

السرا الثاني

قوة التنمية الذاتية وإدارة التغيير

The power of self-development and change
management



ربيع العطار

بدايةً يمكن تحديد الشخصية القويّة بأنها الشخصية التي تتميز بإستقلاليتها و تميّزها عن الآخرين وتطوّرها الدائم ناحية الأفضل . عندما تجتمع تلك العناصر في شخصية الفرد فإنها تمثّل نواة الشخصية، بغض النظر عن الصفات التي تظهر في كل شخصية وتميّزها و تباينها وسط شخصيات الآخرين . فلا يمكننا الحكم على شخصية الفرد بأنها قويّة أو ضعيفة من السطح فقط، بل يستلزم متابعة و ملاحظة التصرفات و التطوّر في الفرد للحكم على شخصيته .

و يتميّز الأفراد أصحاب الشخصيات القويّة أيّاً كانت صفاتهم بأنهم يمثّلون عامل جذب للآخرين، وذلك لتميّزهم و قدرتهم على استيعاب التعامل مع غيرهم أيا كانت صفاتهم، وأيضاً لما يمثّلونه من مثل أعلى لغيرهم في جوانب محددة .



كل منا يريد أن يتحلّى بشخصية قويّة وناجحة، و لكي ينجح أي منا في مسعاه يجب أن يدرك أولاً أبعاد شخصيته و يصارح ذاته بنقاط ضعفه

و نقاط قوّته، و المهم في مرحلة مصارحة الذات أن تكون دون أن يبخس الشخص قدره دون أن يدري، وأيضاً دون تعظيم للذات . و بالنسبة لنقاط الضعف التي يجدها كل شخص في ذاته، الأهم والخطوة الأولى في البناء هي التّصالح مع تلك



الصّفات والرّغبة الدّوّبة في تطويرها بشكل إيجابي أولاً ويظهر لنا نموذج (SWOT) المتخصص في التسويق للمؤسسات الكبرى وادراك نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات ونسب المخاطرة ويمكن إستخدامه من خلال

الأشخاص لمعرفة نقاط القوة والضعف والفرص والتهديدات .

العمل على تطوير الذات :إنّ العمل على تطوير الذات يستلزم إصرار وعزم لا يلين ، حيث يجب التّركيز على تنمية المهارات التي تساعد على التواصل مع الآخرين ، فالخبرة العمليّة هي العامل المشترك بين الذين يتمتّعون بشخصيّة قويّة . وتأتي الخبرة العمليّة من خلال خوض التّجارب دون خوف أو تقليل من الذات ، والفشل في التّجارب الأولى لا يمثّل سوى عنصر من عناصر تراكم الخبرات ، كذلك يجب تزامن ذلك مع تطوير المهارات الخاصّة بالتحكّم في القلق والغضب و المشاعر السلبيةّ عموماً ، والتي تؤثر بشكل كبير على إتخاذ القرارات و ردود الأفعال العاقلة .

يجب كذلك تحديد هدف كبير يسعى الشخص لتحقيقه ، فالكثير من النّاس لا يملكون هدف حقيقي لوجودهم ، و يعيشون في حالة من القيام بردود أفعال أو سد الإحتياجات

اللحظية فقط، ولا يمكن إعتبار هذا نجاح في الحياة، بل يكمن النجاح في وجود هدف يسعى الشخص لتحقيقه، وكلما اقترب منه يشعر بقدرته على الإنجاز و المواصلة في سبيله .

ويجب معرفة أن التطور في الشخصية يخضع لعوامل البيئة والظروف المحيطة و العوامل الفسيولوجية نفسها و بناء على معرفة كل فرد وإدراكه لما يحيط به بشكل حقيقي يمكنه السير في إتجاه التطوير، حتى وإن كان ما حوله لا يدفعه لذلك . فالتمتع بروح الإستقلالية والتخليق خارج السرب هو أهم ما يقوِّي من شخصيَّة الفرد .

ان الجميع يحاولون ان يطورون ذاتهم ويطورون شخصيتهم فعليكم جميعا ان تثقوا بشخصيتكم أولا وبعدها سوف يتم عكس شخصيتك على من حولك وهنا سوف اشرح لكم كيف تقومون بتطوير ذاتكم وبناء شخصيتكم.

إن الناس من حولنا يحكمون علينا من خلال سلوكنا الظاهري، إنهم يعاملوننا بعد أن يترجموا حركاتنا ونظرات أعيننا بل وطريقة كلامنا من خلال لغة الجسد، فكل ما يصدر عنك، إما أن يكون لك أو عليك ..

وتقدير الناس لك هو لدى ثقتك بنفسك .. فإن كان صوتك مرتعشاً .. وحركات يديك مهتزة .. وعضلات وجهك متجهمة منسدلة وعيناك متسعتان .. ورجليك تهتزان فاعلم أن ذلك يشير إلى شخصية ضعيفة مهتزة .. غير واثقة .

أو اليد أو اللوازم اللفظية .. كتكرار كلمة (مثلاً نعم أو يعني ..) كلها تشير إلى شخصية غير ناضجة .

والواقع المشهود يقول إن النجاح في بناء الشخصية القوية لا يأتي إلا بمواصلة الجهد والمثابرة .

لذا فإنه يجب أولاً أن تشعر بأنك شخص له قيمة حتى يشعر الآخرون بأهميتك

وعليه فإننا نقول ان قيمة ذلك لا تؤكد أولاً من قبل الآخرين بل منك أولاً .. فأنت شخص قدير وناجح وواثق إذا تصرفت كذلك.. فإذا اعتمدت على تقييم الآخرين .. فإن الناتج هو ما يعتقد الآخرون حولك، إنك بقواك الكامنة ومكامنك المدفونة ومواهبك المميزه تستطيع أن تبني حياة جديدة .

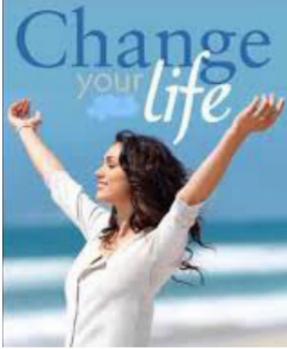
فلا مكان هنا للتريث .. فلقد وهبنا الله ملكات وقدرات نستطيع إن أحسنا استغلالها عمل المستحيلات .. غير أننا في بعض الأحيان لا نحسن استغلالها .. فلهذا ابدأ الآن في التغيير ولا تقلق على أمنية يلدها الغيب القادم فإن هذا التسوية والإرجاء لن ينفعك في شيء . يجب عليك أن تعيد تنظيم حياتك بين الفينة والفينة فأنت أحياناً تجلس أوقات لا بأس بها في تنظيم مكتبك وأدراجك .

ألا تستحق حياتك مثل هذا الجهد وبعد كل مرحلة تقطعها أن تعيد النظر فيها.

فإنسان أحوج ما يكون إلى التنقيب في نفسه ليعرف مواطن الخلل والضعف ومن باب أولى مواطن القوة .

قوة التغيير

التغيير: الكل يبحث عن التغيير ويريده، ولكن!!



إن البداية في كل شيء صعبة . ولكن النهاية مريحة ومثمرة بشرط مقاومة التحديات والمصاعب بقوة وعزم وأن تصبر على التغيير والنجاح وتحارب الإحباط واليأس والقنوط وأقولها لك أن الأوان للتغيير وتذكرها دائما .

فلتعلم أن عدو التغيير الأول هو التسويف وإطالة الأمل، فإن عازمت على التغيير، واتخذت القرار بذلك، فابدأ في نفس اللحظة، ولتغلف نيتك بالتوكل على الله، واسأله الخير والتوفيق في كل خطوة؛ ليحفظك، ويمن عليك بتحقيق هدفك وغايتك، فمن توكل على الله كفاه. اعلم أن من أصعب المعارك في الحياة هي معركة التغيير، فهي معركة مجاهدة النفس، وكبح جناحها عن شيء ألفتة، وتعودت عليه، بدايتها مظلمة موحشة، وقاعها بارد سحيق، قلة هم من ينجحون في الوصول إلى القمة، فإن وصلت استطعت أن تنقذ من هم دونك، وإن قضيت فيكفيك شرف الموت في سبيل غاية نبيلة وهدف سام.

و يظهر لنا أن للتغيير بعدان هما:

١. بعد منطقي عقلاني، ذلك أن أي تغيير هو عملية محسوبة لتحسين الأوضاع كثيراً ما ينتج عنها حالة أفضل.
٢. بعد نفساني وسيكولوجي، وهو المسئول عن محاولات مقاومة التغيير. فرغم أنك قد تقنع موظفيك بجدوى التغيير من الناحية المنطقية، فإنهم سيجدون غضاظة في قبوله من الناحية النفسية. وليس من الممكن أن ينجح أي تغيير دون طرحه على المستويين المنطقي والنفساني. أي أنه توازن بين الخارجي والداخلي في عملية التغيير و أن ما بداخل الانسان ينعكس على الخارج وتعد احد فرضيات البرمجة اللغوية و للقيام بذلك يمكنك عمل قائمة بالمضامين المنطقية والنفسية للتغيير المرغوب، ثم تعامل مع كل بند في هذه القائمة، حتى لا تغفل أيأ منها. ولكي تهادن البعد النفساني للتغيير وتقضي على كل مقاومة له عليك أن تمنح موظفيك سندات في التغيير (فالتغيير إستثمار يمكن أن يكسب أو يخسر).

البعد النفساني والبعد المنطقي: صراع العقل والقلب قبل أن تدفع الناس إلى التغيير عليك أن تجعلهم يرحبون به فإذا لم ترع هذا البعد النفساني فتأكد من فشل محاولتك وإليك هذين المثالين: -

لقرون طويلة اعتقد الناس أنه كلما زاد حجم مادة ما زادت سرعة سقوطها على الأرض. حتى «أرسطو» نفسه كان يعتقد ذلك. فقالوا إن البقرة التي تسقط من ارتفاع عشرة أمتار تنفق، بينما تنجو القطة التي تسقط من المسافة نفسها لأن سرعة سقوط البقرة أسرع من سرعة سقوط القطة، نظراً لاختلاف وزن كل منهما.

في عام ١٥٨٩، جمع «جاليليو» حشود العلماء والناس أمام برج «بيزا» المائل ليدحض هذا الاعتقاد. وعندما ألقى بحجرين أحدهما يزن عشرة أرطال بينما يزن الثاني رطلاً واحداً ووصولاً إلى الأرض في الوقت نفسه انبرت أقلام العلماء تدافع عن آراء «أرسطو» التي لا يصح دحضها، ولم يكن من الصعب عليهم أن يجدوا تبريرات لوصول الحجرين معاً إلى الأرض بإلقاء اللوم على مقاومة الرياح.

وكذلك أيضاً لسنوات طويلة، رفض قائدوا السيارات التحول إلى استخدام البنزين الخالي من الرصاص، لأنهم لم يجدوا في ذلك فائدة خاصة لهم لكن عندما رفعت شركات البنزين شعار: «البنزين الخالي من الرصاص لصحتك (وليس لصحة الآخرين أو حتى لصحة البيئة)»، سارع قائدوا السيارات للتحول لاستخدام هذا النوع من البنزين رغم أن هذه الحقيقة كانت معروفة لديهم منذ زمن. فليست العبرة في المشكلات التي تواجهنا، وإنما بالكيفية التي نتعامل بها مع هذه المشكلات. يا ترى هل نعتبرها

حدوداً نهائية تكبلنا أم نعتبرها تحديات ومبررات للصمود والاستمرار والصمود ومن ثم الصعود. فليس المهم هو ما يحدث خارجنا، بل ما يحدث داخلنا تجاه تلك الأحداث.