A

لاعتماد نمط حياة صحي وسليم

مهاراتي
دليل الشباب للحياة

المهارات الأساسية للإصغاء

الإصغاء

9

نحن نسمع ما يجري من أحاديث، ضجيج، زقزقة عصافير، رنين هاتف وأصوات كثيرة أخرى من حولنا، لكننا لا نصغي بالضرورة إلى هذه الأصوات. ولا نستطيع أيضاً أن نمتنع عن السمع إلاّ في حال أغلقنا آذاننا أو الأبواب والنوافذ، أو كنا نعاني من مشكلة في سمعنا. ولكننا نصغي بإرادتنا. فعندما تصغي، تحاول أن تسمع، لتحلّل المعلومات التي تسمعها أو تلاحظها وتكوّن ردة فعل عليها.

أنت تصغي أيضاً على سبيل المثال إلى أحد أصدقائك وهو يخبرك عن مشكلة ما يواجهها ورغبته في تخطيها. كذلك، يعتبر الإصغاء أداة فعالة للتواصل، وليس من العبث أنك وهبت أذنين وفماً واحداً، فالاستماع أصعب من التكلم.

المهارات الإجتماعية

- المهارات الأساسية للتواصل
- المهارات الأساسية للإصغاء
- أساسيات قبول الآخر
- معاملة الآخرين بحزم
- مقدمة لأسس التفاوض

منظمة الأمم المتحدة للطفولة - مكتب الأردن

شارع ليلى الأخيلية 7
ص.ب. 940043
عمّان 11194 – الأردن
www.unicef.org/jordan

هاتف: 2400 550 6 962+
فاكس: 9688 568 6 962+
amman@unicef.org

unicefJordan
unicefJordan
unicef_Jordan

unicef

مهاراتي
دليل الشباب للحياة

قرارنا - مستقبلنا