



# يوم مع الذات

تطوير الذات



# تمهيد

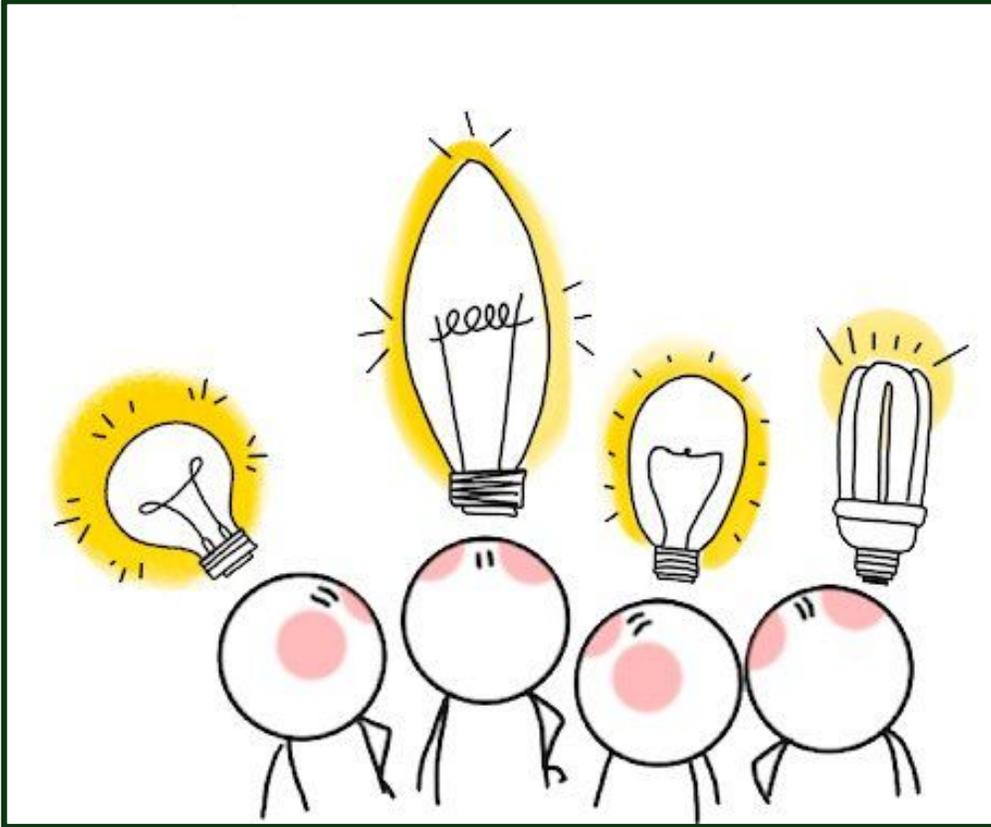
يعتبر الانسان مجموعة من الأنظمة الاجتماعية، والنفسية، والعصبية المرتبطة ببعضها البعض، وقد اهتم علماء النفس بالإجابة عن سؤال من أنت، ومن هنا جاء مصطلح الذات.

الذات هي احدى المفاهيم المختلفة التي تحاول فهم الانسان، وذلك من خلال اعتبارها عامل مساعد داخلي يتوسط ما بين داخل الانسان والبيئة الخارجية المحيطة به.

مفهوم الذات: هي تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتطورات والتقييمات الخاصة بالذات.



# مفهوم تطوير الذات



تطوير الذات هو منهج يعمل على تنمية واكتساب أي مهارة أو معلومة أو سلوك تجعل الإنسان يشعر بالرضا والسلام الداخلي وتعيّنه على التركيز على أهدافه في الحياة وتحقيقها وتعدّه وتجهزه للتعامل مع أي عائق يمنعه من ذلك .

## أهمية تطوير الذات



- تطوير الذات أمر لا بد منه في حياتنا، فإذا أراد المرء أن يعيش حياة مثمرة لا بد أن يطور من نفسه. فالحقيقة هي أنه مهما حاول الفرد أن يشتت انتباهه لذاته فإنه في نهاية المطاف سيلاحظ أنه في دوامة لا مفر منها إلا إذا واجهته نفسه وقرر أن يطور من ذاته.



# فكيف التطوير المستمر للذات يساعد الفرد؟

- ✓ التركيز على الذات – ابدأ بنفسك قبل البدء بغيرك.
- ✓ التركيز على نقاط القوة ومن ثم تطوير نقاط الضعف.
- ✓ مواجهة المشاكل والتحديات (الخروج من منطقة الراحة).
- ✓ الاهتمام بسلامة الصحة
- ✓ تقوية وتوسعة الروابط الاجتماعية.

فكيف أطور من ذاتي؟



?



أولاً يجب أن تسأل نفسك سؤال صريح وصادق "ماذا يجب أن أفعل كي أطور من ذاتي؟" ومن بعدها ستلاحظ أن الأفكار ستظهر لك.



# أساليب تطوير الذات

- ✓ مواجهة التحديات والمخاوف ( الإرادة والطموح )
- مثال – الخوف من العرض أمام الجمهور.
- ✓ العمل على زيادة ثقتك بنفسك.



# أساليب تطوير الذات

- ✓ القراءة والاطلاع.
- ✓ تعلم شيء جديد كل يوم.
- ✓ التعلم من تجارب الآخرين.



# أساليب تطوير الذات

✓ تحديد الأهداف

✓ تنمية المهارات كالمشاركة في دورات تدريبية.



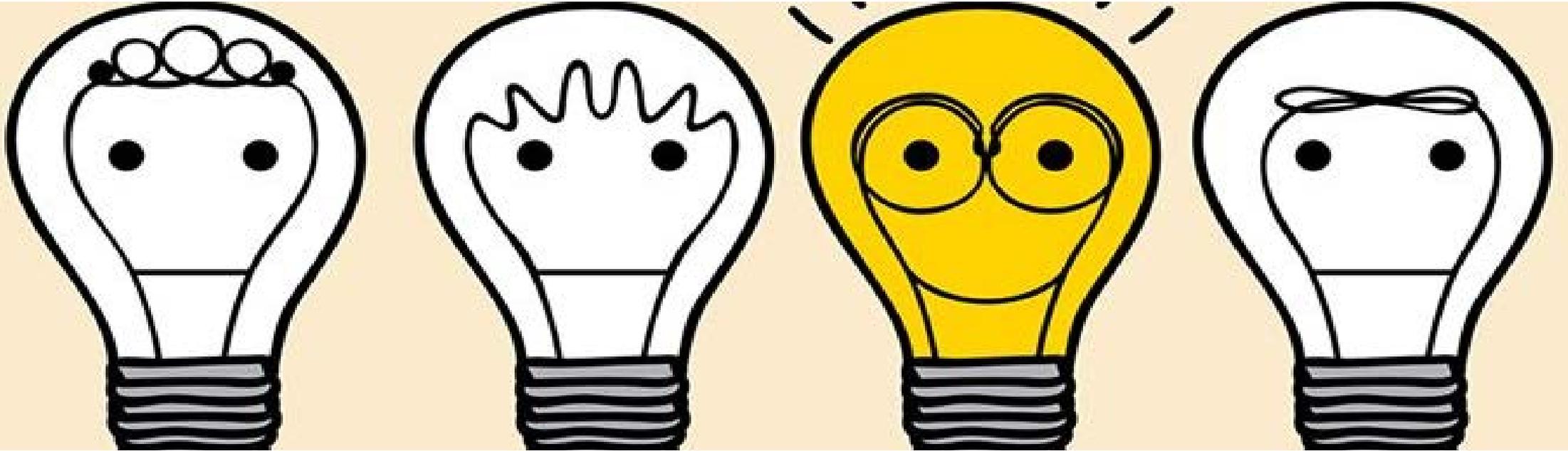
# أساليب تطوير الذات

بناء علاقات جيدة مع الآخرين ✓

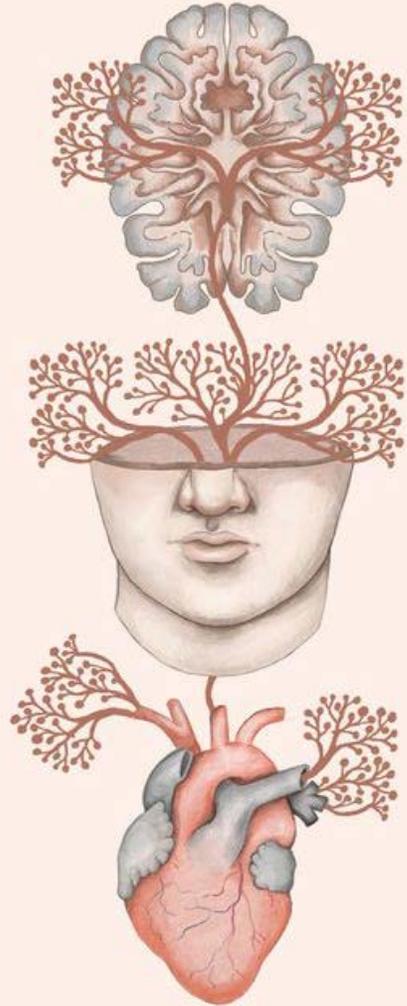


# أساليب تطوير الذات

✓ خطوة للوراء لا تعني الفشل (التكفير الإيجابي).



# أساليب تطوير الذات



✓التأمل والاسترخاء (التقليل من التوتر  
والقلق)

# وفي الختام

كلما بدأ الشخص في التطوير من ذاته في فترة مبكرة كلما كان ذلك أفضل له وللمن وحوله ولكن لا ننسى أنه مهما تأخر الوقت لم يفت الأوان، فتطوير الذات ليس له رقم.

