

**خطط لمستقبلك واختر الآن**



**عمل الطالب/**

**خطط لمستقبلك واختر الآن**

يسعى الإنسانِ بصورة فطريَّة إلى تحصيل المكاسب والأرباح من خلال تحقيق طموحات وأهداف متغيرة ومتنامية، تتغير بتغير مراحله العمريَّة، وحاجاته الفطرية، والفكرية، والاجتماعية، ويبني الإنسان الناجحُ أهدافه تبعاً لما تمتلكهُ شخصيَّته من مهاراتٍ، وسلوكاتٍ، ومواهب، ومعارف، وقد لا تتناسب طموحاتُ الفردِ وأهدافه مع محدِّداته الذاتيَّةِ أو قد لا تنسجمُ معها، فيتحتَّم عليه في تلك الحالةِ أن يواجه أحد الاحتمالين: إمَّا أن يتراجع عن أهدافه وينسحب ليعلن هزيمته وفشله في تحقيق طموحاته ورسم المستقبل كما أُريد له أن يكون، أو أن يشحذ همته ويستدعي طاقته في سبيل تحقيق أحلامه وإدراك نجاحاته، وفي هذه الحالة يتعين عليه التعرّف إلى جوانب طاقته، ومهاراته، وتطويرها بما يتلاءم مع المستوى الذي يطمح أن يصل إليه.

إنَّ اجتهاد الفرد، واستعداده ورغبته في تغيير نفسه، ودعم قدراته، وتلبية متطلبات الظروف العملية والمعيشية هو ما يُطلق عليه تطوير الذات.

**تطوير الذات**

تُشير كلمة تطوير في معناها اللغوي إلى التعديل، والتحسين، والتجويد للأفضل، وتتضمن عملية التطوير نقل المنتج أو الخدمة من طور إلى طور، وتحسين حاله لحالٍ أفضل وأكثر تقدماً، أمَّا مفهوم تطوير الذات فهو عبارة عن نظامٍ تنمويّ يرتكز على تحسين مهارات الذات وسلوكاتها عبر مجموعة من العمليات المستمرة والرافدة لشخصية الفرد، والتي تتضمَّن اكتساب المعلومات والمعارف والمهارات والقيم والسلوكات الدّاعمة للفرد والنَّاظمة لقدراته وإمكاناته، وذلك ليصبح قادراً على تحقيق أهدافه، والتعامل المرن مع المعيقات والعقبات التي قد تواجهه أثناء سعيه في تحقيق ذاته.

واتفق المفكرون على أن تطوير الذات يندرج ضمن سعي الإنسان ونشاطه واستعداده لتحقيق ذاته، وتحصيل نجاحه، وذلك بُغية الوصول إلى راحته النَّفسية واستشعاره للسعادة في حياته.

كيفية تطوير الذات يتفق الناس بصورة عامَّة على ضرورة تطوير الذات، وأهميته في جميع جوانب الحياة، غير أنّهم يختلفون في الكيفية والأسلوب الذي يؤدي فعلاً إلى تطوير الذات، وينبغي لمن يواكب التغيير ويطلبه ويسعى لتطوير ذاته أن يجعل ذلك التطوير منهجياً وعلمياً ومنظَّماً، وذلك ليتحقق له ما أراد من تجديد وتحسين، ويمكن التخطيط لتطوير الذات بأساليب متنوعة ومتسلسلة، منها:

استشراف المبادئ والقيم ينبغي للمرء أن يضبط بوصلته نحو قيمه ومبادئه التي فطره الله عليها، وذلك حتى لا يختلط عليه طريق التغيير فتصبح مسيرته عكسية ونماؤه سلبياً، والتغيير المنطلق من بحر القيم يحقق إنجازاتٍ مُجزية، ومكتسبات قيمة، فالقيم هي نقطة الارتكاز التي تنطلق منها كل عمليات التغيير والتطوير، وهي صمامُ الأمان الذي يحفظ على الإنسانِ توجهه ويرسم له خريطته وطريقه.

**التزوّد الإيماني**

حيث إنّ اتصال العبد بإيمانه وتعاهده ينعكس عليهِ بشحذٍ دائمٍ للهمَّة، وتهذيبٍ للنفس، وإعانة على الصبر والتخلق بكريم الأخلاق وأطيبها، والإيمانُ مفتاح النجاح وبوصلته، وهو المُعزِّزُ للعمل والديمومة والتميز.

**تحديد الأهداف**

الأصل فيمن ينوي الانطلاق والمسير أن يعرف غايته ويُحدِّد وجهته، وكذلك فإنَّ تطوير الذات يعني الوصول للأهداف المحددة والواضحة، وتحديد الأهداف مطلبٌ أساسي وضرورة ملحة تُبنى عليها عملية التطوير بصورة أساسية، فالمرء إن عرَف هدفه وغايته ونقطة الوصول التي يسيرُ من أجلها أتقن التخطيط، والتنظيم، وحقَّقَ النجاح والتطوير، وشكَّلَ المستقبل بما يراه وكيفما يهواه.

**ترتيب الأولويات**

تحديد الأولويات أمر في غاية الأهمية، وهي بمثابة جدولِ أعمالٍ زمنيٍّ تُضاف إليه المهماتُ تبعاً لأهميتها، فإذا رُتِّبت المهامُ بالأولوية الأهم كان الإنجازُ عظيماً، والسعي في تحقيق وتطويرها سليماً ومجزياً، أما العشوائية في إنجاز المهمات ومع إهمالِ المهم والأهم، فإنّها تؤدي إلى خلل في النتيجة، والقيمة النهائية المحصلة.

اكتساب العلوم والمعارف يُعدّ العلم أهم ركيزة في إنجاز الأعمالِ وتطويرها، والمادة الخام القابلة للتشكل من أجل صناعة الشخصية وبنائها وتطويرها، والتطوير القائم على العلم يعود بالنفع على صاحبه في جميع الأحوال، ويؤدي العلم إلى التحسين المطّرد والملائم في جوانب الشخصية، ومهاراتها، وسلوكها، ويدفعها باستمرار للتجويد بأفضلِ المتاح وأطيبه.

**التفكير الإيجابي**

يحتاج الطريق إلى تطوير الذات إلى التزوُّد بالمهارات الأساسية من عمليات التفكير، ويعتبر التفكير الإيجابي عملية أساسية ملازمة للتطوير والتحسين، إذ يكتسب الإنسان الإيجابي سمات تساعده على المُضي قُدُماً في دروب التطوير، وذلك عبر استشراف الأمور الإيجابية، والإبداع في حل المشكلات، والابتكار في وضع الخطط والأهداف، والتفكير الإيجابيّ غذاء العقلِ المُدبِّر وطاقته، وينعكس التفكير الإيجابي على سلوكاتِ الفردِ ومهاراته وواقعهِ، إذ لا يعرف الإيجابيُّ طريقاً مسدوداً، فالخيارات أمامه مفتوحة، والبدائلُ بجعبته متعدِّدة.

**التفاؤل**

تظهر فائدة التفاؤل كقيمة نبيلة في تنمية دوافع الإنسان، وتحفيزه على إتمامِ مسيرته وسعيه في تطوير ذاته، وتحقيق أهدافه وطموحاته، وينعكس التفاؤل في استشعار السعادة أثناء العمليات المعتادة لتطوير الذات، والتنمية، والتعلم المستمر.

**الثقة بالنفس**

إنّ النجاح الحقيقي يبدأ من احترام الذات، وتقديرها، والثقة بإمكاناتها، وقدراتها، وتبرز أهمية الثقة بالنفس في إقدام المرء وتقدمه، واعتزازه بنفسه وبقدراته ومهاراته وأدائه، ويَكتسب الواثق بنفسه معارف جديدة ونضجاً مميزاً ينعكس على جودة الأداء وإتقانِ الأعمالِ بصورةٍ ملحوظة ومُطَّردة، وتُشعل الثقة بالنفس عزيمة المرء، وتوقد همته، وتعزز حيويته، وحبَّه لعمله ووظيفته واختصاصه وشخصيته.

**التدرُّج والتوازن**

يقصد بالتدرج ترتيب الأداء وتنظيمه، وذلك ليحصل الإنسانُ على أهدافه، ويحقق طموحاته شيئاً فشيئاً ببناءٍ متناغمٍ ومنظَّمٍ لا تخبُّط فيه ولا تململ، ويتضمن التدرّج ترتيب الأولويات والأعمال باتزانٍ يحقق متطلبات التطوير ومدخلاته، وذلك ليصل الإنسان إلى غاياته الأسمى، وكمالِه الذاتي باعتدالٍ وتوازنٍ يمنحانِه مدَّة عطاءٍ أطول واستقراراً أمثل لا يشوبُه الإرهاقُ والإحباط والتوتُّر.

**المثابرة والتركيز**

إنّ أكثر ما يمنع الإنسان من تطوير ذاته ويحرمه لذَّة النجاح والإنجاز هو آفةُ التسويف، ومن أرادَ الوصولَ إلى ما يتمنَّاه وتطلبه نفسه فعليه بالسعي، والعمل، وتركيز الجهودِ نحو أهدافه دونَ تخبُّطٍ أو تشتت، والإنجازُ لا يتحصَّل دفعة واحدة، وإنَّما يأتي بمواظبةٍ مرحلية تتحقق فيها مكتسبات أولية تستلزم المثابرة والسعي لإكمال البناء، وتحقيق النجاح الكلي عبر الخطط المرسومة، والتركيز على الأهداف المنشودة.

**أهمية تطوير الذات**

تكمن أهمية تطوير الذات في العوائد والنواتج التي تحققها عملية التطوير المستمر للإنسان، إذ يكتسب الإنسان في سعيه المستمر لتطوير مهاراته، وسلوكاته، ومعارفه، وعلومه، إلى توسعة مداركه وزيادة قدراته في البحث والاستنباط والتعامل مع الأزمات، كما يكتسب الإنسان من خلال تطوير ذاته شعوراً بالقناعة الذاتية، والرضا النفسي، والسلام الداخلي، حيث إنّ الطريق نحو تطوير الذات مغمورٌ بالسعادة بجميع تفاصيله، إذ إنّ فطرة الإنسانِ تطلب الإنجاز والنجاح والثناء، وتكره الفشل والإحباط، وبالتالي فإنَّ سعادة الإنسان تتحقق من خلال ما يكتسبه بشكل دائم ومستمر في جميع جوانب حياته.

**أساليب تطوير الذات**

* عمل تحليل تقاط القوة والضعف وتحديدها، حيث تعتمد الخطوات التالية بناء على نقاط القوة التي يجب استغلالها وتطويرها لإمكانية إنجاز العمل، ونقاط الضعف التي يجب محاربتها والتخلّص منها.
* بذل الوقت والجهد في تحويل نقاط الضعف لنقاط قوة، حيث يساهم ذلك في تحقيق الأهداف والوصول لها بسهولة وسرعة أكبر.
* العمل على تنظيم الوقت وإعطاء كل عمل وقت محدّد لإنجازه، وذلك من خلال تقسيم الأعمال حسب الأولوية في إنجازها وتخصيص الوقت اللازم لإتقانها، حيث إنّ الفشل يبدأ بإهمال الوقت وإضاعته في عدم إتمام المهام الأساسية على الرغم من امتلاك القدرات والمهارات اللازمة لذلك.
* التحلّي بالصبر والمرونة في التفكير بحيث يمكن الاستماع لأفكار وآراء الآخرين واستيعابها والاستفادة منها فيما بعد.
* يجب وضع خطط بديلة أثناء مرحلة التخطيط وذلك لإمكانية تجاوز أي عقبات مستقبلية يمكن أن تحول دون إنجاز الخطط الموضوعة.
* التحلّي بالإرادة والأمل رغم الصعوبات التي يمكن أن تقف في منتصف الطريق، والإيمان بالقوة الداخلية التي يمكن أن تجذب الأفكار الإيجابية عند التفكير بها وتساعد على تخطي التحديات.
* الاستفادة من قصص النجاح الملهمة لمعظم مشاهير العالم، والتي كانت نتيجة لفشل معيّن في حياتهم ولكنّهم أصرّوا على الاستمرار وإقناع العالم بما لديهم من القدرات والمواهب التي مكّنتهم من الوصول لمبتغاهم.
* التزود بالمعلومات التي يمكن الاستفادة منها في مجال العمل، من خلال قراءة الكتب المختلفة وتصفح المواقع العلمية الإلكترونية والموثوقة من حيث صحة المعلومات ومصدرها.
* العمل على تنمية المهارات والمؤهلات من خلال ارتياد المراكز التدريبية التي تساعد على زيادة وتحفيز القدرات العقلية والذهنية.
* اختيار بيئة صحية وعلاقات اجتماعية بنفس المستوى الفكري والثقافي لتكون داعمة ومحفزة، والتخلّص من الأشخاص السلبيين أصحاب الأفكار المسمومة والتي تحاول إحباط الشخص والتقليل من قدراته.
* من الضروري أن تكون النظرة تجاه الأشخاص الناجحين في حياتهم نظرة خالية من الحسد والحقد، والتفكير في كيفية تحقيق ما وصلوا إليه من خلال الاعتماد على النفس وبذل الجهد الشخصي بعيداً عن طرق الاحتيال والنصب.
* الابتعاد عن كافة العادات السلبية التي تؤثّر على سير عمل الدماغ بطريقة سليمة كالتدخين وإدمان الكحول وتعاطي المخدرات، واتّباع نظامٍ غذائيّ صحيّ يساهم في بناء الجسم ويزيد من القدرات العقلية وتحفيزها.