

الفصل الأول

مفهوم إدارة الذات

أشتمل هذا الفصل على:

- مقدمة. 
- مفهوم إدارة الذات. 
- Self Management 
- أهمية إدارة الذات. 
- مبادئ إدارة الذات. 
- وسائل تنمية الذات 
- محاور إدارة الذات 

مقدمة

تشير دراسات عديدة إلى أن إدارة الوقت Time Management هي إدارة الذات Self Management، بمعنى أن الإدارة الفعّالة للوقت تعني إدارتك لنفسك.

وفي إحدى الدراسات التي قامت بها إحدى البيوت الاستشارية في الولايات المتحدة الأمريكية عام 2000 ، ظهر أن الوقت وخصائصه في حد ذاته ليس سبباً في عجزنا عن أداء المهام المطلوبة منا في الوقت المتاح.. ولكن أسلوبنا في إدارة أنفسنا وطريقتنا في إدارة وقتنا هي المشكلة.

والفصل الحالي يتحدث عن إدارة الذات من حيث المفهوم والأهمية والوسائل والمحاو .. كمدخل تمهيدي لشرح موضوع إدارة الوقت.

إدارة الذات هي إحدى أشكال الإدارة، فكل عنصر من عناصر الإدارة أصبح هناك شكل من أشكال الإدارة له.

فهناك على سبيل المثال: إدارة الذات وإدارة الموارد البشرية وإدارة الوقت والإدارة بالأهداف والنتائج والإدارة المالية.

مفهوم إدارة الذات

ويمكن تحديد مفهوم إدارة الذات بأنه:

- كيف يدير الشخص ذاته؟
- كيف يتحكم في نفسه؟
- كيف يتحكم في مشاعره، حتى تصبح مناسبة وإيجابية.
- كيف يعدل اتجاهاته، حتى تصبح مناسبة وإيجابية.
- كيف يعدل سلوكه، حتى يصبح سلوكه اجتماعياً وإيجابياً؟

- كيف يدير وقته بشكل أفضل؟
- كيف يقلل الاحتراق الوظيفي Job Burnout لديه؟
- كيف يشعر بالسعادة في عمله؟
- كيف يحول شعوره بالتفاؤل تجاه الحياة والعمل؟
- كيف يزيد كفاءة وفاعلية أدائه في العمل؟

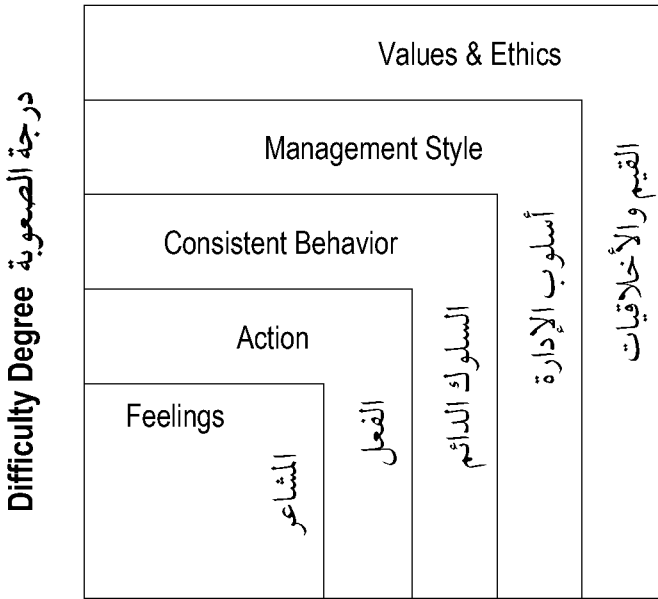
Self Management means:

- How to understand your self?
- How to improve your self?
- How to manage your life effectively?
- How to manage your work effectively?
- How to manage your time effectively?
- How to deal with others effectively?
- How to decrease your life burnout?
- How to decrease your job burnout?
- Self control.
- Transparency.
- Adaptability.
- Achievement orientation.
- Initiative.
- Optimism.

أهمية إدارة الذات:

يشير عمرو حسن بدران في كتابه «كيف تحقق ذاتك» إلى أن إدارة الذات وسيلة الإنسان لإدارة يومه، وقيادة حياته نحو النجاح. هذا وتؤكد سوزان سلفر Susan Silver في كتابها «النظام كأفضل ما يكون» المنشور عام 1994 أن الإدارة الفعّالة للذات تؤدي إلى توفير الوقت واستثماره، والاستفادة من الفرص من خلاله، لهذا السبب بالتحديد فإن الفعالية الشخصية لا تعني إنجاز أكبر قدر من العمل كل يوم، وإنما إنجاز أهم الأعمال في أقل وقت.

ولتوضيح أهمية إدارة الذات كمدخل رئيسي لإدارة التغيير سواء على المستوى الفردي أو الجماعي أو التنظيمي، يمكن تقديم الشكل التالي:



وقت التغيير Time to change

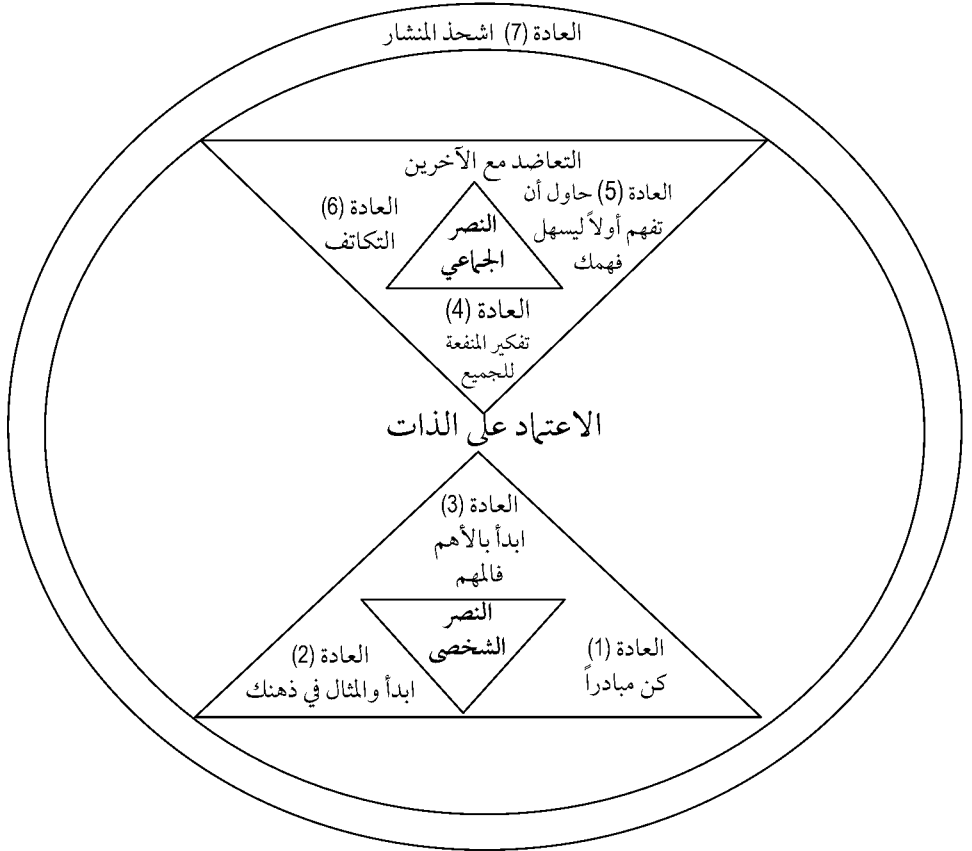
شكل رقم (1)

مصنوفة التغيير

كذلك يمكن أن نؤكد أن حُسن إدارة الذات يجعل الشخص ذو شخصية قوية وإيجابية وفاعلة بما يسهل ويسر له عملية إدارة الآخرين وقيادتهم بشكل سليم ومناسب وعلى العكس، فإن فاقد الشيء لا يعطيه، بمعنى أن الذي لا يستطيع إدارة ذاته لا يستطيع أن يدير الآخرين.

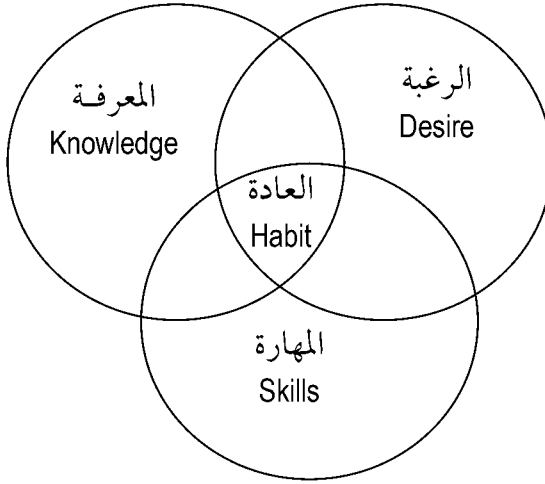
وفي كتابه عن العادات السبع أكد ستيفن كوفي Stephen R. Covey - أحد أبرز علماء الإدارة المعاصرين - على أن حُسن إدارة الذات والاعتماد عليها هو أساس تحقيق النصر الشخصي، وتحقيق النصر الشخصي هو الطريق إلى تحقيق النصر الجماعي.

وهذا ما يوضحه لنا الشكل رقم (2) التالي:



شكل رقم (2)
العادات السبع للناس الأكثر فعالية

كذلك أوضح ستيفن كوفي في كتابه «العادات السبع لأكثر الناس فعالية» The 7 Habits of Highly Effective People والمُشور عام 1989 ثم في طبعة جديدة عام 2004، كيف تتكون العادة لدى الإنسان. والشكل التالي يوضح أن العادات لدى الإنسان تتكون بداية من وجود الرغبة لدى الإنسان بتعلم هذه العادة، ثم يبدأ بتكوين المعرفة عنها، ثم يحول هذه المعرفة إلى سلوك من خلال اكتساب المهارة على ممارسة هذه العادة.



شكل رقم (3)
كيف تتكون العادة لدى الإنسان

ويشير علماء النفس بصفة عامة، إلى أن الإنسان يستطيع أن يتعلم عادة جديدة أو يقلع عن عادة قديمة خلال فترة من 21 إلى 28 يوماً.

مبادئ إدارة الذات:

المبادئ Principles هي حقائق أساسية لها صفة العمومية، وهي كذلك خطوط إرشادية وقواعد موجهة لكل من الممارسة والقرارات والأفعال.

فالمبادئ هي مجموعة مستويات تحدد ما هو صحيح وما هو خطأ، بمعنى أنها مجموعة الأحكام أو التعميمات التي تستعمل كموجهات للسلوك وللعمل. ويمكن التوصل إلى المبادئ؛ إما عن طريق الدروس المستفادة من الخبرات المكتسبة أو عن طريق نتائج البحث العلمي أو الاثنين معاً.

هنا ويمكن تحديد بعض مبادئ إدارة الذات كالتالي:

- 1- لا تستنفذ طاقتك في إصلاح القديم، ولكن ركز على إبداع الجديد.
Never waste your energy to mend the old, but focus on creation the new .
- 2- الفشل يولد اليأس، بينما التغذية العكسية (إرجاع الأثر) تدعم النجاح.
Failure begets disappointment, but feedback supports success .
- 3- المرونة وليس الجمود تكسبك الفاعلية.
Flexibility not rigidity earn you effectiveness.
- 4- نقص الألفة تقود إلى المقاومة.
Lake of rapport leads to resistance.
- 5- النوايا تختلف عن السلوك.
Intention differs from behaviors.
- 6- الأفراد في حاجة إلى نتيجة التغيير.
Individuals need to effect change.
- 7- ما هو ممكن لشخص ما فهو ممكن للآخرين.
What is possible for someone, possible for others.
- 8- المعنى المراد توصيله من خلال الرسالة يكمن في الاستجابة لها.
The intended meaning of the massage lies in the response.
- 9- الإدراك يكون في العقل والواقع.
Perception in mind and reality.

10- أنا مسئول عن قراراتي ونتائجها.

I am responsible for my decisions and its results.

والملاحظ على هذه المبادئ أنها مبادئ بسيطة وواضحة ومباشرة وقابلة للتطبيق والممارسة بشرط وجود الفهم والاعتناء والإرادة.

وسائل تنمية الذات:

يمكن تحديد بعض وسائل تنمية الذات كالتالي:

- 1- المعرفة بالذات.
- 2- قبول الذات.
- 3- تقدير الذات.
- 4- مراجعة وتقييم الذات.
- 5- إدراك الواقع بشكل سليم ومعقول.
- 6- القراءة الهادفة والمستمرة.
- 7- المناقشة والحوار وخاصة مع الأشخاص الأكثر كفاءة.
- 8- تبادل الخبرات.
- 9- السفر (الرحلات والزيارات).
- 10- حضور البرامج التدريبية.
- 11- برمجة العقل بالتأكيدات الإيجابية.

معايير إدارة الذات:

هناك محاور عديدة لإدارة الذات بالشكل المتميز نذكر منها على سبيل المثال المحاور

التالية:

- 1- قبول الذات.

- 2- معرفة/ إدراك الذات.
- 3- الثقة بالذات.
- 4- تكوين صورة إيجابية عن نفسك/ الذات.
- 5- تحسين الصورة الذاتية.
- 6- تقديم الذات بطريقة إيجابية.
- 7- التلون لتكوين انطباع حسن لدى الغير.
- 8- إدارة العواطف/ المشاعر.
- 9- القدرة على تجنب التوتر والقلق والضغط النفسي والانفعال قدر الإمكان.
- 10- حفز الذات.
- 11- تنمية الذات.
- 12- إدارة الوقت