Говоря об условиях и факторах саморазвития, необходимо отметить важность этих составляющих в процессе формирования личности. Этот процесс запускается при рождении и продолжается на протяжении всей жизни. Что же может помочь на пути к совершенствованию, и какие основные факторы саморазвития личности существуют вообще?

зачем вообще заниматься саморазвитием? Действительно, мы уже рождаемся людьми, и чтобы быть «человеком» делать ничего не нужно. Однако, принадлежность к определенному биологическому виду не дает гарантий достижения положительного результата — гармоничной жизни.

Самосовершенствование личности охватывает различные области жизнедеятельности, и способствует возвышению человека по линии личностного роста. Под этим процессом понимается самостоятельная работа, которая направлена на получение новых знаний, навыков и качеств. Это помогает в самореализации (практическом применении своих желаний и опыта). Причем самореализация это не только карьерный рост или финансовая стабильность, хотя и эти составляющие нельзя назвать второстепенными, это культурное и духовное развитие. Только личность, которая в своем сознании смогла посеять «плодородное зерно», может выйти за пределы обыденности, сдерживающей креативное мышление, и создать вокруг себя благодатные условия для работы и жизни.

Усовершенствование может проходить под воздействием жизненных ситуаций, обстоятельств, личных примеров других людей. Но человек также может не ждать “внешних стимулов”, а самостоятельно заниматься личностным становлением. Достаточно знать основные факторы, влияющие на развитие.

Факторы саморазвития личности

внутренние;

внешние;

социальные;

наследственные.

Внутренние факторы отражают личную активность индивидуума: восприятие окружающего мира, предпочтение в тех или иных сферах (музыка, живопись, литература). К этой категории относится и личностные стремления, а также отношение к порядкам и правилам.

Внешние аспекты охватывают образовательную систему, педагогическое воспитание, влияние семьи и социума.

Социальные факторы развития – среда обитания отдельно взятого человека, его окружение и взаимодействие с ними. Важную роль в саморазвитии здесь играет самоидентификация (принадлежность к определенной культуре, профессиональной деятельности или вероисповеданию).

Под наследственными факторами саморазвития, как правило, понимаются задатки, характер или талант, который был передан человеку по его кровному родству. К этой категории относятся и наследственные заболевания или другие физические особенности, которые могут благотворно или негативно влиять на самооценку.

Нельзя заниматься собственным развитием один день/месяц/год, этот процесс бесконечен. Мы ежедневно что-то узнаем, изучаем, создаем, под воздействием перечисленных факторов, меняем себя и меняем окружающий нас мир. Что же нужно делать, чтобы новый день оказывал на нас благотворное, а не разрушительное воздействие?

Книги по саморазвитию помогут раскрыть потенциал и найти свое место в мире. Литература подобного рода – источник знаний и опыта, поэтому ее невозможно заменить развлекательным контентом

В современном темпе жизни часто неудобно читать книги, например у студентов из дня выпадает около двух часов в день только на транспорт. Это время можно сопровождать подкастами. Сегодня подкаст это в первую очередь расширение своего кругозора. Темы подкастов как и книги бывают развлекательными или обучающими. В среднем подкасты бывают от 30 минут до полутора часов, что достаточно для того, чтобы не заскучать в дороге.

Изучение иностранных языков – не только позволяет расширить словарный запас, но и узнать об обычаях и традициях других народов, а также может стать мотивацией к путешествиям.

Хобби. Любимое дело, а это обязательное условие, будет увлекать и не позволит скучать. Кроме того, часто именно хобби становится главным делом всей жизни, ведь это увлечение, к которому ведет наше сознание и желание, а не социальные требования.

Спорт. Физическая активность никогда не будет лишней, причем не обязательно это силовые тренировки. Это может быть легкая пробежка или плаванье, они помогут взбодриться, зарядиться энергией и позитивом