



## قوة الذات



م. أ رائد فتح الله ملاك

الخميس 12 / 6 / 2025



<https://talsci.com>

## قوة الذات

تمثل قوة الذات مفهوماً جوهرياً في علم النفس، والتنمية البشرية، هو مفهوم واسع يشمل جوانب متعددة تتعلق بكيفية إدراك الفرد لذاته، وثقته بنفسه، ومقدرتها على التعامل مع التحديات، وتحقيق أهدافه.

ويرتبط مفهوم قوة الذات ارتباطاً وثيقاً بتقدير الذات، وهو تقييم الفرد لقيمة، وكفاءاته، وشعوره بالاحترام؛ فالشخص الذي يتمتع بقوة ذاتية عالية غالباً ما يكون لديه تقدير مرتفع لذاته، يؤمن بقدراته، ويثق بإمكاناته في اتخاذ القرارات الصائبة، ومواجهة صعوبات الحياة كما أوضح كارل روجرز، فإن احترام الذات، والشعور بغياب المقدرة يعيقان النمو الشخصي، بينما القبول غير المشروط للذات يعزز من تقديرها، ويطلق طاقاتها .

وتتجلى أهمية قوة الذات في مختلف جوانب الحياة، فهي أساسية لتجنب العادات السلبية، وتبني السلوكيات السليمة، وتحظى دوراً مهماً في تحقيق النجاح الأكاديمي، والمهني، وبناء علاقات اجتماعية صحية، ومستقرة، وإن فهم قوة الذات، وتميتها يعد خطوة أساسية نحو تحقيق الرضا، والوصول إلى تحقيق الأهداف المبتغاة.

### تعريف قوة الذات

تشير قوة الذات إلى المقدرة الداخلية التي يمتلكها الإنسان للتحكم في حياته، والتغلب على التحديات، وتحقيق أهدافه، هذه القوة لا ترتبط بالقوة الجسدية فقط، بل تتعدى ذلك لتشمل القوة النفسية، والعاطفية، والعقلية . (أبو حلاوة، 2024)

وتتجسد قوة الذات في المقدرة على إدارة المشاعر ، والأفكار بشكل فاعل؛ لتحقيق توازن داخلي؛ ما يسهم في التعامل مع المواقف المختلفة بثقةٍ تتسق بالإيجابية، ولا تعتمد القوة الذاتية الظروف الخارجية، بل تعتمد الداخل الشخصي . (القططاني، 2023)

وتعني قوة الذات : المقدرة على التحكم بالنفس، والسيطرة على الرغبات، والانفعالات؛ لتحقيق أهداف طويلة المدى، وتعُرف أيضاً بقوة الإرادة التي تسهم في توجيه انتباه الإنسان نحو الإنجازات. (الغامدي، 2002)

وتتضمن قوة الذات: الأمانة، والشجاعة، والأمل، وحب التعلم، والفضول لمعرفة كل جديد، كذلك المقدرة على التسامح، والتواضع، والذكاء الاجتماعي، والإبداع، والحب، والتنظيم الذاتي، والالتزام،

والقيادة، بالإضافة إلى اللطف، والمثابرة، والامتنان، والتعقل، والروحانية، وغيرها. (الفقي، قوة التحكم بالذات، 2000)

وتعبر قوة الذات عن إرادة الفرد، والسيطرة على الانفعالات الشخصية بما يعود بالمنفعة، وتظهر قوة الذات في كظم الغيظ، والعفو، وفي ذلك قال تعالى في سورة آل عمران ، آية رقم (134)،

﴿... وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾، وعن أبي هريرة رضي

الله عنه أن رسول الله ﷺ قال : " المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف ، وفي كل خير ، احرص على ما ينفعك ، واستعن بالله ولا تعجز ، وإن أصابك شيء فلا تقل : لو أني فعلت كذا وكذا ، ولكن فعل : قدر الله وما شاء فعل ، فإن "لو" نفتح عمل الشيطان " . (النيسابوري ، 1955)

**أبعاد قوة الذات:** تمثل أبعاد قوة الذات بالآتي: (الغامدي، 2002)

- الثقة بالنفس: هي من أساسيات قوة الذات، فالإنسان الذي يثق في مقدراته يتخذ قرارات صائبة، ويواجه تحديات الحياة بثبات .
- المرونة النفسية: هي المقدرة على التكيف مع الظروف الصعبة، وتجاوز المواقف الحرجية، وهذا يتطلب تتمتع الشخص بإرادة قوية، وتحمل ل الألم ، والصعب .
- الإرادة والعزمية: هي المقدرة على تحديد الأهداف، والعمل بجد؛ لتحقيقها، بغض النظر عن العقبات .
- التقبل والتسامح: إن الإنسان الذي يمتلك قوة ذاتية يستطيع أن يتقبل ذاته، ويسامح الآخرين؛ وهذا يسهم في تقليل التوتر الداخلي .

**العوامل التي تعزز قوة الذات :** يمكن التوجه إلى العوامل المعاززة لقوة الذات على النحو الآتي: (الفقي، قوة التحكم بالذات، 2000)

- الوعي الذاتي: إن الإنسان الذي يمتلك وعيًا بذاته يعرف نقاط قوته، وضعفه، وهذا يمكنه من تطوير نفسه بشكل مستمر.
- التعليم والتعلم المستمر: يسهم في الحصول على المعرفة، واكتساب المهارات في زيادة الثقة بالنفس.
- الدعم الاجتماعي: تُسهم العلاقات الجيدة مع الأصدقاء، وأفراد الأسرة في بناء قوة الذات، حيث توجد بيئة تشجعه على النمو .
- الاستقلالية: يتسنم الإنسان المستقل بالقدرة على اتخاذ قراراته الخاصة، والقيام بالأمور التي تحقق له الراحة، والاطمئنان دون الاعتماد المفرط على الآخرين .

**كيفية تطوير قوة الذات :** هناك العديد من الطرق الفاعلة التي يمكن أن تساعد في تعزيز قوة الذات، وتحقيق الثقة بالنفس، يمكن ذكر الآتي: (أبو حلاوة، 2024)

**أولاً فهم الذات:** يساعد التأمل الذاتي على تنمية الوعي الداخلي، وتعزيز المقدرة على التحكم في الأفكار، والمشاعر؛ لذا يمكن تخصيص الوقت الكافي للتفكير في المشاعر، والأحلام، والأهداف، ويمكن كتابة يوميات؛ لتوثيق الأفكار، وال حاجات، كذلك إن تحديد القيم الأساسية التي يؤمن بها الإنسان؛ يُسهم في اتخاذ القرارات الصائبة، والسلوكيات السليمة.

**ثانياً تحديد الأهداف:** ينبغي للإنسان أن يضع أهدافاً قصيرة الأجل، وطويلة الأجل؛ بحيث تكون واقعية قابلة للتحقيق، وتقسيم الأهداف الكبيرة إلى مهام أصغر، لتحسين المقدرة على إنجازها، وتحفيز الذات؛ إذ إن كل نجاح صغير يتم تحقيقه؛ يعزز الشعور بالكافية، ويقوى الإرادة، وهو ما يتوقف مع رؤية باومايستر حول أهمية وضع أهداف قياسية، وجعلها حقيقة؛ لنجاح قوة الإرادة .

**ثالثاً تنمية المهارات:** ينبغي للإنسان أن يسعى للتعلم المستمر؛ بالعثور على مجالات مهمة، وتعلم مهارات جديدة، سواء عن طريق الدورات التعليمية، أم القراءة، كذلك يسعى إلى تطوير مهارات التواصل، وذلك بتعلم كيفية التواصل بفاعلية ، وهذا يعزز من الثقة بالذات، ويقوى العلاقات.

**رابعاً تطوير العلاقات الاجتماعية:** ينبغي للإنسان أن يسعى إلى بناء شبكة دعم، بإحاطة ذاته بأشخاص إيجابيين يدعمونه، ويشجعونه؛ فالعلاقات الصحية التي تتسم بالثقة، والاحترام المتبادل تعزز الشعور بالانتماء ، وهي مكونات مهمة لتقدير الذات الذي يدعم قوة الذات، كما وأشار ماسلو إلى أهمية احترام الآخرين .

**خامساً الاحتفال بالإنجازات:** إن تقدير الذات عملية مهمة؛ إذ إن الاحتفال بالإنجازات الصغيرة، والكبيرة يعزز من الشعور بقوة الذات، والإيجابية؛ لذا فإن مشاركة النجاحات مع الآخرين يؤدي إلى الحصول على الدعم، والتقدير.

**سادساً مواجهة المخاوف:** يُعد التغلب على المخاوف خطوة أساسية؛ لتطوير قوة الذات، لأن مواجهة المخاوف يمنح الإنسان شعوراً بالقوة الداخلية.

**سابعاً التعلم من الفشل:** إن عملية قول الفشل بوصفها جزءاً من عملية التعلم، وتطوير وجهة نظر إيجابية تجاهه.

**ثامناً الاعتناء بالجسم والصحة:** الاهتمام بالنشاط البدني، والتغذية الجيدة يؤثر بشكل إيجابي في تعزيز المقدرة على التعامل مع التوتر، والضغط .

## **أهمية قوة الذات**

تتجلى أهمية قوة الذات كونها تُسهم في بناء حياة مرضية للجوانب كافة: الشخصية، والمهنية، والاجتماعية، لذا فإن امتلاك قدر كافٍ من قوة الذات ليس مجرد سمة شخصية مرغوبة، بل هو ضرورة حتمية تمكّن الإنسان من التنقل بفاعلية في تعقيدات الحياة الحديثة، وتحقيق فوائد جمة من إمكاناته الكامنة؛ وتتعدد جوانب أهمية قوة الذات، إذ يمكن إجمالها بالآتي: (ميرفي، 2012)

## **تعزيز الثقة بالنفس:**

1. الشعور بالكفاءة: إن امتلاك قوة الذات، يؤدي إلى الشعور بالمقدرة على مواجهة التحديات؛ وتحقيق الأهداف.
2. التغلب على الخجل: تُسهم قوة الذات في التغلب على مشاعر القلق، والخجل عند التفاعل مع الآخرين.
3. اتخاذ قرارات سليمة: تُسهم قوة الذات في اتخاذ قرارات تتماشى مع القيم، والرغبات الحقيقية، ويمنع التحكم بالذات القرارات المتهورة المدفوعة بالعواطف، أو الضغوط الخارجية.
4. المقدرة على التعلم والنمو: تشجع قوة الذات على اكتشاف المقدرة ، وتطويرها باستمرار ، والتعلم من الأخطاء ، والفشل بدلاً من الاستسلام.

## **الصحة النفسية والعاطفية:**

1. التكيف مع التغييرات: يعزز الشعور بقوة الذات المقدرة على التكيف مع التغييرات المفاجئة، والتحديات الحياتية.
2. المقدرة على التعلم من الفشل: إن التعلم من الفشل يتيح قبول الفشل كجزء من العملية التعليمية؛ ما يعزز النمو الشخصي.
3. المرونة في مواجهة التوتر: إن المرونة في مواجهة التوترُ وفر المقدرة على التعامل مع الضغوط، والتحديات.
4. الوقاية من الاضطرابات النفسية: يرتبط انخفاض تقدير الذات بزيادة مخاطر الإصابة بالاكتئاب والقلق، وفي جانب آخر تعزز قوة الذات الإيجابية، والشعور بالأمان النفسي، وتقلل من احتمالية هذه الاضطرابات.
5. تنظيم المشاعر: الوعي الذاتي، والتحكم في الذات يساعدان على الفهم، وإدارة المشاعر بصورة فضلى ؛ وهذا يقلل من التوتر، ويعزز الصحة العاطفية .  
الرضا والسعادة: إن إدراك قيمة الذات، يؤدي إلى الشعور بالرضا عن الذات .

## **العلاقات الاجتماعية:**

1. القدرة على بناء علاقات متوازنة تقوم على الاحترام المتبادل والصدق: إن امتلاك تقديرًا عاليًا للذات ، وتجنب السعي إلى نيل استحسان الآخرين ، أو الخضوع لرغباتهم ؛ يؤدي إلى سلوكيات تلقائية واثقة، وإلى التعبير عن الآراء بوضوح، وجرأة محسوبة، دون خوف من الرفض، أو الانتقاد؛ لذا فإن هذه الشفافية، والوضوح في التعبير عن الذات تجذب الأشخاص الذين يقدرون الصدق، والأصالة، وتُسهم في تكوين روابط اجتماعية قوية مبنية على الثقة، والتفاهم الحقيقي، وليس على المجاملات السطحية، أو المصالح .
2. تحسين العلاقات: يؤدي تحسين العلاقات إلى تكوين علاقات صحية مستدامة، وإلى التمتع بمهارات التواصل، والثقة بالذات.

3. التأثير الإيجابي: تؤثر قوة الذات في الآخرين بشكل إيجابي؛ ما يُسهم في توافر القدرة الحسنة.
4. التعبير عن الذات بوضوح: يُمكّن التعبير بوضوح عن الذات من التعبير أيضًا عن الأفكار، والمشاعر، وال حاجات بصدقٍ؛ وهذا يقلل من سوء الفهم، ويزيد من فاعلية التواصل.

### الصحة النفسية

1. تقليل التوتر والقلق: تُسهم قوة الذات في التعامل مع التحديات بثقة، فالقدرة على إدارة الأفكار السلبية، وتنظيم الانفعالات، والتعامل مع الضغوط بفعالية تسهم في الوقاية من الاضطرابات النفسية مثل: القلق، والتوتر، والاكتئاب.

2. تعزيز السعادة والرفاهية: تساعد قوة الذات في الوصول إلى مستويات عليا من الرضا الشخصي، وتسهم في تبني عادات صحية مستدامة، مثل : ممارسة الرياضة بانتظام، وتناول الطعام المتوازن، والحصول على قسط كافٍ من النوم، وتجنب السلوكيات الضارة مثل: التدخين، أو الإفراط في تناول الطعام غير الصحي.

### تحقيق الاستقلالية:

1. اتخاذ القرارات: تُسهم قوة الذات في اتخاذ قرارات سليمة بناءً على القناعات، والمبادئ الخاصة، فالقادة الذين يتمتعون بقوة ذاتية عالية لديهم المقدرة على إلهام فرقهم، وتحفيزهم، واتخاذ قرارات صعبة، والتكيف مع التغيرات في بيئه العمل.

2. الإبداع والابتكار: يعزز الشعور بقوة الذات المقدرة على التفكير النقدي، والإبداع في إيجاد الحلول، فالإيمان بالكفاية الذاتية، كما أوضح باندورا، يدفع نحو الإنجاز، والمثابرة في سياق العمل.

### العوامل المؤثرة في قوة الذات

تتأثر قوة الذات، كغيرها من السمات النفسية المعقدة، بمجموعة متنوعة من العوامل المتداخلة التي تبدأ من البيئة الأولى للإنسان، وتمتد لتشمل تجارب الحياة، وقناعاته الشخصية، ويساعد فهم هذه العوامل في تحديد نقاط القوة، والضعف المحتملة، ويمهد الطريق، لتطوير استراتيجيات فاعلة؛ لتعزيز قوة الذات، ويمكن تصنيف هذه العوامل إلى الآتي: (الفقى، قوة التحكم في الذات، 2009)

❖ **التنشئة الاجتماعية:** تكشف التنشئة الاجتماعية، والخبرات المبكرة، عن دورٍ فاعلٍ في قوة الذات، فالأطفال الذين ينشأون في بيئات داعمة تتسم بالحب غير المشروط، والتشجيع على الاستقلالية، وتقدير التوجيه الإيجابي، هم أكثر عرضة لتطوير شعور قوي بالكفاية، والقيمة الذاتية ؛ إذ ينشأ الشعور بالقيمة من احترام الوالدين لأبنائهم في مرحلة التنشئة، ومن جانب آخر، فإن البيئات التي تتسم بالإهمال، أو النقد الهدام المستمر، أو الحماية المفرطة التي تعيق تطوير مهارات الاعتماد على النفس، يمكن أن تقوّض بناء قوة ذاتية سليمة.

- ❖ **التجارب الحياتية:** تؤثر التجارب الحياتية، والإنجازات الشخصية بشكل كبير على قوة الذات؛ إذ يُسهم نجاح التجارب الحياتية في تعزيز الثقة بالنفس، ويبني تراكم هذه التجارب الإيجابية مخزوناً من الثقة يمكن الاستناد إليه عند مواجهة تحديات جديدة، وفي المقابل، فإن التعرض المتكرر للفشل، أو الإحباط، قد يؤديان إلى تآكل قوة الذات، والشعور بالعجز؛ لذا فإن المقدرة على التعلم من الأخطاء، والنظر إلى التحديات بوصفها فرصاً للنمو تعد عاملاً واقياً مهماً.
- ❖ **طريقة التفكير:** إن تبني أنماط تفكير إيجابية ، والتركيز على نقاط القوة، وممارسة حواراً ذاتياً مشجعاً، يُسهم في توفير قوة ذاتية عالية، وبالمقابل فإن الميل إلى التفكير السلبي، والتركيز على نقاط الضعف، والانحراف في جلد الذات، فإن ذلك يُسهم في استنزاف القوة الذاتية .
- ❖ **العلاقات الاجتماعية:** إن وجود شبكة داعمة من الأهل، والأصدقاء، والزملاء يوفر شعوراً بالانتماء، والقبول، ويقدم التشجيع، والمساعدة عند الحاجة؛ فالعلاقات الإيجابية التي تتسم بالاحترام المتبادل، والنقد تُسهم في تعزيز الشعور بالقيمة الذاتية، وبالمقابل؛ فإن العلاقات المؤذية، أو الشعور بالعزلة الاجتماعية، قد تؤدي إلى تدني قوة الذات.
- ❖ **الصحة:** يُسهم الاهتمام بالصحة الجسدية عن طريق التغذية المتوازنة، والتمارين الرياضية المنتظمة والنوم الكافي في تحسين المزاج، وزيادة مستويات الطاقة؛ ما ينعكس إيجاباً على قوة الذات، كذلك، فإن التعامل مع المشكلات النفسية، مثل القلق، أو الاكتئاب، وطلب المساعدة عند الحاجة، يعد ضرورياً للحفاظ على قوة ذاتية متوازنة، إلا أن اضطراب التحكم في الاندفاعات، يمكن أن يكون له تبعات سلبية كبيرة إذا لم تتم معالجته
- ❖ **العوامل البيئية والثقافية:** تُسهم المجتمعات التي تشجع المبادرة، وتحقيق الذات في توفير بيئة خصبة لنمو قوة الذات؛ بينما تُسهم بعض المجتمعات التي تفرض قيوداً على التعبير عن الذات، أو تقلل من شأن الإنجاز الفردي في إعاقة التغيير، والتطوير .

## تحديات قوة الذات

على الرغم من أهمية قوة الذات في تحقيق النجاح، والرفاهية النفسية، إلا أن هناك تحديات قد تواجه الإنسان في تطوير قوة الذات، وتعزيزها؛ ويمكن تقسيم هذه التحديات إلى تحديات داخلية، وتحديات خارجية على النحو الآتي: (عبد العظيم، 2022)

### التحديات الداخلية:

- ❖ **النقد الذاتي المفرط:** الميل المستمر للنقد الذاتي، والتركيز على العيوب، أو الأخطاء يقوض تقدير الذات، ويخلق شعوراً بالنقص، والقصور .
- ❖ **المقارنات السلبية:** تُسهم عملية مقارنة الذات بالآخرين (خاصة عبر وسائل التواصل الاجتماعي) في الشعور بالغيرة، والنقص، وتدني الرضا عن الذات.

- ❖ الشعور بالدونية أو تدني الكفاية: تُسهم المعتقدات المتजذرة بأن هذا الإنسان ليس جيداً بما فيه الكفاية، أو غير قادر على تحقيق أهدافه، ما يؤثر سلباً على قوة الذات لديه.
- ❖ الخوف من الفشل: إن الخوف الشديد من ارتكاب الأخطاء، أو غياب تحقيق النتائج المرجوة، يمنع من تجربة أشياء جديدة، ويحد من المبادرة.
- ❖ تدني فهم المشاعر: يؤدي قلة فهم المشاعر، وإدراكتها إلى ردود فعل غير مناسبة، أو صعوبة في إدارة التوتر.
- ❖ تدني إدراك نقاط القوة والضعف: إن قلة الوعي بالإمكانات الحقيقية ، أو قلة معرفة المجالات التي تحتاج إلى التحسين يعيق التطور الشخصي.
- ❖ الاندفاعية: إن تدني المقدرة على ضبط الدوافع ، أو الرغبات اللحظية يؤدي إلى اتخاذ قرارات سريعة يشوبها الخطأ، والضرر على المدى الطويل.
- ❖ التسويف: إن المماطلة، وتأجيل المهام المهمة، يؤثر على صحة الأداء، ويخلق شعوراً بالذنب، والعجز.
- ❖ ضعف الانضباط الذاتي: يُشير إلى قلة الالتزام بالروتين، أو الأهداف المحددة، خاصة تلك التي تتطلب جهداً كبيراً، وهذا يؤدي إلى إعاقة عملية التطوير.
- ❖ السعي للكمال: إن الرغبة في أن يكون كل شيء مثالياً يؤدي إلى الإحباط عند مواجهة النواقص، أو الأخطاء.
- ❖ توقعات عالية جداً من الذات: إن وضع أهداف غير واقعية تفوق المقدرة الحالية، يؤدي إلى الفشل ، والشعور بخيبة الأمل.

#### **التحديات الخارجية**

- ❖ **البيئة الأسرية والتربية:** قد يؤدي النقد المستمر، أو الإهمال في الطفولة إلى تدني تقدير الذات، والشعور بغياب الأمان مدى الحياة، كذلك قد تحد الحماية الزائدة ، أو السيطرة المفرطة من تطوير الطفل لاستقلاليته، وكفايته الذاتية.
- ❖ **الضغط الاجتماعية والثقافية:** قد يشعر بعض الناس بضغط المجتمع، أو معايير النجاح السائد، وهو ما يمكن أن يؤثر على قوة الذات إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح، وقد يظهر ذلك عبر توقعات الآخرين في تلبية توقعات المجتمع، أو الأسرة؛ إذ يمكن أن يؤثر سلباً في الثقة بالذات، وقد يظهر أيضاً عن طريق المقارنة مع الآخرين، والالتفات إلى إنجازات الآخرين؛ إذ يمكن أن يُسهم ذلك إلى الشعور بالنقص، أو تدني الكفاية.
- ❖ **الضغط المهنية أو الأكاديمية:** قد تؤدي متطلبات العمل، أو الدراسة إلى الإرهاق، والشعور بتدني الكفاية، كذلك فإن البيئات التنافسية يمكن أن تزيد من التوتر، والمقارنات السلبية.
- ❖ **الأزمات الحياتية الكبرى:** تؤثر الأزمات الحياتية سلباً في تنامي قوة الذات مثل: حالات الوفاة، حالات فقد، انتهاء علاقة ما، حالات مرض مزمن، حالات إعاقة، وما إلى ذلك.

## الخاتمة

يمكن القول أن بناء قوة الذات يتطلب وقتاً كافياً، وجهداً كبيراً، إذ تتعكس النتائج بشكل إيجابي على جوانب الحياة المختلفة، وتمثل قوة الذات في المقدرة على الصمود في مواجهة التحديات، وفي بناء حياة مليئة بالسلام الداخلي، والنجاح الشخصي، إن الإنسان الذي يملك قوة الذات يستطيع أن يحقق التوازن بين تطلعاته الذاتية، وتحديات العالم الخارجي.

إن قوة الذات ليست مجرد مفهوم نظري، بل هي طاقة حيوية، تدعم مقدرة عملية توثر بشكل عميق في مسار حياة الإنسان، وفي نوعية تجاربه، وتمكّنه من أن يكون القائد الفعلي لحياته، وأن يصنع واقعه بنفسه، فالسعي نحو تنمية قوة الذات يعد استثماراً ناجحاً في الحاضر، والمستقبل.

إن قوة الذات ليست مجرد شعور بالراحة، والثقة، بل هي عنصر أساسي في بناء شخصية متكاملة قادرة على مواجهة تحديات الحياة.

إن تعزيز قوة الذات هو استثمار طويل الأمد في الرفاهية الشخصية، والنجاح؛ إذ يمكن للإنسان أن يطور مقدراته الداخلية؛ لتوجيه حياته نحو تحقيق أهدافه، وقيمه.

ويمكن القول أن قوة الذات هي ركيزة أساسية للنجاح، والإزدهار في بيئة العمل، فهي تُسهم في المبادرة ، والإنتاج بفعالية، وبناء علاقات مهنية مثمرة، والتعامل بمرنة مع ضغوط العمل، والسعى الدائم نحو التطوير ، والارتقاء؛ لذا، فإن الاستثمار في تنمية قوة الذات لدى الموظفين ليس فقط مفيداً لهم على المستوى الشخصي، بل هو استثمار استراتيجي يعود بالنفع على المؤسسة التي يعمل بها ؛ عن طريق تحسين الأداء العام، وتعزيزه.

## قائمة المراجع

أبو حلاوة، محمد السعيد. (2024). الرضا عن الذات: مفهومه ، وأبعاده ، ومؤشراته، وعلاقته بالصحة النفسية. تم الاسترداد من موقع جامعة الطموح العالمي:

<https://www.uha.edu.eu/ar/blog/post/alrda-aan-althat-mfhomh-abaaadh-moshrath-aalakth-balsh-alnfsy>

عبد العظيم، رانيا. (2022). فعالية برنامج إرشادي قائم على هندسة الذات لتنمية المناعة النفسية . مجلة البحوث التربوية والنفسية.

الغامدي، بندر راجح ا. (2002). إدارة الذات وعلاقتها بالإدارة الإبداعية لدى قادة مدارس المرحلة الثانوية في منطقة الباحة. المؤسسة العربية للبحث العلمي والتنمية البشرية ، 170 - 248.

الفقي، إبراهيم. (2009). قوة التحكم في الذات. عمان: دار الراية للنشر والتوزيع.

الفقي، إبراهيم. (2000). قوة التحكم بالذات. الرياض: دار التوبة للطباعة والنشر والتوزيع.

القططاني، فاطمة محمد. (2023). مهارات إدارة الذات في ضوء التوجهات الاستراتيجية لتنمية القدرات البشرية لدى طالبات جامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن/ تصور مقترن. مجلة البحث التربوي. القاهرة ، 114 - 212.

ميرفي، جوزيف. (2012). قوة عقلك الباطن. عمان: دار جرير للنشر والتوزيع.

النيسابوري، أبو الحسين مسلم بن الحاج القشيري . (1955). صحيح مسلم . تحقيق محمد فؤاد عبد الباقي. بيروت: دار إحياء التراث العربي.