



جامعة البصرة  
كلية التربية للعلوم الانسانية



## مهارة ادارة الذات

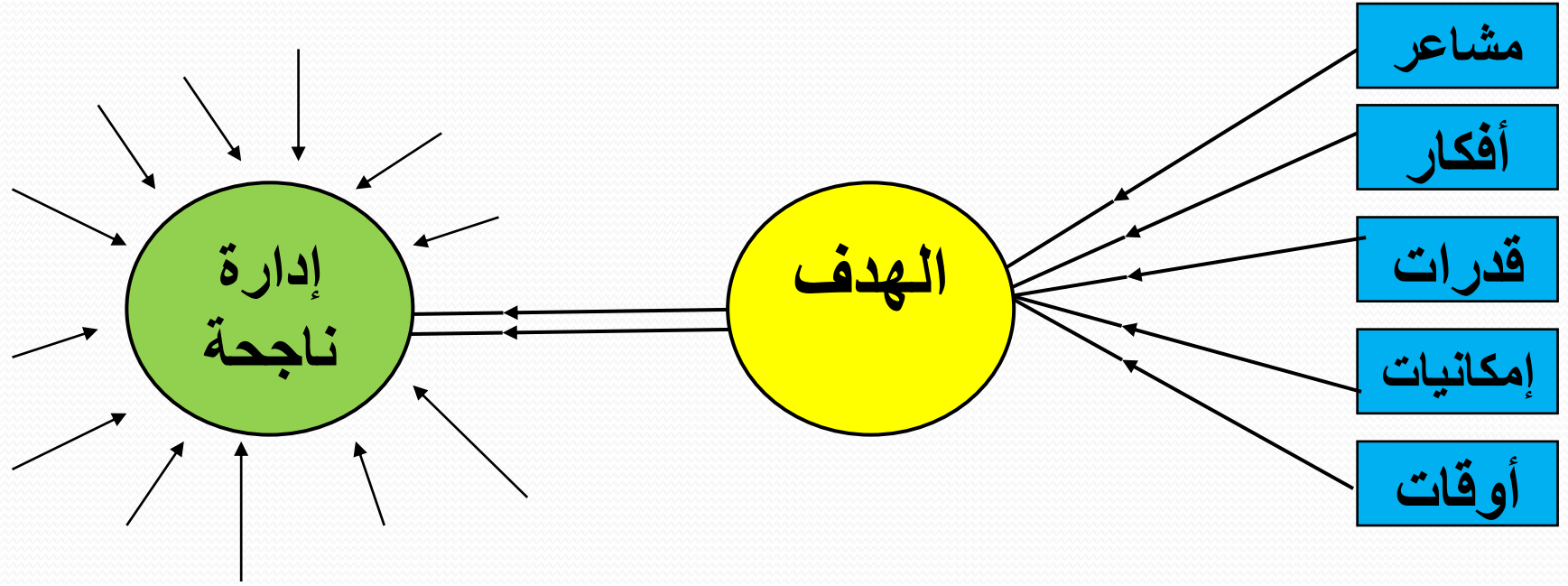
اعداد

أ.د. أمل عبدالرزاق المنصوري

## إدارة الذات :

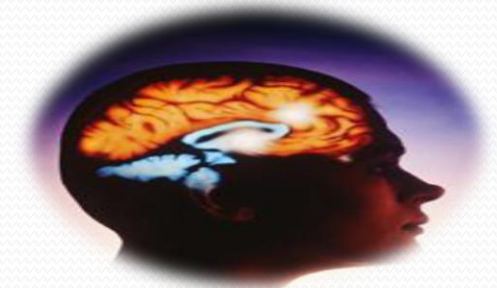
هي قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته نحو الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها، فالذات إذن هي ما يملكه الشخص من مشاعر وأفكار وإمكانات وقدرات، وإدارتها تعني إستغلال ذلك كله الإستغلال الأمثل في تحقيق الأهداف والآمال، وهذه القدرات فيها ما هو موجود فيك بالفعل، ومنها ما تحتاج أن تكتسبه بالممارسة والمران





## تعريف اخر :

عبارة عن إخضاع الإنسان نفسه لمجموعة من القواعد والخُطط، مع الشعور بالرقابة الذاتية والتحكم والتوجيه الذاتي خلال مدة تعليمه لنفسه وتطويره لذاته. إدارة الذات هي الوسيلة التي ستُساعدك على المُضيّ قُدماً بحياتك بمرونة أكبر، وبشكل أسهل وأفضل، ويكون ذلك من خلال تحديد الأهداف، وإدارة الوقت. وتدفع إدارة الذات لتطوير الدافع الذاتي ومهارات التركيز للتغلب على مشكلة المُماطلة والتباطؤ، وتُساعدك إدارة الذات أيضاً على التخلُّص من القلق، والذي يمنح الإنسان بدوره المزيد من الفرص للانخراط بنشاطاتٍ مُتعددةٍ أكبر وأهمّ من ذي قبل .



# إدارة الذات

هي عملية الاستفادة القصوى من مهاراتنا وإمكاناتنا لإنجاز أهداف ذات قيمة اعتماداً على نظام قيمى صحيح

الإدارة  
الذاتية

كي تكون ذات قيمة لابد أن تستمد من نظام قيمى صحيح

أهداف  
ذات  
قيمة

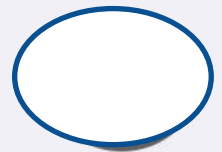
القيم هي اعتقادات يؤمن بها الفرد وتنعكس على سلوكه وهي الأساس للإدارة الذاتية الناجحة

القيم

# إدارة الذات



# أهمية إدارة الذات





# مراحل إدارة الذات

تقويم الذات

تغيير وتطوير الذات

اكتشاف (تحليل) الذات



# 1- فيم ذاتك؟

ما هي نقاط القوة لديك؟

ما هي نقاط الضعف لديك؟

ما هي قدراتك وإمكانياتك؟

ما هي ميولاتك ورغباتك؟

ما هي العوائق التي تحول دون تحقيق رغباتك؟

هل أنت واثق من نفسك؟

هل تعيش ذاتك أم تقلد غيرك؟

بماذا تحدث نفسك؟

# كيف تدير وتطور ذاتك؟

الاستعانة بالله والتوكل عليه والإخلاص له .

أولاً

توجيه البوصلة . ( الرؤية والرسالة )

ثانياً

التدريب واكتساب المهارات .

ثالثاً

الجدية والحزم مع الذات .

رابعاً

إدارة الدقيقة الواحدة .

خامساً

مقاومة المقاومة .

سادساً

استثمار الفرص .

سابعاً

# متطلبات تقويم الذات

تصحح المسار مع الاستمرار .

أولاً

تحلى بمهارة / الصبر

ثانياً

تحلى بمهارة / المثابرة

ثالثاً

المرحلة	العنصر	الطرق	النتائج
1 	<b>الطلاقة</b> توليد أكبر عدد من الأفكار	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عصف ذهني فردي</li> <li>• عصف جماعي مع المهتمين وأصحاب العلاقة</li> <li>• محركات البحث والأبحاث</li> </ul>	
2 	<b>المرونة</b> تصفية الأفكار و دمجها	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تصفية بناء على الأهداف</li> <li>• تصفية بناء على الإمكانيات</li> <li>• تصفية بناء على معايير محددة</li> </ul>	
3 	<b>الأصالة</b> إختيار الفكرة الإبداعية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• القيمة المضافة</li> <li>• الخبراء والمختصين</li> <li>• المستفيدين</li> </ul>	
4 	<b>التفاصيل</b> تطبيق الفكرة الإبداعية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التحديات والمعينات</li> <li>• الخطة التفصيلية</li> <li>• النموذج الأولي والعينة الأولى</li> </ul>	

# مهارات تطوير الذات

تلقين  
الذات

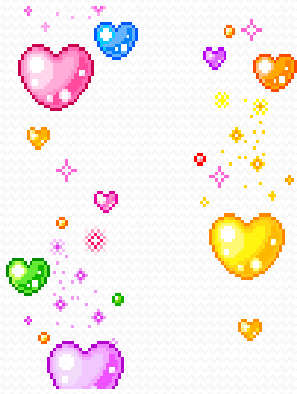
وضع  
أهداف

مراقبة  
الذات

تطوير  
الذات

تعزيز  
الذات

تفويض  
الذات



# كيفية تطوير الذات عاطفياً ؟

حتّى يكون الإنسان قيادياً ، لا بدّ أن يعمل على تطوير ذاته عاطفياً  
ويكون ذلك من خلال اتباع الخطوات الآتية :

2

التصرف بلطف

لا يُظهر معظم الأشخاص ما يكفي من اللطف للآخرين مع أن إظهاره يساعد على زرع صفاتٍ أخرى، مثل: الرحمة

والصبر، والحب

1

تجنب الأشخاص السلبيين :

يتواجد الأشخاص السلبيون في كلّ مكان من حولنا ومن الأفضل عدم قضاء الكثير من الوقت معهم حتّى لا ينقلوا

لك الإحباط

3

نسيان الماضي

إذا كان هناك أيّ ذكريات سيئة ومحرّنة، يجب التخلص منها ونسيانها حيث أنّ الإبقاء عليها يمنع الشخص من تطوير نفسه



## ادارة الذات

# 4 طرق لتطوير وتحسين نفسك



2

### تعلم لغة جديدة

تعلم لغة جديدة يطور ويفتح عقلك ، ويسمح لك بالتعرف على الثقافات الأخرى



4

### حسن مهاراتك

اكتسب خبرة لتحسين مهاراتك، إن النضوج في هذا الجانب يحفزك و يجعلك تشعر بتحسن في كل شيء تحدده للقيام به



1

### اقرأ القليل كل يوم

الكتب مصدر الحكمة والمعرفة، أظهر الخبراء أن 20 دقيقة من القراءة يوميًا ، تحفز الدماغ وتقلل من الإجهاد



3

### خذ دورة جديدة

الدورات هي طريقة جيدة لاكتساب المعرفة وتعلم المهارات. لا يجب أن تكون دورة طويلة



### الجانب الإيماني

احرص على أداء الصلوات المفروضة  
والمسئ الرواتب.  
بر الوالدين والإحسان للآخرين.  
- قراءة القرآن.  
- أداء العمرة.

### الجانب الأسري

الاهتمام والتواصل مع الزوجة  
والأبناء.  
- السفر والرحلات مع العائلة.  
- إشراك الأولاد في البرامج  
التفاعلية.

## جوانب تطوير الذات

### الجانب الاجتماعي

تواصل مع الأهل والأصدقاء  
بمشاركة وشاركهم مناسباتهم.  
- شارك في الأنشطة الصيفية.

حاول ان تتخلص من العادات  
السيئة التي تؤثر على شخصيتك  
مثل : الغضب - السهر - التدخين...الخ

### الجانب الشخصي

اتبع نظام غذائي صحي  
ولا تفرط في الأكل.  
- مارس الرياضة بانتظام ولكن تحت  
إشراف مدرب متخصص.

### الجانب الصحي

### الجانب المعرفي

حدد جزء من وقتك للضاعة والإطلاع  
سجل في إحدى الدورات التطويرية.  
- قم بزيارة العلماء والكتبات.  
- احرص على كل ما يزيد من  
ثقافتك.







محاور التوازن في عجلة الحياة

# 10

## أسرار

### لتطوير الذات

جميعنا نريد أن نطور من ذاتنا، ونعلم أنه ليس هناك ما يدعى الكمال، ولكن التحلي بالأفضل والأفضل هو الطريق الذي عزمنا السير إلى نهايته. الذات بحاجة إلى تهذيب وتطوير مدى الحياة، وهنا بعض الطرق البسيطة التي يمكن تتبعها:

#### التوقف عن مشاهدة التلفاز

إنها تجربة رائعة للتحرر من قيود التلفاز.

#### التأمل

يساعد التأمل على الاسترخاء وتوسيع المدارك والتخلص من القلق والتوتر.



#### الاستيقاظ المبكر

أثبتت الدراسات أن الاستيقاظ المبكر، نحو الساعة الخامسة أو السادسة صباحا، يحسن إنتاجيتك ونوعية حياتك.



#### اعتماد نمط رياضي أسبوعي

إن أفضل ما تبدأ به لتطوير ذاتك هو أن تحافظ على مظهرك الخارجي وصحتك، بوضع أحد أهدافك مثلا الهرولة 3 مرات أسبوعيا لمدة 30 دقيقة.

#### الالتزام بتنمية الشخصية

بإمكانك كتابة قائمة بعشر طرق أو أكثر لتنمية شخصيتك، ولكن إذا لم تكن لديك الإرادة لتنمية شخصيتك فلا يهم ما ستكتب.

#### قراءة كتاب يوميا

الكتب هي مصدر ثري بالحكمة، فكلما قرأت أكثر أصبحت أكثر حكمة.

#### بدء مشروع تجاري

ينطلب البدء بمشروع جديد معرفة مهارات إدارة الأعمال، مما يطور من ذكائك التجاري، ويمنحك ميزة تنافسية.



#### التركيز على قائمة المهام

ابدأ يومك بكتابة قائمة من المهام التي تريد أن تنتهيها وبهذا تصبح أكثر تركيزا، وستلاحظ أن الأيام التي لا تكتب فيها قائمة المهام غير منمرة أبدا.



#### التسجيل في دورة تعليمية أو حلقة دراسية جديدة

الدورات طريقة رائعة للحصول على المعارف الجديدة والمهارات المفيدة.

#### اتخاذ القرارات الصائبة

أفضل طريقة للتعلم وتطوير الذات هي اتخاذ القرارات وعدم التردد، ومعرفة الوقت المناسب مهمة لاتخاذ القرار المناسب والصحيح.

تطوير  
الذات

10

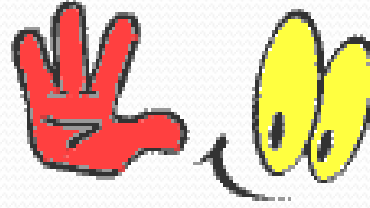
# نصائح لتنظيم الذات

يعاني الكثير من الأشخاص  
من نسيان المواعيد والأسماء واللقاءات  
ويمكن للنصائح التالية ضمان أسلوب حياة منظم أكثر

تقبل حقيقة أنه لا يمكن  
الاعتماد كلياً على الذاكرة



# شكراً لحسن استماعكم



الدكتورة | أمل عبد لرزاق المنصوري  
كلية التربية للعلوم الانسانية  
جامعة البصرة

أ.د. أم المنصوري -

23 March 2023