

مقدمة الإصدار 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 للأطفال 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 وقفني الله سبحانه وتعالى العام الماضي ٢٠٠٢ م 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

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

وادعو الله أن يبسر لي استكمال تلك السلسلة .

وأن يتقبل هذا العمل خالصة لوجهه سبحانه وتعالى .

والله ولي التوفيق .

أ. د. سناء محمد سليمان

٢٠٠٥م

فهرس الموضوعات

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

obeikandi.com

تحسين مفهوم الذات - تنمية الوعي بالذات

والنجاح في شتى مجالات الحياة

مقدمة:

من تمام إبداع الخالق عز وجل ما أبدعه في النفس البشرية جسداً وعقلاً ووجداناً وروحاً.. 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 بعيداً 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 قبلاً. ويرجع اختلاف الشخصيات إلى عوامل عديدة منها البيئة والأسرة والمجتمع والثقافة. وكل هذه العوامل لا تؤثر فقط في شخصية الإنسان بل تؤثر أيضاً في طريقة ونظرة الإنسان إلى ذاته ومعرفة بها ومعرفة ما يدور بها ودرجة تمكنه من فهم مشاعره والسيطرة والتحكم بها في مختلف المواقف. نجد في بعض الأحيان أشخاصاً 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 والتسيطرة عليها وتطويرها إلى الأفضل والعيش في توافق تام مع نفسه الأمر الذي يساعده على العيش بسلام مع المحيطين به.

نقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان وكرمه على سائر مخلوقاته وميزه بالعقل.. الذى يمكنه من التفكير.. والوعى والإدراك.. وللذات الإنسانية أهمية بالغة.. ولذلك لا بد للإنسان أن يهتم بذاته.. وينمى وبعيه بها.. لأنها تقف وراء جميع أنماط السلوك الصادر عن الإنسان.. ولا بد 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 يبدون 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 انغلاقاً عليها ولا تعديداً فى محرابها ولكنه الإدراك احسن 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..

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

ولى حميم، .

ولأهمية فهمنا لذاتنا وتنمية وعينا بتلك الذات بشكل إيجابي .. من أجل النجاح في 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 الوعي بالذات... .

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

أ.د. سناء محمد سليمان

٢٠٠٥م