

## تطوير الذات وتحقيق الرضا



يرغب الكثير من الناس بتطوير نفسه وتحسينها لأحسن، فهذا ما يطلق عليه تطوير الذات، فهو عبارة عن منهج يتبعه الإنسان لتنمية واكتساب المهارات والسلوكيات التي تشعره بالرضا والسعادة والسلام الداخلي، وتساعد في التركيز على أهدافه وتحقيقها وتخطي العوائق التي قد تواجهه، ونظراً لأهميته فقد تسابق علماء الإدارة وعلماء الأخلاق والنفوس والاجتماع وغيرهم في تأليف الكُتُب ووضع المدونات وإلقاء المحاضرات التي تحتوي على الطُّرُق التي تساعد الإنسان بتطوير قدراته على المستوى الفردي أو المجتمع، ومن فضل الله على الإنسان أن جعل له القدرة على تطوير نفسه منذ الولادة من خلال طريقة تربية الأسرة له، وسنتعرف على كيفية تطوير الذات.

### كيفية تطوير الذات

\* حدّد هدفك في الحياة، فاجلس مع نفسك وتعمّق في الأمور التي ترغب بتطويرها، وتعرّف على مناطق الضعف بها، واكتب كل ما تخاف منه على ورقة لمحاولة مواجهته.

\* ابحث عن الطُّرُق المناسبة لتطوير ما تحبّ، وابدأ بالعمل فوراً ولا تحاول التأجيل.

\* عوّد نفسك على القراءة، فابدأ بصفحةٍ خلال اليوم، ثمّ طوّرها إلى قراءة كتاب كامل في أوقات الفراغ، فذلك يرفدك بالمزيد من المعلومات والمعارف.

\* شارك بالمؤتمرات والندوات التي تزيد من قدراتك الحوارية.

\* تعلّم المزيد من اللغات، فذلك يزيد من ثقتك بنفسك، ويجعلك قادراً على الاطلاع على الحضارات الأخرى.

\* داوم على ممارسة التمارين الرياضية، وذلك لأنّ العقل السليم بالجسم السليم، وكلّما حافظت على ممارسة الرياضة فإنّك تشعر بصحةٍ أفضل.

\* حافظ على نظافتك الشخصية، واهتم بارتداء الملابس الجميلة والنظيفة فهي تزيد من ثقتك بنفسك، وكذلك اهتم بنظافة بيتك والبيئة التي تحيط بك.

\* لا تتسرع بالحكم على نفسك حتى لو لم تحصل على النتائج بسرعة، فالصبر هو ركيزة أساسية للتطور، وابتعد عن اللوم والنقد السلبي والمقارنة.

\* تحدّث مع نفسك بإيجابية وحاورها بطريقةٍ لطيفةٍ ومحبّبةٍ، فاستخدم عبارات التشجيع والتحفيز.

\* ابتعد عن العادات السيئة التي كانت تسحبك للخلف، وكذلك ابتعد عن الناس السلبيين والذين يقودونك للإحباط.

\* شارك بالأعمال التطوعية وحاول مساعدة الآخرين على قدر استطاعتك، فكلّ شخص له قدرات وإمكانات وقد تكون أقل من قدراتك.

#### أهمّية تطوير الذات

- توطيد العلاقات مع الآخرين بسبب تحسين طُرق التواصل وتطوير مهارات الاتصال.
- زيادة الشعور بالرضا والسعادة، ممّا يقود إلى الانطلاق في الحياة بكلّ نشاط وحيوية.
- زيادة القدرة على مواجهة المصاعب والعمل على حلّها من خلال زيادة الثقة بالنفس.
- تطوير المجتمع وتحسينه بسبب زيادة الإنتاجية عند الفرد وزيادة قدرته على العمل.