

إجتهد .. إبتكر .. أبداع
واجعل العالم يرى
أفضل ما لديك



وحدة ضمان الجودة معيار الطلاب والخريجون

وحدة التوجيه المهني وريادة الأعمال

ندوة للإرتقاء بالطلاب

تنفيذ أ.د/ جيهان على السيد سويد

مدير وحدة التوجيه المهني وريادة الاعمال

تطوير الذات والتنمية المهنية

طلاب الفرقة الرابعة

يُعرَّف مصطلح تطوير الذات بأنه مجهود الشخص وسعيه ليكون أفضل ممّا هو عليه؛ عن طريق تحسين قدراته وإمكانياته ومؤهلاته، ويكون ذلك بمعرفة نقاط القوة في شخصيته وتطويرها،

ويشمل هذا التطوير القدرات العقلية،

ومهارات التواصل مع الآخرين،

وتحسين القدرة على السيطرة على النفس والمشاعر وردود الأفعال

، وإكسابها مهاراتٍ عديدةً وسلوكاً إيجابياً.



[١] لتطوير الذات أهمية كبيرة سواءً للفرد أو للمجتمع، وتختلف

أهميته من شخص لآخر في الدرجة أو المستوى، وكلما زاد الإنسان من تطويره لنفسه علا مركزه في المجتمع وأصبح أفضل، ويعود تطوير الذات إلى المُدرِّبين والعاملين عليه؛ حيث إن لكلٍ منهجه الخاص به، ولكن الأكثرية يبدؤون بتطوير الثقة بالنفس أولاً كمدخل لتطوير الذات].





كلية الاقتصاد المنزلي



وحدة ضمان الجودة



جامعة أسيوط





ويمكن القول إنَّ تقدير الذات واحترامها

يعبران عن شعور الفرد بقيمته وقدراته التي تُعدّ أساسيةً لهويته،

وتُعدّ العلاقات الأسرية الباني الأكبر لتقدير الفرد لذاته؛

خاصّةً أثناء مرحلة الطفولة التي تلعب دوراً كبيراً في تطويرها؛ حيث

يمكن للوالدين تعزيز احترام أبنائهم لذواتهم، ويكون ذلك بتعبيرهم

المتواصل عن حبّهم لهم، وعن طريق إظهار المودة والاحترام، ومساعدة أبنائهم على وضع أهداف واقعية يسيرون على نهج تحقيقها بدلاً من فرض



معايير غير واقعية عليهم وطلب تحقيقها، وقد ورد عن كارين هورني (بالإنجليزية (Karen Horney): أنّ قلّة احترام الفرد وتقديره لذاته يمكن أن يصل به إلى ضعف شخصيته، الأمر الذي يقوده إلى اتباع وسائل



متطرفة لإثبات نفسه، والجدير بالذكر أنّ ضعف احترام الذات وتقديرها يقود إلى عدم قدرة الشخص على تنمية مواهبه، والاستفادة من نقاط القوة لديه. [٣]



طرق تطوير الذات

هناك طرق عدة يمكن أن يتبعها الفرد لتطوير ذاته وتحسين كفاءاته،

وهي: [١] تقليل الفجوة بين المعلومات ونظم التعليم التي يتلقاها الفرد والمهارات التي يكتسبها منها، وما يحتاجه فعلياً في حياته العملية.

٢- الاستمرار في التعلم والاطلاع على كلّ ما هو جديد من التغيرات العلمية التي تحدث، وذلك لتطوير القدرات بما يتناسب مع التطورات الحاصلة في المجتمع.



٣- تحديد الهدف في الحياة.

٤- اكتساب طرق جديدة للتعامل مع الضغوطات ومشاكل الحياة.



٥- إحداث التغيير في جميع نواحي الحياة.



مهارات تطوير الذات



إنّ تطوير الذات وبناء الشخصية القوية يحتاجان إلى عدّة مهارات، ألا وهي: []

١- تحديد الأهداف والسعي وراء إنجازها:

وذلك يحتاج إلى وضع خطة مناسبة والبدء بتنفيذها؛ للوصول إلى النهاية المرسومة.

٢- ترتيب الأولويات: حيث إنّ الأهداف تختلف في أهميتها، فهناك المهم وهناك الأكثر أهميةً، ولذلك فعلى الفرد أن يعيش في دائرة الأمور المهمة، ويُنفّذها تاركاً الأنشطة غير المهمة، وهذا من شأنه تحقيق أهدافه في وقت أقلّ وبكفاءة أعلى.

٣- التعلم للعمل وليس لمجرد التعلم: فالتعلم بحدّ ذاته أمر في غاية الأهمية، ولكنه يصبح لا فائدة منه وعبئاً ثقيلاً إذا لم يعمل الإنسان به، لذلك على الفرد استخدام ما يتعلّمه في خدمة نفسه ومجتمعه.

٤- الارتقاء بالتفكير: فالتفكير السليم هو ما يُميّز الشخص عن غيره، وهو مهارة تحتاج إلى التدريب، وضرورة من ضرورات ارتقاء الفرد وتطوره، وبه يستطيع المرء تجاوز مشكلاته وتحسين أوضاعه.

٥- زرع التفاؤل في النفس: فالإيجابية أمر مهمّ للتطور، وإن الطاقة الإيجابية تُبعد النفس عن الإحساس بالإحباط والهزيمة، ممّا يزيد فاعليّة الفرد وإنجازه، ويعزّز روح المبادرة داخله.

٦- التطور والنجاح بيدان من داخل الفرد؛ ولذلك عليه أن يثق بقدراته، ويعزز ثقته بنفسه وإمكانياته، وهذا ما يجعله يتقن عمله وينجح في حياته.

٧- الاستماع للآخرين، وتقليل الكلام ما أمكن؛ لأنّ حُسن الاستماع يزيد فرصة التعلم واكتساب الخبرات من الآخرين.



٨-تحسين العلاقات مع الآخرين، واحترامهم، ومراعاتهم، ومحاورتهم، مع تخفيف التوقعات الإيجابية منهم، الأمر الذي يزيد فرص الاستفادة منهم. .

٩-التوازن في مختلف جوانب الحياة؛ حيث إنّ تعقيدات الحياة وتضخم متطلباتها قد تُسبب التوتر والإحباط في بعض الأحيان، ولذلك على الفرد أن يوازن بين علاقاته وعمله وجميع جوانب حياته؛ بحيث تتناسب مع شخصيته. - ١٠ -
تركيز الجهود على جانب من الشخصية يجد الفرد فيه نفسه، بحيث لا يعطي وقته لكلّ شيء ومن ثمّ يخرج بلا شيء، والاستمرار على تنمية هذا الجانب، ممّا يزيد فرص التطور وتحقيق الهدف.



الثقة بالنفس وعلاقتها بتطوير الذات

يحتاج تطوير الذات إلى قوة شخصيّة وثقه بالنفس، وهذا ما يركّز عليه العاملون والمهتمون بهذا المجال، [٥] وتعدّ الثقة بالنفس ميزةً يتصف بها أصحاب الشخصية القويّة، وهي عامل مهم للنجاح والتفوق وتطوير الذات، فهي تمكن الفرد من حلّ مشاكله بنفسه، واستغلال إمكانيّاته ووقته،

كما يكون قادراً على التصرف بنجاح في مختلف مواقف الحياة،

ويستطيع التمييز بين الخير والشر،

فيقدر على الاختيار السليم،

وتعرّف الثقة بالنفس بأنها ذلك الإحساس الذي يشعر به الفرد تجاه نفسه، والذي يُمكنه من التصرف والتكلم دون تردد، أو خوف، بحيث لا يكثرث لردود أفعال الآخرين؛ فهو يتصرف ويتخذ قراراته بنفسه، وهي تنبع من احترام الشخص لنفسه، وإيمانه بأنّ الله -تعالى- وضع في كلّ إنسان ميزةً تجعله يختلف عن غيره، وعليه أن يكتشف هذه الميزة ويحاول تطويرها والإبداع فيها، وبناء شخصيته من



خلالها. [٦]

أنواع الثقة بالنفس

هناك نوعان من الثقة بالنفس، هما:

- ١- الثقة المطلقة بالنفس: الشخص الذي يمتلك هذا النوع من الثقة، لديه القدرة على مواجهة كل ما يتعرض له من ضغوطات ومشاكل في الحياة، ولا يستسلم بسهولة، كما يتقبل الفشل أو الخطأ، فهي ثقة تُسند إلى مبررات قويّة.
- ٢- الثقة المحدّدة بالنفس: ما يميّز هذه الثقة أنها لا تظهر في المواقف جميعها؛ وذلك حسب تقدير الشخص للموقف الذي يتعرض له، فهو يُقدّر إمكانياته ويعرفها.

تعزيز الثقة بالنفس إنّ الثقة بالنفس سلوك

مكتسب يمكن تطويره وتعزيزه، باتباع ما يأتي:

١- تقدير الشخص لنفسه، والنظر إليها بطريقة

إيجابية، وإيمانه بأنّه يستحق الأفضل.



٢- الإيمان بأنّ الله تعالى وضع في كلّ شخص ما يميزه، وأنّ كل شخص يمتلك مواهب ومهارات قد لا يمتلكها غيره، وفي نفس الوقت عليه أن يدرك مواطن الضعف في شخصيته حتّى يستطيع تحسينها، ومن يدرك كلّ ذلك يستطيع تطوير نفسه والنجاح في الحياة، كما أنّه يتوقف عن مقارنة نفسه بالآخرين.

٣- تغذية الشخصية بخوض التجارب في كلّ ما هو جديد، وهذا من شأنه بناء الشخصية وزيادة الثقة بالنفس.

٤- المشاركة في العمل الجماعيّ، مثل: الأعمال التطوعيّة، والأنشطة الجماعيّة التي تعطي الفرصة للفرد لإبداء رأيه، والتواصل مع الآخرين.

٥- الابتعاد عن ارتكاب المعاصي والذنوب التي تجعل الإنسان يُكثر من لوم نفسه، وهذا من شأنه أن يُزرع ثقته بنفسه.

٦- التفاؤل بغدٍ أفضل، ومصاحبة الأشخاص الذين ينشرون الطاقة الإيجابيّة لمن حولهم.



كلية الاقتصاد المتزلي



وحدة ضمان الجودة



جامعة تلمنسية

٧- تدريب النفس على اتخاذ القرارات.