

التخصص:- معلم صف
بحث بعنوان الذات والتعرف على الذات
بتاريخ ٢٠٢٣



الجمهورية اليمنية
وزارة التعليم الفني والمهني
مكتب التعليم الفني والتدريب المهني
المعهد العالي لتدريب وتأهيل المعلمين اثناء الخدمة
- تعز -

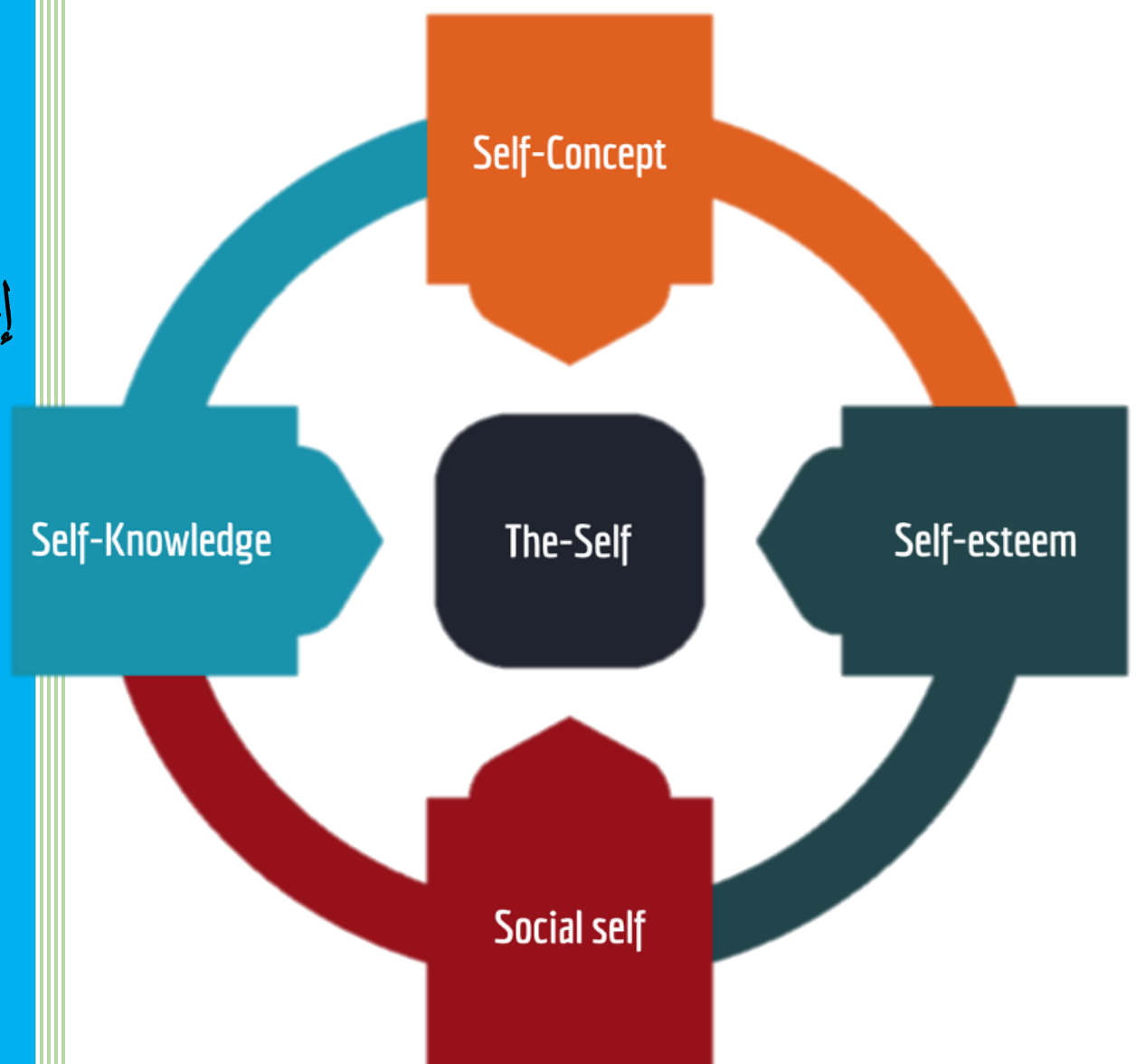
١٤٤٥

Self and self-knowledge

الذات والتعرف على الذات

إعداد الطالبات :-

- حواء احمد ناصر علي السرومري
- مادلين عبدة هنراع
- بشرى محمد سعيد
- انسام دحان



المعهد العالي لتأهيل
وتدريب المعلمين اثناء
الخدمة - تعز
٢٠٢٣م



بسم الله الرحمن الرحيم



قسم :- معلم صف
بحث تخرج الدفعة الاولى
للعام الدراسي ٢٠٢٣

الجمهورية اليمنية
وزارة التعليم الفني والمهني
مكتب التعليم الفني والتدريب المهني
المعهد العالي لتدريب وتأهيل المعلمين اثناء الخدمة _ تعز

الذات والتعرف على الذات

Self and self-knowledge

إعداد الطالبات :-

- حواء احمد ناصر علي السرومري
- بشرى محمد سعيد
- مادلين عبدة هنراع
- انسام دحان

عميد المعهد أ/ منير عبدة أحمد

إشراف د/ علي الكردي

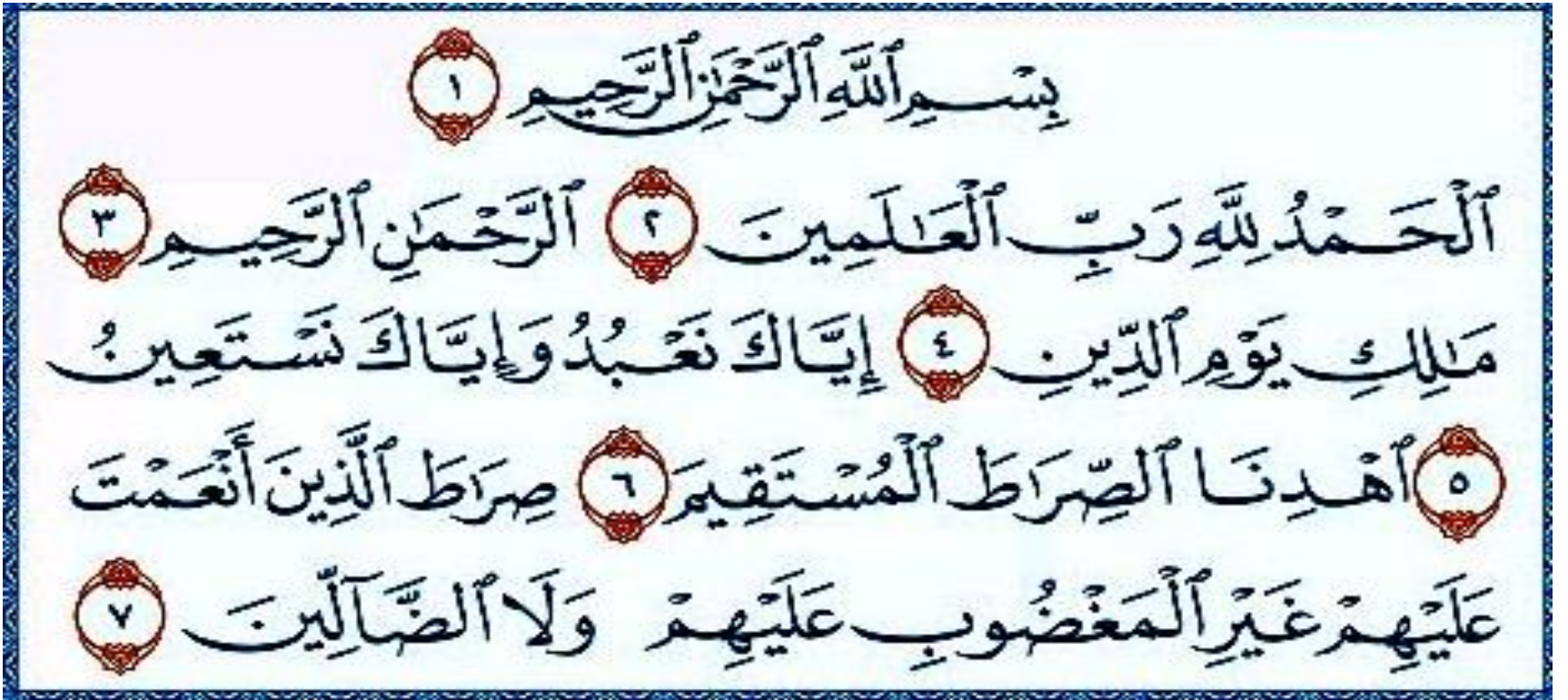
المُنسق العام لبحوث التخرج د/ علي الكردي

بحث تخرج مقدم كجزء من متطلبات
نيل شهادة الدبلوم العالي في تخصص معلم صف



الإفتاحية :

قال تعالى:-



وقال تعالى :-

﴿يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ﴾

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم :-
(من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له بهاً طريقاً إلى الجنة)

بسم الله الرحمن الرحيم قال تعالى ﴿وَقُلْ اَعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ﴾

[التوبة: ١٠٥] صدق الله العظيم.

الحمد لله الذي قد أعطى ووهب بفضله وكرمه وجعل العلم لنا سراجاً، ونبراساً نهتدي به أما بعد. إنه من دواعي سرورنا نحن طالبات معلم صف أن نقدم إلى كل الزميلات الطالبات ، هذا البحث المتواضع، ونحن نقدمه أيضاً إلى كل الأفراد المهتمين بالعلم وتربطنا بهم رباط العلم المقدس، موضوع هذا البحث سيكون بعنوان : الذات، وندعو الله عز وجل أن يلقي استحسانكم ، ونتمنى من الله أن نكون لم نقصر أو نهمل أي من عناصر البحث المختلفة. علماً بأننا محصورين في عدة عوامل من الصعب أن نوفق بينها في معظم الأوقات، حيث يقيدنا الوقت الذي نستخدمه في مختلف المواد، وايضاً الهدف الأساسي وهو موضوع البحث، كذلك نتمنى من خواتنا الطالبات والأساتذة الافاضل أن لا يخلوا علينا بأي ملاحظة على البحث، أو إضافة يجب ان نضيفها للبحث، ونحن نقدر ونحترم أي اقتراح تقدموه لنا، ونحن نحاول ونبذل جهدنا كي نتفادى الأخطاء والأغلاط التي قد نكون وقعنا بها. ونسأل العلي الكريم أن يديم علينا نعمه، وأن يحفظكم جميعاً بعينه التي لا تنام، وان يحفظ الوطن الغالي من كل الشرور والمكائد، ويهدينا وإياكم إلى ما يحبه ويرضاه.

الشكر والتقدير:-

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك .. ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك .. ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك .. ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك

الشكر أولاً وأخيراً للمولى عز وجل الذي أنار لنا درب العلم والمعرفة وأعاننا على أداء هذا الواجب ووفقنا على إنجاز هذا العمل على أكمل وجه.

إن قلت شكراً فشكري لن يوفيكم
إن جف حبري عن التعبير يكتبكم
حقاً سعيتم فكان السعي مشكورا
قلب به صفاء الحب تعبيراً

الى من كانوا دائماً عوناً وسنداً لنا لإنجاز هذا المشروع وهم:
د/ علي المكردى

الذي أشرف على هذا البحث ولم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي كانت عوناً لنا
بعد الله في إتمام هذا العمل على أكمل وجه وبعدها بالشكر موصول لكل
مدرسينا الذين تعلمنا على أيديهم كل مراحل دراستنا
الى اساتذتي الأوفياء حفظهم الله

الى المعهد العالي لتدريب وتأهيل المعلمين اثناء الخدمة - تعز وجميع طاقم إدارته الى
كل من ساهم في بناء الوطن الى كل باحث عن العلم والمعرفة
أهديكم جميعاً ثمرة جهدي المتواضع وثمرة تحيلصي العلمي
سائلاً من الله عز وجل أن يحقق الفائدة المرجوة في هذا البحث

ولكم أطيب تمنياتنا والشكر،،،،،،،،،،

الإهداء:-

سنوات من التضحية و الوفاء عاشت في داخلنا نسمات أنفاسها نبع من الحنان ينبض يغمرنا
يفيض علينا تجسدت في ثناياها ربيع الامومة وكرم العطاء نرتوي من اريجها فتحضر في
عيونها فنواها فترى الدنيا ..

إلى نبع الحنان أُمي ..

إلى منبع فخري واعتزازي .. الى السحب التي امطرت لي ذهباً والسحر الذي وهب لي بدرأ
الى الذي بدل الراحة بالتعب من اجلنا فقد ظل يعمل ليلاً ونهاراً في السراء والضراء من اجل
راحتنا وسعادتنا ..

إلى أبي العزيز ..

إلى الجواهر التي منحت الضوء الأخضر وأوقدت دياجير صمتي شموع الأمل والتفاؤل..

إلى إخواني الأعزاء ..

إلى الذين لمعوا بسماحة قلبهم و غرسوا في نفسي حب العلم والمعرفة ..

إلى أساتذتي الاجلاء ..

إلى كل قلب يتدفق احساساً حباً ووفاءً ..

زميلاتي الأعزاء ..

إلى كل هؤلاء نهدي ثمرة هذا الجهد المتواضع آملين أن يكون

نقطة انطلاقا لنا نحو واجبنا تجاه ..

الوطن الحبيب ..

مقدمة:-

الحمد لله والصلاة والسلام على أشرف خلق الله محمد ابن عبد الله الصادق الأمين ﷺ ، وبعد: ايام مضت من اعمارنا بدأناها بخطوه وها نحن اليوم نقطف ثمرة مسيرتنا. اعواماً كان هدفنا فيها واضح وكنا نسعى في كل يوم لتحقيقه والوصول اليه مهما كان صعباً ونحن اليوم نقف امامكم ها نحن وصلنا وفي ايدينا شعله علم وسنحرص كل الحرص عليها حتى لا تنطفئ وحتى ننقلها للجيل القادم بكل فخر وتفوق واعتزاز ، ونشكر الله أولاً وآخراً على توفيقنا على ذلك ثم نتقدم الى القلب الحنون من كانت بجانبنا في كل المراحل التي مضت، من تلذذت في المعاناة وكانت شمعته تحترق لتنير دربنا - الى (امهاتنا) الحبيبات والى من علمنا ان نقف وكيف نبدي كيف نبداً ميل بخطوة الى يدنا اليمين الى من علمنا الصعود وعينه تراقبنا لمن امسك بي ايدينا وعلمنا حرفاً وحرفاً (آبائنا) سنهدي لهم نجاحنا اليوم الى من كانوا سنداً لنا الى من لهم الفضل بإرشادنا الى طريق العلم والمعرفة الى مدرسينا الفاضلين كم نحن فخورون بكم. ونقدم جزيل الشكر والتقدير لإدارة المعهد وذلك لإعطائنا هذه الفرصة لعمل مبحث تخرج خاص بنا

ونشكر المعهد العالي لتدريب وتأهيل المعلمين اثناء الخدمة - تعز يأتي هذا الاهتمام نتيجة للتوجيهات السديدة من لحن قادة هذا الوطن التي تصب في مجملها نحو إيجاد وطن متكامل يعتمد ذاتياً على موارده وعلى قوة شبابية التسلح بالعلم والإيمان من أجل الاستمرار قدماً في دفع عجلة التقدم. التنموي لتصل بعون الله لمصاف الدول المتقدمة ثقافياً واقتصادياً وصناعياً ولله الحمد.

المستخلص:-

يوضح هذا البحث كيفية ترسيخ الثقافة في المجتمع من خلال معرفة الذات وكيفية غرس المعرفة في الأجيال من خلال تطوير ذواتهم والاعتماد على انفسهم وترسيخ ثقافتهم والمضي قدماً

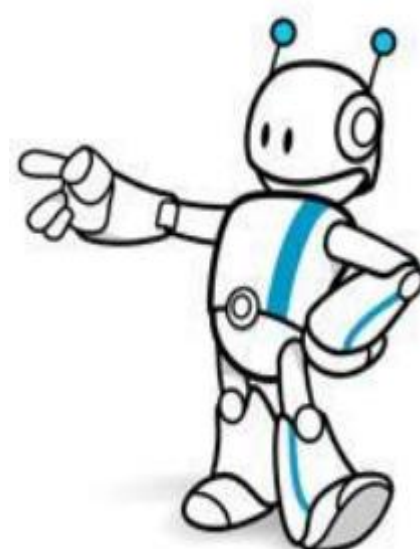
فهرس المحتويات:-

المحتوى	رقم الصفحة
الفصل الأول: -مقدمة عن البحث	٨
1-1 { مقدمة عن البحث	٩
2-1 { مشكلة البحث	٩
3-1 { الهدف من البحث	٩
4-1 { بنية البحث	٩
5-1 { الدراسات والأبحاث	٩
6-1 { حدود البحث	٩
الفصل الثاني: -الأسس النظرية	١٠
1-2 { مفهوم الذات	١١
2-2 { تقدير الذات	١٥
3-2 { التأكد من الذات	١٩
4-2 { تشتت الذات	٢٤
5-2 { تشتت الذات في الجانب الاسري من المفهوم النفسي	٢٨
الفصل الثالث: -منهجيات البحث	٣٤
1-3 { تطوير الذات	٣٥
2-3 { مهارات واستراتيجيات تطوير الذات	٣٦
3-3 { تنمية الذات	٣٧
الفصل الرابع: -النتائج ومناقشاتها	٣٨
1-4 { اهمية إدارة الذات	٣٩
2-4 { كيف اثبت ذاتي	٤٠
3-4 { كيف تتعرف على ذاتك	٤١
4-4 { الهدف من تطوير الذات	٤٢
الفصل الخامس: -الاستنتاجات و التوصيات	٤٤
1-5 { النتائج	٤٥
2-5 {المعوقات	٤٥
3-5 {التوصيات	٤٥
4-5 { المراجع والمصادر	٤٥

الفصل الأول

المقدمة

١-	مقدمة عن البحث
٢-	مشكلة البحث
٣-	الهدف من البحث
٤-	بنية البحث
٥-	الدراسات والأبحاث
٦-	حدود البحث



(1-1) مقدمة عن البحث :-

الذات أو الهوية الذاتية أو الهيكل الذاتي) هو مجموع العقائد والأفكار بخصوص النفس. بصورة عامة.

(2-1) مشكلة البحث:-

تم القدوم في عملية بحث عن الذات بسبب

- ١- التعرف على مفهوم الذات .
- ٢- تقدير الذات.
- ٣- تشتت الذات في الجانب الاسري ومعالجته .

(3-1) الهدف من البحث:-

التعرف على مصلح الذات .

إيجاد الحل المناسب لفهم الذات .

تطوير وترسيخ الذات في المجتمع.



(4-1) بنية البحث:-

يحتوي هذا البحث على خمسة فصول، في الفصل الأول تم تناول المقدمة وفي الفصل الثاني تم التحدث عن الأسس النظرية للبحث،

وفي الفصل الثالث تم دراسة منهجيات البحث،

وفي الفصل الرابع تم تناولنا النتائج ومناقشتها،

وفي الفصل الخامس النتائج والتوصيات والملاحق الخاصة بالمكونات المستخدمة في هذا البحث.

(5-1) الدراسات والأبحاث:-

لقد تم بفضل الله تعالى وعونه البحث عن فكرة هذا البحث باستخدام وسائل تقنية عديدة والتي أخذت مني وقت كبيراً حيث تم دراسة هذا البحث بدقة عالية من حيث النظريات والتنسيق والكتابة والبحاث الأخرى، وقد تم الاستعانة بالإنترنت كمصدر أساسي للبحث

(6-1) حدود البحث:-

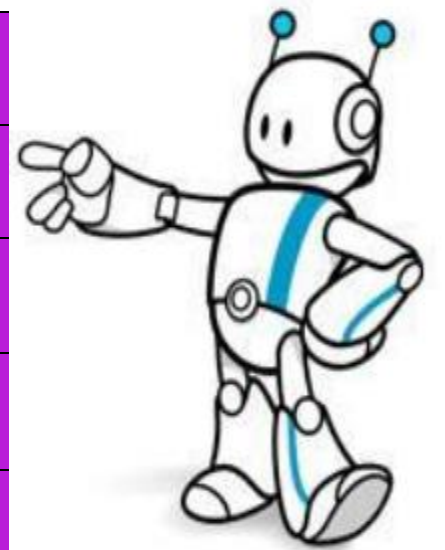
1 المكان. أنجز هذا البحث في المعهد العالي لتدريب وتأهيل المعلمين أثناء الخدمة - تعز قسم معلم صف.

2-الزمان .. أنجز البحث في شهر يوليو من عام 2023م

الفصل الثاني

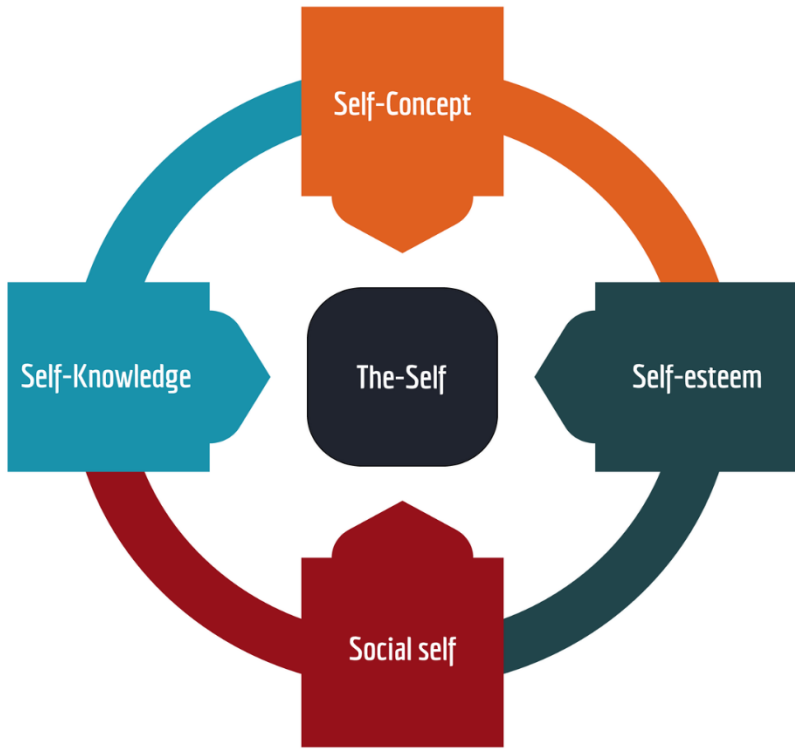
الأسس النظرية

١ - مفهوم الذات
٢ - تقدير الذات
٣ - التأكد من الذات
٤ - تشتت الذات
٥ - تشتت الذات في الجانب الاسري من المفهوم النفسي



(1-2) مفهوم الذات:-

(1-1-2) تعريف موجز :



مفهوم الذات يُعرف على أنه الاستدراك الفردي والشخصي للفرد لنفسه. وهو يشمل مجموعة الاعتقادات والمشاعر والتصورات التي يحملها الفرد عن هويته وقدراته وقيمه. يعتبر مفهوم الذات أحد العوامل الرئيسية التي تؤثر على سلوك الفرد وتوجهاته في الحياة. وتتأثر مفهوم الذات لكل فرد بالعديد من العوامل بما في ذلك التربية، الثقافة، الخبرات الشخصية، المجتمع، والتفاعلات مع الآخرين

(2-1-2) مفهوم الذات في علم النفس:-

عرّف الباحث Roy Baumeister مفهوم الذات على أنّه: "اعتقاد الفرد عن نفسه أو نفسها، بما في ذلك صفات الشخص ومن هو وما هي الذات"، ويتشكل مفهوم الذات لدى الفرد خلال مراحل النمو بناءً على المعرفة التي يحملها عن نفسه، فمثلاً قد يحمل فكرةً عن هويته من ناحية جسدية، ويتكون مفهوم الذات من عدّة بنى ذاتية أخرى، مثل: الصورة الذاتية، والكفاءة الذاتية، وتقدير الذات، والوعي الذاتي، ويُرَكِّز علم النفس وبالتحديد علم النفس الاجتماعي على كيفية تطور مفهوم الذات ضمن السياق البيئي الاجتماعي للفرد، كما يُرَكِّز على كيفية تأثير مفهوم الذات على سلوكيات الأشخاص. [١] يُشير David Hume إلى أنّ الذات ليست أكثر من مجموعة من التصورات، ويرى Paul Thagard أنّ الذات عبارة عن نظام معقد يقوم على أربعة مستويات مختلفة، وهي: المستوى العصبي، والنفسي، والاجتماعي، والجزئي، ويُعدّ المستوى النفسي من المستويات الشائعة حول مفهوم الفرد عن ذاته مثل تفكير الفرد حول نفسه بأنّه شخص انطوائي، أو منفتح، أو غير مسؤول، وجوانب أخرى عديدة تتعلق بالشخصية، ويشمل أيضاً مفهوم الذات أبعاداً أخرى، مثل: الجنس، والجنسية، والعرق. [٢]

(3-1-2) مفهوم الذات في الفلسفة:-

يرى الفلاسفة الشرقيون أنّ الذات هي إرادة العيش والبقاء، وأنه لا يمكن أن تكون هناك أسباب للعيش دون نفس قادرة على إدراك الخير والشر، حيث يرى بوذا أنّ الذات تتحقق من خلال قهر اللذة دون ألم، كما يرى البعض الآخر من رواد الفلسفة الهندية أنّه لتحقيق الذات يجب أن يحمل الشخص عدد من الصفات وهي: الهدوء، والصبر، والصلابة، والكبرياء.

(2-3-1-2) مفهوم الذات عند فلاسفة الصين - :

لا يختلف الصينيون في تعريفهم للذات عن الهنود، حيث يعتمدون في تعريفهم للذات على وجوب وجود الشجاعة، والإرادة القوية لقهر اللذة، فيما يعتبر البوذيون أنّ الذات هي الفعل الذي يتجرّد من البحث عن النفع واللذة، وأنها تصرف فردي يبينه الإنسان من خلال معرفته بشؤون وخفايا الحياة.

(2-3-1-2) الذات عند سقراط - :

يرى سقراط أنّ الذات عبارة عن خليط من قدرات الإنسان وملكاته الشخصية، وأنها ترتبط بقدرته على التحليل وبناء المنطق، حيث يقول إنّ: الذات هي الوعي والإدراك الحسي الذي يتكون من البحث للأسباب الأولى لوجود الأشياء، وبهذا فإنّ الذات تتحقّق بالإرادة والوعي.

(2-3-1-3) الذات عند أفلاطون - :

بُنيت فلسفة أفلاطون على ما يعرف بالمدينة الفاضلة والتي تعتمد أساساً أنّ لكلّ شيء حسي من حولنا ارتباط في عالم المجهول، ومن المعلوم أن كل شيء عند أفلاطون يعتمد على العالم المثالي والذي يصفه بالجوهرية، ويختلف الفلاسفة حول آراء أفلاطون في تعريف الذات، حيث يرون أنّه بذلك تعصّب لعدم قدرة وصول الإنسان إلى الحالة الجوهرية أي القيم المثلى أو العالم الفاضل.

(2-3-1-4) الذات عند أرسطو - :

اعتمد أرسطو بتعريفه للذات على عنصرين أساسيين هما الجوهر والذي يقصد به كيفية تلقّي الأشياء المحيطة بنا من خلال تحكيم العقل، وأما العنصر الثاني فهو المظهر والذي يقصد به الإحساس الخارجي من حيث الشكل، وهنا يجمع أرسطو بين مكوّنين أساسيين في الإنسان وهما الجسد والعقل.

(2-3-1-5) مفهوم الذات لدى الفلاسفة المسلمين - :

تختلف العناصر الأساسية المكوّنة للذات لدى الفلاسفة المسلمين عن غيرهم، حيث اتسمت بالشمول، فتجد من خلال ما سبق أن كل مذهب فكري من الفلاسفة السابقين تناول مكوّن أو اثنين من مكوّنات الذات الإنسانية، فمنهم من يرى أنّ العقل فقط هو المكوّن للذات، ومن من يرى الأخلاق وهكذا، بينما اعتبر فلاسفة المسلمين أنّ العناصر الأساسية المكوّنة للذات هي الجسد، والعقل، والأخلاق، حيث إن الإنسان ليحقّق مفهوم الذات يجب أن يمتلك القدرة الجسدية، مع القدرة على التحليل والتفكير ليسمو إلى ذاتٍ أفضل، ولا بدّ له من الانضباط الأخلاقي الذي يسير بذاته إلى العالم المثالي أو الروحاني. ولعلّ معادلة الإنسان التي وضعها الخوارزمي خير دليل على ذلك، وتتلخّص هذه المعادلة بكون الإنسان إذا امتلك الأخلاق فهو يمثل الرقم واحد، وإذا كان ذا جمال فيضاف إلى الرقم واحد الرقم صفر لتصبح

المحصلة عشرة، وإذا امتلك مالا يضاف إلى الرقم عشرة صفراً آخر فيصبح الرقم مئة، فإذا ذهبت الأخلاق وهو الرقم واحد بقيت الأصفار وبهذا يكون الإنسان لا قيمة له، وبالتالي لا يحقق الذات، وهذا الرأي هو الأشمل حيث إنّ الإنسان يتكوّن من عناصر ثلاث أساسيّة هي: العقل، والروح، والجسد ولا يتحقّق الكل أي الذات بفقد أي من هذه العناصر.

2-1-4) فهم الذات عند المراهق - :

المراهقة يمر الإنسان في مراحل نمائيّة عدة في حياته، لكل منها خصوصيتها، وصفاتها، التي تؤثر بشكل كبير على طبيعة شخصيته، وسلوكه، واتزانه النفسي، ولعل أكثر هذه المراحل تأثيراً، وفعاليّة في حياة أي شخص هي مرحلة المراهقة والتي تتصف بالعديد من التغيرات الجسديّة، والنفسيّة التي تنعكس على انفعالاته، وسلوكه، وضبط تصرفاته بشكل عام.[1]

تعرّف مرحلة المراهقة، بأنها مرحلة انتقاليّة بنائيّة ينتقل فيها الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد، حيث تتصف هذه المرحلة بالعديد من التغيرات النفسيّة السلوكيّة التي تؤثر بشكل مباشر على شخصيّة المراهق، بحيث ينظر لنفسه إما سلباً، أو إيجاباً، ومن هنا يأتي التباين في ردود الأفعال والسلوكيات لدى المراهقين، في ضوء ما تختزنه نفس المراهق من تجارب إيجابيّة، أو سلبية عن المراحل السابقة التي مر بها.

فهوم الذات عند المراهق إنّ المراهق الذي كوّن تصوراً واضحاً إيجابياً لذاته يستطيع تحديد أهدافه دون أن يتأثر بالضغوطات المختلفة التي ممكن أن تعترض مسيرته، وهذا يخلق فيه قوة دافعة للنظر إلى الارتقاء لمستويات أعلى من المستوى الذي هو فيه فعلياً، ويخطط لمستقبله بحكمة وبوعي كبيرين، بينما نجد المراهق الذي لديه مفهوم مشوش عن الذات لا يستطيع تعريفها وتصورها بوضوح وغير المعزز داخلياً فاقداً لهويته كثير التخبط، كثير الانفعال، محباً للعزلة، وساعياً لأن يفرض نفسه في أسرته، أو مدرسته، أو مجتمعه بالعناد، وتقليد الشخصيات التي يراها بمنظوره بأنها شخصيات عظيمة، وناجحة، بغض النظر عن نظرة المجتمع له، أو حتى للقدوة التي اتبعها، فتكون هناك الكثير من الصدمات بينه وبين عائلته، أو مع أقرانه، أو مجتمعه، مما يولد له المشاكل بصورة يومية، وينعكس على سمعته المجتمعيّة، فينتعت بالهمجي، أو العصبي، أو المزاجي، وغيرها من المصطلحات السلبية المنفرة.

2-1-4-1) مفهوم تقدير المراهق لذاته - :

تقدير المراهق لذاته، هو بناء شخصيّة المراهق وتقدير قيمة لها، في ظل وجود العديد من الاعتبارات التي تحيط به، والتي يمكن حصرها باعتبارات نفسيّة، ومجتمعيّة، وبيئيّة تؤثر في سلوك المراهقين بشكل مباشر، وتدفعهم إلى التصرف بشكل إيجابي، ومثمر، أو العكس في ضوء البناء النفسي للمراهق[5]. لقد اعتبر علماء النفس أن صوت الناقد لدى المراهق هو المعيار الأساسي في تكوين شخصيته، ونعني هنا بصوت الناقد: الصوت الداخلي المتشكل من تراكمات نفسيّة، سلبية أو إيجابيّة، كان مصدرها الأسرة، أو المجتمع، أو البيئة ككل. إنّ تقدير الذات يؤثر على شخصيّة المراهق تأثيراً بليغاً، فنجد صوت الناقد فيه يعلو كلما لاحت

له مواقف يجزم أنه لن يستطيع تجاوزها، أو التعامل معها، وهذا كله بسبب المخزون السلبي المتراكم في عقله الباطن، والعكس صحيح أيضاً، فإذن التجارب السلبية أو الإيجابية تؤثر بشخصية المراهق بشكل كبير، وتجعله يتجه في مسارات متباينة، ما بين الاتزان، والتخبط

(5-1-2) مفهوم الذات: دليل عملي - :

مفهوم الذات هو مصطلح يشير إلى الوعي والتصور الذاتي للفرد عن نفسه. فهو يحدد كيف يعتبر الشخص نفسه، وكيف يقيم قيمته الذاتية وقدراته. إن فهم مفهوم الذات أمر هام لاكتشاف هويتنا الشخصية والنمو الذاتي. هنا دليل عملي لفهم مفهوم الذات:

الخطوة ١: التفكير والاستيعاب قبل أن تبدأ في فهم مفهوم الذات، يجب عليك أن تفكر بعمق في من أنت وما يهتمك في الحياة. احرص على استيعاب طريقة تفكيرك ومشاعرك وتوقعاتك من الحياة.

الخطوة ٢: التحليل واكتشاف القيم قم بتحليل قيمك الشخصية وما يهتمك في الحياة. حاول تحديد القيم التي تعتبرها مهمة بالنسبة لك والتي تحدد هويتك وتوجهاتك. قد تشمل هذه القيم الأخلاقية، والاجتماعية، والعاطفية، والمهنية، والروحية

الخطوة ٣: توثيق واستعراض الإنجازات

حاول توثيق واستعراض الإنجازات السابقة في حياتك. قد تشمل هذه الإنجازات الشخصية والمهنية والتعليمية.

اعتبر كيف تساهم هذه الإنجازات في فهم ذاتك وتعزيز ثقتك بنفسك.

الخطوة ٤: التغلب على العوائق

كما هو الحال مع جميع الأشياء في الحياة، قد تواجه عوائق وتحديات في فهم مفهوم الذات. اكتشف العوائق

المحتملة، مثل الشك والندم والقلق، وجهز نفسك للتغلب عليها. قد تحتاج إلى الاعتماد على الدعم الاجتماعي أو العمل مع مستشار أو معالج نفسي.

الخطوة ٥: النمو الذاتي

استمر في العمل على نمو ذاتك الشخصية. اقرأ كتباً ملهمة، واحضر دورات تدريبية، وقم بتوسيع معرفتك ومهاراتك.

تذكر أن التطور الشخصي هو عملية مستمرة وأنتك تتطور باستمرار.

الخطوة ٦: التواصل الإيجابي

حافظ على التواصل الإيجابي مع نفسك ومع الآخرين. كن صادقاً مع نفسك وثق في قدراتك. قدم الدعم والتقدير

للآخرين واحترم آراءهم. طور علاقات صحية وإيجابية لتعزيز فهمك للذات.

فهم مفهوم الذات يمكن أن يكون مفتاحًا لتحقيق النجاح والسعادة في الحياة. اتبع هذا الدليل العملي لاستكشاف ذاتك وتحقيق نمو شخصي مستمر مدى الحياة. تذكر أن كل شخص مميز وله قيمة فريدة تضيفها للعالم.

بايجاز، يمكن أن يقسم مفهوم الذات إلى عنصرين رئيسيين: المفهوم الفضفاض والمفهوم الهوية.

١. المفهوم الفضفاض: يشير إلى الصورة العامة للشخصية التي يحملها الفرد عن ذاته. هذا المفهوم يتعلق

بالطريقة التي يرى بها الفرد نفسه وكيف يصف نفسه في المفهوم العام. قد يشمل هذا العنصر الاعتقادات

العامة حول الجاذبية الشخصية والمهارات والخصائص الفريدة للفرد.

٢. المفهوم الهوية: يتعلق بالهوية الشخصية للفرد ويشمل الصفات والقيم والمعتقدات الرئيسية التي يعتبرها

الفرد جزءًا من هويته. يمكن أن يشمل هذا العنصر الانتماء الثقافي، الديني، الاجتماعي والجنسي للفرد. يلعب

المفهوم الهوية دورًا أساسيًا في تحديد مدى قبول الفرد لنفسه وتشكيله لتوجهاته ومضمون حياته.

(2-2) تقدير الذات :-

عبر مفهوم تقدير الذات بشكل أساسي عن نظرة الفرد إلى نفسه، هذه النظرة إما أن تتسم بالاحترام أو الشّعور بعدم القيمة؛ وذلك تبعاً لما يُطوّرهُ الفرد عن نفسه من أفكار تتغير بتغيّر مراحلهِ العمرية، وتتأثر كذلك بالتّقد الإيجابي أو السّلبّي من الأهل والمعلّمين أو المُحيطين بشكل عام في الفترة العمرية ما قبل المدرسة حتّى المرحلة الثّانوية، وفي الفترات العمرية اللاحقة فإن التأثير الأكبر سيكون نتيجة لضغط البيئة المُحيطة



والأقران، وسيكون مؤثراً على عملية صنع القرارات الشخصية وخاصة في مرحلة المراهقة.[١]

(1-2-2) أهمية تقدير الذات - :

تنبع أهمية تطوير الفرد تقديراً لذاته من منطلق ما يشتمل عليه تقدير الذات من أمور تتمثّل بما يلي:[٢] يعمل تقدير الذات على منح الشّجاعة للفرد وإتاحة القدرة على تجربة أشياء جديدة. يزيد تقدير الذات من إيمان الفرد بنفسه، ويدفعه لبذل قصارى جهده لتحقيق الأمور الجيدة. يؤثر انخفاض تقدير الذات بالشّخصية سلبياً وخاصة لدى الأطفال، فذلك يُعرّز من شكوكهم بقدراتهم ويمنعهم من السّير وراء أهدافهم.

(2-2-2) زيادة تقدير الذات - :

- تتعدّد الوسائل التي يُمكن من خلالها زيادة تقدير الذات، ويُمكن ذكر منها. <== <• تطوير الحديث الذاتي الإيجابي، حيث لا بُد أن يكون الشّخص صديقاً داعماً لنفسه، ويُساعدُها على تقبّل الأمور.
 - وقف النقد السّلبّي للذّات، وتطوير النّظرة الموضوعيّة للأمور، ومن المُمكن اللّجوء لشخص مُقرّب للمُساعدة في ذلك من خلال طرح رأيه ونظرته.
 - قبول الذات وتجنّب عمل المُقارنات مع الآخرين، وضرورة إدراك الاختلاف بين الأفراد
 - عيش الحاضر والتّوقف عن استذكار ألم الماضي وخيبات الأمل التي تم مُعايشتها فيه
 - إدراك أن المُستقبل أمر لا يُمكن رؤيته أو تغييره، وبالتالي فإنّه لا بُد من التّوقف عن القلق حياله
 - الاستمتاع ومُمارسة التّمارين؛ فهي تُساعد على مُحاربة الاكتئاب وبناء الرّضا الذاتي
- تحرّي المصادقيّة والمُباشرة عند الرّغبة في إيصال المشاعر والآراء والاحتياجات الخاصّة إلى الآخرين.

(3-2-2) تقدير الذات والثقة بالنفس:

تقدير الذات والثقة بالنفس الثقة بالنفس وتقدير الذات هي من أهمّ السمات الشخصية الانفعالية البنّاءة التي يتحلّى بها الفرد، والتي تُعتبر حجر الأساس في الكينونة الذاتية السليمة له، وممّا لا شكّ فيه أنّ كل نجاح يحققه الإنسان يكون سببه الأوّل والأساسي بعد التوكّل على الله عزّ وجل هو ثقة الإنسان بنفسه وتقديره لذاته، وقُدْرته على تجاوز المشكلات والتحدّيات بقوة وثبات، إذ أنّهما مُصطلحان يُعيّران عن التوافق النفسي السوي، وسلامة الاتجاهات نحو الذات، والقُدرة الإيجابية على توليد المشاعر السويّة في جميع الاستجابات الناجحة أو الفاشلة

(1-3-2-2) مفهوم تقدير الذات والثقة بالنفس - :

- مفهوم تقدير الذات والثقة بالنفس الثقة بالنفس وتقدير الذات مُصطلحان مُتداخِلان ومُنسجمان يحملان الدلالة نفسها والمفهوم إلّا أنّهما يختلفان بالشمولية فإنّ احترام الفرد لذاته وتقديرها يعني أنه يمتلك الإحساس بالثقة بنفسه، وعلى ذلك فكان التعريف البسيط لهما كالآتي
- تقدير الذات: هو التقييم الإيجابي والبنّاء الذي يقوم به الفرد بنفسه لذاته ومهاراته ومدى نجاحه وفشله في تحقيق أهدافه التي وضعها لنفسه وإنجازاته، أي إنها وصول الفرد إلى مستوى عالٍ من احترام الذات والثقة بالمرجات الذاتية والقُدرة على إثبات الذات اجتماعياً ونفسياً وفي شتى المجالات

- الثقة بالنفس: هي الموقف الإيجابي الذي يتخذه الفرد تجاه ذاته، ومدى استشعاره لقدراته وكفاءاته النفسية والاجتماعية والجسدية، وإمكانية وثوقه من فعل ما يريد، وتحقيق أهدافه مع تجنّب تعرّضه للخبرات غير المرغوب فيها وتجاهله لها، بالإضافة إلى

تركيزه على الخبرات الجيدة والناجحة، ومن الممكن ملاحظة ثقة الفرد بذاته في جميع تصرفاته وحركاته وقراراته الشخصية أو الاجتماعية، كما أنّ استجاباته لكافة أنواع المثيرات الإيجابية أو السلبية تكون استجابات تفاعلية تكيفية متوازنة تتلائم مع شدة ونوعية المثير، بالإضافة إلى الإدراك العام لتقبل المحيط للفرد ومدى ثقتهم به وبقدراته واستجاباته لهذا المحيط دون خوف أو توتر

إذاً فهما مُصطلحان يَرميان إلى المفهوم نفسه، وبالتالي فإنّ تقدير الذات والثقة بالنفس هي التفاعل الإيجابي للفرد مع مجتمعه وسلامة توافقه الذاتي مع نفسه، وبالتالي ثقته وإدراكه لقدراته ومهاراته في كافة مجالاتها واعتزازه بها، واعترافه لنفسه واعتراف من حوله بهذه الكفاءات بأنواعها.

(2-2-3) أهمية تقدير الذات والثقة بالنفس للفرد - :

أهمية تقدير الذات والثقة بالنفس للفرد للثقة بالنفس وتقدير الذات أهمية كبيرة في حياة الفرد النفسية والاجتماعية، ودُكرت هذه الأهمية على النحو الآتي

- تحقيق التوافق النفسي: ترتبط سلامة الصحة النفسية بمدى الشعور بتقدير الذات والثقة بالنفس التي يتحلّى بها الفرد، وبالتالي شعوره بالسعادة ومنها إلى الراحة والأمان النفسي، بالإضافة إلى التوافق النفسي الذي يُضيف السعادة على حياة الفرد واعتزازه بثقته وتوكيده لذاته في جميع المواقف والأزمات والاضطرابات التي قد يتعرض لها في حياته اليومية، كما أنّ الثقة بالنفس تجعل من انفعالات واستجابات الفرد أكثر اتزاناً وبعداً عن التهور والعدوانية.
- اكتساب الخبرات: الثقة بالنفس مع تقدير الذات تُعطي الفرد دافعية أكبر للتعلم واكتساب الخبرات التي من شأنها إثراء حصيلته النفسية والاجتماعية والعلمية في شتى المجالات، والتطلّع باستمرار لجني وتعلّم كلّ ما هو جديد، والتقدم نحو الأفضل باستمرار.
- النجاح في العمل: إن ثقة الفرد بقدراته ومهاراته وتقديره لها تجعله أكثر قابلية للإقدام على الأعمال والنجاح بها، بالإضافة إلى إيمانه بذاته وكفاءاته لأداء المهام بالشكل المطلوب، وبالتالي قدرة الفرد على مقاومة الأعباء التي من الممكن أن تقع على عاتقه وتحملها، كما أنّ الشخص الواثق بذاته يمتلك ردّات فعل رزينة ومُتّزنة تجاه المثيرات المختلفة تحميه من الوقوع في الأخطاء التي تقف في وجه تقدّمه ونجاحه.
- محبة المحيط والمجتمع: المحبة والألفة تجاه الآخرين هي تفاعل اجتماعي حتمي مبني على العلاقات والانفعالات بين الفرد والمجتمع؛ فالثقة بالنفس تجعل من العلاقات

الاجتماعية علاقات إنسانية مبنية على احترام شخصية الفرد لذاته ولمن حوله، ونبذ مشاعر الكراهية ومنعها من التوغل في النفس، وبالتالي فإن العلاقات بالناس لا تُعتبر مصدرًا للمتعة والسعادة، كما لا يُعتبر التقصير فيها مدعاةً للحزن والألم النفسي.

- مواجهة المشكلات: يتعرّض الفرد للكثير من الضغوط والأزمات التي من الممكن أن تُهدّد عملية تنفيذ أهدافه التي رسمها لنفسه، إلا أن تقدير الفرد لذاته وثقته بها يجعله أكثر قدرةً على التعاطي مع المشكلات والأزمات وحلها والتعامل معها بشكلٍ حكيم وفاعل، بالإضافة إلى الحفاظ على ضبط النفس تحت الظروف الحرجة التي من الممكن أن يتعرّض لها الفرد.

(2-2-4) ما هي المشكلات التي يسببها عدم تقدير الذات:



يسبب عدم تقدير الذات مشكلات عديدة، خاصةً على المستوى النفسي والتي بدورها قد تفاقم وتزيد من عدم تقدير الذات، نذكر منها ما يأتي

- يؤدي إلى الإصابة ببعض المشاكل النفسية، مثل؛ القلق، والتوتر، والوحدة، وقد يؤدي إلى الإصابة بالاكتئاب.
- يسبب مشاكل في العلاقات الاجتماعية.

يعيق التقدم الأكاديمي والوظيفي. يزيد احتمالية لجوء الشخص إلى الإدمان

(2-2-4-1) كيف يكون عدم تقدير الذات - :

يظهر عدم تقدير الذات على الشخص بالتصرفات الآتية: [٣]

- دائم الانتقاد لنفسه.
- يتجاهل صفاته الإيجابية.
- يظن نفسه أدنى من أقرانه.
- يصف نفسه بصفات سلبية.
- يدور حديث مع نفسه يلوم وينتقد فيه نفسه على الدوام.
- لا يصدق عندما يمدحه أحد
- . يُرجع الفضل إلى الحظ في كل مرة ينجح فيها، ويضع اللوم على نفسه دائماً في كل مرة يخفق

(2-4-2-2) هل يعد عدم تقدير الذات مشكلة مرضية - :

إن عدم تقدير الذات لا يعد مشكلة مرضية بحد ذاته، وإنما قد يسبب بعضها كالقلق والتوتر أو حتى الاكتئاب، كما أنه قد يحدث بدوره بسبب تلك المشكلات المرضية، خاصةً إذا استمرت لفترة طويلة.

(3-2) التأكد من الذات:

يعتبر التأكد من الذات أمرًا هامًا للغاية. فالشخص الذي يشعر بالأمان النفسي والجسدي يكون أكثر قدرة على مواجهة التحديات والضغوطات في حياته. التأكد من السلامة الذاتية يعني أن الفرد مطمئن إلى أنه بصحة جيدة وخالي من أي تهديدات صحية أو خطر على سلامته. لذلك، فإن الاهتمام بالنواحي الصحية والتحقق منها بشكل منتظم يمنح الشخص ثقة في قدرته على الحفاظ على صحته واعتناء بنفسه.

بالإضافة إلى الجانب الصحي، يشمل التأكد من سلامة الذات أيضًا الاهتمام بالجوانب النفسية والعاطفية. فالشخص الذي يشعر بالاستقرار النفسي والنجاح العاطفي يتمتع براحة البال والتوازن الداخلي، مما يساهم في بناء شخصية قوية ومستقرة. يمكن تحقيق ذلك من خلال ممارسة التقنيات الذهنية، مثل التأمل والاسترخاء، والتواصل الصحي مع الآخرين، والاهتمام بالهوايات والأنشطة التي تجلب السعادة والارتياح.

علاوة على ذلك، يلعب التأكد من سلامة الذات دورًا كبيرًا في بناء الثقة والاعتزاز بالنفس. عندما يكون الشخص على علم بقدرته على الحفاظ على سلامته والاعتناء بنفسه، يشعر بثقة أكبر في قدرته على تحقيق النجاح والتغلب على الصعاب. هذا يساعده على التعامل مع التحديات بشكل أكثر فعالية ويمنحه الشجاعة لتحقيق أهدافه وتحقيق طموحاته.

باختصار، التأكد من سلامة الذات يعتبر جزءًا أساسيًا من الرعاية الشاملة للنفس والجسد. لذا، ينبغي على الأفراد الاهتمام بصحتهم العامة والسعي للحفاظ على التوازن النفسي والجسدي. قد تتضمن ذلك زيارة الطبيب بشكل دوري، والاهتمام بالتغذية السليمة وممارسة النشاط البدني، والعناية بالعوامل النفسية والعاطفية. بذل الجهود في هذا الصدد يمكن أن يعزز الشعور بالراحة والأمان في الذات ويمنح الشخصية القوة اللازمة لمواجهة التحديات وتحقيق في الحياة.

(1-3-2) أهمية التأكد من الذات:

التأكد من أمن الذات هو عملية مهمة في حياة الفرد. يعني ذلك أن يشعر الشخص بالراحة والأمان داخل نفسه، وأن يكون واثقًا من قدراته ومواهبه. يعد التأكد من أمن الذات أحد العوامل الرئيسية في بناء الثقة بالنفس وتحقيق النجاح في الحياة.

تشمل عملية التأكد من أمن الذات العديد من الجوانب المهمة. أولاً، يجب أن يكون للشخص وعي كامل بمن هو وما هي قيمه ومبادئه. يجب أن يتعرف على نفسه ويفهم قدراته وقواه وضعفه. كما يتطلب ذلك التعامل مع أي تحديات أو صعوبات تواجهه بثقة وصبر.

ثم يجب أن يتعلم الفرد كيفية تحقيق أهدافه ورؤيته في الحياة. ينبغي عليه تحديد الخطوات والخطط اللازمة لتحقيق هذه الأهداف والعمل على تنفيذها بثقة وإصرار. يتطلب ذلك أن يكون الشخص واثقًا من قدراته وعلى علم بأنه قادر على تحقيق أي هدف يضعه لنفسه. علاوة على ذلك، لا يمكن تجاهل أهمية بناء علاقة وثيقة مع الذات. يجب أن يتعرف الفرد على مشاعره وأفكاره ويكون متصلًا معها. يمكن تحقيق ذلك من خلال التفكير الإيجابي، والاهتمام بصحة العقل والجسم، وتنمية الوعي الذاتي.

في النهاية، التأكد من أمن الذات هو عملية مستمرة ومتجددة. يحتاج الفرد إلى المثابرة والممارسة المستمرة لتعزيز الثقة بالنفس والشعور بالأمان الداخلي. من خلال التوازن بين العمل على تحقيق أهدافه ورعاية نفسه، يمكن للشخص أن يصبح قادرًا على إطلاق إمكاناته الحقيقية والنمو الشخصي.

(2-3-2) 7 طرق للتأكد من الذات:-

التأكد من الذات هو عملية مهمة في تحسين الصحة النفسية والعاطفية الشخصية. إنها القدرة على الاعتراف بقيمتك الشخصية وتقديرك الذاتي دون الاعتماد على آراء الآخرين. هذا يعزز الثقة بالنفس ويسهم في التحسين المستمر والنمو الشخصي. فيما يلي سبع طرق للتأكد من الذات وزيادة الثقة بالنفس:

١. تحديد القيم الشخصية:

- تحديد القيم الأساسية التي تعبر عن مبادئك ومعتقداتك الشخصية.
 - تحديد ما هو مهم بالنسبة لك في الحياة والمبادئ التي ترغب في العيش بها.
 - الالتزام بقيمتك الشخصية يعزز الثقة بالنفس ويساعدك على اتخاذ القرارات بثقة.
- #### ٢. الاعتراف بالإنجازات الشخصية:
- قد يكون من السهل تجاهل إنجازاتنا الشخصية.
 - قم بإحضار ورقة وكتب قائمة بكل الإنجازات التي حققتها في الحياة الشخصية والمهنية.

- يذكرك هذا الجهد الذاتي بقدرتك وقيمتك الشخصية.

٣. التعامل مع الأفكار السلبية:

- تجنب الانغماس في الأفكار السلبية.
- استبدل الأفكار السلبية بأفكار إيجابية ومشجعة.
- قم بكتابة تحفيزات تقوم بها لنفسك يوميًا.

٤. العناية بالجسم:

- تأكد من ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- تناول وجبات صحية ومتوازنة.

- احرص على النوم الجيد والعناية بنظافتك الشخصية.
 - العناية بجسمك يعكس اهتمامك بنفسك ويعزز الثقة بالنفس.
 - ٥. التواصل مع المحيط الاجتماعي:
 - قم ببناء علاقات صحية ومحفزة مع الأشخاص المهمين في حياتك.
 - تجنب السلوكيات السلبية وقم بإظهار الاحترام للآخرين.
 - قم بالاستماع الفعال والتواصل بشكل صادق.
 - ٦. تعزيز المهارات الشخصية:
 - قم بتحسين مهاراتك الشخصية والمهنية.
 - تعلم مهارات جديدة وقم بالتحدي الذاتي.
 - بناء قدراتك يزيد من ثقتك بنفسك وقدرتك على تحقيق النجاح.
 - ٧. قبول النقد البناء:
 - تعرض للنقد بمرونة وقبول.
 - افهم أن النقد البناء يمكن أن يساعدك في التحسين.
 - قم بوضع خطة عمل للتغلب على النقاط الضعيفة وتحقيق التقدم.
- بتوجيه من هذه الاستراتيجيات السبع، يمكن للأفراد زيادة الثقة بالنفس والتأكد من الذات. من خلال العمل على تحسين الصحة النفسية والعاطفية، يمكن للأشخاص تحقيق النجاح والتوازن في حياتهم الشخصية والمهنية.

(3-3-2) التأكد من الذات: دليل تعليمي:-

يعد التأكد من الذات عملية هامة للغاية في النمو الشخصي والاكتشاف الذاتي. إنها تمكن الفرد من فهم قدراته واهتماماته وقيمه، مما يساعده في اتخاذ القرارات الصحيحة وتحقيق رضاه الشخصي. في هذا الدليل التعليمي، سنستكشف أهم الخطوات التي يمكن اتباعها للتأكد من الذات.

• الخطوة الأولى: تحليل الذات

للتأكد من الذات، يجب على الفرد أولاً أن يقوم بتحليل نفسه. يمكن القيام بذلك من خلال الاستمرار في الاستفسار عن الخبرات والإنجازات السابقة ومهاراتك. كما يجب ملاحظة الاهتمامات الشخصية والشغف والقيم التي تحظى بالأهمية بالنسبة لك.

أهم الخطوات
استكشاف الخبرات السابقة والإنجازات
تحديد المهارات الشخصية
تحديد الاهتمامات والشغف
تحديد القيم الشخصية

● الخطوة الثانية: طرح الأسئلة الحاسمة

عند البدء في عملية التأكد من الذات، يجب طرح الأسئلة الحاسمة التي تساعد في توجيه التفكير وتحديد الأهداف المستقبلية. يمكن أن تشمل هذه الأسئلة:

- ما هي قيمتي الشخصية وما الذي يهمني في الحياة؟
 - ما هي قدراتي ومهاراتي الفريدة؟
 - ما هي الاهتمامات التي أشعر بالشغف تجاهها؟
 - ما هي الأهداف التي أرغب في تحقيقها في الحياة؟
- تأكد من أنك تركز على الجوانب الإيجابية في إجاباتك، وتحاول استثمارها في مجالاتك المختلفة.

● الخطوة الثالثة: استكشاف المجالات المهنية

بعد تحليل الذات وتحديد الأهداف المستقبلية، يُنصح بأن يتجه الفرد لاستكشاف المجالات المهنية المختلفة المتوافقة مع مهاراته واهتماماته. يجب أن تعرف المزيد عن هذه المجالات ومتطلباتها وفرص العمل المتاحة فيها.

أفضل الأساليب لاستكشاف المجالات المهنية
قراءة الكتب والمقالات ذات الصلة
البحث على الإنترنت وتصفح المواقع المتخصصة
حضور المؤتمرات والدورات التدريبية
الحديث مع الخبراء والمحترفين في المجال

• الخطوة الرابعة: الاختبار والتجارب

بعد التعرف على المجالات المهنية المختلفة، يمكن أن يساعد الفرد نفسه على تحسين الثقة بنفسه من خلال الاختبار والتجارب العملية. يمكن للشخص تجربة عمل تطوعي أو العمل في مشروع صغير أو حتى إجراء مقابلات مع أشخاص متخصصين في المجالات التي يهتم بها. هذه التجارب تساعد على اكتساب المزيد من المعرفة والخبرة والتأكد من أن المجال المختار يتوافق مع توقعات الفرد.

• الخطوة الخامسة: الاستمرار في التطوير الشخصي

أخيرًا، يجب على الفرد أن يستمر في التطوير الشخصي باستمرار. يمكن القيام بذلك من خلال المشاركة في دورات تدريبية وورش العمل وقراءة الكتب الخاصة بالمجالات المختارة. كما يجب الاستفادة من فرص التعلم المستمر واكتساب المهارات الجديدة التي قد تساعد في تحقيق النجاح المهني والشخصي.

• استنتاج

التأكد من الذات هو عملية مستمرة وشخصية تساعد الفرد على الوصول إلى أقصى إمكاناته وتحقيق النجاح المستدام في حياته. عن طريق تحليل الذات وطرح الأسئلة الحاسمة واستكشاف المجالات المهنية والاختبار والتجارب العملية، يمكن للفرد أن يكتشف ما يستحق أن يسعى إليه ويعمل بجد لتحقيقه. كما يجب أن لا ينسى أنه من المهم الاستمرار في التطوير الشخصي لتعزيز المهارات والمعرفة.

(2-3-4) أهمية التأكد من الذات:-

في النهاية، يعتبر التأكد من الذات أمراً ضرورياً للنمو الشخصي والتطور العقلي. فهو يساهم في بناء شخصية أقوى وثقة بالنفس أكبر. عندما يتمتع الإنسان بالثقة في قدراته ومهاراته، فإنه يستطيع التغلب على التحديات ومواجهة الصعاب بوجه مستقيم.

قد يبدو التأكد من الذات مهمة صعبة في البداية، ولكنها تصبح سهلة مع الممارسة المستمرة. عليك أن تتعلم قبول نقاط القوة والضعف في شخصيتك وتعمل على تحسين الجوانب التي تحتاج إلى التطوير. هذا يتطلب الصبر والمثابرة، ولكن النتائج ستكون جاذبة ومرضية.

لا تتردد في اللجوء إلى الآخرين للحصول على المساعدة والنصائح في رحلتك نحو التأكد من الذات. تشكل الدعم الاجتماعي والتوجيه الصحيح نقطتين هامتين في تعزيز ثقتك بنفسك. قد تجد في الأصدقاء والعائلة والمرشدين الروحيين الدعم والتشجيع الذي تحتاجه لتحقيق أهدافك.

لا تنسَ أن التأكد من الذات يتطلب النظر إلى الماضي والتعامل مع الأحداث التي قد تكون تركت أثراً سلبياً على ثقتك بنفسك. عليك مواجهة هذه الأحداث ومعالجتها بشكل صحيح، سواء عبر العمل مع مستشار متخصص أو استخدام أساليب تحسين الذات مثل التأمل والتكافؤ الحركي.

أخيراً، احرص على الاستمتاع بمسيرتك نحو التأكد من الذات. احتضن التحديات واعتبرها فرصاً للتطور والنمو الشخصي. كن جريئاً واستفد من الفرص التي تأتي في طريقك لتعزيز ثقتك بنفسك وتحقيق إمكاناتك الكاملة.

باختصار، التأكد من الذات هو البوابة لاكتشاف قدراتنا وتحقيق النجاح والسعادة. يمكننا جميعاً بناء الثقة بأنفسنا من خلال المثابرة والاستمرار في تحسين أنفسنا. لذا اعطِ نفسك فرصة للازدهار وإثبات قيمتك، وستصل إلى ما لم تكن تعتقد أنك قادر عليه.

(4-2) تشتت الذات :-

تشتت الذات هو حالة نفسية تتسم بعدم الانسجام والتفكك بين جوانب الشخصية المختلفة للفرد. يعاني الأشخاص المصابون بتشتت الذات من شعور دائم بالتباين والتضارب داخل أنفسهم. وعادةً ما يُعرّف هؤلاء الأشخاص بقدرتهم على الاشتغال بشخصيات متعددة تتناقض في طرق تفكيرها وسلوكها.

قد يظهر تشتت الذات بصور متعددة، مثل وجود عدة شخصيات داخل الشخص الواحد تتبادل السيطرة على السلوك والتصرفات. يمكن أن تختلف هذه الشخصيات في العمر والجنس والثقافة والمزاج والمشاعر، وقد يتباين تصرف كل شخصية في المواقف المختلفة. وعادةً ما تنشأ هذه الشخصيات البديلة لتحمل أعباء الذكريات المؤلمة أو للحماية من العقاب النفسي.

تعتبر تشتت الذات اضطراباً نفسياً هاماً يتطلب تدخلاً علاجياً. وتُستخدم في علاجها عدة أساليب، مثل العلاج النفسي المعرفي السلوكي والعلاج الدوائي. يهدف العلاج إلى مساعدة الشخص على تحسين التماسك والتنظيم الذاتي، وتعزيز قدرته على التكيف مع المشكلات والتحديات الحياتية.

لتخفيف تأثير تشتت الذات على الحياة اليومية، يمكن للأشخاص المصابين بتشتت الذات ممارسة بعض النصائح العملية. يجب عليهم إدراك أن تشتت الذات ليس عيباً أو عيباً نفسياً، بل حالة تحتاج إلى الرعاية والدعم اللازمين. يُنصح أيضاً بطلب المساعدة من الأقارب والأصدقاء، والالتزام بالعلاج واتباع النشاطات الترفيهية والمهارات الاسترخاء لتقليل الضغوط وتحسين الصحة النفسية بشكل عام.

في النهاية، تشتت الذات يعد حالة تحتاج إلى فهم ودعم من المحيطين. إن التعليم المستمر حول هذا الاضطراب والتوعية بأهمية الرعاية النفسية يمكن أن يساهم في إزالة الأفكار الخاطئة وتخفيف العواقب السلبية لتشتت الذات على الفرد والمجتمع.

(1-4-2) تشتت الذات: ٥ أعراض وطرق علاجها:-

تشتت الذات هو حالة تنتج عن تجزئة وتفكك الشخصية، حيث يجد الفرد صعوبة في الإحساس بالهوية المتماسكة والوحدة الذاتية. قد يعاني المرء من تجارب ذاتية متعددة وتغير في الشخصية والإدراك، مما يؤدي إلى تشوه في الحياة اليومية والعلاقات الاجتماعية. في

هذا المقال، سنستعرض أعراض تشتت الذات الرئيسية ونقدم بعض الطرق المحتملة لعلاجها.

١. الهوية المتقلبة:

يعاني الأشخاص المصابون بتشتت الذات من صعوبة في تحديد هويتهم الحقيقية. يمكن أن يشعروا بتغيرات مستمرة في العواطف والاهتمامات والمشاعر، حتى أن المرء قد يشعر أنه "أشخاص مختلفة" في أوقات مختلفة. يمكن التغلب على هذا العرض عن طريق العلاج النفسي، وخاصة عن طريق العلاج السلوكي المعرفي.

٢. فقدان الذاكرة:

يعاني الأشخاص المصابون بتشتت الذات من فقدان الذاكرة والنسيان المتكرر. يمكن أن يتذكروا أحداث متفرقة بصورة غير متصلة، وتتسبب هذه الحالة في الإحراج والإرباك في الحياة اليومية. يوصى بزيارة أخصائي نفسي لاستكشاف هذه المشكلة والعمل على تقوية الذاكرة من خلال تمارين معينة وتوجيهات فعالة.

٣. العواطف المتناقضة:

يمكن أن تعاني الأشخاص المصابون بتشتت الذات من تذبذب شديد في العواطف والمشاعر. يمكن أن يتغير المزاج بسرعة، وقد يصبح المرء غاضبًا، محببًا، أو مكتئبًا في غضون لحظات. يجب على المرء العمل على تنظيم العواطف من خلال العمل على تقنيات التأمل والاسترخاء، بالإضافة إلى العلاج النفسي لتعزيز التوازن العاطفي.

٤. الشخصيات المتعددة:

ربما تكون العرض الأكثر شهرة لتشتت الذات هو وجود شخصيات متعددة. حيث يشعر الفرد بوجود "شخصيات فرعية" داخله، تتأثر بشكل مباشر على حياته وتفاعلاته. ينبغي التعامل مع هذا النوع من العرض بجدية والعمل مع أطباء نفسيين محترفين لهم خبرة في علاج تشتت الذات.

٥. الفراغ الذهني:

تعاني الأشخاص المصابون بتشتت الذات من الشعور بالفراغ الذهني أو الانعزالية. يمكن أن يشعروا بالانقطاع والبعد عن الآخرين ومتابعة حياتهم الشخصية في انعكاساتها السلبية على العلاقات والروابط الاجتماعية. يُفضل العمل مع فرق العلاج الجماعي وتبادل الخبرات والأفكار مع الآخرين لتحسين الروابط الاجتماعية والتواصل.

قد يكون تشتت الذات حالة معقدة وتستدعي علاجاً متخصصاً. لذلك، يُنصح بزيارة أطباء نفسيين ذوي خبرة والعمل على تشخيص وتصنيف حالة المريض لاختيار العلاج المناسب. قد يشمل العلاج النفسي، العلاج الدوائي، وتقنيات تحسين الذاكرة والانتباه. من الضروري أن يحصل المصاب على الدعم النفسي والاجتماعي اللازم لتخطي التحديات واستعادة الحياة المتناسكة والمستدامة.

تشتت الذات، المعروفة أيضًا باسم انفصال الذات أو الانفصام الذهني، هي حالة نفسية معقدة يعاني منها الأشخاص الذين يشعرون بانقسام في وحدتهم الذاتية. يمكن أن يتسبب تشتت الذات في مشاكل عاطفية واجتماعية وحتى في الحياة اليومية. لحسن الحظ، هناك خطوات يمكن اتخاذها للتعامل مع تشتت الذات والتحكم فيه. في هذا الدليل، سنقدم لك خطوات بسيطة لمساعدتك في التعامل مع تشتت الذات والعيش بشكل صحيح ومتوازن.

الخطوة الأولى: التعرف على العلامات والأعراض

قبل أن تتعامل مع تشتت الذات، يجب عليك التعرف على العلامات والأعراض التي قد تشير إلى وجود هذه الحالة. من بين العلامات الشائعة لتشتت الذات: فقدان الذاكرة، وفصل الشخصية، والتحويلات المفاجئة في المزاج والسلوك، والاضطراب العاطفي العام. إذا كنت تعاني من أي من هذه العلامات، فقد تكون بحاجة إلى مساعدة في التعامل مع تشتت الذات.

الخطوة الثانية: البحث عن المساعدة المهنية

عندما تشعر بانقسام في وحدتك الذاتية، فإنه من المهم أن تتلقى المساعدة اللازمة من المهنيين في المجال النفسي. تحدث إلى طبيب نفسي مختص الذي يمكنه تقييم حالتك وتوفير العلاج اللازم. قد تشمل العلاجات المستخدمة للتعامل مع تشتت الذات: العلاج السلوكي المعرفي، والعلاج الدوائي، والعلاج الجماعي. يجب عليك البحث عن مساعدة مهنية للحصول على التشخيص الصحيح والتعافي.

الخطوة الثالثة: التعامل مع الضغوط اليومية

للتعامل مع تشتت الذات بشكل أفضل، يجب أن تكون قادرًا على التعامل مع الضغوط اليومية والتحديات التي تواجهك في حياتك. من المهم أن تقوم بوضع خطط للتنظيم وإدارة وقتك، وتجنب الإجهاد الزائد وتعلم تقنيات التركيز والاسترخاء. قد تجد أن ممارسة اليوغا أو التأمل قد تساعدك في تهدئة ذهنك وتركيزك وتحقيق التوازن.

الخطوة الرابعة: الاعتناء بالصحة العامة

تأكد من الاهتمام بصحتك العامة ورعاية جسمك وعقلك وروحك. حافظ على نمط حياة صحي، مع النوم الجيد والتغذية المتوازنة وممارسة الرياضة بانتظام. تجنب المخدرات والكحول وأي عوامل تزيد من توترك العقلي. حاول الحصول على الدعم العائلي والاجتماعي من أصدقائك وأفراد عائلتك لأن التفاعل الاجتماعي الجيد يساعد في استعادة التوازن النفسي.

الخطوة الخامسة: التعلم والنماء الشخصي

استغل فترة تشتت الذات كفرصة للتعلم والنماء الشخصي. قد يكون هذا هو الوقت المثالي للتركيز على تحقيق أهدافك واستكشاف اهتماماتك وقدراتك الشخصية. قد تجد أن الانخراط في الهوايات المفضلة لديك أو التطوع لأعمال خيرية يساعد في تحسين حالتك العقلية والروحية.

الاستنتاج

تشتت الذات ليست حالة غير قابلة للتعامل معها. عندما تكون على دراية بالعلامات والأعراض وتطلب المساعدة المهنية وتعتني بصحتك ، يمكنك التحكم فيها بفعالية وعيش حياة صحية ومتوازنة. لا تتردد في مطالبة الدعم والرعاية التي تحتاجها وابحث عن الحلول المناسبة للوصول إلى أفضل نفسك.

(2-4-3) كيفية التعامل مع تشتت الذات

تشتت الذات هو حالة نفسية يعاني منها الشخص عندما تصبح أفكاره ومشاعره غير متوازنة ومتعارضة. وتتسبب هذه الحالة في عدم القدرة على اتخاذ قرارات صحيحة والتفكير بشكل منظم. إذا كنت تشعر بتشتت ذاتك، فإليك بعض الخطوات التي يمكنك اتخاذها للتعامل مع هذه الحالة:

١. تحديد العوامل المسببة:

قم بتحليل سلوكك ومشاعرك لتحديد العوامل المسببة لتشتت الذات. قد تكون هناك ضغوط عمل كبيرة أو صعوبات في العلاقات الشخصية التي تسبب هذه الحالة. عند تحديد هذه العوامل، يمكنك أن تعمل على التخفيف منها أو تجنبها تماماً.

٢. إنشاء جدول زمني:

من المهم أن تنظم يومك بشكل مناسب لتجنب التشتت. قم بإنشاء جدول زمني يحدد المهام والأنشطة التي يجب عليك القيام بها في فترات زمنية محددة. كما يمكنك تحديد وقت للراحة والاسترخاء لضمان استعادة التوازن الذهني.

٣. التركيز على مهمة واحدة في كل مرة:

عندما تعمل على مشروع أو تقوم بمهمة معينة، حاول التركيز عليها بشكل كامل. تجنب التشتت عن طريق تحديد هدف واحد والعمل على تحقيقه بدون التفكير في المهام الأخرى المحتملة.

٤. ممارسة التأمل والاسترخاء:

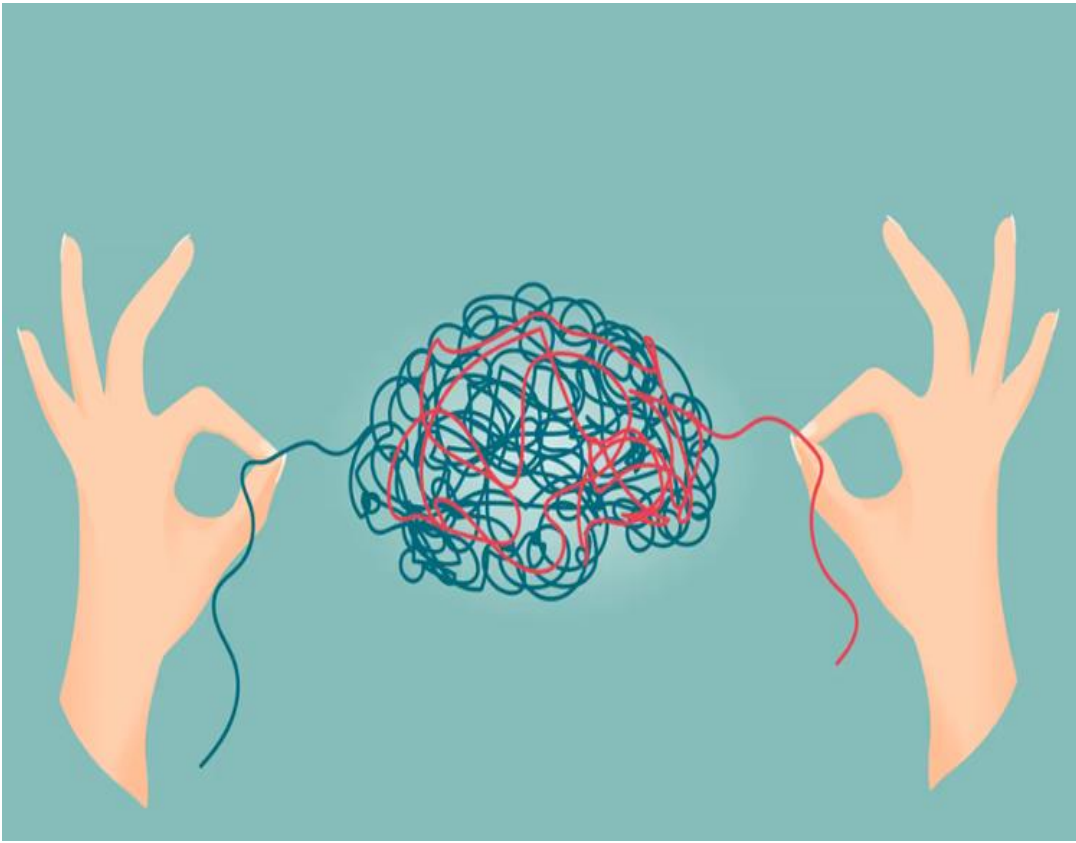
قم بتخصيص بعض الوقت في يومك لممارسة التأمل والاسترخاء. قد يكون ذلك من خلال التنفس العميق، أو ممارسة التأمل الهادئ، أو حتى القيام بتمارين اليوغا. هذه التقنيات تساعد على تهدئة العقل وتعزيز التركيز والتوازن الداخلي.

٥. طلب المساعدة:

إذا كانت حالتك سيئة وتعاني من تشتت الذات بشكل مستمر وتؤثر على حياتك اليومية، قد تحتاج إلى طلب المساعدة من متخصص في المجال النفسي. يمكن للمعالج أن يساعدك في فهم المشاعر والأفكار المتناقضة التي تعاني منها، ويوجهك نحو الاستراتيجيات المناسبة للتعامل معها.

في النهاية، من المهم أن تدرك أن تشتت الذات قد يكون حالة مؤقتة ويمكن التغلب عليها بالتدريب والتمارين الذهنية. قم بمحاولة تطبيق الخطوات المذكورة أعلاه ولا تتردد في طلب المساعدة إذا لزم الأمر.

(2-5) تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي:-



تُشير مصطلح "تشتت الذات" إلى حالة تتميز بانتشار أجزاء من الشخصية أو الذات في إطار نفسي. ويعبر هذا التشتت عن خلل في التكامل النفسي، حيث يشعر الفرد بعدم القدرة على توحيد هويته الشخصية وتجسيدها بشكل متكامل. عندما يُنظر إلى الجانب الأسري من تلك الحالة، يظهر أن تشتت الذات يمكن أن يكون نتيجة لتجارب سلبية قد تكون قد حدثت في العائلة، مثل حوادث الإساءة

الجسدية أو العاطفية، أو الإهمال أو الانفصالات العاطفية. تلك التجارب السلبية قد تؤدي إلى حدوث نزاعات داخلية يعقبها تحطيم وتشويه لصورة الذات.

من الممكن أن يعاني الشخص الذي يعاني من تشتت الذات الأسري من عدم الثقة في الآخرين والشك في علاقاته العاطفية. قد يكون أيضًا عرضة للقلق والاكتئاب والاضطرابات النفسية الأخرى. ويلاحظ أن هذا التشتت يؤثر أيضًا على قدرة الفرد على التواصل والتفاعل الاجتماعي بشكل سلس وصحي.

لعلاج تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي، يعد الاستعانة بمساعدة متخصصة في الصحة النفسية خطوة أساسية. قد يتضمن العلاج المركز على الذات واستعادة الثقة بالذات. يمكن أيضًا تطوير القدرات الموجهة نحو الحلول ومهارات التواصل من خلال العلاج السلوكي المعرفي والعلاج العائلي. يجب أيضًا توفير بيئة داعمة للفرد في الوسط الأسري، مع الحرص على تعزيز العلاقات الصحية والسليمة بين أفراد الأسرة. من المهم أيضًا على الأفراد المتأثرين بالتشتت أن يتعلموا كيفية التعامل مع التوتر وتحديد الحدود الشخصية للحفاظ على استقرارهم النفسي.

(2-5-1) تعريف علمي:-

تشتمل الذات، أو ما يُعرف بـ اضطراب الشخصية التعددية، هو اضطراب نفسي يتميز بانقسام الشخصية إلى هويات مختلفة. ينتج هذا التشتمل في الجانب الأسري بسبب العديد من العوامل النفسية والاجتماعية التي يتعرض لها الفرد خلال حياته.

يعاني الأشخاص الذين يعانون من تشتمل الذات في الجانب الأسري من صعوبة في التفاعل والتواصل السليم مع أفراد عائلتهم. قد يكون لديهم هواجس وشكوك زائدة فيما يتعلق بالثقة والحب العائلي. يشعرون بالخوف من الالتزام العاطفي والتقرب من الأفراد الآخرين، مما يؤدي إلى صعوبة في بناء علاقات ثابتة ومستدامة داخل الأسرة.

قد يظهر التشتمل الذاتي في الجانب الأسري بوجود هويات مختلفة للشخصية الواحدة تتعايش وتتنافس مع بعضها البعض. قد يكون لكل هوية مظهراً وشخصية مختلفة، مما يجعل الأفراد الآخرين يشعرون بالحيرة والقلق حيال سلوكياتهم وتصرفاتهم المتقلبة.

تشتمل الذات في الجانب الأسري يؤثر أيضاً على استقرار البيئة الأسرية وأجواء العلاقات الاجتماعية بين أفراد العائلة. حيث يمكن أن ينشأ التوتر والصراعات العائلية نتيجة التناقضات التي تظهر بين الشخصيات المختلفة للفرد المصاب بالتشتمل الذاتي.

لمعالجة تشتمل الذات في الجانب الأسري، يجب البدء بالتشخيص والعلاج النفسي المناسب. يتطلب ذلك العمل مع فريق متكامل من الأخصائيين النفسيين والاجتماعيين، الذين يمتلكون الخبرة والمهارات اللازمة لدعم الأفراد المصابين ومساعدتهم على تطوير استراتيجيات للتعامل مع التحديات الأسرية. قد تشمل هذه الاستراتيجيات تعلم مهارات التفاعل الاجتماعي والتعامل مع المشاعر والتخفيف من التوترات العائلية.

(2-5-2) التشتمل الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي - أسئلة وأجوبة:-

السؤال: ما هو التشتمل الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي؟
الجواب: يُعرف التشتمل الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي بأنه حالة نفسية تتميز بانقسام الشخصية وتحول الفرد إلى عدة هويات مختلفة داخل السياق الأسري. يمكن أن يؤدي هذا الانقسام إلى تدهور العلاقات الأسرية وتعطيل وظيفة الفرد في الأسرة وحتى في الحياة اليومية.

السؤال: ما هي أسباب التشتمل الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي؟
الجواب: تُعد الأسباب المحتملة للتشتمل الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي متعددة ومعقدة. يُمكن أن تشمل العوامل الجينية، والتجارب السلبية في الطفولة، والتوتر الأسري المستمر، والعلاقات العاطفية الغير صحية مع الأفراد الأسريين. قد يكون للتشتمل الذاتي استجابة للتعامل مع حدث مأساوي أو صدمة نفسية داخل الأسرة.

السؤال: ما هي العلامات والأعراض المميزة للتشتمل الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي؟

الجواب: يمكن أن تتضمن العلامات والأعراض المميزة للتشتمل الذاتي في الجانب الأسري

من المفهوم النفسي التغيرات المفاجئة في السلوك والشخصية، الشعور بالتباين الكبير بين المزاج والعواطف، الصعوبة في الاتصال العاطفي الصحيح مع أفراد الأسرة، الانعزال الاجتماعي، وعدم الثقة بالنفس والانخفاض في التقدير الذاتي.

السؤال: هل التشتت الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي قابل للعلاج؟
الجواب: نعم، التشتت الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي قابل للعلاج. ينصح بالتعاون مع متخصصين في مجال العلاج النفسي والأسري لتقديم الدعم والاستشارة المناسبة. قد تشمل أساليب العلاج الفردية والعائلية، والمشورة النفسية الجماعية، والعلاج الدوائي إن لزم الأمر.

السؤال: ما هي الطرق المستخدمة في علاج التشتت الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي؟

الجواب: تشمل الطرق المستخدمة في علاج التشتت الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي العلاج النفسي المعرفي-السلوكي، والعلاج العائلي، والتدريب على المهارات الاجتماعية والتواصل الفعال، وعمليات التعديل السلوكي والعاطفي. يهدف العلاج إلى تعزيز الوعي بالذات، وتعزيز العلاقات العائلية الصحية وتعلم استراتيجيات التكيف الإيجابية.

السؤال: هل ممكن الوقاية من التشتت الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي؟
الجواب: نعم، هناك بعض الإجراءات التي يمكن اتخاذها للوقاية من التشتت الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي. يُنصح بالتركيز على العلاقات العائلية القوية والصحية، وتوفير الدعم العاطفي، وتعزيز الاتصال والتفاعل الإيجابي بين أفراد الأسرة. من المهم أيضاً تعلم استراتيجيات التحكم في التوتر وإدارة الصعوبات اليومية بطرق صحية.

(2-5-3) تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي: ٥ أسباب تؤثر على الاستقرار النفسي للأفراد



يمكن أن يتفاوت التوازن النفسي بين الأشخاص بناءً على العديد من العوامل، ولعل من أهم هذه العوامل هي العلاقات الأسرية وتأثيرها على تشتت الذات. يعتبر تشتت الذات ظاهرة شائعة تتعلق بالشعور بالفوضى وعدم الثبات داخل الذات، وقد يؤدي

إلى انعدام السيطرة على العواطف والسلوك. في هذه المقالة، سنلقي الضوء على الأسباب الخمسة التي تؤثر على تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي.

1. نمط الحياة العائلي العصبي:

تعد الأجواء المشددة والتوتر المستمر داخل العائلة أحد العوامل الرئيسية التي تؤدي إلى تشتت الذات. عندما يكون هناك نمط حياة عائلي عصبي ومليء بالمشاحنات الدائمة، يمكن أن يتأثر الفرد بشكل سلبي ويعيش حالة من القلق وعدم الاستقرار النفسي.

2. الاضطرابات الأسرية:

الاضطرابات العائلية والمشاكل القائمة بين أفراد الأسرة، مثل الطلاق أو وفاة عزيز أو المشاكل الاقتصادية، يمكن أن تؤثر على استقرار الأفراد النفسي. الإصابة بأي من هذه الاضطرابات ستزيد من مستوى التوتر والقلق وتؤدي إلى تشتت الذات.

3. نقص الدعم الأسري:

عندما يعاني الأفراد من نقص في الدعم الأسري، قد يشعرون بالوحدة وعدم الانتماء، مما يؤدي إلى انهيار الاستقرار النفسي. قد تتسبب التوترات والمشاكل في العديد من الأسر، في تقليل مستوى الدعم النفسي اللازم للأفراد وزيادة فرصة تشتت الذات.



4. التوقعات المجتمعية:

يمكن أن تؤثر التوقعات المجتمعية على تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي، خاصةً إذا كان هناك ضغط للتكيف مع قيم ومعايير معينة. مثلاً، قد يواجه الأفراد ضغطاً للحفاظ على صورة مثالية للعائلة أمام المجتمع، وهذا يمكن أن يؤدي إلى تشتت الذات وتفقد الهوية الشخصية.

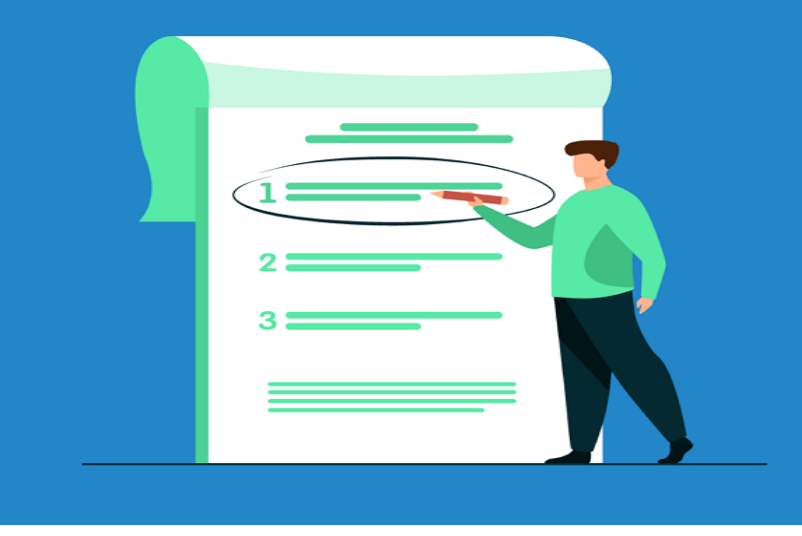
5. العلاقات العاطفية غير الصحية:

عندما يتعرض الفرد لعلاقات عاطفية غير صحية داخل الأسرة، مثل العنف الأسري أو الإساءة العاطفية، فقد يؤدي ذلك إلى تشتت الذات وعدم الثقة الذاتية. يعاني الأفراد في هذه الحالة من الصعوبة في تطوير علاقات صحية مع الآخرين وتحقيق الاستقرار النفسي.

في النهاية، يجب أن يتم العمل على تعزيز العلاقات الأسرية الصحية وتعزيز الدعم النفسي بين أفراد الأسرة، لتحقيق استقرار نفسي يساعد في تفادي تشتت الذات والحفاظ على صحة العقل والعاطفة.

(2-5-4) دليل كيفية التعامل مع تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي

تشتت الذات هو حالة تحدث عندما تشعر بالتوتر أو الضغوط النفسية التي تؤثر على العلاقات الأسرية. تحدث هذه الحالة عندما يكون لديك العديد من المطالب والمتطلبات التي تحتاج إلى تلبيةها في حياتك الأسرية. في هذا الدليل، سنقدم لك بعض النصائح والاستراتيجيات للتعامل مع تشتت الذات في جانبك الأسري من المفهوم النفسي.

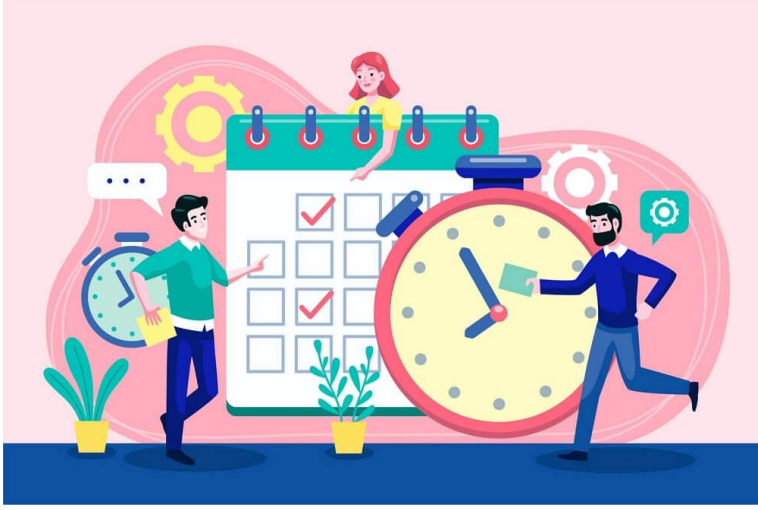


1. تحديد الأولويات:

قم بتحديد الأولويات وترتيبها وفقاً لمستوى أهميتها. قم بعمل قائمة بالمهام التي تحتاج إلى التركيز عليها وإهمال المهام الثانوية. ضع خطة زمنية وواقعية لإكمال هذه المهام وامنح نفسك مرونة لتوزيع الوقت بكفاءة.

2. التواصل الفعال:

قم بالتواصل مع أفراد أسرتك وأعرض عليهم قضاياك واحتياجاتك. استمع لآرائهم واقتراحاتهم وحاول التوصل إلى اتفاق مشترك حول تلبية احتياجات الجميع. يكون التواصل الصحيح أداة قوية لإنشاء بيئة عائلية صحية ومتوازنة.



3. التنظيم وإدارة الوقت:

تعلم مهارات إدارة الوقت والتنظيم للتحكم في الضغوط النفسية. اجعل من التخطيط والتنظيم عادة يومية. حدد أوقات محددة للأنشطة العائلية واحرص على تخصيص وقت لنفسك أيضاً. ابدأ بالأمور الأهم وتنظمها بطريقة مُرتّبة.

4. رعاية الذات:

خصص وقتاً لرعاية نفسك واحرص على الحفاظ على صحتك النفسية والجسدية. ضع خطة للنوم الجيد وتناول وجبات صحية ومتوازنة. قم بممارسة الرياضة والاسترخاء لتخفيف التوتر وتعزيز راحتك العامة.

5. الطلب على المساعدة:

لا تتردد في طلب المساعدة عند الحاجة. اعترف بأنه لا يمكنك القيام بكل شيء بمفردك وانظر إلى الأفراد الآخرين في الأسرة كمصدر للدعم والمشورة. قد يكون من المفيد التحدث مع أخصائي نفسي أو مستشار أسري للحصول على نصائح إضافية واستراتيجيات للتعامل مع التحديات النفسية والعائلية.

باستخدام هذا الدليل كأداة مساعدة، يمكنك التعامل بفاعلية مع تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي. قم بتطبيق الاستراتيجيات والنصائح المذكورة واجعل الرفاهية والتوازن في الحياة الأسرية أولويتك.

(5-5-2) تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي عند المجتمع :-

تأخذ "تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي" دورًا مهمًا في حياة الأفراد والعائلات. يعتبر تشتت الذات ظاهرة تعاني منها الكثير من الأشخاص في العالم اليوم. وتشير هذه الظاهرة إلى عدم الاتصال الوثيق والمتواصل بين الأعضاء الأساسيين في الأسرة، مما يؤثر على العلاقات العائلية والتواصل الفعال.

إن العلاقات الأسرية القوية والمتواصلة تعتبر أساسًا لصحة الأفراد النفسية والعاطفية. إلا أن وجود التشتت في الجانب الأسري من المفهوم النفسي يؤدي إلى ضعف الروابط العائلية وحدوث انقسامات وتباعد بين أفراد الأسرة. تحدث هذه الظاهرة بسبب عوامل متعددة مثل ضغوط الحياة اليومية، وقلة الوقت المخصص للتواصل، وعدم الاهتمام بالاحتياجات العاطفية للأفراد.

يتسبب التشتت الذاتي في الجانب الأسري من المفهوم النفسي في تأثير سلبي على الصحة النفسية للأفراد. فعدم وجود التواصل الجيد يزيد من مستويات الإجهاد والقلق، ويؤدي إلى الشعور بالعزلة والوحدة. كما يؤثر على التعاون والتفاهم بين أفراد الأسرة، مما يؤدي إلى حدوث صراعات ونزاعات داخل الأسرة.

لحل مشكلة تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي، يجب العمل على تعزيز التواصل والتفاهم بين أفراد الأسرة. ينبغي تخصيص الوقت للتواجد المشترك والقيام بأنشطة تعزز التواصل والترابط بين الأعضاء. يمكن أيضًا اللجوء إلى الاستشارة الأسرية والتدخل النفسي لمساعدة الأفراد على تحسين العلاقات الأسرية وتعزيز الاتصال العاطفي. بالتالي، فإن تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي يعد تحديًا يجب مواجهته ومعالجته بجدية. إن استعادة التواصل وتعزيز العلاقات العائلية الصحية من شأنها أن تساعد على تحسين الحالة النفسية والعاطفية لجميع أفراد الأسرة، وهذا بدوره سيساهم في بناء مجتمع قوي ومتربط.

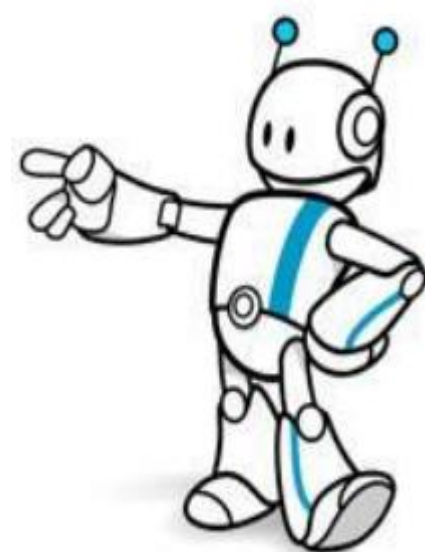
"تشتت الذات في الجانب الأسري من المفهوم النفسي" يجب أن يكون على جدول أعمالنا الاجتماعي، حيث يعتبر تعزيز العلاقات الأسرية وتحسين التواصل العائلي عنصرًا أساسيًا للرفاه العام والسعادة.



الفصل الثالث

منهجيات البحث

١- تطوير الذات
٢- مهارات واستراتيجيات إدارة الذات
٣- تنمية الذات



عن أقوال الحكماء

العلم مغرس كل فخر فافتخر
واحذر يفوتك فخر ذاك المغرس

واعلم بأن العلم ليس يناله
من همه في مطعم أو ملبس

الإمام الشافعي

(1-3) تطوير الذات:-



تطوير الذات يُعرّف مصطلح تطوير الذات بأنه مجهود الشخص وسعيه ليكون أفضل ممّا هو عليه؛ عن طريق تحسين قدراته وإمكانياته ومؤهلاته، ويكون ذلك بمعرفة نقاط القوة في شخصيته وتطويرها، ويشمل هذا التطوير القدرات العقلية، ومهارات التواصل مع الآخرين، وتحسين القدرة

على السيطرة على النفس والمشاعر وردود الأفعال، وإكسابها مهاراتٍ عديدةً وسلوكاً إيجابياً.[١] لتطوير الذات أهمية كبيرة سواءً للفرد أو للمجتمع، وتختلف أهميته من شخص لآخر في الدرجة أو المستوى، وكلّما زاد الإنسان من تطويره لنفسه علا مركزه في المجتمع وأصبح أفضل، ويعود تطوير الذات إلى المُدربين والعاملين عليه؛ حيث إنّ لكلّ منهجه الخاص به، ولكن الأكثرية يبدؤون بتطوير الثقة بالنفس أولاً كمدخل لتطوير الذات

ويمكن القول إنّ تقدير الذات واحترامها يعبران عن شعور الفرد بقيمته وقدراته التي تُعدّ أساسيةً لهويته، وتُعدّ العلاقات الأسرية الباني الأكبر لتقدير الفرد لذاته؛ خاصّةً أثناء مرحلة الطفولة التي تلعب دوراً كبيراً في تطويرها؛ حيث يمكن للوالدين تعزيز احترام أبنائهم لذواتهم، ويكون ذلك بتعبيرهم المتواصل عن حبّهم لهم، وعن طريق إظهار المودة والاحترام، ومساعدة أبنائهم على وضع أهداف واقعية يسرون على نهج تحقيقها بدلاً من فرض معايير غير واقعية عليهم وطلب تحقيقها، وقد ورد عن كارين هورني (بالإنجليزية : Karen Horney) أنّ قلة احترام الفرد وتقديره لذاته يمكن أن يصل به إلى ضعف شخصيته، الأمر الذي يقوده إلى اتباع وسائل متطرفة لإثبات نفسه، والجدير بالذكر أنّ ضعف احترام الذات وتقديرها يقود إلى عدم قدرة الشخص على تنمية مواهبه، والاستفادة من نقاط القوة لديه.

(1-1-3) . طرق تطوير الذات

- هناك طرق عدة يمكن أن يتبعها الفرد لتطوير ذاته وتحسين كفاءاته، وهي.
- تقليل الفجوة بين المعلومات ونظم التعليم التي يتلقاها الفرد والمهارات التي يكتسبها منها، وما يحتاجه فعلياً في حياته العملية
 - الاستمرار في التعلم والاطلاع على كلّ ما هو جديد من التغيرات العلمية التي تحدث، وذلك لتطوير القدرات بما يتناسب مع التطورات الحاصلة في المجتمع. تحديد الهدف في الحياة
 - اكتساب طرق جديدة للتعامل مع الضغوطات ومشاكل الحياة
 - إحداث التغيير في جميع نواحي الحياة.

الثقة بالنفس



وتطوير الذات

(2-1-3). الثقة بالنفس وعلاقتها بتطوير الذات:-

يحتاج تطوير الذات إلى قوة شخصية وثقة بالنفس، وهذا ما يركّز عليه العاملون والمهتمون بهذا المجال وتُعدّ الثقة بالنفس ميزةً يتصف بها أصحاب الشخصية القويّة، وهي عامل مهم للنجاح والتفوق وتطوير الذات، فهي تمكن الفرد من حلّ مشاكله بنفسه، واستغلال إمكانيّاته ووقته، كما يكون قادراً على التصرف بنجاح في مختلف مواقف الحياة، ويستطيع التمييز بين الخير والشر، فيقدر على الاختيار السليم، وتُعرّف الثقة بالنفس بأنها ذلك الإحساس الذي يشعر به الفرد تجاه نفسه، والذي يُمكنه من التصرف والتكلم دون تردد، أو خوف، بحيث لا

يكثرث لردود أفعال الآخرين؛ فهو يتصرف ويتخذ قراراته بنفسه، وهي تنبع من احترام الشخص لنفسه، وإيمانه بأنّ الله -تعالى- وضع في كلّ إنسان ميزةً تجعله يختلف عن غيره، وعليه أن يكتشف هذه الميزة ويحاول تطويرها والإبداع فيها، وبناء شخصيته من خلالها

(2-3)مهارات واستراتيجيات إدارة الذات

تُعرف إدارة الذات) بالإنجليزية (Self-management)؛ بأنها القدرة على تحديد الأولويات، والواجبات التي يجب القيام بها، والقدرة على تحمل المسؤولية لإكمال المهام، وتشمل إدارة الذات عدّة جوانب:

الجسديّة، العقليّة، الاجتماعيّة والروحيّة.[1] وتوضح فيما يأتي أهم مهارات إدارة الذات، والاستراتيجيات، ومنها: تحديد الأهداف يجب تحديد جميع الأهداف المراد تحقيقها، وأن تكون قابلة للقياس، وربطها بوقتٍ مُحدد، ولكي



مهارات واستراتيجيات إدارة الذات :-

يبقى الفرد مُتحمساً وفقاً لنموذج الأهداف الذكيّة (SMART) ؛ يجب أن يكون كل هدف:[2] مُحدد. قابل للقياس. قابل للتحقيق. واقعيّ. مقيد زمنياً. ويجب على الفرد أن يكون قادراً على ترتيب الأمور، والاحتياجات الأكثر أهميّة في اليوم، أو الأسبوع، وتحديد الأولويات لاتخاذ القرارات



(3-3) تنمية الذات:- ها نحن الآن

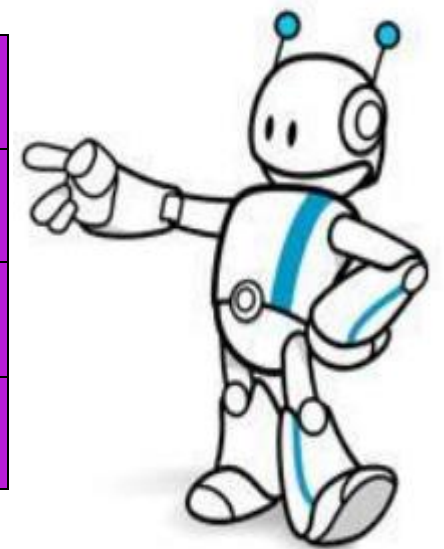
نشهد تغييرات في كل مجال من مجالات الحياة وهي تغييرات دائمة و متجددة تحمل في طياتها الكثير من التغيير والتجديد ،وهنا يكمن واجبنا تجاه أنفسنا ،أن نطورها وننميها لكي تصل إلى نواياها التي طالما حلمت أن تحققها، وكل هذا لن يحصل بدون معرفتنا لأهم سر من أسرار هذه النفس العجيبة التي أودعها الخالق بين جنابتنا ،والآن دعني أفشي لك عن سر

الأسرار ومفتاح التغيير الحقيقي لحياتك وأقدارك . السر الذي نعلمه ولا نعلمه :إننا ومن يوم ولادتنا نكون تحت سيطرة المحيطين بنا ونتطبع بطباعهم أيا كانت ،ومن هذا المنطلق تتشكل سلوكيات الناس وأفعالهم ومشاعرهم كل حسب بيئته وظروفه، لذلك نجد البعض من الآباء والأمهات ناقصي الثقة بأنفسهم ينقلون هذا السلوك لأبنائهم وبنانهم وتتوالى إلى الأجيال ،وهكذا فأنت تعرف السر الآن ،إنها الثقة بالنفس،هذه الكلمتين الساحرة والتي يمكن لها ان تقلب حياتنا رأسا على عقب فإذا تمكنت من معرفة السر وتتبع خطاه سوف تنذهل من السحر الذي سوف يحصل في حياتك بل وحياة من حولك. تعريف الثقة: عبارة عن قول وعمل واعتقاد بالجنان، احترام الذات والشعور بالإيجابية والقدرة على الفعل. تعريف آخر: تحمل المسؤولية برضا ونجاح وتميز في الأداء لماذا نحتاج الثقة بالنفس: الواثق من ذاته سوف يكون، مؤمن بذاته واعي مستنير، متعاون مرح ودود متفائل، ناجح علمياً وعملياً مبدع منتج مبتكر اجتماعي منفتح.

الفصل الرابع

النتائج ومناقشتها

١-	أهمية إدارة الذات
٢-	كيف اثبت ذاتي
٣-	كيف تتعرف على ذاتك
٤-	الهدف من تطوير الذات



(1-4) أهمية إدارة الذات:



مفهوم إدارة الذات تُعَدّ إدارة الذات (بالإنجليزية (Self Mangement : القدرة على التحكم بالمشاعر، والأفكار، والسلوك الشخصي للفرد، كما تتضمن التحكم بالتوتر، وتحفيز الذات، [5] ويُعتقد أنّ مهارات إدارة الذات تتطلب أساسي وجزء مهم لتمكين المنظمات والأفراد من تحقيق النجاح. [٤] يُشير أيضًا مفهوم إدارة الذات إلى الاستراتيجيات التي

يُمكن أن يستخدمها الأفراد للتحكم بردود أفعالهم اتجاه ما يحدث من حولهم، كما تنطوي الإدارة الذاتية على جانبين أساسيين وهما الانضباط الذاتي ويعني القيام بما يجب فعله سواءً أراد الشخص ذلك أم لا، أما الجانب الثاني فيتمثل بالتحفيز الذاتي

يُعتبر الوعي الذاتي ومهارات إدارة الذات من أهم ما يجب أن يسعى الأفراد لاكتسابه وتطويره، حيث يُمكن من خلال ذلك التحكم بالأفعال والأفكار الشخصية بشكلٍ أفضل، وفيما يأتي توضيح أكبر لأهمية إدارة الذات:

التغلب على الصعوبات

يتمكن الأفراد من خلال مهارات إدارة الذات من مساعدة أنفسهم بالشكل الصحيح للتغلب على التحديات التي تواجههم، فغالبًا لن يتمكن الآخرون من تقديم المساعدة بالشكل الصحيح الذي يريجه الشخص لحل ما يُواجهه من صعوبات، وبالتالي لن يتمكن من التغلب عليها إلا بالإدارة الصحيحة لذاته وفهمها، ووجود خطة واضحة يضعها لنفسه، حيث يُعَدّ ذلك أساس الإدارة الذاتية الناجحة. [١]

مواجهة المشاكل بالطريقة الصحيحة

تُساعد أيضًا الإدارة الذاتية في مواجهة المشاكل بشكلٍ مباشر وبالطريقة الصحيحة من خلال الاعتراف بوجود المشكلة ثم وضع منهجية واضحة للتغلب عليها، حيث يمنح ذلك الأفراد هدفًا ومعنى لحياتهم، ويدفعهم لتحسينها باستمرار والتقدّم نحو الأمام

إدارة العواطف والسلوك

يتمكن الأفراد من خلال الإدارة الذاتية والوعي الذاتي من إدارة العواطف، والأفكار، والأهداف، ونقاط القوة والضعف لديهم بطريقة صحيحة وفهم تأثير كل عنصر مما سبق على سلوكياتهم.

فوائد أخرى

تُدرج فيما يأتي مجموعة من الفوائد الأخرى لإدارة الذات:

- إمكانية الاعتماد على النفس والعمل بشكلٍ مستقل.
- اتخاذ القرارات بشكلٍ أفضل وتحديد الأهداف بوضوح.
- القدرة على تحمل المسؤولية والتحفيز الذاتي لإنجاز المهام.
- تنمية الدافع للتعلم، والتطور، وتعزيز الإنتاجية، من خلال إدارة الوقت والالتزامات بشكلٍ صحيح وواعٍ

مهارات إدارة الذات توضح النقاط الآتية بعض المهارات المرتبطة بإدارة الذات:[٣]

- تنظيم المشاعر والتعبير عنها بشكلٍ سليم ومفهوم. المثابرة، والمبادرة، والمرونة في التعامل مع المشاكل والصعوبات.
- الحفاظ على حدود صحيّة في التعامل مع الآخرين.
- استخدام استراتيجيات للتعامل مع الإجهاد وتحديد أسبابه.
- تحديد الأهداف الشخصية بوضوح. استخدام مهارات التخطيط والتنظيم.
- المحافظة على الانتباه. الاستفادة من التغذية الراجعة بشكلٍ بناء. احترام الذات والتعاطف معها.

(2-4) كيف اثبت ذاتي:-

التركيز على الحياة التي تريدها الذات



يقول الدكتور دانيال جيلبرت:
"إنّ القلب يتبع حركة الذات
والعقل البشريّ، ولا يهتمّ
بالذهاب وراء حركة القدمين"،
ولذلك لا بد من التركيز
والاهتمام بأولويات الشخص
في الحياة حتى يستطيع أن
يثبت ذاته، وحتى يستطيع
العيش كما يريد هو
الاهتمام بنقاط القوة يمكن

أن يثبت الإنسان ذاته، ويحقق سعادته من خلال التركيز على نقاط قوته وتجنّب نقاط ضعفه،
فلذلك يجب أن يقوم كلّ شخص بتحديد أسلوبه في الحياة هل هو منفتح، أم غريب، أم
شجاع، ويحاول جاهداً أن يستخدم قوّته لتحسين حياته، وجعل العالم الذي حوله أفضل ما
يكون

الاهتمام بالذات

ينبغي أن يهتم الإنسان بجسمه ومظهره الشخصيّ من أجل إثبات ذاته، ويكون هذا من خلال
تناول الطعام الصحيّ المتمثّل بالفواكه، والخضراوات، والحبوب الكاملة، وممارسة التمارين

الرياضية بانتظام، والحصول على الراحة والنوم الكافي، أي النوم من سبع إلى ثمان ساعات كل ليلة، وارتداء الملابس الأنيقة والمناسبة

- **تثقيف النفس** يجب أن يعمل الفرد على تثقيف نفسه كي يثبت ذاته للآخرين، لذلك لا بدّ من قراءة الكتب والمقالات الإخبارية، ومواكبة الأحداث والقضايا اليومية، ومناقشتها مع الأهل والأصدقاء، وكذلك ينبغي الاهتمام بالدراسة، وكتابة القصص القصيرة، أو الانضمام إلى مجلة ما، وهذا بدوره يؤدي إلى تطوير العقل، وبالتالي تعزيز ثقة الفرد بنفسه وإنجازاته

تجنب مقارنة الذات بالآخرين يجب الابتعاد عن أسلوب مقارنة الشخص بالآخرين، وذلك من باب تعزيز الذات الإنسانية وإثبات قدرتها، حيث يقول أخصائي العلاج النفسي كيمبرلي هيرشينسون: "هناك أمران أساسيان يجب الالتزام بهما وهما: القبول وتوقف مقارنة النفس بالآخرين"، إذ إنّ رؤية شخص سعيد لا تعني أنّه دائماً سعيد، وإنّ المقارنة بالآخرين تؤدّي إلى السلبية، وتزيد من القلق والإجهاد، وبالتالي تؤدي إلى انخفاض قيمة الذات، ممّا يؤول إلى التأثير السلبيّ على الصحة النفسية، وعلى مجالات الحياة الأخرى، مثل: العمل، والصحة البدنية، والعلاقات الاجتماعية

تعزيز الثقة بالنفس واحترام الذات يمكن إثبات الذات من خلال تعزيز الثقة بالنفس، ويمكن زيادة الثقة من خلال الآتي: [٤] التوقف عن قهر وكبت الذات. الابتعاد عن الأفكار السلبية قدر الإمكان. التركيز على الأمور الإيجابية في الحياة. العمل على مواجهة وحل الأفكار السلبية. احترام الذات

(3-4) كيف تتعرف على ذاتك:



الهدوء والصبر لا يستطيع أحد معرفة نفسه إلا بعد أخذ الوقت الكافي لذلك، وخلال هذه الفترة يجب التحلي بالهدوء، والصبر، ومراقبة الأفكار، والتصرفات الشخصية بصمت، وتجنب الخوف من الصمت، ثمّ تقييمها بشكلٍ صادق تماماً، وبهذه الطريقة يُمكن للشخص التعرف إلى جوانب حياته المختلفة سواء الجيدة، أو السيئة، وسيتمكن من اكتشاف ذاته الحقيقية. [١]

التحدث إلى الذات ليتعرف الشخص على ذاته فعلاً، يُمكن التظاهر أنّه يبلغ ٩٩ من عمره، وأ أنّه إنسان حكيم، ويتمتع بصحة جيدة، ثمّ يسأل نفسه الأسئلة الآتية: كيف أتعرف على نفسي؟ (من أنا؟)، ما الأمور التي يجب التركيز عليها خلال الأيام، أو السنوات القادمة؟ ما الأمور التي يمكن تجربتها، وستؤثر بشكلٍ إيجابي أكثر على الحياة؟ وفق ساندي جراسون مؤلف كتاب (Journalution: Journaling to Awaken Your Inner Voice, Heal Your Life and Manifest Your Dreams)

معرفة الاهتمامات يُمكن للشخص معرفة ذاته بالنظر إلى الأشياء التي تُثير اهتمامه، وتتضمن: المشاعر، والهوايات، والأمور التي تلفت الانتباه لفترة طويلة من الزمن، وللتعرف إليها يُمكن الإجابة عن الأسئلة الآتية: ما الذي يُثير انتباه الشخص؟ ما الذي يقلق الشخص؟ وغيرها من الأسئلة، حيث إنّ التركيز على أمر ما يُضيف إلى الحياة مزيداً من المعنى، ويُعرّف الشخص إلى مشاعره العميقة

معرفة نقاط القوة والضعف

لا يُقصد بنقاط القوة هنا امتلاك القدرات، أو المهارات، أو المواهب فقط، إنّما تشمل أيضاً امتلاك نقاط قوة الشخصية، مثل: احترام الآخرين، وحب التعلم، والوفاء، والعدل، والتمتع بالذكاء العاطفي، وغيرها، ويُشار إلى أنّ التعرف إلى نقاط القوة يعتبر من أسس الثقة بالنفس، وعدم التعرف إليها يُمكن أن يضعف احترام الإنسان لذاته، وبالمقابل فإنّ معرفة نقاط الضعف مهمة أيضاً لمعرفة الذات؛ فعند معرفتها يُمكن العمل على الحد من وجودها في حياته، أو تحسينها. [٣] يواجه الأشخاص من جهةٍ أخرى صعوبة في معرفة نقاط القوة والضعف، وفي هذه الحالة يُمكن سؤال الأشخاص المقربين حول نقاط القوة التي هناك حاجة لتطويرها أكثر، ونقاط الضعف التي يجب الحد منها، أو العمل عليها، ورغم أنّ آراء الناس ليست مثاليةً، لكنها تمكّن الشخص من النظر بطريقة مختلفة للأمور، وتُساعده في التمكن من معرفة ذاته أكثر

(4-4) الهدف من تطوير الذات:-

تعزيز نقاط القوة يُساعد تطوير الذات على تحديد نقاط القوة في الشخصية، حيث إنّ التعرف على نقاط القوة يُعدّ أمراً مهماً في كلّ مجالات الحياة بدءاً من العلاقات الاجتماعية ووصولاً إلى الوظائف، فنقاط القوة تمنح صاحبها فهماً أفضل لما يريد أن يصل إليه وكيف يتفوق



ويزدهر فيه، كما أنّه من خلال التعرف على نقاط القوة يُصبح هناك احتمالات أكبر لتحقيق النجاح والحصول على حياة أكثر سعادةً وإنتاجية. [١]

التحفيز عندما يمتلك الشخص خطةً لتنمية وتطوير ذاته، فإنّه سيكون أكثر حماساً لتحقيق أهدافه، وهذا يجعل الشخص أكثر إنتاجيةً في المهام التي يتعين عليه القيام بها سواء في الدراسة، أو العمل، أو حتّى في المنزل، وستكون نسبة تحقيق الأهداف بمعايير أفضل أكبر بكثير. [٢]

تحقيق التوازن بين العمل والحياة يُساعد قضاء بعض الوقت في تطوير الذات والشخصية على تحسين التوازن بين العمل والحياة بشكل رائع، فمن خلال عملية التعلّم والتطوير لن يقوم الشخص بتحسين معنوياته، ومعارفه، وثقته بنفسه فقط، بل يُصاحب ذلك أيضاً تحسين الآفاق المهنية للحصول على ترقية أو وظيفة جديدة مثلاً. [٣]

حب الذات يؤدي تطوير الذات إلى حب الشخص لذاته وتقديرها، وذلك من خلال ملاحظة التطور بشكل يومي، حيث إنّ ذلك يُساعد على بناء الثقة بالنفس واحترام الذات، وقد يرى البعض أنّ الشخص لا يحتاج للتغيير إذا أحب نفسه، ولكن في الحقيقة إنّ تطوير الذات يجعل الشخص قادراً على التغلب على أيّة عقبات ذهنية قد تمنعه من الوصول لأقصى قوة يتمتع بها، كما يجعله قادراً على بذل أفضل جهد ممكن. [١]

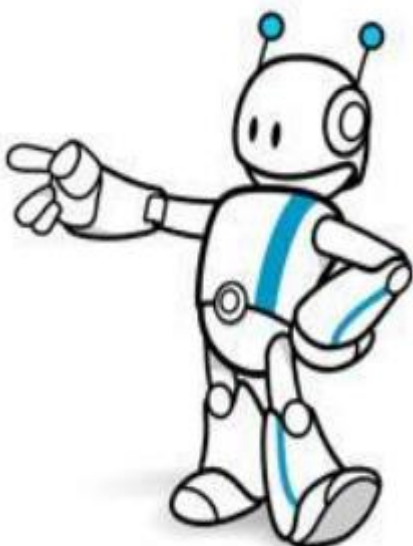
المرونة في التعامل مع الصعاب يحتاج الشخص للعديد من المهارات والصفات للتعامل مع الأحداث الصعبة التي تواجهه في الحياة، وتطوير الذات لا يمنع حدوث مثل هذه الأحداث ولكنه يمنح الشخص القدرة على التعامل معها، حيث إنّّه يُزوّد الشخص بالثقة بنفسه، والمرونة، والمهارات اللازمة للتعامل مع جميع الاحتمالات. [٤]



الفصل الخامس

النتائج والتوصيات

١-	النتائج
٢-	المعوقات
٣-	التوصيات
٤-	المراجع والمصادر



من أقوال الحكماء

سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ خَيْرَ مُعَلِّمٍ
عَلَّمَتِ بِالْقَلَمِ الْقُرُونِ الْأُولَى

أَخْرَجَتْ هَذَا الْعَقْلَ مِنْ ظُلُمَاتِهِ
وَهَدَيْتَهُ النُّورَ الْمُبِينَ سُبَيْلًا

أُمِّ الشُّعْرَاءِ أَهْمَدُ شَوْفِي



(1-5) النتائج :-

❖ تم البحث عن هذا الجانب لتطوير الذات في الجيل الصاعد ومعرفة الذات في الأجيال الماضي والحاضر

(2-5) المعوقات :-

- ✗ الوقت لم يكف لسرد الوقائع با الكامل
- ✗ ضعف شديد في شبكة الانترنت والا يوجد وسائل مساعدة
- ✗ كثرة المواد وقدم الاختبارات والاعمال المنزلية الكثيرة

(3-5) التوصيات :-

- الاهتمام بالبحث وتطويره .
- نشر البحث في عدة من المعاهد التعليمية لكي يستفيد منه الطلاب .
- عدم إعطاء اختبارات نظرية او عملية من فقرات البحث.

(4-5) المراجع :-

<http://www.wikipedia.org>

(a) ويكيبيديا (الموسوعة الحرة)

<https://katteb.com/>

<https://mawdoo3.com/>

<https://www.wiki.hsoub.com>

<https://www.geeksvallay.com>

<https://www.lastminuteengineers.com>

<https://www.tutorialspoint.com>

<https://www.create.arduino.cc>

<https://www.genotronex.com>

<https://www.gestermh.com/>

عن أقوال الخصال

ذو العقل يشقى في النعيم بعقله
وأخو الجهالة في الشقاوة ينعم

أبو الطيب المتنبي