المملكة المغربية
وزارة التربية الوطنية
والتكوين المهني
والتعليم العالي والبحث العلمي

ⵜⴰⴳⵍⴷⵉⵜ ⵏ ⵍⵎⵖⵔⵉⴱ
ⵜⴰⵎⴰⵡⴰⵙⵜ ⵏ ⵓⵙⴳⵎⵉ ⴰⵏⴰⵎⵓⵔ
ⴷ ⵓⵙⵎⵓⵜⵜⴳ ⴰⵣⵣⵓⵍⴰⵏ
ⴷ ⵓⵙⵙⵍⵎⴷ ⴰⵏⴰⴼⵍⵍⴰ ⴷ ⵓⵔⵣⵣⵓ ⴰⵎⴰⵙⵙⴰⵏ

المملكة المغربية
الرابطة المحمدية للعلماء

الحقيبة التكوينية لمشروع:

دعم الارتقاء بقيم التسامح والسلوك المدني والمواطنة والوقاية من السلوكيات المشينة في الوسط المدرسي

APT2C

Appui à la promotion de la tolérance, du civisme et de la citoyenneté en milieu scolaire et à la prévention des comportements à risques

3 دليل الذكاء الوجداني

بسم الله الرحمن الرحيم

المحتويات

تقديم الدليل

أولا. أهمية توظيف الذكاء الوجداني في المدرسة 06

ثانيا. الأهداف: 06

1. الهدف العام 06

2. الأهداف الخاصة 06

القسم الأول: المحتوى المعرفي

1. الذكاء الوجداني: البدايات والتعريف 10

2. القدرات الأربع المجلية لـ "الذكاء الوجداني" 12

3. مفاهيم أربعة لـ"العمر"تجلي "الذكاء الوجداني" 13

4. مكونات الذكاء الوجداني 14

5. المواجدة (L'Empathie) أنجع السبل لمعرفة الآخر والإحساس به 14

القسم الثاني: الجانب العملي

الوحدة الأولى: التثقيف العاطفي	18
الوحدة الثانية: الوعي بالذات والتعبير العاطفي	25
الوحدة الثالثة: التكيفات الصحية والمرضية	35
الوحدة الرابعة: ضبط العواطف	39
الوحدة الخامسة: المواجدة وتقبل وجهات النظر	44
الوحدة السادسة: حل المشاكل	51
الوحدة السابعة: فض النزاعات	58
الوحدة الإضافية: القصة الشخصية	63
الوحدة الإضافية: السرد الذاتي	69

الذكاء الوجداني:

تقديـــم الدليـــل

أولا. أهمية توظيف الذكاء الوجداني في المدرسة

يرى غولمان D.Goleman[1] أن مهارات الذكاء الوجداني التي يمكن تنميتها لدى المتعلمين والمتعلمات في المدرسة تتمثل في:

- الاهتمام بتمييز الانفعالات (تسميتها: فرح، سعادة، خمول، غضب، توتر...).
- التحكم في ردود الفعل العفوية (عدم التسرع بإعطاء رد الفعل)؛
- التعامل مع الضغوط الحياتية؛
- تفهم انفعالات الآخرين ووجهة نظرهم؛
- تفهم معايير السلوك المقبول وغير المقبول؛
- تطوير نظرة إيجابية واقعية تجاه الذات.

ويؤكد أيضا أن تنمية هذه المهارات تسفر عن شخصية متزنة، قادرة على تحمل المسؤولية وتأكيد الذات، متفتحة ومتعاونة وقادرة على فهم الآخرين، متمكنة من حل المشكلات، قادرة على ضبط النفس في مواقف الصراع والاضطراب، متزنة المشاعر والسلوك والفكر، قادرة على التواصل الفعّال وتوقع النتائج المترتبة عن السلوك[2].

ثانيا. الأهداف

1. الهدف العام

تعرف الذكاء الوجداني باعتباره باراديغما جديدا يسعى إلى إيجاد تناغم بين العقل والمشاعر، ليحل محل المنظور التقليدي الذي كان ينكر الانفعالات لصالح العقل.

2. الأهداف الخاصة

- تدريب المتعلمين والمتعلمات على مراقبة انفعالاتهم؛
- توجيه المتعلمين والمتعلمات إلى تبين مكانة المشاعر والانفعالات في حياتهم وعلاقتها بالحياة المعرفية؛
- تعرف أهمية المشاعر والانفعالات التي قد تؤثر في كثير من الأحيان على العمليات العقلية؛
- تبين أن القدرات العاطفية تقودنا دائما في اختياراتنا،

(1) L'intelligence émotionnelle au travail (Working with Emotional Intelligence, 1998).

(2) Ibid.

وتشتغل وفق ذلك في انسجام مع العقل، لتسمح أو تكبح ممارسة التفكير، كما يقع ذلك مثلا في الامتحانات حيث يمكن أن يكون الأداء جيدا إذا ما كان المزاج جيدا، ويمكن أن يتعطل التفكير تماما تحت شدة الارتباك؛

- تدريب المتعلمين والمتعلمات على إيجاد تناغم بين العقلي والعاطفي، وتكامل بين الجهاز العقلي والجهاز الانفعالي؛
- تمكين المتعلمين والمتعلمات من امتلاك وتملك القدرة على إدراك وتقدير وتنظيم الانفعالات والتعبير عن ذلك بشكل دقيق وتوافقي، وإنتاج المشاعر التي تسهل الأنشطة المعرفية؛
- إكساب المتعلمين والمتعلمات القدرة على أخذ المبادرات، والانخراط في المشاريع، ومراقبة القلق والانفعالات، للرفع من المردودية إلى أقصاها؛
- توجيه اهتمام المتعلمين والمتعلمات إلى الوعي بالذات، فبقدر ما نكون مدركين لانفعالاتنا، نستطيع كشف وقراءة مشاعر وانفعالات الآخرين، والتعامل معها إيجابيا؛
- تدريب المتعلمين والمتعلمات على تبين وفهم أن الظواهر المقلقة التى تسود في المجتمع، من قبيل العنف المتفشي في المجتمع، وداخل الأسرة، وفي المدرسة، والإحساس بالانزعاج، وغياب الأمن، والانحراف في السلوك، والإدمان والتطرف، ... وهي كلها أعراض انحراف واضطراب عاطفي عام، مترتب عن فقدان مراقبتنا لانفعالاتنا.

القسم الأول:

المحتوى المعرفي

1. الذكاء الوجداني: البدايات والتعريف

ظهر مصطلح «الذكاء الانفعالي» **L'Intelligence émotionnelle**، ويسمى أيضا «الذكاء الوجداني» **L'Intelligence affective**، لأول مرة في أوائل التسعينيات من القرن الماضي، على يد اثنين من علماء النفس هما: بيتر سالوفي Peter Salovey من جامعة ييل، وجون ماير John Mayer من جامعة نيوهاميشير في الولايات المتحدة الأمريكية، وذلك في بحثين نشراهما بين عامي 1990 – 1993. وأرادا به جملة واسعة من المهارات والاستعدادات التي تقع خارج نطاق قدرات الذكاء التقليدية،التي تتضمن بشكل أساسي الوعي بالمشاعر وبتأثيرها في الجوانب المعرفية. وهو، برأي بيتر سالوفي وجون ماير، مجموعة من القدرات والمهارات المتعلقة بالفرد وعلاقته بالآخرين، والتي تلعب دورا مهما في نجاحه أو فشله في الحياة، ومن بين هذه القدرات:

- القدرة على إدراك وتقدير الانفعالات، والتعبير عنها بشكل دقيق وتوافقي؛
- القدرة على فهم المشاعر وإنتاج المشاعر التي تسهل الأنشطة المعرفية؛

جون ماير
J. Mayer

بيتر سالوفي
Peter Salovey

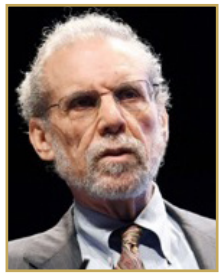
- القدرة على تنظيم هذه الانفعالات لدى الفرد والآخرين.

وقد جاء الذكاء الانفعالي استمرارا لثورة ضد المنظور الكلاسيكي للذكاء[1]، الذي بدأه عالم النفس Howard Gardner من جامعة هارفارد،بالولايات المتحدة الأمريكية، بمشروع «الذكاءات المتعددة» (Les Intelligences multiples)،

(1) التيار السلوكي في الخمسينيات من القرن العشرين، الذي اعتبر أن مجال البحث العلمي السيكولوجي ينحصر في السلوك القابل للملاحظة. وبذلك أبعدوا الحياة الداخلية والانفعالات (المشاعر والأحاسيس والدوافع النفسية..) من مجال الاهتمام والبحث العلمي. كما اهتم رواد السيكولوجية المعرفية، في ستينيات القرن الماضي، بما يقع داخل العقل ردا على التيار السلوكي،واهتموا أكثر بالميكانيزم الذي يعالج به العقل المعلومة ويضعها في الذاكرة، وميكانيزم الإدراك والفهم والتذكر. غير أن نماذج معالجة المعلومة التي أخذ بها رواد هذا التيار لا تأخذ في الاعتبار أيضا المشاعر والانفعالات التي قد تؤثر بل تهيمن أحيانا على العقل.

الذي بين فيه، سنة 1983، أنه لا يوجد شكل واحد للذكاء، بل عدة ذكاءات، حددها في ثمانية أشكال من الذكاء.

وبالعودة إلى تعريف الذكاء الانفعالي، يتضح أن هذا الذكاء الانفعالي ليس مكونا أحاديا، بل مجموعة من القدرات والمهارات المتعلقة بالفرد وعلاقته بالآخرين، والتي تلعب دورا مهما في نجاحه أو فشله في الحياة.. ورغم الأهمية التي حظي بها مفهوم «الذكاء الانفعالي»عند المتخصصين، فإن انتشاره الواسع لم يعرف إلا على يد دانييل غولمان D.Goleman، لما نشر كتابه «الذكاء الانفعالي: لماذا قد يكون أكثر أهمية من نسبة الذكاء؟». وقد ترتب عن إشاعة هذا المفهوم أن اختير كأفضل عبارة جديدة في اللغة الانجليزية سنة 1995.



دانييل غولمان
D.Goleman

الذكاءات الثمانية

2. القدرات الأربع المجلية لـ «الذكاء الوجداني»

وضع "سالوفي" و"ماير" قدرات أربع مختلفة لتجلية الذكاء الوجداني، هي:

القدرة على تصور العاطفة، والقدرة على استخدام العواطف، والقدرة على فهم العواطف، والقدرة على إدارة العواطف[1].

تصور العاطفة	أن يتم تحديدها وفهمها بدقة، وفهم الإشارات غير اللفظية الدالة عليها،مثل لغة الجسد وتعابير الوجه...
استخدام العواطف	أن توظف العواطف لتسهيل التفكير، وتشجيع النشاط المعرفي، وفي تحديد الأولويات.
فهم العواطف	أن نعي أن للعواطف دلالات، وأنها ليست اعتباطية، فهي تنطوي على العديد من المعاني، وبذلك توجهنا نحو السلوك المطلوب: حينما يتصرف شخص بعنف، فالمفروض على الملاحظ أن يفسر سبب سلوكه العنيف، وما يمكن أن يعنيه..
إدارة العواطف	أي تنظيم العواطف، والاستجابة المناسبة لعواطف الفرد والاستجابة لعواطف الآخرين.

(1) David R., Caruso,Peter Salovey «The Emotionally Intelligent Manager: How to Develop and Use the Four Key Emotional Skills of Leadership»

في هذا الكتاب، وتحت عنوان «المدير الذكي عاطفيًا: كيف تطور وتستخدم المهارات العاطفية الأربع الأساسية للقيادة»، شرح كل من «ديفيد ر. كاروسو» و«بيتر سالو» كيفية استخدام المهارات العاطفية الأربع في القيادة:

3. مفاهيم أربعة لـ «العمر» تجلي «الذكاء الوجداني»

للعمر مقاييس وأبعاد أخرى خلافا للمقياس والبعد الزمنيين، قد تكون أحياناً متناسبة مع العمر الزمني، كما قد تكون أحياناً أخرى غير متناسبة.

وهذه الأنواع المختلفة من الأعمار لا تسير متوازية ومتساوية في أغلب الأحوال، فنجد بعضها يسبق الآخر، وكلما كانت المسافة كبيرة بينها كلما أدى ذلك إلى اضطراب التوافق،فقد نجد مثلاً شخصا عمره 40 سنة، لكن علاقاته الاجتماعية تشبه إلى حد كبير علاقات المراهقين، وأن نضجه الوجداني لا يتعدى نضج الأطفال.(كثيرا ما تحدث الأديب العربي يوسف إدريس عن الطفل في الستين).

إننا نعرف أنه ليس لنا تحكم في عمرنا الزمني، وأن لنا سيطرة ضعيفة على عمرنا العقلي ، أما عمرنا الاجتماعي وعمرنا الوجداني فيمكننا تنميتهما وتحسينهما بدرجة كبيرة وصولاً إلى النضج الاجتماعي والنضج الوجداني.

العمر	مفهومه
العمر الزمني	عدد السنوات التي عاشها الإنسان في الحياة.
العمر العقلي	مؤشر يبين ما إذا كان ذكاء الشخص أقل أو أكثر أو مساويا لعمره الزمني: أي نسبة الذكاء بالنسبة للعمر الزمني.
العمر الاجتماعي	مؤشر يقارن بواسطته النمو الاجتماعي للشخص بعمره الزمني، بمعنى: «هل هذا الشخص يتعامل مع الناس اجتماعياً كما يتوقع لمن هم في مثل عمره الزمني؟».
العمر الوجداني	مؤشر يقارن بواسطته النضج الوجداني للشخص بعمره العقلي، بمعنى: «هل هذا الشخص يتعامل مع مشاعره كما يفعل من هم في مثل عمره الزمني؟».

4. مكونات الذكاء الوجداني

من أبرز مكونات الذكاء الوجداني:

- إدراك مشاعر الآخرين؛
- إدراك المبادئ والقيم والأهداف؛
- المواجدة (Empathie)؛
- إدراك مشاعر الذات؛
- التعبير عن المشاعر؛
- استخدام الحدس بشكل صحيح؛
- التواصل مع الآخرين؛
- التعامل الإيجابي مع الذات؛
- الخلاف البناء؛
- التفاؤل؛
- الثقة بالآخرين؛
- المرونة؛
- التعامل الإيجابي مع الآخرين؛
- المبادرة وتحمل المسؤولية؛
- التحكم بالمشاعر؛
- الثقة بالنفس؛
- التصميم؛
- الإبداع؛
- الانسجام الداخلي.

5. المواجدة (L'Empathie) أنجع السبل لمعرفة الآخر والإحساس به

أستطيع أن أقول لشخص ما «أنا أفهمك» أو «أشعر بما تحس به» أو «أفهم ما يدور بداخلك»، وأنا صادق في قولي... عندما «أواجده»، لأن «المواجدة» (L'Empathie):

- أكثر من مجرد المشاركة الوجدانية؛
- فهي القبول والاهتمام والشعور بالآخر؛
- الفهم الدقيق والإدراك؛
- ليس إدراك الواقع كما هو، ولكن كما يراه الآخر ، والإحساس به كما يحسه هو؛

- فهي ليست التعاطف أو الشفقة أو التوحد ؛
- إنها الدخول إلى وجد الآخر وخبراته الداخلية العميقة؛
- إنها القدرة على الإصغاء والتبصر بهدف التعرف على أفكار و مشاعر الآخر؛
- ليست المشاركة الوجدانية (La Sympathie)، التي يتم الخلط بينها وبين المفهوم الأشمل والأوسع للمواجدة (التماهي الوجداني) في كثير من الأحيان؛
- إنها أكثر من مجرد الإحساس العفوي بالآخر، الذي يغمرنا، أو يستحوذ علينا، استنادا لمشاعر الآخر، وقد يدفع أعيننا لذرف الدموع. فالمشاركة الوجدانية هي مجرد مرحلة سابقة للمواجدة. فعندما نشارك الآخر وجدانيا نتذكر كيف «يكون» الحزن أو السعادة أو الحنق، إننا نتقاسم هذه الخبرات ويمكننا بهذا أن نعزي أنفسنا، أن نفرح أو نتوتر. وهكذا ينشأ بين الناس تشارك مصبوغ بالانفعال أو المشاعر، إلا أن هذا التساؤل من حيث المبدأ، يبقى تشاركا سطحيا، لأن المواجدة أكثر من مجرد التشارك الوجداني؛
- إنها القدرة على فهم خبرات الآخر والاستجابة له، بناء على هذا الفهم بالشكل المناسب؛
- إنها ليست مجرد مشاركة في المشاعر، بل هي محاولة فهم ما هو كامن خلف هذه المشاعر، و«قراءة» ما يفكر فيه الآخر، ويحسه، وما يريده؛
- إنها الإنصات المتمعن للآخر. يقول وليام سترينجفيلو William Stringfellow: «الإنصات للكلمات كما تُنطق كلمة كلمة،لأن الإنصات هو فعل الحب الذي يمنح فيه المرء نفسه لكلمة الآخر، سامحا له بالدخول إلى عالمه طوعا ، فاتحاً له نفسه ، معرضاً إياها لأثر هذه الكلمة»[1].

إن المواجدة تقتضي التحرك بشكل مقصود ومجرى التواصل لا يزال قائما مع الأخر ، ويشتمل هذا التحرك على خطوتين متتاليتين، هما إخلاء (تفريغ) الذات، ثم الدخول في العالم الداخلي لشخصية الآخر (التحلية):

(1) William Stringfellew(1928-1985) fut membre de l'Eglise épiscopale et un théologien engagé dans les problèmes sociaux de son époque.

أ. تفريغ (إخلاء) الذات من:

- التحامل ، والتحيز...؛
- الأحكام المسبقة؛
- المشاعر السلبية: الاحتقار، البغض، التعالي، النقص..؛
- المشاعر الإيجابية: الإعجاب، الاحترام، التعاطف، الارتباط قبل الأوان؛
- الذكريات؛
- المخاوف؛
- الطموحات؛
- الملهيات البدنية: متعب، جائع، يشعر بالنعاس؛
- الملل؛
- الحماس الزائد.

وضعها هذه الأمور بين قوسين،مع إبقاء الملف مفتوحا وتأجيل الحكم.

ب. الدخول إلى عالم الشخص الآخر عن طريق:

- رنين المشاعر؛
- الخيال؛
- استرجاع خبرات مشابهة.

القسم الثاني:

الجانب العملي

الوحدة الأولى:
التثقيف العاطفي

❖ النشاط الأول: كيف أحس بعواطفي؟

توضيح:

لكل إنسان تجربته الخاصة مع المشاعر؛ وهذا ما يُفضي إلى تفرد الأشخاص حينما تقترن التجارب بالمشاعر. العواطف جزء مُكوِّن لكل شخص، حيث نمر بالعديد من الأحاسيس خلال اليوم الواحد.

ومن المهم ألا نخجل من أحاسيسنا، إذ تتفاوت لدى الفرد تلك الأحاسيس ما بين الطيبة والبائسة. ويُمكننا جميعاً أن نتعلم كيفية التعبير عن مشاعرنا على نحو نافع يُساعدنا ويُساعد الآخرين، وليس على نحو ضار.

توضيح:

تختلف ردود أفعالنا عن ردود أفعال غيرنا حتى حين نواجه الموقف نفسه في الوقت ذاته.

لنتصور -على سبيل المثال- أنك شاهدت رُفقة صديق لك رجلاً قد تَعَثَّر في مشيته أمامك، وفقد توازنه وهو يسير في الشارع العام. بالنسبة لصديقك قد يكون الأمر مُسَلياً برؤيته للرجل المُسن وهو يسقط بعد تَعَثُّره، بينما تُحِسُّ أنت بالتعاطف مع الرجل وتُسرع لمساعدته.

تمرين:

أنظر إلى هذه الصورة: ماذا ترى؟

(أرنب أو بطة) (أشخاص أو مزهرية).

تختلف نظرة الأشخاص إلى نفس الصورة، كما تختلف ردة فعلهم إزاء نفس الوضعية

مناقشة:

تذكر موقفاً عاينتَه بحضور شخص آخر، وصدرت عن كل منكما ردة فعل مُخْتَلفة. كيف اختلفت ردة فعلكما؟ وما قد يكون السبب في ذلك؟

تقييم ذاتي:

صحيح أم خطا: يُفضي نفس الموقف إلى نفس ردة الفعل لدى الجميع.

❖ النشاط الثاني: أي اسم أختار لإحساسي ؟

تفسير:

نُطلق أسماء مُختلفة على المشاعر حتى ننتبه إليها ونتعرف عليها حين نُحس بها، أو حتى نُدركها لدى الآخرين. فقدرتنا على التحديد الدقيق لكل من أحاسيسنا تُمكننا من التحكم بشكل أفضل في ردود أفعالنا.

إن العواطف الأساسية هي: السعادة، والحزن، والخوف، والغضب، والاندهاش، والاشمئزاز.

توضيح:

تصور أنك حَلَلْتَ بقرية لا يتكلم أهلها سوى بالأمازيغية، وأنت لا تنطق بها. تصور كذلك أنك فقدتَ محفظة نقودك وتُحاول أن تفسر للشرطة المحلية كيف فقدت تلك المحفظة. فأنت لا تتكلم لغتهم ولا هم يتكلمون لغتك. أليس الأمر بالمُحْبِط؟

الأمر سيان حينما نُحاول فهم ما قد يحصل لنا أو للآخرين إذا كنا نجهل الكلمات التي يتوجب علينا استعمالها. حينها سنلجأ إلى استعمال لغة الإشارة لإفهام الآخرين ما نقصده.

تمرين:

لنحاول التعبير عن مشاعرنا بلغة الميم:

عَبِّر عن إحساس مُعَيَّن بتعابير وجهك، أو بحركات جسدية، واجعل أصدقاءك يفهمون الإحساس الذي تُظهره بتعبيرك الجسدي.

مناقشة:

صِفْ شعوراً عِشْتَه ولم تتمكن من وصفه، مُستَعْملاً في ذلك علامات صوتية، تُحاول من خلالها تقديم صورة لما خالج جسمك من إحساس، ثم حاول -بمعية أصدقائك- إعطاء اسم لذلك الإحساس.

تقييم ذاتي:

- لماذا تكتسي تسمية مشاعرنا أهمية؟

❖ النشاط الثالث: المشاعر الأساسية – ملحق

السعادة	**الإحساس بارتياح مَبْعَثه وجود مصدر أو سبب داخلي.** مثال: حين تقتسم لحظات سارة مع أسرتك أو أصدقائك، أو حين تجد معنى لما تقوم به.
الحزن	**الشعور بألم عاطفي** مثال: حين تفقد عزيزاً أو شيئا ذا قيمة، يُفضي بك ذلك إلى الانطواء على نفسك والانزواء بعيداً عن الآخرين.
الخوف	**شعور بَغيض سببه الإحساس بوجود تهديد بالأذى.** مثال: حين يتم كشف الخطر، تبدأ ردة الفعل المُتَبَنِية على الخوف في الدماغ، ثم تنتشر عبر الجسد بُغْيَة إجراء تعديلات لإقامة أفضل دفاع، أوالقيام بأفضل ردة فعل للهروب. هكذا يصير الدماغ في حالة مفرطة من التأهب، وتتسارع الأنفاس.
الغضب	**إحساس قوي بالاستياء والانزعاج،** مثال: توجد عدة مستويات من الغضب، وتتصاعد حدته بسرعة. يمكن للمرء أن ينتقل من مستوى «الانزعاج» إلى مستوى «الاغتياظ»، ثم «الهيجان» في بضع دقائق فقط.
الاندهاش	**إحساس بالتعجب على إثر حدوث شيء غير مُتوَقَّع** مثال: حين يحدث شيء لم يكن في الحُسبان فإن عيني المرء تتسعان من الدهشة ويفغر ثغره من وقع المفاجأة.
الاشمئزاز	**شعور بالقرف أو بالاستهجان القوي.** مثال: يوضع في صحنك طعام لا تُحبه، ثُم يُطلَب منك أن تأكله. ينتابك شعور بالغثيان، وينكمش أنفك، وتحاول تفاديه، مما يجعلك تُحس بالقرف.

❖ النشاط الرابع: كيف يُمكنني أن أفهم ما أحس به؟

توضيح:

يُمكن للمشاعر أن تتجمع لتعطينا عواطف مركبة وأكثر تعقيداً. نادرا ما نحس بعاطفة واحدة على انفراد. يمكننا عادة تحديد تجميع من المشاعر التي تحدث داخلنا في الوقت نفسه.

توضيح:

من الممكن أن تحس بعواطف متناقضة في الوقت ذاته.

تذهب إلى شاطئ البحر مع بعض الأصدقاء للغوص قفزا من مرتفع. تُحس بحماس حُيال هذه المغامرة الجديدة. تنظر إلى الأسفل فينتابك مزيج من الخوف والحماس، رغم أنها عواطف متناقضة.

تمرين:

تذكر حدثا مررت فيه بالعديد من المشاعر المختلفة، ثم اكتب وصفاً لكل ما انتابك من شعور. ضع قائمة من المشاعر من خلال ما وصفته.

مناقشة:

- لماذا نحس بالعديد من المشاعر في الوقت نفسه؟
- ما هي بعض الأحداث التي يمكن أن تتسبب في ملء شعورنا بعواطف متناقضة؟
- ما الذي يجعل إحساسنا بمشاعر متناقضة أمرا طبيعيا؟

تقييم ذاتي:

- ما الفرق بين العواطف البسيطة والعواطف المركبة؟

❖ النشاط الخامس: العواطف المركبة – ملحق

الشعور بالذنب	نحس بهذا الشعور عندما نخالف بعض المعايير الأخلاقية السائدة. مثال: حين يخالف الفرد إحدى القواعد الاجتماعية التي يحترمها، كأن يَسُب والديه، أو أن يصرخ في وجهيهما، أو أن يُوَجِّه إهانة لأحد أساتذته، فإن الإحساس بالذنب يَتَمَلَّكُه، ثم يشعر بالرغبة في الاعتذار.
الخجل	إحساس مؤلم ناتج عن مقارنة الفرد بين أفعاله وبين المعايير التي يُؤمن بها. مثال: يمكن أن تشعر بالخجل إذا ما نسيت تحضير الفرض وقد طلب منك الأستاذ تقديمه.
التوتر	مثال: حين يتم كشف الخطر، تبدأ ردة الفعل المنْبَنِية على الخوف في الدماغ، ثم تنتشر عبر الجسد بُغْيَة إجراء تعديلات لإقامة أفضل دفاع، أوالقيام بأفضل ردة فعل للهروب. هكذا يصير الدماغ في حالة مفرطة من التأهب، وتتسارع الأنفاس.
الجرح العاطفي	إحساس مزعج مصدره نفسي وليس ماديا. مثال: تُطلع صديقا على سر، ثم يُفشيه لشخص آخر. تحس حينها بالخيانة، أي بجرح عاطفي.
الحب	يشتمل الحب على تشكيلة متنوعة من الحالات العاطفية والذهنية المختلفة، التي عادة ما تكون قوية وإيجابية. مثال: الحب إحساس يتم تقاسمه بين أفراد الأسرة أو بين أصدقاء نعتبرهم بمثابة إخوة (عائلة مختارة).
الأمل	حالة ذهنية تتسم بالتفاؤل، وتتبني على انتظار مفعم بالثقة لنتائج إيجابية.مثال: الأمل كذلك النور الذي يُنير لك الطريق في نفق مظلم؛ كأن تجتاز مرحلة عصيبة دون أن تفقد إيمانك وثقتك بأن كل شيء سوف ينتهي على ما يُرام.

❖ النشاط السادس: كيف يمكنني إدراك مختلف مستويات إحساسي؟

توضيح:

تختلف مشاعرنا وعواطفنا من حيث حدتها وتواترها. نواجه بعض الأحاسيس أكثر من غيرها، ويمكن أن تكون أكثر أو أقل شدة حسب المواقف التي نمر بها.

توضيح:

للغضب مستويات عدة، منها:

- «**الإحساس بالانزعاج**»: حينما يُزعجك شيء ما، فإنك تُقلِّبُ عينيك، ثم تتنهد وتحاول أن تتخلص من ذلك الموقف المزعج؛
- «**الإحساس بالاغتياظ**»: توجه غضبك نحو الجماد لأنك تحس بالعجزأمام شخص ما. فخلال لعبك لكرة القدم مع أصدقائك، قد تعتريك نوبة غضب، تُسدد على إثرها ضربة قوية للكرة، فتُخرجها خارج الملعب؛
- «**الإحساس بالهيجان**»: تفكيرك ليس واضحًا ويصعب عليك التحكم في جسدك.لقد تم تفعيل وضع «العراك المجنون» الخاص بك.

تمرين:

فكر في تجربة عاطفية مررت بها مؤخراً

ما هو نوع الإحساس/ الأحاسيس التي انتابتك ؟

ضع مقياسا بِسُلم من 1 إلى 10، ثم صَنف مدى حدة ذلك الإحساس على السلم الذي وضعته.

مناقشة:

ما هي العواطف التي عادة ما تحس بها؟

متى كانت آخر مرة أحسست بها؟ (اذكر الموقف)

ما هي العواطف التي نادراً ما تحس بها؟

متى كانت آخر مرة أحسست بها؟ (اذكر الموقف)

تقييم ذاتي:

كيف تختلف تجاربنا العاطفية؟

❖ النشاط السابع: كيف أفهم مزاجي؟

توضيح:

حين يتملكنا إحساس يدوم لساعات أو أيام دون انقطاع، ولا يكون بالإحساس القوي (الحاد)، فإن ذلك الإحساس يعتبر«مزاجاً». يمكن تصنيف المزاج إلى «مزاج إيجابي» و«مزاج سلبي»، وغالبا ما نقول «أنا في مزاج جيد» أو «أنا في مزاج سيء».

توضيح:

الشعور بالإحباط: حينما ترغب في الاستلقاء على السرير خلال اليوم بأكمله، ولا تحس بأي رغبة في الأكل، ولا تُحس بأنك على ما يُرام، و تفتقد للطاقة المُحَفزة على العمل، أو الدراسة أو معاشرة الآخرين.

الشعور بالنشاط والحيوية: تستيقظ وأنت مُفعم بشعور رائع بالسعادة والقدرة على الإنتاج، وتستمتع بكل ما تفعله.

تمرين:

- ما هي بعض الحالات المزاجية التي عادة ما تشعر بها؟
- صف طبيعة تصرفاتك خلال كل مزاج.

مناقشة:

- ماذا تفعل لتغيير مزاجك؟
- ما هي السلوكيات أو الأفكار التي تساهم في / تؤثر على تغير مزاجك؟

تقييم ذاتي:

كيف تختلف الحالات المزاجية عن العواطف؟

الوحدة الثانية:
الوعي بالذات والتعبير العاطفي

❖ النشاط الأول: كيف تؤثر أفكاري على عواطفي؟

تفسير:

تؤثر أفكارنا، وأحاسيسنا وسلوكياتنا على بعضها البعض، كما وهي في تفاعل مستمر مع بعضها البعض.

توضيح:

مثال لبعض الأفكار التي تؤثر على الأحاسيس والسلوكيات: حين تُفكر في خطاب يجب عليك إلقاؤه، ثم تبدأ في تَصَوُّر كل السبل التي قد تُفضي بك إلى ارتكاب خطإ ما أمام الجمهور، فإن عضلات معدتك قد تتقلص من شدة القلق، وقد تبدأ في التصبب عرقاً. وقد يدفعك ذلك لتفادي الحديث مع الآخرين قبل إلقائك للخطاب، والتركيز فقط على التَدَرُّب على ما ستقوله. هكذا تتحول أفكارك إلى أحاسيس تُفْضِي إلى تغير في السلوك.

مثال على الأحاسيس التي تُؤثر على الفكر والسلوك:من الشائع جداً، لذا شعورك بالضيق حُيال شخص ما، بأن يفضي بك ذلك الإحساس إلى التفكير في كل الأسباب التي تُثير حنقك، مما يزيد من درجة ذلك الإحساس ويؤدي إلى صراع وإظهار بعض السلوك العدواني. على هذا المنوال يُمكن الاستنتاج بأن مجرد شرارة إحساس قد تؤدي إلى توليد أفكار تؤثر بدورها على الأحاسيس والسلوك.

مثال على سلوك يؤثر على الفكر والمشاعر: حين الانخراط في التعلم عن طريق القراءة والاستماع، فإن أفكارك تُرَكِّز على موضوع محدد يجعلك واثقاً من معرفتك وقدرتك. فسلوكك هو الذي أثر على أفكارك، الشيء الذي يُفضي بدوره إلى إحساس مُعَيَّن.

تمرين:

إعداد تصميم مفصل للعلاقات السببية الرابطة بينها: لتفكر في بعض الأمثلة من حياتك. اختر فكرة، أو شعوراً

أو سلوكاً مررت به خلال الأسبوع الماضي، وأكمل رسم المثلث. ارسم سِهاماً في الاتجاه الذي تعتقد أنه سيُحَدِّد أين حصل الأثر، وتذكر بأن السهم قد يكون مُفضياً إلى الاتجاهين.

مناقشة:

متى لاحظت لآخر مرة بأن فكرة معينة قد أثرت على مشاعرك وسلوكك؟

- هل سبق لك أن غيرت، عن قصد، سلوكك لإحداث شعور ما؟

- عندما تُوَلد مشاعرك سلوكاً معيناً، فهل يكون رد الفعل إيجابياً أم سلبياً؟

تقييم ذاتي:

على ماذا تؤثر مشاعرنا؟

❖ النشاط الثاني: كيف نوقف الأفكار السلبية؟

تفسير:

تتكون أفكار عديدة في أذهاننا كل يوم. وبما أنها تؤثر على مشاعرنا وسلوكنا، فإنه يتوجب علينا فهمها على النحو الجيد،لأنها قد لا تكون كلها صائبة، وقد لا تتسم بالموضوعية

توضيح:

هناك العديد من أنماط التفكير التي قد لا تعود بالنفع علينا، والتي يُمكننا تغييرها. وفيما يلي بعض الأمثلة:

- **أبيض أو أسود فقط:** في بعض الأحيان نقارب الأشياء فقط عن طريق طرفي نقيض، فنصنف التجربة التي عشناها إما كنجاح باهر أو كفشل ذريع.

- **دائماً أو أبداً:** أحياناً نفكر في بعض الأشياء ثم نُعَمِّم من خلال استنتاجنا بأن الشيء الفُلاني لا يُمكن له أن يكون سوى على المنوال الذي تصورناه، وإلا فلن يتأتى أي شيء آخر أبداً. وعادة ما نلجأ لهذا النمط من التفكير حينما نحس بالضيق ونعتقد جازمين بأنه لا نمط موجود سوى نمط تفكيرنا.

- **إيجابي أو سلبي فقط:** أحيانا نُرَكِّز على بعض التفاصيل

السلبية في شيء ما، ونجعل منها صُلب تفكيرنا؛ وقد يجعلنا هذا التفكير، خلال معالجتنا لموضوع ما، إما نغفل شيئاً إيجابيا ولا نقيم له وزناً إطلاقاً، أو نعطيه أقل بكثير مما يستحقه من أهمية.

تمرين:

اكتب عن فكرة سلبية عبرت ذهنك اليوم، ثم سُق كل البراهين التي تدعم ذلك. تحدث عن هذه الفكرة، واكتب كل الأدلة التي تثبت عدم صوابها.

مناقشة:

- متى كانت آخر مرة لاحظت بعضاً من تلك الأفكار السلبية في سلوكك، أو في كلام غيرك؟
- هل تعتقد بأن هذا النمط من التفكير كان ذا جدوى؟ ولماذا؟
- ما هي الأفكار الإيجابية التي يمكن أن تكون بديلة لهذه الأفكار السلبية؟

تقييم ذاتي:

صحيح أم خطأ: تتسم أفكارنا دائماً بالواقعية والموضوعية والمصداقية.

❖ النشاط الثالث: كيف أتحدث مع نفسي؟

تفسير:

يتكون جزء كبير من أفكارنا الداخلية عن طريق ما نُحَدِّث به أنفسنا؛ فحين نتحدث لأنفسنا فإننا قد نتبنى إما نبرة الرقة، أو المساندة، أو الخِسة، أو السلبية، أو الإذلال. فطريقة تَحَدُّثِنا مع أنفسنا لها بالغ الأثر على طريقة شعورنا، حيث يُمكننا أن نجعل أنفسنا نُحس بشكل إيجابي نحو الأفضل أو سلبي نحو الأسوأ.

توضيح:

«ماذا لو»

من الممكن أن نزيد وضعنا تأزماً إذا ما تصورنا أنه لن نحقق في المستقبل سوى الأشياء السلبية، فنكون كمثل من يصب الزيت على النار فيَذْكيها.

«اللوم»

يُمكن أن نلقي باللائمة على أنفسنا، أو على الآخرين، لما يحصل لنا من أشياء سلبية. وحين نقع في فخ اللوم، فإننا نتوقف عن

التفكير في إيجاد حل لمشكلتنا، أو استخلاص العبر مما حصل لنا، بل يتولد لنا شعور بأننا في وضع أسوء مما كنا عليه.

قصص سلبية..

من بين السُبُل التي تُكرس إحساسنا بتأزم الوضع أكثر هو الرجوع إلى الأشياء السلبية التي حصلت لنا في الماضي، واستحضار كل تفاصيلها عدة مرات. وحين نقوم بذلك فإننا نقوم بترسيخ الجانب السلبي من القصة في أذهاننا، ونحرم أنفسنا من القدرة المُمكنة على تغيير مجرى القصة في ذاكرتنا.

تمرين:

لاحظ كيف تُحدِّث نفسك. تصور أنك صديق لنفسك،ثم صنف درجة صداقتك مع نفسك باستخدامك سلما من 1 إلى 10. بعد ذلك قُم بتعداد 5 أشياء يُمكنك تغييرها في نفسك حتى تصير صديقاً أنفع لنفسك.

مناقشة:

- ما هي بعضٌ من تبعات التفكير الناجمة عن سيناريوهات «ماذا لو»؟
- ما هي بعض من العواقب الناجمة عن إلقاء اللوم على أنفسنا أو الآخرين حين حدوث خطأ ما؟
- ما هي تبعات القصص السلبية التي نُكرِّر سردها لأنفسنا؟

تقييم ذاتي:

ما هي بعض الطرق التي نُحدِّث فيها أنفسنا؟

❖ النشاط الرابع : كيف أتعرف ما أحس؟

تفسير:

ترتبط العواطف التي تتولد بداخلنا بمواد كيميائية يُفرزها الدماغ، وبتغيرات نُحسها في أجسامنا. ويُمكن لهذه الأحاسيس الجسدية أن تُطلق العنان لبعض العواطف. ومن المفيد بأن نرصد المشاعر في أجسادنا لكي نفهم، بشكل أفضل، العواطف التي تُخالجنا، أو ندركها، وهي تحدث لنا.

توضيح:

إذا بدأت نبضات قلبك تتسارع، وبدأت كفَّاك في التعَرُّق، وأحسست بغصة في حلقك، وحدث ذلك مباشرة قبل خوضك في حديث هام، فإنه من المحتمل أنك تشعر بالتوتر.

إذا كنت تُكوِّر قبضتك، وتصك أسنانك، وتحس بأزيز في رأسك، أو تُحس ببداية صداع في الرأس، تبعاً لفعل صدَرَ عن شخص لإغاضتك، فمن المحتمل بأن إحساساً بالغضب بدأ يتملكك.

تمرين:

حدد الأحاسيس الجسدية التي تعتريك حين يتملكك الخوف، ثم استعمل الألوان، والأشكال والكلمات للتعبيرعن إحساسك في ورقة؛ وبعدها حاول أن تُفَسِّر ذلك لأصدقائك.

مناقشة:

- ما هي الأحاسيس الجسدية التي تتملكنا حين نُحس بالقلق أو الجزع؟
- ما هي السُّبُل المختلفة التي يلجأ إليها كل فرد للتعامل مع هذه الأحاسيس؟

تقييم ذاتي

على أي نحو ترتبط أحاسيسنا بأجسادنا؟

❖ النشاط الخامس: كيف تؤثر أفعالنا على حياتنا؟

تفسير:

لكل من أفعالنا عواقب تنحصر أحياناً في ذواتنا فقط، ويتجلى ذلك فيما يخص تأثيرها على أفكارنا وأحاسيسنا. كما أنه يمتد أثر أفعالنا في بعض الأحيان إلى الأشخاص المحيطين بنا.

توضيح:

تُعْتَبَر مساعدة صديق من الأفعال التي تؤثر إيجاباً على ذلك الصديق، و كذا على أنفسنا، بإعطائنا إحساساً بالرضى على ما قمنا به.

إن تأجيلنا لمهمة نعلم بضرورة إنجازها، وقضاءنا الكثير من الوقت في ربط الاتصال مع المعارف عبر شبكات التواصل الاجتماعي، يُوَلِّدُ لدينا إحساسا أسوء بعدم الرضى، وذلك بعد تنبهنا إلى أننا لم نُنجز عملنا، وأننا نتوفر على حيز ضيق من الزمن لإنجاز شيء هام.

تمرين:

في مجموعة، قُم بخلق شخصية، ثم حَدِّد بدقة كل الأفعال الممكنة التي يُمكن لتلك الشخصية القيام بها، ومُخْتَلَفَ العواقب الناجمة عن تلك الأفعال. سيمكنك ذلك من تحديد مختلف أنماط السلوكيات ومختلف العواقب المترتبة عنها.

مناقشة:

ما هي بعض من الأفعال التي قُمْتَ بها في الماضي، والتي تجعلك تُحس بالارتياح لأنك أنجزتها، وذلك بسبب النتائج الإيجابية التي نجمت عن تلك الأفعال؟

تقييم ذاتي:

من يتأثر بأفعالك؟

❖ النشاط السادس: كيف أُشاطر إحساسي الآخرين؟

تفسير:

نُعَبِّر عن أحاسيسنا بطرق مختلفة، إذ نستعمل الكلمات أو التعبير الوجهي أو الجسدي. إن تعبيرنا عن مشاعرنا يؤدي مهمتين: التبليغ عن مشاعرنا وتحريرها.

توضيح:

مجموعة من الأشخاص يُتابعون مباراة في كرة القدم. من المحتمل أن يقفزوا من أماكنهم، وأن يقفوا ابتهاجاً ويرفعوا أذرعهم حين يُسجل فريقهم هدفاً؛ وحين يُضيع فريقهم فرصة التسجيل، قد تصدر عنهم همهمات استنكار، وتتدهور معنوياتهم، كما يُمكنهم أن يضربوا أي شيء أمامهم. تصرفاتهم هذه تطلعنا عن أحاسيسهم، كما يُعطينا فكرة عن مشاعرهم.

تمرين:

حاول أن تُتابع عبر نافذة كيف يتفاعل شخصان مع بعضهما البعض، دون سماع حديثهما. ماذا تستطيع أن تفهمه بخصوص إحساس كل منهما، من خلال تعبيرهما الجسدي فقط؟

مناقشة:

- ما فوائد تحريرعواطفنا؟
- كيف نعبر عادة عن العواطف التالية ؟
  - السعادة؛
  - الحزن؛
  - الغضب؛
  - الحماس.

تقييم ذاتي

ما هي الأهداف التي نُحققها من خلال التعبير عن مشاعرنا؟

❖ النشاط السابع: كيف يُمكنني أن أفهم حياتي؟

تفسير:

تتشكل تجاربنا الحياتية من تلك القصص التي يَتَكَوَّنُ منها ماضينا، والتي يُمكنها أن تؤثر على كيفية رُؤيتنا لأنفسنا، كما تتشكل من حديثنا إلى أنفسنا، وكذا من أنماط سلوكنا.

تتشكل تجاربنا من أحداث ومن التفاسير التي نُعطيها لتلك الأحداث: التجربة = الحدث + التفسير. وعلى هذا الأساس، فإن تجاربنا تصير قابلة للتغيير إذا ما غيرنا التفاسير التي نُعطيها إياها.

توضيح:

إذا أنجزنا شيئا يجعلنا فخورين بأنفسنا، وأظهرنا ذلك الإنجاز لأحد أفراد العائلة الذي لم يُعِره بالغ الاهتمام كما كنا نتوقع، قد يجعلنا ذلك نتساءل حول مدى أهمية عملنا مما يجعلنا أقل رضى عما قمنا به، و ذلك يؤثر على كيفية تقديرنا لقُدُراتنا. لكن إذا غيرنا تفسيرنا لذلك الحدث فنقول مثلا إن ذلك الفرد من العائلة كان مشغولاً بشيء هام كان يَسْتَحْوذ على فكره في تلك اللحظة، فإن هذا التفسير الجديد لا يُؤثر على طريقة إحساسنا بخصوص قدرتنا، بل يمكننا من الإبداع.

تمرين:

ارسم نهراً يرمز إلى الحياة، واكتب على طول النهر ومُنْعَرَجاته أهم الأحداث التي تركت انطباعاً في حياتك خلال الخمس سنين الأخيرة.

اكتب الحدث تلو الأخر أسفله، مع التفسير الذي أعطيته لكل حدث.

مناقشة:

كيف يُمكن لتفسير نُعطيه لحدث ما أن يُغير إحساسنا؟

تقييم ذاتي:

ما هي الصيغة (أو المعادلة) التي يُمكن اعتمادها لتناول تجاربنا؟

❖ النشاط الثامن : تجارب الحياة (ملحق)

تفسير:

خسارة	معاناة عاطفية تُحس بها حين فُقدانك لشيء أو لشخص تُحبه
إخفاق	حالة لا تتمكن فيها من بلوغ هدف مقصود أو مرغوب فيه
اضطراب	أفكار، وصور، وأحاسيس ذات طبيعة سلبية، تحصل على نحو متكرر ويستعصي التحكم فيها، وذلك في محاولة لتفادي أو حل بعض التهديدات المُحتملة أو المتوقعة، وكذا عواقبها المُحتملة
أمل	توقع نتيجة مرغوب فيها بثقة، وتقدير مُفعم بإحساس الترقُب
فخر	الإحساس بمتعة عميقة أو رضى بالغ مُسْتَمَد مما أنجزته، أو ما أنجزه شخص مقرب منك
إنجاز	الانتهاء من شيء تم إنجازه بنجاح، بعد بَذل جهد وإبداء مهارة، وإظهار شجاعة.

تمرين :

اكتب قصة عن تجربة من ضمن تلك الأمثلة، ثم أبرز العناصر الفعلية للحدث والتفسير العاطفي بألوان مختلفة.

❖ النشاط التاسع : كيف يُمكنني أن أفهم ذاتي؟

تفسير:

تُشكل التمارين التي كنتَ تقوم بها في الدرس السابق جزءاً من التحليل الذاتي. ويتضمن التحليل الذاتي إيجاد أنماط عاطفية، وفكرية، وسلوكية تتكرر باستمرار وتطرح باستمرار السؤال التالي: « أتساءل لماذا؟»

توضيح:

لاحظت أنه كلما أوشَكَ شيء هام على الحدوث أبدأ في النسيان وأحس بالتوتر. وبالتالي، أجلس لاستكشاف هذا الشيء وتحليله.

أحاول أولاً أن أدَوِّنَ الأفكار والعواطف، والأحاسيس الجسدية، والتحدث إلى الذات، والسلوكيات التي أمرُّ بها، ثم أخلق قائمة منفصلة لكل حدث في الماضي إذا استدعى الأمر ذلك.

بعدها أحاول أن أتعرف على الأشياء التي تتكرر في كل تجربة. أقوم بإبراز الروابط بين الأفكار والعواطف، والأحاسيس الجسدية، والحديث إلى الذات، والسلوكيات.

أتساءل لماذا وأسرد الأسباب المحتملة. ثم أجرب التغييرات في مناطق مختلفة لتبيان ما هو أكثر نجاحًا».

تمرين:

التساؤل السقراطي عبارة عن سلسلة أسئلة تبتدأ بـ «لماذا» وذلك محاولة لتحدي الافتراضات وتكوين فكرة أفضل حول ذواتنا. حاول إذاً أن تتقمص شخصية طفل عمره سنتين، ثم خُذ مثلاً واطرح على الأقل 5 أسئلة «لماذا؟».

مناقشة:

كيف يُمكن للتحليل الذاتي أن يُساعدنا؟

تقييم ذاتي:

ما هي عملية التقييمي الذاتي؟

الوحدة الثالثة:
التكيفات الصحية والمرضية

❖ النشاط الأول: كيف أواجه الصعاب في حياتي؟

تفسير:

يقصد بـ «التكيف» المجهودات (السلوكيات) التي تصدر منا عن وعي، والتي ننخرط في بذلها للتعامل مع الأحداث الصعبة في حياتنا. وتتطور لدينا هذه السلوكيات من خلال تحكمنا السابق في حالات مُجهِدة، وضِمن العلاقات الاجتماعية (التي تربطنا، على سبيل المثال، مع أفراد العائلة ومع الأصدقاء).

توضيح:

التكيف المبني على طبيعة الإشكال: تتعامل مع سبب المشكلة. وتقوم بتجميع المعلومات المتعلقة بالإشكال وتكتسب مهارات جديدة لإدارة الإشكال الذي تواجهه. تهدف إلى تغيير أو تنحية مصدر التوتر. ويُمكنك القيام بذلك عن طريق تقييم الجوانب الإيجابية و السلبية، محاولة منك في الأخذ بزمام الأمور والتحكم في المشكلة.

التكيف المبني على العاطفة: حاول أن تخفف من وطأة التوتر من خلال التقليل أو التقليص أو الوقوف في وجه المكونات العاطفية المشكلة للعامل المُجهِد، وذلك عن طريق البحث عن الدعم الاجتماعي، وقبول المسؤولية، واللجوء إلى التفادي والابتعاد.

تمرين:

أكتب عن بعض السلوكيات التي تُساعدك على التكيف مع بعض الأحداث المُجهِدة.

هل تميل إلى التركيز أكثر على الإشكال أم على العاطفة؟

مناقشة:

ما الذي قد يساعدك على التكيف مع المشاكل؟

تقييم ذاتي:

ما المقصود بالتكيف مع المشاكل وما الغرض منه؟

❖ النشاط الثاني: كيف يُمكنني أن أفهم الأشياء السلبية التي أقوم بها؟

تفسير:

على المدى القصير، يُساعدنا السلوك السلبي على التكيف مع بعض المواقف المُجْهِدة؛ غير أن تلك السلوكيات تُوَلِّد مشاكلها الخاصة وتنجم عنها عواقب وخيمة.

توضيح:

في وقت لاحق يتولد المزيد من التوتر عن تلك السلوكيات السلبية

الإفراط في الطعام بسبب التوتر العاطفي: يمكن أن يُفضي إلى الإفراط في الطعام، كمحاولة للتصدي لبعض الأحاسيس، إلى الزيادة في الوزن. وقد يُفضي ذلك بالشخص إلى كره جسده، بل إلى السُّمنة والتعرض لداء السكري أو إلى خطر الإصابة بنوبة قلبية.

التدخين، وتناول الكحول واستعمال المخدرات: يُؤدي تدخين السجائر، أو استهلاك الكحول، أو استعمال المخدرات إلى الإدمان الذي يتسبب في ارتفاع مستوى التوتر بمجرد انقضاء فترة التسكين الناتجة مباشرة عن استهلاك تلك المواد. كما يُمكن للإدمان على إحدى تلك المواد أن يؤدي إلى فقدان التركيز و الانعكاس سلبيا على عواطفك.

إيذاء الذات والتفكير في الانتحار : يفضي إيذاؤك لنفسك وتفكيرك في ترك هذا العالم للأبد إلى إحساس أسوء، وقد يؤدي إلى بعض الجروح البليغة التي من شأنها أن تؤدي إلى وفاتك حتى حينما تُغَيِّر رأيك.

المخاطبة السلبية للذات: تُفضي المخاطبة السلبية مع الذات إلى تراجع احترامك لذاتك، ويُوَلِّد المزيد من التوتر لديك، ولدى الأشخاص المحيطين بك، كما يُبقيك حبيس الإشكال، عوض مساعدتك على تَخَطِّيه وحَلّه. ويُمكن أيضاً أن تودي هذه الممارسة بصاحبها إلى اكتئاب حاد.

الصراع مع الآخرين: تحاول حل مشاكلك بالتهجم على الآخرين، مما يُدمر علاقاتك الاجتماعية مع هؤلاء، ويتسبب لك في الانعزال.

تمرين:

اذكر بعض المشاكل المتولدة عن التكيف المرضي في حياتك؟

مناقشة:

ما هي الجوانب الإيجابية والسلبية الكامنة في بعض السلوكيات غير الصحية (المرضية)؟

تقييم ذاتي:

ما هي بعض التكيفات المرضية؟ وما السبب في اعتبارها غير صحية؟

❖ النشاط الثالث: كيف تتعامل مع التوتر والمشاكل؟

تفسير:

تساعدنا آليات التكيف الصحية على مواجهة المشاكل، حيث لا تنجم عنها أية عواقب وخيمة، وتحمينا من معاناة مستقبلية.

توضيح:

مواساة الذات والترويح عن النفس: تساعد بعض الأنشطة مثل الاسترخاء، والتنفس العميق، والقيام بأعمال يدوية، والخروج للمشي، على صفاء الدهن وإعادة التركيز بُغية إيجاد حلول للمشاكل. كما أن التأمل (méditation) والصلاة (التي تُعتبر كذلك شكلاً من أشكال التأمل) تُساعدان على بلوغ صفاء الدهن والاسترخاء والاستعداد لحالات أخرى من التوتر في المستقبل.

الأنشطة الترفيهية: يعتبر القيام ببعض التمارين، وعزف الموسيقى، ومشاهدة الدروس على اليوتوب، والرسم من الطرق المُمتعة لشحن طاقتك، وبناء مهاراتك، وإفراز بعض المواد الكيميائية في الدماغ التي تمنحك شعوراً أفضل.

طلب المساعدة: من المهم جداً أن تُقيم شبكة من الأشخاص الذين يُمكنك اللجوء إليهم عند الحاجة، إذ يُمكنك أن تطلب منهم المساعدة والمَشُورة، أو فقط التحدث إليهم قصد التخفيف من وطأة ما يُخالج صدرك وعقلك. يُمكن لهؤلاء أن يكونوا بعضاً من أفراد عائلتك، أو أصدقائك، أو أساتذتك، أو أخصائيين نفسيين.

الحديث الإيجابي مع الذات: كن جيداً مع نفسك. فكر فيما حققته من نجاحات واحتف بذلك. فبإمكانك أن تهتدي إلى حلول، وأنت على علم بذلك. فالموقف الإيجابي يُساعدك على تعزيز إيمانك بقدرتك على حل مشاكلك وإدارة توترك. لا تلم نفسك إن أنت أخفقت في تحقيق هدف ما. عوض ذلك، ركز على المسار الذي يُمكن أن تسلكه. أبدل قُصارى جهدك، وافعل ما بوسعك. انظر إلى ما نجح وما لم ينجح، ثمُ امض قُدُماً في مسعاك.

تمرين:

- ما هي بعضٌ من آليات التكيف الصحي التي سبق لك أن اعتمدتها؟
- ما هي بعض من السلوكيات الصحية للتعامل مع المشاكل التي تُحبَّذُ تطويرها؟
- قُم بوضع قائمة من 20 فكرة لما يُمكنك القيام به، لكي تُحس بإحساس أفضل، حين مواجهتك لحالات من التوتر أو المشاكل.

مناقشة:

- كيف يُمكننا أن نطور تكيفات صحية نستخدمها باستمرار؟
- ما هي بعض الفوائد غير المتوقعة، الناتجة عن أفكار وطرق ابتكرتها، ومنحتك إحساساً إيجابياً بنفسك؟

تقييم ذاتي:

- ما هي بعض البدائل الإيجابية التي يُمكن اعتمادها، عوض التكيفات السلبية، في التعامل مع المشاكل؟

الوحدة الرابعة:
ضبط العواطف

❖ النشاط الأول: كيف يُمكنني أن أرصد بدقة العواطف التي تُخالجني؟

تفسير:

تحديد العواطف هي القدرة على تحديد ما تشعر به في موقف محدد ، وتمييزه (أي تسميته) ثم فهمه. ويمنحك ذلك القدرة على فهم ردود أفعالك العاطفية في موقف مُعَيَّن والقدرة على تغييرها.

توضيح:

لكي تتمكن من تغيير رد فعلك العاطفي، عليك بتحليل العناصر التالية:

الحدث: ماذا يحدث في لحظة رد الفعل العاطفي؟ ماهي العناصر الخارجية وما هي العناصر الداخلية؟ ما هي الأشياء التي لك قدرة التحكم فيها؟

الانتباه: ما هي الأشياء التي تنتبه إليها خلال الحالة التي تجد نفسك أمامها؟ يكتسي هذا الأمر أهمية، لأن الأمور التي نُرَكِّز عليها هي التي تُفضي بنا إلى الأفكار والعواطف التي نحس بها.

تفسير:

ما هو التفسير الذي تُعطيه للحدث؟ ما هي القصة التي تحكي لنفسك بخصوص ما يحصل لك؟

الاستجابة: ما هي ردة فعلك؟ ما هي أفكارك، و محادثتك مع نفسك، و عواطفك، وأحاسيسك الجسدية وسلوكياتك؟

تمرين:

خُذ أحد الأمثلة بحالة مررت بها في الأسبوع الماضي، وعَرِّف الحدث، ثُم اذكُر عَمَّا كان اهتمامك مُنصبًّا عليه. اذكُر كذلك التفسير الذي أعطيته للحدث والاستجابة الصادرة عنك بخُصوص ذلك الحدث.

مناقشة:

كيف تتأثر ردة فعلنا بانتباهنا أو موضوع تركيزنا ؟

كيف يؤثر التفسير الذي نعطيه لحالة ما على ردة فعلنا العاطفية؟

❖ النشاط الثاني: كيف تتولى زمام الأمور؟

تفسير:

نحن لا نستطيع السيطرة على كل جوانب موقف أو تجربة ما؛ لذا من أجل تغيير ردة فعلنا العاطفية ، نحتاج إلى تحديد ما نستطيع التحكم فيه لتغيير الموقف.

توضيح:

تُشكل الدوائر الأحادية المركز توضيحاً لما هو تحت سيطرتك، وما هو خارجٌ عن سيطرتك.

- **داخل دائرة سيطرتنا:** أفكارنا، وعواطفنا ، وسلوكنا.
- **خارج دائرة سيطرتنا:** ردود فعل الآخرين، رأي الآخرين فينا، سلوك الآخرين تجاهنا.

تمرين:

افحص الوضعية التي حللتها في التمرين السابق وضَع مُخْتلف عناصر تلك الوضعية (من انتباه، وتفسير، وردة فعل) داخل دوائر السيطرة.

مناقشة:

- ما الذي نستطيع التحكم فيه في حياتنا وما الذي لا نستطيع التحكم فيه؟
- ما هي بعض السُبُل التي نستطيع من خلالها التأثير على أشياء لا نمتلك قدرة السيطرة عليها؟

تقييم ذاتي:

صحيح أم خطأ: نمتلك القدرة على التحكم في كل ما نعيشه من تجارب.

النشاط الثالث: كيف يُمكنني تغيير ما أحسه؟

تفسير:

تتأثرعواطفنا بأفكارنا، وأفعالنا، والأحداث التي نعيشها، والتفسيرات التي نُعطيها لتلك الأحداث. حين نقوم بتعريف مصادر مختلف العواطف والقصص التي تتولد عنها بعض العواطف، يُمكننا أن نبدأ في استعمالها، بوعي منا وعن قصد، للوصول إلى العاطفة التي نريدها.

توضيح:

تصور شخصين يواجهين مهمة تطرح تحديات جَمَّة عليهما، وتصور أنهما يتوفران على نفس الدرجة من الاستعداد. غير أنهما يختلفان كثيراً بخصوص القدرة على مخاطبة الذات، والانتباه الذي يوليه كل منهما للحدث، وكذا التفسير الذي يُعطيانه للحدث. فكلاهما يُحس بارتفاع ضربات قلبيهما، وكلاهما يبدأ في التصبب عرقاً.

بالنسبة للشخص الأول، فإنه يُفسر الوضع بالقلق الذي يعتريه، ويبدأ بالتركيز على كل ما من شأنه أن يسير في الاتجاه الخطأ، وعلى كل الصعوبات التي سيواجهها هو وزميله، مما يزيد من تعقيد الأمر، ويزيد كذلك من قلقهما. ثم يبدآن في تذكير بعضهما البعض بكل الأوضاع التي مرا بها، والتي أخفقا في معالجتها، و يبدآن، بروح منكسرة، في مخاطبة أنفسهما بأن ما سيُقدِمان عليه لن ينتهي سوى بالفشل، لأن الإخفاق دائماً يُحالفهما في كل شيء.

أما بالنسبة للشخص الثاني، فإنه يُفسر ما هو بصدد مواجهته على أنه شيء مثير لكونه يُمَثِّل تجربة جديدة محفوفة بالتحديات. هنا يبدآن في مخاطبة نفسيهما بأن التحديات تجعلهما يُحققان النجاح تلو النجاح، وبأن هناك العديد من الأشياء الإيجابية تنتظرهما بعد هذه التجربة العسيرة. ثم يُذَكِّران نفسيهما بأنهما قادران على التعامل مع هذا الشأن.

هنا نجد بأن الشخصين يواجهان نفس التحدي، بنفس القدر من الاستعداد، ولكنهما يعيشان داخليا تجربتين مختلفتين.

تمرين:

ما هي التجربة السلبية التي مررت بها مؤخراً؟ ما الذي يُمكنك تغييره في حديثك لنفسك؟ ما الذي يُمكنك التركيز عليه؟ و ما هي التفسيرات التي يُمكنك

إعطاؤها للوضع، لتغيير المشاعر والعواطف التي تُحس بها؟

مناقشة:

- في نظرك، كيف يُمكن للتفسيرات السلبية التي نُقدمها لأنفسنا أن تؤثر علينا؟
- في نظرك، كيف يُمكن للتفسيرات الإيجابية التي نُقدمها لأنفسنا أن تؤثر علينا؟

تقييم ذاتي:

ما الذي يُمكننا تغييره حتى نتمكن من تغيير طريقة إحساسنا؟

❖ النشاط الرابع: كيف يُمكنني أن أغير مزاجي؟

تفسير:

اطلعنا حتى الآن على كيفية تأثر عواطفنا، وعلى طريقة فهمنا لها، وتغيير العواطف التي نعيشها. أما الآن فسنركز على اللحظة التي تكون لك فيها عاطفة معينة تريد أن تُحسها، لكونها ستساعدك، وكيف تُرسل الإشارات لذهنك حتى تؤثر على نفسك.

توضيح:

تصور أنه يتعين عليك القيام بمهمة تعلم مسبقاً بأنها تستلزم منك القدرة على التركيز، والتفكير بشكل إيجابي وبوضوح؛ غير أنك لست في مزاج جيد. باستعمالك لما اطلعت عليه لتحليل عواطفك، يُمكنك أن تجد ما تحتاجه لخلق عاطفة ما.

استجابة: أعلم بأن الاستجابة التي أريد تمَلكها هي أن أظل مُرَكّزاً وأن أتحلى بالإيجابية

الوضعية: أقوم بخلق وضعية تُساعدني على الإحساس بالتركيز وعلى الإحساس الإيجابي. أعلم بأن الضوء الساطع،

والماء الوفير، والتخلص من الفوضى تُساعدني على التركيز. أحس بإحساس إيجابي حين إحاطة نفسي بألوان زاهية، وموسيقى مُبهِجة. لذا ألبس ألواناً زاهية، وأجلس في فضاء فارغ ينيره ضوء ساطع، وأستمع لموسيقى بهيجة، وأشرب الكثير من الماء.

تنبيه:

عوض أن أركز على طريقة إحساسي التي ما زال ينقصها التركيز والإيجابية، أركز على ملاحظة الأشياء الإيجابية المُحيطة بي، وعلى المهمة التي تستدعي تركيزي.

تفسير:

أفسر طريقة إحساسي كبداية، لأستدعي التركيز والشعور الإيجابي حتى أشعر بذلك.

تمرين:

قُم بلعب الأدوار في هذه العملية، وذلك بجعل شخص ما يمثل الإحساس السائد (الحالي)، وجعل شخص آخر يمثل الإحساس المرغوب فيه. بعد ذلك اطلب من المجموعة أن تقترح سبلا تُمَكن من الانتقال من الإحساس السائد إلى من الإحساس المرغوب فيه.

مناقشة:

ناقش –حسب وجهة نظرك– مدى إمكانية أو استحالة تغيير عواطفنا.

كيف يُمكن لقدرة التأثير على –أو تغيير– أحاسيسنا أن تُساعدنا في معيشنا اليومي؟

تقييم ذاتي:

ما الفرق بين عملية فهم عواطفنا، وعملية تغيير عواطفنا؟

الوحدة الخامسة:
المواجدة وتقبل وجهات النظر

❖ النشاط الأول: كيف تفهم الآخر؟

تفسير:

إذا كنت تريد أن تفهم الآخر، فينبغي أن تحلل سلوكه تماما كما تفعل مع نفسك. عند تحليل سلوكيات الآخر ومواقفه، عليك أن تأخذ بعين الاعتبار وضعه وإحساسه وعواطفه وطريقة تعبيره عن ذاته.

توضيح:

عندما تخوض في مجادلة أحد أبويك.

الوضعية: يصرخ أبوك في وجهك لأنك لم تنم باكرا.

الإحساس: يعاني الأب من الصداع بعد يوم طويل من العمل، وعيناه تكادان تغمضان من شدة العياء.

العواطف: الانزعاج والقلق والتوتر.

مخاطبة الذات: لا يأخذ ابني دراسته على محمل الجد، لكونه لا ينام مبكراً ليستيقظ مبكراً من أجل الذهاب إلى المدرسة. أنا قلق بشأن ما يقوم به عند بقائه متأخرا ليلاً. أخشى أن يكون قسط الراحة غير كاف ليؤدي إلى الشعور بالإرهاق صباح اليوم المقبل.

تمرين: تمرين مرآتي (ثنائي).

الموقف: المشارك الأول يلعب دور «القائد» والآخر دور «التابع».

يتحرك القائد كما يحلو له، بينما يقوم «التابع» بمحاكاة ما يقوم به القائد. استمر في ذلك لمدة دقيقة أو دقيقتين، ثم بعدها تُبَدَّل الأدوار.

الآن كل واحد منكما يحاول التحرك في انسجام مع الآخر، كما لو كنتما تعكسان بعضكما البعض عبر المرآة؛ كأنكما تتحدثان بلغة الجسد.

مناقشة:

إلى أي مدى يمكن للآخر أن يفهمنا؟

هل هناك من يفهمك بشكل جيد من محيطك الاجتماعي؟

كيف أن فهم أحدنا للآخر يساعدنا على حل المسائل؟

تقييم ذاتي:

ما الذي ينبغي علينا فعله لفهم الآخر؟

❖ النشاط الثاني: كيف نرى الآخر كما هو في الواقع؟

تفسير:

كل منا يرى الواقع على حسب فهمه لأحداث الحياة. وهذا يجعلنا نُشكل ما يُشبه العدسة، نرى من خلالها العالم الذي ننتمي إليه. لذا عليك بالانتباه فنظرتك قد لا تكون هي الصحيحة، ويمكن أن توقعك في الفخ عند محاولتك فهم الآخر، الذي يمتلك عدسته الخاصة، والتي يرى العالم من خلالها.

توضيح:

عادة ما نميل إلى تصنيف الأشخاص الذين نعرفهم إلى أصناف مختلفة، لأن ذلك يُسَهل علينا اتخاذ قرارات بشأنهم. فغالبا ما نسمي الشخص المواظب بالمهووس، والفتاة ذات الشعر القصير بالفتاة المُتَشَبِّهة بالصبيان، وطالب الفن الذي لا يتقن الرياضيات بالطالب الغبي.

تمرين:

أنشئ قائمة بالألقاب التي تنعت بها الأشخاص من حولك.

مناقشة:

- متى يكون كل من التفكير والحكم السريعين في صالحنا؟
- متى يكون ذلك عقَبَة في طريقنا؟

تقييم ذاتي:

لما نعطي ألقابا للأشخاص المحيطين بنا؟

❖ النشاط الثالث: كيف تفهم أخطاء الآخرين؟

تفسير:

عادة ما نعتقد أن أفعال الآخرين ما هي إلا نتيجة لعوامل داخلية مثل الشخصية، بينما نعتقد أن أفعالنا نحن ما هي إلا ضرورة تستوجبها ظروف خارجية.

توضيح:

عندما نحاول شرح سبب وصولنا متأخرين، نقول:

«كان هناك ازدحام في الشارع»، «لم يوقظني أبي في الوقت المناسب» ، «مشى علينا الطوبيس».

عندما نحاول شرح سبب وصول الآخر متأخرا نقول:

«لا يلتزم بالوقت إطلاقاً» ، «إنه كسول، لا يستيقظ في الوقت المحدد»، «نضطر دائما أن ننتظره» ، «إنها تستغرق وقتا طويلاً لتجهز نفسها، هذا لأنها فتاة».

تمرين:

حاول أن تعطي تفسيرا آخر لأفعال الآخر بوضع نفسك في مكانه.

تذكر وضعية أسأت فيها الظن بالآخر.

ضع نفسك مكانه، كيف كنت لتفسر سبب التأخر؟

مناقشة:

ما هي الأعذار الخارجية التي يمكننا أن نلتمسها للآخر حتى نغير من نظرتنا غير المحايدة تجاهه؟

تقييم ذاتي:

ما الفرق بين الطريقة المعتمدة لفهم أخطائنا، وتلك المعتمدة لفهم أخطاء الغير؟

❖ النشاط الرابع: كيف تنظر إلى العالم بطريقة مختلفة؟

الشرح:

نميل فقط إلى تبني الأفكار والتفسيرات التي تتوافق وفكرنا. لكن، إذا لم نمنع أنفسنا من فعل ذلك، ولم نتحد أفكارنا، فإننا سنرى في نهاية المطاف العالم كله سلبيًا وسيئًا كلما شعرنا بالإحباط، بينما نراه جيدا ومليئا بالأمل كلما أحسسنا بالرضى وبوجود الأمل. لهذا، فعندما تفكر في حياتك بطريقة معينة، حاول أن تتحدى طريقة تفكيرك هذه لترى ما إن كانت الحياة هي حقا كما تظنها، أم أن ظنك منبن فقط على تفسيرك لما تراه.

توضيح:

شخص ما تعثر في الشارع، وكان على وشك أن يصطدم بالحائط لكن أحدهم مسكه وأنقذه:

– إذا ما ظن الشخص أن يومه سيئ، فسيقول: «يا لحظي السيء، كنت «قاب قوسين» أو أدنى من أن يكسر أنفي. أراهنك على أن شيئا سيئا سيحدث لي اليوم»؛

– أما إذا ما ظن الشخص أن يومه جميل، فسيقول: «أنا جد محظوظ اليوم، فقد كنت على وشك أن يكسر أنفي ولكن أحدهم أنقذني».

تمرين: التأمل في الألوان أثناء المشي:

قم بجولة في المنطقة التي تعيش فيها، وحاول العثور، بنفس الترتيب أدناه، على أشياء تحمل الألوان التالية:

- أحمر؛
- برتقالي؛
- أصفر؛
- أخضر؛
- أزرق؛
- أزرق نيلي؛
- بنفسجي.

عندما تعثر على هذه الألوان كلها، أعد الكرة مرة أخرى، ابتداء من اللون نفسه. الآن، هل لاحظت كيف أن المكان الذي ظننته عديم اللون به ألوان كثيرة عندما بدأت تنتبه للأشياء.

مناقشة:

كيف تنظر إلى حياتك عندما يمر عليك يوم جميل؟ ما رأيك في تفاعلاتك مع أصدقائك وأسرتك؟

تقييم ذاتي:

كيف نغير طريقة رؤيتنا للعالم الذي حولنا؟

❖ النشاط الخامس: كيف أغير من نفسي؟

تفسير:

إننا نتغير باستمرار بناء على التجارب التي نعيشها، فنحن نتكيف مع الأوضاع والسياقات المختلفة التي نتفاعل في إطارها. فهويتنا يمكن أن تتغير جزئيا وهذا أمر طبيعي تماما، لأننا ننمو ونكتسب معارف ومهارات جديدة تتشكل بواسطتها ذاتنا كل يوم.

فكما نتغير نحن بموجب التجارب التي نعيشها، يمكن للآخرين أن يتغيروا كذلك.

توضيح:

قصة توضح تطور الذات: مثال عن تَغَيُّر شخص ما بسبب تجربة اسْتَحْدَثَتْهَا أنت.

تمرين:

تذكر الطرق المختلفة التي تعاملت بها مع وضعية بعينها في أوقات مختلفة:

- ما هي التجارب التي عشتها والتي غيرت طريقة تفاعلك الحالية؟
- هل كان التغيير إيجابيًا أم سلبيًا؟
- ما هو التغيير الذي تصبو إلى بلوغه؟

مناقشة:

هل نحن مُقَيَّدون بتجاربنا في الحياة أم أننا مرنون ونستطيع تجاوزها؟

ما الذي يؤثر علينا أكثر: أتجاربنا في الحياة؟ أم الشخصية التي نعتقد امتلاكها ؟

ما هي الأمور الأخرى التي تؤثر علينا كذلك؟

تقييم ذاتي:

ما الذي يمكن أن يؤثر فينا حتى نتغير؟

❖ النشاط السادس: كيف تشعر بما يشعر به الآخرون؟

تفسير:

المواجدة هي أن تضع نفسك في مكان الآخر، وأن تحاول فهم شعوره.

توضيح:

تعتبر «المواجدة» بمثابة لعبة الواقع الافتراضي، حيث تعيش أنت في الشخص الآخر، لتتقمص شخصيته حتى تشعر وتفكر كما يفكر هو ويشعر.

تمرين:

تذكر واحدة من الوضعيات التي تولدت عنها مجموعة من التفاعلات قمت بها. الآن، تصرف بالكيفية التي كان الشخص الآخر يتصرف بها،وحاول أن تشعر بما كان يشعر به. هل يمكنك الآن أن تتفاعل مع الوضعية بشكل مختلف؟

مناقشة:

كيف يمكن للمواجدة أن تُحَسِّن من علاقاتنا؟

لماذا يعتبر فهم شعور الآخر مهما؟

تقييم ذاتي:

ما هي فوائد مواجدة الشخص مع شخص آخ.

الوحدة السادسة:
حـل المـشـاكـل

❖ النشاط الأول:كيف تساعدني المشاكل؟

تفسير:

تمثل المشاكل جزءًا مهمًا من الحياة، لأنها تساعد الفرد على أن يصير حصيفا، وتعطيه معنى وإحساسًا بالنجاح عندما يستطيع حلها. فحل المشكلات لا يتعلق فقط بقدرة الفرد على ذلك، بل هي حالة عقلية تجعلك تقوم بإخراج أحسن ما لديك.

توضيح:

كيف يمنحك حل المشاكل معنى وشعورا بالنجاح؟

حينما تواجه تحديا ما وتعمل على التغلب عليه، تشعر بالرضى عن النفس، كما تكون متيقنا بأنه في المرة المقبلة ستستطيع التعامل مع التحديات، والتغلب على القلق الذي يصاحبها. فالتغلب على المشاكل يشعرك بأهميتك، و يعطي معنى لذاتك.

تمرين:

المشاكل باعتبارها قيودا إبداعية

اجرد قائمة تحوي خمس أفكار لشيء ترغب في تجربته مع صديق.

اشرح الآن كيف ستختبر كل فكرة على حدة، مع اعتبار القيود التي تواجهك في حياتك اليوم. حاول أن تكون مبدعا، وفكر في التجربة من زاوية مختلفة.

مناقشة:

وقت سرد القصص:

أطلع المجموعة على الرؤى التي استخلصتها من المشكلات التي واجهتها سابقًا.

ما هي المشكلة التي واجهتها، والتي جعلتك تشعر بالنجاح عندما وجدت حلا لها؟

تقييم ذاتي:

ما هي بعض فوائد مواجهة وحل المشاكل؟

❖ النشاط الثاني: كيف أفهم مشاكلي؟

تفسير:

يجب أن تكون دقيقا قدر الإمكان في تحديد المشكل الذي تواجه. فكر بالضبط في ما تريد تغييره أو حله.

توضيح:

المشكل: «أريد تحسين لغتي الإنجليزية، إلا أنني لا أستفيد أية قيمة مضافة في الفصل، بالإضافة إلى كونه مملا، وليس لدي الوقت الكافي لتعلم اللغة بمفردي».

المرحلة الأولى: تحديد الهدف والمعيقات

الهدف (أريد أن ....)	المعيقات (ولكن....)
تحسين لغتي الانجليزية	لا نتعلم أي شيء داخل الفصل؛ ليس لدي الوقت لتعلم اللغة بمفردي.

المرحلة الثانية: تحديد الوقائع/الحقائق:

- هل حقا لا أتعلم أي شيء داخل الفصل؟
- هل حقا ليس لدي الوقت لأتعلم بمفردي؟
- هل حقا لا أستطيع تحسين لغتي الانجليزية بسبب هذين العائقين؟

المرحلة الثالثة: تقسيم المشكل الكبير إلى مشاكل فرعية يمكن تدبيرها؟

المشكلة الأم: مهارات لغوية ضعيفة في الانجليزية؛

المشكلة الفرعية الصغيرة 1: عدم التعلم داخل الفصل؛

المشكلة الفرعية الصغيرة 2: عدم توفر الوقت للتعلم الذاتي.

المرحلة الرابعة: تحديد المعيق/المشكل الفرعي الواجب التغلب عليه أولا:

- الوقت للتعلم الذاتي؛
- التعلم داخل الفصل؛
- تحسين المهارات اللغوية في الانجليزية.

تمرين:

أخبر صديقك عن مشكلة واجهتها مؤخرًا ولكن بشكل دقيق جدًا.

مناقشة:

ما الفائدة من الدقة عند تحديد المشكلات؟

تقييم ذاتي

كيف يمكنك تحديد مشكلة بطريقة محددة ودقيقة للغاية؟

قم بتطبيق نفس المراحل على مشكل واجهته ولم تتمكن من حله إلى الآن.

❖ النشاط الثالث: كيفية اتخاذ القرارات عند مواجهة مشكل ما؟

تفسير:

يعتقد بعض الأشخاص أنهم يتحكمون في حياتهم، بينما يعتقد آخرون أنه لا سيطرة لهم على ما يحدث لهم. الشعور و/أو الاعتقاد بأنك تتحكم في الأمور لا يغير طريقة تفكيرك وتصرفاتك فقط، بل يؤثر حتى على كيفية تفاعلك مع ما يحدث في الحياة، ويحفزك على العمل.

توضيح:

يعزو البعض نجاحاتهم وإخفاقاتهم إلى العوامل الداخلية (موضع التحكم الداخلي):

«غالبًا ما أغضب من أمي، لأنني لا أستطيع التحكم في مشاعري بشكل جيد».

يعزو آخرون نجاحاتهم وإخفاقاتهم إلى التأثيرات الخارجية (موضع التحكم الخارجي):

«غالبًا ما أغضب من أمي، لأنها تتدمر طوال الوقت».

تمرين:

- تحليل SWOT[1]
- حدد الهدف الذي تريد تحقيقه؛
- املأ الجدول التالي الخاص بتحليل SWOT:

نقاط القوة	نقاط الضعف
الموارد الداخلية (المعرفة، المهارات، التجارب، الدعم) التي قد تساعدك على تحقيق الهدف.	الأسباب الداخلة التي تحول بينك وبين تحقيق الهدف المنشود.
الفرص	التهديدات

(1) يعتبر "تحليل سوات Swot" طريقة تحليلية تساعد على تحديد النقاط الخاصة بالضعف والقوة، وإدراك نوعية التهديدات، وطبيعة الفرص المتاحة والمؤثرة في المنشآت. كما يعد هذا تحليل Swot من النُّظم المهمة لإعداد وتصميم الاستراتيجيات الخاصة بقطاع الأعمال، عن طريق تقديم مجموعة من الخطط سواء كانت قصيرة أم طويلة الأمد.

الأمور الخارجية التي قد تمكنك من تحقيق الهدف والتي يمكنك استغلالها عند تحقيقه	الأمور الخارجية التي تقلقك والتي قد تحول بينك وبين تحقيق الهدف أو بينك وبين استغلالها.

مناقشة:

ما المشكلة التي واجهتها مؤخرًا، بحيث لم تجد بدا إلا التفكير في ما يمكنك فعله؟

هل شعرت أنك كنت مسيطرا؟

ما هي الأمور التي كانت تحت سيطرتك؟

ما هي الأمور التي كانت خارج سيطرتك؟

تقييم ذاتي:

إلام تعزو نجاحاتك وإخفاقاتك؟ (هناك طريقتان).

❖ النشاط الرابع: كيف أحل مشاكلي؟

تفسير:

هناك طرق عديدة لكل وجهة، كل ما عليك القيام به هو التفكير في أية طريق تسلك. أطلق العنان لإبداعك وتفكيرك.

توضيح:

الهدف: أريد تحسين لغتي الإنجليزية.

العائق 1: لا أتعلم في الفصل:

- إعداد الأسئلة لطرحها على الأستاذ في الفصل؛
- إعداد التمارين للعمل عليها داخل الفصل؛
- التطوع للتدريس داخل الفصل.

العائق 2: عدم توفر الوقت للدراسة الذاتية:

- هل حقا ليس لدي الوقت للدراسة الذاتية؟ أراجع كيف أقضي يومي؛
- قلل 30 دقيقة من الوقت المخصص للنوم وادرس فيه اللغة الإنجليزية؛
- شكل مجموعة دراسية مع بعض الأصدقاء؛
- حاول البقاء ساعة إضافية في المدرسة، مرتين في الأسبوع؛
- تعلم مفردة جديدة بين الحصة الدراسية والأخرى؛
- اقض 60 دقيقة في دراسة اللغة الإنجليزية عوض قضائها في وسائل التواصل الاجتماعية؛
- شاهد جميع برامجك الترفيهية باللغة الإنجليزية.

تمرين:

حدد مشكلا ما، وجِد طرقًا مختلفة للتعامل معه.

مناقشة:

ما هي الطرق المختلفة التي يمكن بواسطتها تجاوز حدود فكرك، طلبا في توسيع رقعة اختياراتك؟

تقييم ذاتي:

ما الذي نستفيده من ابتكار حلول محتملة مختلفة؟

❖ النشاط الخامس: كيف نحدد الحل الصحيح؟

تفسير:

بعد تحديد خياراتك، من الضروري اختبارها ذهنيا لمعرفة أيها يصلح في حالتك. عندما تقوم بتقييم كل خيار على حدة، فكر في فوائده وعواقبه المحتملة.

توضيح:

ضع الخيارات المتوفرة في المثال السابق محل اختبار

تمرين:

اختبر الخيارات التي قمت بتحديدها سابقًا من خلال تحديد إيجابيات أو سلبيات كل خيار.

الخيار 1:

الإيجابيات (جيد لأنه...)	السلبيات (لا يصلح لأنه....)

مناقشة:

كيف تشعر عند اتخاذ قرار ما؟ (مرتاح، قلق...)

ما هي بعض أسباب التردد؟

تقييم ذاتي:

كيف تقوم بتحليل خياراتك؟

❖ النشاط السادس: كيفية اتخاذ القرار

تفسير:

لا يتعلق الأمر هنا بالصواب أو الخطأ، إنما يتعلق بالاختيار الأفضل لحل مشكلة معينة. عندما تقرر نهج خطة معينة، يجب أن تكون مستعدًا لمواجهة ما قد لا يسير وفق خطتك.

توضيح:

لقد قمت بتقييم خياراتك وقررت التطوع لتدريس حصة من الحصص الدراسية داخل الفصل. على هذا الأساس توجهت إلى الأستاذ وطلبت منه بأدب، ما إذا كان من الممكن أن تعد درسا للأسبوع المقبل، وعرضه على التلاميذ. أثار طلبك هذا حفيظة الأستاذ، فصرخ في وجهك قائلا: «هل تنعتني بعدم الكفاءة في التدريس بطريقتك الذكية هذه؟ إذا حاولت التقليل من كفاءتي مجددا، فسأحرص على أن ترسب هذه السنة».

في هذه الحالة، لا تلم نفسك على ما آلت إليه الأمور رغم شعورك بخيبة أمل. لكن عليك أن تعلم أن الأشياء التي تسير على غير غرار ما توقعناه إنما تعلمنا ما يجب علينا تجنبه في المستقبل.

تمرين:

تخيل نتائج محتملة مختلفة لقرار أو خطة ما.

مناقشة:

ما الذي يؤثر على عملية اتخاذنا للقرارات؟

تقييم ذاتي:

ما هي الأمور المهمة الواجب اعتبارها عند اتخاذنا لأي قرار؟

الوحدة السابعة:
فض النزاعات

❖ النشاط الأول : لماذا أدخل في نزاع مع الأفراد؟

تفسير:

النزاع هو إحدى طرق التعامل مع المشاكل، كما أنه طريقة للتعبير عن المشاعر التي نعجز عن التعبير عنها بطرق أخرى.

توضيح:

التعبير عن المشاعر عن طريق النزاع: يدعو النزاع/الغضب إلى ردة فعل دفاعية. يبدأ الفرد عادة بقوله «أنت تجعلني أشعر وكأني...» مما يوحي بالاتهام، هذا الاتهام يجعل الآخر يدافع عن نفسه كذلك.

تمرين:

كيف يمكنك التعبير عن عدم اتفاقك مع شخص ما دون أن يؤدي ذلك بك إلى أي نزاع معه؟

مناقشة:

ما هي الأسباب التي تؤدي إلى النزاع بين الأصدقاء، أو أفراد الأسرة الواحدة، أو بين أشخاص غرباء عن بعضهم؟

تقييم ذاتي:

ما هو النزاع، ولماذا يحدث؟

❖ النشاط الثاني: كيفية حل النزاع (فهم الطرفين)؟

تفسير:

الدخول في النزاع أمر عادي. المهم هو أن نعي أنه في كل نزاع هناك أطراف متعددة. فهم مقصد الأطراف كلها أمر جوهري، لحل أي نزاع قائم.

توضيح:

إظهار وجهة نظر كل طرف في النزاع.

تمرين:

فكر في نزاع خُضْتَه مع أي شخص، ثم انظر للمسألة من وجهة نظر شخصية (ذاتية)، ومن وجهة نظر الآخر، (تقبل وجهة نظر مختلفة)، ومن وجهة الوضعية برمتها (طرف ثالث موضوعي).

مناقشة:

تحدث عن كيف أن تاريخ العالم ونزاعاته تنبني كلها على وجهات نظر مختلفة.

تقييم ذاتي:

ما هو الشيء الذي ينبغي عليك مراعاته عند محاولتك فهم حدث أو نزاع ما؟

❖ النشاط الثالث : كيف تتحدث مع شخص تتنازع معه؟

تفسير:

لحصول التواصل الجيد في أي نزاع، ينبغي أن ينصت الطرف الأول إلى الطرف الثاني حتى يفصل بعلم كل طرف في النزاع. من المهم أن يسمع كل جانب ما يقوله الآخر ويفهمه، وأن يساعد المتحدث في التعبير عن نفسه، بشكل واضح. الإنصات الفعال يساعد على الحد من حدة التوتر وردود الأفعال الدفاعية، مما يسمح بتسوية الصراع بشكل أكثر فعالية.

توضيح:

التواصل الجيد بين المتعلم والأستاذ.

تمرين:

قم بالتواصل في الأمور التالية:

1 – فهمك لمشكل مُعَيَّن (ماذا ومتى)؛

2 – رد فعلك العاطفي؛

3 – النتيجة المتوخاة (ماذا وكيف).

مناقشة:

ما هي الأمور الخاطئة التي أدت إلى فشل المحاولات السابقة من حيث تحقيق التواصل في النزاع؟

تقييم ذاتي:

ما هي أهم مميزات التواصل الجيد/الفعال خلال أي نزاع؟

❖ النشاط الرابع: كيف تصل إلى الحل؟

تفسير:

بما أن النزاع يكون بين طرفين أو أكثر، فإن إيجاد الحل يتطلب التعاون.

توضيح:

أمك دائمة التدمر لأنك لا تنظف غرفتك. لكنك لا تحب التنظيف وتفضل أن...

تمرين:

- لعب الأدوار في النزاع؛
- محاولة العثور على حل معا؛
- سيناريو.

مناقشة:

ما هي بعض العوائق التي تحول دون إيجادكما حلا معًا؟

تقييم ذاتي:

تذكر بعض النزاعات التي لم تستطع حلها.

ما هي التنازلات والحلول التوفيقية التي يمكن من خلالها حل هذا النزاع؟

❖ النشاط الخامس : كيف تتدخل عند حدوث نزاع ما؟

تفسير:

الأمر هنا يتعلق بتسهيل التواصل وتحديد المشاعر والأفكار التي تنتاب كل طرف في النزاع، لمساعدته على توصيل هذه المشاعر والأفكار للطرف الآخر.

توضيح:

عملية تحديد المشاعر والأفكار التي تنتاب كل طرف.

المتحدث: «في كل الأحوال: أنت لم تهتم قط بي».

تحليل الأفكار:

تحليل المشاعر:

تمرين:

لعب دور الوسيط.

حاول تسهيل التواصل بين طرفي النزاع.

سيناريو.

مناقشة:

ما هي بعض أفكار ومشاعر طرفي النزاع؟

كيف يمكنك تيسير عملية التواصل بين طرفي النزاع ؟

تقييم ذاتي:

كيف يمكنك تحديد أفكار ومشاعر طرفي النزاع، وكيف تساعدهما على التعبير عنها لتصل إلى الطرف المعني بها؟

❖ النشاط السادس: لماذا، عند حدوث أي نزاع، لا يتم فعل أي شيء لحله من طرف أي شخص؟

تفسير:

عند حدوث مشكل ما بوجود مجموعة من الأشخاص، يزعم الفرد أن هناك من سيتدخل من بين المجموعة، فلا داعي لأن يتدخل هو، هذا التفكير يؤدي إلى عدم التدخل أو القيام بأي شيء من جانب أي طرف. وهذا ما نسميه «تفريق المسؤولية».

توضيح:

تم طرد تلميذ من قِبَل مجموعة من التلاميذ الآخرين في ساحة المدرسة والجميع يشاهد ما وقع على التلميذ من اعتداء . أما البعض فقد شكل دائرة حول المُعتدين ليشاهدوا ويصوروا ما يحدث، بينما ابتعد البعض الآخر ممن لا يستطيعون تحمل العنف. لا أحد يحاول إيقاف هؤلاء المُعْتَدين، ولا أحد يحاول إنقاذ التلميذ الضحية. كل شخص ينتظر الآخر لاتخاذ المبادرة.

تمرين:

حدث زميلك عن موقف عاينت فيه الآثار التي يخلفها الشخص الذي لا يقوم سوى بدور المتفرج.

ناقش ما الذي يمكن أن يفعله كل منكما لاتخاذ المبادرة، والتغلب على مسالة تفريق المسؤولية.

مناقشة:

ناقش طرقا عملية للتغلب على تأثير المتفرج؟

تقييم ذاتي:

ما هي الآثار التي يخلفها المتفرج وكيف يمكنك التغلب عليها.

الوحدة الإضافية:

القصة الشخصية

❖ النشاط الأول: «كيف سأكون بعد 10 سنوات من الآن» ؟

توضيح:

إنه المستقبل الذي تراه حاليا ممكنًا وواقعيًا بالنسبة لك.

تمرين:

اكتشف قصتك الشخصية الحالية.

اغلق عينيك وسافر إلى المستقبل. أنت الآن في المستقبل، بعد 10 سنوات.

أسئلة توجيهية:

- كيف تبدو بيئة عملي؟
- ماذا أرى نفسي أفعل، هل أدرس أم أعمل؟
- هل أرى نفسي متزوجا وقد أنجبت أطفالا؟

- كيف يبدو المكان الذي أعيش فيه؟
- كيف تبدو علاقاتي الشخصية؟ (مع العائلة والأصدقاء وزملاء العمل وغيرهم)
- ما هو مزاجي العام؟
- كيف أتعامل مع نفسي؟
- كيف أتعامل مع الآخرين؟
- ما هي المهارات التي أمتلكها؟

الناتج: قصة مكتوبة.

❖ النشاط الثاني: كيف كنت أعيش؟

توضيح:

إن ما نتعلمه من التجارب السابقة يرسم معالم ما نراه ممكنا بالنسبة لنا، وهو ما من شأنه أن يؤدي بنا إلى وضع قيود على ذواتنا، لأننا لا نسمح لعقولنا بالحلم بشكل كبير.

تمرين:

اكشف عن المصادر والافتراضات المؤثرة في قصتك الشخصية الحالية.

أسئلة توجيهية:

- ما هي الأحداث التي تبين كيف أبدو أنا وأصدقائي؟
- ما هي التجارب التي مررت بها ولا أستطيع نسيانها؟
- هل يمكنني أن أتذكر المرة الأولى التي تعلمت فيها مهارة جديدة، أو فعلت شيئًا ما لأول مرة؟
- ما التجارب التي عشتها في المنزل، والتي ستبقى راسخة في ذاكرتي؟

- ما التجارب التي عشتها في المدرسة، والتي ستبقى راسخة في ذاكرتي؟
- ما الحادث الذي غير حياتي؟
- ما هو الزمان أو المكان الذي ضحكت فيه كثيرًا؟
- ما هو الزمان أو المكان الذي كنت فيه سعيدًا للغاية؟
- ما هو الوقت الذي راودني فيه شعور أدهشني؟
- ما هو أحدث شيء عاينته ولا أستطيع نسيانه؟
- ما هي أهم الأشياء التي حدثت لي في حياتي حتى الآن؟
- كيف أتعامل مع الملل؟
- ما هي المواقف التي سبق أن تحليت فيها بالقيادة ؟
- هل أجد صعوبة في اتخاذ القرارات؟
- كيف أتصرف عندما يتم استفزازي؟
- ما هو الشيء الذي كنت أكرهه سابقا، لكني أصبحت أحبه؟
- ما هي التحديات التي تغلبت عليها؟
- ما هي التحديات التي لم أستطع التغلب عليها؟
- متى كانت آخر مرة قمت فيها بشيء أخافني، أو شكل لي تحديا كبيرا؟
- كيف أعبر عن نفسي؟
- ما الذي يُزعجني؟
- هل سبق أن فقدت (أو وجدت) شيئًا قيّمًا؟

الناتج: قائمة بالمعتقدات المُقَيِّدة

❖ النشاط الثالث: ما هي الدروس التي تعلمتها من تجاربي؟

توضيح:

كل ما نعرفه هو افتراضات يمكن مساءلتها والتشكيك فيها. السؤال «لماذا؟» هو أفضل سلاح ضد معتقداتكم المُقَيِّدة.

تمرين:

قم بتحليل أنماط التفكير الخاصة بك ومساءلتها. قم بتحدي افتراضاتك حول ما تراه ممكنا لك.

أسئلة توجيهية:

- ما هي دروس الحياة التي علمتني إياها الشدائد؟
- كم مرة قمت فيها بترك المجال الذي أعتبره «منطقة آمنة»؟
- كيف يكون أدائي عندما أعمل تحت الضغط؟
- كيف أقوم بتخفيف توتري؟
- ما الإنجازات الشخصية التي أفتخر بها؟
- ما الأمور التي أنا راضٍ عنها؟
- ما التجارب التي أتمنى أن أعيشها مجددا؟
- ما التجارب التي أتمنى لو أستطيع حذفها من الماضي أو تغييرها؟
- ما النصيحة التي قد أقدمها للجيل القادم (للأطفال الأصغر سناً)؟
- بالنسبة لكل إجابة، استعمل التساؤل السقراطي.

الناتج: الحوار التوليدي (السقراطي).

❖ النشاط الرابع: كيف يبدو اليوم المثالي بالنسبة لي؟

توضيح:

عندما تقوم بالتخلص من جميع الافتراضات والقيود، يمكنك أن تتخيل مستقبلك المثالي الذي تود أن تعيشه.

تمرين:

حان الوقت لإنتاج قصتك الشخصية الجديدة والإيجابية.

عدت الآن إلى المستقبل، بعد 10 سنوات أو أكثر، إلا أنه مستقبل مختلف وجديد.

إذا كانت لديك جميع المهارات، والمال، والوقت، والموارد التي طالما كنت تتمناها، كيف سيبدو اليوم النموذجي في حياتك؟

الناتج: يوم مثالي مكتوب / مصور.

❖ النشاط الخامس: كيف يمكنني الوصول إلى مستقبلي المثالي؟

توضيح:

بما أنك تعرف ما تريد الآن، عليك أن تبذل جهدا و تعمل للحصول عليه. قم بالتخطيط واستكشاف السبل المتعددة للوصول إلى المستقبل الذي تريده.

تمرين:

قم بتحديد أهدافك ووضع إستراتيجية للوصول إليها.

أسئلة توجيهية:

أجب عن الأسئلة التالية ما هي الطرق الممكنة لكسب المال/الموارد التي تحتاجها؟

ما هي الطرق الممكنة لتخصيص الوقت اللازم للوصول إلى ما تريده؟

بالنسبة لكل هدف من أهدافك.

الناتج: خطة عمل مكتوبة / مصورة.

❖ النشاط السادس: كيف تستمر في التحسن؟

تفسير:

يتميز ذكاؤنا كما تتميز قدراتنا وعقولنا بالمرونة والقابلية الدائمة للتغيير. هل تعلم بأنك قادر على القيام بهذا التغيير؟

توضيح:

هل سمعت بنظرية الذكاءات المتعددة للعالم هاورد غاردنر (Gardner)؟

أن يكون أداؤك ضعيفاً في الرياضيات أو العلوم لا يعني أنك «غير ذكي».

الذكاء ليس بشيء تملكه أو لا تملكه، بل هو مجموعة من العوامل الفردية. حيث إنه لدى كل منا ذكاءات متعددة، بمستويات مختلفة. ويمكنك أن تكون موهوبا للغاية في مجال، ومتوسطا أو حتى دون المتوسط في مجال آخر.

المجالات الثمانية للذكاء هي:

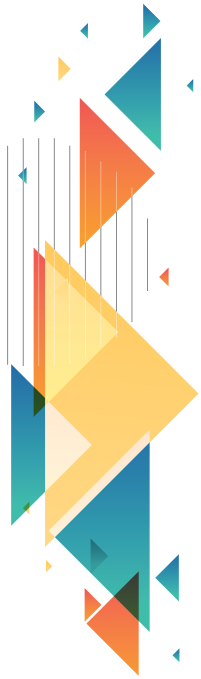
- الذكاء البدني / العضلي؛
- ذكاء معرفة الآخرين؛
- ذكاء معرفة الذات؛
- ذكاء علم الطبيعة؛
- الذكاء اللفظي / اللغوي ؛
- الذكاء الرياضي / المنطقي؛
- الذكاء الفضائي / البصري؛
- الذكاء الموسيقي / الإيقاعي.

تمرين:

قم بتدوين الأهداف الخاصة بك في مجال الأداء وأهدافك التعليمية للعام القادم.

بعد ذلك، قم بتقسيم السنة إلى أرباع أو أشهر أو أسابيع.

- أهداف الأداء هي رؤية مثالية لقدراتك الحالية.
- أهداف التعلم هي تعزيز الكفاءة لديك عن طريق تحسين مهاراتك.

الناتج: أهداف مكتوبة.

APT2C