

التَّعَلُّمُ الْقَبْلِي

- كَرَّمَ اللهُ تَعَالَى الْإِنْسَانَ وَخَلَقَهُ لِمَا جَلِيلَةٍ، وَهِيَ عِبَادَةُ اللهِ تَعَالَى وَعِمَارَةُ الْأَرْضِ امْتِنَانًا لِأَمْرِهِ.
- وَجَعَلَ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى تَأْدِيَةَ الْإِنْسَانَ هَذِهِ الْمَهْمَةَ مِنْ أَعْظَمِ وَجُوهِ أَدَاءِ الْأَمَانَةِ الْكَبِيرَى الَّتِي حَمَلَهَا الْإِنْسَانُ. قَالَ تَعَالَى: (إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا).
- وَلِذَلِكَ حَرَّصَ الْإِسْلَامُ عَلَى تَنْمِيَةِ الْإِنْسَانِ ذَاتَهُ، وَتَطْوِيرِ قُدْرَاتِهِ مِنْ أَجْلِ تَأْدِيَةِ دَوْرِهِ فِي الْحَيَاةِ عَلَى أَكْمَلِ وَجْهِ.

- تَطْوِيرُ الذَّاتِ هُوَ أَحَدُ مَجَالَاتِ: أَرْبَطُ مَعَ عِلْمِ النَّفْسِ عِلْمَ النَّفْسِ الَّذِي يُعْنَى بِمُسَاعَدَةِ الْأَشْخَاصِ عَلَى تَحْدِيدِ نِقَاطِ الْقُوَّةِ لَدَيْهِمْ وَتَطْوِيرِهَا وَنِقَاطِ الضَّعْفِ وَمَعَالَجَتِهَا، وَتَعْزِيزِ الْمَهَارَاتِ وَالْخِصَائِصِ الَّتِي يَمْتَلِكُونَهَا لِمُسَاعَدَتِهِمْ عَلَى مُوَاجَهَةِ مِصَاعِبِ الْحَيَاةِ بِثِقَةٍ.

الفهم والتحليل

حَتَّى الْإِسْلَامُ الْإِنْسَانَ عَلَى أَنْ يَكُونَ فَاعِلًا فِي حَيَاتِهِ،

ومؤديًا رسالته في المجتمع، ولذلك دعاه إلى تطوير قدراته وحسن إدارة ذاته.

أولاً: مفهوم إدارة الذات وأهميتها

- إدارة الذات تعني قدرة الفرد على استثمار قدراته، ومهاراته، وإمكاناته، وتعزيزها؛ لتحقيق أهدافه وخدمة مجتمعه وفقاً لما شرع الله تعالى.
- إن نجاح الإنسان في حياته وتحقيق أهدافه يعتمد على نجاحه في إدارة ذاته وفقاً لواقعه وقدراته.
- لإدارة الذات وتطويرها أهمية كبيرة في حياة

:الإنسان، فهي



- تساعد الإنسان على استثمار وقته بكل مفيد ونافع.
- تمكنه من التعامل مع التحديات والتغلب على المشكلات بنجاح.
- تدعوه إلى أن يكون ذا شخصية إيجابية وفاعلة في المجتمع.
- تجعله يخطط لحياته وتحقيق أهدافه.

- تجعله قادرًا على ضبط عواطفه وانفعالاته وتوجيه سلوكه، ما يسهّل بناء العلاقات الجيدة مع محيطه الذي يعيش فيه.
- تمنح صاحبها القدرة على تحمّل المسؤولية وإنجاز المهمات، ليحدث التغيير الإيجابي الذي ينشده.

ثانيًا: مبادئ إدارة الذات

- **معرفة الإنسان ذاته واكتشاف القدرات الكامنة فيها وتحمّل المسؤولية،** وتحديد نقاط القوة لديه لتعزيزها واستثمارها، ونقاط الضعف لمعالجتها وتحويلها إلى نقاط قوة، فلا أحد أبصر ولا أعرف بما في نفس الإنسان من نفسه، قال تعالى: ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بُصِيرَةٌ﴾.
- **تحديد الأهداف وترتيب الأولويات ووضع خطة لتحقيق الأهداف،** فلا معنى للحياة ولا قيمة إن لم يكن للإنسان هدف واضح يسعى إلى تحقيقه والوصول إليه. قال تعالى: ﴿أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ وَجْهِهِ أَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ﴾.

• استثمار الوقت وتنظيمه للوصول إلى

غايته، فالوقت هو الحياة وسيُسأل العبد عنه يوم القيامة، يقول النبي ﷺ: "لا تزولُ قدما عبدٍ يومَ القيامةِ حتَّى يُسألَ عنِ عُمُرِهِ فِيمَ أَفْنَاهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ فِيمَ فَعَلَ فِيهِ، وَعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ، وَفِيمَ أَنْفَقَهُ، وَعَنْ جِسْمِهِ فِيمَ أَبْلَاهُ"، مُراعياً في كلِّ ذلك التوازن بين الدنيا والآخرة، قال تعالى: ﴿وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ

• التفكير الإيجابي والتفائل الذي يمنح الإنسان الطاقة الإيجابية لإحداث الأثر الحسن في حياته

وحياة من حوله، قال تعالى: (وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ)، وقد نهى النبي ﷺ عن أن يصف الإنسان المسلم نفسه - إن أصابها شيءٌ من الضيق والضجر - بالخُبث، لما في وصف النفس بذلك من أثرٍ سلبي فيها، يقول النبي ﷺ: "لا تقولنَّ بأحدكم خُبثتْ نفسي".

• ملاحظة السلوك وتقييم التصرفات، ليصبح الإنسان أكثر وعياً بسلوكه، وقادراً على اكتشاف مواضع

الخلل والتقصير ، فيساعده ذلك على الرجوع إلى
المسار الصحيح قبل فوات الأوان، قال تعالى: ﴿يَا
أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتِظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ﴾

ثالثاً: جوانب إدارة الذات وكيفية تطويرها
حَرَص الإسلام على بناء الشخصية السوية المتكاملة،
والارتقاء بها من جوانب عدة

- الجانب المعرفي،** ويتمثل ذلك في ما يأتي .
- زيادة معرفة الإنسان المجالات المعرفية
والمهارات اللازمة لتحقيق أهدافه
 - وتحسين فكره من الشبهات بحضور مجالس
العلم، والقراءة، والمشاركة في الدورات، قال
رسول الله ﷺ: "طَلَبُ الْعِلْمِ فَرِيضَةٌ عَلَى كُلِّ
مُسْلِمٍ".
 - والاطلاع على ما في الثقافات الأخرى من
معارف وعلوم مما لا يتعارض مع دينه
 - **الجانب الجسدي،** ويتحقق بما يأتي .
 - التزام الشخص أحكام الإسلام في الطعام
والشراب

مل

- ومراعاته العادات الصحيّة السليمة .
- وممارسة الرياضة؛ ليقوى بها على الطاعة وتأدية المهمات المنوطة به، يقول النبي ﷺ: "مَا مَلَأَ آدَمِيَّ وَعَاءَ شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أَكْلَاتُ يُقْمَنَ صَلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ: فَتُلْتُ لِطَعَامِهِ، وَتُلْتُ لِشَرَابِهِ، وَتُلْتُ لِنَفْسِهِ .
- وعليه أن يحرص على التداوي والعلاج عند المرض، قال النبي ﷺ: "تَدَاوَوْا عِبَادَ اللَّهِ، فَإِنَّ اللَّهَ "سُبْحَانَهُ لَمْ يَضَعْ دَاءً إِلَّا وَضَعَ مَعَهُ شِفَاءً .
- **الجانب الروحيّ،** ويتحقق بما يأتي .
 - عبادة الله سبحانه وتعالى .
 - وتعميق صلته به وفقاً لما شرّع، مُنفذاً أوامره ومتجنباً نواهيه، قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ)
 - **الجانب الوجدانيّ والانفعاليّ،** ويتمثل في ما يأتي .
 - ضبطه مشاعره وانفعالاته بما يتلاءم وأحكام الإسلام، وهذا يسهم في الألفة وحسن التواصل مع الآخرين والنجاح في الحياة الاجتماعيّة، يقول النبي ﷺ: "الْمُؤْمِنُ يَأْلَفُ وَيُؤْلَفُ، وَلَا خَيْرَ

فِي مَنْ لَا يَأْلَفُ وَلَا يُؤْلَفُ، وَخَيْرُ النَّاسِ أَنْفَعُهُمْ
لِلنَّاسِ.

- **الجانب الاجتماعي،** ويتمثل في ما يأتي:
 - تفاعل الشخص مع محيطه الاجتماعي.
 - وإقامة العلاقات الإيجابية مع من حوله.
 - مؤدياً واجباته نحو مجتمعه. قال ﷺ: "أحبُّ
النَّاسِ إِلَى اللَّهِ أَنْفَعُهُمْ لِلنَّاسِ".

صور مشرقة

- قال سلمانُ الفارسيُّ في نصيحته لأبي الدرداء: "إِنَّ
لِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِضَيْفِكَ عَلَيْكَ
حَقًّا، وَإِنَّ لِأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ
"حَقَّهُ". فلما سمع النبي ﷺ ذلك قال: "صَدَقَ سَلْمَانُ
سُئِلَ ابْنُ الْمُقَفَّعِ: مَنْ الَّذِي أَدَّبَكَ كُلَّ هَذَا الْأَدَبِ؟
فَأَجَابَ: نَفْسِي. فَقِيلَ لَهُ: أَيُؤَدِّبُ الْإِنْسَانَ نَفْسُهُ بغيرِ
مُؤَدِّبٍ؟ قَالَ: كَيْفَ لَا؟ كُنْتُ إِذَا رَأَيْتُ فِي غَيْرِي
حُسْنًا أَتَيْتُهُ، وَإِنْ رَأَيْتُ قَبِيحًا أَتَيْتُهُ، بِهَذَا وَحْدَهُ أَدَّبْتُ
نَفْسِي.

الإثراء والتوسُّع

من الأمور التي تعين على حسن إدارة الذات

- الإيمان بالله تعالى والثقة به مع المثابرة وحسن التوكُّل عليه سبحانه، قال تعالى: (وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا)، ويقول النبي ﷺ: "أَحْرِصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ".
"وَاسْتَعِزْ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجَزْ".
- كل ذلك يدفع : الثقة بالنفس وقوة الإرادة والصبر . الإنسان إلى الإصرار والمثابرة لتحقيق أهدافه على الرغم من الصعوبات، يقول تعالى: (وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ)، وللمسلم في رسول الله ﷺ أسوة حسنة في مثابرته وإصراره وصبره في سبيل الدعوة، ما يؤدي إلى تحقيق النجاح الكبير بتوفيق الله تعالى.

دراسة معمقة

هناك العديد من الدراسات التي تحدّثت عن إدارة الذات، ومنها (عناصر إدارة الذات في التربية الإسلامية، دراسة تأصيلية)، إذ كشفت هذه الدراسة عن عناصر إدارة

الذات وتأصيلها في ضوء التربية الإسلامية التي تمثلت
في: الأهداف، والتخطيط، والأولويات، والوقت

القيم المستفادة

1. أُقدِّرُ دور الإسلام في بناء شخصيتي وتطويرها.
2. أمتثلُ أوامر الله سبحانه وتعالى.
3. أنظم وقتي وأستثمره للوصول إلى غاياتي.

المعلم الإلكتروني الشامل