

تطوير الذات من أجل النهوض بالفرد

زهراء حسين حميد
الجامعة المستنصرية - كلية التربية الأساسية - قسم التربية الإسلامية
Haidaralhasani166@gmail.com zahraahusseinhamed@gmail.com
07901443549 07709741976

مستخلص البحث:

أن تطوير الذات هو موجود في الفطرة الإنسانية ، وليس أمراً لغواً وباطلاً ، بل هو على العكس عامل مهم لرفقيه وتكامله ووصوله إلى السعادة ولو كانت سعادة المادية المحدودة فإن وجود الميول اللامحدود سوف يصبح أمراً لغواً بلا فائدة ، وأن أيجاد هذا الميول وإشباعه يشبه هداية الإنسان إلى الطريق معين وأشعاره بأنه طريق طويل بعيد بحيث أنه يستجمع كل قواه لطي هذا الطريق ويتحرك نحو الهدف المنشود ، وهذا الإشباع والتوجيه نحو الهدف لا يتم إلى من خلال الارتباط الكامل الواعي بمبدأ الوجود والخلافة الإنسانية للأرض .

الكلمات المفتاحية: الإنسان - تطوير الذات - النهوض بالفرد

ملاحظة : البحث مستل من رسالة ماجستير

المقدمة:

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين ، المبعوث ورحمة للعالمين ، وعلى اله وأصحابه الطيبين الطاهرة ، الذين بذلوا أموالهم ودمائهم من أجل الإسلام والمسلمين وسلم تسليماً كثيراً.

أهمية الموضوع:

إن تطوير الذات من أهم التجليات لإرضاء الله سبحانه وتعالى ، وتحقيق معنى الخلافة ، وتخص هذه النقطة الذين يحملون عقائد إيمانية ، ويؤمنون بأن العمل والتطوير يحققان معنى الخلافة على الأرض ، ويساعد الإنسان في رحلة سعيه في الحياة الدنيا من أجل إرضاء الله تعالى ، وأن تطوير الذات يعني اعتناء الإنسان بنفسه ومراقبة أهدافه فما إن يحقق هدفاً حتى يبدأ الآخر يلوح بالأفق ، والتفكير الدائم بالأهداف ، وتطوير الذات يقتل المشاعر السلبية مثل مشاعر القلق ، والخوف والإحباط ، والكسل ويبعث الايجابية والتفاؤل داخل الإنسان ، وأن تطوير الذات لا يرتبط بذات الإنسان وحده ، وإنما تنعكس أيضاً على المجتمع ، فلو اعتنى كل فرد بتطوير ذاته لكانت النتيجة مجتمعاً متطوراً متقدماً ، وهذا التطور يؤدي إلى تحسين المستوى المعيشي للفرد ، بسبب التطور العلمي والمعرفي واكتساب الخبرات المختلفة ، وأن رؤية الإنسان لأهدافه محققة بعد أن كانت مجرد أحلام ، يزيد من ثقة الإنسان في نفسه وقدراته ، مما يعزز من أقدامه على اتخاذ القرارات ، وهذا يساعده على اتساع مساحات التفكير ، وهذا يساعده أيضاً على كسر الروتين ، فيطرد الشعور بالملل ، وأن الإنسان الايجابي تنعكس طاقته الايجابية على من حوله ، وبهذا يشعر الفرد بالرضا عن نفسه .

سبب اختيار الموضوع:

أن موضوع تطوير الذات من المواضيع المهمة في عصرنا الحالي ، وفي هذا الوقت الذي يعتمد فيه كل إنسان على نفسه ، وبمقدار ثقافته ووعيه ، وأيضاً ما يتطلب من الإنسان تطوير مهاراته مواكباً للتطورات والتقنيات الحديثة والتكنولوجيا ، وأن تطوير الذات هو أن يدرك الإنسان نقاط القوة لديه فيدعمها ، ونقاط الضعف لديه فيعالجها ، وأن الإنسان المؤمن في هذا الواقع المرير الذي يحل

بالإسلام والمسلمين يجب أن يكون ذا ثقة في نفسه ولديه وعي وأدراك كبيران لما يدور حوله ، ولديه القوة والشجاعة على مواجهة العالم في الدفاع عن الإسلام ومن أجل أتباع التعاليم الإسلامية في مسيرة حياته ليكون قدوة يحتذى به .

منهج البحث

بدأت مستعينةً بالله بجمع الكتب التي تتحدث عن موضوع تطوير الذات

- 1 - تعريف المفردة المراد الحديث عنها لغة واصطلاحاً .
- 2 - نسب الآيات القرآنية بذكر أسم السورة ورقم الآية في الهامش .
- 3 - الشرح المفصل للأشياء المبهمة ، والتي تحتاج إلى توضيح .
- 4 - التعريف بالشخصيات الواردة في البحث .
- 5 - لم اعرف المصدر كاملاً أول الأمر ، مكتفياً بالتعريف ببطاقة الكتاب كاملاً في فهرس المصادر والمراجع .

ويتكون البحث من أربعة مباحث

المبحث الأول : الإنسان وتأثيره في باقي الموجودات

وفيه ثلاث مطالب المطلب الأول :- علاقة الإنسان بالطبيعة

تقوم علاقة الإنسان بالبيئة الطبيعية في المعتقد الإسلامي على معنى الوحدة و الأخوة بين الطرفين مهما كان للإنسان من علو مقام عليها ، ومهما بنيت البيئة من كونها مسخرة للإنسان فقد جاء البيان القرآني و النبوي مؤكداً في مواضع عديدة على هذه المعاني حتى أضحت ركناً أساسياً من الأركان التي بنيت عليها علاقة الإنسان بالطبيعة . ويظهر هذا الترابط في أوجه متعددة ، منها ما هو مادي ومنها ما هو روحي . (1) قال تعالى :- (يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِّنْ تُرَابٍ) (2) هنا تظهر الوحدة المادية في الإنسان على أنه خلق من نفس نوع المادة الموجودة في الطبيعة وهو الجماد (التراب) الذي يرمز إلى احد أنواع المعادن التي تتكون منها الطبيعة . (3) قال تعالى :- (وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ) . (4)

وهنا يشترك مع ما هو حي بان جميع المخلوقات الحية تعتمد على الماء لبقائها . (5) و أيضاً مشترك مع الموجودات الحية بالروح التي هي أصل تكوين الإنسان فكل المخلوقات الحية لديها روح وهذا يعزز علاقة الرحمة والمحبة بين الإنسان والمخلوقات . (6) وهذا يدل على أن الإنسان يحتاج إلى بقية الموجودات ويرتبط بها بنوع من أنواع الارتباطات الوجودية وأن إليه تنتهي كل هذه الارتباطات أي انه أصل الوجود . (7) فإذا حصل للإنسان وعي بحقيقة نفسه من حيث مبدأ وجوده ومن حيث قيمته الذاتية ومن حيث منزلته في الكون ، فإن ذلك يكون قاعدة أساسية ينطلق منها في سبيل تزكية نفسه ، إذ استشعار الرفعة يدفع إلى المضي في تحقيقها واقعاً ، واستشعار القيومية على الطبيعة يدفع إلى المضي في استثمار مقدراتها . (8) إذ الإنسان حائز على كمالات جميع الأجناس وإضافتها إليها فله كمال مخصوص دون بقية الأجناس وهي الكمالات العقلية . إذا فالإنسان أشرف الموجودات وأكملها . (9)

وأن له الولاية التكوينية على بقية الأجناس والموجودات (بما هو إنسان) . (10) ويستطيع الإنسان الوصول إلى أقص درجات الكمال عن طريق إقامة توازن بين جميع قبلياته واستعداداته . (11) عن الإمام علي ((عليه السلام)) قال : ((من اعتدل طباعه صفا مزاجه ، ومن صفا مزاجه قوي أثر النفس فيه ، ومن قوي أثر النفس فيه سما إلى ما يرتقيه ، ومن سما إلى ما يرتقيه

فقد تخلق بالأخلاق النفسانية ، ومن تخلق بالأخلاق النفسانية فقد صار موجوداً ، بما هو إنسان ، دون أن يكون بما هو حيوان ، ودخل في الباب الملكي وليس له عن هذا الحال مغير)) . (12)

المطلب الثاني :- قابلية الإنسان على التطور

إن نظرية التطور الحديثة في صلبها لا تتعارض مع العقيدة الدينية ولا تتعارض مع الإسلام . والقرآن الكريم هدى للمتقين لا درس في الفيزياء والإحياء والكيمياء ، والإسلام في أصوله وفروعه بحث على عمل العقل ، وفي قضية الخلق اكتفى بالكليات الكبرى وارتفع عن التفاصيل ، وهي تفاصيل متروكة للبحث العلمي . (13) القرآن الكريم قد ذكر أية فيها مراحل التطور الإنساني من كونه نطفة إلى مرحلة الكمال . قال تعالى (ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي فَرْارٍ مَكِينٍ (13) ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ (14)) . (14) ففي الدين فكرة صريحة عن التجديد والتطور عن طريق فتح باب الاجتهاد أصلاً من أصول الفقه الإسلامي فهذا يدل على حدوث متغيرات يوجبها التطور . (15) وان من مقومات شخصية الإنسان الايجابي مواصلة التطور لذاته في جميع المجالات التي تقود بالنفع عليه في الدارين . (16) ولما كان العقل هو الميزة الأساسية للإنسان ، وإن من أهم مميزات العقل هو التجديد والتطور ، وإن العقل يتطور من خلال تطور الإنسان لنفسه في مختلف المجالات والميادين . (17) وان العقل الإنساني يستطيع ان ينمو ويطور نفسه من غير حدود إلى ما لا نهاية . (18) وان العلم والمعرفة هي أساس تطور الإنسان المستمر وهناك نوعان من المعرفة هي : النوع الأول المعرفة الشيطانية والتي تقود إلى إنتاج الأسلحة الفتاكة والخراب ، وبالتالي إلى دمار البشرية والنوع الثاني المعرفة الرحمانية التي تقود إلى التقدم والازدهار العلمي الذي ينتج عنه ما يفيد البشرية . (19) وان الإسلام عندما يدعو إلى تعمير الأرض والعمل في سبيلها ، لا ينحرف بالأفكار والمشاعر عن طريق الله وطريق الآخرة ، لأن الإسلام لا يفصل بين الدنيا والآخرة ، ولا بين الحياة العملية والأخلاق . (20)

المطلب الثالث :- إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم

قال تعالى:- (إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ) . (21) إن مجموعة التشريعات الحيوية التي انزلها الله سبحانه وتعالى على رسوله (ص) تخزن في داخلها قوة هائلة لتغيير الأمم والشعوب ، إلا إن ذلك مشروط بإرادة الأمة للتغيير، فإن أبت فلا تنفعها الطاقة الضخمة المخزونة في تلك التشريعات الفذة . (22) وان الإنسان مسؤول عن تصرفاته ، سواء كانت سلباً أو إيجاباً ، وهي التي تعود إلى الصلاح أو الفساد ، وانه راجع له ولنفسه سواء كان صالحاً أو فاسداً . (23)

قال تعالى:- (إِنْ أَحْسَنْتُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنْفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا) . (24) وان التحول الايجابي أو السلبي هو السبب في التحول الخارجي لحياة الناس . (25)

قال تعالى :- (وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ) . (26) وان الانحرافات في المجتمعات الإنسانية وانحطاطها يرجع إلى سلوكياتها المنحرفة . (27)

قال تعالى:- (ظَهَرَ الْفَسَادُ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ بِمَا كَسَبَتْ أَيْدِي النَّاسِ) . (28) لذا يجب عليك تغيير نظرتك تجاه الأشياء ، ومحاول البحث عن الفرصة الايجابية في كل ما يحيط بك في الحياة ، وتعامل معه وحاول الاستفادة منه . (29) كن واقعياً ، اصنع التغييرات في حياتك بنفسك ولا تنتظر إن يحدث من غيرك ، وضع أهدافا يمكن التعامل معها وتحقيقها . لا تتوقف عن المحاولة

: الاستمرار في العمل والمحاولة هو الذي سيبلغك أمالك . وانشر روح التفاؤل بين الناس يتحقق لك التحلي بالإيجابية الدائمة .

احتفظ بشجاعتك ودع خوفك : وبدل اليأس بالتفاؤل ، والتراخي بالإصرار ، والكسل بالعمل . (30) وارسم ملامح الطريق الصحيح واستعن بالله واعمل بتعاليم الإسلام وتوكل على الله . وان على المؤمن إن يستعين بالله ويتوكل عليه في إن يقيم قلبه ولا يزيغه ، ويثبتته على الهدى والتقوى ، ولا يتبع الهوى .

قال تعالى :- (فَلِذَلِكَ فَادْعُ وَاسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَهُمْ وَقُلْ آمَنْتُ بِمَا أَنْزَلَ اللَّهُ مِنْ كِتَابٍ وَأُمِرْتُ لِأَعْلِلَ بَيْنَكُمْ اللَّهُ رَبُّنَا وَرَبُّكُمْ) . (31)

المبحث الثاني: الإنسان خليفة

المطلب الأول :- ما الذي يميز الإنسان عن باقي الموجودات

لئن كان الإنسان في التصور الإيماني الإسلامي جزءاً من الكون يجري عليه ما يجري عليه من سنين مادية ، إلا انه في سلم القيمة ينفرد بالدرجة العليا في ترتيب الموجودات الكونية لا يدانيه في ذلك شيء ، وهذه الدرجة القيمة العليا يحتلها الإنسان باعتبار مطلق إنسانيته مجرد عن كل اعتبار من الاعتبارات العارضة . (32) وان الله سبحانه وتعالى وضع تكريم للإنسان وكرمه عن غيره من الموجودات ، وهذا التكريم على نوعين : تكريم عام وتكريم خاص ، إما التكريم العام : فهو تكريم كوني مرتبط بالإنسانية ، إما التكريم الخاص : فهو مرتبط بالإسلام ولا يتم إلا بان يكرم الإنسان نفسه بأن يعبد الله وحده ولا يخضع لمخلوق آخر . (33) إن هذا التكريم والتبجيل لمخلوق له خصائص فكرية، وبيولوجية ، ونفسية لا تجد في مخلوق آخر ، ويظهر هذا التكريم في إن الله سبحانه وتعالى سخر للإنسان كل الموجودات وكل المخلوقات وجعلها مسخرة لخدمته ولتوفير حاجياته وتخفيف المشاق عنه .

قال تعالى :- (اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ وَسَخَّرَ لَكُمْ الْفَلَكَ لِتَجْرِيَ فِي الْبَحْرِ بِأَمْرِهِ وَسَخَّرَ لَكُمْ الْيَوْمَ وَاللَّيْلَ وَالنَّهَارَ (32) وَسَخَّرَ لَكُمْ الْيَوْمَ وَاللَّيْلَ وَالنَّهَارَ (33) وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ (34)) . (34)

وأيضاً هذا التكريم يعني أن الإنسان مكرم من الإله ، فلا ينبغي أن يعامل معاملة دنيا ، أو تمتن كرامته أو يهان ، فتكريم الإنسان في القرآن الكريم هو تعليم قرآني لرفعه من واقع الممارسات العنيفة ، والرمزية المادية التي تحط من قدره وكرامته او تنزله إلى مصاف الحيوانات . (35)

ولقد وردت الكرامة الإنسانية في القرآن الكريم ، وان الله كرم بني ادم عندما خلق ادم ، وكرمهم على بقية مخلوقاته وجعلها جميعها تحت أمره . (36)

قال تعالى :- (وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا) . (37)

وقد جعل الله سبحانه وتعالى للإنسان الإرادة ، وان الإرادة في الإنسان هي الحاكمة على كل شيء ، فهي تتحكم في أفعاله ، وتصرفاته ، وعقله وهي تقود جسمه وروحه إما خير أو شر . (38) .

قال تعالى :- (الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا) . (39) وقد أعطى الله سبحانه وتعالى للإنسان حرية الاختيار ومنحه العقل لكي ينتخب الخير على الشر، والصالح على الفساد ، والحق على الباطل . (40) وإضافة إلى كل هذه الحرية في الاختيار بين الحق والباطل ، فقد أكد الله سبحانه وتعالى انه سوف يحق الحق ، ويبطل الباطل .

- قال تعالى : (فَوَقَعَ الْحَقُّ وَبَطَلَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ) . (41)
قال تعالى : (لِيُحِقَّ الْحَقُّ وَيُبْطِلَ الْبَاطِلَ وَلَوْ كَرِهَ الْمُجْرِمُونَ) . (42)
قال تعالى : (وَيَمْحُ اللَّهُ الْبَاطِلَ وَيُحِقُّ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ) . (43)

المطلب الثاني : الاستخلاف الإلهي

قال تعالى :- (وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً) . (44) أي إن الله سبحانه وتعالى خلق قوماً يخلف بعضهم بعضاً قرناً بعد قرن ، جيلاً بعد جيل . (45)
قال تعالى :- (فَخَلَفَ مِنْ بَعدِهِمْ خَلْفٌ وَرِثُوا الْكِتَابَ يَأْخُذُونَ عَرَضَ هَذَا الْأَدْنَى وَيَقُولُونَ سَيُغْفَرُ لَنَا) . (46) وان هذا الاستخلاف القرآني هو تصور صريح واضح في القرآن الكريم يكشف عن غاية الله تعالى في خلقه للبشر، إذ تظهر المحاورة بين الله سبحانه وتعالى والملائكة في القرآن الكريم ، هذه الفكرة وهي تشير إلى إن الله تعالى يريد إن يجعل خليفة في الأرض ، وهذا الاستخلاف يجعل الأرض وما عليها مسخرة لهذا الكائن ، مما يساعده على أداء وظيفته الإنسانية والإلهية فيها ، بإقامة التوحيد والعبادة لله وإنشاء حضارة إنسانية تقوم على العدل والإحسان . (47) وبالرجوع إلى الآية الأولى فيمكن مقارنة الآية بكل معطيات الاجتهاد البشري ، وكيف إن الإنسان مخلوق مميز انيطت به مسؤولية الاستخلاف في الأرض وانه الكائن الوحيد الذي يسيطر عليها عن طريق الفكر ، والعلم ، والتقنية وبناء الحضارات . (48)

المطلب الثالث: الاصطفاء الإنساني

الاصطفاء : هو احد مقاصد ترقية الإنسان ومعرفة دوره في الأرض ، على المستوى الفردي والجماعي . فالاصطفاء هو اختيار الهي لجنس البشر بحكم الحوار الأول بين الله سبحانه وتعالى والملائكة ، على اختيار الإنسان الذي كان هو الكائن الذي اختاره الله سبحانه وتعالى واصطفاه لحمل أمانه عجزت عنها السماوات والأرض والجبال . (49)
قال تعالى :- (إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا) . (50) وهذا لا يعني إن الإنسان مخلوق كامل متكامل يستغني عن المرجعيات الأخلاقية أو يمكنه إن يتحول إلى مصاف إنصاف الإلهية ، كما تروم بعض الفلاسفات ما قبل الحدائيه ، والحدائيه ، وما بعد الحدائيه . ولم ينشأ هذا الاصطفاء فقط من قوانين الطبيعة الخاصة بالتطور كما يرى علماء الطبيعة وإنما يتعلق ذلك بفكرة الاصطفاء ، انه بدأ منذ اللحظة الأولى لخلق الإنسان الأول . (51) ومن هذه المطالب نستنتج إن فكرة الإنسان في القرآن الكريم تقوم على ثلاثة أسس في جينياالوجيا النشأة هي : التكريم والاستخلاف والاصطفاء . (52)

المبحث الثالث :- مفهوم تطوير الذات

من الطبيعي جداً للموجود الذي يحمل في فطرته حب الذات ، وان يدرك كمالاته وسبل الوصول إليها . والحقيقة إن كل أنماط السعي الإنساني سواء العلمي منها أو العملي ، إنما يتم لضمان الذات والمنافع والمصالح للإنسان ، وان من دون معرفة الإنسان لذاته وقيمته الواقعية لا تبقى إي فائدة وقيمة للبحوث الأخرى . (53) وان معرفة الإنسان لذاته للتمهيد له في سبيل الوصول إلى التكامل الإنساني . (54)

المطلب الأول :- تعريف تطوير الذات في اللغة والاصطلاح

أولاً: تعريف تطوير لغة واصطلاح

أ-التطوير لغة : تطوير (مفرد) : ج تطورات (لغير المصدر).

1-مصدر تطوير الاجتماعي : التقدم

2-انتقال من حال إلى حال ، تغيير واضح حدثت تطورات سريعة خلال الفترة الأخيرة . تابع تطورات المواقف في الأرض المحتملة نظرية التطور: نظرية دارون في تطور الإنسان

3- (حي) نمو تدريجي في بنية الكائنات الحية وسلوكها خلال العصور التاريخية التطور الكبير : نشوء متعلق بأنواع كاملة أو مجموعة كبيرة من الكائنات الحية .

4- تغيير تدريجي يحدث في تركيب المجتمع أو العلاقات أو النظم أو القيم السائدة فيه . (55) ب - التطوير اصطلاحاً : هو التحسين وصولاً إلى تحقيق الأهداف الموجودة بصورة أكثر كفاءة .

(56)

ثانياً: تعريف الذات لغة واصطلاح

أ-تعريف الذات لغة : ذو اسم ناقص وتفسيره ، صاحب ذلك كقولك فلان ذو مال : أي صاحب مال ... قال تعالى :- (فَاتَّقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ) . (57)

ويقال جاء من ذي نفسه ومن ذات نفسه : أي طبعاً . وذات الشيء حقيقته وخاصته ، وكذلك عرفه من ذات نفسه ، كأنه يعني سريره المضمرة ، وان الذات في اللغة مفرد مؤنث ، المذكر فيها " ذو " والمثنى " ذواتان " والجمع " ذوات " . وذات الشيء تعني نفسه وعينه وجوهره .

ب-تعريف الذات اصطلاحاً : بأنها نظام معقد يتضمن أربعة مستويات وهي الجزئية ، والعصبية ، والنفسية ، والاجتماعية ، وبما إن الذات هي سلوك الفرد ، فهي تعتمد على العوامل الفطرية والمكتسبة ، بالإضافة إلى توقعات الآخرين ، إن فكرة الشخص عن ذاته وما هوة إلا الصورة التي

يكونها الفرد عن نفسه في ضوء أهدافه وإمكاناته واتجاهاته نحو هذه الصورة ، ومدى استثماره لها في علاقته بنفسه او بالواقع . (59)

علاقته بنفسه او بالواقع . (59)

ثالثاً : مصطلح تطوير الذات

يعرّف مصطلح تطوير الذات بأنه هو المنهج الذي ينتجه الإنسان في حياته ، ويتحصل من خلاله على عدة أمور تجعله يشعر بالقوة والرضا عن نفسه وعن عمله ، وتجعله يشعر بالسلام والأمان الداخلي ،

وتعينه على التركيز على أهدافه في الحياة التي يعيشها ، ويكمن هذا المنهج في عدة أمور أبرزها : اكتساب المهارات والمعلومات والسلوك الذي يعينه في تطوير ذاته وهذه الخبرات مصدرها الشريعة

الإسلامية . (60) وعرف أيضا : بأنه مجموعة الأفكار والمشاعر ، والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه ، أو الكيفية التي يدرك بها الفرد نفسه، ويفهم من هذا التعريف أنّ مفهوم الذات هو ادراكات

الفرد عن نفسه ، وعن تفكيره وخصائصه الجسمية ، والعقلية ، والشخصية ، واتجاهاته نحو نفسه ، واستشعاره لكيفية إدراك الآخرين له ، وبما يفضل أن يكون عليه . (61) او هي قدرة الفرد على

توجيه مشاعره ، وأفكاره ، وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها ، فالذات إذن هي ما يملكه الشخص من مشاعر ، وأفكار ، وإمكانات ، وقدرات . أو هي تخطيط لمستقبل الفرد ، ومن ثم

تنظيم خطواته الواحدة تلو الأخرى ، ثم يتبعها توجيه للمسار الصحيح دوماً ، وفي النهاية رقابة لما حدث في الواقع ، هل هو موازي للمسار المخطط له من قبل، ام لا . (62)

وهناك فرق بين الذات ومفهوم الذات

الذات عبارة عن خبرات كيانية فعلية ، إما مفهوم الذات فإنه خبرات الرمزية للفرد والتي يكتسبها من الآخرين ، أو هو بمثابة الخبرات والمدرجات التي تكون نتيجة التفاعل مع البيئة وخاصة الأفراد ذوي الأهمية . فمثلاً نجد إن الفرد قد يرغب في سلوك معين لأنه يحقق له رغبة داخلية لكنه يمتنع لأنه ليس مقبولاً في المجتمع . ومنه يمكن القول إن مفهومه الذاتي يمنعه من الاستجابة .

المطلب الثاني :- مفهوم الذات وتطورها

تعدّ الذات جوهر الشخصية ، ويعدّ مفهوم الذات من الأبعاد المهمة في الشخصية الإنسانية التي لها اثر كبير في سلوك الفرد وتصرفاته . (63) ولقد أصبح لمفهوم الذات في الآونة الأخيرة أهمية كبيرة في كثير من ميادين علم النفس وخاصة في التوجيه والإرشاد النفسي . واعتبر التوجه لمفهوم الذات عند الفرد المراد تشكيل سلوكه امراً ضرورياً ، لإحداث التغيير في هذا السلوك ، وهذه قضية تتصل بحاجة الفرد إلى الاعتبار الاجتماعي ، وما يترتب عليه من إشباع أو إحباط متطلبات الذات لهذا الاعتبار . (64) ومفهوم الذات يتكون من المعلومات (المعارف) و وجهات النظر ، وتقويم الذات ، والبعض يرى أن مفهوم الذات جزء من خصائص التكيف ، ولكن في كثير من النظريات يؤكد أنها عنصر منفصل . ومفهوم الذات يتضمن :

أ - وصف الذات :- يوجد لدى الأفراد وجهة نظر معرفية ، وجدانية لأنفسهم متأثرة بالوعي ، وبالتالي مفهوم الذات جزء من خصائص التكيف ويعكس سمات الشخصية والسيرة الموضوعية .

ب- الانقناد الإدراكي :- المعلومات التي تتمثل بانقناء في مفهوم الذات بالطريقة التي تتفق مع سمات الشخصية ، وإعطاء إحساس بتماسك الفرد . (65)

ولقد أصبح " مفهوم الذات " يستخدم على نطاق واسع في مجال الدراسات التربوية ، والنفسية ، لدرجة انه أصبح وكأنه يمكن فهمة بسهولة ، وبدرجة لا مجال للشك فيها ، والحقيقة أن مفهوم الذات لا يعدو أن يكون أكثر من شكل سيكولوجي أو بناء خيالي ، يهدف إلى مساعدة الباحث في علم النفس على التفكير في الظواهر التي يدرسها ، ويمكن القول بأن مفهوم الذات يمكن الاستدلال عليه عن طريق السلوك . (66) ويرى محمد الزيايدي (67) إن مفهوم الذات : هو تقدير الفرد لقيمه كشخص ، وأن مفهوم الذات هو الذي يحدد الاتجار الفعلي ، ويتأثر تأثيراً كبيراً بالإحكام التي يتلقاها من الأشخاص ذوي الأهمية الانفعالية في حياته . (68) ويعد مفهوم الذات متغيراً تربوياً مهماً حيث إن معرفة الفرد لذاته ، وقدراته ، وإمكانياته الحقيقية تعد أساساً قوياً لصحته النفسية ، وقاعدة صلبة تمتعه بالارتياح والطمأنينة ، ويدعم هذا المعنى قول رسولنا الكريم (ص) : ((رحم الله امرأ عرف قدر نفسه)) . وعلى الرغم من أن العمل على تحسين مفهوم الذات يعد هدفاً تربوياً مهماً ، فإن هناك العديد من الشواهد التي تؤكد على أن تحسين مفهوم الذات سيساعد في تقدم وتحسين العديد من المخرجات التربوية ، لأن حياة الإنسان لا تقتصر على حال فقد خلقه الله تعالى كبد ينتابه أحياناً الأمن ، والسكينة ، والهدوء ، واليسر ، وأحياناً أخرى الاضطرابات ، والتوتر ، والشدة ، والعسر ، ودوماً يختلط على الفرد إدراك ذاته ومكنونة كيانه ، نتيجة لتعدد خبراته وتجاربه مع الآخرين من حوله ، وتنوع سلوكه واستجاباته لمختلف المواقف التي يتعرض لها في حياته اليومية ، ومشاعره وانطباعاته عن إدراك الآخرين لما يصدر من سلوكه واستجابات . (69) ونظراً لهذه الأهمية فقد حظي مفهوم الذات باهتمام الكثير في مجال علم النفس ، حيث يعتبره البعض حجر الزاوية في الشخصية لسلوك الفرد في المواقف المختلفة ، وهو الذي ينظم السلوك ويوجهه . (70) وإن المفهوم الذاتي كلمة تشمل إدراكك ، وقيمتك ، وعاداتك ، ومعنى الأشياء بالنسبة لك . (71) ويعد تحسين الذات ، وتوسعة

الأفاق الشخصية ، هو أفضل خدمة يمكنك إن تسديها لنفسك فعندما تتركس وقتك لبناء شخصية قوية ، مفعمة بالانضباط ، والطاقة ، والقوة ، والتفاؤل ، يمكن امتلاك أي شيء ، وانجاز أي عمل ، أيا كان في عالمك الخارجي . (72) وان الإنسان هو صنعة عمله أو بعبارة أخرى : الإنسان صنعة ذاته ، أي : أنه يبني بعمله ، فهو يصنع كيفما يعمل . (73)

وقد عرف الدكتور حامد زهران (74) مفهوم الذات على أنه : تكوين معرفي منظم موحد ومتعلم للمدرجات الشعورية ، والتصورات ، والتقسيمات الخاصة بالذات ، يبلوره الفرد ويعتبره تعريفاً نفسياً لذاته . ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الإبعاد عن العناصر المختلفة لكيونته الداخلية والخارجية ، وترى أمال يازة (75) أن مفهوم الذات هو تنظيم للدراكات لدى الفرد وشبكة الخبرات التي كونها عن ذاته ، وتشمل الصور الجسدية والانفعالية وغيرها التي تكونت عبر فترات حياته من خلال احتكاكه بالآخرين ، ويذهب البعض إلى أنه يمكن تعريف الذات بأنه > ذلك الكل المعقد والنسق المنظم والدينامي الذي يتكون من المعتقدات المكتسبة والاتجاهات والآراء التي يراها الفرد كتعبير حقيقي لوجوده الشخصي . (76)

ويرى بعض العلماء أن مفهوم الذات هو محور أساسي وهام في دراسة الشخصية ، وأن الفرد يكتسب هذا المفهوم من تفاعله مع الآخرين ، وبالتالي أن مفهوم الذات يتأثر بالعديد من العوامل في البيئة المحيطة بالفرد، ويمثل مفهوم الذات القوة الدافعة للفرد والمواجهة لسلوكه . (77) وأن علماء النفس يهتمون بدراسة مفهوم الذات بحكم أنه يمثل محوراً أساسياً في بناء الشخصية، ويشكل إطار مرجعي لها، لذلك يعدّ مفهوم الذات المفتاح لدراسة الشخصية وفهمها . ولعل مفهوم الذات احد المحددات الرئيسية للسلوك الإنساني ، وانه متغير مؤثر في قدرة الفرد على مواجهة ضغوطات ومطالب الحياة ، ومفهوم الذات السالب يعطي فرصة لظهور سلوكيات غير توافقية وحالات وجدانية سالبة ، مثل القلق والاكتئاب والعدوان . بينما يشكل مفهوم الذات الايجابي متغير يحقق ويحمي الفرد في تعامله مع مواقف الحياة الضاغطة . (78) وعلى الرغم من عدم الاتفاق على تعريف محدد لمفهوم الذات ، لكن هذه التعريفات تناولت جوانب كثيرة من الذات وهي : الاتجاهات والمشاريع والأفكار لدى الفرد وتقييم الفرد لنفسه من جميع جوانبها ، إضافة إلى تقييمات الآخرين له ، وخصائص الفرد الجسمية والعقلية والنفسية وأيضا القيم الايجابية والسلبية التي يحملها الفرد .

وفي ضوء ما سبق عن مفهوم الذات يمكن التمييز بين عدة إشكال للذات مثل :

- 1 - مفهوم الذات الواقعية
- 2 - مفهوم الذات الأساسية
- 3- مفهوم الذات المثالية
- 4- مفهوم الذات المؤقتة
- 5- مفهوم الذات الاجتماعية
- 6- مفهوم الذات الأكاديمية
- 7- مفهوم الذات الأخلاقية . (79)

المطلب الثالث :- سمات المفهوم الذاتي وتقدير الذات واتجاهاتها

أولاً :- سمات المفهوم الذاتي :- أن المفهوم الذاتي ذو ثلاثة صفات أساسية

أولاً :- أنه مفهوم الذات هو مفهوم مكتسب لأنه يأتي من البرمجة ، فنحن نكسبه من الأم والأب ، ثم المدرسة ، ثم الأصدقاء ، ثم وسائل الإعلام ، ثم الشخص نفسه ، ثم المحيط الاجتماعي والمحيط العائلي .

ثانياً :- أن مفهوم الذات هو مفهوم منظم فهو يريد أن يظل في نفس المكان ، ولا يريد إن يتحرك نحو مكان آخر ، فهو يدافع عن نفسه . إذن هو منظم يدافع عن نفسه فبمجرد حصولك على المفهوم الذاتي وحصولك على لغة ومعنى وإدراك فإنك تدخل في منطقة تسمى " الراحة " ، أو منطقة الأمان بمعنى أن كل شيء لا بد إن يكون هنا في هذه المنطقة ، ولو خرجت عنها أو حدث أي تغيير في حياتك ، ستقاوم وبشدة ، لأن هذا يختلف عن منطقة الراحة الموجودة بداخلك . (80)

ثالثاً :- أن مفهوم الذات هو مفهوم ديناميكي يعني أنه باستمرار يسعى للتحسين والوصول للأفضل ، ولكن بشرط أن يكون ها التحسين بمفهومه الشخصي ، لا بمفهوم احد آخر . (81)

ثانياً :- تقدير الذات

التقدير الذاتي بمعنى الطريقة التي ترى فيها نفسك ، بمعنى أحاسيسك ومشاعرك عن نفسك . وأن تقدير الذات من الأشياء في منتهى الخطورة لأن على الإنسان أن يتقبل ذاته كما هي ، وأن يحب نفسه على حالتها هذه ، لان عدم تقبل الذات يوصل الشخص لأمرين أساسيين في منتهى الخطورة الأمر الأول : السلوكيات السلبية : مثلما يحدث مع الشخص الذي يشعر انه ليس لديه تقدير ذاتي ، هو شعوره أنه لا يقدر نفسه ، لأنه لم يقدره احد من قبل مثلاً الطفل الصغير الذي يريد أن يتكلم فيقال له : اسكت لا تتكلم ، ها الطفل يشعر أنه اقل من العالم ، ويكبر هذا الإحساس عنده ، ولأنه يشعر بذلك فهو يريد إن يكبر من نفسه ، فيعوض حب العالم بسلوكيات أخرى حين يكبر من ضمنها التدخين ، أو المخدرات ، وغيرها من الأشياء . (82)

الأمر الثاني : ضعف الشخصية والخوف الاجتماعي : وعندما يضعف التقدير الذاتي ينتج عن ذلك ضعف الشخصية ، وينتج الخوف الاجتماعي وهو إحساس الشخص أنه قليل الشأن فيشعر أنه أقل من الموجودين ، فيفضل السكوت ، فلا يستطيع أن يتحدث أمام الناس . ومن ضمن المشاكل الأساسية للشخص أن تقديره لذاته ضعيف ، فيتصرف تصرفات غريبة ، حتى ينز ن داخلياً ويكون ذلك بأي أسلوب . (83)

وقد تحدث الكثيرون عن حب الذات وتقديرها ، ولكن هناك بعض السلوكيات والأفكار التي يمارسها ويعتقها البعض ، والتي تشكل تهديداً كبيراً لحياتهم من كونها تدمر التقدير الذاتي .

1 - نقد الذات المستمر : لا تكن قاسياً على نفسك ، فجميع البشر معرضون للخطأ ، ولا يوجد في العالم كله من يمكن إن تمنحه لقب الشخصية المثالية في كل شيء فأن كان يحسن هنا يخطئ هناك . (84) وانه يجب علينا إن نأخذ الأمور بإيجابية ، ولكن ليس بمعنى إن لا ترى السلبيات ، بل بمعنى أن نأخذ حقائق الأمور بعين الاعتبار ، وأن ننجز أعمالنا في خصم المشاكل بروح ايجابية ، ونظرة واقعية ، وتطلعات بعيدة المدى . (85)

2- تصديق آراء الآخرين السلبية : (86) لا ترهق نفسك وتستنزف روحك مع الأشخاص الذين تعتقد

أنهم يفهمونك بشكل خاطئ ، لا يفهمون تصرفاتك لا يقدرونها ، ويفهمون كل عمل تقوم به حسبما يريدون ، يحاولون في هذه الحالة أن يقللوا من قيمة كل الأشياء التي تفعلها . (87)
3- التركيز على ما ليس لك : هناك من الناس من يتجاهل أموره الخاصة ويركز فقط على البشر ، ويصبح شغله الشاغل مراقبة الناس . (88)

4- عدم الاهتمام بالنفس : من أهم الأمور اعتبار احتياجاتك من أهم الأمور . (89)
5- القلق الزائد : يعد القلق من المداخل المهمة للعديد من الأمراض . (90) وإن احد الحقائق الثابتة الواضحة في الحياة هي : أنك لا تستطيع أبداً أن تكون أفضل من القدر الذي تحمله من التقدير لذاتك ، ويعني هذا ، شعورك تجاه نفسك في ظل علاقتك بالآخرين ، بناء على إحساسك بقبول الذات ، تلك المشاعر تكون غير واعية في الأساس وتمت برمجتها في اللاوعي لديك منذ مرحلة الطفولة المبكرة . وأن تقدير الذات الايجابي ليس هو القبول العقلي لمواهب أو قدرات أو انجازات المرء . إنه قبول شخص للذات وبناء تقدير ايجابي للذات ليس تضخيماً للذات ، فأنت لا تحب نفسك بالمعنى الذاتي الذي ينم عن الغرور ، انك تدرك ببساطة أنك شخص متفرد ، ومتميز ، وذو قيمة بحق ، شخص ليس بحاجة إلى إثارة إعجاب الآخرين بانجازاته أو ممتلكاته المادية . (91) وفي الواقع فإن الشخص الذي يتباهى ويتفاخر باستمرار ، هو شخص مصاب بأحد الإعراض الكلاسيكية لضعف تقدير الذات (92).

ثالثاً :- اتجاهات مفهوم تقدير الذات: تعددت الاتجاهات التي تناولت مفهوم تقدير الذات في النقاط التالية :

1 - تقدير الذات بوصفه اتجاهاً : شعور الفرد بالايجابية عن نفسه متمثلة في الكفاءة والقوة والإعجاب بالذات واستحقاق الحب .

2- تقدير الذات بوصفه حاجة يهتم إبراهيم ماسلو(93) بتصنيف حاجات تقدير الذات إلى اتجاهين مهمين :

ا - حاجات التقدير التي تتضمن الرغبة والقوة في الانجاز ، والكفاءة ، والثقة بالنفس ، والقدرة على الاعتمادية .

ب - حاجات تشترك مع التصنيف الأول لكنها تتضمن الرغبة في الحصول على الهيبة والإعجاب ؛ فالناس لديهم احتياج حقيقي للتقدير الذاتي من خلال وجهة نظر الآخرين . (94)

3 - تقدير الذات بوصفه حالة : وعرف التقدير الذاتي : يتضمن نظرة الشخص الشامل لذاته أو نفسه ، والتقدير يتضمن التقييم ، والحكم على معرفة الذات التي تتضمن الإيجاب أو السلب .

4 - تقدير الذات بوصفه واقعاً : تؤثر المردودات " التغذية المرتجعة " السلبية أو الايجابية من خلال البيئة الاجتماعية في تقدير الذات ، ويربط (أدلر) (95) بين الإحساس بالفشل وتقدير الذات وهو ما أسماه عقدة النقص .

5 - تقدير الذات بوصفه تقييماً : تتمثل في إصدار الحكم ، وأيضا إحكام الآخرين لمعاني الذات المتمثلة في الذات الجسمية ، وهوية الذات ونطاق الذات وتصور الذات ، ومجموع تلك القيم المدركة يمكن ان تعبر عنه من خلال المظاهر السلوكية للفرد أثناء المحادثة . (96)

المبحث الرابع:- اثر حب الذات وأنواع مفهوم الذات وأهمية إدارة الذات وطرق الاتصال مع الذات وإسرار القوة الذاتية ومعرفة النفس البشرية المطلب الأول : اثر حب الذات في الكيان الداخلي للإنسان

لما كان الإنسان محباً لذاته ، مريداً للخير لها ، وبغضاً للشئ الذي يصيبها ، فهو محب لكل عقيدة يراها خيراً ، ومبغضاً لكل عقيدة يراها شراً ، فهو ينظر بعقله وتفكيره وفي حدود ما يعرفه من استلال وبراهين إلى ما يسود من العقائد ، وإلى ما يتحمله ذهنه ، وإلى ما يصل إليه تفكيره وبحثه من المسائل والعقائد والأمور العلمية والنظرية وغير ذلك ، فما وجد منها صحيحاً اعتقده وجزم به ، ومن هنا كان الشخص غير موضوعي في تفكيره أي : إن من آثار حب الذات على الشخص الإنسانية وعلى التفكير الإنساني بالخصوص ، هو أنه يسلم موضوعيته في النظر بمقدار ما ! وهذا المقدار في بعض حدوده ضروري لا يمكن للإنسان ويستحيل عليه إن ينفك عنه . (97) فهو دائماً يعيش في إطار ذاته ، ويعيش في حلقة مفرغة من تفكير الذاتية ، وتأملاته الباطنية ، بما يوحيه إليه سائر إحساساته التي على رأسها حب الذات ، ويتدخل كل ذلك في تفكيراته العلمية ، وتأملاته النظرية ، مما يؤثر قطعاً فيها ، ولا يمكن أن تتخلى عنها . (98) لذا يجب على الإنسان أن يتحلى بالأخلاق التي يعرف أنها تؤدي إلى رقي ذاته ، ليتمكنها من بناء الأسس الصحيحة . لأن طبيعتنا البشرية تجعلنا نحب الفخر ، لذا لا بد أن تعطي فلذة العطاء تفوق لذة الأخذ ، لأن الأولى لذة روحانية خالصة تملك وجدانك وأحاسيسك ، أما الثانية فمادية بحتة محدودة المشاعر . (99) لذا على الإنسان أن يسيطر على أفعاله اللفظية والجسدية ، وأن هذا كله يؤثر على العقل ، لأن العقل إذا استمر في الغيابة بالشهوة والنفور ، بأفعال عقلية مؤذية ، فلن نستطيع أن نكون سعداء . (100) وإن بداية حب الذات ، هو حب الآخرين ، فإن إغراق الآخرين في الحب ، هو إغراق في حب الذات الألهة ، لأنك عندما تحب الآخرين سيحبك الله ، وهذا يعني حب الله للعبد ، وإن الحب هو تعاون وليس منافسة . (101) وإن عقل الإنسان الباطن على اتصال دائماً بالله وعل وعي بحكمته المطلقة ، وتنتج دوافعه وأفكاره دائماً نحو الحياة . (102)

المطلب الثاني : أنواع مفهوم الذات

أولاً : - مفهوم الذات الإيجابي

يشير حامد زهران إلى أن هذا النوع من مفهوم الذات ، يتمثل في تقبل الفرد لذاته ، ورضاه عنها ، حيث تظهر لمن يتمتع بمفهوم ذات إيجابي ، صورة واضحة للذات يلمسها كل من يتعامل مع الفرد أو يحثك به ، ويكشف عنها بأسلوب تعامله مع الآخرين ، الذي يظهر به دائماً الرغبة في احترامها ، وتقديرها ، والمحافظة على مكانتها الاجتماعية ودورها وأهميتها والثقة الواضحة بالنفس والتمسك بالكرامة والاستقلال الذاتي مما يعبر عنه تقبل الفرد لذاته ورضاه عنها . (103) وإن رؤيتك لنفسك وأنت تتقدم تعتبر شيئاً غاية في التحفيز ، وهذا من أهم طرق تحفيز الذات الإيجابية ، لذلك إذا أردنا تطوير الذات الإيجابية لأنفسنا فأن من المهم جداً إن تكشف كل الجوانب التي نتقدم فيها في حياتنا ، ثم نركز في تفكيرنا على هذه الجوانب . (104)

ثانياً : - مفهوم الذات السلبي

هذا النوع من مفهوم الذات يتضح في مظاهر السلوك المتناقضة مع أساليب الحياة العادية ، إذ يخرج أصحاب مظاهر السلوك المحترف على الأنماط السلوكية المتعارف عليها بالمجتمع والمتوقعة منهم ، والتي تجعل الحكم على من تصدر عنه هذه المظاهر والأنماط السلوكية بأنه يتسم بسوء التوافق الشخصي ، والاجتماعي فتضع فاعلها في فئة غير فئة الأسوياء . وبذلك يمكن القول بأن مفهوم الذات

السلبى يتكون لدى الأفراد الذين يتعرضون لاضطرابات في حياتهم من خلال حياتهم الأسرية التي فقدوا فيها الحب ، والأمن ، والتقبل ، ويشعرون بالرفض وعدم القبول . (105) وبالنسبة لكثير من الناس أصبح التفكير ، والتواصل السلبيين عادة سيئة ، وقد يصل الأمر إلى حد إدمانها ، حيث تعتبر السلبية في غاية الخطورة ، وذلك لأنه من الصعب التخلص منها بالإضافة إلا أنها ستكلفك الكثير ، إذ يدمر التفكير السلبى العلاقات ، والإبداع ، والانجازات ، ثم في النهاية يدمر السعادة . (106)

المطلب الثالث : أهمية إدارة الذات

لمفهوم الذات أهمية خاصة في بناء الشخصية ، فهو يعبر عن الفكرة أو مجموعة الأفكار التي يحملها الفرد عن ذاته ، حيث يلعب مفهوم الذات دوراً كبيراً في توجيه السلوك وتحديده . (107) وتوضح أهمية إدارة الذات في عدة نقاط :

1 - إن إدارة الذات عملية تستمر خلال جميع مراحل العمر ، والاستخدام الأمثل لها ، يساعد الشخص على تحقيق معظم طموحاته بأقل جهد ووقت ممكن ، والشخص الذي يستطيع أن يحسن إدارة نفسه هو ذلك الشخص الذي استفاد من مواهبه . ، وطاقاته ، ليحقق أهدافه العالية مع استمراره على حياة متوازية . (108) وأن كل شخص هو مدير في قراره نفسه . (109)

2 - قد تتساوى موهبتين ، أو قد تتفوق أحدهما على الأخرى إلا أن إدارة الذات تبقى هي الفيصل في نجاح شخص ما على الآخر ، من هذا المنطلق تكمن أهمية إدارة الذات لدى كل إنسان فينا ، فكم ذكرنا من مواهب شعرية ، ورياضية ، وأدبية ، ولأن لديها الضعف في إدارة ذاتها ، فإنها توارت ، وغابت عن ميدان المنافسة ، والتحدي . (110)

وهذا يعتمد على إدارة الذات ، فليس الهدف من إدارة الوقت إن تصبح فعالاً جداً ومنتجاً كبيراً ، بل إن تستخدم الوقت لتحقيق أهدافك ، أي إن تعمل بطريقة أذكى وبجهد أقل . (111)

3 - إن إدارة الذات هي أمر محوري ، واستراتيجي في نجاح الأفراد ، كما أن إدارة الذات تختلف اختلافاً جوهرياً عن إدارة المؤسسة أو البيت أو الأولاد أو حتى الشركات الكبرى ، وذلك أن إدارة المؤسسة ، أو أي إدارة أخرى هي إدارة مع الطرف الأخر . (112) فالكثير من البشر يضع الناس في حساباته ، ويتحرك ، ويعمل ، وينجز إذا أعجبوا به وبمواهبه ، ويسقط ، وينكسر ، ويتراجع إذا ما انتقدوه ، أو تجاهلوه . (113)

4 - إن إدارة الذات هي إدارة مع النفس ، فإن لم تكن صادقاً مع نفسك ، وتتعرف على خفاياها ، وأسرارها ، وخصائصها ، ونقاط قوتها ، وضعفها ، وكما ذكرنا تضع لك خارطة طريق ممنهجة توصلك للهدف فسوف يكون حالك الفشل ، والعكس وارد وصريح ، وكم من أناس يملكون من المقدرات القليلة ، ونجحوا في حياتهم ، والسر في ذلك هو إدارتهم لذاتهم وكذلك العكس هو المحقق .

5 - إن النجاح في إدارة ذاتك سيفتح آفاقاً جديدة عن نفسك ، وقدراتك ، وستكون اقدر على قيادة زمام نفسك نحو ما تريد من غير أن تحزن على ماضيك ، ومن غير أن تقلق على مستقبلك ، وستكون حينها قادراً على إدارة مسؤولياتك في الحياة بكل جدارة فلا تتأخر ، وابدأ الآن بتطوير قدراتك في إدارة ذاتك ، ولا تجعل أفكارك وقناعاتك والأصوات المحيطة التي حولك تثنيك عن ذلك . (114) لذلك عليك الابتعاد عن الأشخاص الذين يرددون كلمة مستحيل . (115)

عشر خطوات لتتقن إدارة الذات

تعتبر العادات والسلوكيات السيئة والاعتراف بضعفك هما حجر الأساس لإدارة الذات . (116) وأن عدم التوقف عن المحاولة : الاستمرار في العمل والمحاولة هو الذي سيبلغك آمالك ، وكل شيء يتحقق عندما تتخلى عن صفة الثبات وتبدأ في الحركة تجاه تنفيذ ما حملت به . (117)

- 1 - تحكم فيما تقول وفي كيفية قوله .
- 2 - لا تفقد القدرة على التحكم بالذات .
- 3 - قم بالمهمة المزعجة أولاً
- 4 - كافئ نفسك .
- 5 - استخدم نظاماً لإدارة الوقت
- 6 - حافظ على نفسك في حالة جيدة .
- 7 - تجنب الانغماس المفرط .
- 8 - عالج التسويف وإغراءاته .
- 9 - قل لنفسك : لدي قوة إدارة الذات .
- 10 - آمن بنفسك . (118)

المطلب الرابع : طرق الاتصال مع الذات

إن لكل فرد طريقة للاتصال مع ذاته

مفهوم الاتصال مع الذات :- هو حديث الفرد مع ذاته حول تصوراته ومدرجاته عن قدراته ، ومشاعره ، واتجاهاته ، ومعتقداته في المواقف الحياتية المختلفة . وهو نشاط فردي يتم من خلال تواصلك مع ذاتك ، أكتب السمات الموجودة في شخصيتك وتحتاج إلى إضافتها بالإضافة إلى السمات الموجودة في شخصيتك وتحتاج إلى التخلص منها . (119)

وان من أهم طرق الاتصال مع الذات

- 1 - الحديث مع الذات : يظهر الحديث مع الذات عند كل فرد ، وقد يكون إيجابياً أو سلبياً ؛ فالحديث الذاتي الايجابي يعود بالفائدة على أداء الفرد في تواصله مع الآخرين ، والحديث الذاتي السلبي يؤثر سلباً على أداء الفرد في تواصله مع الآخرين ، وهو نشاط فردي ، تخيل موقفاً تتحدث فيه عن ذاتك سواء كان الحديث ايجابياً أم سلبياً ، ثم اذكر النتائج المترتبة على ذلك . (120)
- 2 - مراجعة الذات : يقوم الفرد في هذه الطريقة بمراجعة أدائه ومواقفه وخطئه من أجل تعديلها أو الإحجام عنها أو الاستمرار فيها ، وينبغي على الفرد مراجعة ذاته ليعرف مدى التقدم نحو تحقيق الأهداف ، ومعرفة أسباب النجاح أو أسباب الفشل ، وقد تأخذ مراجعة ، وتقييم الذات عدة أشكال :
 - 1 - لوم الذات : ويهدف إلى تأنيب الذات بشكل متكرر بسبب القيام بفعل ما ، وهذا التأنيب يترك أثراً سلبياً في نفس الفرد وفي تواصله مع الآخرين ، بدلاً من الاستفادة من الخطأ وإيجاد الحلول المناسبة له . (121)
 - ب - نقد الذات : يهدف إلى الكشف عن مواطن القوى والضعف لدى الفرد أثناء وبعد القيام بعمل معين ، وذلك من أجل تلافي الأخطاء في المرات القادمة ، مما يؤثر ايجابياً في تواصل الفرد مع ذاته والآخرين من حوله . (122)
- 3 - تعزيز الذات : يهدف إلى تحفيز الفرد لذاته للقيام بعمل معين ، والاستمرار فيه ، وذلك من خلال متابعة عمله ، وتشجيع نفسه ، كأن يقول : أنا أقوم بعمل رائع ويجب الاستمرار فيه لكي أحقق شيئاً إبداعياً ، وهذا يساعد في التواصل الفردي الايجابي مع ذاته ومع الآخرين . (123)
- 4 - تقدير الذات : يهدف إلى احترام الفرد لذاته ، من خلال تقديره لقدراته ، وإمكاناته ، ومهاراته ، ويعتقد بأنها ذات قيمة ويجب تقديرها ، الأمر الذي يعكس قبوله لذاته . (124)

المطلب الخامس : إسرار القوة الذاتية

- إن للذات عدة قوى تعتمد عليها في مواجهة المواقف التي يتعرض لها الإنسان ومن هذه القوى
- 1 - قوة المعرفة (الإدراك) (125) وينقسم إلى قسمين
- أ - الإدراك الداخلي : - وهو أن تكون على وعي تام بما يحدث داخلك : أفكارك ، معتقداتك ، رغباتك واحتياجاتك ، عندما يكون وعيك الداخلي قوياً ، فهذا يعني أنك واع لتصرفاتك المباشرة لنوعية الأسئلة التي تطرحها على نفسك يومياً ، والطريقة التي تعمم فيها المعلومات أو تحذفها عندما تصبح مدركاً حقاً لما يحدث في داخلك وتبدأ بالتغيير ، عندئذ تصبح قادراً على العيش في حياة أكثر سعادة مما كنت تظن ، أو حتى أكثر مما تطمح إليه . (126)
- ب - الإدراك الخارجي : - أن تكون مدركاً للمحيط من حولك ، في هذه الحالة أنت ترى الناس ، كيف يصبحون مدركين لاحتياجاتهم ورغباتهم ، وإراداتهم . وأنت تتوقع التحديات وتحضر نفسك لمواجهتها ، أنت تدرك أن أمزجة الآخرين في قلب مستمر ، تماماً كأى شيء آخر ، وأنت تطور مهارات التعامل معهم وتفهمهم في مختلف الظروف .
- الإدراك الخارجي يعني أن تصبح مدركاً لكل ما تقول وتعمل ، أن تخلق التميز في حياتك وفي حياة الآخرين . (127)
- 2 - قوة الغاية : هي القوة التي تنير طريقنا وتسير بنا في الطريق الذي نريد أن نتوجه نحوه . (128) يقول جورج برنارد شو (129) ((الأشخاص الذين يكسبون في هذه الحياة هم أولئك الذين يهضون ويبحثون عن طريق الظروف التي يريدونها ... وإذا لم يتمكنوا من إيجادها يصنعونها)) . (130)
- 3 - قوة الإيمان : الإيمان يذهب الهموم ويزيل الغموم وهو قرة عين الموحدين وسلوه العابدين . تنقسم قوى الإيمان إلى ثلاثة :
- أ - قوة الإيمان بالله ب - قوة الإيمان بالذات ج - قوة الإيمان بالآخر . (131)
- 4 - قوة الحب : إن الحب يشفي كل الناس ، ولا يوجد شيء في العالم يستعصى على الحب : الحب هو الجواب على مشكلاتنا ، الممر الحقيقي نحو السعادة ، والمؤسس الأول للقوة الشخصية ... في غياب الحب نحن نشعر بالتعاسة ، والقلق ، والإحباط وحتى ... الضياع ! (132)
- 5 - قوة الطاقة الايجابية : إن الله سبحانه تعالى إعطانا طاقة الحياة والاستشفاء الذاتي منذ الولادة . إن معظم الناس ليس لديهم أية فكرة عن قوة طاقتهم ، فهم دوماً يفقدون طاقة الحياة عندما يغضبون أو يحبطون أو يصيبهم اكتئاب أو تكون لديهم مشاعر سلبية ... وهذا ما يسبب لهم الخروج عن توازنهم وفقدان السيطرة على حياتهم . (133)
- 6 - قوة التركيز : إذا أردنا النجاح في أي شيء بالحياة يجب أن نركز اهتمامنا على الفكرة التي نعمل عليها ... فالتركيز هو القوة ... وبهذه القوة يستطيع أي رجل عادي تحقيق نتائج غير عادية ... والتركيز ، هو الأساس في كل نجاح ، وكذلك في كل فشل . (134)

الخاتمة :

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الخلق أجمعين أبا القاسم محمد وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً .
أما بعد ...

فقد أمرنا الله سبحانه وتعالى بالحفاظ على أنفسنا وتطويرها على وفق ما جاء في القرآن الكريم من أوامر إلهية تؤدي بإتباعها إلى تنمية وتطوير الفرد والمجتمع ، ويمكن أن أخص ما جاء في البحث على النحو الآتي :

1 - إن الفرد ملزم بتطوير ذاته وبناء شخصيته ليكون كُفءً بالاستخلاف الإلهي ، وعلى قدر المسؤولية لحمل الأمانة التي كُف بها .

2 - إذا حصل للإنسان وعي بحقيقة نفسه من حيث مبدأ وجوده ، وقيمه الذاتية ، ومنزلته في الكون ، فإن ذلك يكون قاعدة أساسية ينطلق منها في سبيل تزكية نفسه إذ إن استشعار الرفعة يدفع إلى المضي في تحقيقها واقعاً .

3 - إن نظرية التطور الحديثة لا تتناقض مع العقيدة الإسلامية وهناك فكرة حديثة عن التجديد و التطوير ، من طريق فتح باب الاجتهاد الذي يُعدّ أصلاً من أصول الفقه الإسلامي .

4 - إن مبدأ تطوير الذات تبدأ من الفرد نفسه قال تعالى في سورة الرعد آية 11 " إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ " أي إن التطوير يبدأ من الفرد حتى يكتمل المجتمع بأفراد أصحاب شخصيات بناءة و متطورة .

5 - أن الله سبحانه وتعالى منح الإنسان العقل و أعطاه حرية الاختيار ، لكي ينتخب الخير على الشر ، و الإصلاح على الفساد ،

6 - من دون معرفة الإنسان لذاته وقيمه لا تبقى أية فائدة وقيمة للبحوث الأخرى .

7 - إن تطوير الذات هو جوهر شخصية الإنسان ، والتي لها أثر كبير في سلوكيات الفرد .

الهامش :

1 - ينظر : مجلة الفكر الإسلامي المعاصر ، ص 17 .

2 - سورة الحج : آية 5 .

3 - ينظر : مجلة الفكر الإسلامي المعاصر ، ص 18 .

4 - سورة الأنبياء : آية 30 .

5 - ينظر : مجلة الفكر الإسلامي ، ص 18 .

6 - ينظر : مجلة الفكر الإسلامي ، ص 18 .

7 - ينظر : معرفة الذات لبنائها الجديد ، ص 55 .

8 - ينظر : مجلة الفكر الإسلامي المعاصر ، ص 19 .

9 - ينظر : البابية والبهائية تاريخاً و عقيدة ، ص 344 .

10 - ينظر : سفينة نوح والأنوار الإلهية ، 85 .

11 - ينظر : الإنسان الكامل ، ص 37 .

12 - ينظر : تعرف إلى نفسك ، ص 49 .

13 - ينظر : الإسلام العقلاني ، ص 24 .

14 - سورة المؤمنون : آية 13 - 14 .

15 - ينظر : الإسلام العقلاني ، ص 25 .

- 16- ينظر : حديث مع الشباب ، ص 32 .
- 17- ينظر : التناقضات دراسة تحليلية للفكرين الديني والفلسفي ، ص 49 .
- 18- ينظر : إعلام الفكر ، 3 \ 1043 .
- 19- ينظر : الاجتداد الكونية ، ص 273 .
- 20- ينظر : حديث مع الشباب ، ص 34 .
- 21- سورة الرعد : آية 11 .
- 22 - ينظر : حديث مع الشباب ، ص 112 .
- 23 - ينظر : منطق الخطاب القرآني : دراسات في لغة القرآن ، ص 351 .
- 24 - سورة الإسراء ، آية 7 .
- 25 - ينظر : منطق الخطاب القرآني : دراسات في لغة القرآن ، ص 351 .
- 26 - سورة الأعراف : آية 96 .
- 27 - ينظر : منطق الخطاب القرآني : دراسات في لغة القرآن ، ص 351 .
- 28 - سورة الروم : 41 .
- 29 - ينظر : ثق بنفسك وابق قوياً ، ص 11 .
- 30 - ينظر : ثق بنفسك وابق قوياً ، ص 12 .
- 31 - سورة الشورى ، آية 15 .
- 32 - ينظر : مجلة الفكر الإسلامي المعاصر ، ص 16 .
- 33 - ينظر : موسوعة حقوق الإنسان في الإسلام ، ص 16 .
- 34 - سورة إبراهيم ، آية 32 - 34 .
- 35 - ينظر : صورة الإسلام بين المرجعيتين الإسلامية والغربية ، ص 330 .
- 36 - ينظر : مصر في زمن المؤامرة والكرامة الضائعة ، ص 120 .
- 37 - سورة الإسراء : آية 70 .
- 38 - ينظر : كيف تستخدم طاقتك ، ص 8 .
- 39 - سورة الملك : آية 2 .
- 40 - ينظر : كيف تستخدم طاقتك ، ص 9 .
- 41 - سورة الأعراف : آية 118 .
- 42 - سورة الأنفال : آية 8 .
- 43 - سورة الشورى : آية 24 .
- 44 - سورة البقرة : آية 30 .
- 45 - ينظر : التبيان لبيان خطأ من قال أن الإنسان خليفة الله على الأرض ، ص 23 .
- 46 - سورة الأعراف : آية 169 .
- 47 - ينظر : صورة الإنسان بين المرجعيتين الإسلامية والغربية ، ص 329 .
- 48 - ينظر : مجلة الفكر الإسلامي المعاصر ، ص 60 .
- 49 - ينظر : مجلة الفكر الإسلامي المعاصر ، ص 61 .
- 50 - سورة الأحزاب : آية 72 .
- 51 - ينظر : صورة الإنسان بين المرجعيتين الإسلامية والغربية ، ص 329 - 330 .
- 52 - ينظر : مجلة الفكر الإسلامي المعاصر ، ص 55 .

- 53- ينظر : معرفة الذات لبنائها الجديد ، ص 11 .
- 54- ينظر : معرفة الذات لبنائها الجديد ، ص 13 .
- 55- معجم اللغة العربية المعاصر ، 2 \ 1420 .
- 56- ينظر : إدارة الجودة الشاملة ، ص 9 .
- 57- سورة الأنفال : آية 1 .
- 58- ينظر : سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات ، ص 25 - 26 .
- 59- ينظر : سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات ، ص 27 .
- 60- ينظر : الثقة بالنفس وتطوير الذات ، ص 39 .
- 61- ينظر : تطوير الذات ، ص 13 .
- 62- ينظر : تطوير الذات ، ص 14 .
- 63- ينظر : مفهوم وتقدير الذات ، ص 10 .
- 64- ينظر : دور التنشئة الاجتماعية في تشكيل السلوك للأبناء ، ص 1884 .
- 65- ينظر : العوامل الخمسة للشخصية ، ص 110 .
- 66- ينظر : دور التنشئة الاجتماعية في تشكيل سلوك السوي للأبناء ، ص 1890 .
- 67- محمد محمود الزيايدي ، مصري الجنسية ، ولديه العديد من المؤلفات أهمها أسس علم النفس العام
- 68- ينظر : سيكولوجيا الذات البدنية ، ص 21 .
- 69- ينظر : مفهوم وتقدير الذات ، ص 10 .
- 70- ينظر : مفهوم وتقدير الذات ، ص 10 .
- 71- ينظر : قوة الثقة بالنفس ، ص 30 .
- 72- ينظر : التلميذ الروحاني للحكام ، ص 48 .
- 73- ينظر : طهارة الروح ، ص 193 .
- 74- الدكتور حامد عبد السلام زهران ، ولد سنة 1973 وتوفي سنة 2008 ، وهو أستاذ الصحة النفسية وعالم في علم النفس من جامعة لندن ، وعميد كلية التربية جامعة عين شمس .
- 75- أمال عبد السميع باظة ، أستاذة الصحة النفسية وضعت اللائحة الخاصة بإعداد المعلم الجامعي .
- 76- ينظر : دور التنشئة الاجتماعية في تشكيل السلوك للأبناء ، ص 1884 .
- 77- ينظر : مفهوم وتقدير الذات ، ص 11 .
- 78- ينظر : مفهوم وتقدير الذات ، ص 13 .
- 79- ينظر : مفهوم وتقدير الذات ، ص 15 - 16 .
- 80- ينظر : قوة الثقة بالنفس ، ص 32 .
- 81- ينظر : قوة الثقة بالنفس ، ص 37 .
- 82- ينظر : قوة الثقة بالنفس ، ص 64 .
- 83- ينظر : قوة الثقة بالنفس ، ص 65 .
- 84- ينظر : كبر دماغك ، ص 84 .
- 85- ينظر : كيف تستخدم طاقتك ، ص 144 .
- 86- ينظر : كبر دماغك ، ص 85 .

- 87 - ينظر : تقنيات السعادة ، ص 164 .
88 - ينظر : قوة الإرادة ، ص 71 .
89 - ينظر : كبر دماغك ، ص 85 .
90 - ينظر : كبر دماغك ، ص 86 .
91 - ينظر : الثقة التامة بالنفس ، ص 41 .
92 - ينظر : الثقة التامة بالنفس ، ص 42 .
93 - إبراهيم ماسلو عالم نفس أمريكي ، ودكتور في الفلسفة ، اشتهر بنظريته تدرج الحاجات ، ولد سنة 1908 - وتوفي سنة 1970 .
94 - ينظر : مفهوم تقدير الذات ، ص 35 .
95 - ألفرد ادلر ، مؤسس مدرسة علم النفس الفردي ، ويؤكد على أن القوة الدافعة في حياة الإنسان هو الشعور بالنقص ، ولد سنة 1870 - وتوفي 1937 .
96 - ينظر : مفهوم وتقدير الذات ، ص 36 .
97 - ينظر : حب الذات وتأثيره في السلوك الإنساني ، ص 50 .
98 - ينظر : حب الذات وتأثيره في السلوك الإنساني ، ص 51 .
99 - ينظر : التغيير للأفضل ، ص 294 .
100 - ينظر : فن الحياة ، ص 103 .
101 - ينظر : قوة العزيمة ، ص 59 .
102 - ينظر : قوة عقلك الباطن ، ص 116 .
103 - ينظر : سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات ، ص 28 .
104 - ينظر : انجح من اجل نفسك ، ص 178 .
105 - ينظر : سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات ، ص 28 .
106 - ينظر : انجح من اجل نفسك ، ص 148 - 149 .
107 - ينظر : مفهوم تقدير الذات ، ص 30 - 31 .
108 - ينظر : تطوير الذات ، ص 22 .
109 - ينظر : انجح من اجل نفسك ، ص 68 .
110 - ينظر : تطوير الذات ، ص 22 .
111 - ينظر : مبادئ تطوير الذات ، ص 95 .
112 - ينظر : تطوير الذات ، ص 22 .
113 - ينظر : كبر دماغك ، ص 59 .
114 - ينظر : تطوير الذات ، ص 23 .
115 - ينظر : ثق بنفسك وابق قويا ، ص 56 .
116 - ينظر : انجح من اجل نفسك ، ص 72 .
117 - ينظر : ثق بنفسك وابق قويا ، ص 11 .
118 - ينظر : انجح من اجل نفسك ، ص 72 - 76 .
119 - ينظر : إدارة الوقت والذات ، ص 158 .
120 - ينظر : إدارة الوقت والذات ، ص 159 .
121 - ينظر : تطوير الذات ، ص 17 - 18 .

- 122 - ينظر : إدارة الوقت والذات ، ص 159 .
 123 - ينظر : تطوير الذات ، ص 18 .
 124 - ينظر : إدارة الوقت والذات ، ص 160 .
 125 - ينظر : إسرار القوى الذاتية ، ص 22 .
 126 - ينظر إسرار القوى الذاتية ، ص 24 - 25 .
 127 - ينظر إسرار القوى الذاتية ، ص 27 .
 128 - ينظر إسرار القوى الذاتية ، ص 67 .
 129 - جورج برنارد شو ، مؤلف إيرلندي شهير يعمل في النقد الموسيقي ، ولد سنة 1856 - وتوفي سنة 1950 . 130- ينظر إسرار القوى الذاتية ، ص 48 .
 131 - ينظر : إسرار القوى الذاتية ، ص 64 - 65 .
 132 - ينظر : إسرار القوى الذاتية ، ص 84 .
 133 - ينظر : إسرار القوى الذاتية ، ص 177 .
 134 - ينظر : إسرار القوى الذاتية ، ص 197 .
 المصادر
 1 - الاجنداد الكونية ، سامي الشرقاوي ، (د ، ط) ، 2019 .
 2- إدارة الجودة الشاملة ، محمد السيد البديوي ، 2017 ، المنهال .
 3 - إدارة الوقت والذات ، فادي حسين عقيلان ، 2014 ، المنهال .
 4 - إسرار القوة الذاتية : سبع إسرار خاصة جداً لبناء قوتك الشخصية ، إبراهيم أُلْفقي ، الطبعة الأولى ، 2010 ، الرؤية للنشر والتوزيع .
 5 - الإسلام العقلاني _ الفكر التجديدي عند أمين الخولي ، احمد سالم ، 2017 ، نيوبوك .
 6 - إعلام الفكر ، أحمد تيمور باشا ، المجلد 3 ، (د ، ط ، ت) .
 7 - انجح من اجل نفسك ، ريتشارد ديني ، الطبعة الثانية ، 2011 ، ترجمة ونشر وتوزيع مكتبة جرير .
 8 - الإنسان الكامل ، مركز الإمام الخميني ، الطبعة الثالثة ، 2008 ، مركز الإمام الخميني الثقافي .
 9 - البابية والبهاءية تاريخاً و عقيدة ، محمد حسن إسماعيل ، الطبعة الأولى ، 2009 ، دار الكتب العلمية .
 10 - التبيان لبيان خطأ من قال الإنسان خليفة الله على الأرض ، عبد الله السييسي ، 2017 ، دار اللؤلؤ .
 11 - تطوير الذات ، عبد الرحمن احمد يوسف ، 2018 ، دار المعتز للنشر والتوزيع .
 12 - التغيير للأفضل ، خلاصة أهم كتب تطوير الذات والارتقاء بالنفس ، محمد أسامة ، فريق اخضر ، الطبعة الأولى ، 2021 ، دار الكرامة ، القاهرة .
 13 - تقنيات السعادة ، رياحين الشيخ عيسى ، 2021 ، دار سما ، الكويت .
 14 - التلميذ الروحاني للحكماء ، روين شارما ، مكتبة جرير ، (د ، ط ، ت) .
 15 - التناقضات دراسة تحليلية للفكرين الديني والفلسفي ، عماد الدين الجبوري ، الطبعة الأولى ، الكتاب .
 16 - ثق بنفسك وابق قوياً ، ماهر أشمري ، الطبعة الأولى ، 2019 ، تشكيل .
 17 - الثقة التامة بالنفس ، روبرت أنتوني ، الطبعة الثالثة ، 2010 ، مكتبة جرير .
 18 - الثقة بالنفس وتطوير الذات ، أسامة شاهين ، الشمس للنشر (د ، ط ، ت)

- 19 - حب الذات وتأثيره في السلوك الإنساني ، السيد الشهيد محمد الصدر ، تحقيق مؤسسة المنتظر لإحياء تراث آل الصدر ، الطبعة الأولى ، 2013 ، مطبعة البصائر ، لبنان .
- 20 - حديث مع الشباب ، ناصر حسين الاسدي ، الطبعة الأولى ، 2012 ، ملتقى الشباب الثقافي ، بغداد .
- 21 - دور التنشئة الاجتماعية في تشكيل السلوك للأبناء ، مهرة سالم القاسي ، (د ، ط ، ت) .
- 22 - سفينة نوح والأنوار الإلهية ، إبراهيم الأنصاري ، الطبعة الأولى ، 2009 ، دار المحجة البيضاء ، بيروت — لبنان .
- 23 - سيكولوجية الذات البدنية : النظريات النماذج التطبيقات ، فريد مويسي ، مكتبة الانجلو المصرية .
- 24 - سيكولوجيا العلاقة بين مفهوم الذات والأمن النفسي لدى متعاطي المخدرات ، خالد المختار الفار ، المنهال .
- 25 - صورة الإنسان بين المرجعيتين الإسلامية والغربية ، راند جميل عكاشة ، عائشة الحضري ، المعهد العالمي للفكر الإسلامي .
- 26 - طهارة الروح ، مرتضى ألمطهري ، ترجمة خليل زامل العصامي ، (د ، ط ، ت) .
- 27 - العوامل الخمسة للشخصية : وجهة جديدة لدراسة وقياس بنية الشخصية ، هشام الحسيني ، 2012 ، مكتبة الانجلو المصرية .
- 28 - فن الحياة ، تقنية التأمل والتبصر كما يعلمها ، س.ن. غونكا ، وليم هارت ، ترجمة غسان غصن ، تدقيق لغوي محمد زينو شومان ، الطبعة الثانية ، 2013 ، شركة المطبوعات للنشر والتوزيع ، لبنان ، بيروت .
- 29 - قوة الإرادة ، عز الدين مراغب ، الطبعة الأولى ، 2018 ، دار كلمات ، الكويت .
- 30 - قوة الثقة بالنفس ، إبراهيم ألقى ، 2010 ، دار الرؤية .
- 31 - قوة العزيمة تعلم كيف تحقق رغباتك بطريقة خاصة ، واين دبليو داير ، الطبعة الثانية ، 2008 ، ترجمة ونشر وتوزيع مكتبة جرير .
- 32 - قوة عقلك الباطن ، جوزيف ميرفي ، الطبعة الأولى ، 2015 ، ترجمة ونشر وتوزيع مكتبة جرير .
- 33 - كبر دماغك ، خالد بن صالح المنيف ، الطبعة العاشرة ، مكتبة الملك فهد الوطنية .
- 34 - كيف تستخدم طاقتك ، هادي المدرسي ، الطبعة الأولى ، 2007 ، دار العلوم .
- 35 - مبادئ تطوير الذات ، سامح يوسف الدعجة ، الطبعة الأولى ، 2008 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، الأردن .
- 36 - مجلة الفكر الإسلامي المعاصر العدد 95 ، عبد المجيد النجار ، عبد القادر عبد العالي ، حنان فيض الله الحسيني وآخرون ، 2019 ، التقى الإسلامي .
- 37 - مصر في زمن المؤامرة والكرامة الضائعة ، خديجة الحاج مجيب ، 2014 ، الكتاب .
- 38 - معجم اللغة العربية المعاصر ، احمد مختار عبد الحميد عمر ، 2008 ، عالم الكتاب ، الجزء الثاني .
- 39 - معرفة الذات لبنائها الجديد ، محمد تقي مصباح اليزدي ، ترجمة محمد علي التسخير ، الطبعة الأولى ، دار المجد ، بيروت - لبنان .
- 40 - مفتاح النجاح ، عائض بن عبد الله القرني ، المكتبة الإسلامي العربي ، (د ، ط ، ت) .
- 41 - مفهوم وتقدير الذات ، طارق عبد الرؤوف ، عامر المصري ، 2018 ، المنهال .
- 42 - منطق الخطاب القرآني : دراسات في لغة القرآن ، محمد باقر سعدي روشن ، 2016 ، مركز

الحضارة لتنمية الفكر الإسلامي .

43 - موسوعة حقوق الإنسان في الإسلام ، مروان إبراهيم القيسي ، 2014 ، دار الكتاب الثقافي .

- 1- Al-Ajnad Al-Kuniya, Sami Al-Sharqawi, 2019
- 2- Total Quality Management, Muhammad Al-Sayed Al-Badawi, 2017, Al-Manh
- 3 - Time and Self Management, Fadi Hussein Aqilan, 2014, Al-M
- 4 - Secrets of Self-Power: Seven Very Special Secrets to Building Your Personal Strength, Ibrahim Al-Faki, first edition, 2010, Al-Raya for Publishing and Distribution. Regenerative Thought of Amin Al-Khouli, Ahmed Salem, 2017, Newbook
- 6 - Informing Thought, Volume 3.
- 7 - Succeed for Yourself, Richard Denny, second edition, 2011, translation, publishing and distribution of Jarir Bookstore.
- 8 - Al-Insan Al-Kamil, Imam Khomeini Center, third edition, 2008, Imam Khomeini Cultural Center.
- 9 - Babis and Baha'i History and Creed, Muhammad Hassan Ismail, first edition, 2009, Dar al-Kutub al-Ilmiyya.
- 10 - Al-Tibayan to clarify the error of the person who said that man is the Caliph of God on Earth, Abdullah Al-Sisi, 2017, Dar Al-Lu'lu.
- 11 - Self-development, Abdel Rahman Ahmed Youssef, 2018, Dar Al Moataz for Publishing and Distribution.
- 12 - Change for the better, a summary of the most important books of self-development and self-improvement, Muhammad Osama, Green Team, first edition, 2021, Dar Al-Karama, Cairo.
- 13 - Techniques of Happiness, Rayahin Sheikh Issa, 2021, Dar Sama, Kuwait.
- 14 - The Spiritual Disciple of the Wise Men, Rowen Sharma, Jarir Bookshop.
- 15 - Contradictions: An Analytical Study of Religious and Philosophical Thoughts, Imad Al-Din Al-Jubouri, first edition, the book.
- 16 - Believe in yourself and stay strong, Maher Al-Shammari, first edition, 2019, Tashkeel.
- 17 - Complete Self-Confidence, Robert Anthony, third edition, 2010, Jarir Bookstore.
- 18 - Self-confidence and self-development, Osama Shaheen, Al-Shams Publishing.

- 19- Self-love and its impact on human behavior, the martyr Sayyid Muhammad al-Sadr, investigation by the Al-Muntadhar Foundation for the Revival of the Heritage of the Al-Sadr family, first edition, 2013, Insights Press, Lebanon.
- 20 - A conversation with the youth, Nasser Hussein Al-Asadi, first edition, 2012, the Cultural Youth Forum, Baghdad.
- 21 - The role of socialization in shaping the behavior of children, Mahra Salem Al-Qasi.
- 22 - Noah's Ark and the Divine Lights, Ibrahim Al-Ansari, first edition, 2009, Dar Al-Hajja Al-Bayda, Beirut - Lebanon.
- 23 - The psychology of the physical self: theories, models, applications.
- 24 - The psychology of the relationship between self-concept and psychological security among drug users, Khaled Al-Mukhtar Al-Far, Al-Manhal.
- 25 - The Image of Man between the Islamic and Western References, Raed Jamil Okasha, Aisha Al-Hadari, International Institute of Islamic Thought.
- 26 - Purity of the soul, Mortada Al-Mutahhari, translated by Khalil Zamel Al-Asami.
- 27 - The Five Factors of Personality: A New Direction for Studying and Measuring Personality Structure, Hisham Al-Husseini, 2012, Anglo-Egyptian Library.
- 28 - The Art of Living, The Technique of Meditation and Insight as He Taught It, S. n. Gunka, William Hart, translated by Ghassan Ghosn, proofread by Muhammad Zino Shoman, second edition, 2013, Publications Company for Publishing and Distribution, Lebanon, Beirut.
- 29 - The Power of Will, Izz al-Din Maragheb, first edition, 2018, Dar Kalimat, Kuwait.
- 30- The Power of Self-Confidence, Ibrahim Al-Faki, 2010, Dar Al-Raya.
- 31 - The Power of Intent: Learn How to Achieve Your Desires in a Special Way, Wayne W. Dyer, second edition, 2008, translated, published and distributed by Jarir Bookstore.
- 32- The Power of Your Subconscious Mind, Joseph Murphy, first edition, 2015, translation, publication and distribution of Jarir Bookstore.
- 33 - Grow Your Brain, Khalid bin Saleh Al-Munif, Tenth Edition, King Fahd National Library.
- 34 - How to use your energy, Hadi Al-Modrasi, first edition, 2007, Dar Al-Uloom.



- 35 - Principles of Self-Development, Sameh Youssef Al-Dajjah, first edition, 2008, Arab Society Library, Amman, Jordan.
- 36 - Journal of Contemporary Islamic Thought, Issue 95, Abdel-Majeed Al-Najjar, Abdel-Qader Abdel-Aali, Hanan Faydallah Al-Husseini and others, 2019, Al-Islami met.
- 37 - Egypt in the Time of Conspiracy and Lost Dignity, Khadija Hajj Mujib, 2014, the book.
- 38 - Contemporary Arabic Dictionary, Ahmed Mukhtar Abdel Hamid Omar, 2008, The World of the Book, Part Two.
- 39 - Self-knowledge for its new construction, Muhammad Taqi Misbah Al-Yazdi, translated by Muhammad Ali Al-Taskhiri, first edition, Dar Al-Majd, Beirut - Lebanon.
- 40 - The Key to Success, Ayedh bin Abdullah Al-Qarni, Islamic Arab Library
- 41 - Concept and self-esteem, Tarek Abdel-Raouf, Amer Al-Masry, 2018, Al-Manhal.
- 42 - The Logic of Qur'anic Discourse: Studies in the Language of the Qur'an, Muhammad Baqir Saeedi Roshan, 2016, Civilization Center for the Development of Islamic Thought.
- 43 - Encyclopedia of Human Rights in Islam, Marwan Ibrahim Al-Qaisi, 2014, House of the Cultural Book.



Self-development for the advancement of the individual

Zahraa Hussein Hamid

Dr . Haider Abdel Aziz Ismail

Al-Mustansiriya University - College of Basic Education

Department of Islamic Education

zahraahusseinahmed@gmail.com

Haidaralhassani166@gmail.com

Abstract :

Self-development is present in human instinct, and it is not a matter of vain or idle talk, but on the contrary it is an important factor for its advancement, integration and attainment of happiness. The path is specific and his notice that it is a long and far road so that he muster all his strength to fold this path and move towards the desired goal, and this gratification and direction towards the goal can only be achieved through a full and conscious association with the principle of existence and the human succession to the earth.

Keywords: human being - self-development - individual advancement

Note: The research is extracted from a master's thesis