

تطوير الذات



م. أ رائد فتح الله ملاك



2025 / 5 / 1

<https://talsci.com>

تطوير الذات

يُعد الإنسان محور التغيير، والتطوير في المجتمعات، ولا يمكن تحقيق التنمية الشاملة إلا عن طريق إنسان يمتلك مهارات وقدرات عالية؛ لذا تبرز أهمية "تطوير الذات" بوصفها عملية مستمرة تهدف إلى تنمية الإنسان معرفيًا، ومهاريًا، ونفسيًا.

ومع سرعة التغيرات في سوق العمل، والحياة الاجتماعية، أصبحت الحاجة إلى امتلاك مهارات تطوير الذات أمرًا ضروريًا؛ لمواجهة التحديات، وتحقيق الأهداف؛ إذ إن السعي نحو تطوير الذات لا يقتصر فقط على تحسين الأداء اليومي، بل يشمل الاستثمار في التعلم المستمر، وتنمية المهارات التي تؤهل للتقدم في الحياة المهنية؛ لذلك، فإن بناء خطط فاعلة لتطوير الذات يمثل خطوة أساسية في مواجهة المنافسة المتزايدة في بيئة العمل.

أيها الإنسان الكريم، هل سألت نفسك أين تريد أن تذهب بحياتك بعد خمس، أو عشر سنوات من الآن؟ هل لديك وجهة معينة ترغب بالتوجه إليها؟ هل تعرف إلى أين تقودك عربة حياتك؟ قد تبدو هذه الأسئلة غريبة بعض الشيء، ولكنها مهمة جداً حتى لا يكون المرء في حياته كالتائه الذي يتنقل من حافلة لأخرى لا يدري متى يترجل، وأين يذهب! إن أهم خطوات النجاح هي معرفة الإنسان لرؤيته، ورسالته، ولهدفه.

تطوير الذات

يُشير تطوير الذات إلى تعلّم أشياء جديدة، وبناء مهارات جديدة، بما يمكن من زيادة فرص النجاح، وتحقيق الأهداف، والأحلام، والطموحات التي يسعى المرء إليها؛ إذ لا يمكن لأحد أن يستيقظ ذات يوم ويجد نفسه جيداً؛ لأنه يرغب أن يكون كذلك في اليوم الفائت؛ إذ إنّ تطوير الذات يحتاج إلى السعي، والعمل، والجهد المستمر. (الفقي، 2000)

ويُشير تطوير الذات أيضاً إلى أنه جهد مهم؛ لتحسين الوضع الشخصي، أو المستوى الفكري، أو غيرها من الأمور، عن طريق تنفيذ خطوات بسيطة ذات تأثير ممتد إلى سنوات قادمة، ويُنصح بأن تكون هذه المحاولات، والإضافات تدريجية ليست دفعة واحدة؛ لتكثيف النفس عليها قبل البدء بتجارب جديدة، بالإضافة إلى تجنب السعي لتنفيذ عدد كبير من التجارب معاً. (العريان، 2023)

كذلك يؤكد تطوير الذات إلى أنه جهداً شخصياً، وسعياً ذاتياً؛ للوصول إلى مكانة فضلى، ومركز مميز. (لافي، 2021)

أهمية تطوير الذات: تكمن أهمية تطوير الذات بالآتي: (العجمي، 2025)

1. الشعور بالرضا: يشعر الإنسان بالرضا عن طريق تطويره لذاته يشعر؛ إذ إن تطوير الذات يحقق الشعور بالسلام الداخلي، ويسهم في التركيز على الهدف المرجو تحقيقه.
2. تعزيز القوة: إن تطوير الذات يساعد الإنسان على معرفة نقاط قوته، والتركيز عليها، وتطويرها، إذ إن معرفة نقاط القوة، تُسهم في إدراك مواطن الإبداع؛ والوصول إلى حياة تنسم بالإنتاجية، والرفاهية.
3. التغلب على نقاط الضعف: يسهم تطوير الذات في الكشف عن نقاط الضعف وأسبابها، ويساعد على معالجتها، وتحويلها من مواطن ضعف إلى مواطن قوة.
4. التمكين: يساعد تطوير الذات على الوصول إلى الأهداف، والغايات التي يسعى المرء لتحقيقها.
5. التواصل: يحسّن تطوير الذات من طرق التواصل مع الآخرين؛ عن طريق تطوير المهارات؛ ما يزيد من قوة العلاقات الأسرية، والاجتماعية، والعملية.
6. الشخصية القوية: يسهم تطوير الذات في تنامي المقدرة؛ لمواجهة المواقف، والمعوقات والصعوبات؛ ما يزيد من قوة الشخصية، وثباتها.

تحديات تطوير الذات: يُمكن التوجه إلى تحديات تطوير الذات على النحو الآتي: (لافي، 2021)

أولاً: نقص التمويل: يُعد نقص التمويل من أبرز التحديات التي تواجه الأفراد، والمؤسسات في مسعى تطوير المهارات؛ فعندما تصبح ميزانية المؤسسة محدودة، غالبًا ما يتم تقليص البرامج التدريبية، وورش العمل؛ ما يؤدي إلى تأخير عملية التعلم، والنمو الشخصي.

ومن الآثار السلبية لنقص التمويل:

1. قلة تزويد الموظفين بالموارد اللازمة.
2. انخفاض جودة التدريب بسبب نقص المواد التعليمية.
3. قلة استقطاب المدربين المؤهلين.

ثانيًا: قلة الدعم الإداري: يلعب الدعم الإداري دورًا حيويًا في عملية تطوير المهارات، وفي كثير من الأحيان يفتقر الموظفون إلى التوجيه المناسب، وتُشير بعض التجارب السابقة إلى أن المؤسسات التي لا تقدم بيئة داعمة يميل موظفوها إلى الإحساس بالاستبعاد، وتدني رغبة المشاركة في برامج التدريب.

وتتمثل أهمية الدعم الإداري بالآتي:

1. تعزيز المشاركة الفاعلة للموظفين في البرامج التدريبية.
2. توفير التوجيه، والتغذية الراجعة المطلوبة للنمو المهني.

3. زيادة التحفيز للموظفين نحو تعزيز مهاراتهم.

ثالثاً: تحديات نفسية:

1. تُعد قلة الثقة بالنفس من العوامل الرئيسة التي تعوق تطوير المهارات؛ إذ يشعر الأفراد أحياناً بأنهم غير مؤهلين للقيام بمهام جديدة، أو استشارة الآخرين؛ وهذا يُحد من قدرتهم على استغلال الفرص المتاحة.

2. الفشل في مشاريع سابقة قد يؤدي إلى الشعور بالإحباط.

3. النقد السلبي المستمر من الزملاء، أو المديرين.

4. الخوف من الفشل يعد تحدياً آخر بطبيعته النفسية؛ إذ يشعر بعض الأفراد بأن أي محاولة جديدة قد تؤدي إلى الفشل؛ وهذا يحبط الرغبة في اتخاذ خطوات نحو تطوير المهارات، ويظهر ذلك في مواقف عديدة منها: التفكير في "ماذا لو"، وتكرار المخاوف الذهنية، وفي تجنب المشاركة في فرص تدريبية، أو مهنية جديدة، خوفاً من الفشل.

رابعاً: أثر البيئة العملية في تنمية المهارات:

1. تُعد البيئة العملية عاملاً مؤثراً بشكل كبير في تطوير المهارات؛ إذ يُسبب التوتر في بيئة العمل فقدان التركيز، والابتعاد عن الأهداف المهنية؛ ما يؤدي إلى تباطؤ عملية التعلم.

2. إن البيئة العملية التي يشوبها المهام الكثيرة، والمواعيد النهائية الضاغطة تعيق عملية تطوير الذات.

3. يُعد نقص الفرص التعليمية داخل المؤسسات عائقاً كبيراً في سبيل تنمية المهارات؛ إذ يشعر الموظفون بالعجز عن تحقيق التطور الشخصي، والمهني عندما لا تتوفر برامج تدريبية، أو ورش عمل.

بناءً على ذلك، فإن تحسين البيئة العملية عن طريق تقليل التوتر، وتوفير الفرص التعليمية يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في تطوير المهارات، وتعزيز أداء الموظفين.

أقسام تطوير الذات: يُمكن رصد أقسام تطوير الذات على النحو الآتي: (كوفي، 2009)

❖ التطوير الذهني: يعتمد التطوير الذهني تحديد القدرات التي يمتلكها العقل، والتعامل معها، بوصفها مهارات يمكن استخدامها، وممارستها في جوانب الحياة الاجتماعية، والعملية، والدراسية.

❖ تطوير النفس: يُشير إلى فهم العمليات، والظواهر التي تحدث، وكذلك معرفة الطريقة التي يمكن التعامل معها كالسيطرة على الأعصاب، والسيطرة على الغضب، والقيام بما يجعل النفس في حالة فضلى.

❖ تطوير الجسد: يتم تطوير الجسد بالعناية بالصحة، ويكون عن طريق ممارسة الرياضة باستمرار، مثل: تعلم فنون القتال، والجري، وركوب الخيل، والسباحة، ويمكن تطوير الجسد بتناول الأطعمة الصحية، مثل: الفواكه، والخضار.

طرق تطوير الذات: ومن طرق تطوير الذات الآتي: (أحمد، 2018)

بناء الثقة بالنفس: إن الثقة بالنفس هي الأساس؛ لتحقيق التميز، فكلما تمكن الإنسان من تطوير مهاراته، وإتقانها يشعر بثقة متزايدة تدفعه نحو تحقيق إنجازات أخرى. التأقلم مع التغيرات المهنية: يشهد سوق العمل تغيرات، وتطورات سريعة، و لمواجهة هذه التغيرات؛ ينبغي للإنسان تعلم تقنيات متنوعة، وأفكار جديدة تعزز من المكانة المهنية، وتضمن الاستمرارية، والنجاح.

تعزيز الإنتاجية والكفاءة: يعني تطوير الذات اكتساب أدوات، وأساليب عمل حديثة تساعد على تحسين الأداء المهني؛ مما ينعكس إيجابياً على النتائج، والإنتاجية. وضع أهداف واضحة ومحددة: إن تحديد الأهداف سواء أكانت قصيرة المدى، أم طويلة المدى يساعد على التركيز، واستثمار الوقت، وتُشير كتابة الأهداف، وتدوينها إلى نهج ذكي؛ لتطوير الذات، وقد ذكرت الدكتورة غيل ماثيوز وفقاً لبحث أجريته في علم النفس بجامعة الدومينيكان في كاليفورنيا عام (2007) : يمكن للأشخاص الذين يكتبون أهدافهم أن يحققوها بنسبة (42%) أكثر من الذين لا يقومون بذلك، فالأهداف المكتوبة تؤثر في تطوير الإنسان لذاته ، وتُسهم في تحقيق الأهداف المبتغاة، ولأهمية اختيار أهداف قابلة للتطوير فإنه ينبغي التركيز على مهارة التخطيط؛ بصياغة خطة يومية، وأسبوعية، وشهرية بشكل مستمر.

القراءة والتعلم المستمر وتطوير المعرفة: تعد القراءة من مصادر المعرفة، وهي نافذة للاطلاع على معلومات، وأفكار جديدة، إذ يمكن للإنسان أن يطور عقله، وذاته عن طريق القراءة؛ لتكون النتيجة فاعلة؛ ولتطوير المعرفة ينبغي أن تكون القراءة ضمن الروتين اليومي بشكل منتظم، والبحث عن مجالات العلوم المختلفة ، والبحث عن مؤلفين من بلدان متنوعة، وينبغي أن لا يقتصر الأمر على مجال معرفي واحد بحد ذاته؛ إذ إن متابعة التطورات في العلوم المختلفة، والمشاركة في مناقشات مهنية تُسهم في تعزيز تطوير الذات، وتنامي المعرفة الذاتية .

تنمية المهارات القيادية: إن القيادة لا تقتصر على المناصب الإدارية فقط؛ بل هي مهارة مهمة؛ للتحفيز في اتخاذ قرارات استراتيجية؛ وتُسهم المهارات القيادية في رفع القيمة المهنية، وتحقيق الأهداف المبتغاة، إضافةً إلى أن القيادة لا تقتصر على تحقيق إنجازات قصيرة المدى، بل تهدف إلى خلق تأثير إيجابي مستدام؛ وتطوير الذات؛ لتمكين القائد من المقدرة على إلهام الآخرين، وتعزيز بيئة إيجابية تدعم النمو، والنجاح المشترك.

تنمية مهارات التواصل الفاعل: إن التواصل الجيد هو أساس النجاح في أي مجال، لذا فإن تحسين المقدرة للتعبير عن الأفكار بوضوح، والاستماع للآخرين، وبناء علاقات مهنية قوية عن طريق ممارسة مهاراتي الإقناع، والتفاوض يُسهم ذلك في تكوين بيئة عملية ناجحة.

إدارة الوقت بحكمة: الوقت هو مورد ثمين لا يمكن تعويضه، ويتمثل باستخدام تقنيات مثل تقسيم المهام، وإعداد قوائم يومية للأعمال، والاستفادة من تطبيقات إدارة الوقت؛ للتنظيم اليومي؛ ما يساعد على إنجاز المهام، وتقليل التوتر.

التقييم الفاعل: يؤكد التقييم الفاعل إلى ضرورة الأخذ بآراء الآخرين: مثل: الزملاء، والأصدقاء، أو المديرين حول الأداء الذاتي؛ إذ يُساعد هذا التقييم على تعرف نقاط القوة؛ لتعزيزها، ونقاط الضعف؛ لتجنبها، أو معالجتها، والحد منها؛ ما يمكن من سهولة تعديل المسار، وتحقيق تطور مستمر؛ إذ إن الاستمرار في التقييم دوريًا، وممارسة المرونة؛ لتغيير الاستراتيجيات، يُسهم في تطوير الذات؛ بوصفها عملية متواصلة تظهر نتائجها بالالتزام، والمثابرة.

الخروج من منطقة الراحة: إنَّ البقاء في منطقة الراحة قد يجعل الإنسان في مكانه لسنوات، ومن يريد أن يحقق ذاته، ويطورها باستمرار ينبغي له أن يكون شجاعاً، ومغامراً بما يكفي إلى أن يقرّر الخروج من منطقة الراحة والروتين، فيكون قوياً مسؤولاً؛ كي يتحمل نتيجة اختياراته ومغامراته، ويكون صبوراً لا يستعجل النتائج، بل يحاول مراراً حتى يحصل على ما يريد الوصول إليه، لذا فإن المبادرة، والاستمرارية في تطوير الذات بعد الفشل، لا يكون دفعة واحدة، بل يأتي بالصبر، والتدريب المستمرين.

تغيير الروتين اليومي: إنَّ فكرة تغيير الروتين اليومي، واعتماد جدول جديد يجري عن طريقه تحديد ساعات العمل، والإنتاجية، وساعات الراحة، والتسلية، يمكن أن يكون ذلك ملهماً بما يكفي؛ لتطوير الذات بشكل مختلف.

التغلب على أعداء النجاح: إن مشاعر التوتر، والقلق تُشتت الإنسان عن تحقيق أهدافه، وتطوير ذاته كما يخطط لها، إلا أن معرفة كيفية التغلب على هذه المشاعر، والبقاء في حالات الاسترخاء، والهدوء يُسهم في تكوين خطوات واثقة، وثابتة؛ وهذا ما يجعل تعلم بعض استراتيجيات ضبط الذات، والتخلص من التوتر مهماً، كما أنَّ قضاء أوقات ممتعة من وقت إلى آخر مع الأسرة، والأصدقاء يعدّ ضرورياً؛ وذلك لإبقاء الصحة الجسدية، والعقلية والنفسية، سليمة وفي طريق الصعود نحو القمة.

ممارسة التمارين الرياضية: تُسهم ممارسة التمارين الرياضية في محاولات تطوير الذات عن طريق توفيرها للحماية اللازمة؛ لضمان صحّة القلب، والشرابين، إلى جانب محاربة الإجهاد، وتنشيط الدورة الدمويّة؛ ما يُسهل من وصول الأكسجين للدماغ؛ إذ يُنصح بممارسة التمارين بانتظام خاصةً تلك التي تُسهم بالاستمتاع بشكل كبير، والتي توفر الاسترخاء المطلوب.

الالتحاق بدورات تدريبية معتمدة وموثوقة: إن الدورات التدريبية الجديدة هي فرصة ذهبية لتطوير الذات سواء أكان ذلك في مجال العمل، أم على الجانب الشخصي، إذ تساعد على تطوير المهارات العملية، والشخصية في آن واحد، وحتى يكون الأمر مرناً ، وعملياً يُمكن اختيار دورات تدريبية قصيرة؛ لتجنب الشعور بالإحباط، واستثمار الوقت والمال في اختيار الدورة المناسبة؛ وهذا يُمكن من اختيار الدورة التي تضيف قيمة حقيقية إلى المسيرة المهنية؛ إذ إن تطوير الذات رحلة مستمرة تتطلب التزاماً، واستثماراً في الذات.

ولاختيار الدورات التدريبية، يُمكن الاهتمام بالآتي: (حيدر ، 2020)

- ❖ تحديد الحاجات والأهداف المهنية بدقة.
 - ❖ اختيار دورات معتمدة، وموثوقة.
 - ❖ التأكد من وجود مدربين ذوي خبرة.
 - ❖ الاطلاع على محتوى الدورة بدقة، وعناية.
- نصائح تساعد على تطوير الذات:** يُمكن التوجه إلى بعض النصائح على النحو الآتي:
- (مروان، 2017)

- ❖ ابتعد عن التسويف: لا تسوّف فإذا أردت إنجاز شيء ما، أنجزه في الحال، ولا ينبغي لك التفكير في مقولة: "سأنجزه غداً " ، فإذا فكرت بها ، فإن غداً يُصبح بعد غد ، وبعد غد يُصبح اليوم الذي يليه، وهكذا...
- ❖ عاداتك هي مستقبلك: احرص على اكتساب عادات حسنة كنوع من تطوير الذات، لأن عاداتك ستوضح كيف ستكون حياتك، فتتحول العادات شيئاً فشيئاً إلى نمط حياة يقود نحو المستقبل.
- ❖ تقبل الأوقات العصيبة: كن واقعياً، فالحياة ليست سهلة، فهي مليئة بقصص الكفاح، وهناك كثيرون مرّوا بظروف صعبة عبر مرحلة ما من مراحل حياتهم؛ فإن مشاعر الرضا، والقبول، مع الصبر، والالتزام ممارسات مهمة؛ للإسهام في تطوير الذات.
- ❖ احرص على التطور المستمر: حتى وإن احترفت مهنتك، اسع دائماً للتقدّم.
- ❖ استمر ولا تستسلم: يقول مثل ياباني: "البداية يسيرة، والاستمرارية صعبة" فالجميع قادر أن يبدأ، ولكن لا يستطيع الجميع المواصلة، والاستمرارية، فكل لحظة فيها بداية جديدة، فتعلّم كيف تستمر في تطوير ذاتك.
- ❖ قل لا: تعلّم قول لا، لنفسك، وللآخرين.
- ❖ انفتح على العالم: كن منفتحاً، ومتقبلاً للثقافات، والديانات والأجناس المختلفة؛ فإن جوهر الحياة يكمن في الاختلاف، والاختلاف هو الذي يقود للإبداع.

❖ تأمل واستكشف ذاتك: أعط نفسك الوقت للتأمل، خصّص وقتاً للاسترخاء والتمعن في الأحداث المختلفة، تعرّف على نفسك ولا تتجاهلها، فكّما فهمت نفسك بعمق، قادمك ذلك إلى تطوير ذاتك .

❖ استثمر في أحلامك: اجعل من الحلم واقعاً، فقد يقودك ذلك إلى حياة فضلى.

❖ تقبل نفسك: لا داعي للمثالية، شخصيتك بحقيقتها كافية؛ ليراك الآخرون فريداً.

❖ خطوة صغيرة في كل مرة تكفي: القيام بأمر ما، يدفعك للقيام بأمر آخر، وبهذا فإنك تستبدل حلقة مفرغة بحلقة فاعلة، ومعظم التحوّلات الكبيرة تتبع من مئات الخطوات الصغيرة التي تكاد لا تشعر بها.

❖ تخلى عن دور الضحية: أنت لست ضحية فلا تتفق وقتك وتحسر على عدد الناس الذين لم يرسلوا لك أية رسالة منذ مدة، ولا تُضَيّع وقتك وأنت تفكر بأن جميع مشاكلك هي نتاج خارجي، أنت مسؤول عن غالبية أمور حياتك، وأنت الوحيد القادر على تغيير حياتك، وتطوير ذاتك..

❖ تعلم فنّ المرونة: كُن عملياً، ومرناً في طريقة تعاملك مع مواقف الحياة، ومواجهتك لها.

❖ عندما تريد فأنت تستطيع: يمكنك عبور أي نهر فقط إذا أردت ورغبت في العبور، فالنهر لا يوفر خدمات نقل مجانية، كذلك الحياة، فهي لن تقدّم لك الحلول بكل يسر، وسهولة.

❖ إياك والفراغ: يُمكن القول أن الفراغ يُسهم في غياب الموهبة ، وتدني المقدرة على الإبداع؛ لذا املا فراغك بالقراءة، والكتابة، والتأمل، والتدبر، واخترع أي شيء لفعله.

❖ كن لطيفاً مع نفسك والآخرين: كن متعاطفاً مع كل من يلاقيك، وأحسن في كل فرصة تجدها، وكن لطيفاً مع ذاتك، والآخرين.

كتب أنصحك بقراءتها:

كتاب : " العادات السبع" للمؤلف الأميركي المشهور ستيفن كوفي . (كوفي، 2009)

يقدم هذا الكتاب مجموعة من النصائح العملية، والمبادئ، كي يجد القارئ نفسه بين السطور، ويعيد تنظيم حياته، ويغير من أفكاره، وسلوكياته بما يحقق له النجاح على المستويين: الشخصي، والمهني معاً، فتبدأ العادات، وتتطور بشكل منطقي بدءاً من جزئية السيطرة على الذات، التي تكمن في النفاذلية، وتحديد الأهداف، وتحديد الأولويات، إلى جزئية العلاقات مع الآخرين في التعاطف معهم، ومؤازرتهم، والتواصل معهم، إلى أن يصل القارئ إلى جزئية تحسين الذات، وتطويرها، أو نموها القائم على عادة التعلم المستمر.

وقد تم اقتباس الآتي :

❖ " ما أنا عليه اليوم هو نتاج لخيارات الأمس " .

❖ " معظم الناس لا يستمعون بهدف الفهم، ولكن يستمعون بهدف الرد " .

كتاب : " أن تكون نفسك " للمؤلف المصري الدكتور شريف عرفة. (عرفة، 2011)

يبين هذا الكتاب كيف نحقق السعادة بشكل حقيقي؛ فالسعادة لا تأتي من المظاهر الخارجية فقط، ويناقش الكتاب قضايا مثل تأثير الحظ ، والظروف في السعادة، ويقدم طرقاً لتحقيق السعادة الحقيقية وفقاً للأبحاث العلمية.

وقد تم اقتباس الآتي :

❖ " قارن نفسك بمن لا يمتلكون ما عندك كي تستشعر روعة (جمال) حياتك".

❖ " لا تجبر نفسك على أن تكون شخصاً آخر؛ بل أن تكون نفسك".

كتاب: " قوة الثقة بالنفس" للمؤلف المصري الدكتور إبراهيم الفقي. (الفقي، قوة الثقة بالنفس، 2012)

يوضح الكتاب عملية تعرف الذات، وأهمية ذلك في التغلب على السلبيات وتحولها إلى إيجابيات، وكيف تتولد الثقة بالذات؛ لتحدي الصدمات ، والانطلاق الى الحياة.

وقد تم اقتباس الآتي:

❖ " ذلك لأن الإنسان إذا افتقد الثقة في نفسه، فإنه لن يستطيع أن يحقق أي إنجاز، وسيكون وجوده في الحياة بلا قيمة تذكر".

❖ "إن الشخص الواثق من نفسه له ضحكة تختلف عن الآخرين، حتى تنفسه، وحركاته لهما شكل يختلف عن الآخرين، كما أن تفكيره الداخلي يختلف عن تفكير الآخرين".

كتاب: " أيقظ العملاق الذي بداخلك"، للمؤلف الأمريكي أنتوني روبرنز . (روبنز، 2002)

يُعد هذا الكتاب دليلاً للسيطرة على العواطف، والجسم، والعلاقات، والمهارات، والأمور المالية في الحياة، بخطواته، واستراتيجياته القابلة للتنفيذ، التي تساعد القارئ على التحكم في حياته، وتحديد مصيره ، وتشكيله، فالكاتب يؤمن أن المعتقدات، والقيم، وطرق التفكير تؤدي دوراً مهماً في إمكانية إحداث تأثير عميق في الحياة إذا تم تطويرها، بما يضمن التحكم في الذات، وإيجاد الهدف الحقيقي فيها.

وقد تم اقتباس الآتي:

❖ "في أي وقت تريد فيه بصدق إجراء تغيير، فإن أول شيء يجب عليك فعله هو رفع معاييرك".

❖ "لا يستطيع عقلك التمييز بين ما تتخيله بوضوح وبين ما تعيشه فعلياً".

كتاب: " قوة الآن " للمؤلف الألماني إيكهارت تول (تول ، 2019)

يُعد هذا الكتاب نقلة نوعية في كيفية النظر إلى الحياة، وكيفية عيش اللحظة الحالية (الآن) وتجاوز الأنا، والوصول إلى السلام الداخلي، أو عيش الحياة بطريقة تقلل من المعاناة في هذه الحياة، ويركز هذا الكتاب على منح القارئ خطوات تساعد على التركيز في الحاضر دون النظر إلى الوراء، أو التفكير كثيراً فيما سيأتي، فإنّ الندم على الماضي، والقلق نحو المستقبل قد يزيد المعاناة، وحجم المشكلة، إلا أنّ التركيز على الحاضر سيجعل المشكلات، والعقبات صغيرة، وتجاوزها سهل.

وقد تم اقتباس الآتي:

❖ " أدرك بعمق أن اللحظة الحاضرة هي كل ما لديك، اجعل الآن: محور حياتك "

❖ "ما تسميه البرقة نهاية، نسميه نحن فراشة " .

كتاب: " حياتك من الفشل إلى النجاح " للمؤلف سيد صديق عبد الفتاح. (عبد الفتاح ، 1992)

تناول الكتاب قصصاً معبرة عن أشخاص تعاملوا مع فشلهم بتحويله إلى نجاح باعتماد الذات، ويذكر المؤلف قصصاً تاريخية حول تفوق أشخاص من ذوي الحاجات الخاصة، ونجاحهم بالصبر الجميل، والتعلم من الماضي، واستغلال الفشل ليصبح مصدر قوتهم ، ويُصبحوا ناجحين في الحياة، ويتضمن الكتاب تسعة وأربعين باباً منها: باب العبقريّة والنبوغ، وباب الوقت والكسل، وباب الموهبة والعزم.

وقد تم اقتباس الآتي:

❖ " عش سعيداً ، واستقبل الحياة مبتسماً في شجاعة، وتفاؤل، فإنّ الحياة جديرة بأن تُعاش

دون تعب؛ إلاّ ما صنعه الإنسان لنفسه " .

الخاتمة

إن تنمية مهاراتك، وتطوير ذاتك، بحيث ألا تتوقف عن البحث، والتغيير؛ لتحصل على ما ترغب به وتطمح إليه ؛ إذ إن سوق العمل الجديد يتطلب مهارات، ومعلومات جديدة، فإذا لم تكن ممن يضيف جديدًا ؛ فستصعب عليك المنافسة.

بناءً على ذلك فإن تطوير الذات ليس خيارًا، بل ضرورة في عالم يتسم بالتغيير، والتطوير، والتنافسية، فكلما استثمر الإنسان في ذاته، زادت قدرته على تحقيق طموحاته، والتأثير في محيطه. بناءً على ذلك، يقع على عاتق المؤسسات التعليمية، والاجتماعية دور كبير يُسهم في غرس مفهوم تطوير الذات، وتوفير الوسائل الداعمة .

لذا، ينبغي للإنسان الإيمان بالله، ثم الإيمان بنفسه، ومعرفة نقاط القوة، والضعف في شخصيته ، ومن ثم يُحدد الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها، وتنمية المهارات التي تمكنه من ذلك.

قائمة المراجع

أحمد، ليال أحمد. (27 3، 2018). *كيفية تطوير الذات*. تم الاسترداد من موقع الموضوع:
[/https://mawdoo3.com](https://mawdoo3.com)

تول ، إيكهارت. (2019). *قوة الآن*. بيروت: دار الخيال.

حيدر، عصام حيدر . (2020). *التدريب والتطوير*. دمشق: منشورات الجامعة الافتراضية السورية.

روبنز، أنطوني. (2002). *أيقظ العملاق الذي بداخلك*. القاهرة: مكتبة جرير للنشر والتوزيع.

عبد الفتاح، سيد صديق. (1992). *حياتك من الفشل إلى النجاح الطبعة الثانية*. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية للنشر والتوزيع.

العجمي، نورة نواف عبد الله شريد. (7، 2025). *واقع تطبيق نظام المسارات للمرحلة الثانوية في المملكة العربية السعودية: دراسة نوعية*. رسالة ماجستير / جامعة الكويت. *chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.drghazi.net/media/drghazi/404.pdf*

عرفة، شريف. (2011). *أن تكون نفسك: دليلك العلمي للسعادة*. القاهرة: الدار المصرية اللبنانية للنشر والتوزيع.

العيان، إيمان علي يعقوب. (2023). *فاعلية برنامج قائم على مهارات تطوير الذات في تحسين الأداء المهني لدى معلمات رياض الأطفال بدولة الكويت*. *مجلة الإرشاد النفسي*، 174-196.

الفقي، إبراهيم . (2000). *قوة التحكم بالذات*. كندا: المكز الكندي للتنمية البشرية للنشر والتوزيع.

الفقي، إبراهيم . (2012). *قوة الثقة بالنفس*. الجيزة، القاهرة: دار الراية للنشر والتوزيع.

كوفي، ستيفن. (2009). *العادات السبع للناس الأكثر فعالية، الطبعة (21)*. الرياض: مكتبة جرير للطباعة والنشر والتوزيع.

لافي، حسين بسام. (12 9، 2021). *طرق تطوير الذات والثقة بالنفس*. تم الاسترداد من موقع الموضوع:
[/https://mawdoo3.com](https://mawdoo3.com)

مروان، محمد (9 7، 2017). *كيف تطور تفكيرك*. تم الاسترداد من موقع الموضوع:
<https://mawdoo3.com>