

تطوير الذات

إعداد: غفران السليمان..

حساب تويتر: ghufuran202



تطوير الذات يقصد منه استخدام الشخص لقدراته ومهاراته لتحقيق أهدافه والوصول إلى ما يريده، يبدأ تطوير الذات من خلال التفكير في الأفكار والأهداف التي يريد الشخص تنفيذها، ووضع خطة معينة ووقت محدد للوصول إليها، فوضع تلك الخطة يحتاج إلى إبداع ويظهر قدرة الشخص الذهنية، بالإضافة إلى الإرادة القوية التي تحفز الشخص على الوصول إلى أهدافه، فالإرادة هي المحرك الأساسي للإنسان والدافع القوي الذي يجعله يجتهد ويصارع الوقت لتحقيق حلمه، لتحقيق حلمك يجب التعامل بمشاعر إيجابية وروح معنوية عالية، والعمل على استغلال قدراتك وتطوير مهاراتك.

كيف تقوم بتطوير ذاتك

١ / الثقة بالله والتوكل عليه:

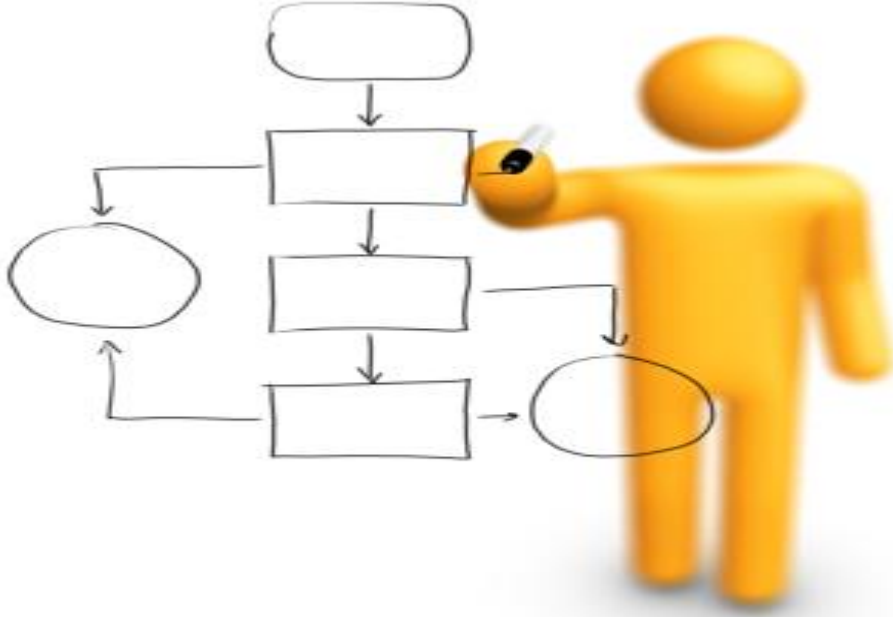


أهم خطوة للتقدم والتغيير هي ثقتك بالله وبقدراتك وتفauولك بالنجاح ،، فأكبر دافع للتغير والتطور هو ثقتك بأن هذا التغيير ممكن وبأن الله سيعينك عليه ،، فعليك باستحضار النية الصالحة قبل القيام بأي عمل لكي تجني ثماره في الدارين وتنال به الرفعة في الدنيا والآخرة بإذن الله..

٢ / تحديد أهدافك :



إن أول وأهم خطوة عملية نحو تنمية الذات وتحقيق النجاح هي تحديد أهدافك التي تريد تحقيقها، ومن هنا يتوجب عليك تحديد أهدافك الكبرى في الحياة ثم تجزئتها إلى أهداف أصغر تؤدي في مجملها إلى تحقيق الهدف المنشود..



٣ / التخطيط:

لتحقيق أي هدف لابد من توافر خطة واضحة المعالم في إطار زمني محدد، وضع خطة والسير عليها يضمن لك بأنك تسير على الطريق الصحيح نحو تحقيق أهدافك ويمنحك حافزاً قوياً للاستمرار والتطوير..

٤ / تحديد نقاط القوة والضعف :



لتحقيق هدف ما في الحياة لابد من توافر مهارات وقدرات معينه ولذا خطوتك الأولى نحو تطوير ذاتك وتحقيق أهدافك هي تحديد نقاط القوة وتنميتها، وتحديد نقاط الضعف والعمل على التخلص منها وتحويلها إلى نقاط قوة..



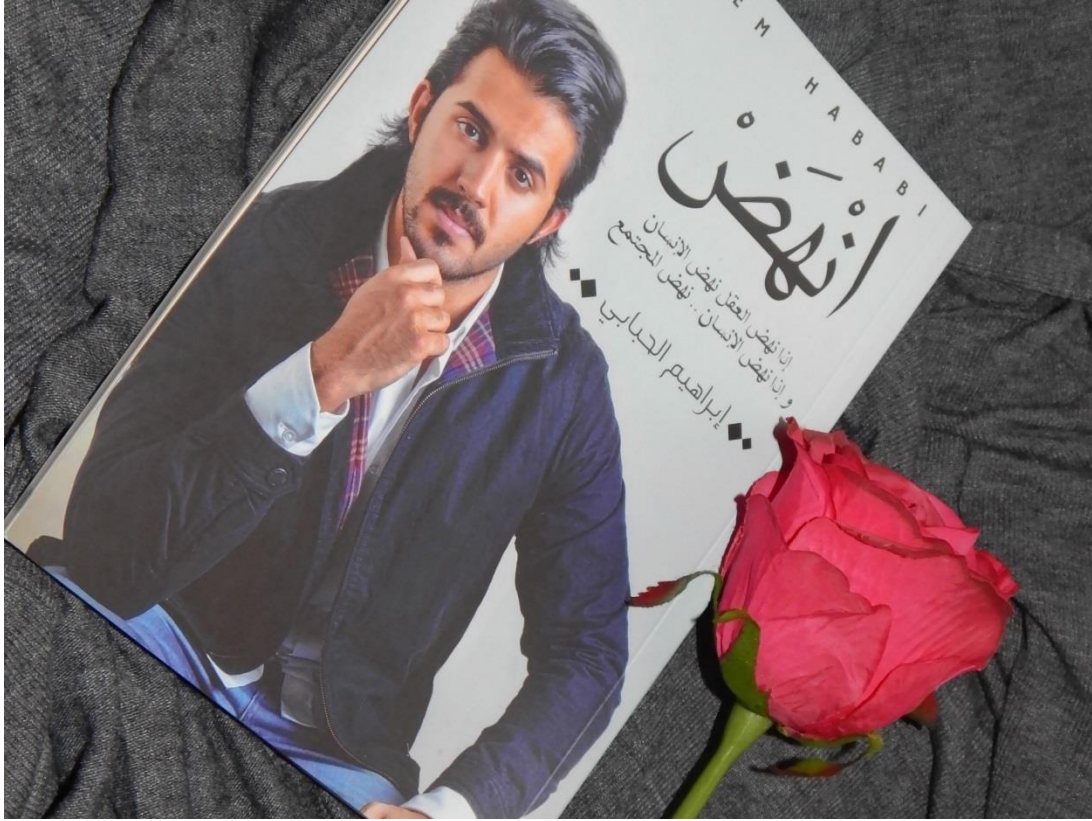
٥ / الإرادة والعزيمة والاستمرار:

في كل عمل نقوم به سواء كان اكتساب مهارة جديدة أم الانتقال من مرحلة إلى أخرى من مراحل حياتنا العلمية أو الشخصية تواجهنا الكثير من المشكلات والعقبات، ولتجاوز هذه العقبات وتحقيق الهدف المنشود لابد من الاستمرار والإصرار على تخطي

العقبات،، حتى لو كنت تملك القدرات اللازمة لتحقيق هدفك فلن تصل إلية بدون مشقة وكفاح في سبيل تحقيق ذلك الهدف..

كتب وروابط مهمة عن تطوير الذات

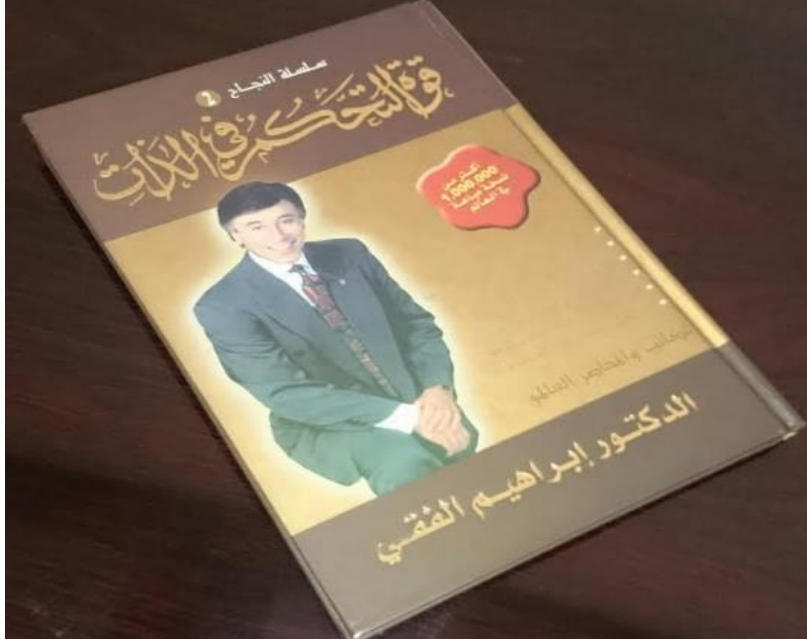
١/ كتاب انهض للكاتب إبراهيم الحبابي



كتاب ملهم يركز فيه الكاتب عن دور الإرادة وقوة العقل في تحقيق أعظم الإنجازات والأهداف، وأيضاً يتناول الكاتب أهمية التجديد والتغيير في حياة الانسان فحياة الإنسان كالنهر الجاري لا بد أن تتجدد ولذا على الانسان أن يخوض قمار الحياة ويتحدى الصعاب في سبيل التغير للأفضل وتحقيق أهدافه..

الكتاب متوفر في المكاتب الكبرى مثل العبيكان وجريير.

٢ / كتاب قوة التحكم في الذات للدكتور المرحوم إبراهيم الفقي



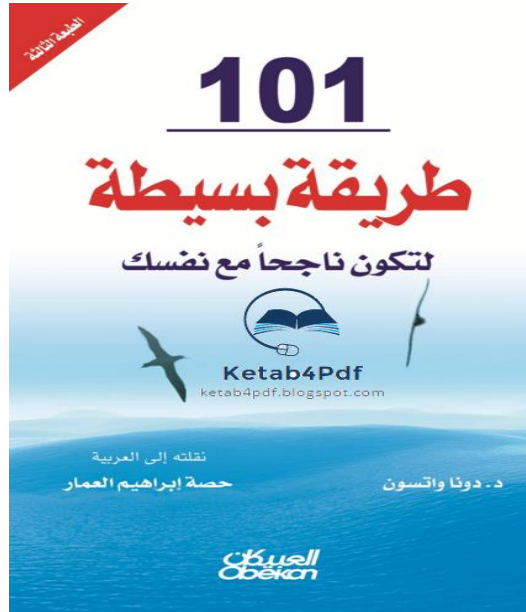
يتحدث الكاتب في هذا الكتاب عن أسباب السلوك البشري ويقسمها إلى أربع : يتحدث مع الذات، الإعتقاد، وجهة النظر إلى الأحداث والعواطف. لقد سمى الكاتب يتحدث مع الذات بالقاتل الصامت ومصدره الأهل، المدرسة، الأصدقاء، الإعلام والشخص نفسه. وقال بأن ٩٠ % من مفاهيمنا تتشكل في السنوات السبع الأولى وبأنه على أساس هذه المفاهيم نتحدث مع أنفسنا ثم نبه الكاتب إلى أن لكل أمر ثلاث وجهات نظر: وجهة نظرك ووجهة نظر الشخص الآخر ووجهة النظر السليمة. وخلص الكاتب إلى ضرورة إبعاد كل تفكير سلبي عند التحدث مع الذات وإلى ضرورة بحث صحة المعتقدات والتفكير بها وأخيراً إلى عدم ترك العواطف لتتحكم بنا وضرورة الثقة بطاقتنا وقدراتنا.

٣ / كتاب تخلص من عقلك ،، تأليف : شريف عرفة PDF



على عكس كل كتب التنمية الذاتية ، يدعوك هذا الكتاب للتخلص من عقلك! فهل فكرت من قبل، أن طريقة تفكيرنا و معتقداتنا و موروثاتنا الاجتماعية، قد تكون هي أهم عوائق نجاحنا؟ يتعرض الكتاب لهذه النقاط و يعالجها لأول مرة.. فهو أول كتاب في التنمية الذاتية، كتب خصيصا لك.

٤ / كتاب ١٠١ طريقة بسيطة لتكون ناجح مع نفسك تأليف : دونا واتسون ، ، PDF



كن واثقا بنفسك، فأنت شخص فريد متميزا إن بإمكانك القيام بأشياء لا يمكن لغيرك القيام بها . تستطيع أن تكون شيئا لا يكونه الآخرون. إنك قادر على التأثير على الآخرين بطريقة لا يتقنها سواك، وإذا فأنت تحمل البركة في طياتك إن شاء الله. ولأنك شخص خاص، فإن لك مطلق الحق في أن تتواجد في أي مكان، ولن يستطيع غيرك أن يقوم مقامك . قد يدفعنا الناس، وتدفعنا الظروف أحيانا إلى الشك في قدراتنا الكامنة، وفي أهميتنا، لا تدع ذلك يحدث لك أبدا من فضلك، كن - دائما - واثقا بنفسك، وإن تعذر ذلك عليك الآن، فاسمح لي أن أثق بك، ذاك شرف لي !

يتناول كتاب ١٠١ طريقة بسيطة لتكون ناجحاً مع نفسك موضوع النجاح من خلال عدة مباحث منها ثق بنفسك، لا تؤنب نفسك، أملك هاتفك، الصوت والصورة، المس الأرض، القوة الذاتية، احضن نفسك، ...

٥ / الرابط التالي لموضوع يحتوي على ٢٥ كتاب لتنمية وتطوير الذات جاهزة للتحميل:



٦ / موسوعة تعلم معنا مهارات النجاح: موسوعة علمية تظم العديد من المواضيع التي تهتم بتطوير المهارات التي يحتاجها الفرد لتنمية ذاته والتقدم في حياته بوجه عام أو في ناحية معينة من نواحي حياته ..



٧ / قصة نجاح شخص فاشل - للدكتور نزار باهبري

قصة ملهمة للدكتور نزار باهبري يتناول فيها تحولات حياته من الفشل الى النجاح والصعوبات التي واجهها لتحقيق النجاح الباهر..

<https://www.youtube.com/watch?v=tM6zasKRPc8>