

# تعرف على ذاتك

﴿ فَحَسِبْنَا أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَهًا لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ ﴾

الله سبحانه وتعالى لم يخلقنا عبثاً، بل اوجدنا لحكمة .

نعم وجدنا للعبادة .. ولكن ايضاً لنكن ذا أثر . كل فرد وجد في هذه الحياة كي يضيف لها اثراً فبتأكيد كل منا له جانب وتأثير . كيف يتم هذا التأثير ؟ عن طريق معرفة كل فرد لذاته ، لمهارته ، وما ذا يتقن .

فالله سبحانه وتعالى خلقنا في الارض كي نعملها :

﴿ هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَ كُفُوبَكُمْ ﴾

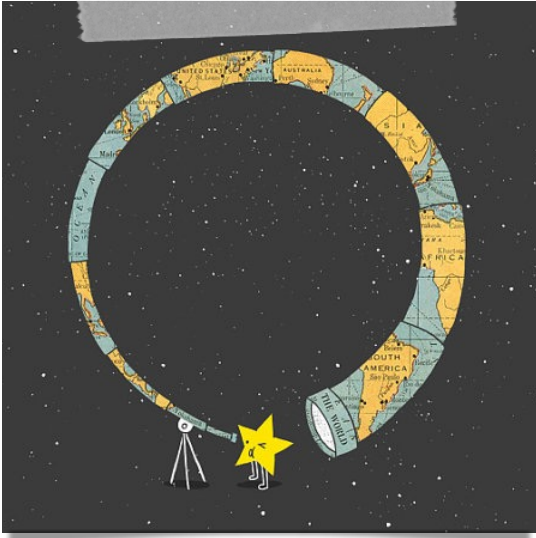
## ماهي خطوات التعرف على الذات ؟

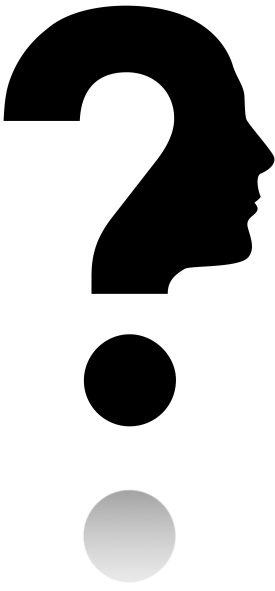
**# التعلق بالله تعالى:** أولى خطوات التعرف على الذات وأهمها الاستعانة بالله تعالى، ولا يكون ذلك إلا بالمزيد من التعلق به سبحانه وتعالى، عبر الصلاة على وقتها، وتلاوة القرآن، ومزيد الذكر والدعاء، فإذا ما اجتهدت في العمل على تلك الخطوة، وتعلقت بربك جميل التعلق، زادك بوصله وحبه فضلاً ونجاحاً وسعادة، ففي الحديث القدسي: (فإذا أحببتك كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به، ولأن سألني لأعطينه ولأن استعاذني لأعيذنه..).

**# الوعي بالذات:** تأتي في مقدمة الخطوات الأولى لمعرفة الذات، لان الوعي يدفعك نحو عملية التثقيف والتفكير والمراجعة .

**# فيما انت متميز ؟:** أهم الأسئلة التي يجب ان نقوم بطرحها على انفسنا في ماذا نحن متميزون ؟ اكتشاف نقاط القوة والتميز فينا هي نقطة بداية قوية للتميز والنجاح . وتذكر دائماً :

" أحب ما تعمل حتى تعمل ما تحب "





## ما هو الوعي الذاتي ؟

هو القدرة على فهم النفس ورصد الذات

يقول دانييل جولمان عن الإدراك الذاتي :

إنه القدرة على معرفة المشاعر والأحاسيس فور حصولها فهو حجر الأساس للتفكير العاطفي

- يقول ستيفن مؤلف كتاب العادات السبع لأكثر الناس فعالية

إدراك الذات هي قدرتنا على أن نخرج من ذواتنا لكي نرى ونفحص أسلوبنا في التفكير ودوافعنا و خبراتنا و مبادئنا وأفعالنا وميولنا وعاداتنا .

## لماذا يجب علينا الوعي بذاتنا ؟

بالتأكيد كي نشأ علاقة جيدة مع ذاتنا نتصلح معها ، نفهمها ونتعرف عليها جيداً كي نستطيع التعامل جيداً مع الآخرين .

يقول الله جل و علا : "بل الإنسان على نفسه بصيرة \* ولو ألقى معاذرة "

والقرآن الكريم يؤنب في غير موضع أولئك الذين فقدوا الإحساس والشعور بانفسهم

يقول سبحانه: (يُخَادِعُونَ اللَّهَ الَّذِينَ آمَنُوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلَّا أَنفُسُهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ) [سورة البقرة:19]،

وفي هذا يقول سبحانه: (وَلَا تَقِيلُ لَهُمُ الْبُزْءُ فِي الْأَرْضِ قَالُوا إِنَّمَا نَحْنُ مُصَلِحُونَ أَلَا لَهُمُ الْبُزْءُ وَلَكِنَّ الْبِشْعُونَ) . [سورة البقرة:11-12]

## ولكن يفتقر السؤال ، كيف نعرف على أنفسنا ؟

لقد ابهر العلماء في النفس الانسانية و لهم من التعريفات و و التقسيمات و النظريات والتحليلات و...و...و...ما جعله علما مستقلا بذاته هو (علم النفس )

و لا يمكن ان نلم بكل ما جاء في هذا العلم

الضحخ و الرائع

و لكن يمكن القول ان شخصية الإنسان تتكون من مزيج من:

الدوافع و العادات و الميول و العقل و العواطف و

الآراء و العقائد و الأفكار و الاستعدادات و القدرات

والمشاعر و الاحاسيس و السمات التي تشكلت على

مدار ما مضى من عمرنا و التي هي ايضا قابلة

للتغيير في الآتى من حياتنا .

ويتاثر تكون هذه الشخصية بعوامل عدة : منها العوامل الوراثية و الابوان و المدرسة و المعلمون و الاصدقاء و الاعلام ثم انت نفسك و نظرتك الى ذاتك

عندما نتعرف على الجزء الطيب في ذواتنا و نعترف و نتقبل ان فينا جزءا خبيثا ...سنكون اقدر على

تطوير الطيب و استئصال الخبيث ...فاول العلاج التشخيص



و عندما نتعرف اكثر على العوامل التى ادت الى ظهور هذا الخبيث سواء كان مغروسا فى جيناتنا الوراثية او من تربية خاطئة او من اصدقاء سوء او من معلمين جهلاء او من اعلام قبيح او من غيرها نكون قد وضعنا يدنا ليس على المرض فقط بل على سببه ايضا و بالتالى سنكون اكثر قدرة على العلاج المتجه نحو السبب و ليس الى مجرد العرض

## مكونات الشخصية التى نعملها :

عندما تحدث علماء النفس عن مكونات الشخصية وضعوا لها الكثير من المكونات و التى يمكن ان نلخصها فى خمس مكونات رئيسية :



**الروح :** التى هى نفخة من روح الله عز وجل  
**العقل :** العقل البشرى بما يحمله من افكار  
و معتقدات و دوافع و قيم و مبادئ  
**النفس :** ما يحمله الانسان من مشاعرو  
احاسيس وميول و مواهب و خبرات  
**الجسد :** هو الاطار المادى الذى يحمل كل ما  
سبق

**السلوك :** فهذا الكائن ليس معزولا بل هو  
عضو فى الجماعة البشرية على اختلاف  
مستوياتها و تتحدد ذات الانسان بموقعه  
داخل هذه الجماعة البشرية

و بالتالى عندما تريد ان تفهم نفسك ابدا  
بالتعرف على كل جزء من هذه الاجزاء

و يحتاج التعرف على النفس الى وضعها  
دوما تحت المنظار و الى محاسبتها و  
التعرف على خباياها و الى عقد جلسة  
يومية معها و كانك تجلس مع طبيب  
نفسى على الكرسى المداد المشهور

إن الاهتمام والملاحظة واليقظة الذهنية  
والشعورية أدوات مهمة في فهم أنفسنا ،  
وعلينا أن ننمي هذه الأدوات، ونستخدمها  
من أجل الحصول على أعلى درجة من  
الاستبصار الذاتي،

" حساب النفس - دون إسراف أو تأنيب

لنفس - وكذلك فهم وملاحظة الذات ..  
أمور بالغة الأهمية "

ولكن احذر من الانشغال بملاحظة الذات أكثر مما ينبغي .. حتى لا تتوتر وحتى لا تشغل عن أن تعيش  
حياة تلقائية بسيطة .



## ويمكننا ايضاً التعرف على الذات بعدة خطوات مهمة :

ويجب أن نعلم أن التفكير في الذات لا تأتي ثمارها إلا بالتواصل و التفكير الدائم و ذلك وفق أولويات واضحة.

# انظر لنفسك كما هي لا كما تحب ان تراها .

# أسأل المحيطين بك \* الصادقين ، المحبين \* ان يحدثوك عن نفسك بصراحة وتقبل رؤيتهم حتى لو لم تعجبك .



#تقبل نفسك كما أنت فقبول النفس يجعلك اكثر قدرة على التخلص من نقاط ضعفك وخطائك . وان تقبلها اي ان تقنع تماماً انه من الطبيعي ان تكون في نفسك معايب وسيئات وهذا لا يحتم ابداً من قدرها ولا من شأنها ، الهدف الرئيسي هو أن نُنجز أكثر، فمن لا يتقبل ذاته لا يحقق أي إنجاز أو نجاح في حياته يقول الدكتور (ديفيد فيسكوت)؛ "إن قبول الذات ليس مستحيلاً؛ إنه الحل الوحيد الذي نستطيع تحقيق التطور من خلاله .

# راقب دوما مشاعرك ... و هي بؤرة اهتمام الذكاء

العاطفي ، فعندما تفهم ذاتك بشكل جيد ستصبح قادرا على التعبير عنها بشكل صريح ... و سيكون من السهل علي الآخرين ان يفهموك و ان يتعاملوا معك و بالتالي يساهم كثيرا في التواصل و انجاح العلاقات .

# راقب دوما قيمك ، القيم هي مجموعة من المفاهيم التي تحدد خط سير الانسان في هذه الحياة للوصول الى اهدافه .

كما تختلف ترتيب قيمنا تختلف ايضا الصورة الذهنية المتعلقة بها تبعا لاختلاف خبراتنا تجاه هذه القيمة و اختلاف المصدر الذي استقيناه منه هذه القيم

# راقب دوما روحك و قلبك .. وقوي صلتك بريك " والذئامننا وطمئن قلوبهم وذكرا له الاذكار... تطمئن القلوب "

# تدرب كثيرا على التعرف على مهاراتك و مواهبك و تعرف على ميولك و هواياتك .

# تعرف على سلوكياتك الايجابية و السلبية .

" سلوكياتك انت المسئول الوحيد عنها لا تلق باللائمة على الآخرين ...تحمل المسئولية "

#لا تتوقف عن التعلم .

كلما ازددت علما ازددت تواضعا و ازددت قدرتك على رؤية نفسك على حقيقتها و كلما امتدت بك الحياة ازددت خبرة و كنت اكثر وعيا بحقيقة ذاتك

# خذ احلامك على محمل الجد

Take your dreams seriously

#كن أنت .. التغيير الذي تريد أن تراه في العالم .

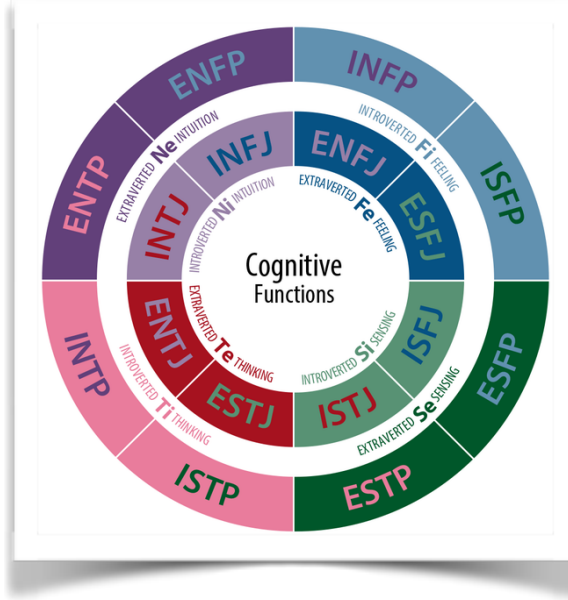
" You must be the change you wish to see in the world "





# تصنيف مايرز بيرغز أو ما يعرف بمؤشر مايرز بيرغز للأنواع

( Myers-Briggs Types Indicator — MBTI )



هو اختبار لتصنيف الشخصيات البشرية، يعد من أكثر الإختبارات دقة، تم تطوير عدد من الإختبارات واشتقاقها منه، وقد تم تطويره من قبل كاثرين كوك بريغز، وابنتها إيزابيل بريغز مايرز، خلال فترة الحرب العالمية الثانية معتمدين على نظريات كارل يونغ والتي نشرها في سنة 1910م في كتابه الأنماط النفسية. تطور الإختبار وتم إدخال التحسينات عليه، حتى تم نشر أول نسخة منه في سنة 1962م.

## المبادئ الأساسية :

مؤشر مايرز بيرغز مصمم لتضمين النظرية الأساسية التي لا بد من فهمها لفهم ماهية الإختبار. ووفقاً للتصنيف فإن الشخص يولد ولديه خواص شخصية، قد تتغير أو يكتسب غيرها مع نضوجه. بناءً على هذه الخواص يتعامل الشخص مع العالم الخارجي، وفي الوقت نفسه، يتكون لدى الآخرين فكرة عنه وعن القيم التي يؤمن بها. النظرية حصرت هذه الخواص في أربعة أقسام، أو ثمانية أبعاد، وهي:

### ● طريقة تعامل الشخص مع العالم الخارجي، وفيها إما أن يكون الشخص:

- منفتح (Extrovert). بمعنى انه يستمد طاقته و نشاطه من الخارج اي من الناس و الاشياء.
  - منطوي (Introvert). بمعنى انه يستمد طاقته و نشاطه من الداخل اي من الأفكار و القيم.
- (ملاحظة: المقصود هنا بأن هذه خاصية و سمة ثابتة في الشخصية و ليست مرض).

### ● مصدر التعلم المفضل لدى الشخص، وهو إما أن يكون:

- حسي، باستخدام الحواس الخمس (Sensors).
  - حدسي، باستخدام العقل والتخيل (iNtuitives).
- ### ● المركز المؤثر في اتخاذ القرارات، وهو إما:

● العقل (Thinking).

● الشعور (Feeling).

### ● نظرة الشخص للحياة وتعامله معها، فهو إما أن يكون:

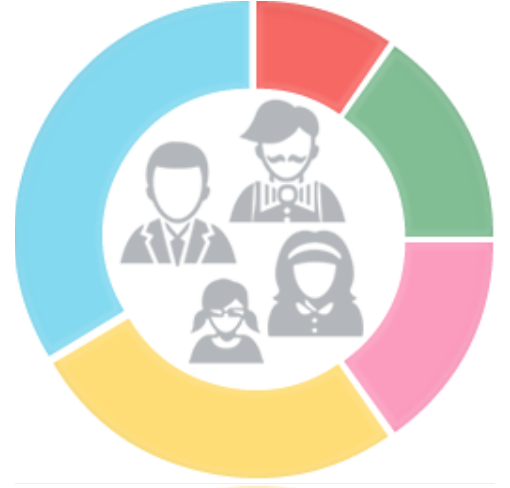
● صارم وحازم (Judging).

● مرن ومتساهل (Perceiving).

## الشخصيات السذ عشرة

اخبار تحديد الشخصية

[www.jass.im/si/per/ptest](http://www.jass.im/si/per/ptest)



يقول الله تعالى " وفي أنفسكم أفلا تبصرون " ف سبحانه الله العظيم

### بساعد " تحليل الشخصية " وفؤ هذا النمط علن :

- فهم النفس بصورة عميقة ( معرفة جوانب تميزها وضعفها ) .
- فهم الآخرين والتواصل معهم بفاعلية .
- فهم الفروق الفردية الطبيعية بين الناس والتعامل معها بإيجابية
- تخاطب الناس بما يتناسب مع أنماطهم الشخصية فيتحقق نجاح أكبر في الاتصال .
- تحديد مجالات الدراسة أو العمل للأشخاص حيث يخبرهم " تحليل الشخصية " هذا عن الجوانب والمجالات المناسبة لشخصيتهم ليحققوا فيها النجاح المطلوب .

ان عملية الوعي الذاتى عملية مستمرة لا تتوقف فى اى مرحلة من مراحل العمر .. او بمجرد استئصال سلبية معينة فى التفكير او السلوك . فالانسان فى تفاعله المستمر مع الآخرين عرضة للتغيير الى الاحسن او الى الاسوأ وقد يصيبه التحسن فى جانب على حساب جانب اخر

**فأخذه !!**

# من المستحيل ان تفرق بين مكونات شخصيتك و ان تفصل بين روحك و جسدك او افكارك و مشاعرك او مواهبك و خبراتك و قيمك و سلوكياتك فان استجابتك لاي موقف تتعرض له فى هذه الحياة هو نتيجة تداخل كل هذه المكونات مع بعضها البعض بشكل معقد و متشابك .

إما أن نفوه بما تجب ، أو لا نفوه به على الأطلاق

*Do it with passion, or not at all*

**العشب أكثر اخضراراً حين نسميه**

*The grass is greener where you*

*water it*

**كما العشب عندما يصبغ أكثر اخضراراً وجمال ، كذلك ذاتنا عند اكتشافنا لها و التعرف على جوانب القوة والضعف فيها و تنمية مهارتنا تصير أكثر بريقاً وجمالاً .**



**RAWAN** Ask: [ask.fm/raw\\_76](http://ask.fm/raw_76) twitter: [raw\\_\\_96](https://twitter.com/raw__96)