A

لاعتماد نمط حياة صحي وسليم

مهاراتي
دليل الشباب للحياة

مهارات إدارة الذات

- معرفة الذات والمكانة
- قبول الذات كما هي
- معاملة الآخرين براحة وتخطي الضغوط

منذ اللحظات الأولى لولادة الإنسان، تبدأ عملية معرفة الذات التدريجية وتستمر معه طوال حياته. والبشر هم أكثر الكائنات وعياً لذاتهم منذ نعومة الأظافر، إذ يقلد الطفل بعض الحركات في سن الشهرين، ويتعرف إلى نفسه في المرآة قبل سن ١٨ شهراً. أما في سن الثلاث سنوات فيتعرف إلى صورة أخذت له سابقاً، ويتطور وعي الذات إلى مستوى استيعاب نظرة الآخرين إليه وموقفهم منه. ويتأرجح مستوى وعي الذات بحسب الموقف، فنكون غاية في الوعي لذاتنا في المواقف العامة في المجتمع، أو نكون في حالة من الانفصال عن هذا الوعي إذ نتجه إلى القراءة أومشاهدة الأفلام.

الوعي بالذات يعني معرفة واعية لشخصيتك الخاصة ومشاعرك ودوافعك ورغباتك ونظرة الآخرين لك. وهو يعني أيضاً تحمل مسؤولية أفكارك، وكلامك وأفعالك، علناً ودون خوف.

إن ما تكتشفه عن نفسك هو المعرفة الأساسية التي من شأنها أن تساعدك على رسم مسار يحلو لك في الحياة، بطريقة تسمح لك بالحفاظ على مصلحتك الفضلى في كل المواقف من دون الإساءة للآخرين.

unicef

مهاراتي
دليل الشباب للحياة

قرارات... مستقبلنا