



تنظيم الذات بين النظريات الغربية والرؤية التربوية الإسلامية وكيفية تحقيقه في المجال التربوي والتعليمي

إعداد

أ/ وائل علي أحمد مطاوع

مدرس مساعد بقسم التربية الإسلامية- كلية التربية بنين بالقاهرة- جامعة الأزهر

أ.د/ سمير عبد القادر خطاب

أستاذ أصول التربية- كلية التربية بنين بالقاهرة- جامعة الأزهر

د/ عبد النعيم عرفه محمود

أستاذ الصحة النفسية- كلية التربية بنين بالقاهرة- جامعة الأزهر

د/ حمدي حسن أيوب

أستاذ التربية الإسلامية المساعد كلية التربية بالقاهرة- جامعة الأزهر

تنظيم الذات بين النظريات الغربية والرؤية التربوية الإسلامية وكيفية تحقيقه في المجال التربوي والتعليمي

وائل علي أحمد مطاوع* ، سمير عبد القادر خطاب ، عبد النعيم عرفه محمود،
حمدي حسن أيوب.

قسم التربية الإسلامية- كلية التربية بنين بالقاهرة- جامعة الأزهر

*البريد الإلكتروني: waelali.197@azhar.edu.eg

المستخلص:

استهدفت الدراسة التعرف على مفهوم تنظيم الذات بين النظريات الغربية والرؤية التربوية الإسلامية، وكيفية تحقيقه في المجال التربوي والتعليمي، حيث يواجه المتعلمون العديد من الضغوط التي تؤثر على حياتهم بشكل عام، واستخدمت الدراسة المنهج الأصولي، والمنهج الوصفي، وتوصلت إلى أن تنظيم الذات يتحقق في ضوء بعض النظريات الغربية عن طريق إشباع الغرائز الموجودة لدى الإنسان، أو عن طريق الحيل الدفاعية لئلا يتجنب مصادر الألم والقلق والخوف، لذا؛ فهي لا تحقق للإنسان الطمأنينة القلبية الأبدية، لأنها تعتمد على تنظيم ذاتي مؤقت سرعان ما ينتهي ويتلاشى بمرور الوقت، وربما لا يتناسب مع المواقف الحياتية المختلفة، لكن الرؤية التربوية الإسلامية لتنظيم الذات تعتمد على ترسيخ الإيمان والعمل الصالح وأداء الفرائض وتقوية الصلة بالله تعالى، وكذلك تدعيم السمات الإيجابية للشخصية وغرس القيم الصالحة، والإفادة من قصص الأنبياء والمرسلين، وذلك لتحقيق الوفاق على المستويين الفردي والجماعي للشخصية الإسلامية بالشكل الذي يساعد الفرد على تنظيم ذاته.

الكلمات المفتاحية: تنظيم الذات، النظرية، المجال التربوي والتعليمي.



The self-regulation between Western theories and the Islamic educational and how to achieve it in the educational field

Wail Ali Ahmad Motawe*, Samir Abdalqader Khatab, Abdalnaim Arafa Mahmud, Hamdy Hassan Ayoub.

*Email: waelali.197@azhar.edu.eg

ABSTRACT:

The current study aimed to identify the concept of self-organization between Western theories and the Islamic educational vision, and how to achieve it in the educational field, where learners face many pressures that affect their lives in general. The study used the fundamentalist and the descriptive methods. The study used the fundamentalist method, and the descriptive method. The study concluded that Self-regulation is achieved in the light of some Western theories by satisfying the instincts that exist in humans, or through defensive tricks to avoid sources of pain, anxiety and fear, therefore; It does not achieve eternal peace of mind for the person, because it depends on temporary self-regulation that quickly ends and fades with the passage of time, or it may not be commensurate with different life situations. But the Islamic educational vision of self-organization depends on the consolidation of faith, good deeds, the performance of obligations, strengthening the connection with God Almighty, as well as strengthening the positive characteristics of the personality, instilling good values, and benefiting from the stories of the prophets and messengers, in order to achieve reconciliation at the individual and collective levels of the Islamic personality in a way that helps the individual to organize himself.

Keywords: The self-regulation, Theory, The education field.

المقدمة:

تعتمد الأمم والشعوب في بناء نهضتها ورقمها على مجموعة من القوى الفاعلة، التي تفتح لها آفاق المستقبل نحو الرقي والتقدم، ولعل أبرز هذه القوى (قطاع الشباب)، مصدر الطاقة والحيوية والنشاط، وخط الأمان الذي يحفظ كيان الوطن ويصون كرامته، ويشكل الشباب بشكل عام الأساس الذي يعول عليه المجتمع في نهضته وتقدمه، فشباب اليوم هم رجال المستقبل، والتطور الشامل في جميع المجالات يلزمه قوة بشرية تبذل قصارى جهدها من أجل مواكبة العصر وظروفه ومتغيراته السريعة، وذلك لأن البنيان الذي لا يعتمد على أساس متين يكون سريع الانهيار.

وتعد مرحلة المراهقة من المراحل التي يمر بها نمو الذات بطفرة هائلة؛ ويحتاج فيها الطالب إلى مزيد من الدعم من أجل تنظيم ذاته، حيث يبحث المراهق عن هويته وعن ذاته من جديد فبالرغم من أنه أحس في طفولته بهوية ذاته؛ إلا أنه يواجه صعوبات في هذه المرحلة، خاصة أنه يمر فيها بخبرات ومسئوليات متعددة مما يترتب عليها أحيانا تصرفات غير مرغوب فيها اجتماعيا لا يستطيع إظهارها أو كشفها أمام الناس ولكنه يحتفظ بها في نفسه أي في مفهوم الذات الخاص به، وهي شعورية وتظل تهدده ولا يستطيع البوح بها أو كشفها، وقد يؤدي ذلك إلى سوء توافقه النفسي (زهران، 1977م، ص 388)، الأمر الذي يحتم مساعدة الطلاب في هذه المرحلة على تنظيم ذاتهم.

مشكلة الدراسة:

يعد تنظيم الذات لدى الشباب لاسيما الطلاب في مراحل التعليم كالمرحلة الثانوية الأزهرية - مثلهم كغيرهم من رفاق تلك المرحلة العمرية- من التحديات التي يواجهها هؤلاء الطلاب؛ وذلك بسبب الضغوط المتعددة عليهم خلال هذه المرحلة؛ والتي منها كثرة عدد المواد الدراسية الأمر الذي يؤدي إلى تخوفهم الشديد من عدم النجاح أو عدم حصولهم على الدرجات التي تؤهلهم للكليات التي يرغبون في الالتحاق بها، أو تخوفهم من عدم تحقيق نتيجة مرضية لهم ولتوقعات الآخرين منهم، حيث تمثل هذه المرحلة بالنسبة لهؤلاء الطلاب ولدويهم الركيزة الأساسية لتوجيه مستقبلهم وهذا بدوره يشكل ضغطا نفسيا على الطلاب، إن زاد عن حده قد يؤدي بهم إلى عديد من المشاكل النفسية والاجتماعية والأخلاقية كالانطواء والعزلة والسلبية وقد تصل أحيانا إلى الانتحار وذلك بسبب تدني الدرجات وعدم حصول الطالب على ما يحقق به غاياته وطموحاته.

أسئلة الدراسة:

سعت الدراسة للإجابة عن السؤال الرئيس التالي: ما معالم تنظيم الذات كما تتبدى في النظريات الغربية وفي الرؤية التربوية الإسلامية، وكيف يمكن تحقيقه لدى شباب المتعلمين في مراحل التعليم المختلفة؟

وتفرع عن هذا السؤال الرئيس الأسئلة التالية:

- ما الإطار المفاهيمي لتنظيم الذات؟
- ما واقع تنظيم الذات بين النظريات الغربية والرؤية التربوية الإسلامية؟
- ما العوامل التي تساعد على تنظيم الذات لدى شباب المتعلمين في مراحل التعليم المختلفة؟

أهداف الدراسة:

الوصول إلى الكيفية التي عن طريقها يتم تحقيق تنظيم الذات لدى شباب المتعلمين في مراحل التعليم.

أهمية الدراسة:

تكتسب الدراسة أهميتها من الأهمية التي يحظى بها مفهوم إدراك الفرد لذاته وكيفية تنظيمها؛ الأمر الذي يزود الفرد بالقدرة على مواجهة العناصر المحيطة به على نحو فعال، وحل المشكلات التي تواجهه، فالأفراد الذين يمتلكون إدراكا ذاتيا عاليا عن أنفسهم يتصرفون بطرائق تؤدي إلى الاحترام في حين يميل الناس الذين يمتلكون شعورا ذاتيا متدنيا عن ذاتهم إلى أن يتصرفوا بطرائق تتسق مع الصور التي يحملونها عن ذاتهم، لذا؛ فإن دراسة تنظيم الذات له أهمية كبيرة في بناء شخصية شباب المتعلمين في مراحل التعليم.

منهج الدراسة:

يستخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الأصولي، والذي يعرف بأنه "الاستفادة من الآيات القرآنية والأحاديث النبوية وما تتضمنه من أحكام تشريعية وتوجيهات تربوية ونفسية (الشيخ، 2013م، ص23)، في فهم مصطلح تنظيم الذات، كما يستخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، والذي يعرف بأنه: "المنهج الذي يهتم بدراسة الظواهر التربوية والنفسية المرتبطة بالواقع المعاصر، فيدرس العلاقات بين الظواهر المختلفة، ويكشف عن أسباب المشكلات التربوية والتعليمية، وكيفية علاجها، ومن ثم تبدو أهميته في دراسة قضايا ومشكلات التربية الإسلامية" (الشيخ، 2013م، ص252)، ومنها مشكلة تنظيم الذات لدى شباب المتعلمين في المراحل التعليمية المختلفة.

مصطلحات الدراسة:

تنظيم الذات: يقصد بمفهوم تنظيم الذات التحكم في الانفعالات والسلوك، وكذلك التحكم في المعالجة المعرفية في المستوى المناسب لعمر الفرد (Morris.2003.p9)، وقد أوضح (مكلياند وكامبرون) أن تنظيم الذات عموماً يشير إلى قدرة الفرد على التحكم أو توجيهه للانتباه والأفكار والانفعالات والسلوك (McClelland, M. M., & Cameron.2012. P136)، كما عرفه (لاندي) على أنه قدرة الفرد على التحكم في الانتباه، والإدراك، والانفعال والسلوك مما يمكنه من إدارة الضغوط، أو تأجيل الإشباع للحصول على مكافآت فيما بعد (Landy.2001).p(11).

ويقصد به الباحث: قدرة الطالب على تنظيم أفكاره ومشاعره وسلوكه بطريقة تمكنه من تحقيق أهدافه الدنيوية والأخروية والتوافق مع بيئته بالشكل الذي يجعله يتمتع بشخصية إيجابية متزنة وفق مراد الله من خلقه.

الدراسات السابقة:

1- دراسة: زينب بدر علي (2016م).

هدفت الدراسة التعرف على فاعلية استخدام استراتيجيات مقترحة قائمة على التنظيم الذاتي في تحسين الكفاءة الذاتية، والتحصيل المعرفي، والاتجاه نحو استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الصف الثاني الثانوي. وقد تكونت عينة الدراسة من (40) طالبة، منها (20) طالبة للمجموعة التجريبية، و(20) طالبة للمجموعة الضابطة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في التطبيق البعدي، لصالح المجموعة التجريبية.

2- دراسة: عبد اللطيف محمد وقاسم محمد (2016م).

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين، والكشف عن القدرة التنبؤية للتنظيم الذاتي في تحصيلهم الدراسي، وتكونت عينة الدراسة من (312) طالبا وطالبة منهم (177) طالبا و(135) طالبة من طلبة جامعة جدارا في الأردن تم اختيارهم بالطريقة المتيسرة. ولتحقيق أهداف الدراسة، تم استخدام مقياس التنظيم الذاتي من إعداد مريان (2010م) بعد التحقق من دلالات صدقه وثباته.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يمتلكون درجة متوسطة من التنظيم الذاتي على المقياس ككل وعلى مجالاته الفرعية، كما بينت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية (0.05) في مستوى التنظيم الذاتي على المقياس ككل وعلى المجالين: وضع وتحديد الأهداف، والتحكم الذاتي تعزى للجنس لصالح الإناث، في حين لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في درجات الطلبة على المجالين: الملاحظة الذاتية، ورد الفعل الذاتي تعزى للجنس.

3- دراسة: غريب عبد الرحمن نور الدين (2016م).

هدفت الدراسة التعرف على فاعلية برنامج مقترح قائم على التعلم المنظم ذاتيا في تنمية مهارات التفكير الناقد والتحصيل الدراسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، وقد تكونت عينة الدراسة من (80) طالبا وطالبة من الصف الأول الثانوي، منهم (40) طالبا وطالبة في المجموعة التجريبية، و(40) طالبا وطالبة في المجموعة الضابطة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي درجات طلاب كل من المجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية، كما أظهرت نتائج الدراسة فاعلية البرنامج القائم على التعلم المنظم ذاتيا في تنمية مهارات التفكير الناقد والتحصيل الدراسي لدى طلاب موضع الدراسة.

4- دراسة: محمد عبد العزيز محمد (2017م).

هدفت الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستمتاع بالحياة لذوي صعوبات التعلم، وتكونت عينة الدراسة من (10) طلاب من ذوي صعوبات التعلم، ولتحقيق أهداف الدراسة قام الباحث بإعداد مقياس التنظيم الذاتي لذوي صعوبات التعلم، ومقياس الاستمتاع بالحياة، والبرنامج التدريبي، وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس تنظيم الذات لصالح القياس البعدي، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب

درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس تنظيم الذات، وأيضاً وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.01) بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي على مقياس الاستمتاع بالحياة لصالح القياس البعدي، كما أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات رتب درجات أفراد المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتبعي على مقياس الاستمتاع بالحياة وأبعاده.

خطوات السير في الدراسة:

المبحث الأول: الإطار المفاهيمي لتنظيم الذات.

المبحث الثاني: تنظيم الذات بين النظريات الغربية والرؤية التربوية الإسلامية.

المبحث الثالث: العوامل التي تساعد على تنظيم الذات لدى شباب المتعلمين في مراحل التعليم المختلفة.

المبحث الأول: الإطار المفاهيمي لتنظيم الذات.

أولاً: ماهية تنظيم الذات.

1- التنظيم:

جاء معنى التنظيم في لسان العرب من نظم: التنظيم، والتأليف، ونظمه ينظمه نظماً، ونظمه فانتظم، وتنظم. ونظمت اللؤلؤ؛ أي جمعته في السلك، والتنظيم مثله، ومنه نظمت الشعر، ونظمته، ونظم الأمر على المثل (ابن منظور، 1968م، ص 578). كما جاء معنى التنظيم في مختار الصحاح من نظم اللؤلؤ؛ أي جمعه في السلك، وبابه ضرب، ونظمه تنظيمًا: مثله، ومنه: نظم الشعر، ونظمه، والنظام: الخيط الذي ينظم به اللؤلؤ، ونظم: من لؤلؤ، وهو في الأصل مصدر الانتظام والاتساق (الرازي، 1987م، ص 278). ويتضح من التعريفات اللغوية للتنظيم أنه من المصدر نظم، وتنظيم العمل يعني ترتيبه وتدييره فهو تأليف وانتظام وترتيب الشخص لنفسه، أو هو التكامل والتحسين والنظرة الكلية للأمور وهذا هو المقصود به في هذه الدراسة.

ويقصد بالتنظيم: العمل على تحديد وجوه النشاط وإسناده إلى شخص محدد أو عدة أشخاص من أجل تحقيق الأهداف وترتيبها على شكل مجموعات (عريقات، 2011م، ص 137).

كما عرفه (جميل توفيق) في المجال الإداري بأنه: التجميع المنطقي للأجزاء المترابطة لتكوين كل موحد تمارس من خلاله السلطة والتنسيق والرقابة لتحقيق غرض أو هدف محدد (توفيق، 1986م، ص 184).

ومن خلال الرجوع إلى العديد من الكتب والمراجع والبحوث العلمية التي تناولت مفهوم التنظيم يتضح بأنها اتفقت فيما بينها على أن التنظيم يهدف إلى تحقيق غرض معين عن طريق تحديد وتجميع الأجزاء التي تساعد في تحقيق هذا الغرض؛ لذا فهو ترتيب منسق للأعمال اللازمة لتحقيق الأهداف. ويقصد بالتنظيم في هذه الدراسة ترتيب وتجميع طالب المرحلة الثانوية الأزهرية للحقائق والمفاهيم والمبادئ والأساليب المتعلقة ببناء ذاته، والتي يمكن استنباطها من مصادر التربية الإسلامية الأصلية الثابتة، وهي القرآن الكريم والسنة النبوية، ومن مصادرها الفرعية المتمثلة في اجتهادات المسلمين فكرياً وتطبيقاً عبر تاريخ التربية الإسلامية.

2- الذات:

تشير القواميس لكلمة (ذات)، بأنها ذات الشيء، أي: حقيقته وخاصته، يقال عيب ذاتي: جِبِّي وِخْلِي، كما يراد بها: النفس والشخص، وتعرف (ذات) بأنها: ما يصلح لأنه يعلم ويخبر عنه، وذات الشيء نفسه، عينه، جوهره. وجاء معنى الذات في لسان العرب من ذات الشيء ونفس الشيء وعينه، وجوهره فهذه الكلمة لغوياً مرادفة لكلمة النفس، والشيء، وتعتبر الذات أعم من الشخص لأن الذات تطلق على الجسم وغيره والشخص لا يطلق إلا على الجسم فقط (ابن منظور، 1988م، ص 667) كما وردت كلمة (ذات) في (المورد) بمعنى: النفس أو الجوهر، و (الذات) الأنا (البلعبيكي، 1995، ص 559)، وذات الشيء نفسه وعينه، وهو لا يخلو عن العرض، والفرق بين الذات والشخص؛ أن الذات أعم من الشخص لأن الذات تطلق على الجسم وغيره، والشخص لا يطلق إلا على الجسم، وذات الشيء نفسه وعينه (الأنصاري، 1411هـ، ص 71).

ويعتبر تعريف الموسوعة التربوية من أفضل التعريفات لمفهوم الذات باعتباره مصطلحاً تربوياً، فتعرفه الموسوعة التربوية Encyclopedia of Educational من الأحاسيس والمعتقدات والمفاهيم حول النفس ويتمثل في مقدرة الفرد على إدراك ذاته وهو يعتمد في ذلك على قدرته لتقبل تجاربه وخبراته المتزايدة. والتي تضم الخبرات الاجتماعية المكتسبة بواسطة الآخرين (Harold p520). كما يرى "هول ولندزي" Hall and Lindzey أن للذات معنيين على الأقل: المعنى الأول: النظر إلى الذات على أنها عملية؛ بمعنى أن الذات هي مجموعة من العمليات النفسية التي تحكم السلوك والتوافق، والمعنى الثاني: النظر إلى الذات على أنها موضوع بمعنى أن الذات تعني اتجاه الشخص ومدركاته وتقويمه لنفسه باعتباره موضوعاً (هول، 1971م، ص 79).

3- مفهوم الذات في الإسلام.

يعد الرجوع إلى القرآن الكريم ضرورة في فهم معنى الذات؛ لا سيما أن الله عز وجل قد اعتنى في كتابه المجيد عناية تامة بالذات الإنسانية مبنياً وموضحاً ما يكتنفها من غموض، كما حث القرآن الكريم الإنسان على التفكير في ذاته ودراستها ومعرفة أسرارها (الشيخ، بدور. 2005م، ص 39)، امتثالاً لقول الله تعالى: (وَفِي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ)، {سورة الذاريات آية: 21}.

ويتحدد مفهوم الذات في ضوء التصور الإسلامي حول رؤية الفرد الذاتية لما تعكسه الشريعة السمحة في تفكيره وانفعالاته وقيمه البدنية والروحية والاجتماعية في ضوء المرجعية العقديّة التي تحدد مساحات الإيجابية في هذا الصدد ومساحات انخفاض الذات في ضوء معايير الشريعة الإسلامية السمحة، ووجه الإسلام أبناءه إلى أن تكون المرجعية العقديّة هي الخلفية الفكرية التي تنطلق منها رؤاهم للإنسان والكون والحياة من خلال اعتماد منهج الله في الأرض، وإن الإنسان خليفته في عمارة الكون المادية والمعنوية (أحمد، عدوية. 2015م، ص 45).

وقد ورد ذكر الذات في القرآن الكريم في قول الله تعالى: (يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْأَنْفَالِ قُلِ الْأَنْفَالُ لِلَّهِ وَالرَّسُولِ فَأَتَقُوا اللَّهَ وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ وَأَطِيعُوا اللَّهَ

وَرَسُولُهُ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ، {سورة الانفال آية:1}، وهي هنا بمعنى الذات الخارجية أي كل ما من شأنه تحقيق التوافق والتسامح مع الآخرين وإزالة التشاحن والتقاطع والتدبر وتحقيق التواد والتحاب والتواصل، وجاءت أيضا بمعنى الذات الداخلية أي الضمير وذلك في قوله تعالى: (وَلِيَبْتَلِيَ اللَّهُ مَا فِي صُدُورِكُمْ وَلِيُمَحِّصَ مَا فِي قُلُوبِكُمْ وَاللَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ)، {سورة آل عمران آية:154}.

أما النفس فيمكن القول بأنه قد ورد ذكرها في مواضع كثيرة من القرآن الكريم، وقد وردت مفردة وجمعا، وبلغ ذكرها أربع عشرة وثلاثمائة مرة، ومدلولها في القرآن يتحدد بسياقها ولا يخرج في وضوحه عن كونه يشمل الذات والنفس معا حيث مستقر العقل، والعقل منطلق الحركة الفكرية ومناطق التكليف، وهو ذو الإرادة المميزة المختارة التي ألهمت طريقي الخير والشر (الفورتيه، 1994م، ص 11)، قال تعالى: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿١﴾ فَأَهَّاهَا لِحُورِهَا وَتَقَوَّاهَا ﴿٢﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٣﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا)، {سورة الشمس الآيات 7:10}، وباستقراء بعض سور القرآن الكريم يتبين أن النفس قد ذكرت بمفاهيم ثلاثة أساسية وهي: النفس الأمانة بالسوء مصداقا لقوله تعالى: (وَمَا أُبْرِيءُ نَفْسِي إِنْ أَلْفَسَ لَأَمَارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَجِمْتَنِي إِنْ رَبِّي غَفُورٌ رَّحِيمٌ)، {سورة يوسف آية:53}، النفس اللوامة: وقد أقسم بها الله تعالى في قوله: (وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَّامَةِ)، {سورة القيامة آية:2}، والنفس المطمئنة: كما في قوله قال تعالى: (يَتَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ)، {سورة الفجر آية:27}.

ويتدبر سياق كلمة النفس في القرآن الكريم يتضح أنها تعني الذات بصفة عامة، ومن ثم يجوز عليها الموت أو القتل، مصداقا لقوله تعالى: (كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّوْنَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَن زُحِرَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ)، {سورة آل عمران آية:185}، ولقوله عز وجل: (فَانطَلَقَا حَتَّى إِذَا لَقِيَا غُلَامًا فَقَتَلَهُ قَالَ أَقْتَلْتَنِي زَكِيَّةً بِغَيْرِ نَفْسٍ لَقَدْ جِئْتَ شَيْئًا نُكْرًا)، {سورة الكهف آية:74}، كما تبين هذه الآيات أن النفس ليست مرادفة للروح التي هي سر الحياة، وأن الروح تمتزج امتزاجاً كاملاً بالجسد فتكون النفس الأدمية (محمود، محمد. 1984م، ص 32).

4- تنظيم الذات في الاصطلاح.

تعددت التعريفات التي تناولت مصطلح تنظيم الذات بالدراسة؛ ومنها تعريف بينترتش (Pintrich) والذي عرف تنظيم الذات على أنه عملية بناءة نشطة، يحاول الفرد من خلالها أن يضع أهدافا لتعلمه، ثم المراقبة والتنظيم والتحكم في الإدراك والدوافع والسلوك في ضوء الأهداف والظروف المحيطة، أو هو عملية يحافظ فيها الطلاب على مستوى من المدركات والانفعالات والسلوكيات الموجهة نحو تحقيق أهداف معينة ويكونون موجّهين نحو تحقيق هذه الأهداف (Pintrich.2000. P4).

كما أشار توريز إلى أن تنظيم الذات هو العمليات التي تدعم من قدرة الفرد على الاشتراك في سلوكيات تعليمية واجتماعية مناسبة، تمكنه من التكيف الإيجابي مع البيئة (P5 Torres. 2011).

وكذلك فإن بعض التعريفات أشارت إلى أن تنظيم الذات يقصد به الارتياح والثقة بالنفس فهو الإحساس الإيجابي بحسن الحال ويمكن رصده بالمؤشرات السلوكية التي تدل على ارتفاع مستويات رضا المرء عن ذاته وعن حياته بشكل عام، وسعيه المتواصل لتحقيق أهداف شخصية مقدره ذات قيمة ومعنى بالنسبة له، وقدرته على اختيار مساره وكذا قدرته على إقامة علاقات اجتماعية إيجابية مع الآخرين (بو عيشة، 2014م، ص 36).

ومن المصطلحات التي تشير إلى أن الفرد منظم ذاتيا أيضا التكيف والذي يعرف بأنه: الملاءمة أو المواءمة بين الكائن الحي ومكونات البيئة المحيطة وذلك بغية تحقيق حفظ التوازن وبقاء الكائن الحي واستمراره، وكذلك التوافق الذي يعرف بأنه: الملاءمة بين الظروف الاجتماعية والمشاعر النفسية للفرد وبين الإطار الاجتماعي المحيط به أو الشعور النفسي الذي يعيشه فهو يعني قبول الفرد ذاته ورضاه عنها وتوافقه معها (العابدين، 2014م، ص 12).

كما أشار (عبد العليم شرف) إلى أن الثقة بالنفس سمة لدى الفرد تجعله يعرف قدراته وإمكاناته وما يؤديه من أعمال وأداءات في المواقف التي يتعامل معها (شرف، 2001م، ص 89)، وترى (أنوار غانم) أنها: سمة شخصية تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات والآخرين وإيمانه بقابلياته الخاصة لدعم مكانته الاجتماعية وشعوره بالسعادة والطمأنينة (غانم، 2007م، ص 298)، بينما ترى (جوري معين) أن الثقة بالنفس سمة من سمات تكامل الشخصية لإثبات الذات واحترام الآخرين، وتنعكس في الاعتماد على النفس وعدم الشعور بالعجز والفضول (معين، 2011م، ص 3).

وتذكر (ابتسام علام) أن الشعور بالقدرة على التمسك بالأزاء واتخاذ القرارات وتقدير الإمكانيات، والمشاركة في المناقشات الجماعية وتقدير الزملاء، ومواجهة المشكلات، أو الاستعداد للتفوق على الأقران دون التردد في مواجهة مواقف الفشل يعني ثقة الفرد بنفسه (علام، 2007م، ص 14)، كما يشير البعض إلى أن شعور الفرد بأنه قادر على تدبير أموره الذاتية وتحقيق التوافق النفسي والاجتماعي دون الاعتماد على الآخرين وبخاصة الوالدين يعني لدى الفرد الشعور بالاستقلالية والقدرة على اتخاذ قرارات صحيحة تنم عن ثقة الفرد بذاته (الخطيب، محمد، 2001م، ص 49).

ثانيًا: أهمية تنظيم الذات لدى شباب المتعلمين في مراحل التعليم.

ترجع أهمية تنظيم الذات إلى أنها تعتبر مدخلًا لفهم السلوك الذاتي، وسلوك المحيطين، وأوضح توريز (Torries) أن تنظيم الذات يعمل على نمو قدرة الأفراد على تحمل الإحباط، والمشاركة في المواقف الاجتماعية، والامتثال للمطالب الاجتماعية، والتخطيط وتنظيم السلوك، كما ترتبط نمو قدرات التنظيم الذاتية للأفراد بالتقليل من المشكلات السلوكية لهم، والمشاركة الفعالة في الفصول الدراسية وهذا يمثل بعدين من أبعاد تنظيم الذات في الجانبين الانفعالي والسلوكي (Torres, 2011, P5).

ويمكن تحديد أهمية تنظيم الذات كما أشار إليها لينك (Link) في مساعدة الفرد المنظم ذاتيا على خلق رؤية واضحة للأهداف المرجوة لتكون قابلة للتحقيق، والعمل على التقييم المستمر للاستراتيجيات والمهارات والموارد اللازمة لتحقيق الأهداف، وتطوير وإيجاد الحلول للعقبات التي تحول دون الوصول إلى النجاح، وأيضا اكتساب الثقة بالنفس والقدرة على الاتصال، واكتساب فن التعامل مع الشخصيات المختلفة، وكذا اكتساب عدة مهارات مثل القدرة على التخطيط وترتيب المهام والأولويات والتعلم الذاتي وزيادة المعارف والتطوير الذاتي، ويأخذ خطوات العمل نحو الأهداف الواضحة القابلة للتحقيق على المدى القصير؛ كذلك استغلال الوقت من خلال الاستعانة بكل ما هو حديث في عملية تنظيم الوقت (Link, P19) 2016.

كما أن لتنظيم الذات أهمية خاصة حيث إن الذات تعد من الدوافع الداخلية للفرد وذلك لما لها من تأثير كبير على تكييف الفرد مع بيئته وثقته في نفسه، خاصة أن هدف تنظيم الذات هو تحقيق الذات بصورة إيجابية، حيث إن الشخص المنظم لذاته هو ذلك الشخص الذي يستعمل كل إمكاناته وقدراته وقابلياته من أجل التمتع بشخصية متزنة؛ ومن ثمَّ يحيا حياة تختلف عن الشخص العادي، وتمثل أهمية تنظيم الذات بشكل عام في (عقل، 2009م، ص 43):

- المحافظة على الاتساق الداخلي للفرد، فالإنسان يتصرف بطريقة يحافظ بها على اتساقه الداخلي، فإن كان للفرد مشاعر أو مدركات غير متناسقة أو متعارضة، فإنه ينتج عن ذلك حالة من عدم الراحة النفسية، ويقوم الفرد في هذه الحالة بأي عمل ليعيد إليه توازنه ويؤمن له الشعور بالراحة والطمأنينة.
- تشكيل الطريقة التي تفسر بها الخبرات الشخصية، فالفرد يعطي لكل خبرة معنى يختلف في إدراكه هو عن غيره.
- يقدم مجموعة من التوقعات، حيث يحدد ماذا يتوقع أن يفعله الفرد في المواقف المختلفة، وهذه المجموعة من التوقعات تعتبر المظهر الرئيسي أو المركزي لمفهوم الذات الذي يتحكم في عملية التنظيم.

وتمثل أهمية تنظيم الذات في نفوس الأفراد من الرؤية الإسلامية في تعزيز الثقة الكاملة بمعية الله ونصره فالإنسان الذي يعرف الطريق إلى الله هو الإنسان السليم القلب، المطمئن النفس، وبعد من الأصفياء الذين قال الله فيهم (أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ

عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ سَمَّزُونَ ﴿٦٦﴾ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ ﴿٦٧﴾ لَهُمْ
الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ

الْفَوْزُ الْعَظِيمُ، {سورة يونس الآيات: 62-64}، فهو الشخص الذي يثق في نصر الله لا يهتم

بتدابير البشر يعلم أن مراد الله في خلقه نافذ على العكس فإنَّ الشخص الغير منظم ذاتيًا قلق متردد دائمًا يكون مضطربًا خائفًا، كثير الهموم، يعيش في صراع دائم، حياته شقاء وبؤس وتعاسة، لا يهنأ بعيش، يفقد محبته لنفسه وللآخرين؛ ويتضح من خلال ما سبق أن تنظيم الذات على جانب كبير من الأهمية في حياة الأفراد المعرفية، والخلقية، والنفسية، والاجتماعية، خاصة بأنه يمكن للفرد اكتسابه وتنميته من خلال التعود والتدريب والمثابة، ويمثل أهمية خاصة للمتعلمين في مراحل التعليم العليا حيث يعزز قدرتهم على مواجهة المشكلات التعليمية والاجتماعية والنفسية وغيرها باعتبارها تحديات يرغبون في مواجهتها بمزيد من المرونة والثقة بالنفس؛ كما يتضح أن تنظيم الذات يعد العصب في الحياة النفسية من أجل فهم السلوك الإنساني، فضلًا عن أنه يعد المحرك الذي يساعد الأفراد والطلاب تحديدًا على مواجهة المشكلات خاصة وأن الفرد المدرك لما يريد يكون قادرًا على تحقيق ما يريد، مما يعني أن عدم تحديد الأهداف من قبل الأفراد لا يؤدي إلي تحقيق التميز والنجاح والوصول إلى ما يريه،

فتحديد الهدف أساس النجاح، مصداقًا لقول الله تعالى: (أَفَمَنْ يَمْشِي مُكِبًّا عَلَىٰ

وَجْهِهِ ءَأَهْدَىٰ أَمَّنْ يَمْشِي سَوِيًّا عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ) {سورة الملك آية 22}.

ثالثًا: مهارات تنظيم الذات:

أشارت جميع الأدبيات إلى أن مهارات تنظيم الذات ليست موروثه، وإنما يمكن اكتسابها، وتنميتها من خلال الخبرة والتدريب، ويقصد بها المهارات التي يمتلكها الفرد ويحسن استخدامها في المواقف المختلفة لتحسين سلوكه أو تحديد احتياجاته ليتمكن من تحقيق أهدافه المرجوة.

وقد أشارت (فايزة الحسيني) إلى تصور بينترتش (Pintrich) لمهارات تنظيم الذات والذي يشير في مجمله إلى المهارات المعرفية والتي يستخدمها الفرد في التعلم والتذكر والفهم، وتمثل في استراتيجيات تشمل (التسميع- التوسع في استخدام التفاصيل- التفكير الناقد). وكذا مهارات ما وراء المعرفة وتمثل في استراتيجيات (التخطيط- المراقبة الذاتية- التنظيم الذاتي). ومهارات إدارة المصادر وإدارة الوقت وتتضمن قدرة الطلاب على إدارة وضبط الجهد أثناء أداء المهام، والقدرة على المثابة في مواجهة المهام الصعبة، وتشمل (إدارة وقت بيئة الدراسة- تنظيم الجهد- تعلم الأقران- البحث عن المساعدة أو طلب العون الأكاديمي) (مجاهد، 2014م، ص 129).

إن مهارات تنظيم الذات تحتوي على مهارة مراقبة الذات والتي تبدأ بالشعور بالمشكلة وتنتهي بالحصول على معلومات عن السلوك المستهدف، وتتضمن كل المحاولات التي تهدف إلى جمع المعلومات حول السلوك المشكل بهدف الوصول إلى معلومات دقيقة تساعد على تقييم هذا السلوك بكل دقة، ومهارة التقويم الذاتي وهي إحدى الاستراتيجيات المعرفية التي

تهدف إلى تهذيب وتنقية السلوك الإنساني من خلال تقييمه مع المعايير السلوكية المعروفة أو التي تم تحديدها، ويتم في هذه الاستراتيجيات التمييز بين ما يقوم به الفرد وما يجب أن يقوم به، ومهارة التعزيز الذاتي والتي من خلالها يقوم الفرد بمكافأة نفسه أو عقابها على ضوء مدى اقترابه أو ابتعاده عن معايير الأداء التي وضعها لنفسه، ومهارة ضبط المثيرات وفيها يحاول الفرد إحداث تغييرات وتلاعب بالمثيرات التي تسبق السلوك المستهدف من أجل زيادة أو خفض أو إنهاء السلوك (عطيه، 2017م، ص 411، 412).

لذا؛ فإن الوقوف على مهارات تنظيم الذات يعد من الأهمية بمكان كما أشار (السماذوني) إلى ذلك حيث إن مهارات تنظيم الذات تساعد المتعلم على إدارة حالته الداخلية ودوافعها، وهذا يتفق مع قول الله تعالى: **(بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ)** (سورة القيامة آية: 14). وبناء على ما سبق فإن الباحث يستخلص أن مهارات تنظيم الذات تنطوي جميعها على مهارات أساسية تنبثق من مكونات تنظيم الذات -المعرفية والانفعالية والسلوكية- وهي مراقبة الذات، وتقييم الذات، وتعزيز الذات، وضبط المثيرات، والتخطيط، ووضع الأهداف، وجددير بالذكر أن هذه المهارات إذا ما توافرت لدى المتعلمين؛ فإن هذا يدعم ما يسعى إليه الباحث من تنظيم ذات هؤلاء الطلاب، والتخلص من الضغوطات الواقعة عليهم والتصرف بكل ثقة ومسئولية.

رابعاً: مكونات تنظيم الذات.

اختلف الباحثون في تناولهم لمكونات تنظيم الذات فبين توريز (Torres) أن عمليات التنظيم الذاتي تعكس على نحو أكثر تحديداً التفاعل بين نمو مهارات تنظيم الذات الانتباهية والسلوكية والانفعالية في تعديل ردود الأفعال الانفعالية والسلوكية أو ميول الاستجابة، وهذه العمليات تعمل على نمو قدرة الفرد على تحمل الإحباط، والمشاركة في التبادلات الاجتماعية، والامتثال للمطالب الاجتماعية وتخطيط وتنظيم سلوكه، ومن ثم فإن تنظيم الذات يظهر في ثلاثة جوانب رئيسية هي (Torres. 2011. P5):

- تنظيم الذات السلوكي: وهو القدرة على تأجيل الاستجابة الحركية المرغوبة المباشرة من أجل التقييم والاختيار من مجموعة من الاستجابات البديلة وذلك لتوجيهها توجيهاً صحيحاً.
- تنظيم الذات الانفعالي: وهو القدرة على تعديل شدة ومدّة التغيرات الانفعالية بشكل مستقل وفقاً للمطالب الموقفية.
- تنظيم الذات الانتباهي: وهو القدرة على التنظيم المرن للاستجابات السلوكية مع زيادة التحكم الانتباهي بهدف المشاركة في سلوكيات تعليمية واجتماعية أكثر تكيفية.

وبالرجوع إلى الرؤية الإسلامية في ضوء المكونات السابقة لتنظيم الذات يمكن القول إن القرآن الكريم يفيض بالكثير من الإرشادات والتوجيهات التي تدفع الفرد والجماعة نحو التنظيم الذاتي الذي يتضمن كافة مكوناته السابقة -المعرفي والانفعالي والسلوكي- والتي تكفل للفرد التحكم في الاهتمامات والاتجاهات ومن ثم الأقوال والأفعال.

فكما ورد في القرآن الكريم على لسان الرسل والأنبياء من مواقف التنظيم الذاتي المعرفي والسلوكي قوله تعالى في قصة سيدنا يوسف {عَلَيْهِ السَّلَامُ}: (وَقَالَ الْمَلِكُ أَتْتَنِي بِهِ فَلَمَّا جَاءَهُ الرَّسُولُ قَالَ أَرْجِعْ إِلَيَّ رَبِّكَ فَسَأَلَهُ مَا بَالَ الْبِئْسَةِ الَّتِي قَطَعْتَ أَيْدِيَّ إِنَّ رَبِّي بِكَيْدِهِمْ عَلِيمٌ)، {سورة يوسف آية: 50}، حيث تؤكد التربية القرآنية على اتصاف نبي الله يوسف {عَلَيْهِ السَّلَامُ} بمهارة تنظيم الذات- في قضيته المطروحة- باعتبارها جزءاً من تفكيره (أثناء الفعل) قبل استجابته طلب الملك: فلم يتهافت على الخروج من السجن، ولم يتهافت على لقاء الملك، وتبرر التربية القرآنية علة اتصاف نبي الله يوسف {عَلَيْهِ السَّلَامُ} بمهارة التحكم في الأقوال والاهتمامات والاتجاهات في قضيته لا سيما بعد أن تبين للملك براءته من تهمة امرأته بشهادة شاهد من أهلها عليها، قال تعالى: (ذَلِكَ لِيَعْلَمَ أَنِّي لَمْ أَخُنْهُ بِالْغَيْبِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي كَيْدَ الْخَائِبِينَ)، {سورة يوسف آية: 52}، أي ليعلم الملك أنني لم أخنه في زوجته بالغيب، وتعتبر التربية النبوية عن تلك المهارة في التفكير والتخطيط (مهارة التحكم وإرجاء الفعل) التي تحلى بها نبي الله يوسف {عَلَيْهِ السَّلَامُ} حال تفكيره في مجابهة محنة السجن غير المبرر (الغنام، عجيبي، 2013م، ص 491: 493).

كما يشير القرآن الكريم إلى تنظيم الذات بمكوناته الثلاثة السابقة من خلال تأكيده على حتمية تحمل الفرد لتبعات أفعاله وأقواله كما في قول الله تعالى: (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا ﴿٧﴾ فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا ﴿٨﴾ قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّاهَا ﴿٩﴾ وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّاهَا)، {سورة الشمس الآيات 7: 10}، وكذا قوله تعالى: (إِنَّ أَحْسَنَكُمْ أَحْسَنْتُمْ لِأَنفُسِكُمْ وَإِنْ أَسَأْتُمْ فَلَهَا فَإِذَا جَاءَ وَعْدُ الْآخِرَةِ لِيَسْتَقُوا وُجُوهَكُمْ ﴿٧﴾ وَلِيَدْخُلُوا الْمَسْجِدَ كَمَا دَخَلُوهُ أَوَّلَ مَرَّةٍ وَلِيُتَبَرُوا مَا عَلَوْا تَتْبِيرًا)، {سورة الإسراء آية: 7}، لذا كان من الضروري معرفة مكانة هذه الذات في الإسلام لأن ذلك يساعد الفرد في تقبله لذاته وتحديده للأهداف التي يسعى لتحقيقها وشعوره بالأمان والانتماء وكذا شعوره بالمسؤولية ويعد ذلك من أسس تنمية تقدير الذات والقدرة على تنظيمها من منظور التربية الإسلامية. كما تتضح مهارة تنظيم الذات المعرفي والانفعالي والسلوكي عند يوسف {عَلَيْهِ السَّلَامُ} في تنظيم قدرته على إدارة سلوكه وأفكاره ومشاعره بشكل فعال عند تواصله مع إخوته ورؤيته إياهم فاستطاع - بتوفيق الله له - في التحكم في تعابيره الانفعالية والسلوكية مثل دلالات الجسم، وتعابير الوجه، وكذا التغيرات الفسيولوجية، وهنا تظهر خبرته الإيجابية من أجل الوصول إلى الهدف المنشود ويتضح ذلك في قول الله تعالى: (وَجَاءَ إِخْوَةُ يُوسُفَ فَدَخَلُوا عَلَيْهِ فَعَرَفَهُمْ وَهُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ)، {سورة يوسف آية: 58}، كما يفهم كذلك

أن ذلك من تدبير الله تعالى له (فَلَمَّا ذَهَبُوا بِهِ وَأَجْمَعُوا أَنْ يَجْعَلُوهُ فِي غَيَابَتِ الْجُبِّ وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِ لَتُنَبِّئَنَّهُمْ بِأَمْرِهِمْ هَذَا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ)، {سورة يوسف آية: 15}،
ولذا لم تظهر عليه أية علامات دهشة أو استغراب انفعالي أو سلوكي عند مقابلة إخوته، إذ
تحقق وعد الله له عندما أخبرهم قائلاً: (قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ بِيُوسُفَ وَأَخِيهِ إِذْ
أَنْتُمْ جَاهِلُونَ)، {سورة يوسف آية: 89}، فلم يأت في كتب التفاسير أنه {الغنى} قد
ظهرت عليه أية علامات دهشة أو استغراب انفعالي أو سلوكي (الغنام، عجمي، 2013م، ص
504).

كما يتجلى تنظيم الذات في الناحية الانفعالية أيضاً لنبى الله يوسف {الغنى} في قول
الله تعالى: (قَالُوا إِنْ يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ
وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرُّ مَكَّانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ)، {سورة
يوسف آية: 77}، ويكون معنى أسرها في نفسه أنه تحملها ولم يظهر غضباً منها مبالغة في كظم
غيظه، وأعرض عن زجرهم وعقابهم مع أنها طعن فيه وكذب عليه (ابن عاشور، 1997م، ص
35).

المبحث الثاني: تنظيم الذات بين النظريات الغربية والرؤية التربوية الإسلامية.

هناك العديد من النظريات والنماذج التي حاولت تفسير تنظيم الذات، ولكن الباحث
سيتناول منها ما هو أكثر التصاقاً بموضوع بحثه؛ وذلك لتقديم الآراء المختلفة التي يمكن من
خلالها تقديم العون للطلاب خلال هذه المرحلة المهمة من مراحل نموهم، ومن هذه النظريات
نظرية التحليل النفسي، النظرية السلوكية، نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، نظرية علم
النفس النمائي، ونظرية معالجة المعلومات، ويمكن تناولها كما يلي:

أولاً: النظريات الغربية المفسرة لتنظيم الذات:

1- نظرية التحليل النفسي.

تعد نظرية التحليل النفسي من أقدم النظريات النفسية التي تناولت طبيعة تنظيم
الذات، وقدرة الأفراد على التحكم في سلوكهم، ونتيجة لذلك فإنهم يتحكمون في تفاعلاتهم مع
البيئة، حيث يرى فرويد (Frued) (1961م) أن نمو تنظيم الذات يعد امتداداً للحاجات
الانفعالية لدى الفرد، كما أن قوة الأنا تعد الألية المسؤولة عن التحكم الواعي والتكيفي
للسلوك، لأنها تتحكم في الهوية والتي تعد مستودع الطاقة والمحرك الأساسي للفرد، كما أن الأنا
يعد مسؤولاً عن إشباع هذه المحركات بطريقة تتفق مع مطالب المجتمع، ويرى فرويد أن تنظيم
الذات هو الكفاح للحفاظ على الشخصية تحت السيطرة، والتعامل مع هذه المطالب بنجاح في
العالم الواقعي، كما أكد إريكسون (1963م) على دور الأنا في تنظيم الذات، باختصار فإن نظرية
التحليل النفسي تفترض أن قوة الأنا هي ثمرة التفاعل الناجح مع البيئة، وأن تنظيم الذات لدى
الفرد يزداد مع نمو قوة الأنا لديه (Alilliban. 2006. p.18-19)، ومما سبق يمكن القول بأن

نظرية التحليل النفسي تعتبر تنظيم الذات هو قدرة الفرد على التحكم في سلوكه لتحقيق التوافق مع مطالب المجتمع، وبالتالي فهي تركز على جانب واحد لتنظيم الذات وهو الجانب السلوكي فقط.

2- النظرية السلوكية.

ينظر أصحاب النظرية السلوكية إلى تنظيم الذات على أنه الضبط الذاتي للمتعلم، حيث يتعلم الفرد اختيار أهداف واضحة ومناسبة تحقق له الإنجازات التي يسعى إلى تحقيقها في ظروف محددة، وكذا توجيه الانتباه الواضح لمراقبة أفعاله، ومراجعة التعليمات المحددة، وتعزيز نفسه بشكل قصير المدى مما يعمل على تحقيق طموحاته المنشودة خاصة وأن العناصر الأساسية لتنظيم الذات تتمثل في وضع الأهداف، والتعليمات الذاتية، والمراقبة الذاتية، والتعزيز الذاتي. ومن وجهة نظر المدرسة السلوكية، فإن نمو تنظيم الذات يتطلب تعلم الطلاب وتجسيدهم وتمثلهم عدداً من الجوانب المشتملة على كيفية اختيار الهدف المحدد، واتباع التعليمات الفعالة، ومراقبة الفرد للأنشطة التي يقوم بها، ومكافأة نفسه على السلوكيات التي من شأنها أن تحقق له الثواب، أو التي تجنبه العقاب (Bronson. 2000. pP14-15)، وهكذا فإن المدرسة السلوكية تحدد تنظيم الذات في أساليب تتضمن تحديد الأهداف التي تحقق الإثابة، ومراقبة التقدم نحو تحقيق هذه الأهداف والتعزيز الذي يتمثل في تحقيق اللذة أو تجنب العقاب.

3- نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي.

يعد مفهوم التنظيم الذاتي من إسهامات نظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، حيث إنها النظرية الوحيدة التي تطرقت لهذا المفهوم بشكل واضح وصريح، ويعود الفضل في ذلك لعالم النفس الشهير باندورا (Bandura) عندما ذكر أنّ التنظيم الذاتي من المفاهيم الأساسية لنظرية التعلم المعرفي الاجتماعي، وذكر أن التعلم يحدث من خلال الملاحظة. كما أكد على دور الإدراك في التعلم بالملاحظة، ووفقاً لنظرية باندورا فإن الفرد ينمي من خلال الملاحظة عدداً من التوقعات حول النتائج المحتملة للسلوكيات المعينة التي تؤدي إلى مجموعة من معايير الأداء للحكم على كفاية هذه السلوكيات في السياقات المحددة (Morris. 2013. P 17).

ويقوم التقييم الذاتي بدور رئيسي في هذا النموذج، فهو يعمل باعتباره أساساً للدافعية نحو تنظيم الذات، وذلك لتوفير التغذية الراجعة لتحسين محاولات تنظيم الذات، وأكد باندورا (Bandura) أن الفرد يحصل على المعلومات عن السلوكيات التي تم تعزيزها وتقييمها في البيئة من خلال ملاحظة سلوكياته وسلوكيات الآخرين وتقييم تأثيراتها، وهذا التقييم يؤدي إلى نمو التوقعات عن النتائج المحتملة للسلوكيات المحددة، ومن ثم تأسيس معيار داخلي (معياري للأداء)، للحكم على ملاءمة السلوكيات في السياقات المحددة، ويستخدم الفرد بعد ذلك معايير الأداء هذه لتنظيم سلوكه، وتقييم فعاليته، ومن وجهة نظر باندورا (Bandura) فإن نمو تنظيم الذات للأفراد يتطلب نمو التوقعات عن نتائج السلوك ومعايير الأداء للتقييم الذاتي، والذي يتناسب مع عمر الفرد وقدراته ومستوى خبراته وتعلمه (Bronson. 2000. P16).

وتؤكد المدرسة المعرفية الاجتماعية على أن تنظيم الذات ليس عملية اكتساب للمعلومات فقط، بل هو عملية فاعلة بين طرفي العملية التعليمية، مما يسهم في تحسين

مستوى الإنتاج لدى المتعلم، وعليه يكون دور المعلم تقديم المساعدة للطالب عندما يحتاج، والتوقف عن ذلك عندما تنمو قدراته الذاتية، ويولي الباحثون أهمية كبرى لعملية التنظيم الذاتي للتعلم، والمتعلم الذي يمكن تسميته بالفاعل هو الذي يقوم بهذا النوع من التنظيم الذي يعتمد على التقييم الذاتي، وهكذا فإن نظرية التعلم الاجتماعي تحدد تنظيم الذات على أنه القدرة على توجيه السلوك على أساس معايير الأداء المحدد، والتعزيز أو العقاب الذاتي وفقاً لمدى تحقيق هذه المعايير بشكل مرضي، ويحدث تنظيم الذات للفرد عندما تكون أفكاره الخاصة تدور حول ما هو مناسب وما هو غير مناسب من السلوك، ويختار العمل وفقاً لذلك، ومن المنظور المعرفي الاجتماعي يتكون تنظيم الذات من العديد من العمليات التي تتمثل في العمليات المعرفية، والدافعية، والوجدانية والاجتماعية التي تتفاعل مع بعضها البعض (الجراح، 2010م، ص 333).

وبالتالي يمكن القول إن نظرية التعلم الاجتماعي تنظر إلى تنظيم الذات على أنه محاولات الفرد لتعديل سلوكه وفقاً للمعايير الاجتماعية المحددة، كما أن تنظيم الذات يتكون نتيجة تفاعل العمليات المعرفية والانفعالية والاجتماعية، وبالتالي فهي تنظر إلى تنظيم الذات من منظور أوسع يغطي معظم جوانبه.

وتعد النظرية المعرفية الاجتماعية هي أفضل النظريات التي وضحت مكونات التنظيم الذاتي، كما أشارت هذه النظرية إلى أن الإنسان كائن اجتماعي يؤثر ويتأثر بالسياق الذي يتواجد فيه، والطلاب يتعرضون لسياقات اجتماعية وثقافية مختلفة أثناء تعلمهم وتفاعلاتهم الاجتماعية مع أقرانهم، وكل ذلك يؤثر في تكوينهم للمعتقدات المعرفية لديهم، وكذلك اختياراتهم لاستراتيجيات التنظيم الذاتي.

4- نظرية علم النفس النمائي.

قدم فيجوتسكي (Vygotsky) نظرية علم النفس النمائي والتي تركز على دور العوامل الثقافية والاجتماعية في نمو التفكير وتنظيم الذات لدى الفرد، فقد اعتقد أن الفرد في البداية يكون تحت سيطرة الآخرين، وبعد ذلك يعتمد على نفسه، حيث إنه يستوعب العادات والتقاليد من ثقافته (Bronson. 2000. pP29-30).

ووفقاً لفيجوتسكي فإن الحديث الشخصي يخضع لتغيير وقتي ووظيفي متعلق بالفعل، ففي البداية يكون تابعاً ومرافقاً للسلوك ومن ثم فإنه يقوم بالتفسير والتقييم، وبعد ذلك يسبق السلوك ويصبح وسيلة للتخطيط، وعلى وجه العموم فإن نمو الحديث الشخصي وتقييمه في التفكير الداخلي للفرد يعد من المكونات المهمة للقدرة المتنامية على تنظيم الذات، وحل المشكلات، ففي مرحلة التخطيط يعد استخدام اللغة سواء كانت داخلية أو خارجية من الأمور الحاسمة في مساعدة الأفراد على تحديد أهدافهم، والتعبير عن معتقداتهم الفعالة، ووصف المهام التي يقومون بها، والسمات السياقية التي تؤثر على مهامهم (Schunk. 2011. Pp34-35).

كما افترض بياجيه (Piaget) أن مصدر تنظيم الذات يرجع إلى حاجة فطرية لدى الفرد ناتجة عن الحاجة الأساسية إلى استكشاف البيئة، والحاجة المعرفية إلى التوازن العقلي بعد حل الصراع الذي ينشأ عندما لا تتوافق المعلومات التي يتعرض لها الفرد في البيئة مع المعلومات الموجودة في البناء العقلي له، محاولاً تعديل هذا البناء العقلي لاستيعاب المعلومات

الجديدة، وهذا الفهم المعرفي المتزايد للبيئة الاجتماعية والمادية ونمو التفكير المنطقي يؤدي إلى نمو تنظيم الذات لدى الفرد (Alilliban. 2006. p.23). وهكذا فإن النظرية النمائية تعتبر أن تنظيم الذات أساسه فطري، يرجع إلى حاجة الفرد إلى استكشاف البيئة، كما أنه مصاحب للفرد خلال مراحل نموه المختلفة.

5- نظرية معالجة المعلومات.

ظهرت نظرية معالجة المعلومات خلال الربع الأخير من القرن العشرين، وقد استعارت هذه النظرية من علم النفس العصبي مصطلح الوظائف التنفيذية أو الإجراءات التنفيذية، والتي تصف القدرة العقلية للفرد على تنظيم وتخطيط سلوكه، كما أن تنظيم الذات في علم النفس العصبي يمكن أن يشير إلى القدرات الانتباهية للفرد، وتعتبر الوظائف التنفيذية مسؤولة عن عمليات تنظيم الذات لدى الفرد، وقد وصفت هذه النظرية عمليات تنظيم الذات بأنها إجراءات تنفيذية، وقواعد، واستراتيجيات وخطط يتم تعديلها وتحسينها مع النمو البيولوجي والتجارب التي يمر بها الفرد (Bronson. 2000. pP25-30).

كذلك فإن قدرة الأفراد على تنظيم ذاتهم تتفق مع أعمارهم وتجاربهم، ومن ثم فكلما كان الفرد أكثر نضجاً، كلما كان أكثر كفاءة وفعالية في ترميز الأحداث في البيئة، واسترجاع المعلومات من الذاكرة، وأكثر قدرة على استخدام الاستراتيجيات المعقدة للمعلومات، واتخاذ القرار وحل المشكلات، ومراقبة مدى نجاح سلوكه (Alilliban. 2006. p.24). وهكذا فإنه وفقاً لنظرية معالجة المعلومات فإن تنظيم الذات يعد مجموعة من المهارات التنفيذية، التي تتمثل في التخطيط، والتذكر، والمعالجة الفعالة للمعلومات، والمراقبة، واتخاذ القرارات، وحل المشكلات، وهذه المهارات يتم تعديلها وتحسينها مع النمو البيولوجي والتجارب التي يمر بها الفرد.

ومما تجدر الإشارة إليه أن مواجهة الصعاب والمشكلات من الأهمية بمكان بالنسبة لتنظيم الذات حيث إن الحياة لا تسير وفق ما يهواه أحد، ولا حسبما رسم في الأذهان أو على النحو الذي علقته به الآمال، بل كثيراً ما يحدث عكس ما تم توقعه، وخلافاً للآمال التي تم توطيد النفس عليها، وهنا تلعب الثقة بالنفس دوراً كبيراً وحاسماً في موقف الفرد من المشكلات التي تعترض طريق حياته والصعاب التي تعرقل تحقيق أهدافه التي رسمها لنفسه والتي أناط بها آماله وعلق عليها مطامحه، فهي تكسبه قوة الاحتمال، وطاقته ينفذ بها مراميه، ولا شك أن التغلب على الصعاب والتوصل إلى حلول ناجحة للمشكلات التي تعرقل تحقيق الأهداف بحاجة ماسة إلى قوة احتمال، وإلى طاقة نفسية كبيرة، هذه الطاقة هي بمثابة ضبط النفس في المواقف الحرجة التي يمكن أن يفلت فيها قياد الشخص (أسعد، د.ت، ص 55).

تعليق عام على النظريات السابقة:

من خلال عرض النظريات النفسية السابقة التي تناولت تنظيم الذات يلاحظ أنها ركزت في تحليلها له على أنه يمكن تحقيقه عن طريق إشباع الغرائز الموجودة لدى الإنسان، أو عن طريق الحيل الدفاعية ليجنب مصادر الألم والقلق والخوف.

لذا فإن تنظيم الذات بهذا الشكل لا يتناسب مع الشخصية المسلمة؛ خاصة وأن الفرد المسلم يبحث عن سعادة أبدية في الدنيا والآخرة، سعادة نفس تجلب له راحة البال، والصلابة النفسية، واليقين الصادق، ولذلك فإن هذه النظريات غير ملائمة نوعاً ما للشخصية المسلمة السوية، وذلك لاهتمامها بالنواحي المادية أكثر من الجانب الروحي، بينما في الدين

الإسلامي بمصدره - القرآن الكريم والسنة النبوية - المفهوم والمصادر والأسباب والوسائل الحقيقية الثابتة الشاملة الكاملة الداعمة لتنظيم الذات متوافرة وتبحث عن أن تبدو في سلوكيات المؤمنين بهذا الدين، وسيتجلى ذلك بوضوح من خلال الحديث عن تنظيم الذات في الإسلام.

ثانيًا: التصور التربوي الإسلامي لتنظيم الذات وعوامل تحقيقه.

لا شك بأن كل إنسان واعٍ عاقل يتأمل مخلوقات الله، يدرك مدى التنظيم في خلق الله لهذا الكون، وقدرته سبحانه وعظمته، فلقد خلق الله سبحانه وتعالى السماوات والأرض وما فيهما في أبهى صورة، ولقد بين الله سبحانه وتعالى في أكثر من موضع عظمته وإبداعه وتنظيمه في خلق الكون قال تعالى: (الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ طِبَاقًا مَّا تَرَى فِي خَلْقِ الرَّحْمَنِ مِن تَفَوتٍ فَأَرْجِعِ الْبَصَرَ هَلْ تَرَى مِن فُطُورٍ ﴿٤٠﴾ ثُمَّ أَرْجِعِ الْبَصَرَ كَرَّتَيْنِ يَنقَلِبْ إِلَيْكَ الْبَصَرُ حَاسِدًا وَهُوَ حَسِيرٌ)، {سورة الملك الآيات: 3، 4}.

وأما عن تنظيم خلق الإنسان قول الله تعالى: (وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ مِن سُلَالَةٍ مِّن طِينٍ ﴿١٣٠﴾ ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَّكِينٍ ﴿١٣١﴾ ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظْمًا فَكَسَوْنَا الْعِظْمَ لَحْمًا ثُمَّ أُنشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ). {سورة المؤمنون الآيات: 13، 11} وعن الترتيب والتنظيم في العبادات والفرائض قوله تعالى: (يَتَأْتِيَ الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قُمُوا إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِن كُنْتُمْ جُنُبًا فاطهروا وَإِن كُنْتُمْ مَرَضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِّنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيكُمْ إِنَّهُ مَّا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلِيُتِمَّ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ)، {سورة المائدة آية: 6} ومن خلال ما سبق يتضح تنظيم الله عز وجل للكون، وتنظيمه وإبداعه في خلق الإنسان، وكذلك تنظيمه للعبادات والفرائض وكيفية أدائها.

لذا فإن المنهج الإسلامي يؤكد على أهمية معرفة الفرد -الذي نُظم هذا الكون من أجله- لذاته؛ وذلك بغية تحقيق صحته النفسية ومن ثم قدرته على تنظيم ذاته، حيث تساعده هذه المعرفة على ضبط أهوائه، وكذا وقايته من الغواية، والابتعاد به عن الانحراف، ومن ثم تتكون لديه الشخصية المتكاملة التي تتميز بالقدرة على التكيف السليم مع النفس ومع الآخرين، إنها الشخصية التي تتفاعل باتزان واعتدال، وتتصرف بثقة واتساق، مؤكدة لذاتها في غير تطرف، موفقة بين دوافعها الفطرية وإرادة المجتمع وفقا لما يسود من مبادئ وقيم ومثل، ويتصف صاحب الشخصية المتكاملة أيضًا بقدرته على إقامة علاقات إيجابية بناءة في المجتمع وقدرته على السلوك السوي الخالي من التناقضات، وقدرته على احتمال الشدائد والصعاب

ومواجهتها، وكذا التحكم في انفعالاته واعتدالها، وعدم إحساسه بالتوتر والقلق، وقدرته على الإنتاج والإحساس بالرضا والسعادة (أبو حطب، 1993م، ص 34).

ومن أهم جوانب تنظيم الذات التي يهتم بها الإسلام جانب التنمية الذاتية والتي تنطلق من ذات الفرد وجهده ومجهوده، لأنها تعتبر المدخل للتنمية الشاملة المستدامة، فلا يمكن أن تتم مجالات التنمية الأخرى سواء كانت اقتصادية أو سياسية أو اجتماعية دون أن يكون لتنمية وتنظيم الذات أصل فيها، وعلى سبيل المثال فقد ربط الله سبحانه وتعالى بين عدم تحقيق التنمية الاقتصادية للفرد بسبب عدم تحقيقه لتنمية ذاته (سرحان، 2010م، ص 197).

ثم تأتي الخطوة الأساسية في التأصيل الإسلامي لتحقيق تنظيم الذات الذي ينشده الباحث والتي تعد خطوة رئيسية لتمتع الفرد بصحة نفسية ناتجة عن رضا الله عز وجل ألا وهي الإيمان بالله عز وجل الذي يعد من ركائز تنظيم الذات، لذا فقد حث القرآن الكريم في كثير من آياته على تعاهد الإيمان، ودوام تنميته وزيادته ونمائه بالأعمال الصالحة، فمن المسلم به أن الإيمان يزيد وينقص، فكما يزيد بالطاعات وفعل الخيرات، فإنه ينقص بالمعاصي والسيئات (سرحان، 2010م، ص 199)، قال تعالى: **﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَّت قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾** **﴿الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾** **﴿أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُؤْمِنُونَ حَقًّا هُمْ دَرَجَاتٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَمَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ﴾**. {سورة الأنفال آية: 2}، فالإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله

واليوم الآخر عوامل أساسية في تنظيم الذات، قال تعالى: **﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا ءَامِنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ءَالْكِتَابِ الَّذِي نَزَّلَ عَلَىٰ رَسُولِهِ ءَالْكِتَابِ الَّذِي أَنْزَلَ مِن قَبْلُ وَمَن يَكْفُرْ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ ءَالْيَوْمِ ءَالْآخِرِ فَقَدْ ضَلَّ ضَلِيلًا بَعِيدًا﴾**. {سورة النساء آية: 136}.

كما حقق القرآن الكريم للإنسان المسلم تنظيم ذاته من خلال اطمئنان نفسه المرتبط بالإيمان بالله تعالى (العقبلي، 2004م، ص 23: 30)، ويتضح ذلك في قوله تعالى: **﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾**، {سورة الرعد آية: 28}، فالإيمان بالله له تأثير عظيم في نفس الإنسان من حيث زيادة الثقة بالنفس، والقدرة على تحمل المشاق، وبت الأمن والطمأنينة في النفس، ويتجلى كذلك اهتمام السنة النبوية بضرورة زيادة الإيمان وذلك بالإكثار من الأعمال الصالحة التي من شأن المداومة والحرص عليها تنمية الإيمان وزيادته، كما ورد عن السيدة عائشة -رضي الله عنها- أنها قالت: سئل رسول الله: أي المؤمنين أكمل إيمانًا؟ فقال: "أحسنهم خلقًا" (ابن حبان، 1993م، ص 227)، كما ورد عن السيدة عائشة -رضي الله عنها- أيضا أنها قالت: "كان أحب الأعمال إلى رسول الله ﷺ الذي يدوم عليه صاحبه" (ابن حبان، 1998م، ص 28).

لذا فإن الباحث حرص على عرض بعض الدعائم الإسلامية سواء كانت عقدية أو عبادية أو اجتماعية والتي تعتبر ركائز أساسية في تمتع الفرد بصحة نفسية ومن ثم قدرته على

ضبط وتنظيم ذاته لأنها توجه الفرد إلى التغلب على هوى النفس وحب الخير للآخرين، خاصة وأن الإسلام ركز على مجالات القيم سواء العقدية، الأخلاقية، والاجتماعية وغيرها وأثرها في ضبط النفس، فالإسلام رسالة قيم وأخلاق في الدرجة الأولى، فالعبادات التي شرعها الله للمسلمين ربطها بالأخلاق والقيم، وجعلها من ثمراتها وفوائدها، فإقامة الصلاة (تَنْهَى) **عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ**، {سورة العنكبوت آية:45}، والزكاة جاءت لـ (تُظَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِمْ بِهَا)، {سورة التوبة آية:103}، والصيام فرض (لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ)، {سورة البقرة آية:183}، والحج لا ينال الله منه هدي ولا لحم ولا دم مصداقاً لقوله تعالى: (وَلَكِنْ يَنَالُهُ **التَّقْوَى مِنْكُمْ**)، {سورة الحج آية:37}، وإذا لم تؤت هذه العبادات أكلها في الأخلاق والسلوك فقد فقدت قيمتها ومن ثم يتضح تأثيرها المباشر على الفرد في ضبط وتنظيم ذاته.

وباستقراء بعض الآيات القرآنية والوصايا النبوية تتضح العديد من الركائز التي تساعد الإنسان على اطمئنان قلبه وهدوء نفسه وما يتبعه من القدرة على تنظيم ذاته؛ كالحب في الله وتجنب سوء الظن، وكذا الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، والأمانة، وإفشاء السلام، وهذه أمور تدعم جميعها تمام الإيمان المؤدي إلى تنظيم الذات مع النفس والآخرين، وهي أمور بسيطة لكنها ذات أثر إيجابي، فالإنسان لا يعرف أين يكمن الخير مصداقاً لما ورد عن أبي ذر (رضي الله عنه) قال: "لا تحقرن من المعروف شيئاً، ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق" (مسلم، 1998م، ص 1054)، ومن الأخبار الواردة أن الحب في الله والبلغض في الله من أوثق عرى الإيمان ومن مكملاته، ما ورد عن أبي هريرة (رضي الله عنه) أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: "ياكم والظن، فإن الظن أكذب الحديث، ولا تحسسوا، ولا تجسسوا، ولا تنافسوا، ولا تحاسدوا، ولا تباغضوا، ولا تداربوا، وكونوا عباد الله إخواناً" (مسلم، 1998م، ص 1034)، فالشخص المسلم إذ التزم بما أمر به النبي الكريم (صلى الله عليه وسلم) تهدأ نفسه ويطمئن قلبه وتستقر حياته؛ فهي توجيهات نبوية بتجنب الظن والغيبة والنميمة والحسد؛ فضلاً عن حثه (صلى الله عليه وسلم) على حسن المعاملة مع الآخرين، كما ورد أيضاً عن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "إن الله يقول يوم القيامة: أين المتحابون بجلالي، اليوم أظلمهم في ظلي، يوم لا ظل إلا ظلي" (مسلم، 1998م، ص 1036)، وعن أبي هريرة (رضي الله عنه) قال: قال رسول الله (صلى الله عليه وسلم): "خمس تجب للمسلم على أخيه: رد السلام، وتشميت العاطس، وإجابة الدعوة، وعبادة المريض، واتباع الجنائز" (مسلم، 1998م، ص 893).

كما يعد إفشاء السلام من العوامل التي تساعد على تنظيم ذات الأفراد خاصة إذا شعر بطيب المعاملات بينه وبين الآخرين والتي يعد لها الأثر الإيجابي في نفوس الأفراد، فعن أبي أيوب الأنصاري (رضي الله عنه) أن رسول الله (صلى الله عليه وسلم) قال: "لا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليال، يلتقيان فيعرض هذا ويعرض هذا، وخيرهما الذي يبدأ بالسلام" (مسلم، 1998م، ص 1034). ومن خلال ما سبق يتبين مدى حرص الإسلام وتأكيدده على ضرورة رعاية الذات من خلال الجانب الإيماني الذي يدعم تنظيم الذات.

ويتجلى اهتمام الإسلام بركائز تنظيم الذات كذلك من خلال الاهتمام بالجانب العقلي، حيث العقل هو مناط التكليف والموصل الحقيقي إلى معرفة الله سبحانه وتعالى،

والعلم هو الباب الأوسع إلى الإيمان، وإلى معرفة سنن الله تعالى، وإلى التفكير في خلق السماوات والأرض وما يتبعه من إدراك الفرد لصنع الله سبحانه وتعالى وتنظيمه للكون، قال تعالى: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (سورة الروم آية: 21)، وقوله تعالى أيضاً: (إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ) (سورة الروم آية: 24)، كذلك من الآيات الدالة على الاهتمام بالجانب العقلي من خلال تكريم الله للإنسان بأن خصه بالإبانة عن نفسه ومكوناته والإعجاب عن أهدافه القريبة والبعيدة دون سائر المخلوقات، قال تعالى: (الرَّحْمَنُ ۙ عَلَّمَ الْقُرْآنَ ۚ خَلَقَ الْإِنسَانَ ۙ عَلَّمَهُ الْبَيَانَ)، (سورة الرحمن الآيات: 1: 4).

وتأتي السنة النبوية مدعمة لما أشارت إليه الآيات السابقة من ضرورة الاهتمام بالعلم الذي يتبعه حتما قدرة الفرد على تنظيم ذاته، فأكد النبي ﷺ على أهمية تنظيم الذات بالعلم الذي حث عليه القرآن الكريم مع أول آية نزلت على النبي ﷺ (كما سبق الإشارة إلى ذلك)، خاصة وأن كون الإنسان مكوناً من جسد وروح لم يضيف عليه قيمة إنسانية، أي أنه لم يصبح إنساناً إلا بعد أن أمده خالقه بملكة المعرفة الناتجة عن العلم، ومما يدعم ذلك ما ورد عن أبي الدرداء {رضي الله عنه} قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: "من سلك طريقاً يطلب فيه علماً سهل الله به طريقاً إلى الجنة، وإن الملائكة لتضع أجنحتها رضا لطالب العلم، وإن العالم ليستغفر له من في السماوات ومن في الأرض، والحيتان في جوف الماء، وإن فضل العالم على العابد كفضل القمر ليلة البدر على سائر الكواكب، وإن العلماء ورثة الأنبياء، وإن الأنبياء لم يورثوا ديناراً ولا درهماً، وإنما ورثوا العلم فمن أخذه أخذ بحظ وافر" (أبو داود، 1994م، ص 180).

وحدث النبي ﷺ على التحلي بالأخلاق الفاضلة التي تساعد على تنظيم الذات، فعقيدة المسلم السليمة تجعله لا يخاف أحداً إلا الله، وأنه إذا راعى وحافظ على حقوق الله سيحفظه الله من كل سوء، فعن عبد الله بن عباس {رضي الله عنه} قال: "كنت خلف النبي ﷺ يوماً فقال لي: "يا غلام إني أعلمك كلمات، احفظ الله يحفظك، احفظ الله تجده تجاهك، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله، واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليك رفعت الأقلام وجفت الصحف" (الترمذي، 1998م، ص 248). ففي الحديث إشارة واضحة للفرد بضرورة الإيمان بالله عز وجل وحسن التوكل عليه والثقة التامة في معيته ونصره لمن صلحت نيته وصح يقينه.

كما أشار النبي ﷺ إلى طرق تنظيم الذات؛ وذلك بالكف عن السلوك السلبي في حال عدم القدرة على السلوك الإيجابي فرسخ النبي ﷺ الهوية الإيجابية عند النفس المؤمنة من خلال ما يصدر عنها من أفعال ينبغي أن تطابق ما دلت عليه الهوية التي يحملها المؤمن (الشهري، 2011م، ص 163)، فعن عبد الله بن عمرو {رضي الله عنه} عن النبي ﷺ قال: "المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، والمهاجر من هجر ما نهى الله عنه" (البخاري، 1998م، ص 26)، وقد حث النبي ﷺ إلى ضرورة تجنب السلوك السلبي، وذلك بكف الواحد شره عن الناس إذا لم يكن قادراً على عمل الخير لنفسه أو لغيره، فجعل النبي ﷺ الكف عن السلوك السلبي في حال

عدم القدرة على السلوك الإيجابي من أفضل الأعمال التي تجعل الإنسان ينعم بمحبة الآخرين التي تجعله يتمتع بتنظيم الذات.

والنبي ﷺ وهو المثل الأعلى لتنظيم الذات للبشرية، قدم نموذجاً متكاملًا من خلال سيرته العطرة والتي شملت جميع أمور الإنسان كبيرها وصغيرها، فلم يترك جانباً إلا وقدم للبشرية ما فيه الصلاح لهم في أمور دينهم ودنياهم، حتى في طعامهم وشرابهم، ومما ورد في ذلك عن عمر بن أبي سلمة رضي الله عنه قال: كنت غلاماً في حجر رسول الله ﷺ، وكانت يدي تطيش في الصحفة، فقال لي رسول الله ﷺ: "يا غلام، سم الله، وكل بيمينك، وكل مما يليك" (البخاري، 1998م، ص 1064).

وبتأمل الباحث في التصور الإسلامي لتنظيم الذات يتضح لديه أنه يتميز بما يلي:

- تنظيم الذات في الإسلام يؤسس على مدى إيمان الفرد بالله تعالى وملائكته وكتبه ورسوله واليوم الآخر والقضاء والقدر والسعي في رضا الله عز وجل والفوز بجنته، بينما تنظيم الذات عند علماء النفس يتمثل في إشباع غرائز الفرد وحاجاته الفسيولوجية من مأكّل ومشرب وملبس وغير ذلك مما يحقق له التنظيم الظاهري المؤقت.
- اعتمد العلماء في تنظيم الذات في الإسلام على القرآن الكريم وسنة النبي الكريم ﷺ وهما مصدران مبرران من كل خطأ، بينما جهد علماء النفس في تفسير معنى تنظيم الذات هو جهد بشري يقبل الصواب والخطأ.
- التصور الإسلامي لتنظيم الذات أوسع وأشمل لأنه حريص على التوازن بين الجانبين المادي والروحي بما يجلب للإنسان الهناء والراحة في الدنيا والفوز برضا الله وجنته في الآخرة، بينما النظريات الإنسانية في تنظيم الذات ركزت على الحياة الدنيا والجوانب المادية فقط مما يجعلها غير كافية خاصة للفرد المسلم، ومن ثمّ فإنّ النظريات التي تناولت تنظيم الذات لم تهتم بكل جوانب الإنسان، فهي تهتم بإشباع جانب وإهمال جانب آخر.

ومما سبق يتضح أن تنظيم الذات وفق التصور الإسلامي يتأسس على مبدأ التكريم؛ وهذا المنطلق هو الذي ينبغي أن تتأسس عليه العلاقات بين الأفراد، والتي تقتضي تعاملًا يتأسس على احترام الفرد وتقديره، حتى يتشرب الفرد هذا الاحترام ويصبح مقدرًا لذاته؛ فإن كل هذه الأمور تدعو بإلحاح إلى تربية الأفراد بطريقة وأساليب تراعي كرامتهم، وتجعل منهم مواطنين صالحين يقدرون ذواتهم وبالتالي يتحقق النمو السليم لشخصياتهم، وشرط ذلك هو قيام هذه العلاقة التربوية على احترام ذات الفرد (مهرداد، 2015م، ص 68: 71).

المبحث الثالث: العوامل التي تساعد على تنظيم الذات لدى شباب المتعلمين بكافة المراحل التعليمية.

تتمثل الوظيفة الأساسية لتنظيم الذات في قدرة الفرد على التكيف مع البيئة التي يعيش فيها، وجعله بهوية تميزه عن الآخرين، فهو يسعى إلى وحدة وتماسك شخصيته بما يميزه عن غيره، كما تتجلى هذه المهارة في قدرة الفرد على التأثير في الآخرين ليسلكوا سلوكًا يتماشى مع خصائصه؛ فهو إذن يحدد أسلوب الفرد في التعامل مع الآخرين؛ كما يؤثر في ذات الوقت في أسلوب تعامل الآخرين معه؛ لذا فهو يلعب دورًا كبيرًا في الصحة النفسية والتوافق مما يجعل

هذا الموضوع على درجة كبيرة من الأهمية والإلمام به من جميع جوانبه سيمد القارئ برؤية حقيقية لماهيته، وكذا في كيفية التعامل بشكل سليم سواء بين الآباء والأبناء أو المعلمين والمتعلمين (الظاهر، 2010م، ص 47).

لذا فإن مساعدة الطلاب على تنظيم ذاتهم سيغير من مجرى العملية التعليمية، خاصة وأن اهتمام القائمين على العملية التعليمية ينصب على الطالب، لذا: فالطالب المنظم ذاتيًا يكون أكثر نشاطًا؛ لأنه يقوم بتحليل المهام التي يقدمها له المعلم، ودائمًا يخطط لوضع الأهداف المناسبة لتعلمه وتوجيه عملية تعلمه، وتحقيق تلك الأهداف التي خطط لها سابقًا، فمن هذا المنطلق ينبغي النظر إلى الأساليب والطرق التربوية التي تتناسب مع هذا التعلم، وذلك من أجل تنشئة أفراد يمتلكون القدرة على الاستقلال والتنظيم الذاتي (العمرى، 2013م، ص 96).

ويوصف الطلاب المنظمون ذاتيًا بأنهم ذوو دافعية عالية؛ لأن لديهم استعدادا أكبر للمشاركة والمثابرة لفترة زمنية أطول عند أداء المهام التعليمية، ويبدلون جهداً أكبر من أولئك الذين ليس لديهم تنظيم ذاتي، كما أنهم يمارسون خبراتهم التعليمية بكفاءة وبطرق مختلفة، ولديهم مخزون واسع من الاستراتيجيات المعرفية وما وراء المعرفية، وقدرة على إعادة ترتيب وتنظيم أنفسهم، ويحددون أهدافهم التعليمية ويتأبرون للوصول إليها، كما أنهم يراعون في مراقبة أهدافهم، ولديهم دافعية داخلية، واستقلالية، ونشاط ما وراء معرفي في أثناء تعلمهم الشخصي كما أن التعلم الذاتي يعتمد أساساً على تحمل الطالب المسؤولية الكاملة عن تعلمه، ويعطيه الفرصة لكي يكون قادراً على وضع أهداف تعليمية واقعية ويعمل على تحقيقها، ويقرر المتعلم في نهاية الأمر معالم نشاطاته، وما يحكم مستوى تقدمه هو السرعة والقدرة، ومن المؤكد أنه عندما تدار الخبرات التعليمية ذاتياً وبشكل فعال، فإنها ستضيف إلى الطالب شعوراً بحسن الأداء والفاعلية، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة الدافعية لديه، وعليه، فإن الدوافع الداخلية والمستمرة تشكل عنصراً مهماً من عناصر التعلم المنظم ذاتياً (الجراح، 2010م، ص 334)، وبناء على ذلك توجد مجموعة من الآليات التي ينبغي أن يتمسك بها طالب المرحلة الثانوية وذلك من أجل تنظيم ذاته وتمثل فيما يلي:

1- التخطيط الجيد لتحقيق الأهداف المنشودة:

التخطيط هو عملية منظمة وواعية تعتمد على التطلع للمستقبل المبني على دراسة منهجية قائمة على روح التنبؤ العلمي لتحقيق أهداف معينة خلال مدة زمنية محددة، وهو مفتاح مهارات تنظيم الذات، ويهدف الفرد من خلاله إلى تجنب الأخطاء المحتملة، والتغلب على الإجراءات التي تتطلب وقتاً وجهداً كبيراً، وعن طريق التخطيط يتمكن الفرد من تحديد أهدافه وترتيب أولوياته ثم اختيار أفضل السبل لتحقيقها في ضوء الوعي بإمكانياته وقدراته، وهو عملية مستمرة ينتج عنها وضع الخطط التي هي عبارة عن برامج مفيدة بخطوات وتقديرات زمنية محددة، لذلك فعملية التخطيط تعتمد على وجود البدائل أو الاختيارات حتى تتم عملية المفاضلة لاختيار البديل الأمثل (Nelson.2008.pp11-15).

وبالنظر في القرآن الكريم يلاحظ أنّ نبي الله يوسف {عليه السلام} طلب المسؤولية ليقينه وثقته في الله وحسن تفاؤله وجودة تخطيطه؛ قال تعالى: (قَالَ أَجْعَلْنِي عَلَىٰ خَزَائِنِ

أَلْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ} (سورة يوسف آية: 55)، إحساساً منه بقدرته على مواجهة الظروف الصعبة التي تنتظر البلاد في السنوات القادمة (الأشقر، 1992م، ص 40).

2- الدافعية الذاتية:

ويقصد بها قدرة الفرد على تحفيز ذاته واستثماره الهمة في نفسه لتحقيق أهدافه وتوجيه الانفعالات لحشد الطاقة وبذل الجهد والمثابرة والاستمرارية من أجل بلوغ الغايات ومواجهته الصعوبات مع الشعور بالتفاؤل (Shunk. 1995.pp 5-8).

وترتبط الدافعية الذاتية بحسن التخطيط لتحقيق الأهداف؛ فتحقيق الأهداف يعزز الدافعية لدى الطالب التي تلزمه بمراقبة الذات والتي تعد عملية أساسية في إنشاء القواعد السلوكية في أي مجتمع، ومن ثم تكييف هذا السلوك باتجاه يتفق وتلك القواعد في ذلك المجتمع، وتعد مراقبة الذات خطوة في برنامج تنظيم الذات والتي تبدأ بالشعور بالمشكلة، وتنتهي بالحصول على معلومات عن السلوك المستهدف، وتتضمن كل المحاولات التي تهدف إلى جمع المعلومات عن السلوك بهدف تقييمه بدقة، أو هي قيام الفرد بملاحظة سلوكه لإصدار أحكام تتعلق بمدى تقدمه نحو الهدف، وكذا أحكام تتعلق بردة الفعل الإيجابية أو السلبية وما يلزمها من ثقة الفرد بذاته (القمش وآخرون، 2008م، ص 176:198).

كما يلزم لتحقيق الدافعية الذاتية تعزيز الثقة بالذات باعتبارها من أهم أساليب مواجهة الهزيمة النفسية التي يعاني منها المجتمع المسلم؛ إذ تتطلب هذه المواجهة تنمية الثقة بالنفس لدى الشخصية المسلمة وتربيتها على تحمل المسؤولية والاستقلالية واستثمار قوى النفس وطاقاتها التي وهبها الله إياها، وامتلاك الشجاعة لقول الحق (العمرى، 1435هـ، ص 79:82)، فالإنسان الواثق من نفسه يمتلك طاقة روحية، يستطيع أن يستثمرها في العمل والإنتاج ومواجهة التحديات، وهي لا تقل أهمية بل تكاد تكون أهم من العوامل المادية، ولذلك فإن الإعداد النفسي في الإسلام يسير جنباً إلى جنب مع الإعداد المادي، وتبدو أهميته في الحفاظ على تلك الطاقة الروحية وعدم فقدان الثقة بالنفس (العمرى، 2001م، ص 309).

وتتفق تلك الرؤية التي تشير إلى ضرورة توافر الدافعية الذاتية مع التخطيط والعمل إلى جانب الثقة بالنفس مع رؤية القرآن الكريم الذي يمكن استنباطها من قول الله تعالى:

﴿وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ

مَشْكُورًا﴾، {سورة الإسراء آية: 19}، إذ تشير الآية إلى أن إنجاز أي عمل لا بد أن ينبع من دافعية ذاتية (الإرادة)، يليها اتخاذ خطوات عملية مبنية على التخطيط (السعي)، وليس أي سعي، بل السعي بوسائل وطرائق وخطط مناسبة للهدف (سعى لها سعياً) من قبل شخصية تتسم بالثقة في النفس، إلا أن القرآن يربط الثقة في النفس بالثقة في الله من خلال الإيمان (وهو مؤمن)، فالإرادة والسعي والإيمان منهج لتحقيق تنظيم ذات المسلم لتحقيق الأهداف الدنيوية والأخروية.

3- الضبط الذاتي:

ويعرف بأنه عملية الضبط التي يمارسها الفرد على مشاعره واندفاعاته وتصرفاته، والقدرة على تهدئة النفس والتخلص من القلق والهم وسرعة الإثارة والتحكم في الانفعالات عن طريق كف السلوك الاندفاعي، حيث يحدث الضبط الذاتي من خلال تغيير الأفكار والسلوك عن قصد بشكل آلي عن طريق مجموعة من الفنيات والمهارات، ويتم هذا من خلال التفاعل بين المحددات الداخلية والخارجية لدافعية الفرد، وهو أيضا محاولة الحصول على نتائج بعيدة المدى ولكنها أفضل من النتائج التي يمكن أن يحصل عليها الفرد على المدى القصير. Kristion. (2009, pp1-5)، ويمكن أن يطلق عليه التوازن والذي يعرف بأنه القدرة على تحقيق النجاح من خلال الموازنة بين كافة ما يسعى الفرد إلى تحقيقه من رغبات وميول وحاجات وطموحات، كما يساعد التوازن على تمكين الفرد من تطوير ونمو الشخصية على كافة المستويات الشخصية والعملية والاجتماعية والأخلاقية والروحية (Hoffox @Ervin.2013. pp151-164).

ويتجلى هذا المبدأ من الرؤية الإسلامية في أمور كثيرة لعل أهمها أن المنضبط داخليا منظم ذاتيا يحافظ على أن يتميز بالهدوء والاستقرار النفسي عند محاوره خصمه فالوائق بنفسه يتصف بقوة الموقف وقوة الحجة، ولذا لا يقلق عند محاوره خصمه، بل يتحدث بهدوء واستقرار نفسي، وهذا ما حدث من رسول الله ﷺ، مع عتبة بن ربيعة، إذ قال له رسول الله ﷺ: **قُلْ يَا أَبَا الْوَلِيدِ، أَسْمِعْ**، وظل عتبة يتحدث كثيرا ورسول الله ثابت مستقر النفس، حتى إذا فرغ عتبه، **وَرَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَسْتَمِعُ مِنْهُ**، قال: **أَقْدَ فَرَعْتَ يَا أَبَا الْوَلِيدِ؟** قال: **نَعَمْ**، قال: **فَأَسْمِعْ مِنِّي**، قال: **أَفْعَلْ**، فقرأ رسول الله من سورة فصلت، **فَلَمَّا سَمِعَهَا مِنْهُ عْتَبَهُ، أَنْصَبَتْ لَهَا، وَأَلْقَى يَدَيْهِ خَلْفَ ظَهْرِهِ مُغْتَمِدًا عَلَيَّهَا يَسْمَعُ مِنْهُ، ثُمَّ انْتَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِلَى السَّجْدَةِ مِنْهَا، فَسَجَدَ ثُمَّ قَالَ: قَدْ سَمِعْتُ يَا أَبَا الْوَلِيدِ مَا سَمِعْتُ، فَأَنْتَ وَذَلِكَ** (ابن هشام، 1955م، ص 193، 294)، وكل هذا في هدوء واستقرار نفسي، ينبع من الثقة بالنفس، ويكشف عنها أيضا.

4- التنظيم السلوكي وإدارة الوقت:

تعتبر عمليات التنظيم السلوكي ذات أهمية خاصة في تعديل السلوك، ويقصد به ضبط سلوك الفرد من خلال استخدام مراقبة الذات (احتفاظ بسجل للسلوك)، والتقويم الذاتي (تقدير المعرفة المتحصلة أثناء المراقبة للذات)، والتعزيز الذاتي (إثابة الفرد لذاته على السلوك السليم أو تحقيق الهدف) ويبدأ هذا الإعداد في مرحلة مبكرة من العمر (American Psychological Association. 2009. Pp 457-458)، ويساعد على تنميته ثقة الشخص بنفسه التي تجعل سلوكه منظمًا وينمو لديه بالتدرج القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية ناجحة مع الآخرين، وخلالها يتعلم الفرد تحمل المسؤولية، أي أن التنظيم السلوكي يؤسس على الثقة بالنفس والتي تعتبر من السلوكيات التي تكتسب مع مرور الوقت (عبد الموجود، الحكمي، 2001م، ص 212).

ويقصد بإدارة الوقت قدرة الفرد على الاستخدام الرشيد للوقت من خلال تحديد الاحتياجات ووضع الأهداف لتحقيقها والأولويات للمهام المطلوبة من خلال التخطيط والالتزام والتحليل والمتابعة وعمل جداول الأعمال الإيضاحية لتقدير المدة الزمنية التي تستغرقها كل مهمة (Kristion. 2009.p2).

كما تعد نعمة الوقت من نعم الله عز وجل على الإنسان؛ الذي هو من أصول النعم، فالوقت هو عمر الحياة، وميدان وجود الإنسان، وساحة ظله وبقائه ونفعه وانتفاعه، وقد أشار القرآن الكريم إلى عظم هذا الأصل في أصول النعم، وألح إلى علو مقداره على غيره، فامتّن سبحانه في جلائل نعمه بنعمة الليل والنهار، وهما الزمن الذي نتحدث عنه ونتحدث فيه ويمر به هذا العالم الكبير من أول بدايته إلى نهاية نهايته فجاءت آيات كثيرة ترشد إلى قيمة الزمن ورفيع قدره وكبير أثره (أبو غدة، 1996م، ص 17)، يقول الله تعالى: **﴿وَسَخَّرَ لَكُمُ الشَّمْسَ وَالْقَمَرَ دَائِبَيْنِ وَسَخَّرَ لَكُمُ اللَّيْلَ وَالنَّهَارَ﴾** **﴿وَأَتَّكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِن تَعُدُّوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ﴾** (سورة إبراهيم الآيات 33-34).

ومما لاشك فيه أنّ الإسلام اهتم بإدارة الوقت، وحث على اغتنامه وعدم إضاعته، فهو من الأمور التي يسأل عنها الفرد يوم القيامة، ومما ورد في ذلك عن ابن مسعود **﴿قال: قال رسول الله ﷺ: "لا تزول قدما ابن آدم يوم القيامة من عنده حتى يسأل عن خمس: عن عمره فِيم أفناه، وعن شبابه فِيم أبلاه، وماله من أين اكتسبه وفيم أنفق، وماذا عمل فِيم علم"﴾** (الترمذي، 1998م، ص 216).

5- إدارة الضغوط والانفعالات:

تعرف بأنها مهارة الفرد في التعامل مع انفعالاته المختلفة والقدرة على الخروج من الحالات المزاجية السيئة وتهديئة النفس وإظهار الانفعال المناسب للمواقف المختلفة من حيث نوع الانفعال سواء كان سعادة أو خوفاً أو حزناً ومن حيث شدة الانفعال سواء كان معتدلاً أو زائداً أو متطرفاً، والقرآن الكريم يوضح هذا المبدأ في منهجه التربوي، حيث جعل صفة كظم الغيظ من صفات المتقين، والتقوى هي الصحة النفسية التي تعني بمفهومها: الوسطية والاعتدال، فلا تطرف إلى حد الخطأ، ولا تذبذب إلى حد الإحجام، لا إفراط ولا تفريط. وقد سجلت الآية الكريمة هذه المعلومة بأسلوب بليغ مشوق، افتتحت بطلب المبادرة التي تدفع النفس إلى التطلع، وتحرك فيها غريزة حب الاستطلاع، تحفزها إلى السباق للظفر بما هو معد معروض (الفورتيه، 1994م، ص 20)، قال تعالى: **﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ﴾** **﴿الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾**، (سورة آل عمران الآيات: 133، 134). ومنه ما ورد عن سهل بن معاذ بن أنس الجهني، عن أبيه **﴿قال: عن النبي ﷺ: "من كظم غيظاً وهو يستطيع أن ينفذه دعاه الله يوم القيامة على رؤوس الخلائق حتى يُخَيَّره في أي الحور شاء"﴾** (الترمذي، 1998م، ص 547).

فالشخص المنظم ذاتيًا يتميز بأنه يتحمل الضغوطات التي يتعرض لها ولديه القدرة على إدارة انفعالاته وكظم غيظه، وإلى هذا المعنى أشارت إحدى الدراسات بأن الشخص الواثق بنفسه يتمتع بأنه: "لا يرضى التقليل من شأنه، بل يثبت عزة نفسه ويظهر قدراته دون خوف، عندما يتعرض لبعض المواقف التي تقلل من شأنه، نتيجة عدم معرفة المتحدث معه بقدراته وإمكاناته، وحينها لا يقف مستسلمًا لهذا التقليل أو التحقير، بل يحاول إظهار قدراته، ويدافع عن عزة نفسه وتقديره لذاته، ملتزمًا أدب الحوار" (أيوب، 2015م، ص 15).

كما حرصت السنة النبوية على ضرورة اعتداد الفرد بنفسه والتي منها على سبيل المثال، ما ورد عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم 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، كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله وما شاء فعل، فإن لو تفتح عمل الشيطان" (مسلم، 1998م، ص 1069)، فهذه إيجابية لا استسلام فيها تجعل طاقة الفرد مستمرة يتطلع إلى المستقبل، ولا يركن إلى العجز.

6- إدارة العلاقات الاجتماعية:

وهي قدرة الفرد على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية مع الآخرين واستثمار هذه العلاقات من خلال التواصل مع هؤلاء الأشخاص، وحل المنازعات بينهم، والتأثير فيهم وتشجيعهم، ودعم قراراتهم من خلال التغذية الراجعة والإرشادية، وقيادته للأمور وشمولية رؤيته بالإضافة إلى التعاون والسعي لتحقيق الأهداف من خلال العمل الجماعي (Dawson. Pp.224-238. 2008)، لذا فطالب المرحلة الثانوية ينبغي أن يتسم بالتفاعل الاجتماعي والتواصل مع الآخرين وتقبل آرائهم والاستفادة منها لمواصلة النجاح والتفوق، ويتسم أيضًا باحترامه لذاته، ومعرفة قدراته وإمكاناته لتحتمل المسئولية (مسعود، 2008م، ص 17، 18)، وهذه الآلية بمظاهرها تنعكس إيجابًا على المجتمع ككل، وتسهم في تحقيق نجاحاته وتعزز من قدرته على مواجهة التحديات.

ويقوم الاتصال الاجتماعي بدورٍ فعالٍ في الحياة اليومية للفرد، فهو وسيلة الوصول إلى الآخرين ونقل المعلومات سواء في الواقع الشخصي للفرد، أو في الحياة المهنية، والاتصال الجيد مع الأصدقاء والزملاء يساعد على إنجاز وتحقيق الأهداف، والاتصال السيء يقلل من فرص النجاح، لذلك يعد الاتصال من الوسائل المهمة في تنظيم الذات حيث يمكن الفرد من تكوين علاقات مع الآخرين في المجتمع (الزبيدي، 2007م، ص 77).

7- الثقة بالنفس:

الثقة بالنفس نتاج للعديد من المهارات، يتفق ذلك مع ما أشار إليه قاموس أكسفورد بأنها سمات تكامل الشخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب مستخدمًا أقصى ما تتيحه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي والاجتماعي، كما تتمثل باتجاه الفرد نحو الذات ونحو الآخرين واعتماده على نفسه، وإيمانه بقابليته الخاصة لدعم مكانته الاجتماعية وشعوره بالسعادة والطمأنينة وتقبله لذاته كما هي واعتقاده بأنه جدير بثقة الآخرين وتقديرهم له الآخرين (Oxford advanced learner's dictionary. 1947. Pp5-7). وتُعدّ الثقة بالنفس من أهم عوامل تحقيق النجاح في الحياة، وهي غاية ينشدها جميع الناس بغض النظر عن الفروق

في أجناسهم وطبقاتهم الاجتماعية والاقتصادية. فلا يكاد إنسان يستغني عن الحاجة إلى مقدار من الثقة في أمر من الأمور؛ وإن من أهم ما يميز أي شخص في المجتمع أن يكون واثقاً من نفسه، عنده قدرة على تحمل الصعاب ومواجهة الأحداث والتغلب على مشكلات الحياة (لاحق، 2004م، ص 13).

وتفيض آيات القرآن الكريم وأحاديث الرسول (ﷺ) المتمثلة في أقواله وأفعاله وصفاته بكثير من المبادئ والمفاهيم المتعلقة بالثقة بالنفس، والأساليب التي استخدمها الرسول (ﷺ) في غرس كثير من المعاني السامية في نفوس الصحابة، ومنها الثقة بالنفس (السيد، 2012م، ص 118)، التي تعد دافعة إلى العمل، إذ نهاهم عن تحقير ذواتهم في قوله (ﷺ): "لَا يَحْقِرَنَّ أَحَدُكُمْ نَفْسَهُ أَنْ يَرَى أَمْرًا لِلَّهِ عَلَيْهِ فِيهِ مَقَالًا، ثُمَّ لَا يَقُولُهُ" (ابن حنبل، 2001م، ص 357)، وتأتي أيضاً أقوال وأفعال أعلام المسلمين على مدار التاريخ الإسلامي بنفس الفكرة، قال يُوسُفُ الْمَاجِشُونُ: قَالَ لِي ابْنُ شَهَابٍ، وَأَخِي، وَلَا بِنِ عَمِّ لِي، وَتَحْنُ فَيْتِيَانُ أَحَدَاتٌ نَسَأَلُهُ: لَا تَحْقِرُوا أَنْفُسَكُمْ لِجِدَائَةِ أَسْنَانِكُمْ، فَإِنَّ عُمَرَ بْنَ الْخَطَّابِ كَانَ إِذَا نَزَلَ بِهِ أَمْرٌ دَعَا الشَّبَابَ، فَاسْتَشَارَهُمْ، يَبْتَغِي جِدَّةَ عُقُولِهِمْ" (الذهبي، 2006م، ص 360).

نتائج الدراسة:

توصلت الدراسة إلى عوامل تساعد جميعها على تنظيم الذات لدى شباب المتعلمين بمراحل التعليم المختلفة، أهمها:

- * الإيمان بالله عز وجل والقضاء والقدر.
- * حسن التوكل على الله والثقة بالنفس والهدوء والسكينة والسعادة والراحة والمحبة والشفقة والرضا والرجاء والتفاؤل وكلها من دواعي التمتع بالصحة النفسية.
- * شعور الفرد بالسلام مع الذات ومع الآخر، والقدرة على التوافق الشخصي والاجتماعي، والقدرة على إقامة علاقات طيبة مع الآخرين مؤشر لتمتع الفرد بصحة نفسية عالية.
- * تربية الفرد في جو أسري آمن ودافئ مشبع لحاجاته، فإنه يميل إلى تعميم هذا الشعور على بيئته الاجتماعية.
- * مراعاة الفروق الفردية بين الأفراد داخل المؤسسات، وتوفير فرص عمل تتناسب مع إمكانيات وقدرات الأفراد.
- * الحرص على تحقيق العدالة والمساواة في المعاملة بين الأفراد بما يضمن لهم الاستقرار والطمأنينة النفسية.
- * شعور الفرد بأن له مكانة بين جماعة الرفاق، وأن تتسم علاقاته الاجتماعية بالحب والدفء.
- * أن يضع الفرد لنفسه أهدافاً يسعى إلى تحقيقها من أجل راحته واستقراره.
- * أن يسعى الفرد لإشباع احتياجاته المادية والروحية بشكل يتلاءم مع التصور الإسلامي.
- * المعاملة بالود والحب والعطف والبعد عن التسلط عوامل أساسية من العوامل التي تساعد المرء على تحقيق تنظيم الذات لدى الأفراد.

توصيات الدراسة:

- 1- الاهتمام باحتياجات طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية المختلفة لتمتعهم بالهدوء والطمأنينة النفسية.

- 2- ضرورة مراعاة الفروق الفردية بين الطلاب من أجل مساعدتهم على تنظيم ذواتهم.
- 3- التواصل بين الأخصائي الاجتماعي والمدرسين للوقوف على حالة الطلاب.
- 4- زيادة وعي الطلاب بمفهوم تنظيم الذات وأثره على حياتهم العلمية والعملية.

دراسات وبحوث مقترحة:

- 1- فاعلية برنامج إرشادي من المنظور الإسلامي في تنمية مهارات تنظيم الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية.
- 2- فاعلية برنامج تربوي إسلامي لخفض قلق المستقبل لدى طلاب الثانوية الأزهرية.
- 3- التحديات التربوية والتعليمية التي تواجه طلاب المرحلة الثانوية الأزهرية وكيفية مواجهتها من منظور التربية الإسلامية.

مراجع الدراسة باللغة العربية:

• القرآن الكريم

أولاً: كتب الحديث:

1. أحمد بن حنبل (2001): المسند، ج17، مسند المكثرين من الصحابة، مسند أبي سعيد الخدري رضي الله عنه، مؤسسة الرسالة.
 2. السجستاني، سليمان بن الأشعث (1994): سنن أبي داود، تحقيق: صدقي محمد صدقي، دار الفكر.
 3. البخاري، محمد بن إسماعيل (1998): صحيح البخاري، اعتنى به: أبو صهيب الكرمي، بيت الأفكار الدولية للنشر.
 4. محمد بن حبان (1988): الإحسان في تقريب صحيح ابن حبان، تحقيق شعيب الأرنؤوط، ج2، مؤسسة الرسالة.
 5. صحيح ابن حبان، تحقيق شعيب الأرنؤوط، ج2، ط2، مؤسسة الرسالة.
 6. الترمذي، محمد بن عيسى الترمذي (1998): الجامع الكبير، ج3، تحقيق بشار عواد معروف، دار الغرب الإسلامي.
 7. مسلم بن الحجاج (1998): صحيح مسلم، تحقيق أبو صهيب الكرمي، بيت الأفكار الدولية.
- #### ثانياً: كتب التفسير:
8. ابن هشام، عبد الملك (1995): السيرة النبوية، ج1، ط2، مطبعة مصطفى البابي الحلبي.
 9. ابن عاشور، الطاهر (1997): التحرير والتنوير، ج13، دار سحنون للنشر والتوزيع.
- #### ثالثاً: معاجم اللغة:
10. ابن منظور، أبو الفضل جمال الدين (1988): قاموس لسان العرب، دار المعارف.
 11. (1968): قاموس لسان العرب، دار صادر.
 12. الأنصاري، أبو يحيى زكريا (1411): الحدود الأنيقة والتعريفات الدقيقة، تدقيق: مازن المبارك، دار الفكر المعاصر.
 13. البعلبكي، روي (1995): المورد، دار العلم للملايين، بيروت.
 14. الرازي، محمد بن أبي بكر (1987): مختار الصحاح، دار الجيل.
- #### رابعاً: المراجع العربية:
15. الزبيدي، أحمد (2007): إدارة الذات نحو تطوير الشخصية، دار كنوز المعرفة للنشر.
 16. الفورتية، أحمد جهان (1994): القرآن أصل التربية وعلم النفس، دار الملتقى للنشر.
 17. عربيات، عبد الهادي، يوسف، أحمد (2011): المفاهيم الإدارية الأساسية النظرية والتطبيق، دار الحامد.
 18. توفيق، جميل أحمد (1986): إدارة الأعمال- مدخل وظيفي، دار النهضة العربية.
 19. زهران، حامد عيد السلام (1977): علم نفس النمو، عالم الكتب.
 20. الذهبي، شمس الدين أبو عبد الله محمد (2006): سير أعلام النبلاء، ج7، دار الحديث.
 21. السيد، عاطف (2012): التربية الإسلامية أصولها ومنهجها ومعلمها، دار الكتاب الحديث.
 22. الأشقر، عمر سليمان (1992): حكم المشاركة في الوزارة والمجالس النيابية، دار النفائس للنشر والتوزيع.

23. أبو حطب، فؤاد (1993): علم النفس والإسلام، المجلة المصرية للدراسات النفسية، ع 4. القاهرة.
 24. الظاهر، قحطان أحمد (2010): مفهوم الذات بين النظرية والتطبيق، ط2، دار وائل للنشر.
 25. كالفن هول، جاردنر ليندزي (1971): نظريات الشخصية، ترجمة: فرج أحمد وآخرون، الهيئة المصرية العامة للتأليف والنشر.
 26. محمد، محمود محمد (1984): علم النفس المعاصر في ضوء الإسلام، دار الشروق للطباعة والنشر.
 27. الشيخ، محمود يوسف (2013): مناهج البحث في التربية الإسلامية، دار الفكر العربي.
 28. العمري، نادية شريف (2001): أضواء على الثقافة الإسلامية، مؤسسة الرسالة.
 29. الخطيب، هشام، ومحمد، أحمد (2001): الصحة النفسية للطفل، دار الثقافة.
 30. أسعد، يوسف ميخائيل (د. ت.): الثقة بالنفس، دار نهضة مصر.
- خامساً: الرسائل والبحوث العلمية:**
31. علام، ابتسام سعيد (2007): أثر استخدام استراتيجيتين للتعلم النشط في الثقة بالنفس والتحصيل النحوي عند طالبات المرحلة الثانوية الأزهرية، رسالة ماجستير، كلية الدراسات الإنسانية، جامعة الأزهر.
 32. العميري، أسماء بنت عبد الرحمن عبد الله (1435): حقيقة الهزيمة النفسية وسبل مواجهتها، رسالة ماجستير، كلية الشريعة بالرياض، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
 33. بو عيشة، أمال (2014): جودة الحياة وعلاقتها بالهوية النفسية لدى ضحايا الإرهاب بالجزائر، رسالة دكتوراة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر.
 34. يحيى، الطائي، أنوار غانم (2007): الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض المتغيرات لدى طلبة كلية التربية في جامعة الموصل، مجلة التربية والعلم، مج 14، ع 1.
 35. الشيخ، بدور الفاضل (2005): الذات الإنسانية في القرآن الكريم- مفهومها وأبعادها، مجلة الكلية العليا للقرآن الكريم، ع 3.
 36. علي، جوري معين (2011): أثر البرنامج القصصي في تنمية الثقة بالنفس لدى طفل الروضة، مجلة كلية التربية للبنات، مج 22، ع 3.
 37. أيوب، حمدي حسن (2015): منهج التربية الإسلامية في بناء وتعزيز الثقة بالنفس، وتطبيقاته في تربية الأبناء "دراسة تحليلية"، مجلة كلية التربية، جامعة كفر الشيخ، ع 3، مج 3.
 38. عطيه، خالد أحمد محمود (2017): فاعلية برنامج معرفي سلوكي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ المتفوقين ذوي صعوبات التعلم بالمرحلة الابتدائية بمنطقة الحدود الشمالية بالسعودية، مجلة الإرشاد النفسي، ع 50، ج 1.
 39. مهرداد، الزبير (2015): الأهمية التربوية لتقدير الذات، مجلة الوعي الإسلامي، ع 602.
 40. علي، زينب بدر (2016): فاعلية استراتيجيات مقترحة قائمة على التنظيم الذاتي في تحسين الكفاءة الذاتية والتحصيل المعرفي والاتجاه نحو استراتيجيات التعلم المنظم ذاتيا لدى طلاب الصف الثاني الثانوي، مجلة الجمعية التربوية للدراسات الاجتماعية، ع 77.
 41. العقيلي، عادل محمد (2004): الاغتراب وعلاقته بالأمن النفسي، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية.

42. مسعود، عبد الرحمن محمد عبد الرحمن(2008): أثر برنامج للتدريب على بعض أبعاد الثقة بالنفس في الدافع للإنجاز الأكاديمي لدى التلاميذ بطبئي التعلم، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
43. شرف، عبد العليم محمد عبد العليم(2001): فعالية ثلاث طرق تعليمية في تنمية الوعي بالمهارات المرتبطة بالأمان والثقة بالنفس لدى تلاميذ مدارس التربية الفكرية، رسالة دكتوراة، كلية التربية، جامعة الأزهر.
44. أبو غدة، عبد الفتاح(1996): قيمة الزمن عند العلماء، ط7، مكتب المطبوعات الإسلامية.
45. مومني، عبد اللطيف عبد الكريم، خزعلي، قاسم محمد(2016): التنظيم الذاتي لدى عينة من الطلبة الجامعيين وقدرته التنبؤية في تحصيلهم الدراسي، مجلة الدراسات التربوية والنفسية، مج 10، ع 3، جامعة السلطان قابوس.
46. الجراح، عبد الناصر(2010): العلاقة بين التعلم المنظم ذاتيا والتحصيل الأكاديمي لدى عينة من طلبة جامعة اليرموك، المجلة الأردنية في العلوم التربوية، مج 6، ع 4، كلية التربية، جامعة اليرموك.
47. أحمد، عدوية أحمد مصطفى(2015): الثقة بالنفس وعلاقتها بتقدير الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم، رسالة دكتوراة، جامعة أم درمان الإسلامية، كلية الدراسات العليا.
48. نور الدين، غريب عبد الرحمن(2016): برنامج مقترح على التعلم المنظم ذاتيا في تنمية مهارات التفكير الناقد والتحصيل لدى طلاب الصف الأول الثانوي، ع 20، مجلة كلية التربية، جامعة بورسعيد.
49. مجاهد، فايزة أحمد(2014): تطوير منهج التاريخ في ضوء نموذج الفورمات لتنمية مهارات التنظيم الذاتي والوعي بحقوق الإنسان وقيم الولاء الوطني لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية، مجلة دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب، ع 45.
50. لاحق، عبد الله لاحق(2004): الثقة بالنفس وعلاقتها ببعض السمات المزاجية لدى عينة من الجانحين وغير الجانحين بمنطقة مكة المكرمة، رسالة ماجستير، كلية التربية، جامعة أم القرى.
51. علي، محمد سرحان(2010): التنمية الذاتية في ضوء القرآن والسنة، مجلة شؤون العصر، اليمن، مج 14، ع 36.
52. محمد، عبد العزيز محمد(2017): فاعلية برنامج إرشادي لتنمية مهارات التنظيم الذاتي وأثره على تحسين الاستماع بالحياة لذوي صعوبات التعلم، مجلة كلية التربية، ع 174، ج 1، كلية التربية، جامعة الأزهر.
53. الغنام، محمد عبد القوي شبل، حامد، كمال عجمي(2013): التطبيقات التربوية لمنهج التربية القرآنية في تنمية التفكير ما وراء المعرفي "سورة يوسف أنموذجاً" دراسة تحليلية من منظور التربية الإسلامية، مجلة كلية التربية، ع 152، كلية التربية، جامعة الأزهر.
54. العابد، محمد عبد الله(2014): علم النفس النمو، وزارة التربية والتعليم، مركز المناهج التعليمية والبحوث التربوية، ليبيا.
55. عبد الموجود، محمد كامل، الحكمي، إبراهيم الحسن(2001): دراسة مقارنة لفاعلية تدريس الطالب المعلم في ضوء ثقته بنفسه والتوقيت الزمني لبرنامج التربية العملية، المجلة المصرية للدراسات النفسية، مج 11، ع 33.

56. القمش، مصطفى ، وآخرون (2008):فاعلية برنامج تعليمي في تحسين مهارات تنظيم الذات لدى التلاميذ ذوي صعوبات التعلم من المرحلة الابتدائية في لواء عين الباشا في الأردن، مجلة جامعة النجاح للأبحاث، مج 22، ع 1.
57. الشهري، نورة عبد الله (2011):الثقة بالذات في ضوء السنة النبوية، مركز البحوث والدراسات الإسلامية، كلية دار العلوم، جامعة القاهرة، مج7، ع21.
58. العمري، وصال هاني سالم(2013):درجة امتلاك طلبة المرحلة الأساسية العليا لمنطقة إربد الأولى لمكونات التعلم المنظم ذاتيا في مناهج العلوم في ضوء بعض المتغيرات، مجلة الجامعة الإسلامية للدراسات التربوية والنفسية، مج21، ع4، جامعة اليرموك.
59. عقل، وفاء علي(2009):الأمن النفسي وعلاقته بمفهوم الذات لدى المعاقين بصريا،رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، الجامعة الإسلامية.

The study references in the English language

The Holy Quran

First: Books Of Hadith:

- Ahmad bin Hanbal (2001): Al-Musnad, Part 17, Musnad of the Most Companions, Musnad Abi Saeed Al-Khudri , Al-Resala Foundation.
- Al-Sijistani, Suleiman bin Al-Ash'ath (1994): Sunan Abi Dawood, investigation: Sidqi Muhammad Sedqi, Dar Al-Fikr.
- Al-Bukhari, Muhammad bin Ismail (1998): Sahih Al-Bukhari, taken care of by: Abu Suhaib Al-Karmi, House of Ideas International Publishing.
- Muhammad bin Hibban (1988): Ihsan fi Taqreeb Sahih Ibn Hibban, investigated by Shuaib Al-Arnaout, Volume 2, Al-Resala Foundation.
- _____ (1993): Sahih Ibn Hibban, Investigated by Shuaib Al-Arnaout, Volume 2, 2nd Edition, Al-Resala Foundation.
- Al-Tirmidhi, Muhammad bin Issa Al-Tirmidhi (1998): The Great Mosque, Volume 3, investigated by Bashar Awwad Maarouf, Dar Al-Gharb Al-Islami.
- Muslim bin Al-Hajjaj (1998): Sahih Muslim, investigated by Abu Suhaib Al-Karmi, International Ideas House.

Second: Books Of Tafsir:

- Ibn Hisham, Abdul Malik (1995): Biography of the Prophet, Volume 1, 2nd Edition, Mustafa Al-Babi Al-Halabi Press.
- A Ibn Ashour, Al-Taher (1997): Liberation and Enlightenment, Part 13, Dar Sahnoun for Publishing and Distribution.

Third: Language Dictionaires:

- Ibn Manzur, Abu al-Fadl Jamal al-Din (1988): Lisan al-Arab Dictionary, Dar al-Maarif.



-
- (1968): Lisan Al-Arab Dictionary, Dar Sader.
- Al-Ansari, Abu Yahya Zakaria (1411): Elegant Borders and Accurate Definitions, Editing: Mazen Al-Mubarak, House of Contemporary Thought.
- Baalbaki, Rawhi (1995): Al-Mawred, Dar Al-Ilm for Millions, Beirut.
- Al-Razi, Muhammad bin Abi Bakr (1987): Mukhtar Al-Sahah, Dar Al-Jeel.

Fourth: Arabic References:

- Al-Zubaidi, Ahmed (2007): Self-management towards personal development, Kunooz Al-Maarifa House for Publishing.
- Al-Forteh, Ahmed Jahan (1994): The Qur'an is the origin of education and psychology, Dar Al-Multaqa for Publishing.
- Erekat, Abdel Hadi, Youssef, Ahmed (2011): Basic Administrative Concepts, Theory and Practice, Dar Al-Hamid.
- Tawfiq, Jamil Ahmed (1986): Business Administration - A Functional Introduction, Dar Al-Nahda Al-Arabiya.
- Zahran, Hamed Abdel Salam (1977): Developmental Psychology, Dar Alam Alkotob.
- Al-Dhahabi, Shams Al-Din Abu Abdullah Muhammad (2006): The Life of the Flags of the Nobles, part 7, Dar Al-Hadith.
- El-Sayed, Atef (2012): Islamic Education: Its Origins, Approach, and Teacher, Dar Al-Kitab Al-Hadith.
- Al-Ashqar, Omar Suleiman (1992): The Ruling on Participation in the Ministry and Parliamentary Councils, Dar Al-Nafaes for Publishing and Distribution.
- Abu Hatab, Fouad (1993): Psychology and Islam, The Egyptian Journal of Psychological Studies, p. 4. Cairo.
- Al-Zahir, Qahtan Ahmed (2010): The concept of self between theory and practice, 2nd edition, Wael Publishing House.
- Calvin Hall, Gardner Lindsay (1971): Personality Theories, translated by: Farag Ahmed and others, Egyptian General Authority for Authoring and Publishing.
- Muhammad, Mahmoud Muhammad (1984): Contemporary Psychology in the Light of Islam, Dar Al-Shorouk for Printing and Publishing.
- Al-Sheikh, Mahmoud Youssef (2013): Research Methods in Islamic Education, Dar Al-Fikr Al-Arabi.
- Al-Omari, Nadia Sharif (2001): Lights on Islamic Culture, Al-Resala Foundation.

Al-Khatib, Hisham, and Muhammad, Ahmed (2001): Child Mental Health, House of Culture.

Asaad, Youssef Mikhail :Self-Confidence, Nahdet Misr House.

Fifth: Theses And Scientific Research:

Allam, Ibtisam Saeed (2007): The effect of using two active learning strategies on self-confidence and grammatical achievement among Al-Azhar secondary school students, Master's thesis, Faculty of Human Studies, Al-Azhar University.

Al-Amiri, Asmaa bint Abdul Rahman Abdullah (1435): The reality of psychological defeat and ways to confront it, Master's thesis, College of Sharia in Riyadh, Imam Muhammad bin Saud Islamic University.

Bouaicha, Amal (2014): Quality of life and its relationship to psychological identity among victims of terrorism in Algeria, PhD thesis, Faculty of Humanities and Social Sciences, Mohamed Khider University.

Yahya, Al-Tai, Anwar Ghanem (2007): Self-confidence and its relationship to some variables among students of the College of Education at the University of Mosul, Journal of Education and Science, Vol. 14, Vol. 1.

Al-Sheikh, Bodour Al-Fadil (2005): The Human Self in the Holy Qur'an - Its Concept and Dimensions, Journal of the Supreme College of the Holy Qur'an, v. 3.

Ali, Juri Muin (2011): The impact of the narrative program on developing the self-confidence of the kindergarten child, Journal of the College of Education for Girls, Vol. 22, v3.

Ayoub, Hamdi Hassan (2015): The Islamic Education Approach in Building and Enhancing Self-Confidence, and its Applications in Raising Children "An Analytical Study", Journal of the College of Education, Kafr El-Sheikh University, Vol. 3, Vol. 3.

Attia, Khaled Ahmed Mahmoud (2017): The effectiveness of a cognitive-behavioral program in improving the self-regulation skills of outstanding students with learning difficulties in the primary stage in the northern border region in Saudi Arabia, Psychological Guidance Journal, p. 50, part 1.

Mehdad, Al-Zubair (2015): The educational importance of self-esteem, Islamic Awareness Magazine, p. 602.



- Ali, Zainab Badr (2016): The effectiveness of suggested strategies based on self-regulation in improving self-efficacy and cognitive achievement and the trend towards self-organized learning strategies for second-grade students, Journal of the Educational Society for Social Studies, p. 77.
- Al-Aqili, Adel Muhammad (2004): Alienation and its relationship to psychological security, unpublished master's thesis, Naif Arab University for Security Sciences.
- Masoud, Abdel-Rahman Mohamed Abdel-Rahman (2008): The effect of a training program on some dimensions of self-confidence on the motivation for academic achievement of slow learners, PhD thesis, Faculty of Education, Al-Azhar University.
- Sharaf, Abdel Alim Mohamed Abdel Aleem (2001): The effectiveness of three educational methods in developing awareness of skills related to safety and self-confidence among students of schools of intellectual education, doctoral thesis, Faculty of Education, Al-Azhar University.
- Abu Ghaddah, Abdel-Fattah (1996): The Value of Time for Scholars, 7th Edition, Islamic Publications Office.
- Momani, Abdul Latif Abdul Karim, Khazali, Qasim Muhammad (2016): Self-regulation among a sample of university students and its predictive ability in their academic achievement, Journal of Educational and Psychological Studies, Volume 10, Volume 3, Sultan Qaboos University.
- Al-Jarrah, Abdel Nasser (2010): The relationship between self-organized learning and academic achievement among a sample of Yarmouk University students, The Jordanian Journal of Educational Sciences, Vol. 6, p. 4, College of Education, Yarmouk University.
- Ahmed, Adawiya Ahmed Mustafa (2015): Self-confidence and its relationship to self-esteem among students with learning difficulties, PhD thesis, Omdurman Islamic University, College of Graduate Studies.
- Nour El-Din, Gharib Abdel-Rahman (2016): A proposed program on self-organized learning in developing critical thinking skills and achievement among first-year secondary students, p. 20, Journal of the College of Education, Port Said University.

- Mujahid, Fayza Ahmed (2014): Developing the history curriculum in light of the format model for developing self-regulation skills, awareness of human rights and the values of national loyalty among middle school students, Journal of Arab Studies in Education and Psychology, Arab Educators Association, p. 45.
- Laheq, Abdullah Haqib (2004): Self-confidence and its relationship to some temperament traits among a sample of delinquents and non-delinquents in the Makkah region, Master's thesis, College of Education, Umm Al-Qura University.
- Ali, Muhammad Sarhan (2010): Self-development in the light of the Qur'an and Sunnah, Shu'oon al-Asr magazine, Yemen, Vol. 14, p. 36.
- Mohamed, Abdel Aziz Mohamed (2017): The effectiveness of a counseling program for developing self-regulation skills and its impact on improving listening life for people with learning disabilities, Journal of the College of Education, v 174, Part 1, College of Education, Al-Azhar University.
- Al-Ghannam, Muhammad Abdul-Qawi Shebl, Hamed, Kamal Ajami (2013): Educational applications of the Qur'anic education curriculum in developing metacognitive thinking "Surat Yusuf as a model" Analytical study from the perspective of Islamic education, Journal of the College of Education, p. 152, College of Education, University of Al-Azhar.
- Al-Abed, Muhammad Abdullah (2014): Developmental Psychology, Ministry of Education, Center for Curricula and Educational Research, Libya.
- Abdel-Mawgod, Muhammad Kamel, Al-Hakami, Ibrahim Al-Hassan (2001): A comparative study of the effectiveness of teaching the student teacher in light of his self-confidence and the timing of the practical education program, The Egyptian Journal of Psychological Studies, Vol. 11, p. 33.
- Al-Qamsh, Mustafa, and others (2008): The effectiveness of an educational program in improving the self-regulation skills of students with learning difficulties from the primary stage in Ain Al-Basha District in Jordan, An-Najah University Journal for Research, Vol. 22, p. 1.
- Al-Shehri, Noura Abdullah (2011): Self-confidence in the light of the Prophet's Sunnah, Center for Islamic Research and Studies, Faculty of Dar Al Uloom, Cairo University, Vol. 7, p. 21.



- Al-Omari, Wessal Hani Salem (2013): The degree to which students of the upper basic stage of the first Irbid region possess the components of self-organized learning in science curricula in the light of some variables, Journal of the Islamic University of Educational and Psychological Studies, Volume 21, v4, Yarmouk University.
- Akl, Wafaa Ali (2009): Psychological security and its relationship to the self-concept of the visually impaired, unpublished MA thesis, College of Education, Islamic University.

المراجع الأجنبية:

- Alilliban, N. A. Exploring the relationship between self regulation and creativity. Regional scientific conference for talent (founder King Abdul Aziz and his men of talent and creativity). St. Catherine University. (2006).
- American psychological association. concise dictionary of psychology. Washington DC; American psychological Association. "ApA"(2009).
- Bronson, M. Self-regulation in early childhood: Nature and nurture. Guilford Press. (2000).
- Dawson ,s. A study of the relationship between student social net woks and sense of community. Educational tech nology & society. 11(3) . (2008).
- Harold E. Mitzel. Encyclopedia of educational Research. New York.
- Hoffox.& Ervin, R, extending self-management strategies the use of class wide approach , psychology in the schools, so (2), (2013).
- Kristion over R., Myrseth ,F ., Trope , Y, counteractive self –control , university of Chicago and new yourk university ,research report psychological science ,volume 3 ,number 2 . .(2009).
- Landy, A. B. Predictive associations of state quality rating and self-regulation in early care and education (Doctoral dissertation, Northern Arizona University.
- Link ,s . Socio –emotional development –EBSCO; researcher starter. (2016).
- McClelland, M. M., & Cameron, C. E. Self-regulation and academic achievement in elementary school children. New Directions for Child and Adolescent Development, 2012.

-
- Morris, M. A. The role of parenting style and the family characteristics of levels of organization and control in the development of self-regulation skills in young children. (2003).
- Nelson ,S. strategic planning for results, public library association .pla results series, American library association. Chicago . (2008).
- oxford advanced learner's dictionary,of current English/ A.S .Hornby Honby .A.S. (Albertsydney). (1974).
- Pintrich, P. R. The role of goal orientation in self-regulated learning. Handbook of self-regulation, (2000).
- schunk ,D. self-motivation . Efficacy and performance self – motivation . Efficacy and performance , Journal of Applied sport psychology, 7(2)112 . (1995).
- Schunk, D. H., & Zimmerman, B. (Eds.). (2011). Handbook of self-regulation of learning and performance. Taylor & Francis. 2011.
- Torres, M. M. Understanding self-regulation, links to school readiness, and implications for intervening with high-risk children. The Pennsylvania State University. (2011).