

عزيزاتي الطالبات، أَعْزائي الطلبة،

سنتناول في هذا العرض موضوع التنمية الذاتية، التي يمكن تعريفها على أنها عملية مستمرة من الإصلاحات النفسية، وتحسين نمط الاشتغال، واستغلال كامل للإمكانيات الشخصية .

تشمل هذه العملية جميع أبعاد الفرد، وهي الأبعاد المعرفية، العاطفية، الروحية، والدينية كذلك.

مباشرة إصلاحات تهم التنمية الذاتية يمثل دعماً لمختلف الهويات عند الإنسان، سواء كانت شخصية، اجتماعية أو مهنية .

تتطلب التنمية الشخصية من كل فرد البدء في مجموعة واسعة من التحولات المفيدة، تؤدي إلى نتائج إيجابية في جميع مجالات الحياة.

تتيح التنمية الذاتية الحصول على استقلالية حقيقية، تجعل الشخص مسؤولاً عن التغييرات التي يريد إحداثها في حياته، من أجل تحقيق طموحاته ورغباته .

تمكن التنمية الذاتية من نسج علاقات سليمة مع الآخرين، مبنية على الاحترام والإخلاص، تؤدي إلى إنشاء روابط قوية تعزز الموارد الداخلية والخارجية للشخص، وتساهم بشكل فعال في بناء الثقة بالنفس .

عبر الانخراط في علاقات سليمة مبنية على التعاون والربح المتبادل، يمكن لأي شخص تطوير مهاراته الاجتماعية، تساهم في تحسين نظامه البيئي المكون من دائرته العائلية، دائرة الأصدقاء والدائرة المهنية .

يشمل جانب آخر من جوانب التنمية الذاتية قدرة الشخص على التكيف مع الشدائد، مما يمكنه من التعامل مع الفشل بطريقة هادئة ومدروسة، والارتداد بشكل إيجابي أمام الصعوبات .

في هذا الصدد، يجب أن نوضح بأن الأبعاد المختلفة للحياة، وهي الأبعاد الجسدية، العقلية والعاطفية، تحتاج للتعبير بشكل كامل، إلى بيئة مميزة بالتناغم الذي يولد الطاقة والحيوية والسكينة .

في الختام، يمكننا التأكيد على أن التنمية الذاتية تشكل اليوم رافعة أساسية لتحرير كامل إمكانيات الشخص، عبر التحرر من القناعات التي تحد من الفعالية، ووضع أهداف واقعية، ورفع تحديات تحفز على المثابرة، واتباع نهج ديناميكي يعزز التفاؤل والالتزام الدائم لتحقيق التميز المطلوب.

أي تدخل في مجال التنمية الذاتية يبدأ أولاً بتحديد المجال والمستوى الذي يريد الشخص الاشتغال عليه.

لتوضيح هذا المعطى سنستعين بصورة مجازية تتمثل في صورة الشجرة، المكونة من ثلاثة أجزاء.

الجزء الأول يكون الجذور التي تمثل بالنسبة للإنسان الموروث البيولوجي والنفسي.

هذا الموروث يحدد نوعية الطبع المتواجد عند الشخص، هل هو طبع منفتح، أم طبع منغلق.

مكونات الطبع المنفتح تختلف تماما عن مكونات الطبع المنغلق في عدة مجالات.

مكونات الطبع المنفتح يمكن ملاحظتها عند الشخص في

- كثرة التحدث

- التلقائية

- المشاركة

- المخاطرة

- أخذ المبادرة

أما مكونات الطبع المنغلق فهي

- قلة التحدث

- التفكير المفرط

- التحفظ

- ألحذر

يجب الإشارة الى أن جميع العناصر الوراثية المكونة للشخصية القاعدية لا يمكن تغييرها،

بل يجب تقبلها، فحصها، والتمعن فيها من أجل معرفة المكونات الشخصية الموروثة.

الجزء الثاني من الشجرة والمتكون من الجذع، يمثل المكونات المكتسبة عند الشخص عبر

انتماءاته المختلفة طوال حياته، وهي

العائلة الصغيرة والكبيرة

المدرسة بجميع اسلاكها

الثقافة الجهوية

الثقافة الوطنية

الحقبة التاريخية التي يعيش فيها

تأثيرات المحيط

هذه المكونات تساهم في تكوين الملامح النفسية للمزاج.

الجزء الثالث هو فروع الشجرة، يمثل عند الشخص التجارب التي سيراكمها خلال مساره في

الحياة عبر انتمائه الى أوساط مختلفة مثل

الوسط المهني

الوسط السياسي

الوسط الجمعي

الوسط النقابي

الوسط الديني

تحديد المستوى الذي يريد الشخص ان يشتغل عليه في اطار التنمية الذاتية، يستلزم تدخل أطراف متخصصة في المرافقة النفسية، لتفادي السقوط في تأويلات تفتقد للموضوعية و للمنظور العلمي.

عزيزاتي الطالبات أعزاءي الطلبة

شكراً على انتباهكم