

التنمية البشرية بين تطوير الذات وتضخيم الأنا □ لماذا يجب أن تكون أنت مدرب نفسك؟



الاثنين 24 أغسطس 2026 06:30 م

في السنوات الأخيرة، تحولت كتب التنمية البشرية وتطوير الذات إلى واحدة من أكثر المواد انتشارًا في المكتبات والمنصات الرقمية ووسائل الإعلام، ولم تعد الظاهرة قاصرة على الكتب التي تتحدث عن النجاح وتحقيق الأهداف، بل امتدت إلى البرامج التلفزيونية والمحاضرات والدورات التدريبية ومقاطع الفيديو عبر مواقع التواصل الاجتماعي □

وبينما يمكن لبعض هذه الكتب والبرامج أن يقدم أمكازًا مفيدة تساعد الإنسان على فهم نفسه وإدارة حياته بصورة أفضل، فإن الانتشار الواسع لهذا النوع من المحتوى يفرض سؤالًا مهمًا: هل كل ما تقدمه التنمية البشرية يستحق أن نصدق ونتبناه؟ أم أن القارئ يحتاج إلى قدر من الوعي والقدرة على الانتقاء حتى لا يتحول تطوير الذات إلى وسيلة لتضخيم الأنا والابتعاد عن الآخرين؟

كتب بسيطة □ وأفكار تبقى في الذاكرة

من بين الكتب التي يمكن أن تلفت الانتباه في هذا السياق كتاب **«فن اللامبالاة»** لمارك مانسون، وكتاب **«نظرية الفستق»** لفهد الأحمد، وهما من الكتب التي تقدم مجموعة من الأفكار والتجارب والنصائح المتعلقة بالحياة والعلاقات واتخاذ القرارات □

ورغم بساطة الطرح في بعض الأحيان، فإن قيمة هذه الكتب لا ترتبط بالضرورة بقدرتها على تقديم حلول سحرية لمشكلات الإنسان، وإنما بما تتركه من أسئلة وأفكار تستقر في العقل بعد انتهاء القراءة □

فليس مطلوبًا من القارئ أن يحفظ كل ما يقرأه حرفيًا، إذ إن كثيرًا من الأفكار التي نمر بها أثناء القراءة قد تتحول مع الوقت إلى ما يشبه الضوء الذي يغير طريقة النظر إلى الأشياء، حتى إذا لم نتذكر مصدرها أو نصها الأصلي □

ومن هذا المنطلق، فإن القراءة الحقيقية لا تنتهي بمجرد إغلاق الكتاب، وإنما تبدأ بعدها، عندما تتحول الفكرة إلى سؤال أو موقف أو طريقة جديدة في النظر إلى الحياة □

«بيكاسو وستاركس».. الفكرة التي تظل حاضرة

ومن الكتب التي يمكن وضعها في السياق نفسه كتاب **«بيكاسو وستاركس»** للكاتب ياسر حارب، بما يطرحه من أفكار وتأملات تتصل بالإنسان والحياة وطريقة تعامله مع التفاصيل اليومية □

وتختلف الكتب في أساليبها وموضوعاتها، لكن القاسم المشترك بينها قد يكون قدرتها على دفع القارئ إلى إعادة النظر في بعض المسلمات التي اعتاد التعامل معها باعتبارها حقائق ثابتة □

وهنا تظهر أهمية القراءة الواعية؛ فالكتاب ليس بالضرورة وصفة جاهزة للحياة، وإنما مادة تساعد القارئ على التفكير، ثم اتخاذ ما يناسبه وترك ما لا يتفق مع قيمه وثقافته وتجربته □

من الكتب إلى الأبناء □ مهارات الحياة تبدأ مبكرًا

ولا تقتصر أهمية الحديث عن تطوير الذات على البالغين، إذ أصبحت كتب مهارات الحياة تستهدف الأطفال والمراهقين أيضًا، من خلال التمارين والأنشطة التي تهدف إلى غرس بعض القيم وتعزيز القدرة على التفكير واتخاذ القرار والتعامل مع المواقف المختلفة

وفي هذا السياق، يمكن أن يكون كتاب **«دليل مهارات الحياة للبالغين»** نموذجًا للمواد التي تقدم تدريبات تناسب المراحل العمرية الصغيرة، شريطة أن تتم قراءتها والتعامل معها في إطار تربوي صحيح، وألا تتحول إلى مجموعة من القواعد الجامدة التي تفرض على الطفل طريقة واحدة في التفكير

فالهدف الأساسي من تعليم مهارات الحياة ليس صناعة نسخة متطابقة من جميع الأطفال، وإنما مساعدتهم على اكتشاف قدراتهم وفهم أنفسهم والتعامل بصورة أفضل مع الآخرين

روميو وجولييت هل الحب وحده يكفي؟

ومن أكثر الأفكار اللافتة في بعض كتب التنمية البشرية تلك المتعلقة بالحب والعلاقات العاطفية، خاصة عندما تعيد قراءة الأعمال الأدبية الشهيرة من زاوية مختلفة

ومن أبرز الأمثلة على ذلك مسرحية **«روميو وجولييت»**، التي اعتاد كثيرون النظر إليها باعتبارها واحدة من أشهر القصص الرومانسية في التاريخ

لكن إعادة قراءة العمل يمكن أن تقود إلى رؤية مختلفة؛ فالقصة قد لا تكون مجرد احتفاء بالحب الرومانسي، بل يمكن النظر إليها أيضًا باعتبارها صورة درامية لهشاشة العلاقات عندما تتحول المشاعر إلى اندفاع منفصل عن الوعي والعقلانية

وتزداد أهمية هذه الفكرة في ظل التأثير الكبير الذي تمارسه الأفلام والمسلسلات والروايات الرومانسية على تصور الإنسان للعلاقات

فالصورة السينمائية للحب المثالي قد ترفع سقف التوقعات لدى البعض إلى مستويات يصعب أن تحققها العلاقات الواقعية، بما قد يؤدي إلى الإحباط والمقارنة المستمرة والشعور بأن الحياة العاطفية الطبيعية أقل قيمة من تلك التي تظهر على الشاشة

الحب مهم، لكنه ليس العامل الوحيد الذي يضمن استمرار العلاقة؛ فالعلاقات الإنسانية تحتاج أيضًا إلى النضج والتفاهم والاحترام وتحمل المسؤولية والقدرة على تجاوز الخلافات

التنمية البشرية من المعرفة إلى التجارة

لم تعد التنمية البشرية مجرد مجموعة من الكتب التي توضع على أرفف المكتبات، وإنما تحولت إلى سوق واسعة تضم المحاضرات والدورات والبرامج الإعلامية والقنوات الرقمية ومحتوى مواقع التواصل الاجتماعي

وبات بإمكان مدرب التنمية البشرية أن يبني لنفسه جمهورًا واسعًا من خلال منصة رقمية، يقدم عبرها نصائح تتعلق بالنجاح والثقة بالنفس والعلاقات والعمل والمال وتحقيق الأهداف

ولا يمثل تحول المعرفة إلى مصدر للدخل مشكلة في حد ذاته، طالما أن ما يقدم للناس حقيقي ونافع ومسؤول

لكن المشكلة تبدأ عندما يتحول الأمر إلى تجارة تعتمد على بيع الأمل والوصفات السريعة، أو عندما يقدم شخص ما نفسه باعتباره صاحب الإجابة النهائية عن جميع مشكلات الحياة؛ فالحياة أكثر تعقيدًا من أن تختصر في مجموعة من العبارات التحفيزية أو القواعد الجاهزة

ليس كل ما يلمع ذهبًا

من بين أعداد هائلة من كتب التنمية البشرية، قد يجد القارئ عددًا محدودًا من الكتب التي تترك أثرًا حقيقيًا، بينما يمر على الكثير من العناوين الأخرى دون أن تضيف إلى تجربته شيئًا جوهريًا

والأمر نفسه ينطبق على المدربين والمحاضرين؛ فوجود شخص قادر على تقديم فكرة نافعة لا يعني أن كل ما يقال في هذا المجال صالح للتطبيق

وهنا تأتي أهمية التمييز بين الفكرة المفيدة والفكرة التي تبدو جذابة فقط

فبعض الخطابات التي تتحدث عن تقدير الذات والاستحقاق والقوة الشخصية قد تتحول، إذا أسئ فهمها، إلى دعوة غير مباشرة للأنانية والتمركز حول الذات

أن تعرف قيمتك أمر مهم، لكن أن تعتقد أنك أهم شخص في حياة الجميع أمر مختلف تمامًا

تقدير الذات لا يعني إلغاء الآخرين

تقدير الذات من القيم المهمة في بناء الشخصية، وكذلك الشعور بالاستحقاق والثقة بالنفس والقدرة على الدفاع عن الحقوق

لكن هذه المفاهيم تصبح خطرة عندما تُفهم باعتبارها مبررًا لإهمال الأشخاص الذين تربطنا بهم علاقات إنسانية حقيقية

فما معنى أن يكون الإنسان واثقًا من نفسه إذا كان لا يستطيع أن يشعر بآلام الآخرين؟

وأيّن تذهب حنية الأم، وعطف الأب، ودفع الأخوة، ورقة الصداقة، إذا أصبح الإنسان ينظر إلى كل علاقة من زاوية المصلحة الشخصية وحدها؟

إن بناء الذات لا ينبغي أن يكون على حساب هدم العلاقات، والاستقلالية لا تعني القطيعة، والقوة لا تعني القسوة، وتقدير الذات لا يعني التقليل من قيمة الآخرين

وهنا تبرز القيم الإنسانية والدينية التي تضع العلاقة مع الآخرين في قلب منظومة السلوك، ومنها قول النبي محمد صلى الله عليه وسلم: «خيركم خيركم لأهله»**، وقوله صلى الله عليه وسلم: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم، مثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى»**.

عندما تتحول التنمية البشرية إلى «شريعة غاب»

بعض الأفكار التي تقدم تحت عنوان تطوير الذات قد تحمل، بصورة مباشرة أو غير مباشرة، تصورًا يقوم على أن الحياة معركة مستمرة، وأن البقاء للأقوى، وأن النجاح يتطلب التغلب على الآخرين بأي وسيلة

وقد تبدو هذه الأفكار جذابة في البداية، خصوصًا لمن يمر بمرحلة ضعف أو إحباط، لكنها قد تقود إلى نتائج سلبية إذا تحولت إلى منهج دائم للحياة

فالغاية لا تبرر دائمًا الوسيلة، والنجاح لا يقاس فقط بما يحققه الإنسان لنفسه، وإنما أيضًا بالطريقة التي يصل بها إلى ما يريد

ومن هنا تصبح عملية الانتقاء ضرورية

ليس المطلوب رفض التنمية البشرية بالكامل، كما ليس المطلوب قبولها بالكامل، وإنما المطلوب قراءة ما تقدمه قراءة نقدية، والبحث عن الفكرة التي يمكن أن تضيف إلى حياتنا دون أن تتعارض مع قيمنا وثقافتنا ومبادئنا

القارئ الناقد أفضل من المتلقي

المشكلة ليست في أن يقرأ الإنسان كتابًا عن تطوير الذات، وإنما في أن يتعامل معه باعتباره حقيقة مطلقة

فالكتاب تجربة صاحبه، والمدرّب يقدم رؤيته، والمحاضر يتحدث من زاوية خبرته، بينما يمتلك القارئ تجربته الخاصة التي يجب ألا يلغوها بمجرد قراءة عدة صفحات

ولهذا فإن القراءة الأكثر فائدة هي القراءة التي تسأل باستمرار:

هل هذه الفكرة تناسبني؟

هل تتفق مع قيمتي؟

هل يمكن تطبيقها في واقعي؟

ما نتائجها إذا طبقتها؟

وهل هناك جانب آخر لم يتحدث عنه الكاتب؟

هذه الأسئلة تجعل الإنسان شريكًا في عملية التعلم، بدلًا من أن يكون مستهلكًا للأفكار

هناك من يعلمك الحياة دون أن يكون مدرّجًا

ومن المفارقات أن بعض الأشخاص الذين لا يحملون شهادات أو مسميات في مجال التنمية البشرية قد يمتلكون قدرة كبيرة على فهم الحياة

قد يكون الأب الذي مر بتجارب طويلة، أو الأم التي تحملت مسؤوليات كثيرة، أو المعلم الذي تعامل مع أجيال مختلفة، أو الصديق الذي واجه أزمات عديدة، أكثر قدرة على تقديم درس حقيقي في الحياة من محاضر يقدم دورة مدفوعة

فالتجربة الإنسانية نفسها مدرسة واسعة

وهذا لا يعني التقليل من أهمية التخصص، وإنما يعني أن الخبرة لا تأتي دائمًا من المنصات الرسمية، وأن الحكمة قد تكون موجودة في مواقف يومية بسيطة لا تحمل عنوانًا جذابًا ولا تبعاع في دورة تدريبية

كن أنت مدرب نفسك

ربما يكون أفضل مدرب للإنسان هو نفسه، إذا امتلك القدرة على مراقبة أخطائه وتحليل تجاربه والتعلم من نتائج قراراته

فالتجربة التي انتهت بالفشل يمكن أن تكون درسًا، والخلاف الذي خسر فيه الإنسان شخصًا عزيزًا يمكن أن يتحول إلى فرصة لفهم أخطائه، والقرار الذي لم يحقق النتيجة المتوقعة يمكن أن يصبح أساسًا لاتخاذ قرار أكثر نضجًا في المستقبل

لكن ذلك يتطلب شجاعة الاعتراف بالخطأ

فالإنسان الذي يرفض مراجعة نفسه سيعبر أخطاءه، مهما قرأ من كتب التنمية البشرية

أما من يتعامل مع تجربته باعتبارها معلمه الأول، فسيجد أن الحياة اليومية تقدم له دروسًا لا يمكن لأي كتاب أن يمنحها كاملة

القُدوة: الخطوة الأولى نحو التطور

من الأفكار البسيطة والمهمة أن يختار الإنسان لنفسه قدوة يستفيد منها، لا لكي يصبح نسخة منها، وإنما ليضع أمامه نموذجًا يستطيع أن يقيس عليه بعض خطواته

ويظهر ذلك في المثال المتداول عن لاعب كرة القدم كيليان مبابي، الذي اتخذ من كريستيانو رونالدو نموذجًا وقدوة في بداياته، قبل أن يصل بنفسه إلى مكانة جعلته أحد أبرز نجوم كرة القدم في العالم

الفكرة هنا ليست تقليد الشخص الآخر، وإنما الاستفادة من تجربته

فالقُدوة يمكن أن تمنح الإنسان نقطة بداية، ثم يأتي دوره في بناء طريقه الخاص، وتحديد ما يقبله وما يرفضه، وما يناسب شخصيته وظروفه وأهدافه

لا تجعل «الأنا» مشروع حياتك

ربما تكون واحدة من أهم مشكلات بعض محتوى التنمية البشرية المعاصر هي المبالغة في الحديث عن الذات

أنت تستحق، أنت الأفضل، أنت الأولوية، لا تهتم بالآخرين، لا تسمح لأحد بأن يؤثر فيك، اقطع كل علاقة لا تحقق لك مصلحة

قد تكون بعض هذه الرسائل مفيدة في سياقات محددة، خصوصًا لمن يعاني ضعف الثقة بالنفس أو يتعرض للاستغلال، لكن تحويلها إلى فلسفة عامة للحياة يمكن أن يجعل الإنسان أكثر عزلة وأقل قدرة على بناء علاقات صحية

فالإنسان ليس كائنًا منفصلًا عن محيطه

هو ابن وأسرّة وصديق وزميل وجار وعضو في مجتمع، ومن ثم فإن نجاحه الشخصي لا ينبغي أن يكون قائمًا على إلغاء كل من حوله

بين الاستحقاق والاستهلاك

ومن بين الأفكار التي تحتاج إلى قدر كبير من الحذر أيضًا ثقافة الاستحقاق المرتبطة أحيانًا بالثقافة الاستهلاكية

فقد يتحول مفهوم «أنت تستحق الأفضل» من رسالة لتحسين الحياة إلى دعوة غير مباشرة لشراء المزيد، وامتلاك المزيد، والسعي المستمر وراء المظاهر والرفاهية باعتبارها دليلًا على النجاح

لكن الإنسان قد يمتلك الكثير ولا يشعر بالرضا، وقد يعيش حياة بسيطة ويشعر بقيمة كبيرة لما يملكه

والسؤال الحقيقي ليس: كم تملك؟

بل: ماذا صنعت بما تملك؟ وماذا أضفت إلى حياة من حوله؟ وهل أصبحت أفضل كإنسان؟

الحياة أوسع من المادة

من أكثر الأفكار أهمية التي يمكن استخلاصها من هذا النوع من القراءة أن الحياة نفسها هشة وقصيرة، وأن الإنسان مهما امتلك أو

حقق سيظل في النهاية أمام حقيقة الموت
وهنا تصبح القيم أكثر أهمية من الممتلكات

فالمال يمكن أن يذهب، والمنصب يمكن أن ينتهي، والشهرة يمكن أن تختفي، لكن أثر الإنسان في الآخرين قد يبقى طويلًا

ومن هنا فإن تطوير الذات الحقيقي لا ينبغي أن يكون مشروعًا لتضخيم الحساب البنكي أو زيادة الشهرة فقط، وإنما مشروعًا لبناء إنسان أكثر وعيًا واثارًا ورحمة وقدرة على تحمل المسؤولية

لا تقرأ لتصبح نسخة من الآخرين

الهدف من القراءة ليس أن يتحول الإنسان إلى نسخة من الكاتب الذي أعجب به، ولا أن يكرر عبارات المدرب الذي تابعه، ولا أن يعيش وفق قواعد شخص آخر

الهدف أن يتعلم كيف يفكر

أن يأخذ من كل تجربة ما يناسبه، ومن كل كتاب ما ينفعه، ومن كل شخص درسًا، ثم يعيد تشكيل كل ذلك داخل تجربته الخاصة

فالإنسان الذي يقرأ دون أن يفكر قد يتحول إلى مستهلك للأفكار، بينما الإنسان الذي يقرأ ويناقش ويقارن ويختار يستطيع أن يحول المعرفة إلى وعي

أنت مدرب نفسك الأول

في النهاية، قد تكون أفضل قاعدة يمكن الخروج بها من كل ما يطرح في مجال التنمية البشرية هي أن الإنسان مسؤول عن بناء نفسه
يمكن للكتب أن تساعد، ويمكن للمدربين أن يلفتوا نظره إلى طرق جديدة، ويمكن للقنوات أن تمنحه الإلهام، ويمكن للتجارب أن تعلمه، لكن لا أحد يستطيع أن يعيش حياته بدلًا منه

لذلك، لا بأس أن نقرأ «فن اللامبالاة»، أو «نظرية الفستق»، أو غيرهما من الكتب التي تقدم أفكارًا عن الحياة، لكن الأهم ألا نقرأ بعقل مغلق

نقرأ، ثم نفكر

نستمع، ثم نناقش

نتعلم، ثم نختار

نأخذ ما يتفق مع قيمنا ونترك ما لا يناسبنا

ونتذكر دائمًا أن تطوير الذات لا يعني أن تصبح أكثر أنانية، وأن تقدير نفسك لا يتطلب التقليل من الآخرين، وأن النجاح لا يقاس فقط بما تصل إليه، بل أيضًا بمن تكون وأنت تصل إليه

كن أنت مدرب نفسك الأول، وتعامل مع تجاربك باعتبارها معلمك الأول، وضع لنفسك قدوة ومنهجًا ومرجعًا، لكن لا تسمح لأي كتاب أو مدرب بأن يفكر نيابة عنك

فالقيمة الحقيقية ليست في أن تضخم «أنا»ك، وإنما في أن تعرف نفسك، وتقبلها، وتطورها، وتظل في الوقت نفسه قادرًا على رؤية الآخرين والشعور بهم

وفي عالم تتسارع فيه صناعة المحتوى وتزداد فيه تجارة تطوير الذات، ربما تكون المهارة الأهم التي يحتاجها الإنسان اليوم هي أن يعرف **ماذا يقرأ، وماذا يصدق، وماذا يترك، وكيف يحول ما يتعلمه إلى إنسان أفضل لا إلى مجرد مستهلك جديد للأفكار**