الفصل السادس

المقدرات الجوهرية لادارة الذات

١. اهداف الفصل

٢. المقدرات الجوهرية لإدارة الذات واهميتها

٣. مكونات المقدرات الجوهرية لادارة الذات

٤. العوامل المؤثرة على المقدرات الجوهرية لادارة الذات

٥. ملخص الفصل

٦. اسئلة الفصل

الفصل السادس

المقدرات الجوهرية لادارة الذات

اهداف الفصل

يهدف الفصل الحالي الى تحديد مفهوم المقدرات الجوهرية لادارة الذات للمورد البشري واهميتها في المنظمات المعاصرة، فضلا عن تحديد اهم مكونات هذه المقدرات، كما يحاول تحديد اهم العوامل التي من شانها التاثير في تكوين المقدرات الجوهرية لادارة الذات للمورد البشري.

تشكل المقدرات الجوهرية لادارة الذات مقدرة المورد البشري لإدارة شعوره، لكي يعمل بشكل جيد بدلاً من أن يعمل العكس، فالدوافع البيولوجية تقود شعور المورد البشري وأحاسيسه ولا يمكن التخلص منها لكن بامكانه ضبطها وتعديلها، وإدارة الذات هو الجزء المسؤول عن هذه العملية، اذ ان الموارد البشري الذين يُديرون أنفسهم من خلال ضبط شعورهم يعِدّهم البعض بأنهم يفتقروا إلى العاطفة والشعور الجياش ويُوصفون بالبرود، أما ذوي الأمزجة الحادّة والانفجارات العصبية فيعدَّهم البعض بانهم قادة أقوياء وذوي نفوذ. وسنحاول في هذا الفصل التعرف على مفهوم المقدرات الجوهرية لادارة الذات للمورد البشري وبعض الموضوعات المتعلقة بها:

اولا: المقدرات الجوهرية لإدارة الذات واهميتها

هناك آراء ووجهات نظر متعددة بشان تحديد مفهوم دقيق للمقدرات الجوهرية لادارة الذات للمورد البشري وذلك حسب وجهات نظر اتجاهات الباحثين والكتاب، اذ تتمثل هذه المقدرات عادة بمقدرة المورد البشري في التوجيه الإيجابي للأمزجة والإندفاعات، بحيث يتم من خلاله السيطرة على المواقف الخارجية وتوجيهها بشكل نافع، وهو يشكل إلى جانب فهم الذات المقدرات الجوهرية التي تجعل من الموارد البشري نجوماً في الأداء، كما ترتبط المقدرات الجوهرية لادارة الذات بمقدرات أساسها قواعد الأخلاق والنزاهة وموازنة العمل والقيادة الشخصية ومرونتها والوعي الذاتي بالتطور. ويُمكن تشبيه المقدرات الجوهرية لإدارة الذات بمحادثة داخلية (داخل النفس)، وهذه المحادثة هي التي تحررنا من أن نكون أسيري شعورنا وتسهل الطرق لتسيير شعورنا نحو جوانب مفيدة و هي قدرة في إدارة الرغبات والشعور

الانتقالي كحالات الغضب، والخوف، والانفعال، فالمورد البشري الذي يفقد السيطرة على إدارة شعوره لا يمكن أن يكون بوضع يسمح له باتخاذ القرارات الجيدة، بينما الأفراد البارعين في هذا الجانب يجدون أفضل السبل في السيطرة على الانتقالات الشعورية وتوجيه ذلك نحو طرق أكثر نفعاً، من خلال الاختيار الواعي للاستجابات الشعورية تجاه كل من الأفراد والمواقف أو الأحداث، فضلاً عن امتلاكهم القدرة على التعامل مع الاندفاعات الشعورية، وتوجيه إيجابي للأمزجة وتلطيف وتهدئة النفس والمبادرة، والتكيّف بسرعة لتقبّل التغيير، وتحويل الحالات السلبية للشعور إلى أخرى إيجابية، وإدارة الإجهاد بفاعلية. وقد تم تعريف المقدرات الجوهرية لادارة الذات للمورد البشري بعدة تعاريف منها: " مقدرة المورد البشري على إصدار الحكم والتفكير المتأني قبل القيام بأي تصرف والقدرة على التحكم في السلوك الفردي "، نلاحظ من خلال التعاريف السابقة بان المقدرات الجوهرية لادارة الذات تتجلى في مقدرة المورد البشري في السيطرة على سلوكه وطرق تفكيره في المواقف المختلفة التي يواجهها في الحياة، كما تم تعريفها بانها: " مقدرة المورد البشري على رقابة أو إعادة توجيه الأمزجة والإندفاعات، والاستعداد للتفكير وتعليق الحكم قبل إجراء الفعل "، نلاحظ ان هذا التعاريف ان المقدرات الجوهرية لادارة الذات تتجلى في قدرة المورد البشري في رقابة وتوجيه سلوكه. وتتجلى اهمية المقدرات الجوهرية لادارة الذات للمورد البشري في كونها تساعده في السيطرة على حالات الغضب والحزن والخوف، وتؤدي دوراً في المعالجة الجيدة للأزمات الشعورية وتبني المبادرة، وهذا ما يقود إلى قدرة على الإنجاز بمستوى عال ومتناغم في المواقف التي يتعرض فيها الفرد لضغوطات شتى، وبالتالي فان هذا سينعكس في تعزيز أيمان المورد البشري بقدراته مع تحديد أهم حقوقه، ومن ثم تعزز وتسرع الخطى تجاه تحقيق الأهداف التي تسعى المنظمة الى تحقيقها.

ثانيا : مكونات المقدرات الجوهرية لادارة الذات

تتضمن المقدرات الجوهرية للمورد البشري لادارة ذاته مجموعة من المتغيرات يمكن تحديد ابرزها بالاتي:

١. **ضبط النفس:** فالموارد البشرية الذين لديهم القدرة على ضبط النفس، يجدون طرائق لإدارة مشاعرهم وانفعالاتهم المزعجة ويوجهونها بطرائق مفيدة، لأنهم يحافظون على هدوئهم، وصفاء إذ هانهم في ظروف الضغط والأزمات.
٢. **الشفافية**: هي انفتاح حقيقي للمورد البشري على الآخرين بما يتعلق بمشاعره ومعتقداته وأفعاله، فالموراد البشرية التي يتسمون بالشفافية

يعترفون بأخطائهم ولا يخافون من مواجهة الآخرين بسلوكهم السيء ان وجد.

٣. **التكيف**: تتجلى في مقدرة المورد البشري على الاندماج والعمل في بيئات جديدة ومواجهة التحديات، والعطاء بصورة مستمرة من دون فقدان الرغبة فى ذلك.
٤. **التوجه للإنجاز**: فالموارد البشرية التي تمتلك تلك الكفاءة تتمتع بمعايير شخصية تدفعم للسعي دائماً لتحسن أدائهم، ويضعون أ هدافاً قابلة للقياس ولكنها تمثل تحدياً، و هذه القدرة تكمن في مواصلة تعلم وتعليم طرائق جديدة لإنجاز أفضل.
٥. **المبادرة**: هي الكفاءة في اغتنام الفرص، او صنعها بدلاً من مجرد الانتظار، فالمورد البشري المتمتع بتلك المقدرة يخرق الروتين، ويحب التصدي للحلول ويسعى دائماً لخلق فرص أفضل للمستقبل.
٦. **التفاؤل**: فالمورد البشري المتفائل يرى في العقبة فرصة بدلاً من كونها تهديداً، وينظر للآخرين بإيجابية، ويتوقع منهم الأفضل، ويتوقع أن بإمكانه أن يحقق هو والآخرين إنجازاً ومستقبلاً أفضل.

ثالثا: العوامل المؤثرة على المقدرات الجوهرية لادارة الذات

هناك مجموعة من العوامل التي من شأنها التاثير على مقدرة المورد البشري لادارة ذاته، يمكن تحديد ابرز هذه العوامل بالاتي:

١. **العوامل الذاتية:** والتي تقسم الى الخصائص الجمسية والقدرة العقلية (الذكاء) والتي سيتم توضيحها فيما يلي:
- **الخصائص الجمسية:** ويقصد بها صورة الجسم و ما تتضمنه من خصائص من حيث الطول، والوزن، والحجم، والشكل العام، والخلو من الملامح المعينه في نظر المورد البشري من خلال المعايير الثقافية، اذ ان الخصائص المعيبة للجسم يمكن ان تخفض من مقدرة المورد البشري لادارة ذاته، ومن ثم تتاثير مقدرة المورد البشري لادارة ذاته بنظرته الخاصة تجاه نفسه، و ما كو نه من اتجا هات سلبية او ايجابية نحو ذا ته الجمسية والمتملثة في الصورة المرئية والمحددة له والتي تعكس كيا نه المدرك للاخرين.
- **القدرة العقلية (الذكاء):** يؤثر الذكاء على المقدرة الجوهرية للمورد البشري لادارة ذاته وادراكه لاتجا هات الا خرين نحوه، والفرص المتاحة امامه او العوائق التي تواجهه، كما تتاثر نظرة المورد البشري لذاته بما كو نه من

مفهوم لذاته الاكاديمية وبمدى ما حققه من نجاح او فشل، ومن انطباعات وتفاعلات وردود افعال اتجاح حياته العامة.

٢. **العوامل الاجتماعية:** يقصد بها تلك المؤثرات والاتجاهات الاجتماعية التي يتاثر بها المورد البشري بالوسط الذي يعيش فيه، اذ ان مقدرة المورد البشري لادارة ذاته تتاثر بنظرة الاخرين اليه، وبما تحملة هذه النظر من تقدير و احترام او العكس برفض واهمال وعدم تقبل، ويترك ذلك اثر كبير على دور المورد البشري في المجتمع ومكانته الاجتماعية ووضعه الاجتماعي الذي يترتب عليه مواجهة المورد البشري بالعديد من المشكلات النفسية او تكييف المورد البشري مع نفسه والاخرين، ومن اهم العوامل الاجتماعية التي لها تاثير على المقدرات الجوهرية لادارة الذات هي:

- **الاسرة:** تعد الاسرة هي المؤسسة التربوية الاولى التي تزود المورد البشري بالقيم والمعايير الاخلاقية والدينية والاجتماعية التي تلازمه طيلة حياته والتي فيها تبدا عملية التكوين الاجتماعي والتي بواسطته يؤثر ويتاثر المورد البشري ويتفاعل منع الاخرين ويتكيف مع مجتمعه تكيفاً سليماً.
- **المدرسة او الجامعة:** ان المدرسة او الجامعة هي المؤسسة الرسمية التي تقوم بوظيفة التربية وتوفير الظروف المناسبة للنمو النفسي للمورد البشري، وتتاثر شخصية المورد البشري بالمنهج الدراسي بمعناه الواسع، اذ يزداد علماً وثقافة وينمو حسميا واجتماعيا وانفعالياً، وكذلك تتاثير شخصية المورد البشري بشخصيات معلميه تقليدا وتوحدا وبالتالي ينعكس ذلك في مقدرة لادارة ذاته.
- **جماعة الاقران:** تقوم جماعة الاقران بدور هام في تكوين شخصية المورد البشري، اذ تساعد الجماعة في النمو الجسمي للمورد البشري عن طريق اتاحة الفرص بممارسة الانشطة الرياضية والنمو العقلي عن طريق ممارسة الهوايات، والنمو الاجتماعي عن طريق النشاط الاجتماعي، وتكوين الصداقات، والذمو الانفعالي في مواقف لا تتاح في غيرها من الجماعات، وكلما كانت جماعة الاقران رشيدة كان تاثيرها ايجابيا على المورد البشري، واذا كانت منحرفة كان تاثيرها سلبياً.

ملخص الفصل

عرفت المقدرات الجوهرية لادارة الذات بعدة تعاريف لعل ابرزها مقدرة المورد البشري على رقابة أو إعادة توجيه الأمزجة والإندفاعات، والاستعداد للتفكير وتعليق الحكم قبل إجراء الفعل، وتتكون هذه المقدرات من عدد من المكونات منها: " ضبط النفس، والشفافية، والتكيف، والتوجه للإنجاز، والمبادرة، والتفاؤل "، وتوجد مجموعة من العوامل التي من شأنها التاثير في تكوين هذه المقدرات بعضها عوامل ذاتية تتعلق بالحالة الجسمية والعقلية للمورد البشري، والبعض الاخر عوامل اجتماعية منها الاسرة والجماعة الاقران وغيرها من العوامل.

اسئلة الفصل

س١: وضع ما المقصود بالمقدرات الجوهرية لادارة الذات.
س٢: ناقش اهمية المقدرات الجوهرية لادارة الذات في المنظمات المعاصرة.
س٣: عدد اهم مكونات المقدرات الجوهرية لادارة الذات.
س٤: ناقش وبشكل مختصر اهم العوامل المؤثرة في المقدرات الجوهرية لادارة الذات.