

# صحيفة المستقبل



## تطوير الذات

6 أسباب ستجعلك تتفوق على نفسك

## مقدمة

تطوير الذات ليس اختيارا، بل مهمة علينا القيام بها منذ اللحظة التي ندرك فيها مقدار الأشياء التي نجهلها والمهارات التي نحتاجها لنصبح أفضل.

كان "جاك ما" مؤسس موقع علي بابا واحدا من أكثر الناس في الصين. لدرجة أنه عمل لمدة 5 سنوات براتب شهري لا يتجاوز الـ 12 دولارا شهريا. لكن هذا لم يمنعه من مواصلة المحاولة وتعلم مهارات جديدة.

بعد رفض قبوله أكثر من 30 مرة في وظائف مختلفة، قرر أن يخوض تجربة ريادة الأعمال عبر مشروع "الصفحات الصينية" وفشل أيضا.

لكن ما ميز جاك هو حرصه الدائم على المحاولة، وعدم اليأس، وتطويره المتواصل لنفسه. حتى يكون الشخص الذي حلم دائما أن يكون عليه.

فهل هناك أسباب للنجاح في تطوير الذات؟

في هذا العدد ستتعرف إلى أهم الأسباب التي تجعلك تنجح في تطوير ذاتك، وطرق دعمها لتتفوق على نفسك!



# المحتويات

4	.....	التعليم	.1
7	.....	المهارات	.2
10	.....	العلاقات	.3
13	.....	المُدخرات	.4
16	.....	العادات الجيدة	.5
19	.....	الإيجابية	.6



# 1. التعليم

التعلم ضروري لتحقيق النجاح. في المعدل، أعلى الناس أجرا هم الأكثر تعلما. وهذا باعتبار الموهوبين والمشاهير. فإذا قارنت مثلا بين معدل أجور لاعبي كرة القدم، ومعدل أجور الأطباء في أوروبا، ستجد أن معدل أجر لاعب كرة القدم في العالم هو 60 ألف دولار سنويا، بينما تتجاوز معدلات الأجور لطبيب عام (غير متخصص) الـ 70 ألف دولار سنويا. مع ملاحظة أن مسيرة الاحتراف للاعب كرة القدم هي 10 سنوات فقط، بينما تمتد مسيرة الطبيب لعدة عقود من الزمن.

إذن فالأسطورة التي تقول أن التعليم ليس طريقا للنجاح غير صحيحة بالمرّة. وأولئك الذين يخافون المنافسة في الدراسات العليا، عليهم أن يواجهوا كل من هب ودب في منافسة مع كل الناس في الأعمال التي لا تحتاج تعليما أو شهادة جامعية.

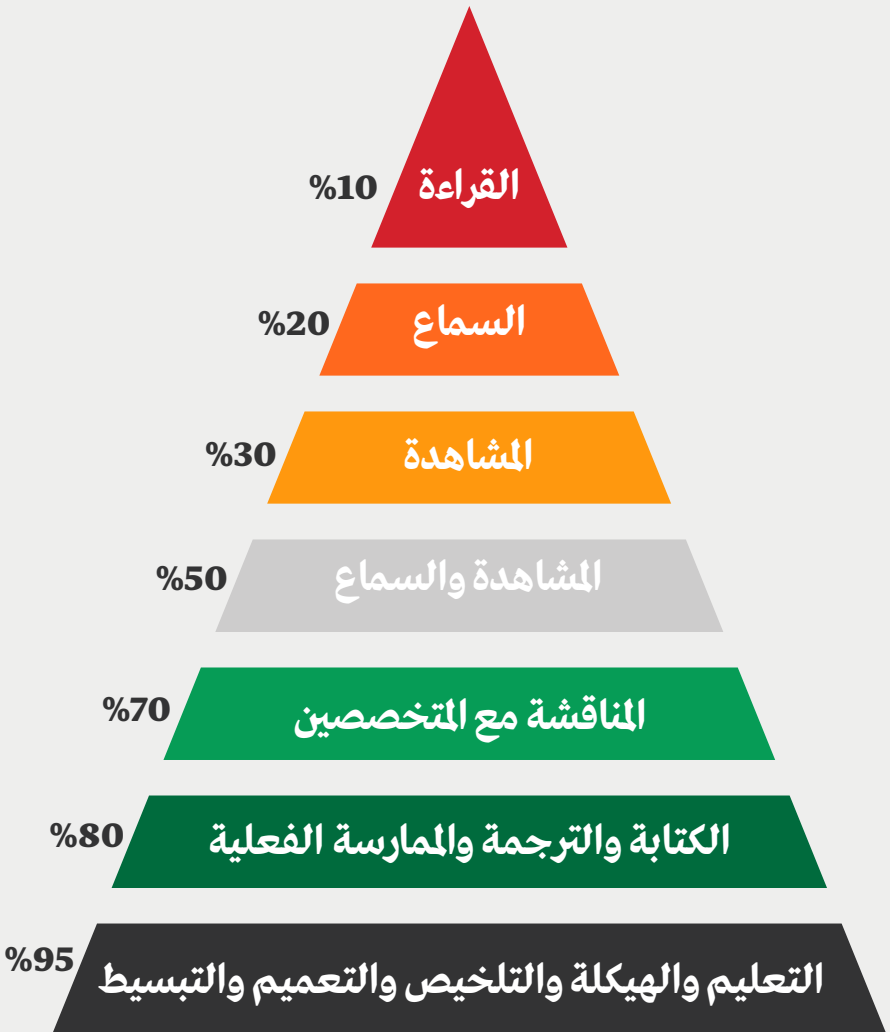
بالتأكيد الشهادة وحدها لا تعني شيئا، لكن اكتساب مهارات كافية للبحث والفهم والتفكير النقدي ضرورية لتحقيق النجاح.

**”التعليم جواز سفر للمستقبل، لأن الغد ملك لمن يستعد له اليوم“.**

مالكوم إكس - داعية ومفكر أمريكي.



التعلم ليس حكرا على الطلاب، وليس مرتبطا بالمدارس والجامعات فقط. اليوم، توجد مجموعات كبرى من الأدوات التي تمكنك من المعرفة. دورات تدريبية ومواقع متخصصة ومقاطع فيديو وبودكاست كلها تحمل إجابات عن الأسئلة التي تخطر ببالك، لكن المهم هو أن تعرفك كيف تتعلم وتتمكن من العلوم التي تدرسها:



التعلم ليس مجرد قراءة للكتب والمراجع، بل يحتاج أيضا للسمع من المتخصصين (لذلك لا يكتفي الأستاذ في الجامعة بتوزيع الأوراق بل يعمل على شرحها). بعد ذلك تحتاج لمشاهدة أو نمذجة ما تدرسه لتحصل على تصور أفضل للموضوع الذي تريد فهمه.

المناقشة مع الخبراء والمتخصصين ضرورية أيضا للحصول على خبراتهم السابقة، والاستفادة من نتائج أبحاثهم وممارستهم. في مرحلة متقدمة، يمكنك ترجمة مقالات متخصصة في المجال الذي تهتم به، وكتابة مراجعاتك الشخصية على كل موضوع يثير اهتمامك، وبذلك تكون قد وصلت لمرحلة متقدمة من التعلم.

في النهاية يمكنك تعليم الآخرين ومشاركتهم معرفتك، ليس فقط من أجل نشر العلم، ولكن أيضا لتستفيد بدورك. في المدارس الصينية يفرضون على كل طالب أن يدرس زملائه دوريا، بهدف مساعدته على فهم المادة بطريقة أفضل. فعندما تحاول تدريس مادة ما، تكتشف نقاط ضعفك فيها.

لهذا يحرص الكثير من الخبراء على محاولة تفسير الموضوع الذي يستعصي عليهم لشخص آخر (ربما حتى لشخص وهمي) حتى يراجع معارفه ويكتشف نقاط الخلل في فهمه.



## 2. المهارات

المستوى النظري (التعلم) ضروري، لكن التمكن من المهارات والوصول لمرحلة الكفاءة هما اللذان سيجعلانك متفوقا وأكثر قدرة على تطوير ذاتك. في الكثير من الأحيان يسخر أصحاب المهارات غير المتعلمين من المتعلمين الذين لا يملكون المهارات الكافية، ويشكون أصلا في قيمة التعليم الأكاديمي. لكن هذا غير صحيح بالمرّة، فالرجل الذي يُصلح السيارات مُعتادا على "مدرسة الحياة" لن يُصبح ميكانيكا حقيقيا. وكذلك مهندس الميكانيك لن يصبح ميكانيكا فقط بالاعتماد على الدراسة النظرية.

الكفاءة	المهارة	التعلم (النظري)
القدرة على النجاح في عدة مهام في مجال ما	القدرة على القيام بمهمة ما في مجال ما	اكتساب أهم المعارف النظرية في مجال ما
القدرة على إكمال المهمة بفعالية وجودة	المهارات الضرورية لإكمال المهمة	معرفة طرق إكمال المهمة نظريا
مثال: معرفة الوصفة والقدرة على تحضيره	مثال: مهارة تحضير عجين الخبز	مثال: معرفة وصفة تحضير الخبز



المهارات التي عليك تعلمها ليست كثيرة لكنها ضرورية لتنجح في تطوير نفسك:

### أ. المهارات العملية:

وهي المهارات التي تجعلك متميزا في أداء مهامك، وتجعلك أكثر قدرة على الإنجاز بكفاءة وجودة عالية.

### ب. المهارات الناعمة (Soft Skills):

وهي المهارات التي لا تؤثر مباشرة في مسارك المهني، لكن لها أثر كبير عليك في مستقبلك الشخصي والمهني أيضا ك:





يمكنك تعلم عدد كبير جدا من المهارات وفي وقت قياسي. حسب الخبير جوش كوفمان تحتاج 20 ساعة فقط لتصبح مبتدئا في مهارة ما و 10 آلاف ساعة لتصبح خبيرا فيها.

لكن أنت لا تحتاج أن تكون خبيرا في كل شيء! ربما قد تحتاج استعمال برنامج الجداول Excel لمراجعة بعض الحسابات، لكنك لا تحتاج أن تصبح خبيرا فيه. كل ما تحتاجه هو الممارسة لمدة 20 ساعة، ثم ستصبح مبتدئا يمكنه تدبر أموره دون الحاجة لطلب المساعدة في كل مرة.

لكن في المقابل عليك أن تصبح خبيرا في العمل الذي اخترته، الأمر الذي يعني أنك ستمارسه لمدة 10 آلاف ساعة أو تقريبا 8 ساعات يوميا، 5 أيام في الأسبوع، 44 أسبوعا في العام ولمدة خمسة سنوات ونصف. وتقريبا هذا ما أراد يعنيه هكسلي في مقولته:

## ”تعلم شيئا عن كل شيء، وتعلم كل شيء عن شيء واحد“.

توماس هنري هكسلي - بروفيسور إنجليزي.

إذ عليك أن تنمي مهارات في العديد من المجالات، وأن تعرف كل شيء عن المهارات التي يعتمد عليها مسارك العملي، لتطور ذاتك وتصبح أفضل في المستقبل.



## 3. العلاقات

إذا كنت في مقتبل العمر، قد لا تهتم كثيرا بتطوير علاقاتك المهنية. وستكتفي بالأصدقاء والأقارب. لكن عندما يتقدم بك السن، ستجد أن العلاقات العملية هي التي تجعلك تتقدم في وتصبح شخصا أفضل وأكثر كفاءة.

راجع جهات الاتصال في هاتفك، وحاول أن تعرف هل تحقق التوازن بين:

- جهات الاتصال الأسرية.

- جهات الاتصال المهنية.

- الأصدقاء والرفاق.

إذا وجدت تفاوتاً بين جهات الاتصال وكثافة الاتصالات التي تقوم بها، فهذا يعني أنك لا تسير في الطريق الصحيح. ففي الغالب، يحرص الناس على استثمار وقتهم مع أصدقائهم وأسرته وإهمال توسيع شبكة علاقاتهم المهنية.

العلاقات المهنية ليست علاقاتك مع زملاء العمل، بل مع الناس الذين يشاركون نفس اهتماماتك المهنية والقادرين على دفعك للأمام. عندما تستثمر وقتك مع المحترفين، تصبح أكثر احترافاً، وتتعود على التفكير مثلهم واكتشاف طرق تفكيرهم لتصبح شخصاً أفضل في المستقبل.

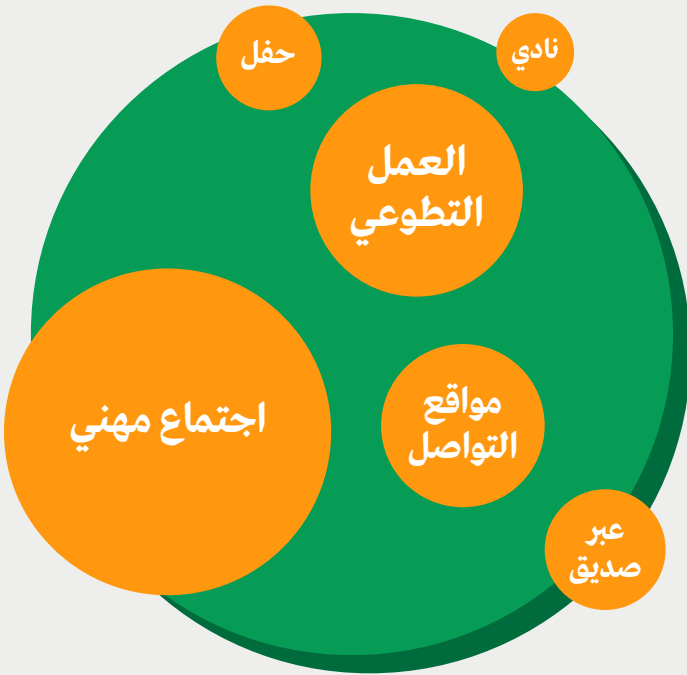


الحصول على شبكة علاقات قوية يمكنك من الوصول لعدة فرص وحماية نفسك من جملة من المخاطر التي قد تعترضك خلال مسيرتك المهنية، والتي اعترضت الآلاف قبلك.



امتلاك شبكة علاقات احترافية هي واحدة من ركائز النجاح. فالوصول للفرص والأفكار الريادية، يتم حتما عبر التواصل مع المحترفين والمقربين من مجالات اهتمامك.

المحترفون لا يجدون حرجا في قبول الاجتماع معك، وحتى مشاركتك خبراتهم. كل ما عليك هو أن تدق الأبواب وتتعرف إلى الناس الذين يشاركونك نفس اهتماماتك العملية. ثم بعد ذلك يمكنك العمل على توسيع دائرة الناس علاقاتك المهنية لتتمكن من تطوير ذاتك والوصول إلى مراتب لن تصل لها وحيدا.



## 4. المدخرات

ينسى المبتدؤون في الكثير من الأحيان أن "المال قوام الأعمال"، لذلك لا يهتمون لوضع "وسادة مالية" تمكنهم من اقتناص الفرص وتجنب نقص السيولة في الأوقات الصعبة. فالشخص الذي لا يملك قوت يومه أو يعاني من دين لا يستطيع سداده لا يملك في الحقيقة الكثير من الخيارات ومن الصعب أن يستطيع تطوير نفسه وسط شعوره الدائم بالحاجة.

احرص على التحكم في مصاريفك، وجمع القدر الكافي من المال، حتى تستطيع التحرر من عبء "العمل من أجل دفع مصاريف الإيجار وسداد الفواتير". فالذين يعملون فقط من أجل تغطية احتياجاتهم الأساسية كانوا في الماضي يُسمون عبيدا، وكان سادتهم يدفعون ثمن طعامهم وملبسهم وسكنهم!

مقاومة الرغبة في التبضع والإنفاق صعبة، لكنها ضرورية لتخطو خطوة حقيقية في اتجاه تطوير ذاتك وجعل نفسك أكثر قدرة على تغيير العالم نحو الأفضل.

**”ثمن ما تشتريه، هو مقدار الحياة الذي**

**تستبدلها به“.**

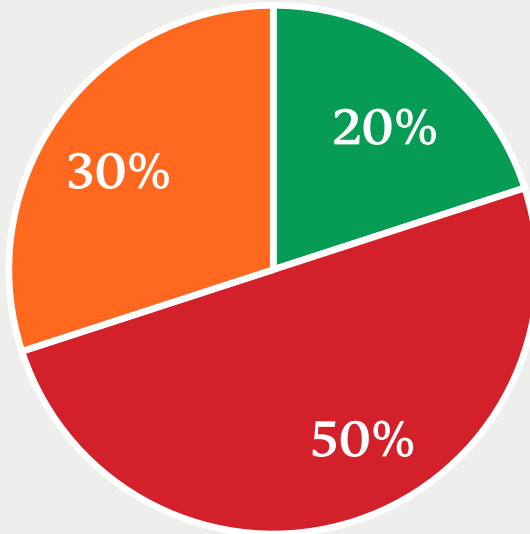
هنري ديفيد ثورو - شاعر وفيلسوف أمريكي.



الادخار أمر ضروري في حياتك المالية. يمكنك أن تكتب في ورقة كل الحيل التي يستعملها عقلك ليمنعك من الادخار. وبعد القليل من التفكير يمكنك التأكد أن كلها غير صحيحة. فعقلك الذي لم يتعود على الادخار، يحاول أن يستهلك كل الموارد المتاحة أمامه، قبل التفكير في أي شيء آخر. وهذا لا يناسب أبدا صحتك المالية. لذلك احرص على ادخار 20% من أي مدخول تحصل عليه وإنفاق الباقي حسب طريقة 20 30 50:

## المدخيل

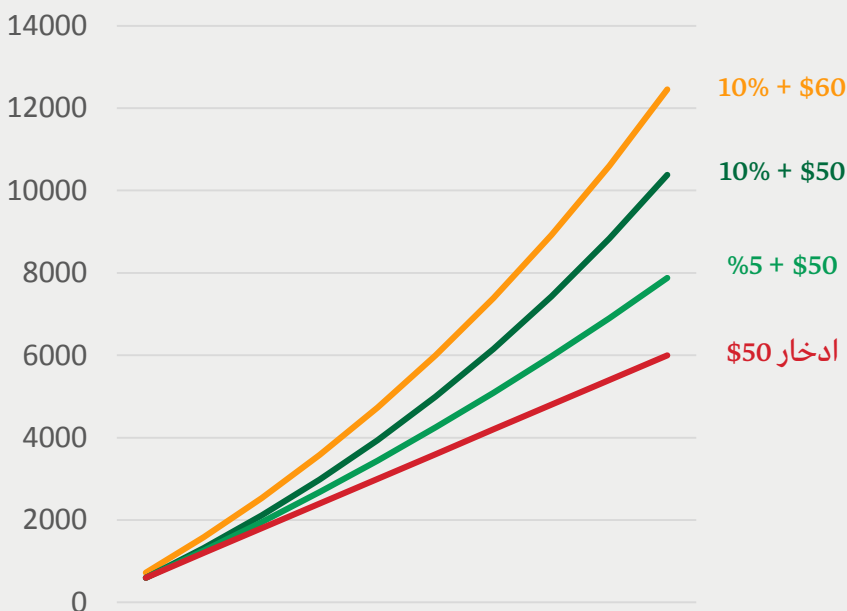
■ ترفيه ■ ضروريات ■ ادخار



في الحقيقة، الادخار ليس هدفا في حد ذاته. بل قد يكون تصرفا غير عقلاني في اقتصاد يعاني من تضخم عال. لكنه تأجيل لإنفاق المال الذي تجنيه على أمل إيجاد "صفقة جيدة".

الصفقة الجيدة قد تكون فرصة لسداد ديونك، أو تحريك من وظيفتك التي لا تعطيك ما يعادل جهدك ومعرفتك. لكن في كل الأحوال، كل ما تستثمره اليوم سيعود لك بقيمة أعلى وفوائد أفضل في المستقبل.

**مثال تبسيطي:** عند ادخار 50 دولار شهريا، ستجمع 6000 دولار بعد 10 سنوات، لكن عند استثمار ما تجمعه في مشروع بعائد قيمته 5% فقط ستحصل على 7800 دولار في نفس الفترة. وإذا استثمرت 60 دولار وكانت نسبة الربح 10% ستجمع أكثر من 12 ألف دولار في نفس الفترة.



ملاحظة: المثال لا يشمل قيمة التضخم والفوائد التراكمية.



## 5. العادات الجيدة

العادات هي الأنشطة التي تقوم بها دون تفكير، ودون أن تجهد نفسك في التحفيز الذاتي للقيام بها. لذلك تُمثل خلاصة خبراتك في الحياة والمصدر الأساسي لكل نجاحاتك وتميزك.

إذا كنت تريد أن تقطع شوطاً طويلاً ومليئاً بالنجاح في مسار تطوير الذات، عليك أن تعمل على زيادة عاداتك الإيجابية والتخلص من عاداتك السيئة. من عادة المحترفين على سبيل المثال تسليم مهامهم في الوقت المحدد. أو الالتزام بجدول الأعمال الذي يضعونه بعناية لتجنب إهدار الوقت.

لذلك عليك أن تترىث في كل نشاط جديد تقوم به، حتى تصنع عادة جيدة متعلقة به. فإذا أردت تكرار النشاط، وجدت نفسك تعمل تلقائياً بنفس الطريقة الأولى. أما إذا قمت بذلك النشاط دون تركيز، ستجد نفسك تكرر في كل مرة نفس الأخطاء. ومن الصعب جداً التخلص من العادات السيئة واستبدالها بأخرى أفضل منها.

### ”الجودة ليست فعلاً، إنها عادة“.

أرسطو - فيلسوف إغريقي.





لا يمكنك أن تتعلم عادات العمل الجيدة من الجامعة، فهي مكان تحصل منه على معلومات أكاديمية. عليك البحث عنها في الكتب وأصحاب الخبرة وفي تجاربك الشخصية.

حاول بعض الكتاب تجميع عادات الناس الأكثر نجاحا، لكنها تبقى ودوما غير كافية. فما يقوم به شخص ما في شركة ما قد لا يساعدك أنت في عملك أو في محاولة تطوير ذاتك.

بكل موضوعية لا يمكن تحديد أسباب نجاح شخص ما والأهم أن أثر العادات وإن كان جليا، فإنه لا مكن قياس أثرها أو مدى جدواها بالنسبة لكل الناس باختلاف اهتماماتهم وأعمالهم. لكن يكفي ذكر العادات العشرة الأكثر انتشارا بين الناس الأكثر نجاحا في العالم:



الحلم باكتساب عادات جيدة أمر سهل، لكن تبني الأفكار الجديدة والصبر عليها حتى تصبح عادة، أمر شاق وغير سهل بالمرّة. أفضل مجتمع نجح في فكرة تحسين العادات والأنشطة هو الشعب الياباني بمبدأ الـ "كايزن" (التحسين المستمر أو التغيير للأفضل).

إذا كنت تريد أن تحسن ذاتك عليك أن تتبنى مبدأ الكايزن وأن تعمل على تحسين عاداتك للأفضل. النهوض باكراً سيكون أفضل دائماً، والعمل لساعات أطول سيساعدك بكل تأكيد، لكن المبدأ الأساسي هو أن تقوم بالتغيير إلى الأفضل حتى في عدة دقائق يومياً.

تريد أن تصبح قارئاً نهماً؟ اقرأ لمدة دقيقة واحدة فقط يومياً! تريد ممارسة الرياضة؟ ابدأ بممارستها في غرفتك لمدة دقيقة واحدة فقط! قد تبدو هذه المقترحات تافهة، لكنك لن تكون كسولاً لدرجة الامتناع عن نشاط يأخذ من وقتك دقيقة واحدة. وبعد أن تُصبح رياضة الدقيقة عادة في حياتك اليومية، يمكنك وقتها إضافة دقيقة أخرى، وهكذا دواليك.

## ”كايزن تعني التحسين المستمر الذي يشمل

### الجميع دون إنفاق الكثير من المال.“

ماساكي إيماي - خبير ياباني.



## 6. الإيجابية

هذا ليس مقالا عن التنمية البشرية، بل توضيحا لمعنى التفكير بإيجابية (POSITIVE MENTAL ATTITUDE). طول حياتك، ستواجهك مواقف غير واضحة، ولن تستطيع فهم الكلام المبهم الذي يقوله الناس حولك. لذلك اختر أن تفكر بإيجابية وأن لا تُحمل الأشياء ما لا تحمله من معان.

التفكير بإيجابية هو البحث عن النقاط الإيجابية ومحاولة البناء عليها، وتجاوز المواقف السلبية. وهذا بالطبع ليس تبريرا لسياسات الهروب للأمام، لكن دعم للتعامل العقلاني مع الحقائق دون أن تُنهك طاقتك النفسية والذهنية في احتمالات قد لا تكون موجودة من الأساس.

على طريق تطوير الذات، عليك أن لا تقف في كل المحطات. يمكنك العمل مع زملاء غير ودودين، أو التركيز في محاضرة دكتور لا يُحبك. ففي النهاية أنت موجود لغرض، وذلك الغرض ليس متوقفا على شخص أو مجموعة أشخاص. لهذا يعاني الناس العاطفيون، فهم لا يعرفون أنهم في عالم قاس، وأن للنجاح ضريبة مكلفة.

لم يخبرك أحد أن الحياة ستكون تجربة مرحة، وأن كل شيء سيكون في مكانه، لذلك احرص على أن لا تستنزف جهدك في التفكير ومحاولة تبرير السلوك غير السوي الذي قد يقوم به البعض. كل ما عليك هو أخذ ما يفيدك والترفع عن كل سوء.



حتى لا نُغرق في التنظير، يمكن أن نهتم ببعض التصرفات الإيجابية التي تجعلك شخصا أفضل في محيط دراستك أو عملك. بكل تأكيد واجهك أشخاص يشعرون باليأس، وغير مستعدين لجعل حياتهم أفضل. احرص على أن لا تكون مثلهم!



من الصعب أن تكتسب مهارات التصرف بإيجابية بين ليلة وضحاها. لذلك عليك العمل على أن تكون شخصا فاعلا وقادرا على تغيير الأوقات الصعبة لأوقات أفضل.

توجد العديد من الدورات التدريبية والكتب التي تساعدك على تحسين مهاراتك الناعمة. ويمكنك اختيار كتب "مهارات التواصل" و"إدارة الأزمات" ك:

- القوة الناعمة لـ جوزيف سي ناي.

- إدارة الأزمات لـ ستيفن فينك.

## في الأوقات الصعبة

الخبير	المتمرس	المبتدئ
يأخذ صورة كبيرة عن الموقف ولا يتسرع	يقف في الخطوط الأمامية ويواجه	يختبئ ويتجنب مواجهة المشكل
يُقيم حدود المخاطر ويُقدر مدة تواصلها	يحاول حل المشاكل الناجمة عن الأزمة	الخوف من العواقب والشعور بالاكئاب
يبحث عن الأسباب والدروس المستفادة	يبحث عن المسؤولين المباشرين للخطأ	تبرير الأخطاء والامتناع عن محاسبة النفس



## حوصلة

تطوير الذات في العمل يبدأ في اللحظة التي تعرف فيها أنك غير مكتمل، وأن بإمكانك الوصول إلى مكان أرقى وجعل العالم مكاناً أفضل.

يمكنك دوماً الوصول إلى مستوى أفضل في العمل، إذا كنت مستعداً للاجتهاد والتركيز والسهر على جعل نفسك في الغد نسخة أفضل من النسخة التي أنت عليها اليوم.

وتذكر دائماً:

**”لا تمضي في الحياة، بل انمّ خلال الحياة“.**

إيريك باتروورث - كاتب وسياسي أمريكي.

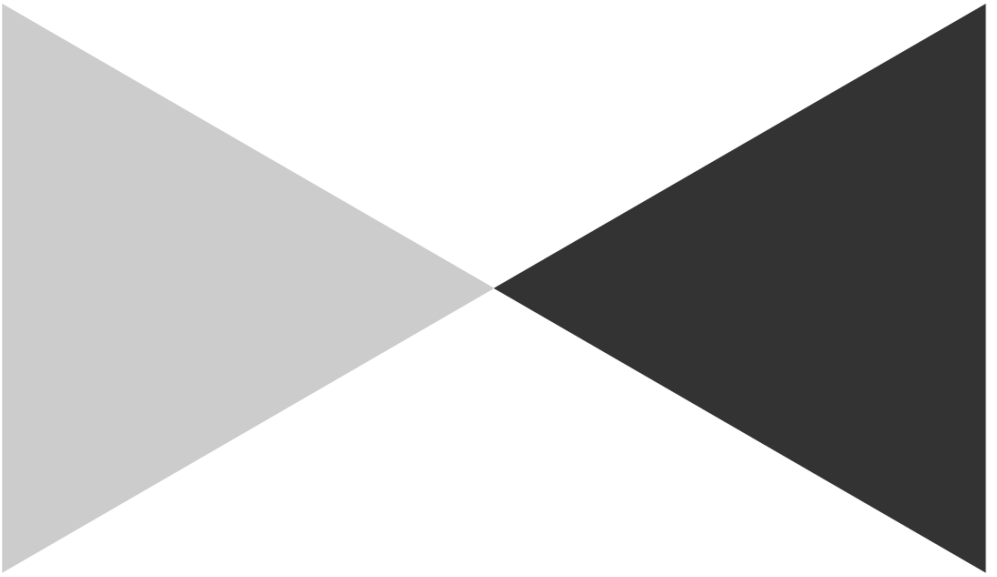


## المصادر

- .1 [مقالة](#) : How to study, learn & master things faster than people with the highest IQ
- .2 [مقالة](#) : Josh Kaufman: It Takes 20 Hours Not 10,000 Hours To Learn A Skill
- .3 [مقالة](#) : 9 Charts Showing Why You Should Invest Today
- .4 [مقالة](#) : 10 Habits of Successful People

\* المقالات تحتوي على روابط للمادة الأصلية للتعرف لمزيد التفاصيل.





**fuzette.com**



**GazetteFuture**