اسم الكتاب : الادارة الذاتية وبناء الثقة وتنمية الذات . اسم المؤلف : مبارك بن علي بن راشد الحجري. تلخيص الطالب : الطبعة : الطبعة الأولى. دار النشر : الأجيال. سبب اختيار الكتاب : أهمية الكتاب : له أهمية كبيرة جدا في تنمية الذات والقدرات وبناء الثقة ويطور من أداء الفرد والمجتمع بشكل واضح ويطور من جميع مهاراته المقدمة : الحمد الله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى أله وصحبه ومن والاه وبعد , فإن من نعم الله تعالى على الإنسان جعلة اجتماعيا بطبعه ويحتاج الى الأخرين ويحتاج اليه الأخرون . فالاحتكاك بالأخرين ومشاورتهم ومناقشتهم كل ذلك من الوسائل العلمية لتبادل المعلومات وصناعة الآراء وصياغة الأفكار. وتوجد في حياة الإنسان مراحل ينبغي عليه ان يعرف ويتدارك كل مرحلة يمر بها لاستغلالها و الاهتمام بها لكي لا يستحسر على ضياع تلك الايام وخسارة تلك الساعات فما علينا الى المبادرة الى بناء قدراتنا الذاتية وصقل مواهبنا و الثقة بأنفسنا وزيادة نشاطنا فالحياة لا تمنح المكانة و السمو الا لمن سعى وبادر بالتعلم و الإدارة الذاتية : هي الطريق لبناء الثقة وتنمية القدرات . ومن خطوات النجاح في الإدارة الذاتية : 1- وضوح الهدف و التخطيط . 3- القدوة والتعلم. 5- المثابرة والإصرار.
إدارة الذات : هناك تعريفات عدة لإدارة الذات منها : هي مجموع ما يعتقد الفرد بأنه يملكه في شخصيته بما في ذلك المعتقدات و الأفكار و الميول و المشاعر التي يكنها لنفسه فإدارة الذات هي عمل استراتيجي وتعني وضع رؤية مستقبلية والسعي الى تحقيقها. ومفهوم الذات لا يولد لدى الأفراد بالفطرة بل هو شيء يكتسبه الفرد بالتعلم ويعمل على تنميته وتطويره إيجابيا. وفي هذه الحالة ليس عليه الى العودة الى ذاته ويثق بها وبقدراتها الكامنة فينطلق منها نحو العمل والإبداع ليتحقق له النجاح. الخطوة الأولى : وضوح الهدف والتخطيط . إن قيمة الحياة تكمن في اهدافها فالله تعالى يقول: أفحسبتم إنما خلقناكم عبثا وإنكم إلينا لا ترجعون) لابد أن يكون وراء خلقهم هدف عظيم وغاية سامية تعرف الأهداف هي الأغراض الخاصة المحدودة قصيرة الامد التي تنبثق من استراتيجية معينه . والاهداف في حياة الإنسان تنقسم الى ثلاثة اقسام: 1-أهداف المدى الطويل تعرف بالأهداف الاستراتيجية. 2- أهداف المدى القصير تعرف بالأهداف الجزئية. 3-الأهداف الخيالية وهي عبارة عن أهداف غير قابلة للتحقق. لكي يكون الهدف واضحا يجب أن تتخيل أكبر قدر من تفاصيله كأنه منجز بين يديك لأن عدم وضوح الهدف يجعل الإنسان غير قادر على الوصول الى ما يريد لذلك لابد من وضوح الهدف وتحديده بدقة ولكي يتحقق الهدف يجب وضع خطة مكتوبة توصل إليه وان يكون له بعد زمني وان يكون قابلا للإنجاز. التخطيط: إن التخطيط هو مخ الإدارة بل انه لا إدارة دون تخطيط لأن التخطيط يساعد على رسم التصورات المستقبلية ووضع الأهداف ثم وضع الأليات للوصول لتلك الأهداف ومن الخطوات العملية للتخطيط. 1- الرؤية المستقبلية وتسمى الغاية. 3- اقتراح الوسائل ووضع البدائل. ومن فوائد التخطيط: 1-توفير الوقت وإدارته إدارة جيدة و توفير الإمكانيات البشرية و المادية اللازمة. الخطوة الثانية: المقصود بالفكرة هي إعمال الخاطر او العقل في أمر معلوم وذلك للوصول الى ما خفي منه والتفكير الجاد في الهدف هو عملية منظمة تساعد الفرد على وضوح هدفه مما يجعله يستجمع قواه العقلية والنفسية واللفظية فيسخر جميع إمكانياته للوصول الى هدفه ويجب أن يكون هذا التفكير إجابي ومنطقي ويتميز بالواقعية والمنطقية والإيجابية والإبداع و الاتزان وتوجد هناك بعض من معوقات التفكير الإيجابي المنطقي ومنها الاستسلام وعدم القدرة على فعل شيء فيعطل الإنسان فكره كذلك الفراغ وعدم الانشغال بالعمل النافع. الخطوة الثالثة: القدوة والتعلم. يقصد بالقدوة هي تلك التي سارت في الطريق نفسه قبلك فلديها خبرات وتجارب ومعالم عن ذلك الطريق والقدوة التي ينشأ فيها الفرد من صغره هي التي تحدد نشاطه وتصرفاته و اتجاهاته في المستقبل لذلك أوجب الإسلام على الوالدين ان تكون تصرفاتهما كلها قدوة حسنة تتناول كل الجوانب الشخصية لأن إذا ساءت القدوة لم ينفع التعليم لأن الفعل يتمكن من النفس أكثر من التعليم وتوجد هناك طرق لاتخاذ النموذج المناسب(القدوة): منها الصداقة والمحبة و الأقارب و الشخصية المحببة للفرد كذلك تعد الخبرات المتعددة هي من أفضل الطرق في اختيار النموذج المناسب . اما بالنسبة للتعلم فهو عبارة عن مصطلح نفسي يتكون لدى الأفراد عند تغير بنائهم الإدراكي وزيادة محتواه الكمي و النوعي عما يمتلكونه سابقا ويحدث هذا التغير نتيجة تعرض الإنسان لخبرات نظرية أو عملية ثم تفاعل معها ويصبح الفرد متعلما سواء عن طريق الاطلاع أو التدريب أو التقليد أو دراسة الأفكار السابقة والتعلم مهما جدا لحياة الأفراد بالعلم ترفع الأمم وترتقي وطلبه عبادة وقد ورد عن أبا الدر داء الصحابي الجليل رضي الله عنه قال: (كن معلما أو متعلما أو مستمعا ولا تكن الرابع فتهلك) كذلك ان الشرف و السيادة وعلو المكانة لا يمنع المرء من الذهاب الى العلماء مجالستهم و الاستفادة منهم إن فوق كل ذي علم عليم وان الأنسان مهما أوتي من العلم فلم يؤت الى القليل قال تعالى:(وما أوتيتم من العلم الى قليلا) الخطوة الرابعة : الثقة بالنفس و الصبر و الثبات. إن الإنسان الذي دائما واثق من نفسة تجده في تقدم مستمر يعرف كيف يتصرف في مداخل ومخارج القضايا التي تواجهه في حياته اليومية ومعنى الثقة بالنفس هي احترام الذات

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

أو تقدير الذات و الثقة بالنفس تكمن في إيمان الأنسان بقدراته و إمكانياته وأهدافه وقراراته وعلى حسب الثقة بالنفس يكون عزم الأنسان في العمل أو كسله و الثقة بالنفس هي دليل القوة لدى الأنسان تعطي الفرد نوع من الاطمئنان النفسي وهي تعتبر طريق الى النجاح في الحياة أما التردد يجعل الفرد في حالة عدم اطمئنان لإمكانياته فتضعف ثقته بنفسة ويشعر بالهزيمة فيكون ذلك بداية الفشل وهذا يرشدنا على أن لنفس قيمة عظيمة وقيمة النفس تكمن في إحسانها وإبداعها وتفوقها وكل الجوانب المضيئة التي تميزها ومن ثمرات الثقة بالنفس تجعلك مدركا لإمكانياتك وقدراتك بشكل واقعي وتبين لك نقاط الضعف و القوة فيك وتعطيك الاستعداد لان تتخذ القدوة وان تختار النموذج المناسب وتوضح لك هدفك وتدفعك الى الوصول إلية فهي مصدر طاقتك و الصبر من قوة الإرادة تمكن الإنسان من ضبط نفسه وتحمل المتاعب و بالصبر يتمكن الأنسان من أن يضع الأشياء في موضعها ويتصرف في الأمور بعقل واتزان أما عدم الصبر يدفع الأنسان الى التسرع فيضع الأنسان الأشياء في غير مواضعها فالصبر قلعة حصينة لا يقتحمها جيش ولا يدخلها عدو. وهناك عدة معاني للصبر منها المنع أو الحبس وتعني كذلك الشدة و القوة وأيضا يأتي الصبر بمعنى الضم أي يضم الأنسان نفسه عن الهلع و الجزع وللصبر مراتب قال بعض العارفين الصبر على ثلاث مقامات : الأول: ترك الشكوى ويسمى الصبر الجميل. الثاني: الرضا بالمقدور وهي درجة الزاهدين. لاشك أن الأنسان يمر بفترات رخاء و فتور وهكذا طبيعة الأنسان و المصائب التي تقع على الأنسان وتصيبه نوعان : 1- العجز وهو الجزع أو الشكوى 2- الصبر وهو ان يتجرع المرء المرارة من غير تعبس الثاني: ان تقع المصيبة من جهة إنسان أخر يظلمه بأي شكل من الأشكال وسوف يقف في نفس المواقف السابقة بالإضافة الى: 2- الإحسان الى المسيء 3-سلامة القلب من إرادة التشفي و الانتقام الخطوة الخامسة: المثابرة و الإصرار إن المواظبة على العمل و الإصرار على الإتقان والإبداع فيه و التفكر المستمر لتطويره و الارتقاء به يعد مثابرة من قبل الأنسان وقد شبهت المثابرة بالقلب النابض فعندما تقترب بأذنك من الصدر وتسمع دقات هذا القلب المثابر ذلك دليل على استمرار الحياة فيه ولكن عندما لا تسمع دقات هذا القلب المثابر ذلك يدل على توقفه عن العمل وانتهاء الحياة فيه فينتهي وراءها المواظبة و الإصرار من قبل ذلك العضو المثابر لذلك فأن المثابرة و الإصرار ومتابعة الطريق يدل على علو الهمه و الهمه هي التي تشعل في القلب النار العزيمة وهي التي تفرق بين المجد و العاطل و يوجد هناك الكثير من المثابرون عبر التاريخ منهم سيدنا نوح عليه السلام و سيدنا إبراهيم عليه السلام كذلك سيدنا موسى عليه السلام والكثير من الأمثلة على الذين احتملوا منهج المثابرة و الإصرار. الخطوة السادسة: القدرة على الاستمتاع بالوقت. لا ننسى أن الوقت ثمين فإضاعة الأنسان لأي وقت يسلبه شيء من حياته فلا بد أن يجعل الإنسان لكل وقت من حياته هدفا ولكل عمل غاية وان يبرمج حياته على هذا الأساس وأن يضع خطة يوميه حسب الأولويات من الأعمال و الاشياء التي يحتاجها ولقد أعطى الله تعالى الإنسان قدرا من الحرية و الاختيار ابتلاء و امتحانا وخلال هذا القدر من الحرية يستطيع الأنسان ان ينظم حياته او ان يبقيها فوضى مضطربة عش و أجعل حياتك متعة فاليوم هو الحياة فلو صدقت مع نفسك وقلت لن أعيش إلا هذا اليوم حينها تستغل كل لحظة في هذا اليوم في بناء كيانك وتقوية شخصيتك وتنمية مواهبك وقدراتك وتنظيم إدارة ذاتك نحو النجاح. ولنا في قصة الصحابي الجليل سلمان الفارسي النموذج المثالي للإرادة الذاتية الناجحة. المهارة الأولى : مهارة الإبداع و التفكير الابتكاري. معنى الإبداع هو القدرة على التفكر و التوصل الى إنتاج متنوع وجديد في مجالات الحياة المختلفة ويعرف الإبداع بأنه النظر للمألوف من زاوية غير مألوفة ثم تطوير هذا النظر ليتحول الى فكرة ثم الى تطبيق عملي وهو عبارة عن مزيج من الخيالات و التفكر العلمي أما يهدف الى تطوير فكرة قديمة أو إيجاد فكرة جديدة . ومن خصائص الشخصية المبدعة: 1-الثقة بالنفس على تحقيق أهدافه . 2- يحب التأمل و التفكير . 3-لايحب الإمعيه و التقليد الاعمى . وترتكز العملية الإبداعية على نمط التفكير عند الإنسان و أسلوب تعامله العقلي و الفكري مع مجريات الأحداث وغالبا التفكير الإيجابي يقود الى الإبداع و الابتكار وقد أبتكر العالم دي بونو البريطاني طريقة القبعات الست ووضع لكل قبعة لون لتقسيم أنماط التفكير عند الناس وأعتبر أ، كل نمط قبعة يلبسها الأنسان أو يخلعها حسب طريقة تفكيره وهذه القبعات و الست وأنماط التفكير هي كالتالي: 1- القبعة البيضاء: تمثل التفكير المحايد فعندما ترتدي هذه القبعة فأنك ترتكز على عدة أمور منها الاهتمام بالأسئلة المحددة للوصول الي الحقائق و الاهتمام بالوقائع و الإحصائيات المجردة . 2- القبعة الحمراء: تمثل التفكير العاطفي وعندما ترتديها فأنك تمارس بعض من الأمور منها إظهار المشاعر و الأحاسيس و الاعتماد على المشاعر في التصرفات. 3- القبعة السوداء: تمثل التفكير السلبي فعندما ترتديها فأنك تفعل بعض مما يلي نقد الآراء ورفضها و التشاؤم وعدم التفاؤل كذلك التركيز على احتمالات الفشل و النظر الى نقاط الضعف دائما. 4- القبعة الصفراء: تمثل التفاؤل و الإيجابية في التفكير ومن يرتديها فأنه يهتم بما يلي التركيز على احتمالات النجاح و إيضاح نقاط القوة في

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

الفكرة و التركيز على جوانبها الإيجابية. 5- القبعة الخضراء: تمثل التفكير الإبداعي ومن يرتديها يتميز ببعض مما يلي الحرص على الجديد من الافكار و الرغبة في التخيل و التفكر العميق و الاستعداد لتحمل المخاطر من اجل استكشاف كل جديد . مهارة الحوار و النقاش : المحاورة هي التحاور و النقاش مع الأخرين و السعي الى الاستماع الى معلوماتهم وتجاربهم وآرائهم ومن مبادئ الحوار و النقاش أن يحسن المحاور المعاملة الطرف الأخر كذلك على المحاور أن يدلل على رايه و اقتراحه ومهم جدا حسن اختيار الوقت لطرح الموضوع . مهارات الاستماع و الإنصات: فن الإصغاء و الاستماع من أهم أركان عملية الاتصال وحسن الاستماع و الإنصات ادب من اعلى الآداب السلوكية التي يتصف بها الانسان اذا نجح في تسيير نفسه و السيطرة على ذاته وهي مهاره عقلية إنسانية سلوكية راقية لا تتوافر لدى الكثير من الناس . ومن اثار فقدان حسن الاصغاء: 2- عدم فهم ما يريده الأخرون و بالتالي الفشل في التعامل معهم . 3- شعور المتحدث بالإحباط لعدم الاصغاء اليه. مهارات الاتصال و التواصل: الاتصال من الاساسيات الحياتية للأفراد و المجتمعات ويساعد الناس على ان يعيشوا جماعات ذات اهداف ومعلومات مشتركة الاتصال هو عملية يتم عن طريقها ايصال المعلومات بقصد احداث تغيير فهي عبارة عن عملية هادفه بقصد تحقيق أهداف معينه بين طرفين . وللاتصال مراحل لابد من المرور بها ليتحقق النجاح في عملية الاتصال ومنها : 1- وجود هدف واضح ورغبة حقيقية لدى المرسل الذي هو مصدر الرسالة 2- تحديد صيغة الرسالة بحيث تكون صيغة الرسالة مناسبه لتحقيق الهدف الذي حدده 3- انجاز الرسالة وتنفيذها على ارض الواقع واول خطوات التنفيذ تكون بلفت انتباه المستقبل بأي شكل كان . 4- استقبال الرسالة فعندما يبدا الطرف المستهدف بالرسالة سوف يتعامل معها ايجابا او سلبا على حسب معتقدات المستقبل و حالته النفسية وميوله 5- ردت فعل المستقبل حيال الرسالة وهو الهدف الذي يسعى المرسل لبلوغه اذا كانت ردة الفعل ايجابا فيعني هذا ان الرسالة مقبولة واذا كانت سلبا فيدل هذا الى عدم النجاح في الاتصال وتبليغ الرسالة . مهارة كسب الأصدقاء و تنميتها : الصداقة هي سلوك تعبر بها النفس عن حاجتها الى نظير وهي مشاركة خالصة بين اثنين او اكثر وهي ميثاق بين قلبين لا تكتبه اليد ولكن يؤكده تعارف الارواح . ومن أهم شروط اختيار الصديق اولا يجب ان يكون عاقلا حسن الخلق يحب لك ما يحبه لنفسه معاك في الأفراح و الأتراح يتمنى لك الخير و لصديق بعض من الحقوق منها النصح في السر و العلانية و إيناسه بالانبساط ومعاونته وعدم مراقبته وتركه في الشدة و الصديق إنسان اخر له شخصيته وكيانه فلا تحاول ان تجعله صورة منك او تابعا لك ولا تشعره بمنتك عليه بل دعه يرى فضائلك وروحه تشرب منك ما تحب طواعية و الصداقة تحتاج دائما الى من يتعهدها ويرعها لتنموا وتقوى ويكون تعهدها بالكلمة الطيبة و النظرة الصافية و المشاركة القلبية و الثقة الوطيدة. مهارة القدرة على حب الأخرين : قال تعالى) :وذكروا نعمة الله عليكم اذ كنتم أعداء فألف بين قلوبكم فأصبحتم بنعمته إخوانا) اولها: أن يكون المرء محبوبا . ثالثها: أن ينموا هذا الشعور بقوه. وتعتبر الحاجه النفسية الثانية هي الأهم لأنه يتوقف عليها تحقيق الحاجات النفسية الثلاث و المرجع الأول لرضا الأنسان عن نفسه هو رضا الناس عنه وهذا لا يأتي الى بحسن الخلق وحسن الخلق هو الذي يكون سهل العريكة لين الجانب طلق الوجه رحب المحيي طيب الكلمة تدوم بين الناس محبته وتتأكد مودته فكون المراء محبوب يعني انه يتمتع بمهارة اجتماعية وهذا ما يسمى: (القدرة على كسب محبة الأخرين) ومن أهم الطرق التي يمكن اتباعها لكسب المهارات الاجتماعية الطبيعية التي تجعلك محبوبا من قبل الأخرين : 1-مدى معرفتك بنفسك. 2-قوة فهمك بالأخرين. 3-الثقة بالنفس و الاتصاف بالبشاشة. ومن عوامل كسب الأخرين : أ- ان يكون المرء ثابتا صادقا . ب- يعنى بمظهره ونظافته وصحته . ج- يتحمل أخطاء الغير يحب لغيره مايحبه لنفسه. مهارة القدرة على معرفة أنماط الشخصية و التعامل معها: الشخصية الإنسانية هي القدرة على السلوك الاجتماعي الحسن و التأثير الفعال الذي يجعل ذكاءنا و مهاراتنا مجدية. و الشخصية القوية هي الشخصية القادرة على التأثير ايجابا في الأخرين . ومن العوامل التي تحدد الشخصية الإنسانية: اولا: الوراثة والتربية و المؤثرات البيئية و القيم و الأعراف ثانيا: الظروف الاقتصادية و الحالة الأمنية للشخص وغير ذلك من العوامل ان الله خلق البشر متباينين في طباعهم وسلوكهم وقناعاتهم ولهذا يجب التعامل مع كل فرد بطريقة تناسب طبيعته ونفسيته ومستواه وبما ان لا توجد هناك صفة او طريقة تعامل واحدة صالحة لكل البشر فأنه من المهم جدا التعرف على الأنماط الشخصية للناس وتشخيص طبائعهم حتى يسهل التعامل معهم ومن أهم الأنماط الشخصية: 1-النمط العقلاني الاجتماعي: هو النمط او الشخصية التي تمتلك القدرة على الاندماج مع الأخرين ويجد متعة في الأنشطة الاجتماعية. 2-النمط العقلاني الانطوائي: هذا النمط يحب الوحدة و الانفراد وكلامه بطيء جدا و يحب الاستماع كثيرا . 4-النمط العاطفي الاجتماعي: يمتاز هذا النمط بالحيوية و الحركة الدائمة ولكنه صاحب مزاج متقلب لا يثبت على شيء لا ينجح في بناء علاقات دائمه وهو مبدع في تحريك الاجواء الراكدة. ولكن في النهاية تظل

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي

هذه الانماط مجرد تصنيفات نسبية وعدم حصر كل الناس بشكل قاطع قد تكون هناك انماط اخرى يجمع فيها الشخص الواحد اكثر من نمط انساني . لقد أهتم الإسلام بالعلم ودليلا على ذلك كان اول وحي نزول سورة العلق التي امر بها الله تعالى فيها رسوله وحبيبه محمد صلى الله عليه وسلم بالقراءة و المعرفة وقد تنوعت مصادر المعرفة و التعلم فمنها المسموع و المرئي و المقروء ولكن بلا شك يظل الكتاب خير جليس وهو الأنيس ونعم القرين معنى القراءة: هي عملية تترجم فيها عقولنا الرموز الى افكار فهي ليست مجرد كلمات بل هي تلقي معلومات من الكلمات و القراءة مهارة تشبه السباحة و الرسم ورياضة الكرة بمجرد ان تلم بفنون القراءة وتعتاد ممارستها فلا بد تنموا سرعتك فيها كمالا ويزيد فهمك لما تقرأ وتعد القراءة من اوسع مصادر التعلم و المعرفة وتتمثل أهمية القراءة في امور عدة لا حصر لها على سبيل المثال تساعد القراءة على توسيع المدارك و الافهام وتنمية العقل كذلك هي متعه للنفس وغذاء للقب والعقل و الروح و القراءة هي المفتاح و الطريق لتنمية قدراتنا الذاتية و النجاح في إدارة ذاتنا بشكل صحيح مهارة استثمار الوقت: ان الوقت هو الحياة وهو المحور الذي يتحكم في مسار حياة الإنسان و الناس أقسام القسم الأول لا يشعر بأهمية الوقت والقسم الثاني يعرف أهمية الوقت ولكن متكاسل والقسم الثالث يعي بأهمية الوقت ولديه الهمه في استغلاله فمن اغتنم وقته واستثمره في الصالحات فقد افلح وسعد في الدنيا و الآخرة ومن اضاع وقته فقد خاب وخسر الخاتمة : يقال أن الكتاب هو صرخة للمثقفين وانه يوصل الإنسان الى مرافئ العلم والمعرفة والحكمة وهنا الكاتب مبارك علي الحجري لم يتبع الإيجاز في سرده بل كان كاتبا محترفا في ايصال المعلومة بشكل واضح ومميز للقارئ وهذا ما يجب توافره في كل كاتب لأن الكاتب يترك انطباعا لافتا في القارئ. وأسلوب سرده هو الذي يحدد ابداعه في النص اما عن رأي الشخصي في الكتاب كوني قارئ كتاب هادف وله قيمة معنوية فهو يبني شخصية الفرد ويطور من مهاراته وسلوكياته

lakhasly.com © تم تلخيص النص بواسطة موقع لخصلي