مقـدمـــــة

"بقدر ما تزداد دراستنا للإنسان، بقدر ما تعوزنا معرفته" جان جـــاك روسو .

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

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

ومن محاور تطوير الذات التي تم عرضها في الكتاب نذكر : قبـــول 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 والضـــغط النفســـي والانفعال قدر الإمكان وحفز الذات وتنمية الذات وإدارة الوقت.

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

obeikandl.com

هذا ويمكن استخدام الكتاب لأغراض عدة مثل :

١ــ التعلم الذاتي والدراسة الفردية : فلقد تم تصميم الكتاب ليمكنك من تعلـيم نفسك بنفسك.

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

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

٤ــ البحوث العلمية: يستطيع الباحثين في مجالات علم الإدارة وعلم الـنفس الإداري وعلم اجتماع المنظمات ومهنة الخدمة الاجتماعية .. اسـتخدام الكتاب كمرجع في بحوثهم النظرية والميدانية.

هذا ولقد تم استخدام حوالي ١٠٠ مرجعاً عربياً و٤٧ مرجعاً أجنبياً في إعداد هذا الكتاب ــ ما بين كتاب وبحث ومقـال وترجمـة ومـؤتمر، هـذا بالإضافة إلى عرض بعض الجداول والأشكال التوضيحية لتبسـيط وشـرح موضوعات الكتاب.

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

وبالله التوفيق ،،

المؤلف

أ.د. مدحت محمد أبو النصر