

كيف يساعد الوعي الذاتي على تطوير العلاقات وفهم الآخرين؟.. استشاري نفسي يوضح

2 أبريل، 2026



قال استشاري الطب النفسي عبدالإله الحديثي إن من أبرز علامات النضج النفسي أن يبدأ الإنسان في إدراك نفسه بوضوح، مع التعرف على عيوبه وفهم تأثير سلوكياته على الآخرين، والإدراك بأنه قد يضايق كما يُضايق.

وأوضح الحديثي أن هذا الأمر مرتبط علميًا بارتفاع مستوى الوعي الذاتي، ونظرية العقل، حيث يصبح الفرد أكثر قدرة على فهم مشاعر الآخرين وتفسيراتهم للأحداث.

وأشار إلى أن النضج النفسي يقلل من التحيزات المعرفية، مثل الانحياز لخدمة الذات وتشويه الإدراك، فيدرك الإنسان أنه قد يبالغ أو يسيء الفهم أحيانًا. ومع تراكم الخبرة والحكمة، تتطور المرونة النفسية، فيقبل الفرد احتمالية الخطأ ويعيد تقييم مواقفه بدل التمسك بالاعتقاد بأنه دائمًا على صواب.