

## مقدمة

"بقدر ما تزداد دراستنا للإنسان، بقدر ما تعوزنا معرفته" جان جاك

روسو .

الطريق لمعرفة العالم بأسره هو معرفة نفسك التي بين جنبيك أولاً، فالإنسان مفتاح المعرفة ومنبعها ومستخدمها. فإذا لم يعرف الإنسان نفسه ولم يتعرف على إمكاناتها، بقى أبد الدهر يدور حول بيئة محدودة مما حوله، لا يتجاوزها إلى غيرها مما خلق الله وأنعم، وبهذا تعطل قدراته من ناحية، ويجهل حدود إمكاناته من ناحية أخرى.

فإذا أراد الإنسان أن يكون ناجحاً، عليه أن يتعرف على نفسه بأقصى ما يستطيع وأن يدير ذاته بشكل كفاء وفعال، حتى يستطيع أن يدير الآخرين بكفاءة وفاعلية. وفي هذا الكتاب سنعرض لمفهومي الذات وإدارة الذات وأهمية إدارة الذات بالشكل المناسب ووسائل ومحاور تطويرها.

ومن محاور تطوير الذات التي تم عرضها في الكتاب نذكر : قبول الذات ومعرفة الذات والثقة بالذات وتكوين صورة إيجابية عن نفسك وتحسين الصورة الذاتية وتقديم الذات بطريقة إيجابية والتلون لتكوين انطباع حسن لدى الغير وإدارة العواطف والقدرة على تجنب التوتر والقلق والضغط النفسي والانفعال قدر الإمكان وحفز الذات وتنمية الذات وإدارة الوقت.

وباختصار فإن هذا الكتاب موجه إلى كل من يريد أن يعرف نفسه ويكتشف شخصيته كخطوة أولى في إدارة ذاته بالشكل المناسب والمتميز.

هذا ويمكن استخدام الكتاب لأغراض عدة مثل :

١- التعلم الذاتي والدراسة الفردية : فلقد تم تصميم الكتاب ليتمكنك من تعليم نفسك بنفسك.

٢- البرامج التدريبية : يمكن استخدام الكتاب كملف تدريبي يتم توزيعه على المتدربين في برنامج تدريبي يدور حول موضوع الكتاب.

٣- التدريب عن بعد : يمكن إرسال الكتاب إلى هؤلاء الذين لا يتمكنون من حضور البرامج التدريبية.

٤- البحوث العلمية: يستطيع الباحثين في مجالات علم الإدارة وعلم النفس الإداري وعلم اجتماع المنظمات ومهنة الخدمة الاجتماعية .. استخدام الكتاب كمرجع في بحوثهم النظرية والميدانية.

هذا ولقد تم استخدام حوالي ١٠٠ مرجعاً عربياً و٤٧ مرجعاً أجنبياً في إعداد هذا الكتاب - ما بين كتاب وبحث ومقال وترجمة ومؤتمر، هذا بالإضافة إلى عرض بعض الجداول والأشكال التوضيحية لتبسيط وشرح موضوعات الكتاب.

والمؤلف يشكر الله سبحانه وتعالى على توفيقه في إعداد هذا الكتاب المتواضع، والذي به بعض النواقص بلا شك، فالكمال لله وحده.

وبالله التوفيق ،،

**المؤلف**

أ.د. مدحت محمد أبو النصر