

تطوير الذات وبناء الشخصية



الثلاثاء 1 أغسطس 2017 11:08 م

تطوير الذات وبناء الشخصية تطوير الذات وبناء الشخصية هي تنمية واكتساب المعلومات أو السلوك أو المهارات التي تجعل الفرد يشعر بالرضا عن نفسه، من خلال اتباع وسائل ومناهج تساعد على التركيز على أهدافه في الحياة، والعمل لتحقيقها، وتجهيزه للتعامل مع أي عائق يؤثر على تطويره وبناء شخصيته

طرق تطوير الذات وبناء الشخصية

قراءة كتاب بشكل يومي بهدف تعزيز القدرات العقلية، وإضافة معلومات جديدة

تعلم لغة جديدة وإتقانها؛ حيث إن تعلم لغة جديدة سيعزز الثقة بالنفس

ممارسة التمارين الرياضية بشكل منتظم؛ لأن العقل السليم في الجسم السليم حضور الندوات العلمية والدورات التدريبية

المحافظة على نظافة المنزل، وبشكل خاص المكان الذي يتم الجلوس فيه أغلب الأوقات

كتابة الأمور التي تشكل عائقاً في تطوير الذات والشخصية على ورقة، ومعالجتها بشكل فردي

الحرص على الاستيقاظ باكراً، وتناول وجبة الإفطار؛ بهدف إمداد الجسم بحاجته من الطاقة للقيام بالعمليات الحيوية طوال اليوم

طلب المساعدة وإبداء الرأي من المحيطين للمساعدة على اكتشاف الأخطاء وحلها

الإقلاع عن العادات السيئة التي تعيق التقدم والتطور

تجنب الأشخاص المحبطين، واختيار الأصدقاء المتفائلين الذين يتمتعون بشخصية إيجابية

ممارسة ألعاب الذكاء؛ لأنها تعزز مهارات التفكير

تذكر الماضي الجميل وتجنب الأفكار والذكريات السلبية

أخذ قسط وافر من الراحة عند الشعور بالتعب والإرهاق

إدراك الحقائق، وتقبل الواقع، والتركيز على النفس عند وجود أي مشكلة

التحلي بروح الفكاهة، وتجنب العقلية المتحجرة؛ لأنها تدل على ضعف الشخصية

إدراك قيمة النفس، واحترامها، وتقبلها بعيوبها، ومحاولة إصلاحها

الاعتراف بجوانب الضعف والقصور في الشخصية يدل على الشجاعة

الاعتزاز بالنفس والافتخار بها، والافتخار بالإنجازات المحققة، والسعي من أجل تحقيق إنجازات أخرى

التسلح بالعلم والمعرفة، ولا يقصد بالعلم التحصيل الأكاديمي فقط، وإنما البحث عن المعرفة والثقافة في أي مكان

تنظيم الوقت من خلال وضع جدول زمني منطقي يشمل جميع الأعمال والإنجازات التي تطلب منه بشكل يومي، وإنجازها دون تضييع

الوقت

تكوين علاقات اجتماعية قائمة على الود والاحترام ومحبة الآخرين؛ تجنب العبارات السلبية والمحبطة؛ مثل: أنا فاشل، واستبدالها بعبارات

أكثر ايجابية وتشجيعية؛ مثل: سأنجح

الاهتمام بالمظهر الخارجي والنظافة الشخصية

التحلي بالصبر؛ لأن التغيير والتطوير يحتاج إلى الوقت والعمل الجاد

تعلم فن الخطابة من أجل بناء الشخصية، والقدرة على التحدث أمام الناس دون تردد أو خوف، وبالتالي التواصل مع الآخرين بشكل أفضل

التحلي بالقوة والتحمل في المواقف الصعبة؛ لأن الغضب السريع يعتبر من مؤشرات الشخصية الضعيفة