

طرق تطوير الذات لنجاح مستقبلك وحياتك طيلة الوقت



الاثنين 9 يناير 2023 04:42 م

طرق تطوير الذات هي من أهم الأمور التي يجب أن يحرص على التعرف بها كل فرد، وذلك لما تحمله من أهمية كبيرة تتمثل في زيادة القدرة على تحسين ما لدى الشخص من مهارات وإمكانيات تساعد في تخطي مختلف أنواع الصعاب والعقبات التي تواجهه، هذا بالإضافة إلى وجود العديد من الأسباب الأخرى التي سوف تتم الإشارة إليها والتي تحفز على التمسك بهذه الطرق والتي نقدمها في صورة سهلة وصحيحة وصالحة للجميع

طرق تطوير الذات

تعد بناء الثقة بالنفس هي أهم طرق تطوير الذات التي سوف نتناولها بالتفصيل فيما يلي وذلك لما توفره من إفادة كبيرة في تحسين الوعي الذاتي للأفراد:
هي أهم أساسيات العمل على تطوير المهارات الشخصية

لا يوجد شخص ناجح إلا ويجب أن يتمتع بمقدار كبير من الثقة في النفس والاحترام للذات، هذا بالإضافة إلى الثقة التامة بقدراته وإمكانياته

تساعد هذه الثقة في اكتساب العديد من المعارف الجديدة التي تزيد من نضج الفرد، الأمر الذي ينعكس بشكل واضح على مدى إتقانه للعمل وارتفاع مستوى جودة أدائه

هذا بالإضافة إلى كونها تعد الفرد بالمهمة والحيوية والعزيمة اللازمة لتحقيق جميع الأهداف المرجوة والتحفيز المطلوب لتنفيذ كافة الأعمال والمهام المرغوب فيها

معنى تطوير الذات

يجب أن يتم التعرف على معنى تطوير الذات وذلك حتى يتسنى للجميع تحديد أهم طرق تطوير الذات الواجب اتباعها، ويتضمن المعنى ما يلي:

هو ما يجب على الفرد أن يقوم ببذله من جهد نظير التحسن والتعديل الذي يريد أن يحصل عليه

يتم ذلك عن طريق تعزيز ما يملكه من إمكانيات وقدرات ومهارات، هذا بالإضافة إلى المؤهلات العلمية لتحقيق ما يجعله أفضل على الدوام

يجب أن يتم تحديد كافة نقاط الضعف بالإضافة إلى نقاط القوة في شخصية الفرد لكي يسهل العمل على تقويتها وتطويرها

كما يشتمل على تحسين قدرة التواصل مع الآخرين ورفع كل من مستوى المهارات الذهنية ومهارات السيطرة على النفس مع القدرة على اكتساب مهارات جديدة

أهمية تطوير الذات

توجد أهمية كبيرة يتم تحقيقها من خلال العمل على تطوير الذات التي تعود بالفائدة على الشخص بشكل خاص وعلى المجتمع بشكل عام، وتتلخص هذه الأهمية في التالي:

تساعد الفرد في الوصول إلى ما يتمنى من غايات وأهداف

تحسن من طرق التواصل بينه وبين الآخرين، ويتم ذلك عبر تطوير وتنمية المهارات الشخصية، الأمر الذي يزيد من قوة ترابط العلاقات الأسرية أو العلاقة ما بين الزملاء والأصدقاء

هذا بالإضافة إلى دورها في زيادة ثقة الفرد في ذاته وتعزيز قدرته على مواجهة كل ما يلاقه من صعوبات وعقبات في طريقه

كما أنها تساعد بطرق وطرق المستوى العلمي والعملية للفرد

أساليب تطوير الذات

يتساءل الكثيرون عن أهم الأساليب المتبعة والتي تساعد على تطوير الذات والحصول على مهارات جديدة من شأنها منح العديد من الفرص على المستوى الشخصي والمهني، وأهمها التالي:

التعرف على المهارات بوضوح

بعد من الأساليب الأساسية لتطوير الذات، حيث تساعد في سهولة الحصول على القدرات الإيجابية المختلفة التي يرغب فيها الفرد

يتم ذلك غير عمل دراسة وافية لدواخل الشخصية لتحديد نقاط الضعف القوة فيها، مع التعرف على ما يمتلكه الفرد من مهارات

حيث يساعد ذلك في تحديد الطرق المناسبة لكل شخصية لتطوير الذات بما يوافق قدرات ومهارات الفرد الخاصة، وعدم إيجاد صعوبة في خوض مثل هذه التجارب

هذا بالإضافة إلى إمكانية الاستفادة من آراء وتجارب الآخرين السابقة في نفس المجال، الأمر الذي يساعد في التعرف على الصعوبات والعوائق المتوقعة مواجهتها أثناء رحلة التطوير

مرافقة الأشخاص الناجحين والأذكياء

من أفضل وأسهل الطرق المتبعة في حال الرغبة في الحصول على أساليب فعالة لتطوير الذات

حيث يعمل ذلك على سرعة التعلم واكتساب الخبرات بصورة أوضح

هذا بالإضافة إلى الاستفادة من التجارب الشخصية لهؤلاء الأفراد، مما يؤدي إلى تنمية قدرات العقل والتفكير بصورة مبدعة

تطوير الذات في العمل

تعد مختلف مجالات العمل هي واحدة من أهم جوانب الحياة التي تزيد الحاجة إلى معرفة طرق تطوير الذات الخاصة بها، وأهمها هي ما نذكره فيما يلي:

الحصول على دورات تدريبية

حال الرغبة في تطوير الذات لا نكتفي هنا فقط بما تم اكتسابه من مهارات خلال الدراسة الجامعية أو حتى في مجال العمل الحالي، فهي غير كافية لتحقيق التميز والنجاح

يجب أن يتم التزود بمهارات جديدة من خلال الحصول على دورات تدريبية تخص مجال عمل الفرد

حيث تظهر وتتطور مئات الدراسات والأبحاث التي تخص جميع النواحي العملية والعلمية والتي سوف يجد كل فرد ما يهيمه منها، والتي يجب أن يبقى على إطلاع دائم ومحدث عليها

الطموح الشخصي

تظل الإرادة الإنسانية هي العامل الفاصل في تطوير الذات

يساعد وجود الطموح الشخصي في زيادة فعالية ما يتم التحصل عليه من دورات تدريبية

هذا بالإضافة إلى تعزيز وتحسين المهارات المكتسبة بصورة أسرع مع خلق دافع دائم لتحقيق ما يرغب فيه الفرد من أحلام وأهداف

المشاركة في المؤتمرات

ينتشر هذا النوع من الطرق الخاصة بتطوير الذات داخل الشركات الكبرى ذات الطابع العالمي، والتي تهتم بتوفير ذلك لجميع موظفيها
لصقل وتعزيز مهاراتهم

تعمل هذه المؤتمرات على منح مجموعة حديثة من المستجندات العلمية في كافة المجالات التي يمكن أن يتم اختيار ما يناسب الفرد
منها

كما ينصح خبراء مجال الإدارة والأعمال بضرورة الاستمرار في حضور هذه المؤتمرات سواء العالمية منها أو المحلية، وذلك للاطلاع على
مختلف التطورات وتطبيق المناسب منها

بناء العلاقات

يساعد توطيد العلاقات سواء ما بين محيط الفرد الاجتماعي أو محيط العمل على اكتساب ما لا يحصى من مهارات تفيد في تحسين
وتطوير الذات

هذا بالإضافة إلى دورها الفعال في تعزيز العمل في فريق وتحقيق ما يرجى من أهداف من شأنها رفعة شأن العمل بشكل عام وعلو
مكانة الفرد بشكل خاص

كما تعد مصدر هام لتبادل الخبرات والمعلومات وزيادة التواصل ما بين الفرد والأفراد المحيطة به

تساهم مشاركة الأفراد الذين يملكون نفس المهارات أو الاهتمامات في مشاركة التجارب الحياتية لهم وتحقيق أقصى استفادة منها من
خلال تفادي ما تمت مواجهته من مشاكل وعقبات

أدوات تطوير الذات

هناك عدد من الأدوات الأساسية اللازم التمسك بها في حالة الرغبة في العمل على تطوير الذات لمختلف الأفراد والفئات، وأهمها ما
يلي:
القراءة

يحتاج دائمًا تطوير الذات إلى وجود متابعة كثيفة ودقيقة، والتي تحققها القراءة للكثير من الكتب التي تهدف إلى شرح طرق تطوير
الذات بصورة سهلة وبسيطة

تعد من أفضل الطرق التي تزيد من سعة الأفق وتسهل من انفتاح العقل وتحريه وسهولة إدراكه للمفارقات العالمية الواسعة في هذا
المجال

تساعد في اكتساب الخبرات المتنوعة عبر ما يتم سرده من تجارب فعلية سواء في صورة حكايات أو مواقف حياتية، مع إمكانية استخدام
ما يناسب حياة الفرد من الناحية الشخصية أو العملية

تعلم مهارات التواصل

دائمًا ما يتمتع الأشخاص من ذوي المهارات المميزة في التواصل بفرض أكبر في تكوين علاقات أفضل وأوسع سواء على المستوى
العملي أو العلمي أو الأصدقاء أو العائلة

كما يعتبر حسن الاستماع للناس واحدة من أهم مهارات التواصل التي يجب أن يحظى بها الفرد، فهي تفيد في شعور الآخر بالراحة مع
ضرورة تقبل كل ما يقال من نقص حال وجوده مع تشجيع المتكلم في أوقات ضعفه ومشاركته لحظات فرحه

التمرين المستمر

هي الخطوة الرئيسية بعد التعرف على طريقة تطوير الذات أو اكتساب مهارة جديدة

حيث يساعد التمرين المستمر على إتقان هذه المهارة

هذا بالإضافة إلى ضرورة صقلها بتجارب عملية مفيدة وذات صلة مباشرة بها

قوانين تطوير الذات

توجد عدة قوانين لا بد أن يتم اتباعها عند الرغبة في التعرف على طرق تطوير الذات، حيث تدعم هذه القوانين من عملية التطوير وتزيد من
نسبة فاعليتها، وأهمها ما يلي:

تعلم هواية جديدة

تساعد عملية تعلم هواية جديدة على فتح مجال جديد للفرد يمكن من خلاله أن يكتشف قدرات أخرى له خارج حدود شخصيته الحالية

هذا بالإضافة إلى دورها في إثراء منظور الفرد إلى الحياة بل ومنحه منظور جديد ومختلف لكافة الأمور التي تجري من حوله

الأمر الذي يساعد في خلق فرص لاكتشاف مهارات الفرد في العديد من النواحي الحياتية المتنوعة دون الخوف من خوض التجارب المرتبطة بها

تعلم لغة جديدة

تزيد من فرصة التواصل مع أفراد جدد من الطبيعي أنهم يمتلكون العديد من المهارات والأفكار المختلفة بشكل كلي عن يمتلكه الفرد أو الأفراد المحيطين له

هذا بالإضافة إلى كونها تعمل على زيادة معدل الذكاء وتنمية القدرات العقلية بشكل كبير

كما أنها تساعد بشكل واضح في زيادة فرص الحصول على وظيفة مرموقة ذات مكانة مرتفعة

تحسن من صحة العقل وتعزز من القدرة على الانتباه مع كونها تزيد من محصول الفرد من المعلومات العامة الخاصة

تفيد في رفع فرصة الحصول على سفر خارج البلاد سواء للدراسة أو العمل، الأمر الذي يساعد في التعرف على أشياء جديدة في مختلف المجالات وأن يصبح الفرد أكثر إبداعاً

يتم تعلم لغة جديدة من خلال الاعتماد على وسائل سهلة بسيطة ومنها الممارسة اليومية لها والاستماع المستمر لمحادثات مسموعة منها، مع محاولة الكتابة بها بقدر الإمكان

مساعدة الآخرين

يساهم تقديم المساعدة في توفير يد العون لكل من يحتاج إليه من تنمية الذات والمهارات الشخصية

يمكن أن يتم ذلك من خلال القيام بدعم أو التطوع في مختلف الجمعيات والمؤسسات الخيرية التي تمنح هذا النوع من المساعدات للأطفال الأيتام وكبار السن

يكن دور تقديم المساعدات في التقدير والاحترام الذي يحظى به الفرد نتيجة ما يمنحه من دعم بدون مقابل، الأمر الذي يعزز من الثقة في النفس، هذا بالإضافة إلى المساعدة في اكتشاف الهوية والتعرف على ما يرغب في تحقيقه من أهداف، بجانب زيادة فرص اندماجه مع المجتمع