



طاقاتي غير المحدودة
myupower.com

كيف أطور

ذاتي

الجزء الرابع

وسائل تطوير الذات المختلفة

تأليف / سلمان عبيد الشمراني
مستشار هندسة الأعمال والتنمية لبشرية

كيف أطور ذاتي

الجزء الرابع

وسائل تطوير الذات المختلفة

تأليف

سلمان بن عبيد الشمrani

مستشار هندسة الأعمال والتنمية البشرية

الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا. من يهده الله فلا مضل له، ومن يضلل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمداً عبده ورسوله، صلى الله عليه وعلى آله وأصحابه وسلم.

أما بعد: لعل أول ما يطرح من الأسئلة في مجال تطوير الذات، سؤال، قصير العبارة، خطير المعنى، كثير التكرار، بالغ الأهمية؛ ألا وهو: "كيف أطور نفسي؟". ولقد شغلني هذا السؤال كثيراً منذ بداية اهتمامي بتطوير الذات، فبدأت أبحث عن إجابة شافية له، استطيع من خلالها، أن أجد طريقاً واضح المعالم، يبين الخطوات، محدد المراحل، يمكن أن يسلكه المرء مرحلة تلو مرحلة من أجل أن يطور نفسه.

في معرض بحثي عن ذلك المنهاج البين والطريق القويم، لفت انتباهي أمر غريب حقاً، فعلى الرغم من الشغف الكبير في العالم العربي بما يسمى تطوير الذات وكثرة ما يقدم باسمه من محاضرات ودورات، إلا أنه لا يوجد منهاج واضح يستعين به المتلقي المسلم والعربي في تطوير الذات، وأن أغلب ما يطرح من إجابات عن سؤال "كيف أطور نفسي؟"، ما هي إلا إجابات عمومية غير واضحة؛ كانت في الأغلب، حصيلة اجتهادات شخصية، أو كانت إجابات مترجمة عما يطرح في تطوير الذات في العالم الغربي، لم تراع أن الثقافة الغربية تختلف عن العربية وأن المتلقي العربي يختلف عن الغربي.

ومما لفت انتباهي أيضاً، أن الراغب في تطوير الذات في العالم العربي يواجه شتاتاً عظيماً. فهو يواجه شتاتاً في البحث عن إجابات صحيحة وشفافية لسؤال: "كيف أطور نفسي؟"، وشتاتاً في الخروج بمنهج وطريق واضح يسلك لتطوير الذات، وشتاتاً في الاختيار بين ما يطرح من اجتهادات في تطوير الذات، وشتاتاً في التفرقة بين ما يطرح من قناعات ومناهج في تطوير ذات؛ تنفع الإنسان في دنياه وأخراه، وبين ما يطرح من قناعات ومناهج معلبة ومستوردة من الشرق أو الغرب؛ لا تراعي مستلزمات الإيمان بالله واليوم الآخر.

لماذا ألفت هذا الكتاب؟

لقد ألفت هذا الكتاب ، لأقدم للمتلقي العربي والمسلم المهتم بتطوير الذات إجابة شافية لسؤال: "كيف أطور نفسي؟"؛ ولأزوده بمنهج عملي، شامل، خالص من شوائب الفكر الغربي المسيطر على تطوير الذات؛ يتوصل بسلوكه، إلى معرفة ما يحتاج من برامج ودورات وكتب وأدوات فيحقق بإذن الله تطويراً فعالاً لذته.

وقد حرصت على تقديم كل ذلك في قالب سلس، بلغة سهلة ومباشرة مدعمة بالأمثلة والشروحات، آخذاً في الحسبان الفروقات الكبيرة في المعتقدات والقناعات وأساليب الحياة بين ما يطرح في تطوير الذات في الغرب وبين ما يجب أن يكون عليه تطوير الذات في العالم الإسلامي.

لمن هذا الكتاب؟

لقد كتب هذا الكتاب لكل مهتم بعلوم وفنون تطوير الذات سواء كان يريد البدء فيه أو مضى فيه بعض الشيء أو حتى إذا كان وصل فيه إلى درجة متقدمة وذلك لأن هذا الكتاب بمثابة المنهج والطريقة التي تفيد من يتبعها في سرعة تطوير ذاته وفي التأثير بشكل أكبر في تسريع تطوير من يريهم أو يدرهم أو يرشدهم. إن هذا الكتاب يركز على المنهج والطريقة التي لا بد من وجودها في أي علم سلوكي حتى يتمكن متعاطيه من معرفة وقياس تقدمه وتأخره وخطأه وصوابه.

من لا ينبغي له قراءة هذا الكتاب؟

إذا كنت ممن يبحث عن المسكنات السريعة في تطوير ذاتك أو كنت ممن يريد أن يقرأ كتاباً أو اثنين ثم ينطلق في توجيه الناس على غير بصيرة أو كنت ممن يؤمن بالطرق المختصرة أو ما يسمى بالفهلوة في الوصول إلى أهدافك، فأنصحك أن لا تضع وقتك في قراءة هذا الكتاب واعتذر لك عن حيبة املك في كتابي فليس فيه ما تريد وخيرها في غيرها كم يقال بالعامية.

جولة سريعة في أجزاء كتاب كيف أطور ذاتي:

هذا الكتاب يتكون من أربعة أجزاء تعطيك بإذن الله كل ما تحتاج من أجل تطوير فعال لذاتك وهي مقسمة بشكل سلس ومرتب ترتيباً تصاعدياً حتى تتمكنك من أكبر قدر من الاستفادة ولذا فإنني أنصحك بقراءتها بنفس الترتيب التي وضعت به وهي كما يلي:

الجزء الأول : تطوير الذات التعريف والمفهوم والأهمية – والذي سبق أن قرأته

في الجزء الأول من هذا الكتاب، سنتناول بأمر الله، مفهوم تطوير الذات ما هو؟ وما المراد به؟ ومتى وكيف نشأ؟ وهل له تعريف جامع مانع؟ وما علاقته بمفاهيمنا الثقافية والدينية؟ وهل هو أصيل أم مستورد؟ وما علاقة ذلك بعلومه وفنونه؟

كما سنناقش فيه بإذن الله تعالى، للحدث عن أهمية تطوير الذات للأفراد والمنشآت وهل هو ترف أو ضرورة؟ وما علاقته بالعملة والتغير الثقافي الذي يجتاح الكثير من مجالات الحياة؟ كما سأناقش فيه، مدى الفائدة منه في الحصول على عمل؟ وكيف أصبح عنصراً بالغ الأهمية في بيئات العمل يمكن أن يرفع المؤسسات أو أن يضعها في ظل التنافس المحموم على الموارد البشرية المتميزة هذه الأيام؟

الجزء الثاني: أركان تطوير الذات الأربعة- والذي سبق أن قرأته

الجزء الثاني من الكتاب، والذي يحتوي على أهم موضوعات هذا الكتاب في وجهة نظري؛ ألا وهو: أركان تطوير الذات الأربعة؛ التي قد يصعب عليك، أن تحقق النجاح المرضي في تطوير ذاتك إلا بإتقان كل واحد منه حتى يصبح سجية فيك تتعامل به دون أدنى تفكير مثل المشي أو الكلام. وهذه الأركان الأربعة لتطوير الذات تعتبر بحق -على الأقل من وجهة نظري المتواضعة- خلطة النجاح السرية في الحياة وهي كما يلي:

1. معرفة من أنت؟ وماذا تريد؟ وما هي رؤيتك ورسالتك وأهدافك في هذه الحياة؟
2. إتقان مهارات التواصل الفعال ومعرفة كيف تنقل وجهة نظرك للآخرين وكيف تتلقى وجهات نظرهم بأقل قدر ممكن من سوء الفهم.
3. الوصول إلى مرحلة الاستقلال المالي حين تكون اليد العليا لا اليد السفلى
4. التمكن من مهارات سرعة التعلم بأن تتعلم بأسهل طريقة وأحب إلى نفسك في أسرع وقت ممكن.

في هذا الجزء الثاني من الكتاب، سيتم بحول الله وقوته، نقاش هذه الأركان الأربع باستفاضة ، وسأضع بين يديك خلاصة خبرتي مع من ساعدت في تطوير أنفسهم وكيف استفادوا من هذه الأركان في تحقيق نتائج مرضية في وقت قياسي.

الجزء الثالث: منهج تطوير الذات خطوة خطوة - والذي سبق أن قرأته

أما الجزء الثالث ، فسيخصص بإذن الله سبحانه وتعالى، للحديث عن منهج تطوير الذات، ذلك المنهج المفصل الذي توصلت إليه خلال السنوات التي قضيت في هذا المجال، والذي استفدت منه وطبقته في تطوير نفسي وساعدت به كثيراً من الناس في سعيهم لتطوير أنفسهم.

إنَّ قراءة هذا الجزء بإخلاص وعمق، سيحببك الكثير من المشقة والعنت في رحلة تطوير نفسك ويقطف لك ثمار ما تعلمته خلال سلوكي الطريق الصعب - كما يقال- في تطوير الذات؛ حيث لم يكن على ذلك الدرب علامات واضحة ولا من يدلني أو يرشدي من معلم أو مرشد أو حتى صاحب تجربة سابقة. والحمد لله، فهذا أنا ذا -بتوفيق من الله وحده- أضع هذا المنهج بين يديك؛ غضاً طرياً (متزوع الدسم وخالياً من الكلسترول أيضاً😊). وما عليك سوى البدء في التنفيذ، فهنتاً لك هذا المنهج المرن والسلس والذي يمكنك تطبيقه بسهولة؛ طبعاً! إذا كنت جاداً في تطوير نفسك.

الجزء الرابع: وسائل تطوير الذات المختلفة - وهو الذي بين يديك الآن

في هذا الجزء الرابع من الكتاب، سنناقش بإذن الله سبحانه وتعالى، وسائل تطوير الذات المختلفة؛ من دورات أو ندوات أو مواد سمعية أو كتب وغيرها، وسنورد فيه بعض الأمثلة عليها، كما سنتعلم فيه، كيف تختار ما يناسبك منها، وكيف تستفيد منها الفائدة القصوى، دون أن تحتاج لبيع كل ما تملك للحصول عليها 😊 (أقصد أنك ستتمكن من الحصول عليها بأقل التكاليف الممكنة) هذا إذا اتبعت النصائح الجيدة التي ستجدها في ذلك الجزء.

ملاحظة : إذا لم تكن قرأت الأجزاء السابقة فتعجل في البدء بها لأن الكتاب مرتب على أجزائه

ختاماً، ما كان في هذا الكتاب من توفيق فمن الله وحده وما كان فيه من خلل ونقصان وتقصير فمن نفسي ومن الشيطان. اللهم إني أسأل، بغناك عني وفقري إليك، أن تنفع بهذا الكتاب وتجعله حجة لي وتثقل به ميزان أعمالي يوم العرض عليك وأن تجعله خير معين لقارئه على تطوير ذاته وأن تجعل له فيه مدخلاً لحسن الولوج إلى معرفة ما يزكي به نفسه وصلّى على رسولك وعلى آله وسلم والحمد لله رب العالمين.

بعدما عرفنا في الجزء الأول، مفهوم تطوير الذات وشرحنا ذلك التعريف وبيننا الأسس التي بني عليها ووضحنا الفرق بينه وبين مفهوم تطوير الذات الوافد، وتحدثنا عن أهمية تطوير الذات وفوائده، ثم فصلنا في الجزء الثاني في أركانه التي يقوم عليها، ثم قدمنا له في الجزء الثالث منهجاً متكاملًا على شكل خطوات عملية تساعد المتلقي في حسن تطوير نفسه.

أما في هذا الجزء، فسنتطرح بإذن الله وتوفيقه، جملة من أهم الوسائل التي تعين القارئ الكريم على تطوير الذات. ولكن قبل الشروع في ذلك، دعنا بدايةً نطرح بعض المفاهيم الرئيسة التي لا بد من معرفتها قبل الخوض في تفاصيل هذا الجزء .

توضيح بعض المفاهيم الهامة

من أبرز طرق تلقي المعرفة بشكل عام وتطوير الذات بشكل خاص، التعلم والتعليم والتدريب. والحقيقة أن كثيراً من الناس يخلط بين هذه المصطلحات، بل قد يظن بعضهم، أنها سواء كلها وأن لا فرق بينها. هذا الخلط يقلل وبشدة فرص حسن اختيار ما ينفع منها في تطوير الذات، ويفوت استخدام الوقت المهدر فيها في مناشط أخرى قد تكون أكثر نفعاً. وهذا الخلط أو سوء الفهم قد يضعف فاعلية هذه الأدوات ويجعلها لا توتي في الغالب أكلها. وإذ عرف السبب بطل العجب، فكيف يختار الإنسان من الطرق ما لا يعرفه معرفة جيدة تمكنه من حسن استغلاله؟! ودعنا نطرح سؤالاً هاماً هنا؛ ما المقصود بهذه المصطلحات وما الفروق بينها؟

لنبداً أولاً بالتعلم، بعرف التعلم بأنه: العملية التي يستطيع من خلالها الفرد أن يحصل المعلومات والمهارات والمعارف. وقد تتم عمليات التعلم بشكل واع؛ وذلك عندما يقصد المتعلم أن يتعلم أمراً ما؛ مثل تعلم القراءة أو الكتابة أو حتى تعلم كيفية ربط خيوط الخداء. وقد تتم عمليات التعلم بشكل عفوي؛ لا واعٍ وذلك حين يتفاعل المتعلم تلقائياً وعضوياً مع الأمور والأحداث المحيطة به، فيكتسب منها المعارف والمهارات. وأبرز مثل لذلك، تعلم الأطفال اللغة من المحيطين بهم أو تعلمهم بعض المهارات والسلوكيات بتقليدهم العفوي للكبار.

أما التعليم فيمكن تعريفه باختصار بأنه: تلك العملية المنظمة التي يمارسها المعلم بهدف نقل ما عنده من معلومات ومعارف إلى المتعلم. والتعليم التقليدي يعتمد في القيام بذلك في الغالب على تلقين المتعلمين بطريقة نظرية. أما التعليم الجيد النافع، فيقام بذلك من خلال إنشاء نشاط تواصل بين المعلم والمتعلم يهدف إلى إثارة المتعلم وتحفيزه وتسهيل حصوله. والتعليم الجيد يكفل انتقال أثر التدريب والتعلم وتطبيق المبادئ العامة التي يكتسبها المتعلم على مجالات أخرى ومواقف مشابهة.

أما التدريب فهو: الجهود المنظمة والمخطط لها لتزويد المتدربين بمهارات ومعارف وخبرات تستهدف إحداث تغييرات إيجابية مستمرة في خبراتهم واتجاهاتهم وسلوكهم من أجل تحسين أو تطوير أدائهم ورفع كفاءتهم.

ما الفرق بين التعليم والتعلم؟

التعلم مجهود شخصي ونشاط ذاتي يصدر عن المتعلم نفسه وقد يكون كذلك بمعونة من المعلم وإرشاده، أما التعليم فهو محاولات يقوم بها المعلم لمساعدة المتعلم على التعلم، عن طريق التواصل الفعال وهيئة الظروف المناسبة التي تمكن المتعلم من التعلم.

ما الفرق بين التعليم والتدريب؟

التعليم هدفه تزويد الفرد بحصيلة معينة من العلم والمعرفة في إطار ومجال معين . أما التدريب فغاياته مختلفة، فهو يهدف أساساً إلى زيادة كفاءة الفرد وقدراته ومهاراته على أداء مهام معينة -مثل مهارات وضع الموازنة الشخصية- وذلك من خلال تعديل اتجاهاته وسلوكه؛ فالتعليم إذن يهتم بالمعارف كوسيلة لتنوير الفرد، أما التدريب فيهتم بإكساب الفرد المهارات العملية التي تمكنه من ممارسة مهمة أو عمل محدد واستغلال حصيلة التعليم في ذلك. بعد هذا العرض السريع لهذه الطرق الرئيسية في اكتساب المعرفة، دعونا نطرح هذا السؤال الهام:

ما العوامل المؤثرة في تحديد واستخدام وسائل تطوير الذات؟

هناك وسائل وطرق متنوعة يمكن للإنسان أن يستخدمها في سبيل تطوير ذاته، وهذا التنوع قد يجعل المرء في حيرة من أمره، فماذا يختار منها؟ وعلى أي أساس؟ من هنا جاءت أهمية معرفة العوامل المؤثرة في تحديد واختيار وسائل تطوير الذات، فهي تعين المرء على اختيار ما يناسبه من تلك الوسائل على بصيرة وعلم. ولكن ما تلك العوامل المؤثرة على كل حال؟

إن أول وأهم تلك العوامل المؤثرة؛ هو معرفة من أنت؟ وما وجهتك في الحياة؟ وما أهدافك؟ وما خطتك؟ فبدون معرفة هذه الأمور عن نفسك سيصعب عليك تحديد أي الوسائل أنفع لك في بلوغ تطوير ذاتك.

أما العامل المؤثر الثاني، فهو معرفة مدى ما تحتاجه تلك الوسيلة من قدرات ذاتية فيك، فمثلاً إذا كنت لا تصبر كثيراً على مطالعة الكتب بطبعك، فلن تكون القراءة وسيلتك الأولى والمفضلة في تطوير نفسك.

أما العامل الثالث من العوامل المؤثرة في تحديد واختيار وسائل تطوير الذات، فهو معرفة مدى ما تحتاجه تلك الوسيلة من إمكانيات مادية كالمال والقدرة على السفر. فلو كنت محدود الموارد المالية، فلن تكون الدورات أو الورش التدريبية المتخصصة خيارك الأول في تطوير الذات وكذلك الحال إن لم تكن تقدر على السفر والتنقل ولم يكن في بلدك أماكن تعقد فيها تلك الدورات أو الورش التدريبية المتخصصة.

ختاماً في هذا الشأن، لا بد أن نشير أن هناك خطأ منهجي في ممارسات تطوير الذات المتداولة في العالم العربي خصوصاً؛ ألا وهو اعتقاد كثير من مقدمي خدمات ومنتجات تطوير الذات، أن ما يصلح لزيد من وسائل تطوير الذات يصلح لعبيد وأن هناك مقاساً واحداً يسع كل الناس، فأضحى الأمر وكأنهم يحاولون إلباس جميع من يريد تطوير ذاته مقاساً واحداً من الثياب؛ "مفهوم الثوب الواحد"، فمن ناسبه ذلك الثوب سعد ومن لم يناسبه ضاع أو تأخر وهذا الأمر غير دقيق. صحيح أن هناك أموراً مشتركة بين الناس في الوسائل المعينة على تطوير الذات، ولكن يبقى لكل إنسان احتياجاته وظروفه الخاصة التي ينبغي أن تراعى في تطوير ذاته.

"وسائل تطوير الذات"

الآن سنبدأ بمشيئة الله في طرح ما يفتح الله به من وسائل، ونلفت نظرك عزيزي القارئ إلى أن ترتيب هذه الوسائل هنا غير مقصود تماماً فلا تظن أننا نقصد بما نطرحه منها أولاً، أنه يجب أن تبدأ به. إن الترتيب بهذا القصد غير مراد هنا؛ ولكن الترتيب المقصود والذي سنورد عليه طرح وسائل تطوير الذات، يعتمد بشكل رئيس على العامل الثالث من العوامل المؤثرة في اختيار الوسائل الأنسب لتطوير الذات. فقد حرصنا أن نورد أقل وسائل تطوير الذات حاجة للقدرة المادية أولاً ثم التي تليها وهكذا. وذلك لدحض الاعتقاد الخاطئ والشائع بين الناس أن تطوير الذات لا يتم إلا بإنفاق الكثير من المال.

من ناحية ثانية، يبقى للعاملين الأولين من العوامل المؤثرة في اختيار وتنفيذ وسائل تطويرك لنفسك؛ من معرفة الذات وتحديد الوجهة في الحياة ووضع الأهداف وكتابة الخطط أولاً ومن معرفة القدرات والطاقتان ثانياً، نصيب الأسد في مساعدتك لاختيار ما يناسبك من وسائل تطوير الذات، فاحرص على معرفة وفهم هذين العاملين بعمق. وإذا كنت في شك من ذلك، فعد إلى الفصل الأول من هذا الكتاب وقرأه قراءة متأنية. وإن استمر شكك، فاسأل متخصصاً في تطوير الذات.

عزيزي القارئ، من أجل تسهيل الطرح يمكنك تقسيم وسائل تطوير الذات إلى ثلاثة أقسام رئيسة وهي كما يلي: وسائل أساسية، ووسائل يكون فيها التلقي بواسطة، ووسائل يكون فيها التلقي مباشراً وجهاً لوجه والآن مع تفاصيل وسائل تطوير الذات:

القسم الأول: الوسائل الأساسية

هذا القسم يحتوي على وسيلة واحدة فقط ولكنها وسيلة هامة ورئيسة يعتمد عليها باقي أقسام وسائل تطوير الذات وتتخلل في كل منها تقريباً ولذا جعلتها الوسيلة الأولى:-

الوسيلة الأولى: فن التقصي وحسن السؤال

عندما نأتي إلى الدنيا، ندخلها ونحن لا نعلم شيئاً ثم يجعل الله لنا أدوات المعرفة من سمع وبصر وقلب حتى نتعلم ما تستقيم به حياتنا، فنفلح في اختبارات وابتلاءات الحياة ونصل إلى الجنة بمنة الله ورحمته. وليتنا نستمر في عمل ما كنا نعمله بالفطرة ونحن أطفال؛ من التساؤل الدائم ومحاولات الاستكشاف المستمرة لما حولنا. فهاتان الخصلتان هما بعد الله من أهم ما يساهم في تعليم وإكساب التجارب والخبرات. وهما أهم أدوات تطوير الذات على الإطلاق وأقلها تكلفة وأكثرها فاعلية وقديماً قيل - (حُسن السؤال نصف العلم) .

إذا كنت فعلاً تريد أن تطور نفسك بفاعلية فعليك إتقان مهارة فن التقصي التي من خلالها يعرف الإنسان ما الذي يريد؛ وأين يمكن أن يجده؛ ومهارة حسن السؤال التي من خلالها يستطيع استخراج ما يحتاجه فعلاً من المعلومات والخبرات والتجارب. والحقيقة أن هاتين المهارتين تعتبران أساسيتين في تحصيل المعرفة؛ وتدخلان في كل وسائل تطوير الذات الأخرى وهما من أهم وسائل التعلم الفعال بشكل عام.

فن التقصي وحسن السؤال وعمليات اكتساب المعرفة

هناك مجموعة من الأسئلة الأساسية في أي عملية اكتساب معرفة، على الإنسان أن يطرحها إن أراد أن يحقق أكبر فائدة. وهذه الأسئلة مفيدة جداً بغض النظر عن طبيعة عملية اكتساب المعرفة سواء أكانت ذاتية تمارسها بمفردك مثل القراءة أو سماع تسجيل لمحاضرة أو كانت تفاعلية فردية مثل برامج تطوير الذات التلفزيونية التي تسمح باتصال المشاهد أو كانت تفاعلية جماعية تمارسها مع غيرك مثل ورش العمل والدورات. و تعتبر هذه الأسئلة بمثابة الميزان الذي يمكن من خلاله أن يعرف الإنسان ما إذا كان يسير في الاتجاه الصحيح في عملية اكتساب المعرفة أم لا. وعلى كل من يريد تطويراً فعالاً لذاته أن يستخدم هذه الأسئلة باستمرار. وهذه الأسئلة يمكن إجماها فيما يلي :-

أسئلة ما قبل عملية اكتساب المعرفة:

- ما الذي أريد أن أحصل عليه من عملية اكتساب المعرفة هذه؟
- هل يمكنني أن أكتبه على شكل نقاط؟
- هل لدي إجابة عنه تنجيني يوم الوقوف بين يدي الله؟
- هل يتسق مع رؤيتي ورسالتي وأهدائي؟
- هل يتسق مع سلم أولوياتي أم هو نزوة عابرة؟
- هل يستحق عناء تحصيله؟
- ما الذي جعلني اختار هذه العملية بالذات؟
- هل هي أفضل السبل أم أن هناك طرقاً خيراً منها؟
- كيف سأستفيد بالتحديد مما سأحصل عليه في تحسين نفسي أو عملي أو حياتي؟
- هل أنا الآن مستعد ومتهيئ لعملية اكتساب المعرفة هذه؟
- هل الزمان مناسب؟ هل المكان مناسب؟
- هل لدي كل ما أحججه من أدوات لنجاح عملية اكتساب المعرفة هذه؟

إذا كانت إجابات كل الأسئلة التي بدأت بها، نعم وكانت الإجابات مقنعة وتمكنت من كتابتها بوضوح، فأنت بإذن الله تسير في الاتجاه الصحيح. أما إذا لم تكن كذلك فعليك أن تعيد حساباتك حتى تتحقق الشروط السابقة . وإن لم تستطع فاسأل من هو أعلم منك فإمّا شفاء العي السؤال.

أسئلة أثناء عملية اكتساب المعرفة:

- هل أنا في المسار الصحيح إلى تحقيق ما أريد من عملية اكتساب المعرفة هذه؟
- هل أفهم حقًا ما أتلقاه الآن؟
- إذا كانت الإجابة لا، فما الذي لا أفهم بالتحديد؟
- هل يمكنني أن أصيغ سؤالاً واضحاً، يمكنني من الاستفهام عما لا أفهم؟
- إذا كانت الإجابة لا، ما الذي منعي من ذلك؟
- هل سبق أن تكرر هذا المانع في عمليات اكتساب معرفة سابقة لهذه العملية؟
- هل التعامل مع هذا المانع في وسعي وفي دائرة تأثيري؟
- إذا كانت إجابة السؤال السابق نعم، فما الذي يوقفي من التعامل معه؟
- بشكل عام هل ما زلت مستعداً للتلقي في عملية اكتساب المعرفة هذه أم أني أحتاج إلى قسط من الراحة؟

أسئلة ما بعد عملية اكتساب المعرفة:

- هل حققت حقًا ما كنت أريد من عملية اكتساب المعرفة هذه؟
- إذا كانت الإجابة نعم، فما الذي مكنتني من ذلك؟ هل تكرر هذا الأمر في عمليات اكتساب معرفة سابقة لهذه العملية؟
- أما إذا كانت الإجابة لا، فما الذي منعي من ذلك؟ هل تكرر هذا الأمر في عمليات اكتساب معرفة سابقة لهذه العملية؟ ما الذي جعله يتكرر؟
- هل يمكنني تدوين إجابات السؤالين السابقين؟
- هل يمكنني أن أستفيد مما عرفت منهما في تحسين عمليات اكتساب المعرفة القادمة؟
- كيف يمكنني تحقيق ذلك؟

إن مهارة تقصي الحقائق وحسن السؤال لا تقتصر على ما أورد أعلاه، بل تشمل كل ما يساعد الإنسان في حسن البحث عن المعارف والخبرات والتجارب وفي دقة تلقيها والاستفادة منها. وهي باب واسع من أبواب تطوير الذات، ينضوي تحت مهارات التواصل الفعال والذي هو الركن الثاني من أركان تطوير الذات. وهناك كتب ودورات تدريبية متخصصة في معرفة كيف تتقصى الحقائق وتطرح الأسئلة النافعة، فإن أردت الزيادة فعليك بها.

القسم الثاني: تطوير الذات عن طريق التلقي بواسطة

في هذا القسم سنركز على إيراد أهم وسائل تطوير الذات التي لا تتطلب الحضور الجسدي بل يتم فيها التطوير بمجهود ذاتي وعن طريق واسطة. وسنذكر إن شاء الله تعالى ثلاث وسائل رئيسية وذلك حسب منهج الطرح الذي ذكرناه في أول هذا الفصل. كما أننا سنستمر في ترقيم الوسائل حسب تسلسلها العام أي أننا سنكمل التعداد الذي بدأه في القسم الأول.

الوسيلة الثانية: القراءة

ملاحظة إن لم تكن من محبي القراءة، فلا تبتئس فما زال هناك وسائل أخرى لتطوير الذات

تعتبر القراءة من أقل وسائل تطوير الذات تكلفة مالية، فحتى لو كان سعر الكتاب غالياً، فيمكن أن تستعيه من مكتبة عامة أو من صديق. كما أن كتب تطوير الذات أصبحت مؤخراً سهلة المنال ومتوفرة ومنشورة باللغة العربية في العديد من البلاد العربية. ولكن تبقى المشكلة في أن أغلب هذه الكتب، مترجمة عن كتب جاءت من ثقافات أخرى لا تؤمن بما تؤمن به، وأن ترجمة كثير منها ركيكة وغير موفقة، فهذه الترجمات الركيكة تمت في الغالب على أيدي مترجمين غير متخصصين في تطوير الذات، أو كانت ترجمات تجارية صرفة، الأمر الذي قلل من فائدتها كثيراً. ولكن! والله الحمد بدأت بعض الكتابات العربية الجيدة تظهر في الآونة الأخيرة، صحيح أنها قليلة جداً ولم تغط الكثير من جوانب تطوير الذات، إلا أنه يمكن للمرء أن يستفيد منها على الأقل في تكوين فكرة عن تطوير الذات قبل البدء في تطوير نفسه.

من ناحية ثانية، ساهمت الإنترنت بتسهيلها نشر المعلومات والوصول إليها في تقديم رافد عربي لا بأس به في موضوع اكتشاف وتطوير الذات خصوصاً في مجال قراءة تجارب الآخرين وخبراتهم في اكتشاف أنفسهم وتطويرها والتفاعل معها من خلال الاطلاع على المواقع والمنتديات والمدونات المتخصصة في هذا المجال مثل منتدى طاقات بلا حدود لاكتشاف وتطوير الذات على الإنترنت وغيره. كما يمكنك الاستفادة من الإنترنت كذلك، في تحميل الكتب الإلكترونية النافعة؛ في تطوير الذات وفي شتى مجالات المعرفة المفيدة. وهذه الكتب والكتيبات الإلكترونية تقدم في كثير من المواقع بالمجان وتوفرها العديد من المكتبات المجانية على شبكة الإنترنت مثل موقع مكتبة المشكاة وغيره من المواقع.

كيف تحقق أكبر فائدة من القراءة؟

إن القراءة في الأصل وسيلة للاستيعاب والفهم. وليست العبرة فيها بالكم كما يظن البعض. فتسمعه يقول قرأت كذا وكذا من الكتب، وهو لم يفقه منها إلا القليل. إنما العبرة في القراءة بفقهه ما فيها والاستفادة منها؛ بأن يحول ما يقرؤه الإنسان إلى نيات وأقوال وأعمال نافعة له في حياته وبعد مماته.

أبرز العوامل المساعدة على تحقيق أكبر فائدة من القراءة

العامل الأول: اقرأ ما ينفعك فقط

هل سبق لك أن بدأت قراءة كتاب ضخيم، وبعدما قرأت نصفه، اكتشفت أنه ليس الكتاب المناسب لك؟! أو أنه لا يحتوي على المعلومات التي تريد؟! أو أنه مجرد تكرار ممل لمعلومات تعرفها ولكن بعنوان مختلف؟! أو أن مستوى الكتاب أكبر من قدرتك على التحصيل؟! أو أن أسلوب الكاتب غير مناسب لك أو غير ذلك.

لا أخفيك سرّاً أن أحد أبرز حلول هذه المشكلة هو حسن اختيار ما تقرأ. إن سوء اختيار ما تقرأ، يحول القراءة من وسيلة فعالة لتطوير الذات إلى أداة قوية ليس لتضييع الوقت فحسب بل وإهدار الجهد والمال كذلك. كما أنه قد يسهم في تزهيدك في القراءة أو حتى صدك عنها. والسؤال الملح هو:

كيف يحسن الإنسان اختيار ما يقرأ؟

الخطوة الأولى:

اختر في قراءاتك ما يتناسب مع وجهتك في الحياة ومع تحقيق رسالتك وبلوغ أهدافك وتنفيذ خططك. فعلى سبيل المثال؛ ليس من حسن الاختيار أن يهدر من يريد تطوير نفسه الساعات الطوال في قراءة الروايات والقصص أو الصحف والمجلات على حساب قراءة ما يحتاج إليه في تعزيز مميزاته ومعالجة عيوبه من تدبر كتاب الله وتأمل سيرة المصطفى صلى الله عليه وعلى آله وسلم ثم القراءة في كتب تزكية النفس والرفائق ومطالعة كتب تطوير الذات من بعد ذلك.

الخطوة الثانية:

استخدم أسئلة ما قبل عملية اكتساب المعرفة المذكورة في مهارات تقصي المعلومات وحسن السؤال التي مرت معنا أعلاه، حتى تصل إلى إجابات مقنعة وتعرف ما هدفك أو أهدافك من هذه القراءة التي أنت مقبل عليها.

الخطوة الثالثة :

ضيق دائرة البحث عما ينفعلك وركز جهودك من خلال:

- اسأل من تثق به عن الكتاب أو المادة التي تتمكنك أن تحقق أهدافك التي وضعتها
- اسأل المهتمين بتطوير الذات عن أفضل الكتب التي نفعتهم ؛ ولماذا استفادوا منها. يمكن أن تجد هؤلاء في ركن تطوير الذات في المكتبات العامة وكذلك التجارية. ويمكنك أن تجدهم على شبكة الإنترنت في منتديات تطوير الذات على الإنترنت
- ابحث عن الدورات المتخصصة في تقديم تلخيص لبعض الكتب خصوصا في مجال تطوير الذات وبعض الصحف تقوم بذلك أيضا.
- حدد مبدئياً مجموعة من الكتب أو المواد التي تظن أنها نافعة لك بناء على ما سبق

الخطوة الرابعة:

تأكد أن ما تريد قراءته سيحقق تلك الأهداف ولتعرف هل الكتاب أو المادة التي تريد قراءتها تحقق هدفك؟ اتبع الخطوات التالية:

- أبدأ بقراءة العنوان وتفحصه وأسأل نفسك: هل فيه دلالة على هدفك من القراءة؟ ثم اقرأ تاريخ النشر ورقم الطبعة لتعرف هل الكتاب جديد أم قديم.
- اقرأ بعد ذلك فهرس محتويات الكتاب أو المادة التي تريد قراءتها
- اقرأ ما كتب على ظهر الكتاب إن وجد
- اقرأ المقدمة أو الافتتاحية وركز على اكتشاف هدف الكاتب من كتابته لتلك المادة أو الكتاب. إذا لم تجد هدف الكاتب، فعليك الحذر قبل اقتناء الكتاب فليس من علامات الكاتب الجديد ألا يصرح بهدفه من كتابته.

- الآن اسأل نفسك: هل هدف الكاتب ينفعني؟ وهل يمكن أن يحقق أهدافي التي أريدها من القراءة؟ وما نسبة النجاح التي يمكن أن تصل إليها؟
- إن وجدت من الإجابات ما يشجع، اقرأ خاتمة الكتاب
- تصفح مقتطفات سريعة ومختصرة من كل فصل من الكتاب وركز على العناوين البارزة
- بعد ذلك اطرح الأسئلة التالية: هل وجدت ما يمكن أن يحقق أهدافي التي أريدها من القراءة؟ إلى أي حد؟ وهل أنا حقاً بحاجة لقراءة هذا الكتاب أو المادة؟ إذا كانت الإجابة نعم والحد مناسب لك فانتقل إلى الخطوة الخامسة

الخطوة الخامسة:

استعن بالله عز وجل واسأله بصدق ويقين وحضور قلب أن يجعل في قراءة هذا الكتاب أو المادة خيراً لك وأن ينفعك به وأن ييسر عليك أمر الفهم والتطبيق.

العامل الثاني: هبى نفسك وجهزها للقراءة

القراءة نشاط يحتاج إلى حضور الذهن وإلى تركيز، فاحرص حين تقرأ أن تكون في أفضل حالاتك النفسية والذهنية؛ وذلك حتى تحقق أكبر فائدة منها. ولا أنفع في جلب هذه الحالة من دعاء الإنسان ربه بحضور قلب أن يهيئ له من أمره رشداً وأن يعينه وأن يعلمه ما ينفعه وينفعه بما علمه وكذلك دعاء: اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت إذا شئت جعلت الحزن (أي الصعب) سهلاً.

من ناحية ثانية تذكر عزيزي القارئ، أن الإنسان يتأثر ببيئته المحيطة سلبيًا وإيجابًا. ومن هنا فعليك على قدر القدرة والاستطاعة، أن تجتهد بأن تقرأ في مكان مريح للجسم وجيد الإضاءة ومناسب التهوية، هادئ الجو وخالٍ من الملهيات والشواغل والضوضاء ومجهز بالأدوات التي تعين على زيادة الفهم مثل أقلام التحديد الملونة و أوراق تدوين الملاحظات وما إلى ذلك.

العامل الثالث: تدبر ما تقرأ

بعدما يختار الإنسان ما يظن أنه سيحقق أهدافه من كتب أو مواد مقروءة، ويهيئ نفسه ويجهز البيئة المناسبة للقراءة، تأتي مرحلة التدبر في القراءة وهي المرحلة الثالثة من مراحل حسن الاستفادة مما يقرأ. وهذه المرحلة هامة جداً وهي تعتمد على مهارة مؤثرة ونافعة، يدفع إتقانها الإنسان إلى مستويات متقدمة جداً من الفهم والاستفادة من قراءته، ليس فقط في مجال تطوير الذات بل في كل مجال يمكن أن يطرقه الإنسان.

إن معنى التدبر في اللغة، هو النظر في عاقبة الأمر والتفكر فيه. وتدبر الكلام، النظر في أوله وآخره، ثم إعادة النظر مرة بعد مرة؛ ولهذا جاء على وزن التفعّل كالتجرع والتفهم؛ ولذلك قيل أنه مشتق من النظر في أدبار الأمور، وهي أواخرها وعواقبها. فالقراءة بتدبر تعني محاولة فهم ما يقرأ ومعاودة النظر فيه مرة بعد مرة لمعرفة ما قد ينتج عنه والتفكر فيما قد يدل عليه، ثم تحويل حصيلة ذلك إلى نيات وأقوال وأعمال نافعة.

ولعلك الآن عرفت لم أمرنا الله سبحانه وتعالى بتدبر القرآن لا بقراءته فقط، قال الله تعالى: **{أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا} ﴿24﴾** محمد: ٢٤ وتدبر القرآن هو التفكير والتأمل في آيات القرآن من أجل فهمه، وإدراك معانيه، وحكمه والمراد منه كما ذكر د. خالد بن عبد الكريم اللاحم في كتابه الرائع مفاتيح تدبر القرآن والنجاح في الحياة والذي أنصحك بالاطلاع عليه وستجده على الإنترنت مجاناً. وبالمناسبة خير ما يعلمك فن التدبر لما تقرأ على الإطلاق هو مداومة تدبر القرآن وهو أمر يمكنك بإذن الله تعلمه وخير بداية هي كتاب مفاتيح تدبر القرآن والنجاح في الحياة المذكور آنفاً.

بعض النصائح المعينة على تدبر القراءة:

- احرص على إخلاص النية لله والمداومة على ذلك
- احرص على أن تكون باحثاً عن الحق وسينير الله بصيرتك
- لا يكن همك إنهاء قراءة الكتاب بل فهمه
- ابتعد عن الأحكام المسبقة، فحبك للشيء يعمي ويصم
- اكتب هدفك أو أهدافك من القراءة في مكان واضح
- اقرأ وأنت مستحضر هدفك أو أهدافك من القراءة على الدوام
- اقرأ وفي ذهنك أنك ستشرح ما قرأت لأحب إنسان إليك
- تخيل أن بينك وبين الكاتب حوار حي وأخذ ورد وأنه يمكن لك سؤاله ومناقشته
- دون ملاحظاتك وأسئلتك في الهوامش وحرص على وضوح الخط
- استخدم الأسئلة الخاصة بمرحلة أثناء عملية اكتساب المعرفة التي ذكرناها في وسيلة تقصي الحقائق وحسن السؤال أعلاه
- قلب ما تقرؤه في ذهنك ثم انظر إليه وكأنه رأي مخالف لك ثم انظر إليه كأنسان محايد وهكذا

- اسأل نفسك هل هناك سببٌ آخرى للنظر في هذا الأمر وتقليبه
- بعد نهاية كل مقطع أو فصل دون ما استفدت إن وجد وبخط واضح
- اسأل على الدوام كيف لي أن أحول ما استفدته إلى أمر عملي ينفعي

العامل الرابع: راجع ما قرأت وذاكره من وقت إلى آخر

يعتقد كثير من الناس أن علاقته بما قرأ تنتهي بنهاية قراءته، وأن مراجعة ما قرأه ومذاكرته ليست أفضل من البدء في قراءة مادة جديدة وأن الخير في المعلومات الجديدة أما القديمة فهي معروفة لديه ولا داعي لإعادة الخوض فيها. وهذا الاعتقاد الخاطئ يعتبر أحد أهم أسباب ضعف الاستفادة من القراءة.

لعل العجلة -التي هي من طبع الإنسان- وراء هذا الاعتقاد الخاطئ عند كثير من القراء. ومن الأسباب أيضاً، نهم تلقي المعارف الذهنية الجديدة عند بعض القراء دون الحرص على تطبيقها (وهو ما أسميه فخ البحث عن المعرفة من أجل المعرفة). ومن الأسباب كذلك، نزعة السعي للكمال المطلق عند بعض القراء والتي تدفعه للشعور بأنه مهما قرأ، فهو غير كاف لأن يتقن، ولا بد من المزيد من المطالعة في مصادر أخرى حتى يتقن، والمشكلة أنه لا يعرف الحد الذي يمكن له أن يحكم أنه أتقن. ☹️

إن مراجعة ما قرأت، يعين على حسن الاستفادة منه وتثبيتته في ذهنك، وذلك بتصفح المادة بعد قراءتها للتأكد أنها قد حققت أهدافك من قراءتها وأنت فعلاً فهمتها، وأنها أجابت ما طرحت من تساؤلات. ولذا عود نفسك على الدوام بعد انتهائك من قراءة أي مادة أو كتاب أن تطرح الأسئلة الخاصة بمرحلة ما بعد عملية اكتساب المعرفة التي ذكرناها في وسيلة تقصي الحقائق وحسن السؤال أعلاه. ومن الوسائل المعينة على ذلك المذاكرة الدائمة، وذلك بأن تتدارس ما حصلته من قراءتك وتناقشه مع شخص أو أشخاص آخرين يقول الإمام النووي — رحمه الله — " فإن بالمذاكرة يثبت المحفوظ ويتحرر ويتأكد ويتقرر ويزداد بحسب كثرة المذاكرة، ومذاكرة حاذق في الفن ساعة أنفع من المطالعة والحفظ ساعات بل أيام". أما إن لم يكن عندك من تذاكر معه فاحرص على أن تعيد ما حصلته من قراءتك وتكرره على نفسك من وقت إلى آخر ليثبت في ذهنك ويتحول إلى معرفة مفيدة في واقعك.

أخيراً عوّد نفسك على مراجعة الكتب الهامة والأساسية والتي وجدت فيها فائدة كبيرة على مدد مختلفة من الزمن من وقت انتهاءك من قراءتها بعد أسبوع ثم شهر ثم ثلاثة أشهر وهكذا. وتذكر أن الإنسان ينسى مع مرور الزمن بطبعه، ولذا يحتاج دائماً إلى المذاكرة سواء مع نفسه أو مع غيره وقد قيل قديماً: حياة العلم المذاكرة.

الوسيلة الثالثة: الاستفادة من جهاز الجوال وما في حكمه في تطوير الذات

من منا لا يملك حاسوباً أو هاتفاً محمولاً؟ أقل القليل بلا شك خصوصاً في السنوات الأخيرة التي راحت فيها هذه الأجهزة ورخصت أسعارها. والحقيقة أنني كلما شاهدت كيف تستخدم هذه الأجهزة في ترويح التخلف وتضييع الأوقات!!، شعرت بالأسى والحزن على ما يهدر من أوقات ويضيع من فرص الاستفادة من هذه النعمة الكبيرة التي من الله علينا بها. إن هذه الأجهزة وما في حكمها كمشغلات الصوت والفيديو المحمولة التي انتشرت مؤخراً، يمكن أن تكون رافداً عظيماً من روافد تطوير الذات. فمنتجات التقنية الحديثة التي سهلت على الإنسان، تلقي المعلومات والخبرات المسموعة والمرئية وتسجيلها وتخزينها والعودة إليها متى شاء، تعتبر من الوسائل الاقتصادية الهامة في رفع مستوى المعرفة والثقافة بشكل عام وفي تقديم قنوات معلوماتية ميسرة لتطوير الذات بشكل خاص.

إن أهم وأول ما ينبغي أن يستفيد به الإنسان من هذه الأجهزة، أن يحولها إلى أداة ذكر دائم لله، فيطمئن قلبه ويحصل الأجر العظيم. وأي نعمة أكبر من أن يكون القرآن بين يدي الإنسان على الدوام تقريباً! إن أراد قرأ منه وإن أراد سمع منه، فيتدبره ويراجعه ويأنس به في كل وقت ومكان ممكن، فتزكو نفسه بذكر الله، فيسهل عليه تطوير ذاته. ويالها من نعمة أن يستفاد من هذه الأجهزة كذلك، في التنبيه على أوقات الصلوات والتذكير بالأذكار الشرعية.

من طرق الاستفادة من هذه الأجهزة في اكتساب المعرفة وتطوير الذات، تسجيل الملاحظات الهامة وحصيلة التأملات والخواطر الإبداعية التي تمر على الإنسان. ومن المؤسف أن كثيراً منها قد يضيع وينسى، إن لم يتم تدوينها، كما قال بعض السلف: "العلم صيد والكتابة قيده"، فما الذي يمنع الإنسان إذا خطر بباله خاطرة إبداعية أو وصل إلى فائدة معرفية، أن يفتح جهازه ويقيدها بتسجيلها إما كتابة أو صوتاً أو حتى تصويراً فالتقنية هذه الأيام تسمح.

من طرق الاستفادة النافعة جداً كذلك، استخدام هذه الأجهزة في تسجيل المقاطع الهامة الناتجة من القراءة أو النقاش. وكذلك تسجيل ملخصات المواد المعرفية والملاحظات التي قد ترد عليك مما سمعت أو شاهدت بصوتك أنت نعم بصوتك أنت! فتمكن من العودة إليها ومذاكرتها لاحقاً في أي وقت شئت. ولقد أثبتت التجربة أن هذا النهج من أفضل وأسهل الطرق التي يمكن أن يلجأ إليها الإنسان في تثبيت المعرفة والاستزادة منها، خصوصاً من يفضل التعلم من خلال التلقي المعرفي بالسماع والنقاش. والتجربة خير برهان فكم من طالب علم من هذا النوع من البشر سهل عليه الطلب بهذه الطريقة.

الوسيلة الرابعة: استماع ومشاهدة مواد تطوير الذات بواسطة

إن استماع ومشاهدة مواد تطوير الذات بفاعلية وجد، يمكنان من يريد أن يطور نفسه من الاستفادة من تجارب وخبرات الآخرين من خلال التلقي الفعال بالسماع أو المشاهدة أو بهما معاً. وهما من الوسائل التي يمكن لمن لا يفضل القراءة، أو لا يستطيع أن يقرأ لأي سبب كان، أن يلجأ إليها في تطوير ذاته، كما إنها وسيلة فعالة في حل مشكلة ضياع وهدر الوقت التي يعاني منها الكثيرون؛ خصوصاً ذلك الوقت الذي يهدر قسراً في التنقل بوسائل المواصلات من مكان إلى آخر.

الجامعة الخاصة المتنقلة:

ماذا لو استغل الإنسان الوقت المهدر والذي يضيع عليه سدى وهو في وسائل المواصلات متنقلاً من مكان إلى آخر، بالاستماع إلى ما ينفعه من دروس ومحاضرات صوتية، إن كان هو من يقود أو مشاهدة المحاضرات المرئية إن كان راكباً وليس من يقود وسيلة المواصلات؟ كم سيحصل عليه من المعلومات النافعة ليس فقط في تطوير نفسه بل في زيادة حصيلته مما يحتاج إليه في حياته من معارف مختلفة كمهارات تربية الأولاد أو اكتساب لغة جديدة؟

يشبه بعض خبراء تطوير الذات من يستغل وقت تنقلاته في استماع أو مشاهدة ما ينفعه، بمن هو في دراسة مستمرة في الجامعة ولكن هذه الجامعة متنقلة. بل إن بعض الإحصاءات الأمريكية تقول إن المداومة على ذلك لمدة خمس سنوات تمنح الإنسان ما يقارب من حصيلة الشهادة الجامعية في تخصص نظري. ولقد عرفت رجلاً كان واسع المعرفة بتفسير القرآن وعلوم الحديث إلى درجة أذهلت أصدقاءه، ولقد عرفت منه أن السر كان في دوام استماعه لدروس التفسير والحديث في سيارته. بل ذكر لي مرة أنه منذ تعود على ذلك لم يعد يغضب من ازدحام المرور لأنه أصبح يمنحه فرصة أكبر لمزيد من الاستماع المفيد.

كيف تحقق أكبر فائدة من استماع أو مشاهدة مواد تطوير الذات؟

كما ذكرنا سابقاً نؤكد هنا: أن سر تحقيق الفائدة مما يتلقاه الإنسان، يكمن في القدرة على تحويله إلى معارف وخبرات عملية مفيدة. وحتى تستطيع أن تحقق أكبر فائدة من الاستماع أو مشاهدة مواد تطوير الذات لا بد من الأمور التالية:

أبرز العوامل المساعدة على تحقيق أكبر فائدة من استماع أو مشاهدة مواد تطوير الذات

العامل الأول: استمع وشاهد ما ينفعك فقط

وذلك من خلال الخطوات العملية التالية:

الخطوة الأولى: اختر من مواد تطوير الذات المسموعة أو المرئية ما يتناسب مع وجهتك في الحياة ومع تحقيق رسالتك وبلوغ أهدافك وتنفيذ خططك.

الخطوة الثانية: استخدم أسئلة ما قبل عملية اكتساب المعرفة المذكورة في مهارات تقصي المعلومات وحسن السؤال التي مرت معنا أعلاه، حتى تصل إلى إجابات مقنعة وتعرف ما هدفك أو أهدافك من السماع أو المشاهدة.

الخطوة الثالثة: ضيق دائرة البحث عما ينفعك وركز جهودك من خلال:

- اسأل من تثق به عن المواد والبرامج التي يمكن أن تحقق أهدافك التي وضعتها
- اسأل المهتمين بتطوير الذات عن أفضل المواد والبرامج التي نفعتمهم ولماذا استفادوا منها.
- حدد مبدئياً مجموعة من المواد التي تظن أنها نافعة لك بناء على ما سبق

الخطوة الرابعة: تأكد أن ما تريد سماعه أو مشاهدته سيحقق تلك الأهداف ولتعرف ذلك اتبع الخطوات التالية:

- ابدأ بتأمل عنوان المادة أو البرنامج وتفحصه واسأل نفسك: هل فيه دلالة على هدفك؟
- بعد ذلك ابحث عن فهرس محتويات المادة إن وجد

- اقرأ ما كتب على ظهر المادة إن وجد
- اقرأ تعليقات المستمعين أو المشاهدين إن وجدت
- استمع أو شاهد المقدمة أو الافتتاحية وركز على اكتشاف هدف المادة. إذا لم تجد هدفًا واضحًا للمادة، فعليك الحذر فليس هذا من علامات المادة الجيدة
- بعد ذلك اطرح الأسئلة التالية: هل وجدت ما يمكن أن يحقق أهدافي التي أريد من هذه المادة؟ وإلى أي حد؟ وهل أنا حقًا بحاجة لسماع أو مشاهدة هذه المادة؟ إذا كانت الإجابة نعم والحد مناسب لك فانتقل إلى الخطوة الخامسة

الخطوة الخامسة: استعن بالله عز وجل واسأله بصدق ويقين وحضور قلب أن يجعل في سماعك أو مشاهدتك هذه المادة خيرًا لك وأن ينفعك بها وأن ييسر عليك أمر الفهم والتطبيق.

العامل الثاني: هيبى نفسك وجهازها للسماع أو المشاهدة

لا أنفع في جلب هذه الحالة من دعاء الإنسان ربه بحضور قلب أن يهيبى له من أمره رشداً وأن يعينه وأن يعلمه ما ينفعه وينفعه بما علمه وكذلك دعاء اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً وأنت إذا شئت جعلت الحزن سهلاً (أي الصعب) سهلاً.

من ناحية ثانية تذكر أن الإنسان يتأثر ببيئته المحيطة سلبيًا وإيجابيًا. ومن هنا فعليك على قدر القدرة والاستطاعة، أن تجتهد في تجهيز البيئة المناسبة التي تعين على حسن التلقي. ملاحظة: إذا كنت تستمع أو تشاهد أثناء التنقل فإن خبراء تطوير الذات ينصحون بتكرار الاستماع أو المشاهدة لنفس المادة ست مرات على الأقل حتى تضمن قدرًا طيباً من الاستيعاب.

العامل الثالث: استمع وأنصت وتدبر ما تسمع أو تشاهد

بدايةً: السمع في اللغة العربية غير الاستماع، فالسمع قد يحصل دون مراعاة أو اهتمام كأن تمر بجوار شخصين يتحدثان فيصل إليك شيء من كلامهما، بينما الاستماع يدل على تقصد السمع وعلى المبالغة في الاهتمام بما يسمع. أما الإنصات فهو في الأصل السكوت والإصغاء الجيد لما يطرح مع تفرغ كل ما في الذهن من أمور وشواغل والتركيز على ما يتلقى فقط. أما التدبر فهو كما ذكرنا أنفًا محاولة فهم ما يتلقى ومعاودة النظر فيه مرة بعد مرة لمعرفة ما قد ينتج عنه والتفكر فيما قد يدل عليه، ثم تحويل حصيلة ذلك إلى نيات وأقوال وأعمال نافعة.

سبحان ربنا الكريم الرحيم الذي علم الإنسان ما لم يعلم والذي أرشد الإنسان لكل ما يحتاج ليسعد في الدنيا والآخرة، فقد علمنا أن الاستماع والإنصات للقرآن هو سبيل وطريق الاستفادة منه وحصول الرحمة. قال الله تعالى: **{ وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ } (204)** الأعراف: ٢٠٤ قال الإمام الطبري في تفسيره لهذه الآية: يقول تعالى ذكره للمؤمنين به، المصدقين بكتابه، الذين القرآن لهم هدى ورحمة: إذا قرئ عليكم، أيها المؤمنون، القرآن ، فاستمعوا له ، يقول: اصغوا له سمعكم لتتفهموا آياته، وتعتبروا بمواعظه، وأنصتوا ، إليه لتعقلوه وتدبروه، ولا تلغوا فيه فلا تعقلوه، لعلكم ترحمون ، يقول: ليرحمكم ربكم باتعاظكم بمواعظه، واعتباركم بعبده، واستعمالكم ما بينه لكم ربكم من فرائضه في آيه. فهذا التوجيه الكريم من خالق النفس البشرية وعالم أسرارها، يوضح خير وسيلة للاستفادة من خير ما قد يسمع الإنسان ألا وهو كلام الله وحبله المتين الذي يمكن الإنسان من النجاة من النار والفوز بالجنة. ويبين لنا وسيلة مجدية يمكن استخدامها في الاستفادة من كل ما يسمع الإنسان مما ينفعه في دينه ودنياه بشكل عام.

بعض النصائح الموجزة والمعينة على حسن الاستفادة مما تستمع أو تشاهد:

- احرص على إخلاص النية لله والمداومة على ذلك
- احرص على أن تكون باحثاً عن الحق وسينير الله بصيرتك
- لا يكن همك إهماء سماع أو مشاهدة المادة بل فهمها
- ابتعد عن الأحكام المسبقة، فحبك للشيء يعمي ويصم
- اعرف هدفك أو أهدافك من الاستماع أو المشاهدة
- استمع وشاهد وأنت مستحضر هدفك أو أهدافك على الدوام
- استمع وشاهد وليس في ذهنك إلا ما سمعته أو شاهده
- استمع وشاهد وفي ذهنك أنك ستشرح ما قرأت لأحب إنسان إليك
- تخيل أن بينك وبين من يلقي المادة حواراً حياً وأخذاً ورداً وأنه يمكن لك سؤاله ومناقشته
- دون ملاحظاتك وأسئلتك وحرص على وضوح الخط
- استخدم الأسئلة الخاصة بمرحلة أثناء عملية اكتساب المعرفة التي ذكرناها في وسيلة تقصي الحقائق وحسن السؤال أعلاه
- قلب ما تسمعه أو تشاهده في ذهنك وانظر إليه وكأنه رأيك أنت ؛ ثم انظر إليه وكأنه رأي مخالف لك ثم انظر إليه كإنسان محايد وهكذا
- اسأل نفسك هل هناك سبباً أخرى للنظر في هذا الأمر وتقليبه

- بعد نهاية كل مقطع دون ما استفدت إن وجد وبخط واضح
- اسأل على الدوام كيف لي أن أحول ما استفدت إلى أمر عملي ينفعني

العامل الرابع: راجع ما سمعت أو شاهدت وذاكره من وقت إلى آخر

إن مراجعة ما سمعت أو شاهدت ، يعين على حسن الاستفادة منه وتثبيتته في ذهنك، وذلك بمراجعة ملاحظاتك على المادة بعدما أنهيتها، لتتأكد أنها قد حققت أهدافك وأنت فعلا فهمتها، وأنها أجابت ما طرحت من تساؤلات. ولذا عود نفسك على الدوام بعد انتهائك من السماع والمشاهدة، أن تطرح الأسئلة الخاصة بمرحلة ما بعد عملية اكتساب المعرفة التي ذكرناها في وسيلة تقصي الحقائق وحسن السؤال أعلاه.

من الوسائل المعينة على حسن الاستفادة مما سمعته أو شاهدته وتثبيتته في ذهنك، المذاكرة الدائمة؛ وذلك بأن تدارس ما حصلته من الاستماع أو المشاهدة وتناقشه مع شخص أو أشخاص آخرين. وإذا لم يكن عندك من تذاكر معه، فاحرص على أن تعيد ما حصلته وتكرره على نفسك من وقت إلى آخر ليثبت في ذهنك ويتحول إلى معرفة مفيدة في واقعك.

أخيراً عود نفسك على مراجعة المسموعات والمرئيات الهامة والأساسية والتي وجدت فيها فائدة كبيرة على مدد مختلفة من الزمن من وقت انتهاءك من قراءتها بعد أسبوع ثم شهر ثم ثلاثة أشهر وهكذا. وتذكر أن الإنسان ينسى مع مرور الزمن بطبعه، ولذا يحتاج دائماً إلى المذاكرة سواء مع نفسه أو مع غيره وقد قيل قديماً: حياة العلم المذاكرة.

من أين تحصل على مواد تطوير ذاتك المسموعة أو المشاهدة ؟

أ- عن طريق وسائل البث التقليدية

هناك نوعان رئيسان من وسائل البث التقليدي؛ النوع الأول هو: وسائل البث العامة التي ترسل بثها عبر موجات يمكن لمن لديه جهاز استقبال أن يتلقاها، مثل الإذاعات ومحطات التلفزيون والقنوات الفضائية. وهذا النوع، وعلى الرغم من أن أكثر ما يبت منه غث وغير مفيد بل قد يكون ضاراً في أحيان كثيرة، إلا أن هناك بعض المحطات المتميزة فيه مثل إذاعات القرآن الكريم والمحطات الجادة.

ومن الجدير بالذكر، أنه يمكن للإنسان أن يستفيد من وسائل البث العامة في تطوير نفسه، بمشاهدة بعض البرامج المتخصصة الهادفة في بعض المحطات والتي تركز على تطوير الذات والتنمية البشرية وهي في تكاثر والحمد لله، أو بالاستماع إلى البرامج الإذاعية النافعة في هذا الشأن.

إن من أبرز ما يستحث المتابعة، تلك البرامج التي تركز على تزكية النفس ومعرفتها وهي كثيرة جداً على القنوات الدينية وعلى إذاعات القرآن التي تعنى بتفسير وتعليم كتاب الله أعظم كتب تزكية النفس وتطوير الذات. ومن البرامج التي تنفع في تطوير الذات، البرامج التي تقص تجارب وسير التمييزين من الناس، فهي تجمع لك عصارة تجاربهم وخبراتهم في ساعات قليلة. وكذلك البرامج التي تعرض الكتب وتناقشها وتلخصها، فهي تمنحك فرصة لاختيار ما تحتاج من كتب من خلال التعرف على الكتاب والمؤلف قبل الاقتناء. حتماً في هذا القسم يوجد في بعض الأفلام الوثائقية التي تبثها بعض القنوات المتخصصة، فائدة لا بأس بها في اكتساب المعارف وتطوير الذات، خصوصاً تلك التي تصور ملاحم التاريخ وقصص تطور الحضارة أو التي تحكي مراحل إنجاز مشروع أو حلم.

النوع الثاني من وسائل البث التقليدي هو: وسائل البث المتخصصة؛ مثل القنوات العلمية المتخصصة كقنوات مركز التعليم المفتوح بجامعة القاهرة على قمر النيل الصناعي والذي يبث محاضرات ودروساً علمية في شتى التخصصات، تستحق المتابعة ويمكن للإنسان أن يستفيد منها كثيراً في تطوير نفسه وفي اكتساب مهارات خطيرة في مجالات عملية مطلوبة مثل التجارة والتسويق والتعليم والتخطيط وتقنية المعلومات. والحقيقة أن ما يقدم على قمر النيل الصناعي من قنوات متخصصة في التعليم الجامعي أو حتى التعليم العام، يحتوي على الكثير من المواد المعرفية الدسمة التي يمكن أن يجد فيها الإنسان الكثير من المعارف والمعلومات التي تساعد في تطوير نفسه.

ب- عن طريق الإنترنت

لقد غيرت الإنترنت شكل وسائط التواصل وطرق البث تغييراً جذرياً. من كان منا يعتقد قبل سنوات قليلة أنه يمكن لطالب علم في أمريكا الشمالية أن يصحح تلاوته ويضبط حفظه على شيخ قارئ في مكة؟! أو أن إنساناً يريد أن يتقن اللغة الإنجليزية ويسكن القاهرة يستطيع التدرّب على ممارسة اللغة مع طالب آخر في استراليا عن طريق المحادثة الفورية على الإنترنت. لقد فتحت هذه الشبكة الباب على مصراعيه أمام التعليم والتعلم وانتقال الخبرات والمعارف وألغت الحدود والمسافات بل والتخرج والخجل في طلب العلم فقد يحصل الإنسان على أجوبة أسئلته مهما كانت محرّجة دون أن يعرفه أحد!

إن المكتبات السمعية والبصرية على الإنترنت يمكن أن تكون مصدراً خصيصاً لمواد تطوير الذات ولو بحثت لوجدت كمّاً هائلاً من التسجيلات في هذا الشأن بل إنني أكاد لا أبالغ إن قلت أن على الإنترنت من هذه المواد ما فيه غنية وكفاية لتشكيل أرضية خصبة لتطوير الذات قبل الولوج في الدورات التدريبية والورش العملية التي قد تكون مرهقة مادياً للكثير من مريدي تطوير الذات. والحقيقة أن التحدي الكبير الذي قد يواجهك في البحث على الإنترنت أن مثل هذه الصوتيات متفرقة على الشبكة وقد تجدها تحت مسميات مختلفة عن "تطوير الذات". ومن واقع تجربة فإن أفضل ما قد تجدها فيه من مواقع الإنترنت؛ مواقع المكتبات الصوتية والمرئية الإسلامية التي تهتم بتقديم الدروس والمحاضرات النافعة وبنشر شروح الكتب المفيدة مثل موقع إذاعة طريق الإسلام أو موقع إسلام ويب. كما يمكنك أن تجد الكثير من هذه المواد بالبحث بأسماء أصحابها من مدرّبين وخبراء تنمية بشرية وستجد الكثير منها. ويمكنك أيضاً أن تجد مواد تطوير ذات جيدة على موقع اليوتيوب المشهور.

ج. عن طريق الشراء

مؤخراً بدأت العديد من مواد تطوير الذات المسموعة والمرئية تظهر في الأسواق وبأسعار معقولة في أحيان كثيرة. ويمكن للمرء أن يشتري هذه المواد من مكتبات التسجيلات الإسلامية، وذلك أن تلك التسجيلات الإسلامية كانت المنفذ الأول الذي عبرت منه هذه المواد إلى الأسواق. والحقيقة أن منفاً آخراً ظهر مؤخراً، فقد شرعت بعض المكتبات الكبيرة في السنوات الأخيرة في بيع مواد تطوير الذات المسموعة أو المرئية إلى جوار ما تعرض من كتب وأدوات مكتبية. وأخيراً أصبح من الممكن شراء هذا المواد عن طريق الاتصال بمقدمي خدمات ومنتجات تطوير الذات بواسطة الهاتف أو باستخدام الإنترنت والدفع إلكترونياً عن طريق الإنترنت أو التحويل السريع أو التحويل إلى الحسابات البنكية ومن ثم الحصول على تلك المنتجات عن طريق البريد السريع. وبالمناسبة موقع طاقات غير المحدودة يقدم هذه الخدمة عن طريق الرابط التالي:

<http://www.myupower.com/shopping/products.php>

القسم الثالث: تطوير الذات عن طريق التلقي والحضور المباشر وجهاً لوجه

في هذا القسم سنركز على إيراد أهم وسائل تطوير الذات المباشرة والتي تتطلب الحضور الجسدي أو اللقاء وجهاً لوجه. وهذا القسم يحتوي على الوسائل التي تعنى بالتلقي المباشر الحي للمعلومات والمهارات والسلوكيات المعينة على تطوير الذات والتي تدور في الغالب في فلك التعلم والتعليم والتدريب والتوجيه والإرشاد. وسنذكر إن شاء الله تعالى جملة من أهم الوسائل الرئيسة في هذا الشأن وذلك حسب منهج الطرح الذي ذكرناه في أول هذا الفصل وسنستمر في ترقيم الوسائل حسب تسلسلها العام أي أننا سنكمل التعداد الذي بدأناه في القسم الأول.

الوسيلة الخامسة: حضور المحاضرات والدروس

المحاضرات عبارة عن طريقة التعليم التي يتولّى فيها شخص ما (المحاضر) تزويد مجموعة من الأشخاص بالمعلومات أو الحقائق أو البيانات ذات العلاقة بموضوع من الموضوعات أو قضية من القضايا أو مشكلة من المشكلات ، ويكون فيها ذلك الشخص هو محور النشاط الأساسي في ذلك اللقاء، ولا يشترط فيها أن تكون مشفوعة بالمناقشة. أما الدرس فهو: أداء تعليمي تربوي لمادة مقرّرة ومُعَدَّة سَلَفًا ، في إطار منهج دراسي في كتاب مدرّوس . ومهمة المدرّس تقتصر على الأداء ، وهو غالباً غير مسؤول عن محتوى الدرس. [المصدر عرض تقديمي بعنوان: مهارة المحاضرة إعداد الدكتور عصام عيد أبوغربية].

بحمد الله شاع في السنوات الأخيرة عقد المحاضرات العامة وبدا ملاحظاً الاهتمام بعقد المحاضرات العامة المتخصصة في اكتشاف وتطوير الذات. ويمكنك ملاحظة ذلك جلياً في المخيمات الدعوية وفي الأنشطة الصيفية. بل شد انتباهي أن مثل هذه المحاضرات تعقد حتى في الجوامع وحتى في بعض المدن الصغيرة خصوصاً في بلدي السعودية. كما أن هناك العديد من المنشآت الحكومية والخاصة، شرعت في عقد هذا النوع من المحاضرات العامة مجاناً تحت ما يسمى بالمسئولية الاجتماعية.

صحيح أن بعض هذه المحاضرات قد يتحول إلى أسلوب رخيص لتسويق بعض البرامج التدريبية من خلال عقد محاضرة عامة تسمى في الإعلان دورة تدريبية وما هي بدورة تدريبية بل محاضرة، تطرح فيها معلومات ترويجية لتسويق بعض المدربين أو بعض البرامج التدريبية، وصحيح أن بعض هذه المحاضرات العامة قد تتحول إلى جلسة استعراضية تقدم بعض المعلومات العامة التي لا

تسمن ولا تغني من جوع ولا تمت لعناوينها الباهرة بصلة، ولكن يمكن للمرء أن يستفيد من حضور مثل هذه المحاضرات على الأقل من خلال التعرف على أسلوب المحاضر وفكره، وعلى الجهة المنظمة ومستوى التنظيم عندها، والاستعلام عن البرامج التطويرية التي يحتاجها الإنسان، والتعرف على المهتمين بتطوير أنفسهم وتبادل المعلومات والخبرات معهم، ومن خلال طرح الأسئلة على المحاضرين والاستفادة من اللقاء الحي معهم، فضلاً عن الاستفادة من بعض المحاضرات العامة الممتازة التي تطرح موضوعات جيدة تشكل رافداً جيداً في تطوير الذات لا يتطلب دفع مال في الغالب.

على صعيد آخر، من المؤسف حقاً أن الكثير من الناس لا يهتم بحضور محاضرات ودروس تزكية النفس التي تعقد بكثرة في العديد من الجوامع والمساجد في أوقات متعددة ظناً أنها لا تنفع في تطوير الذات. وهذا لعمر الله غبن كبير وتفريط شديد، فكما ذكرنا آنفاً أن تطوير الذات ما هو إلا جزء من تزكية النفس؛ لأن الإنسان إذا زكى نفسه تغلب على عيوبه وعزز قدراته، فيسهل عليه تطوير نفسه. وللعلم فإن هناك محاضرات عامة نافعة جداً تتناول موضوعات هامة لا يمكن أن يحصل تطوير حقيقي للذات بدونها؛ مثل علاج الكبر أو التعامل مع ضعف الإرادة أو تعلم الحفاظ على الوقت.

ويبدو لي والله أعلم أنه لما كان أغلب هذه المحاضرات تقام في المساجد أو في التجمعات التي يغلب عليها الجانب الوعظي، يزهّد كثير من الناس في حضورها؛ ناسين أو متناسين أن الشريعة جاءت لإسعاد الإنسان في الدنيا والآخرة وأنه ما من خير في الدنيا إلا ودلنا الله عليه. فأحرص على حضور مثل هذه المحاضرات فهي نافعة في الدنيا والآخرة ولا تكلفك الكثير. كما أن هناك دروساً علمية نافعة جداً تساعدك كثيراً في تطوير نفسك، تعقد في مثل هذه المحافل وغيرها تعنى بشرح كتب عظيمة النفع في هذا الباب مثل كتاب مدارج السالكين لابن القيم وكتاب تلبس إبليس لابن الجوزي فضلاً عن شرح كتب الرقاق والأخلاق والتزكية من الصحيحين والسنن وغيرها، فلا تحرم نفسك منها بحجة البحث عن الجديد أو العناوين الباهرة وتذكر أن القرآن والسنة هما من صنعا بتوفيق الله مجد المسلمين وإن كنت في شك من هذا، فارجع إلى سير عظماء المسلمين وتأملها.

الوسيلة السادسة: حضور الدورات التدريبية

كما مر معنا آنفاً؛ التدريب يعنى في الأصل بإكساب المهارات العملية. هذه المهارات يمكن أن تكون: محسوسة مثل مهارات استخدام الحاسب الآلي، أو لطيفة مثل مهارات التواصل الفعال والإقناع. والحقيقة أن التدريب يعتبر عمدة في وسائل تطوير الذات ولا بد لمن أراد تطويراً فعالاً لذاته

أن يحضر دورات التدريب وأن يتدرب فعلاً، فمن المعروف أن الجانب المهاري يعتبر واحداً من مناطق تطوير الذات الأساسية كما ذكرنا في تعريف تطوير الذات. والحقيقة أن هذه الوسيلة استحوذت على نصيب الأسد في واقع وسائل تطوير الذات، وحق لها ذلك، إلى درجة أن أغلب الناس أصبح يعتبرها الوسيلة الوحيدة لتطوير الذات، فلقيت إقبالاً كبيراً وصارت سوقاً رائجاً لجني الأموال وكسب الشهرة. ولعل هذا ما جعلها تُستغل أسوأ استغلال ويعبث بها بحسن قصد وبسوء قصد وإلى الله المشتكى.

نصائح هامة قبل دخول أي دورة تدريبية:

فيما يلي سأزودك بإذن الله تعالى بمجموعة من النصائح التي تمكنك من حسن اختيار الدورات التدريبية وحسن الاستعداد لها حتى تحصل أكبر فائدة منها. وهي خلاصة تجربتي في عالم التدريب والاستشارات لأكثر من عشر سنين مدرباً وأكثر من ضعفها متدرباً والسعيد من اتعظ بغيره فتنبه:

النصيحة (1): احذر من نفسك

تشير الإحصاءات في السوق السعودي للتدريب أن السواد الأعظم من المتدربين يحضر الدورات التدريبية من أجل الحصول على شهادة وكلما كان الاسم المصدر للشهادة أكبر زاد الحرص على الحضور. لقد وجدت فعلاً من المتدربين من حاله كذلك ووجدت منهم من يحضر الدورات التدريبية من أجل التفاخر بها، أو من أجل التسلية وقتل الوقت، أو من أجل المتعة العقلية في الجدل والنقاش، أو من أجل البحث الحثيث عن الجديد والغريب. وأي من هذه الأهداف كان سبب حضور الدورات، فإني والله أتساءل هل هذا هدف صحيح من حضور الدورات لمن أراد أن يطور نفسه فعلاً؟!!

وكيف لا يقع صاحب مثل هذه الأهداف في فخ الاستغلال والاستغلال فقد قيل قديماً: "ما نبت ذل إلا على غراس طمع"؛ فمن يشتري ساعة روليكس الشهيرة بثمن بخس من بائع جوال يزعم أنه يبيعهما حاجة قاهرة، لا يستغرب عندما يكتشف لاحقاً أنها ساعة مقلدة لا تساوي ثمن حديدها! ففي الغالب إن ما يقع فيه الإنسان من فخاخ الخداع نتاج طمع في داخله أنه هو المستفيد وما حصل في أسواق الأسهم مؤخرًا ليس عنا ببعيد.

ومن هنا فهذه نصيحتي لك: قبل التسجيل في أي دورة أو ورشة، اسأل نفسك: ماذا أريد من هذه الدورة؟ ولماذا هذه الدورة بالذات؟ كيف يمكن لها أن تسد احتياجاتي التدريبية بالتحديد؟ دون إجابات هذه الأسئلة. إذا لم تكن الإجابات واضحة عندك ومقنعة لك، فعليك بطرح الأسئلة التالية على نفسك: هل أعرف وجهتي في الحياة بشكل عام؟ ما رسالتي وما أهدافي؟ ما احتياجاتي التدريبية؟ هل أتبع فعلاً خطة مكتوبة لتطوير ذاتي؟ إذا لم يكن عندك إجابات واضحة ومحددة لهذه الأسئلة، فلم يحن وقت الدورات التدريبية التكميلية بعد. عد إلى الفصل الثالث من هذا الكتاب واقرأه بتمعن ثم طبق ما جاء فيه.

إن الدورات التدريبية وسيلة وليست غاية ولا بد أن يختار الإنسان منها ما يحتاج وهو القدر الذي يساعده على تحقيق رؤيته وأهدافه والوصول إلى وجهته والذي يتوافق مع طاقاته وقدراته. ونحن نكرر هنا أهمية تحديد الوجهة والأهداف ووضع الخطط ومعرفة الطاقات والقدرات، فبدون ذلك يصعب عليك اختيار ما يناسبك من دورات تدريبية وتصبح فريسة سهلة لطالب الثراء أو الشهرة من مقدمي خدمات التدريب أو حتى المديرين.

النصيحة (2): ليس كل ما يعلن عنه أنه دورة تدريبية، دورة تدريبية ☹!

نعم فكثير من الدورات التدريبية ما هي إلا محاضرات؛ فالتدريب كما قلنا مراراً يُعنى في الأصل بإكساب المتدرب المهارة العملية. والعجيب! أن الكثير من مقدمي خدمات التدريب يزعمون أنهم يعقدون دورات تدريبية في كذا أو كذا، ثم تتفاجأ! أن تلك الدورات المزعومة مجرد طرح معلومات نظرية دون وجود تمارين عملية أو حتى نقاش تفاعلي في القاعة. بل إن الحال قد يصل إلى إهمال التمارين والجانب العملي تماماً دون أدنى شعور بالمسئولية. ولذا فاسأل مقدمي خدمات التدريب عن الجانب العملي في ما يعلن عنه من دورات واشترط إرجاع مالك إن لم يكن هناك تدريب عملي كافٍ.

من الجدير بالذكر، أن هناك أسلوبان رئيسان في عالم التدريب الأسلوب التقليدي وهو السائد في عالمنا العربي والأسلوب المعرفي السلوكي وهو الجديد والذي بدأ يظهر مؤخراً على استحياء في السعودية ودول الخليج وبعض الدول العربية بعدما أصبح الأسلوب المفضل في التدريب في العالم الغربي.

إن الأسلوب التقليدي القديم في التدريب أقرب إلى التعليم منه إلى التدريب، فالمدرّب يلقي كماً من المعلومات الباردة والتي لا تراعي الفروق الفردية ولا الخلفيات الثقافية ولا أن الاختلاف هو الأصل بين الناس، فتجد أغلب الدورات التدريبية مبنية على شكل قوالب محددة تطرح بأسلوب واحد في الغالب وكأن الدورة التدريبية محاضرة بين محاضر و متلقٍ سلبى لا يتفاعل معه، ولذلك لا تكاد تجد ثمرة عملية ملموسة لكثير من الدورات التدريبية التي تقدم بهذا الأسلوب. فدورة الاتصال الفعال التي تقدم بهذا الأسلوب تركز على إعطاء توجيهات جوفاء مثل عليك الإنصات أو عليك فهم الرسالة دون أن توضح الكيفية أو الوسائل.

أما التدريب المعرفى السلوكي فهو يعنى أولاً باكتشاف دوافع المتدرب لتعلم المهارة وممارستها ثم تحديد قناعاته وتصوراتهِ عن الموضوع ومدى اتفاقهِ من عدمه مع القناعات والتصورات المحتاج إليها فعلاً لإتقان المهارة المراد التدرب عليها ومن ثمة يشرع المدرّب في إقناع المتدرب بتلك القناعات ومعالجة الأفكار والتصورات التي تمنعه من ذلك وتعديلها وبعد ذلك يبدأ المدرّب في نقل المهارة المطلوبة إلى المتدرب عن طريق استخدام الأسلوب المناسب لشخصيته وقناعاته وطريقته الخاصة في التعلم والتذكر في بيئة آمنة يتدرب فيها على ممارسة تلك المهارة حتى يصل إلى الحد الأدنى من التمكن حتى يصبح قادراً على البدء باستخدام تلك المهارة في العالم الحقيقي والاستمرار في ممارستها إلى أن يصل إلى الإتقان.

النصيحة (3): ليس كل من يزعم أنه مدرّب تطوير ذات، مدرّب تطوير ذات! ☹️

يظن الكثير أن كل من استطاع الحديث أمام الناس أو كل من امتلك قدرًا من المعلومات أو من قرأ عددًا من الكتب، أو كل من حضر دورة أو أكثر في ما يسمى تدريب المدربين، قادر على تدريب دورات اكتشاف وتطوير الذات! كلا. إن التدريب بشكل عام وتدريب تطوير الذات بشكل خاص يحتاج إلى مواهب وقدرات وإمكانيات خاصة فليس كل أحد يصلح لأن يكون مدرّبًا فهناك سمات شخصية ومهارات أساسية لا بد أن تتوفر في الإنسان حتى يكون مدرّبًا جيدًا ومن أهمها ما يلي:

- السلامة من الآفات الجسدية المؤثرة
- الاستقرار النفسي والعاطفي وحب البذل والعطاء
- وضوح الوجهة والأهداف في الحياة، ففاقد الشيء لا يعطيه
- معرفة قدرات الناس واستعداداتهم واختلافاتهم وحسن توظيفها

- التمكن من مهارات التواصل الفعال وحسن المعاملة
- حسن استغلال الوقت ووزن الأمور والمصالح
- القدرة على القيادة والتوجيه والحزم بحكمة
- البساطة والتلقائية والواقعية والمرونة في الأداء
- الإبداع والابتكار والتنوع
- التمكن الشديد من المادة العلمية

إنني أعتقد أن المدرب في دورات تطوير الذات هو الركن الأهم، لأنه يقود العملية التدريبية ولذا فيني أنصحك قبل دخول أي دورة تدريبية، أن تسأل أولاً عن المدرب وتحرص على ذلك. يمكن لك القيام بذلك، من خلال الاتصال به شخصياً وسؤاله عن رسالته ووجهته في الحياة وإذا تلغثم أو تأخر في الإجابة، فأنصحك بالبحث عن مدرب آخر إلا إذا كان المانع وجيهاً كأن يكون مشغولاً أو مريضاً أو على سفر، فقد لا يكون الوقت مناسباً للرد. ويمكن كذلك معرفة المدرب بالسؤال عنه بالبحث عنه في الإنترنت وعن سيرته الذاتية وماذا يقال عنه وسؤال المتدربين السابقين عنده إن أمكن.

عموماً، تبقى أفضل الطرق في التأكد من جدارة المدرب وكفاءته وهي أن تطلب من الجهة المنظمة للدورة، حضور بضع ساعات تدريبية للمدرب وهو يدرّب وترى وتسمع بنفسك أسلوبه وطريقته أو على الأقل مشاهدة مقاطع فيديو له وهو يدرّب سواء من المركز أو على الإنترنت. وأخيراً تذكر أن الأرواح جنود مجنّدة فقد لا يحصل بينك وبين من يعلمك أو يدرّبك أو يوجهك، توافق لأي سبب كان؛ وعندئذ لن تنتقل المعلومات أو المهارات أو النصائح منه إليك بسهولة، فاحرص دوماً على التقصي عن المدرب ومعرفته قبل الدخول في الدورة التدريبية ولا تجامل على حساب نفسك. نصيحة هامة! يمكنك الاشتراط على مقدم التدريب أن تستعيد مالك إذا لم يعجبك التدريب أو المدرب في الساعة الأولى من الدورة إن كانت الدورة ليوم واحد فقط أو اليوم الأول منها إن كانت الدورة لأكثر من يوم.

النصيحة (4): ليس بالضرورة أن يعكس عنوان الدورة التدريبية محتواها الحقيقي.

من أكثر ما يثير الخلاف بين الناس، تنوع وتعدد التصورات بينهم، مما يؤثر على تفسير الأحداث أو فهم الكلام. وخير ما يمكن أن يساعد في التعامل مع هذا التحدي؛ التبين والتثبت مما يتلقى الإنسان من رسائل ومعلومات. وعناوين الدورات التدريبية أو الورش أو المحاضرات أو غيرها

ما هي إلا رسائل من المفروض أن تلخص ما ستقدمه فعلاً للمتلقي وبالتحديد الصريح ، فمثلاً لو كان عنوان الدورة التدريبية " التواصل الفعال " فهذا يعني نظرياً أن المتدرب سيتعلم كيف يتواصل مع الآخرين بأكبر وضوح وبأقل جهد من أجل الحصول على أفضل النتائج من التواصل معهم وهذا ما تعنيه كلمة فعال في العنوان.

إلى هنا وكل شيء جيد. ولكن! التحدي الكبير، هل محتويات هذه الدورة تعكس فهم هذا العنوان فعلاً؟ أم أن الدورة ستعلم المدرب موضوعاً آخر؟ كـ معرفة كيف يحدد أنماط الاتصال المختلفة عند الناس؛ المهارة الهامة والتي وإن كانت ركنًا هاماً في التواصل الفعال، إلا إنها ليست هي " التواصل الفعال"؛ فبعد انتهاء الدورة التي تعلم هذه المهارة وإن كان عنوانها "التواصل الفعال" وإتقان هذه المهارة، لن يتمكن المتدرب من إتقان مهارات التواصل الفعال، ما لم يتقن بقية المهارات الأساسية. ولذا فإن عنوان الدورة يفترض أن يكون: " مهارات تحديد أنماط الاتصال المختلفة عند الناس " وليس " التواصل الفعال".

لعل بعضكم يقول وما المشكلة في ذلك فقد تعلمت مهارة جديدة في هذه الدورة. وهذا كلام جيد ولكن ماذا لو كان المتدرب أخذ هذه الدورة من قبل وسجل في الدورة حتى يستكمل باقي مهارات التواصل بناءً على عنوان الدورة المعلن عنه؛ "مهارات التواصل الفعال" أو "التواصل الفعال"؟ كيف سيكون وضعه من ناحية الوقت المبذول أو المال المنفق؟ وكيف سيكون وضع الجهة المقدمة للدورة أمام الله من ناحية التدليس وعدم التوضيح- سواء بحسن نية أو بسوء نية- المؤدي إلى أكل مال المتدرب بغير وجه حق؟

كيف تعرف أن عنوان الدورة يعكس محتواها الفعلي وتحمي حقوقك؟

تأكد أولاً أنك استوعبت تماماً النصيحة الأولى المذكورة أعلاه وإلا فعليك أن تتحمل المسؤولية وحدك فالقانون لا يحمي المغفلين كما يقال. ثانياً، اقرأ العرض التسويقي للدورة أو ما يسمى البروشور إن وجد وابحث فيه عن إجابات وافية وشفافية؛ للأسئلة التالية:

- ما الهدف أو الأهداف العامة للدورة؟
- ما الذي سأحصل عليه بعد إتمام الدورة من مهارات بالتحديد؟
- ما مفردات الدورة الرئيسة؟ وكيف تم توزيعها على الوقت؟
- ما المحتويات التفصيلية للدورة تحت كل مفردة من هذه المفردات؟
- هل إجابات ما سبق تتوافق مع عنوان الدورة؟

لا تكتفي فقط بما في عرض الدورة التسويقي، فقد يكون مجرد رسالة إعلانية مبهرة ولكنها غير صادقة، اتصل بالجهة المنظمة للدورة واسألهم بالإضافة للأسئلة الواردة على العرض التسويقي، الأسئلة التالية ؛ واحرص على أن تحصل على إجابات وافية ومحددة، وإلا لا تسجل في الدورة وهذه الأسئلة هي كما يلي:

- ماذا لو خالفت هذه النتائج ما يُلقى في الدورة؟
- إن حصل هذا كيف يمكن تعويضي؟
- هل هناك عقد مكتوب بيني وبين مقدم التدريب يوضح ذلك؟
- إذا كانت إجابة السؤال السابق لا، فهل يمكن إعطائي خطاباً رسمياً بذلك؟

ملاحظة يمكنك استخدام نفس الأسئلة التي وردت في هذه الفقرة، في حسن اختيار ما ينفعك من برامج ودورات حتى في حالة كون مقدم التدريب هو المتصل عليك؛ وذلك بأن تطرحها على من يسوق أو يبيع عليك الدورة، قبل أن تخطو أي خطوة في التسجيل. في كل الأحوال، تأكد من أن الإجابات مقنعة وركز على مسألة التعويض في حالة عدم مطابقة ما يروج له من عناوين ومحاور مع ما يتم طرحه في الدورة فعلاً. احرص دوماً على التأكد من أن الشخص الذي تتواصل معه من قبل الجهة المنظمة، يملك الصلاحية في هذا الشأن. وإذا لم يكن كذلك، لا تشتري منه مباشرة واطلب منه أن يحولك على من لديه تلك الصلاحية حتى تشتري، لا تقلق إذا كان جاداً فيما يطرح ويريد أن يبيع فعلاً فسوف يفعل ذلك.

نصائح عملية لتحقيق أكبر فائدة من الدورات

والآن وبعد ما عرفت كيف تختار ما يناسبك من دورات وكيف تتأكد من ذلك وعرفت كذلك كيف تحمي نفسك وتحفظ حقوقك، إليك بعض النصائح العملية لتحقيق أكبر فائدة من حضور الدورات التدريبية وما في حكمها كالورش وحلقات النقاش وذلك من خلال المرور بمراحل ثلاث هامة. المرحلة الأولى هي، مرحلة ما قبل الدورة التدريبية، والمرحلة الثانية هي مرحلة أثناء الدورة التدريبية أما المرحلة الثالثة فهي مرحلة ما بعد الانتهاء من حضور الدورة التدريبية.

نصائح مرحلة ما قبل الدورة التدريبية:

كما ذكرنا مراراً إن التدريب خصوصاً في تطوير الذات يعنى في الأساس بإكساب المتدرب مهارة عملية، ولذا أنصحك بالأمر الآتية بالإضافة إلى ما تم إيرادها في النصائح المذكورة أعلاه، قبل الولوج في أي دورة أو ورشة تدريبية:

- استعن بالله واسأله دوام التوفيق والهداية لما فيه خيرك
- احرص على استحضار نية التقرب إلى الله بالحضور والإخلاص فيها
- حدد المهارة أو المهارات التي تريد تعلمها أو التدرّب عليها بالضبط
- اعرف ما المعلومات النظرية التي تحتاج إليها لتعلم تلك المهارة، يمكنك الاستفادة من أسئلة ما قبل المعرفة المذكورة في الوسيلة الأولى من وسائل تطوير الذات
- احصل على كل ما بوسعك من تلك المعلومات قبل أن تدخل الدورة
- احصر تساؤلاتك النظرية والعملية ودونها بخط واضح
- حدد مستواك في المهارة أو المهارات المطلوبة بمقياس منضبط بكل صدق ووضوح
- اعرف بالضبط مكان انعقاد الدورة وزمانها قبل وقت كافٍ وتأكد من ذلك حتى لا تتعرض للتأخر ويضيع عليك وقت ومعلومات ومهارات قد دفعت ثمنها
- احرص على الحضور المبكر وتعرف على قاعة التدريب والمرافق التي تحتاجها مثل المصلى ودورات المياه ولتتهياً نفسياً ولتحصل على أفضل المواقع والمقاعد وللتعرف على المدرب عن كثب، فيزداد احتمال فهمك عنه
- مر على المادة التدريبية وطالعها بسرعة إن أمكن قبل البدء في الدورة ودون أسألتك بعد مقارنتها بتساؤلاتك السابقة لتتثبت
- احرص على اللباس المريح وحسن المظهر وطيب الرائحة وأن تكون مستعداً ذهنياً وجسدياً غير ممتلئ البطن أو محتاج إلى الذهاب لدورة المياه

نصائح مرحلة أثناء الدورة التدريبية:

هذه المرحلة هي المعمعة التي لا بد من خوضها حتى تستفيد ولذا فإنه يجدر بك الحرص عليها من خلال استحضار النية المخلصة لله ثم استجلاب الحالة النفسية والجسدية المساعدة على التعلم دواماً على قدر ما تستطيع مع التركيز على النصائح العملية الآتية:

- صفّ ذهنك واستمع وأنصت جيداً
- كن مستعداً بأدواتك من أقلام وخلافه
- دون ملاحظاتك واستعمل مهارات حسن السؤال واستفد من الأسئلة التي تطرح أثناء تلقي المعرفة التي ذكرناها في الوسيلة الأولى من وسائل تطوير الذات في هذا الفصل
- احرص على العودة المبكرة بعد فترات التوقف
- تطوع لأداء التمارين مع المدرب ما أمكن
- اسأل ولا تحجل وتعرف على توقيت السؤال المناسب
- طبق التمارين بحذافيرها واسأل المدرب عن دقائقها

نصائح مرحلة ما بعد حضور الدورة التدريبية:

جل الناس للأسف تنتهي علاقتهم بالمهارة أو المهارات التي تدربوا عليها بانتهاء حضور الدورة التدريبية، وهذا هو أبرز أسباب عدم الاستفادة من دورات تدريب تطوير الذات على الإطلاق. إن التدريب يبدأ فعلاً من اللحظة التي انتهت فيها الدورة حيث يبدأ دورك لأن تحول ما تلقيته إلى مهارة مفيدة فعلاً. وإليك بعض النصائح العملية المعينة على ذلك:

- اختبر مدى تقدمك في إتقان المهارة التي تدربت عليها بمقارنة مستواك الحالي فيها بما كان عليه قبل حضور الدورة التدريبية
- دون النتائج التي حصلت عليها وحاول أن تحدد الأسباب الرئيسة التي أدت إلى تلك النتائج. يمكنك الاستفادة من أسئلة ما بعد تلقي المعرفة التي ذكرناها في الوسيلة الأولى من وسائل تطوير الذات في هذا الفصل.
- إذا لم تحصل على ما تريد من الدورة بسبب اختلاف ما ألقى فيها عن إعلانها أو ضعف المدرب أو اختلال الشروط أو إخفاق المنظم في مسؤولياته، فلا تتردد في طلب استرداد ما دفعته ويكفيك ما خسرت من وقت وجهد وعلى الله العوض
- إذا لم تحصل على ما تريد من الدورة بسبب عدم التزامك أو بسبب ظرف قاهر لك بعد انقضاء فترة السماح إن وجدت فاستخدم ذلك كأداة تفاوضية تحصل عن طريقها على تخفيض جيد لإعادة حضور الدورة مستقبلاً، فشيء أحسن من لا شيء
- استمر بالتدرب على المهارة حتى تتقنها ولا تغرك التحسنات الطفيفة التي حققتها من تدريبات الدورة

- اختر زملاء من الدورة وتدرّب معهم لتفيد وتستفيد، إن لم تتمكن فاستعن بأصدقائك أو أقرّبائك
- تبرّع بنقل ما استفدت من الدورة إلى غيرك بتدريبه عليه إن أمكنك ذلك فلا أنفع في تعلم شيء من تعليمه.

الوسيلة السابعة: تطوير الذات عن طريق الحصول على استشارات التوجيه والإرشاد

من الأمور التي بدأت بالظهور في الآونة الأخيرة بشكل كبير، ما يسمى استشارات تطوير الذات. وهي ببساطة أن يطلب من يريد تطوير ذاته رأي متخصص خبير في مجال اكتشاف وتطوير الذات؛ إما لمساعدته في اكتشاف وتطوير ذاته أو لمعاونته في وضع خطة عملية لحياته أو لمتابعة تقدمه في تنفيذ خطته وتحقيق أهدافه وتوجيهه لأفضل السبل في ذلك أو لمساعدته في حل ما قد يعوقه من مشكلات في حياته.

ومن منا لا يحتاج إلى النصيحة والتوجيه إلى ما ينفعه في دينه ودنياه؟! إلا المستكبرين أو الجاهلين أو الضالين وكيف لا نحتاج النصيحة؟! وقد قال المصطفى صلى الله عليه وعلى آله وسلم في الحديث الصحيح الذي أخرجه الإمام مسلم رحمه الله من رواية تميم الداري رضي الله عنه: **"الدين النصيحة"**. وأصل معنى النصيحة في اللغة؛ هي الإخلاص في الشيء والعناية به، والحرص على أن يؤدي كاملاً تاماً لا غش فيه ولا خيانة ولا تقصير، يقال في لغة العرب: ذهبٌ ناصح، أي ليس فيه غش. وفسّرت " النصيحة " : بأنها كلمة جامعة تتضمن إرادة الخير للمنصوح له قولاً وفعلاً.

إن طلب النصح والتوجيه والإرشاد، يعتبر من الوسائل الهامة والفعالة ليس في تطوير الذات فحسب، بل في المساعدة على التقدم في كل شؤون الحياة. وعلى الرغم من تقارب معاني النصح والتوجيه والإرشاد إلا أن بينها فروقاً دقيقة في أدبيات تطوير الذات ولعل خير ما يوضح ذلك تعريف هذه الكلمات في مجال تطوير الذات.

يعرف التوجيه في مجال تطوير الذات بأنه: عبارة عن مجموعة من المناشط المخططة التي تركز على تنمية الشعور بالمسؤولية عند الإنسان وتحفيزه حتى يبدأ ويستمر في اكتشاف وتطوير ذاته ومواجهة مشكلاته واتخاذ قراراته من خلال تنويع أساليب إمداده بالمعلومات والخبرات والتجارب المختلفة.

أما الإرشاد فيعرف بأنه: الجانب الإجرائي العملي في مجال التوجيه وهو العملية التفاعلية التي تنشأ عن علاقات مهنية بناءة بين مرشد متخصص في اكتشاف وتطوير الذات وبين مسترشد طالب نصيحة، يقوم فيه المرشد بمساعدة طالب النصيحة على اكتشاف وتطوير ذاته ومواجهة المشكلات والتحديات الناشئة عن ذلك أو الصعوبات المانعة منه أو من تمامه وتبين كيف يحسن التعامل معها.

ما الفرق بين التوجيه والإرشاد في تطوير الذات؟

من أهم الفروق بين التوجيه والإرشاد في تطوير الذات، أن الإرشاد يركز على الطرق والأساليب والوسائل العملية التي تساهم في تمكين المسترشد من اكتشاف وتطوير ذاته خلافاً للتوجيه الذي هو في الغالب جانب توعية وتثقيف وتبصير، ولا يتطرق كثيراً إلى الطرق العملية التنفيذية لاكتشاف وتطوير الذات.

ومن الفروق بينهما أن التوجيه يستهدف في الغالب جمهوراً عاماً ويخاطب أكثر من مستفيد في آن واحد من خلال استخدام وسائل الاتصال الجماهيري المختلفة التي لا تستهدف فرداً بعينه مثل وسائل الإعلام من إذاعة وتلفزيون وصحف أو مثل الوسائط الإلكترونية (الإنترنت والجوال) أو مثل الوسائل التقليدية كالكتب والمحاضرات العامة واللقاءات الأخرى المباشرة وجهاً لوجه. أما الإرشاد فهو يستهدف فرداً أو مجموعة أفراد بعينهم وقد يتم من خلال جلسات مباشرة وجهاً لوجه أو عن طريق الهاتف أو حتى عن طريق ما يسمى الدردشة الصوتية أو حتى المرئية على الإنترنت، كما قد يتم من خلال الرسائل البريدية العادية أو الإلكترونية عبر الإنترنت أو وسائل التواصل المحمولة.

ما الذي يميز هذه الوسيلة ويجعلها بالغة التأثير؟

إن هذه الوسيلة، بعد توفيق الله، تعتبر أقوى وسائل تطوير الذات وأكثرها تأثيراً وفعلاً، وذلك أن تطوير الذات يتم فيها بانسيابية وتلقائية وفاعلية من خلال العلاقة الشخصية والتعامل المباشر بين مستشار تطوير الذات وبين المستفيد والذي ينشأ عنه، فهم عميق يؤدي في الغالب إلى نصائح مركزة وحلول عملية مبنية على احتياجات وإمكانيات ذلك المستفيد. ويحدث هذا طبعاً إذا تحققت شروط الاستفادة من هذه الوسيلة وانتفت موانعها والتي سنذكرها بالتفصيل لاحقاً إن شاء الله في فقرة: كيف تحصل على أكبر فائدة من النصيحة والتوجيه والإرشاد؟

من مميزات هذه الوسيلة أيضاً أنها تساهم وبشكل كبير جداً في توفير الوقت والجهد مقارنة بغيرها من الوسائل؛ فمن واقع خبرة عملية، فإن ما تحصل عليه من معلومات أو مهارات في جلسة استشارية واحدة قد لا تتجاوز مدتها أربعين دقيقة، قد يفوق ما تحصل عليه من دورة تدريبية أو محاضرة كاملة وذلك أن مجهود المدرب أو المحاضر موزع عليك وعلى غيرك في الدورات أو المحاضرات بينما كل جهد المستشار مركز عليك في الاستشارات. كما أن كل الوقت لك وحدك في الاستشارة لتسأل وتفهم وتستزيد وليس الأمر كذلك في الدورة أو المحاضرة.

ومن المميزات أيضاً طبيعة الخصوصية في الجلسات الاستشارية التي تمنحك الحرية لتبث ما عندك من عيوب ومشكلات وتحديات بطمأنينة دون أن تقع في حرج كشف المستور وتسمح لك كذلك أن تخطئ في الاستفهام أو التعلم دون خوف من نظرات الآخرين وتعليقاتهم أو سخريتهم، الأمر الذي يصعب تحقيقه كثيراً في الدورات والمحاضرات.

أنواع استشارات التوجيه والإرشاد في مجال اكتشاف وتطوير الذات

يمكن تقسيم استشارات التوجيه والإرشاد في مجال اكتشاف وتطوير الذات إلى قسمين رئيسين وذلك بحسب غاياتها وتكلفتها وفيما يلي التفاصيل:

القسم الأول: استشارات التوجيه والإرشاد في مجال اكتشاف وتطوير الذات بحسب غاياتها:

أ. استشارات طلب النصح بشأن أمر معين

وهي الاستشارات التي تنشأ في العادة من حاجة المسترشد لرأي المستشار في أمر معين مثل التعامل مع عيب محدد في شخصيته أو الاستئناس برأيه في تغيير عمله أو اختيار شريك حياته المناسب أو مساعدته في وضع خطة لحياته أو إرشاده إلى التعامل مع أي تحدٍّ محدد يواجهه في سعيه لتطوير ذاته. وهذا النوع من الاستشارات يمتاز بأنه ينشئ علاقة مؤقتة بين المستشار والمسترشد لأجل غرض معين، تنتهي في الغالب بانتهاء التعامل مع الأمر الباعث عليها أو بتجاوزه أو توفقه. ومما يميز هذا النوع من الاستشارات أيضاً أن جلساتها قليلة العدد؛ بل قد يتوصل إلى حل في جلسة واحدة فقط خصوصاً في ظل تحقق الوضوح والإخلاص لله من الطرفين.

ب. استشارات طلب التوجيه والإرشاد المستمر لمعرفة الوجهة في الحياة وتحقيقها

وهذا النوع من الاستشارات يُقدم في إطار علاقة طويلة الأمد بين المستشار والمسترشد يقوم فيها المستشار بنصح وتوجيه وإرشاد المسترشد في اكتشاف نفسه أولاً، ثم في مساعدته في تحديد وجهته في الحياة وأهدافه التي يريد والتي تتناسب مع طاقاته وقدراته ثانياً، ثم الاستمرار في نصح وتوجيه وإرشاد المسترشد، في تطوير ذاته بأن يتمكن من المداومة على تنمية واكتساب أي معلومة أو قناعة أو سلوك أو مهارة تجعله يشعر بالرضا والسلام الداخلي وتعيينه على التركيز على أهدافه في الحياة وتمكنه من تحقيقها وتعدّه وتجهزه للتعامل مع أي عائق يمنعه من ذلك.

القسم الثاني: استشارات التوجيه والإرشاد في مجال اكتشاف وتطوير الذات بحسب تكلفتها

أ. استشارات تطوير الذات المجانية

وهي التي يحصل عليها المستفيد دون أن يتقاضى مقدم الاستشارة أجراً عنها. وهذا النوع من الاستشارات يمكن أن يسدى من متخصص ويمكن أن يقدمها غير متخصص كذلك. فالاستشارات المقدمة من غير المتخصص تمتاز بكثرتها وسهولة الحصول عليها ويكفيك أن تطلب النصح سواء من شخص أو في مجلس يجمعك بأشخاص غيرك، وستسمع من النصائح الكثير، بل إنك ستجد كثيراً من الناس يبادرك النصيحة من تلقاء نفسه دون حتى أن تطلبها. والحقيقة أنك يمكن أن تستفيد إذا عرفت كيف تستخدم هذا النصح المجاني في توسيع آفاقك وإضافة آراء أخرى إلى رأيك والاتعاظ بتجارب غيرك. بل وقد تحصل على حلول لمشكلتك إذا كان من ينصحك عاقلاً مجرباً عارفاً بما يقول. وفي هذه الحالة، فإن الغنيمة واضحة والثمرة قريبة سهلة، فلا تفرط فيها.

ولكن! الحذر كل الحذر من صاحب الهوى أو المصلحة الذي ينصحك لغرض أو حاجة في نفسه أو من أجل أن يحصل من وراء ذلك على مصلحة له! وليكن لك في نصيحة إبليس لأبويك التي أخرجتهما من الجنة عبرة وعظة. والحذر كل الحذر كذلك؛ ممن يهرف بما لا يعرف أو يتلذذ بشهوة توجيه الآخرين وقيادتهم ولو على غير هدى أو بإظهار العلم والفضل، فيتصدر للنصح والتوجيه والإرشاد؛ وهو ليس له أهل، وهم للأسف كثير تمتلئ بهم المجالس. وكم من ناصح من هؤلاء، أفسد أكثر مما أصلح، وأضر أكثر مما نفع. وقد قيل في المثل الشعبي القديم: "من استشار الديك أخذه للقمامة"؛ فانظر خلف من تمشي واحذر تسلم!

من جانب آخر يمكن للمرء أن يحصل على استشارات اكتشاف وتطوير ذات مجانية من مستشارين متخصصين في اكتشاف وتطوير الذات، حيث إن بعضهم يقدم جلسات استشارات مجانية من خلال بعض الجهات غير الربحية أو عن طريق المساجد والمخيمات الصيفية والجمعيات الخيرية أو من خلال السماح بالاتصال الشخصي المباشر بالهاتف أو الجوال دون مقابل. وخير ما تستفيد به من هذا النوع هو طلب النصح والتوجيه والإرشاد بشأن أمر معين أو المساعدة في تخطي تحدٍّ أو مشكلة محددة؛ لأنك لا تضمن أن تحصل على الفرصة في المرة القادمة، لكثرة المسترشدين وقلة الوقت فالحال في هذا الشأن يشبه مواعيد المستشفيات الحكومية.

ب. استشارات تطوير ذات شبه مجانية يقدمها متخصص

وهي استشارات يقدمها متخصص في اكتشاف وتطوير الذات يدفع قيمتها غير المسترشد ويمكنه من الحصول عليها مجاناً أو برسوم رمزية. ويمكن الحصول على هذا النوع من الاستشارات عن طريق :

الطريق الأول: برامج التأهيل أو التدريب أو التطوير التي تقدمها جهات العمل لمنسوبيها

فقد بدأت في الآونة الأخيرة العديد من المنشآت، خصوصاً الخاصة منها، بالانتباه إلى أهمية رفع كفاءة العنصر البشري فيها. فقد أثبتت الدراسات أن رفع كفاءة العنصر البشري يعتبر من أهم أسباب رفع الكفاءة التشغيلية وخفض التكاليف في كل من القطاع الخاص و القطاع العام ، وهو كذلك من أهم عوامل الاستمرار والربح في القطاع الخاص. ولأن من أفضل وسائل رفع كفاءة العنصر البشري، إرشاده وتوجيهه وتطويره ليصل إلى اكتشاف وتطوير ذات حقيقي لنفسه، فقد شرعت هذه المنشآت في عقد برامج التطوير لمنسوبيها إما مباشرةً من خلال دورات واستشارات تطوير المهارات الشخصية للموظف أو ضمناً عن طريق برامج التغيير أو إعادة الهيكلة أو تعزيز الجودة التي تتم في المنشأة. وهذه البرامج لا توفّي أكلها بالشكل المطلوب إلا من خلال تهئية العنصر البشري لها؛ الأمر الذي يقتضي مساعدته وتقديم النصح والإرشاد له. ومن هنا فإنه يمكن للإنسان أن يحصل على الكثير من الاستشارات التطويرية من خلال الاستفادة من المستشارين والمدربين الذين تجلبهم المنشآت التي يعمل بها.

وعلى الرغم من أنيَ ولله الحمدَ قد شهدت قصص نجاح كثيرة في تطوير الذات بدأت من برامج تطويرية في جهة العمل، إلا أنني أشعر بالحسرة لحال كثير من الموظفين الذين يضيعون مثل هذه الفرصة الكبيرة لتطوير أنفسهم سدى! وكم عايشت شخصياً من تفريط كبير في استغلالها إبان تقديمي لاستشارات التغيير أو التطوير في المنشآت الحكومية والخاصة، حيث كان بعض العاملين غير الواعين يضيع فرصة الاستفادة من الساعات الاستشارية المكثفة مع نخبة من أكفأ المستشارين. تلك الساعات التي كان يمكن للموظف أن يتعلم فيها من هؤلاء المتخصصين من المعلومات والمهارات الشخصية والعملية، ما قد يغير حياته للأفضل. بل إن بعضهم وصل به الأمر من عدم إعطاء أدنى اهتمام لبرامج استشارات التطوير التي تقدمها له المنشأة مجاناً ليرتقي بنفسه إلى درجة أنه يهرب منها كهروب بعض التلاميذ الكسالى من المدرسة.

الطريق الثاني: برامج التوظيف أو الابتعاث المنتهي بالتوظيف

من السبل التي يمكن من خلالها الحصول على استشارات تطويرية من متخصصين بشكل شبه مجاني، برامج التأهيل للتوظيف والتي تقوم بها المنشآت من أجل اختيار أفضل الموظفين لشغل وظائف تحتاج إلى تأهيل أو تدريب خاص؛ حيث تطرح فيها برامج تطويرية ودورات تدريبية فنية أو في مجال تطوير الذات يقدمها متخصصون يمكن لمن يحضرها الاستفادة من خبرتهم واستشارتهم. وكذلك يمكن للمرء الاستفادة من برامج الابتعاث أو الابتعاث المنتهي بالتوظيف التي تقدمها بعض الشركات في الحصول على استشارات تطوير الذات من المشرفين عليها أو من المتخصصين في اكتشاف وتطوير الذات الذين تستعين بهم المنشآت في اختيار وتقوم من يحق له الالتحاق بها.

ج. استشارات تطوير الذات مدفوعة الأجر

وهي كما يوحي اسمها، استشارات مدفوعة الأجر؛ يحصل عليها طالب النصح أو المشورة من مستشار اكتشاف وتطوير ذات متخصص عن طريق اللقاء وجهاً لوجه أو بالهاتف أو بأي وسيلة اتصال أخرى. ومن الجدير بالذكر أن هذا النوع من الاستشارات بدأ يكثر مؤخراً على الرغم من ارتفاع سعره عن باقي وسائل تطوير الذات الأخرى. وذلك في ظني لعدة أسباب يمكن إجمالها فيما يأتي:

السبب الأول: الحفاظ على الخصوصية

توفر الاستشارات المدفوعة قدرًا كبيرًا من الحفاظ على خصوصية المسترشد وبالذات من له وضعه الاجتماعي أو المالي أو الوظيفي والذي يمنعه من كشف هويته، فهو يتعامل مع مستشار متخصص يعلم ويقدر أهمية وخطورة أمانة المسؤولية في الغالب، فيحيط بيانات وتعاملات عملائه بالسرية التامة. وأنا هنا لا أزكي على الله أحدًا.

السبب الثاني: الحفاظ على الوقت

الحصول على الاستشارات المدفوعة أسرع من الحصول على الاستشارات المجانية أو شبه المجانية التي يطول فيها الانتظار وقد يكون أمام طالب الاستشارة طابور طويل من المسترشدين خصوصًا إذا كان المستشار كفؤًا. ومن المعلوم أن بعض المشكلات والتحديات لا تتحمل التأخير أبدًا وطول الانتظار قد يفوت على المرء العديد من الفرص أو قد يساهم في تفاقم الوضع وازدياده سوءًا.

السبب الثالث: الحصول على استشارات أكثر دقة

هذا النوع من الاستشارات، يضمن قدرًا زائدًا من المسؤولية تجاه النصيحة والإتقان فيها؛ فالمستشار هنا يقدم نفسه كشخص متخصص في اكتشاف وتطوير الذات وهو يحصل على مقابل مادي لما يبذله من توجيه وإرشاد، ولذا فإنه يتحمل تبعه إضافية أدبية وقانونية تجاه ما يقدم. وهذا يؤثر في الغالب على نوعية الاستشارات التي يسديها؛ مما يجعل هذا النوع من الاستشارات المدفوعة أكثر دقة ومسئولية واحترافية في الغالب.

السبب الرابع: الحصول على قدر أكبر من المتابعة

عندما تدفع مالا لمن ينصحك فقد أخرجته من دائرة بذل الإحسان دون مقابل التي قد تكفيه لوم التقصير في المتابعة أو الاستمرار في النصح؛ الأمر المختلف في حال الاستشارات المدفوعة فهي تمكنك من الاستمرار في أخذ النصح المتخصص لأنك تدفع مالا للوقت والجهد والمعرفة التي يقدمها لك المستشار.

كيف تحصل على أكبر فائدة من النصيحة والتوجيه والإرشاد؟

والآن إليك بعض النصائح العملية لتحقيق أكبر فائدة من جلسات النصيحة والتوجيه والإرشاد الاستشارية ، وذلك من خلال المرور بمراحل ثلاث هامة. المرحلة الأولى هي، مرحلة ما قبل الجلسة الاستشارية، والمرحلة الثانية هي مرحلة أثناء الجلسة الاستشارية أما المرحلة الثالثة فهي مرحلة ما بعد الانتهاء من حضور الجلسة الاستشارية.

نصائح ما قبل حضور الجلسات الاستشارية للنصح والتوجيه والإرشاد

أولاً: أحسن تحضير نفسك

- استعن بالله واسأله دوام التوفيق والهداية لما فيه خيرك.
- تذكر أن من يهدي الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادي له من بعده.
- تذكر أن المستشار مجرد سبب قد ينفعك الله به وقد لا ينفعك به وأن الذهاب إليه هو فقط من باب الأخذ بالأسباب التي أمرنا بها **الدين** الحنيف.
- احرص على استحضار نية التقرب إلى الله في طلب النصح والسؤال عما ينفعك في دينك أو دنياك والإخلاص في ذلك
- تعرف على مكان وزمان ومدة وقيمة الجلسة قبل الحضور

ثانياً: حدد هدفك من الاستشارة

إن أردت تحقيق أكبر فائدة من هذه الوسيلة فعليك، قبل أن تطلب النصح أو التوجيه أو حتى الإرشاد وأن تعرف أولاً لماذا تريد ذلك؟ وما الذي تتوقع الحصول عليه؟ وتكتب الإجابة بخط واضح ثم تسأل نفسك هل أنا فعلاً محتاج إلى طلب المشورة؟ أم أريد فقط أن أخرج ما بداخلي لمن يسمع لي يعنى بالعامية أفضل؟ إن كنت تريد الثانية فيمكنك الاستعانة بصديق كما يقال عوضاً عن إضاعة وقت المستشار وتضييع مالك.

ثالثاً: احصر أهدافك وتساؤلاتك ودونها بخط واضح

احرص على أن تدون ما عرفته من أهدافك من الاستشارة وكذلك التساؤلات التي تريد إجاباتها بخط واضح؛ وبناءً على ذلك حدد غرضك من الجلسة الاستشارية حتى تُطلع عليه المستشار، فيعرف ما تريد منه؟ وهل غرضك عنده؟، فيكون كل شيء واضحاً وعلى بينة.

رابعاً: أحسن اختيار من ينصحك أو يوجهك أو يرشدك

إن أردت تحقيق أكبر فائدة من هذه الوسيلة، فإن أهم ما يجب عليك الحرص عليه أيضاً، حسن اختيار من يقدم لك النصح أو التوجيه أو الإرشاد وإليك فيما يلي أبرز السمات التي لا بد من وجودها في المستشار الكفء:

- تقوى الله سبحانه وتعالى
- الصدق والوضوح
- الأمانة وحفظ السر
- الاستقرار النفسي والعاطفي وحب العطاء
- الاستقلال والحياد التام؛ فلا يكون مثلاً صاحب مصلحة أو طرفاً في الموضوع
- التمكن من علم وفن اكتشاف وتطوير الذات
- وضوح الوجهة والأهداف في الحياة، ففاقد الشيء لا يعطيه
- معرفة قدرات الناس واستعداداتهم واختلافاتهم وحسن توظيفها في نصحتهم
- التمكن من مهارات التواصل الفعال

نصائح أثناء حضور الجلسات الاستشارية للنصح والتوجيه والإرشاد

- احضر مبكراً حتى لا يضيق جزء من وقت الجلسة في استرداد أنفاسك أو حالتك المناسبة
- احرص على اللباس المريح وأن تكون مستعداً ذهنياً وجسدياً غير ممتلئ البطن أو محتاج إلى الذهاب لدورة المياه
- لخص مشكلتك في نقاط واضحة ومكتوبة إن أمكن حتى لا تخلط فيها أو تنسى شيئاً منها عندما تعرضها على المستشار

- حافظ على الوقت فأنت تدفع ثمنه ولا تكثر الحديث فيما لا تحتاج بل احرص على أن تُحصل أكبر قدر من النصح الواضح في الوقت المحدد للجلسة
- أنصت تمامًا عندما يتحدث المستشار إليك لا تشغل بالك أثناء الجلسة بأمر آخرى غير مفيدة
- دون ملاحظتك واستعمل مهارات حسن السؤال واستفد من أسئلة أثناء تلقي المعرفة التي ذكرناها في الوسيلة الأولى من وسائل تطوير الذات في هذا الفصل
- اسأل ولا تحجل وتعرف على توقيت السؤال المناسب
- طبق التمارين والواجبات بحذافيرها واسأل المستشار عن دقائقها

نصائح بعد حضور الجلسات الاستشارية للنصح والتوجيه والإرشاد

- دون النتائج التي حصلت عليها وحاول أن تحدد الأسباب الرئيسة التي أدت إلى تلك النتائج. يمكنك الاستفادة من أسئلة ما بعد تلقي المعرفة التي ذكرناها في الوسيلة الأولى من وسائل تطوير الذات في هذا الفصل.
- تذكر قول الله تعالى : **{إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ}** الرعد: ١١ فلن يستطيع أحد أن يغيرك ما لم يكن عندك نية صادقة للتغيير وعمل جاد في ما يحتاجه التغيير.
- إذا لم تحصل على ما تريد من الاستشارة بسبب ضعف المستشار أو عدم اختصاصه أو سوء المكان، فلا تتردد في طلب استرداد ما دفعته ويكفيك ما خسرت من وقت وجهد وعلى الله العوض
- إذا لم تحصل على ما تريد من الاستشارة بسبب عدم التزامك أو بسبب ظرف قاهر حدث لك، فاستخدم ذلك كأداة تفاوضية تحصل عن طريقها على تخفيض جيد لإعادة حضور الاستشارة مستقبلاً، فشيء أحسن من لا شيء
- احرص على القيام بعمل الواجبات المترتبة وأداء التمارين الخارجية التي ينصحك بها المستشار حتى لا يضيع وقت الاستشارة الثمين في القيام بأمر يمكنك القيام بها منفرداً فتحفظ مالك ووقتك وتسرع فرصة قطف الثمار.

كلمة أخيرة في وسال تطوير الذات

بعدها ذكرنا وسائل تطوير الذات السبع التي فتح الله بها علينا، لعله يجدر أن ننبه على جملة من الأمور الهامة جداً بشأن هذه الوسائل، وهي كما يأتي:

- طبق هذه الوسائل وتذكر أنه ليس من الضروري أن تفلح كل وسيلة مذكورة هنا معك.
- إذا لم تعرف بالضبط ما يناسبك من الوسائل، فجرب أكبر قدر منها، ثم اختر أفضل ما يلائمك منها وركز عليه.
- تذكر مقولة عمر بن الخطاب رضي الله عنه: "إذا بورك لأحدكم في شيء، فليلزمه" واحذر التغيير لمجرد التغيير وللمجرد التنويع
- هذه الوسائل هي نتاج خبرة عملية في مساعدة الكثير في تطوير أنفسهم والعبرة فيها بالمنفعة.
- هذه الوسائل، هي التي من الله علينا بمعرفتها ويبقى باب الإبداع مفتوحاً للخروج بغيرها. ولكن لا يكن همك الإبداع في الوسائل فقط وتنسى أن العبرة بتحقيق الغايات.

تعرف على المزيد من منتجاتنا لاكتشاف وتطوير الذات

• كتب اكتشاف وتطوير الذات

كتاب لم الشتات في تطوير الذات

"كل ما تحتاج معرفته من أجل تطوير فعال لذاتك"



لقد كتب هذا الكتب لكل مهتم بعلوم وفنون تطوير الذات سواء كان يريد البدء فيه أو مضى فيه بعض الشيء أو حتى إذا كان وصل فيه إلى درجة متقدمة وذلك لأن هذا الكتاب بمثابة المنهج والطريقة التي تفيد من يتبعها في سرعة تطوير ذاته وفي التأثير بشكل أكبر في تسريع تطوير من يربهم أو يدرهم أو يرشدهم. إن هذا الكتاب يركز على المنهج والطريقة التي لا بد من وجودها في أي علم سلوكي حتى يتمكن متعاطيه من معرفة وقياس تقدمه وتأخره وخطأه وصوابه.

كتاب كيف تعرف شخصيتك وشخصيات الآخرين

"رحلة ممتعة ومفيدة في علم أنواع الشخصيات"

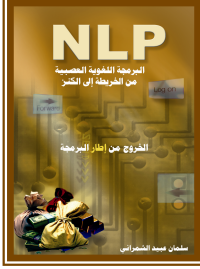
هل تريد أن تكون إنساناً ناجحاً في علاقاتك وفي عملك وفي أسرتك؟



بالتأكيد أنك تريد ذلك على الأقل كإنسان سوى. إن هذا الكتاب يقدم لك على طبق من ذهب؛ أهم وأقوى أدوات السعادة والنجاح والتميز؛ والذي أجمعت عليه أكثر نتائج الدراسات التي أجريت على السعداء والناجحين في مختلف التجمعات البشرية؛ بل ويعتبر أهم عوامل الثقة بالنفس؛ وأوضح علامات النضوج؛ وأول طريق الحكمة؛ ألا وهو معرفة الإنسان نفسه حق المعرفة. هذا الكتاب يعتبر بمثابة دليل مكتوب؛ يمكنك من معرفة نفسك حق المعرفة بالتفصيل؛ من خلال ما يقدم من تحليل شامل لشخصيتك.

كتاب البرمجة اللغوية العصبية من الخريطة إلى الكنز

"الخروج من إطار البرمجة"



إن هذا الكتاب الذي يعتبر فريداً في بابه؛ يضع بين يديك خلاصة رحلة معاناة طويلة في تحصيل ما فيه من معلومات وخبرات قيمة وتجارب مميزة. هذا الكتاب يحكي قصة تجربة واقعية لما قد تمر به أنت الآن أو تبحث عنه في هذا المضمار ألا وهو البرمجة اللغوية العصبية.

• تسجيلات صوتية لاكتشاف وتطوير الذات

ألبوم أسرار الاختلاف وأسباب الائتلاف بين البشر

"أهم أدوات النجاح في أسر قلوب وعقول الآخرين"



إن معرفة أسرار الاختلاف وأسباب الائتلاف حق المعرفة سيمنحك بإذن الله حصانة قوية ضد الكثير من المشكلات في التعامل مع نفسك والآخرين. إن التمكن من معرفة هذه المعلومات سيحول حياتك تماماً وسيجعلها أكثر سعادة وصحة وإنجاز؛ فكم من الأوقات والطاقات الثمينة تهدر في الاختلافات الكثيرة مع أنفسنا أو مع الآخرين.

• مقاييس اكتشاف وتطوير الذات

هي مجموعة من المقاييس العملية المبنية على أحدث ما توصل إليه علم النفس الإكلينيكي وعلم النفس المعرفي السلوكي وعلوم إدارة العقل واكتشاف وتطوير الذات، قام بتصميمها مجموعة من المستشارين والخبراء في مجال التوجيه والإرشاد النفسي وعلوم اكتشاف وتطوير الذات خصيصاً للمجتمع العربي بشكل عام والمجتمع السعودي بشكل خاص، وهذه المقاييس تُعنى بمساعدة المستفيد في معرفة كل ما يحتاج لتحقيق ذاته والوصول إلى السعادة والنجاح بأيسر وأسهل الطرق.

❖ **مقاييس سمات الشخصية**

نبذة عن المقياس

يقوم هذا المقياس بتحديد سمات الشخصية المختلفة عند البشر ويعتمد على علم تحليل أنواع الشخصيات والذي قام في الأساس على نظرية عالم النفس الكبير كارل يونج وقد تم إجراء هذا الاختبار على أكثر من 120 مليون شخص في العالم وكانت النتائج مذهلة.

فوائد إجراء المقياس

إن هذا المقياس يساعدك على اكتشاف نفسك وتحديد من أنت وذلك من خلال تعريفك بـ:

- سمات شخصيتك في حالاتها الطبيعية
- كيف تتصرف تحت الضغط الشديد
- أبرز مميزاتك وعيوبك
- كيف تتصرف في غياب البيئة المناسبة لك

❖ **مقاييس اكتشاف الشخصية من خلال تحليل الخط**

نبذة عن المقياس

لقد لاحظ المتخصصون في الفراسة أن يمكن معرفة سمات الشخصية بدقة كبيرة عن طريق تحليل الخط، وترجع جذور تحليل الخط اللاتيني على أسس علمية إلى القرن السادس عشر الميلادي.

لم يبدأ الاهتمام بكشف سمات الشخصية عن طريق الخط المكتوب بالأحرف العربية إلا مؤخراً، وهذا المقياس المبتكر هو مقياس تحليل الخط العربي الأول؛ وقد تم تصميمه بالاستعانة بمجموعة من المستشارين المختصين البارزين في مجال تحليل الخط العربي وذلك من أجل مساعدتك لتتعرف على أهم سمات شخصيتك.

فوائد إجراء المقياس

من خلال تحليل خطك سوف تتعرف على أهم أمورك الشخصية

- نظرتك إلى ذاتك
- سماتك وطبائعك
- دوافعك وقوة إرادتك كيف تتفاعل مع الآخرين
- كيف تعبر عن مشاعرك
- اهتماماتك في الحياة

❖ مقياس الثقة بالنفس

نبذة عن المقياس

الثقة بالنفس لا تولد مع الشخص بل هي صفة مكتسبة من البيئة المحيطة وتدخل في تكوينها عوامل عدة؛ والبداية دائماً تكون بتحديد مستوى ثقتك بنفسك من خلال اختبار علمي متخصص حتى تتمكن من معرفة الطريق السليم لبناء أو تعزيز ثقتك بنفسك لما لها من أهمية بالغة في التأثير على حياتك بشكل عام؛ وعلى جميع مستويات وفروع الحياة وعلاقاتك بالبشر المحيطين بك، وهذه المقياس العربي يقدم لك بأسلوب سلس ومبتكر آلية دقيقة في التعرف على مدى ثقتك بنفسك.

فائدة إجراء المقياس

هذا المقياس يمكنك من تحديد مستوى ثقتك بنفسك وهي الخطوة الأولى التي تساعدك على بناء ثقتك بنفسك إن كانت فاقدها أو تعزيز ثقتك بنفسك كنت تملكها وذلك حتى تتمتع بالحياة بشكل أفضل سواء في الحياة العادية أو على مستوى العمل و الدراسة.

❖ مقياس طرق التواصل

نبذة عن المقياس

كم مرة شعرت بالألم جراء عدم فهم شخص ما لك؟ كم مرة وقعت في سوء تفاهم دفعت ثمنه غالباً؟ كم مرة قلت شيئاً بحسن نية ثم أنقلب الموضوع إلى سوء تفاهم كبير؟ وكم مرة تمنيت لو أن هناك طريقة سلسة ومباشرة تجنبك هذا العناء؟

الحمد لله الآن يمكنك من خلال معرفة واستخدام طرق التواصل أن تتجنب الكثير من سوء التفاهم بل وتستمتع بعلاقات طيبة مع من يهتمك أمره من خلال استخدام طرق التواصل التي يقيسها هذا المقياس عندك في توضيح الأمور وتبادل المشاعر أو المعلومات.

فوائد إجراء المقياس

بعد إتمامك لأخذ مقياس تحديد طرقك الخاصة في التواصل سوف تتعرف على:

- ما طرق التواصل المختلفة عندك؟
- ما مدى قوة كل واحد منها؟
- ما مدى تأثيرها على علاقاتك؟
- كيف تستخدمها في كسب الآخرين والتأثير عليهم؟

❖ مقياس تحديد تخصصك الدراسي المناسب

نبذة عن المقياس

هل تعلم أن إحدى أكبر أسباب الإخفاق في الدراسة والتسرب الدراسي هو دراسة التخصص الدراسي غير المناسب؟

وقد صمم هذا المقياس تحت إشراف مجموعة من المستشارين المتخصصين ووفقاً لأحدث النظريات العلمية؛ وتم تطبيقه على الكثير من الطلاب من الجنسين وفي مراحل تعليمية مختلفة ليعبر بك إلى بر السلامة ويساعدك في اختيار أنسب التخصصات الدراسية مناسبة لك وفقاً لسماتك الشخصية.

فوائد إجراء المقياس

إن هذا المقياس يحقق طموحك ويساعدك في الإجابة على هذه الأسئلة :

- هل تريد أن تعرف أي التخصصات الدراسية أكثر مناسبة لك؟
- هل تعبت وأنت تبحث عن تخصصك الدراسي المناسب؟
- هل تريد أن تلتحق بتخصص دراسي ولا تعلم هل يناسبك أم لا؟
- هل تستيقظ صباحاً وأنت لا تريد الذهاب إلى مدرستك أو جامعتك؟
- هل تشعر بالراحة النفسية في دراستك؟

❖ مقياس تحديد مجال عملك المناسب

نبذة عن المقياس

مقياس تحديد مجال العمل المناسب يمهّد لك الطريق لتصل إلى أفضل الأعمال التي ستتقودك إلى النجاح والتميز والثراء ولن نكتفي بذلك ؛ بل سيمنحك الفرصة لتكون الشخص المناسب في العمل المناسب وذلك وفقاً لسماتك الشخصية.

فوائد إجراء المقياس

إن هذا المقياس يحقق طموحك ويساعدك في الإجابة على هذه الأسئلة :

- هل تريد أن تعرف أكثر الأعمال مناسبة لك؟
- هل تعبت وأنت تبحث عن عملك المناسب؟
- هل تستيقظ صباحاً وأنت لا تريد الذهاب إلى عملك؟
- هل تشعر بالراحة النفسية في دراستك؟

موقعنا الإلكتروني



طاقاتي غير المحدودة
myupower.com

"مرجعك العربي الأول في اكتشاف وتطوير الذات"

رؤيتنا

أن نكون المرجع العربي الأول في اكتشاف وتطوير الذات

رسالتنا

استخدام الإنترنت في نشر وترويج كل ما من شأنه أن يساعد في الوصول بالفرد إلى أقصى ما يمكن من تفجير طاقاته واستغلال قدراته حتى يتمكن من تحقيق غايته في الوجود ، للحصول على إيمان راسخ في دينه وعملاً صالحاً في دنياه وآخرته.

منهجنا في تطوير الذات

إضاءة الظلمات المعرفية وتفجير الطاقات الخفية وتعزيز القدرات الجلية عن طريق توفير بيئة تدريبية ثرية ومادة علمية متميزة من خلال مدربين أكفاء للمساعدة في توفير فرص حقيقية لاستثمار القدرات في زيادة المستوى المعرفي والدخل المادي للأفراد والمؤسسات.

مبادئنا

- الإنسان أهم الموارد المتاحة على الإطلاق
- التغيير يبدأ من الداخل
- تستطيع أن تأخذ الحصان إلى الماء ولكن لا تقدر أن تجبره على الشرب
- التطوير واكتساب المهارات والسلوك يحتاج إلى اقتناع أصيل نابع من الداخل



نبذة عن المؤلف

المستشار/سلمان بن عبيد الشمراي

يبلغ من العمر 42 عاماً يحمل شهادة البكالوريوس في الهندسة الكهربائية تتدرج في كثير من الوظائف الفنية والإدارية وساهم في تأسيس العديد من الشركات ثم تفرغ مؤخراً لتقديم استشارات التطوير للأفراد والمؤسسات وللتأليف والتدريب ويعمل حالياً كمستشار هندسة أعمال وتنمية بشرية.

رسالته

مساعدة الآخرين على اكتشاف أنفسهم وتفجير طاقتهم الخفية وتعزيز قدراتهم الجلية لتحقيق الاستقرار النفسي والتميز المعرفي والاكتفاء المالي والاستفادة من ثورة الاتصالات وتقنية المعلومات والإنترنت في ذلك.

أما في مجال الأعمال فرسالته

مساعدة عملائه في تحقيق أعلى العوائد المالية عن طريق رفع كفاءة إعمالهم من خلال هندسة الأعمال وتحويلها إلى أعمال ذاتية الحركة والنمو من خلال إدارة التغيير ووضع الإنسان المناسب في المكان المناسب وحل الخلافات الوظيفية وتقييم الأداء الوظيفي ووضع الرؤى والرسائل وخطط الأعمال وتخطيط القوى العاملة وإعادة هيكلة الشركات وهندسة العمليات الإدارية وتطبيقات علوم إدارة العقل المختلفة في بيئة الأعمال.

وقد قدم الكثير من الاستشارات التطويرية في المجال التقني والإداري للعديد من الشركات داخل وخارج المملكة كما قام بإعادة هيكلة العديد من الشركات وتطويرها.

أهم إسهاماته

- أنشأ الموقع العربي الأول في مساعدة المستخدمين في اكتشاف وتطوير الذات الذي خدم أكثر من 160 ألف شخص

www.MyUpower.Com

- قدم العديد من الاستشارات لأصحاب الأعمال والقيادات الإدارية في تطوير أنفسهم وأعمالهم
 - درب على مهارات اكتشاف وتطوير الذات داخل وخارج المملكة العربية والإنجليزية
 - ساعد الكثير من الرجال والنساء من مختلف الأعمار والمشارب والمستويات الفكرية والتعليمية في اكتشاف قدراتهم وتفجير طاقاتهم
 - ساعد الكثير من الرجال والنساء من مختلف الأعمار والمشارب والمستويات الفكرية والتعليمية في تحديد الأعمال والاستثمارات المناسبة لهم
 - قدم استشارات في كيفية استخدام ثورة الاتصالات وتقنية المعلومات في إنشاء وتشغيل المشاريع الصغيرة والمتوسطة.
 - أصدر كتابه الأول بعنوان "البرمجة اللغوية العصبية من الخريطة إلى الكتر" كان له قبول جيد في أوساط المهتمين وطبق فيه فلسفته في تبسيط ونشر العلوم وأخذ ما يفيد منها
 - أصدر حديثاً كتابه الثاني بعنوان: " كيف تعرف شخصيتك وشخصيات الآخرين؛ رحلة ممتعة ومفيدة في علم أنواع الشخصية" وهو الكتاب العربي الأول في هذا العلم.
 - أصدر حديثاً ألبوم صوتي بعنوان "أسرار الاختلاف وأسباب الإلتلاف بين البشر"
 - شارك في العديد من المؤتمرات والندوات العامة والمتخصصة مثل مؤتمر إدارة التغيير
 - شارك في العديد من البرامج التلفزيونية والإذاعية في **MBC** و **ART** والتقنوات السعودية المختلفة
 - شارك بالعديد من الحلقات على موقع يوتيوب في مجال تطوير الذات والتطوير الإداري
- <http://www.youtube.com/user/myupower>

بعض البرامج التطويرية التي يقدم

شارك المهندس سلمان بحمد الله ومنته في تدريب الكثير من الرجال والنساء على برامج تدريبية متنوعة مثل:

- الذكاء المالي
- أسس الذكاء المالي
- المال وتخطيط الحياة
- القيادة الإستراتيجية
- القيادة التحويلية
- هل أنت قائد
- دليلك للاستثمار في إنشاء وتشغيل المشروعات التجارية
- أسرار الاختلاف وأسباب الإلتلاف
- إعداد خطط العمل Business Plans
- إدارة التغيير الفعال
- رؤية ورسالة الموظف ودورها في تطوير المهنة
- الرؤية والرسالة والهدف ودورها في تطوير المنشآت
- أساسيات علم أنواع الشخصية
- علم أنواع الشخصية وتطبيقاته الإدارية
- نظرية هندسة الأعمال وتطبيقاتها في الحياة العملية
- الاتجاهات الحديثة في التواصل الفعال
- الاتجاهات الحديثة في حل الخلافات والصراعات في بيئة الأعمال
- أسرار السعادة
- مهارات سرعة التعلم
- فن الحوار والإقناع
- إعداد خطط التسويق
- مهارات البيع الفعال
- الحس الاستثماري: كيف يساهم الموظف في ترشيد نفقات الشركة
- إدارة الاجتماعات الفعالة
- دورات إعداد و تدريب المديرين

- تحويل الأعمال إلى أعمال إلكترونية E-Business
 - التسويق الإلكتروني E-Marketing
 - خدمات العملاء إلكترونياً
 - استخدام الإنترنت في إنشاء وتشغيل المشروعات الصغيرة والمتوسطة
- وقد قدم استشارات وألقى برامج تدريبية في منشآت مختلفة منها على سبيل المثال:

- **SABIC**
- شركة رابغ للتكرير والبتروكيماويات - بترو رابغ
- الشركة السعودية للكهرباء
- البنك الأهلي التجاري
- إدارة أمن المعلومات بشركة الاتصالات STC
- الدائرة الاقتصادية بحكومة دبي
- شركة ترايح
- شركة مكة والمدينة
- وزارة التربية والتعليم
- وزارة الصحة
- شركة عقار القابضة
- شركة السلام للمشروعات الاقتصادية
- جمعية الهلال الأحمر الإماراتية

عنوانه:

المملكة العربية السعودية - جدة
 طاقات بلا حدود لتسويق خدمات اكتشاف وتطوير الذات
 مجمع مدينة بلازا طريق المدينة الطالع - الدور الأول - مكتب 104
 جوال: 0500564696
 هاتف: 02-2577166 تحويلة 300
 الموقع الإلكتروني: www.Upower.Net
 الموقع العربي الأول في اكتشاف وتطوير الذات
 بريد إلكتروني: salman@upower.net