

"فقط كما تعرف نفسك يمكن لعقلك أن يخدمك كأداة حادة وفعالة. اعرف إخفاقاتك وعواطفك وتحيزاتك حتى تتمكن من فصلها عما المستشار الرئاسي لوودرو ويلسون) الحرب العالمية الأولى( وفرانكلين دي روزفلت) الحرب العالمية الثانية( الخبرات والقيم والاحتياجات النفسية والتحيزات التي جعلنا نتصرف بطرق محددة. بصفته الشخص الوحيد الذي لديه وجهة نظر داخلية ، فإن كل فرد مسؤول عن التفكير التصرف للتغلب على الميول الشخصية غير المرغوب فيها أو غير المنتجة. الرحلة إلى هذا الفهم هي أن تصبح أكثر وعياً بالذات. يوفر الوعي الذاتي القدرة على تظهير الحاجة إلى مثل هذا الوعي في كل مرة نتخذ فيها لا يمكن إجراء التقييمات والقرارات الموضوعية إلا من قبل الأفراد المدركين ذاتياً الذين يفهمون خصائص الذات التي من شأنها أن تؤثر على النتيجة مثل هذا الفهم يمكن أن يحمينا من مزالق الحياة الحديثة. سواء من الأسرة أو العمل أو الالتزامات الأخرى ، في حين أن هذه التقنية تستغرق بالتأكيد وقتاً أقل من التفكير في هذه القضية ، إلا أنها غالباً ما لا تترك وقتاً للنظر في ذكريات اللاوعي أو العواطف أو التحيزات التي تنطوي عليها عمليات صنع القرار. التعرف على العوامل التي جعلنا نفكر أو نشعر بطريقة معينة هو الخطوة الأولى يكون الشخص المدرك لذاته أكثر وعياً بالتصرفات الشخصية والتحيزات ، ويتعرف على الأطر الثقافية والسياقية والظرفية الداخلية. الفريق الأحمر والمفكر النقدي من خلال السماح لنا بفهم ليس فقط خط الأساس الخاص بنا للفكر والسلوك ، التعرض للثقافات الأخرى أو طرق التفكير المختلفة على خط الأساس هذا. لنا الوعي الذاتي بتجاوز مجرد التعرف على عواطفنا ، إلى الوعي بسبب وجوده بالإضافة إلى السماح لنا بفهم أنفسنا ، هذا الوعي الأعمق في إزالة الحواجز التي تحول دون فهم الآخرين والتعاطف إلا أن تطوير الوعي الذاتي في UFMCS يستخدم مجموعة من الدروس والتقنيات والتقييمات ، وكلها تستند إلى نظرية الذي صاغه لأول مرة عالم النفس التنموي روبرت كيغان ثم تم تطويره كنموذج للتعليم العالي من قبل الدكتورة مارسيا باكستر ماغولدا ، يولد التأليف الذاتي صوتاً داخلياً لتوجيه الاستجابات للحقائق الخارجية وله قيمة للتفكير النقدي واتخاذ القرار. إنها عملية تطور من خلالها القيم والبوصلة الداخلية التي ستمكنا من التعامل مع المعلومات الجديدة والغموض وتحديات الحياة. ) الشخصي والوعي الذاتي. إنهم يحلون ويحكمون له بنية أساسية ذات طبيعة تنموية. عندما ينضج الشخص ، تتطور القدرة على معرفة الذات وتغيير وتنضج أيضاً. والشخصية. والتجريبية للمعرفة. يأخذ البعد الشخصي في الاعتبار معتقداتنا وقيمنا وأهدافنا الشخصية هؤلاء الثلاثة توفر المجالات نظرة ثابتة لطبيعة معرفتنا ، والطرق مزاج المرء يحدد السلوك ، تتجمع سلوكياتنا في أنماط نشاط منظمة حول موضوعات 1 أنماطاً متكررة معينة من السلوك. متجذرة في التصنيف اليوناني ، تفضيلاتنا واحتياجاتنا) انظر الجدول 2. يتضمن الانطواء : توجيه انتباهنا [الطاقة] إلى الداخل إلى المحفزات الداخلية. التفكير في الأمور داخلياً قبل مشاركة أي أفكار. يتضمن الانبساط: توجيه انتباهنا [الطاقة] إلى الخارج بحثاً عن محفزات خارجية. التفكير في الأمور من الخارج بينما نقوم بالعصف الذهني بصوت عال. بذل قصارى جهدها من خلال التفاعل الجماعي التعاوني. هوية فريدة الانسجام والتعاون والأخلاق والمسؤولية الانتماء والاستقرار والأمن البرتقال الحيلة الجدول 2. إلى الذات السياقية ، الطبقة الثالثة والأعمق هي الذات الأساسية توفر النماذج وليندا بيرينز إطاراً يمكن من خلاله بناء فهمنا للجوانب من أبعاد الشخصية