

## الفصل السادس

# مفهوم إدارة الذات

❖ مقدمة

❖ مفهوم إدارة الذات

❖ Self Management

❖ أهمية إدارة الذات

❖ مبادئ إدارة الذات

❖ قواعد إدارة الذات

## مفهوم إدارة الذات

### مقدمة :

إدارة الذات Self Management 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 بالتناؤل تجاه الحياة والعمل ؟
  - كيف يزيد كفاءة وفعالية أدائه في العمل ؟

## Self Management

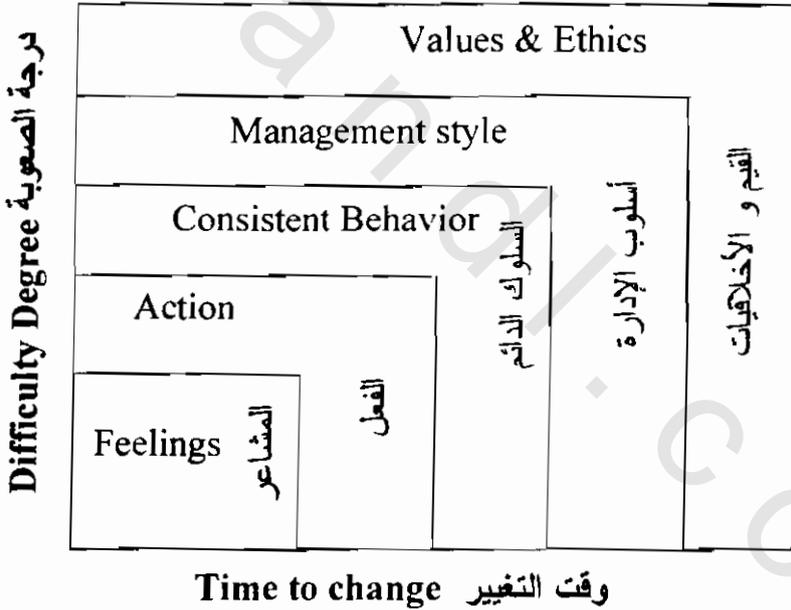
*Self Management means :*

- 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 ١٩٩٤ أن الإدارة الفعالة 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:



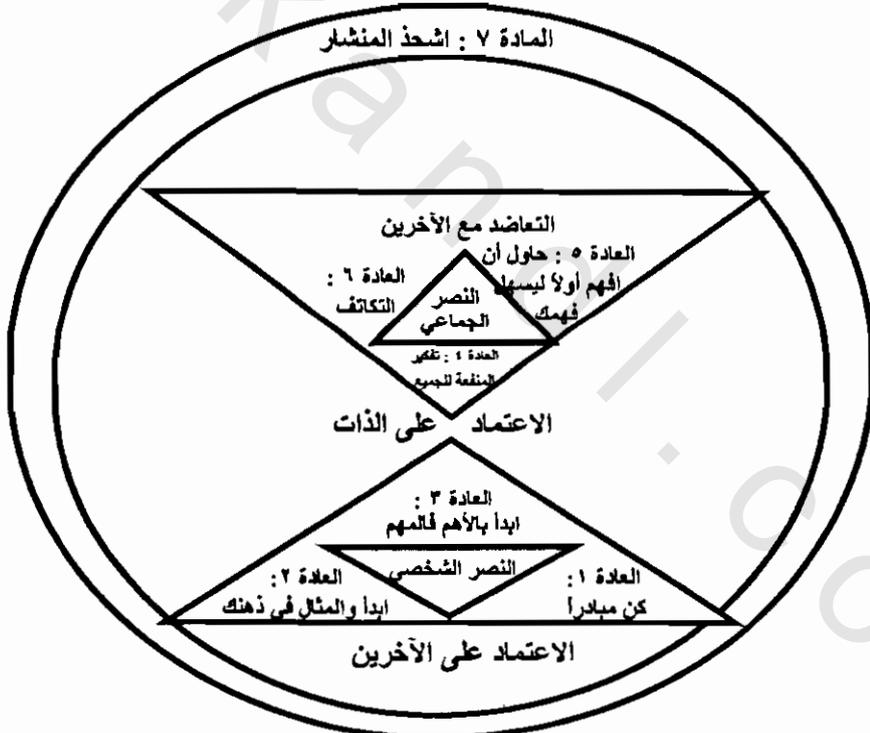
شكل رقم (١٠)

مصفوفة التغيير

كذلك يمكن أن نؤكد أن حسن إدارة الذات يجعل الشخص ذو شخصية قوية وإيجابية وفاعلة بما يسهل وييسر 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.

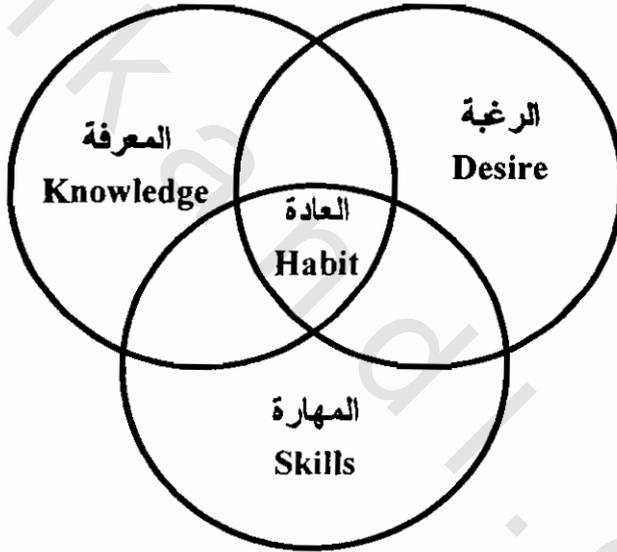
وفي كتابه عن العادات السبعة أكد ستيفن كوفي Stephen R. Covey – أحد أبرز علماء الإدارة المعاصرين – على أن حسن إدارة الذات والاعتماد عليها هو أساس تحقيق النصر الشخصي، وتحقيق النصر الشخصي هو الطريق إلى تحقيق النصر الجماعي.

وهذا ما يوضحه لنا الشكل رقم (١١) كالتالي :



شكل رقم (١١)  
العادات السبع للناس الأكثر فعالية

كذلك أوضح ستيفن كوفي في كتابه "العادات السبع لأكثر الناس فعالية" *The 7 Habits of Highly Effective People* والمنشور عام ١٩٨٩ ثم في طبعة جديدة عام ٢٠٠٤، 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 (١٢)

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 ٢١ إلى ٢٨ 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 :

١- 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.

٢- الفشل يولد اليأس، بينما التغذية العكسية (إرجاع الأثر) تدعم النجاح.

Failure begets disappointment, but feedback supports success.

٣- المرونة وليس الجمود تكسبك الفعالية.

Flexibility not rigidity earn you effectiveness.

٤- نقص الألفة تقود إلى المقاومة.

Lake of rapport leads to resistance.

٥- النوايا تختلف عن السلوك.

Intention differs from behaviours.

٦- الأفراد في حاجة إلى نتيجة التغيير.

Individuals need to effect change.

٧- ما هو ممكن لشخص ما فهو ممكن للآخرين.

What is possible for someone, possible for others.

٨- المعنى المراد توصيله من خلال الرسالة يكمن في الاستجابة لها.

The intended meaning of the message lies in the response.

٩- الإدراك يكون في العقل والواقع

Perception in mind and reality.

١٠- 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 والافتتاح والإرادة.

## قواعد إدارة الذات

حدد عمرو حسن أحمد بدران في كتابه "كيف تحقق ذاتك؟" عدداً من القواعد العامة لإدارة ذاتك بفعالية هي كالتالي :

- كن مع الله يكن معك، وحينئذ فلن يخيب سعيك إن شاء الله.
- عود نفسك على أن تكون أهدافك في كل عمل تقوم به واضحة ومحددة.
- حول خططك في السعي نحو أهدافك إلى عمل ملموس وواضح حي، وابتعد عن التسويف والبطالة.
- الزم نفسك بالتخطيط لأمر حياتك المختلفة وابتعد عن الفوضى والارتجالية في أعمالك قدر الإمكان، نظم جهدك واتجه لهدف واضح محدد واحذر الفوضى في مسيرتك لهدفك.
- أد حقوق الله — سبحانه وتعالى — عليك واستعن به فيما ينوبك من أمور الحياة: "إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ"، لأن الإنسان إذا أصلح ما بينه وبين ربه أصلح الله له أمور حياته، وإذا تعرف الإنسان إلى ربه وقت الرخاء وجده وقت الشدة: "احفظ الله يحفظك"، ومن ضيع حقوق ربه، فهو لما سواها أضيع: "نسوا الله فأنسيهم".
- ورحم الله القائل " في القلب لا يلمه إلى الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأُنس به، وفيه حزن لا يذهب إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق لا يسكنه إلا الفرار إليه، وفيه فاقة لا يسدها إلا محبته والإنابة إليه ودوام ذكره وصدق الإخلاص له، ولو أعطي الدنيا وما فيها لم تسد تلك الفاقة أبداً".

- املاً ذهنك بالتفاؤل وتوقع النجاح بإذن الله، وليكن الاستبشار دائماً مسيطراً على فكرك وشعورك : "بشروا ولا تنفروا".
- قاوم محاولات النفس للهروب من الأعمال الجادة المهمة إلى المتعة واللهو باستمرار.
- ليكن شعارك المبادرة والمسارة إلى كل خير ومفيد مضى لا يعود أبداً والحياة سباق، وهي أقصر من أن تنتظر أو تؤجل أو تسوف فيها.
- لا تنسى أن الأعمال أكثر من الأوقات، وحينئذ فإياك أن تضيع أوقاتك في التوافه من الأمور؛ بل قدم الأهم من الأعمال على ما سواه.
- نظم أمورك بكتابة مواعيدك والتزاماتك والتعود على حفظها، وكذلك تنظيم وتصنيف أشياءك في منزلك ومكتبك وسيارتك وغيرها بطريقة مناسبة تسهل عليك التعامل معها.
- احذر من ضياع شيء من وقتك دون عمل فهو ضياع الحياة، واحرص على أن تتقدم نحو أهدافك كل يوم ولو خطوة واحدة، فمن سار على الدرب وصل، وقد تقدم الحديث عن الاستغلال الأمثل للزمن قبل قليل.
- إذا رأيت من عاداتك شيئاً أو معوقاً عن التقدم لأهدافك فعالجه واستبدله بخير منه، ولا يكن للعادات عليك من سلطان إلا بقدر ما فيها من حق ونفع. والعادة، هي ما يفعله الإنسان بصورة آلية متكررة دون جهد فكري أو مشقة بدنية والعادات المكتسبة، ولذلك يمكن تغييرها واستبدالها عند الحاجة لذلك.

• اجعل القيم والمبادئ الاعتقادية فوق المساومات، ولتكن موجهة لكل نشاط في حياتك، وإن لم تكن كذلك، فأنت أول من يحتقر نفسك وإن أجلك الآخرون ومدحوك.

• اجعل البحث عن الحق ديدنك، واحذر النفاق بجميع صورته، واصدع بكاسة الحق بأدب وعفة وصدق، ونم في نفسك القدرة على الحسم عند مفترق الطرق بين الحق والباطل.

• وانه نتائج أعمالك بشجاعة وصبر وثبات ومسئولية محتسباً كل ما يصيبك عند ربك، وتعلم أن ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطاك لم يكن ليصيبك، رفعت الأقلام وجفت الصحف، واحذر من كثرة الشكوى والضجر فهما من صفات الضعفاء:

"إِنَّمَا يُوقَى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ" [الزمر : ١٠]

• لا تجعل شخصيتك كالزجاج الشفاف الذي يسهل كشف ما وراءه ومعرفة حقيقته، لكل عابر سبيل، ففي الحياة الكثير من الفضوليين والمتطفلين؛ بل والأشرار، واجعل لذلك باباً موقفاً وحارساً أميناً ياتمر بأمرك، فيفتح ذلك في الوقت المناسب وبالقدر المناسب ولمن هو أهل لذلك ويغلق عند الحاجة لذلك.

وهذا يستدعي منك أن تتمرن على ضبط مشاعرك وأحاسيسك وعدم الاسترسال في إبرازها ما لم يكن في ذلك مصلحة، وأن تحتفظ بهدوئك

ورباطة جأشك في المواقف المثيرة والجادة، وأن تختار كلماتك بعناية فيها،  
وخلاصة القول ليكن التعبير عن اشتعال عواطفك مدروساً.

• اجعل مثلك الأعلى وقدوتك الدائمة محمداً - صلى الله عليه وسلم - إذ  
أنه هو الذي بلغ أعلى درجات الكمال الإنسان، ولن تبحث عن حل لمشكلة  
في أي جانب من جوانب حياتك إلا وجدت ذلك الحل في سيرته العطرة،  
وهذا يستدعي منك أن تكون دائم المطالعة لسيرته والبحث في طريقته.

• تسلح بروح الفكاهة والمرح دائماً من غير إسفاف ولا مبالغة، وإذا  
انلهمت الخطوب فابتسم لها، لأن الحزن والتقطيب منهكان للنفس منهكان  
للجسد مشوشان للفكر.

• احذر من الخيال الجامح المطلق في سماء الأوهام، كما تحذر من التشاؤم  
المفرط المحطم للأمال، وكن وسطاً بين طرفين، زواج بين الخيال  
والواقع.

لا تغرق في الكماليات، فتهلك في الترف؛ بل تزود من المتاع بما يكفيك في  
مسيرتك نحو أهدافك، ولا يتقل على كاهلك : " اخشوشنوا فإن النعم لا تدوم".  
ومن أصبح أسير الشهوات والملذات صعب عليه تركها وأصبحت إرادته هشة  
ضعيفة.