

تطوير الذات والثقة بالنفس

إن موضوع تطوير الذات وتعزيز الثقة بالنفس موضوعٌ حاز على اهتمام العديد، فكثيرون من قدموا كتباً حول هذا الموضوع كونه يعني بأهم الموجودات في هذه الحياة ألا وهي النفس البشرية التي لها على صاحبها حق، فعليه تطويرها بشئى السبل ليغدو إنساناً محبباً ومقدراً لذاته، وإن هذه السبل عديدة وجميعاً تبدأ من تقبل الذات على حالها، والاندفاع للعمل والإنجاز، والقيام بتلك الأفعال الإيجابية الصغيرة التي على بساطتها تساعد الإنسان على المضيّ قدماً كقيام ليلةٍ أو صيام نهارٍ، أو تلاوة القرآن لما فيها من فوائد عظيمة، ولا يوجد امرؤ ناجح في مجاله، إلا وقد بذل جهداً عظيماً فيه وثقّف نفسه ثقافةً جيّمةً فيه ومن هنا تأتي أهمية القراءة والمطالعة على ما يجذبنا من أفكار وموضوعات، فتظلّ هي غذاء الروح الذي لا غنى عنه، وبالطبع عندما يتم الحديث عن موضوع الذات وتطويرها فلا يمكن الإستغناء عن تخصيص الوقت الذي فيه يلتجئ المؤمن لله ويدعو بكلّ صفاء نيةٍ.

عبارات تطوير الذات والثقة بالنفس

من لا يهتمّ بتطوير نفسه لا يمكنه أن يهتمّ بالآخرين، ومن هنا نجد العديد من الذين يبحثون على محرّكات البحث المختلفة عن عبارات تطوير للذات وهذه بعضها:

- إنّي لمكافحٌ جبارٍ وإنّي وبعونٍ من الله قد بذلت قصارى جهدي وتعبت واجتهدت وسهرتُ في سبيلِ كما أتمنى وما أحلم، وما تبقىّ فهو من تدبير الخالق وتيسيره.
- أنت شجاع أكثر مما تعتقد، وجميل أكثر مما تظن، والأهم من ذلك أن العديد من أصدقائك أو من حولهم ينظرون لك على أنك ملهمٌ لهم فاستمرّ.
- أنت مكافحٌ صمدت في ليالٍ مظلمة، وتعبت عندما لم يسندك أحد، وصبرت عندما لم يكن معك أحد سواه سبحانه وتعالى.

تطوير الذات والثقة بالنفس إبراهيم الفقي

إبراهيم الفقي خبيرُ التنمية البشرية والبرمجة اللغوية العصبية له عدّة مؤلفات في هذا المجال ككتاب المفاتيح ، وموضوع تطوير الذات والثقة بالنفس يعتبر [2] العشرة للنجاح وغيره من الكتب والمؤلفات التي ذاع سيطها المحور واليهكل الأساسي الذي تناولته مؤلفاته، فنراه قد شجّع في كتابه "سيطر على حياتك" على تحقيق التوازن بين جوانب الحياة الخمسة للفرد وهذه الجوانب هي الجانب الروحاني، والشخصي، والمهني، والمادي، وأخيراً الجانب الصحي، وذلك يكون بوضع أهداف محددة وواضحة في كلّ جانب من هذه الجوانب والسعي والعمل جاهداً لتحقيقها وذلك لا يكون من غير الوقت المنظم والمدروس، وهذه الأفكار على الرغم من أن تحقيقها ليس بسيطاً كقولها ونطقها، إلا أنها ليست إلا جزءاً بسيطاً من بحر علوم تطوير الذات التي تركها لنا الأستاذ إبراهيم الفقي.

قوانين تطوير الذات

من العبارات التي يتناقلها الكثير ويستفسر عنها أغلب البشر بطبيعتهم الميالة للاهتمام بالذات وتطويرها إلى الحد الذي به يقعون في حبّ أنفسهم من جديد وفيما يلي قوانين تطوير الذات:

الإطلاق من القيم

فقيم المرء ومبادئه هي من تعرّفه ويفرض هويته من خلالها، وقيم الإسلام هي خيرُ القيم التي يمكن التمسك بها لتبعث في نفي المؤمن شعور الطمأنينة والراحة والتقرب من خالقه الكريم وذها بكورة لبننة لبناء علاقة قوية مع ذاته.

تحديد الغايات والأهداف

من لا هدف له لا شيء له في هذه الدنيا، فكلّ منا قد وجد لأجل غاية عظيمة وسرّ مقدّس علمه عند الله، وعساها لذة التعب في سبيل الأحلام هي من ألدّ المشاعر وأحلاها.

ترتيب الأولويات

فكلّ شيء وله وقت مفضّل للقيام به، لا يمكن لطالب مدرسة مثلاً أن يشغل ذاته بقصص الحب والمراهقة والتي من شأنها أن تعيق دراسته وتنسيه أنه وجد في هذه المدرسة ليدرس ويبدل ما في جهده.

العمل الجاد

فقانونٌ ثابتٌ في كلّ الأزمان والأماكن، أن التعب والجهد الذي يبذله الشخص لتحقيق أي أمرٍ مهمّ يكن صغيراً لا يمكن أن يضيع، والله لا يضيع تعب من كدّ وجدّ في عمله وواجبه.

تطوير الذات في العمل

شيء لا مهرب منه أن العمل والمواظبة على العمل الجاد هو أمر لا ينفصل قطّ عن موضوع تطوير الذات فانشغال المرء بعمله وبأهدافه وتركيزه على قدراته في عمله هو مفتاح له ليسمو بذاته ويرتقي بها، وتطوير النفس على مستوى العمل يكون بدايةً بمعرفة أنه سيزهر في هذا المجال دوناً عن غيره وثانياً يكون بتكوين العلاقات الجديدة الإيجابية التي من شأنها أن تضيف طابعاً حسناً على نفسية صاحبها، وانشغاله بما يحبّ وتركيزه عليه وأداء عمله بحبّ وتفاني مطلق، وأن يكون هذا العمل نابع من أعماق قلبه لا أن تكون الحاجة أو الملل هو الدافع له لقيامه بعمله، ومن هنا يكون الأساس الذي من خلاله سيعرف مايناسبه من مجالات عملٍ وهي خطوة أساسية في رحلة الغوص في أعماق الذات والنفس الإنسانية.

دور تطوير الذات والثقة بالنفس

قيمة المرء محفوظة في إطار من ركنين أساسيين؛ أولهما أن يعرف ويحترم قيمة الآخرين، وثانيهما وأهمهما أن يعرف قيمة ذاته وأن يقدرها دائماً، ففوائد تقدير الذات تتخطى الآثار الإيجابية العظيمة على نفس صاحبها والتي لو أردنا ذكرها لاحتجنا مقالات عديدة، إنما تتجاوز ذلك لتؤثر على تكوين وهيكلة الأسرة ومنها المجتمع، فالمجتمع المعافى يكون بأفراده المعافين والمنشغلين بتطوير ما يحبّون في شخصيتهم ليتمكّنوا من أن يصبحوا أفضل في الغد، يكون المجتمع كعافى ومتقدّم بأفراده المتصالحين مع ذواتهم والمتقبلين لاختلافهم الذي خلقهم الله عليه، لا أن يكونوا نسخاً عن غيرهم وكانهم يقرونون قبولهم لأنفسهم بشكلٍ جسديّ معين، أو طريقة حديثٍ دون غيرها.