذلك يساعد الإنسان على تنمية قدراته من خلال التثقيف، وأمام الإنسان العديد من المصادر المتنوعة التي تتيح له التعلم سواء من الكتب أو من الإنترنت.

إحداث التوازن

من الضروري أن يحرص الإنسان على التوازن في حياته بين الحياة الاجتماعية والحياة المهنية والحياة الشخصية، فإذا كرس الإنسان كل وقته من أجل تطوير ذاته فذلك يفقده التوازن في حياته ويؤثر بالسلب على تحقيق ما يريده، وذلك لأنه يشكل ضغط نفسي له وعبء كبير قد يدفعه إلى الاستسلام عن ما يود تحقيقه.

الالتزام بالقيم الدينية

تعلم الإنسان يعني أيضًا أن يكون على دراية كاملة بالقيم الدينية التي عليه الالتزام بها، فتلك القيم تترك أثرًا إيجابيًا في النفس حيث تعلم الإنسان وتدفعه إلى الاجتهاد في سعيه نحو تطوير أهدافه من خلال إيمانه بأنه يجب أن يكون له دورًا فعالاً في المجتمع، كما أنه من خلاله يتعلم الإنسان كيفية الالتزام بالأخلاق الحسنة التي ترشده نحو الصواب وتبعده عن إفساد النفس.

تطوير العلاقات الاجتماعية

يساهم تطوير العلاقات الاجتماعية في تطوير الذات لأنه يمثل مصدر من مصادر تعلم الإنسان من خلال المناقشة والتعرف على عوامل نجاح الغير وكيفية تطوير ذاتهم، كما أنه من علامات رقي الإنسان ونجاحه أن ينال الاحترام من الآخرين وهذا يحدث عندما يبادرهم بالاحترام وقبول أفكارهم وثقافتهم المختلفة، إلى جانب الحرص على استماع الآخرين ومنحهم المساحة الكافية للتعبير عن أفكارهم وآرائهم دون مقاطعتهم.

الثقة بالنفس

لا يمكن الوصول إلى تطوير الذات من دون أن يكون الإنسان على إيمان كامل بقدراته ومهاراته، وهذا يعني أن يكون على ثقة كبيرة بنفسه والتي يستلهم منها العزيمة والإصرار والسعي نحو التغيير للأفضل، فالثقة بالنفس لا تحفز الإنسان نحو التطوير فحسب بل تحفزه على مواجهة الصعوبات وعدم الاستسلام لها، كما أنها عامل رئيسي من عوامل تحقيق النجاح بشكل عام، أما إذا كان الإنسان لا يثق بنفسه بشكل كافي فمن السهل أن يستسلم بسبب شعوره السلبي بالإحباط بأنه غير قادر على تحقيق ما يتمناه، والثقة بقدراته تنبع في الأصل من مدى احترامه لذاته وتقديره لها والإيمان بالقدرة على إحداث التغيير.

الارتقاء بالتفكير

لا يستطيع الإنسان بلوغ ما يحلم به في التغيير من دون أن يكون ذو فكر راقى يساعده على تخطي العقبات والتعامل مع المشكلات التي يواجهها بحكمة وتعقل من دون تهور، كما أن الارتقاء بالتفكير يدفع الإنسان إلى أن يكون مبدعًا ومميزًا.

إدارة الوقت

السعي المستمر نحو تحقيق الأهداف بشكل عام يتطلب أن يكون الإنسان قادرًا على إدارة وقته على نحو جيد وتجنب إهداره في ممارسة الأنشطة الغير مفيدة له، فإهدار الوقت يبعث الشعور بالندم على عدم فعل ما يرغب القيام به نحو تطوير ذاته، وإدارة الوقت يتطلب الموازنة بين أوقات العمل وأوقات الفراغ بحيث لا يكون وقت فراغ طويلًا بشكل أكثر من اللازم حتى لا يفتح له الباب لإضاعة الوقت.

تجنب الطاقة السلبية

التسلح بالتفاؤل يعني الابتعاد عن مصادر الطاقة السلبية التي تبعث في النفس الشعور بالإحباط واليأس، وهذا بدوره يؤثر في فقدان القدرة على الإيمان بالنفس بالتدريج، وبالتالي إذا كان في محيط العلاقات الاجتماعية للإنسان أشخاص يصدرون له الطاقة السلبية ويخبروه دائمًا أنه لن يتمكن من بلوغ ما يتمناه فيجب الابتعاد عنهم.

ممارسة الأنشطة النافعة

هناك عدد من الأنشطة التي تدفع الإنسان إلى تطوير ذاته أبرزها الرياضة التي تحارب الكسل في نفسه وتحفزه على العمل بجهد واجتهاد، إلى جانب القراءة التي تنتج منه إنسانًا مثقف يتعلم منها كل جديد في الحياة، فضلاً عن تعلمه منها كيفية التغيير نحو الأفضل.

أركان تطوير الذات

بجانب العوامل التي تدفع الإنسان إلى تطوير نفسه، فهناك أيضًا الأركان الأساسية أو الخطوط العريضة التي ترشده إلى بلوغ ذلك، والتي تتمثل في الآتي:

- أن يكون الإنسان على دراية كاملة بكيفية التعلم وما الذي يرغب في تعلمه من أجل تحقيق ما يحلم به.
- أن يكون قادرًا على التعامل مع الآخرين بشكل إيجابي وفعال.
- أن يكون قادرًا على التخطيط وإدارة شؤونه أبرزها الشؤون المالية.
- أن يكون قادرًا على إدراك وفهم ذاته جيدًا.

أهمية تطوير الذات

- يعمل تطوير الذات على إنتاج فرد له دور حيوي في تطوير المجتمع.
- يمثل عامل أساسي من عوامل تحقيق النجاح على المستوى المهني والاجتماعي.
- مصدر من مصادر الشعور بالسعادة والرضا عن النفس؛ نظرًا لأنه يتقدم نحو الأفضل.
- على المستوى العقلي فإنه يحفز نحو الإبداع والابتكار.
- يعزز من ثقة الإنسان في ذاته وبقدرته على تحقيق المزيد من الإنجازات في حياته.
- على المستوى الرياضي فإنه يعزز من نشاط الإنسان والتمتع بصحة جيدة، إلى جانب اكتساب لياقة البدنية.

أنواع تطوير الذات

التطوير العقلي

يتمثل التطوير العقلي في ممارسة الأنشطة التي تساعد على ذلك أبرزها القراءة التي تنشط القدرات العقلية، إلى جانب اتباع العادات الصحية المفيدة للمخ أبرزها تناول الأكل الصحي والحصول على قسط جيد من النوم يوميًا.

التطوير الجسدي

يتمثل التطوير الجسدي في ممارسة التمارين الرياضية التي يحارب بها الإنسان الكسل ويكتسب منها النشاط والحيوية واللياقة البدنية.

التطوير الروحي

أما عن التطوير الروحي فيمكن في تعزيز الصلة بالله عز وجل من خلال الانتظام في أداء الصلوات في مواعيدها إلى جانب العبادات الأخرى، فذلك يكون له أثر إيجابي في الشعور بالطمأنينة والراحة النفسية والابتعاد عن القلق والتوتر.

مع توضيح مفهوم تطوير الذات، إلى pdf وفي ختام هذا المقال نكون قد عرضنا لكم بحث عن تطوير الذات جانب المهارات والأساليب المطلوبة لتطويرها والأركان الأساسية في تطويرها، فضلاً عن أهمية تطوير النفس على كافة المستويات، بالإضافة إلى أنواع التطوير الذاتي.

مدونة المناهج السعودية

