مقدمة الاصدار الأول

تم تعييني عام (١٩٩٨) مديرا لمركز تنمية الإمكانات البشرية - بكلية البنات جامعة عين شمس - وتمنيت إصدار (سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع) تحت مظلة المركز في ذلك الوقت.. بهدف تقديم بعض الموضوعات الخاصة بالأسرة والمشكلات السلوكية للأبناء بطريقة عملية مبسطة ومفيدة تساعد على تنمية وعي الوالدين والأبناء، وعلاج بعض المشكلات أو الوقاية منها لفئات المجتمع المختلفة.

وقمت بعرض الفكرة على الزملاء بقسم علم النفس واستحسنوا الفكرة.. إلا أنها لم تبدأ في ذلك الوقت.. ودارت عجلة الحياة بمشاغلها ومسئولياتها الكبيرة.

وقد وفقني الله سبحانه وتعالى العام الماضي ٢٠٠٢م للعمل بكلية التربية - جامعة الملك عبدالعزيز بالمدينة المنورة.. وعشت بكل مشاعري في هذه المدينة المقدسة مدينة رسول الله ﷺ.. وبدأت أشعر برغبة شديدة نحو مسئوليتي أمام الله سبحانه وتعالى في تقديم ثقافة سيكولوجية للجميع؛ عسى أن يستفيد الوالدين والأبناء والمربين من تلك الثقافة وأن ينتفع بها

المنفعة القصوى .. وأن يتقبل الله هذا العمل. وهذا هو الإصدار الأول من هذه السلسلة تحت عنوان: التوافق الزواجي واستقرار الأسرة (من منظور إسلامي - نفسي - اجتماعي)

وادعو الله أن ييسر لي استكمال تلك السلسلة.

وأن يتقبل هذا العمل خالصة لوجهه سبحانه وتعالى.

والله ولي التوفيق.

أ.د سناء محمد سليمان

٢٠٠٥م

فهرس الموضوعات

- المقدمة ٩
- مدخل إلى مفهوم الذات ١٣
- العوامل المؤثرة في نمو الذات ١٦
- تطور نمو الذات ومفهوم الذات ٢٠
- نقد الذات ٢٩
- فهم الذات وتحقيقها ٣١
- معرفة الذات وأهميتها ٣٦
- البحث عن الذات ٤٥
- حاجة الطفل إلى تأكيد الذات ٤٨
- أهمية اللعب لتحقيق الشعور بالذات للأطفال ٥٠
- دور الأسرة في تنمية وعي الطفل بذاته ٥٢
- مشكلة الاعتبار بالذات.. وعلاجها.. والوقاية منها ٥٥
- الوعي بالذات هو من الذكاء الوجداني ٦١
- تنمية الوعي بالذات ٨٢
- توكيد الذات في الميزان ٩٠
- تنمية وعي الفرد بمستوى توكيده لذاته ٩٩
- كيف تزيد من فهمك لذاتك؟ ١٠٢
- اكتشف الكنز الذي بداخلك ١٠٥
- نحو تطوير الذات ١١٧
- الشباب والطريق نحو إثبات الذات ١٢٠
- الخاتمة ١٢٥
- قائمة المراجع ١٢٧
- الإنتاج العلمي للدكتورة سناء محمد سليمان ١٣١

تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات والنجاح في شتى مجالات الحياة

مقدمة:

من تمام إبداع الخالق عز وجل ما أبدعه في النفس البشرية جسدا وعقلا ووجدانا وروحا.. فكما صور وأكمل الهيكل الخارجي في تناسق تام تجلت قدرته في التوفيق ما بين العقل والجسم والروح لبناء أرقى المخلوقات باني الأرض ومعمرها بقدرته تعالى، وتأخذنا الحكمة بعيدا عندما ننظر في مدى الاختلاف بين إنسان وآخر في تفكيره وشخصيته وتعامله مع الحياة رغم التطابق في البناء الجسدي وما يشكله هذا الاختلاف من أهمية في توسيع أفاق المعرفة وتنوع التجارب وفتح أبواب جديدة لم تفتح قبلا. ويرجع اختلاف الشخصيات إلى عوامل عديدة منها البيئة والأسرة والمجتمع والثقافة. وكل هذه العوامل لاتؤثر فقط في شخصية الإنسان بل تؤثر أيضا في طريقة ونظرة الإنسان إلى ذاته ومعرفته بها ومعرفة ما يدور بها ودرجة تمكنه من فهم مشاعره والسيطرة والتحكم بها في مختلف المواقف. نجد في بعض الأحيان أشخاصا لم يتمكنوا من فهم ذاتهم بشكل كامل وهذا أمر وارد لكننا نحاول من الطفولة وهي الأساس أن نوجد ذلك الاتصال أو العلاقة الوطيدة بين المرء وذاته ومساعدته على فهمها والسيطرة عليها وتطويرها إلى الأفضل والعيش في توافق تام مع نفسه الأمر الذي يساعده على العيش بسلام مع المحيطين به.

لقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وكرمه على سائر مخلوقاته وميزه بالعقل.. الذى يمكنه من التفكير.. والوعى والإدراك.. ولذات الإنسانية أهمية بالغة.. ولذلك لابد للإنسان أن يهتم بذاته.. وينمى وعيه بها.. لأنها تقف وراء جميع أنماط السلوك الصادر عن الإنسان.. ولابد للفرد أن يصلح من ذاته حتى يصلح سلوكه إن مفهوم الذات هو الشيء الوحيد الذى يجعل للفرد الإنسانى فرديته الخاصة به، ولعله المخلوق الوحيد الذى يستطيع إدراك ذاته.

وذلك بأن يجعل من «الذات» موضوعاً لتأمله وتفكيره وتقويمه ولكنه يبدو ن الصعب تنمية « الوعى بالذات» دون توفر «وعى اجتماعى» .... أى أن الفرد لا يستطيع إدراك ذاته إلا من خلال ردود أفعال الآخرين تجاه أعماله وتصرفاته. ولما كان مفهوم الذات يتكون أو يتحقق من خلال الخبرات والاتصالات التى تكونها نتيجة احتكاكنا بالآخرين أصبح من الضرورى أن يتعلم الناس ذاتيتهم أى ماذا يكونون.. ومن يكونون.

فالوعى بالذات ليس انغلاقا عليها ولا تعبداً فى محرابها ولكنه الإدراك الحسن لحدودها، والظروف الأكثر ملائمة للحفاظ عليها، فإن أرقى أنواع الوعى هو الوعى بالذات، وإن أعظم أنواع الجهل هو الجهل بها.

ومن الوعى بالذات يتمكن الإنسان من تطويرها وتنميتها والنهوض بها إلى أسمى الصفات..

فعلى الإنسان أن يستخدم كل امكاناته وأن يجاهد نفسه من أجل توجيه مشاعره وصياغة وجوده كله فى ضوء تعاليم الشريعة السمحة: «ولا تستوى الحسنة ولا السيئة ادفع بالتى هى أحسن فإذا الذى بينك وبينه عداوة كأنه

ولى حميم.

ولأهمية فهمنا لذاتنا وتنمية وعينا بتلك الذات بشكل ايجابى .. من أجل النجاح فى مجالات الحياة المختلفة .. الزواج، الأسرة، الدراسة، العمل، العلاقات الاجتماعية سوف نستعرض خلال هذا الإصدار من سلسلة ثقافة سيكولوجية للجميع هذا الموضوع الهام «مفهوم الذات وتحسينه - وتنمية الوعى بالذات....».

وأدعو الله سبحانه وتعالى أن أكون قد وفقت فى العرض وأن ينتفع به الآباء والمربين والأبناء المنفعة القصوى. وأن يتقبل الله هذا العمل خالصا لوجهه الكريم.

أ.د سناء محمد سليمان

٢٠٠٥م