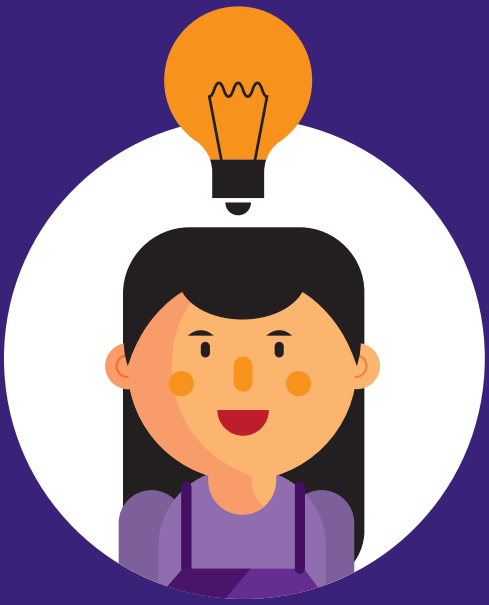
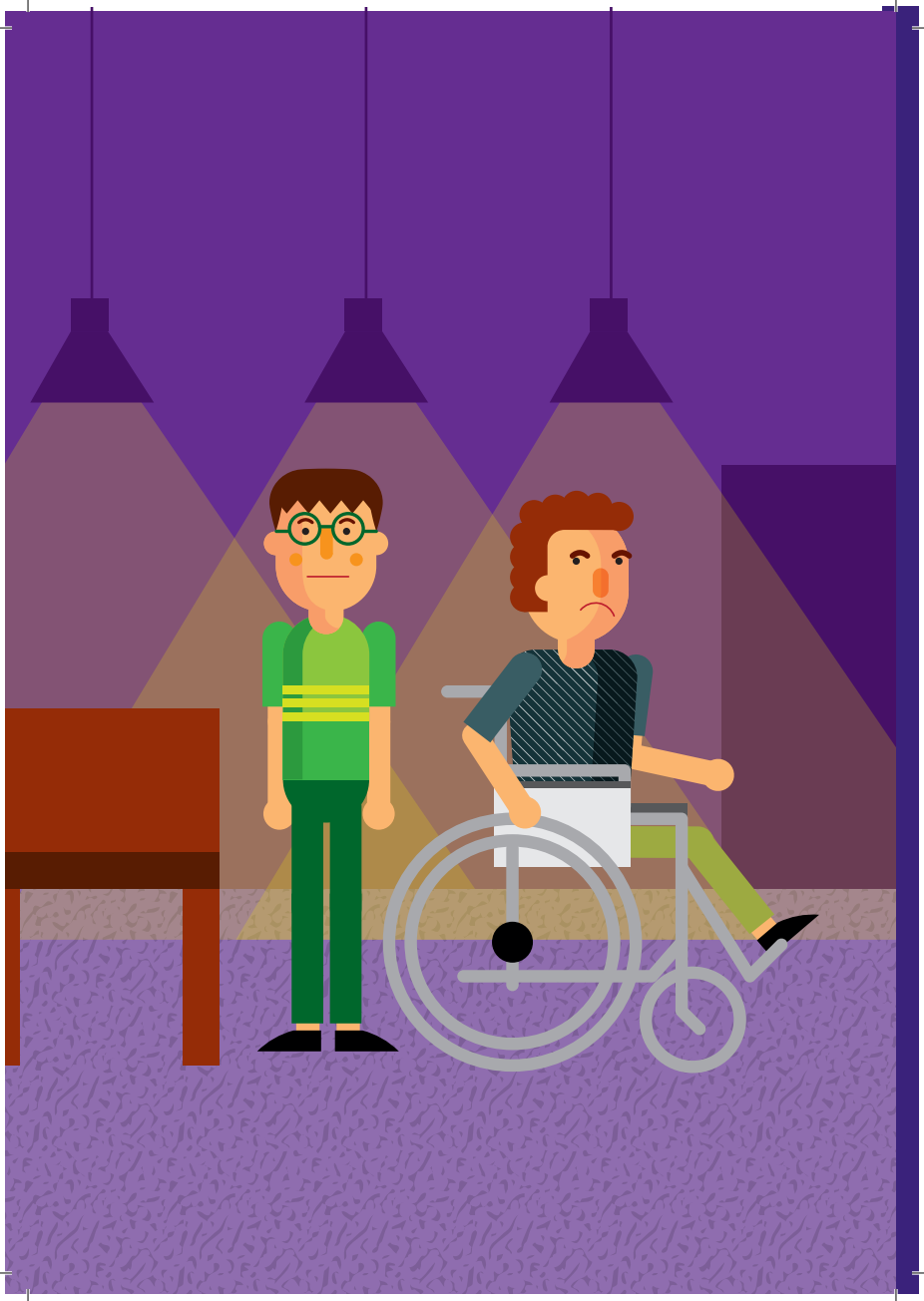
هل يمكنك الاستفادة من كل ما عرفته عن ذاتك ومن مهارات التفكير واتخاذ القرار، إضافة إلى مهارات التواصل مع الآخرين، وتوظيفها جميعاً لمصلحتك الفضلى؟ إلى أي حد يمكنك:

- ☑ التخطيط لحياتك اليومية العادية
- ☑ التخطيط لنشاط مع الأصدقاء
- ☑ التخطيط للذات ومع المجموعة وللحاضر والمستقبل



# موقف من الحياة

يتعرف سليم إلى عدنان ويرغب بتعزيز معرفته به ومصادقته. فيبدأ بمجادلته ويبدأ بالاعتراض على كل ما يقال في الجلسة آملاً لفت نظر عدنان، إلا أن عدنان يعبر عن انزعاجه ويغادر الجلسة ليلاحظ سليم أنه لم يحقق هدفه.



# كيف أكتسب القدرة على التعامل مع الموقف الحياتي؟

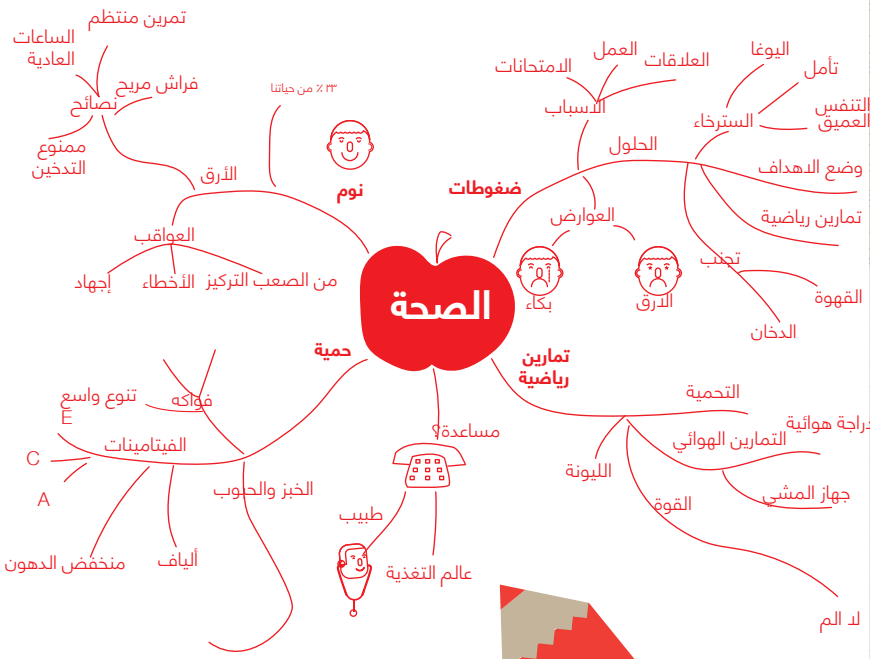
تذكر أنك تعرف ذاتك الآن وتثق بها وعندك القدرة على الإصغاء للآخرين للتعرف عليهم وعلى اهتماماتهم. أيضاً تستطيع توكيد ذاتك والتعبير عن نفسك. ما ينقصك هنا هو جمع النقاط والحروف والتفاعل بإيجابية مع الآخر لإيجاد نقاط الالتقاء والإضاءة عليها على نحو يتيح لك تحقيق هدفك بتوطيد العلاقة. خذ برهة للتفكير، ضع خطتك، ارسم الخارطة الذهنية وانطلق.

# كيف أساعد الآخرين على اكتساب المهارة؟

## رسم الخارطة الذهنية

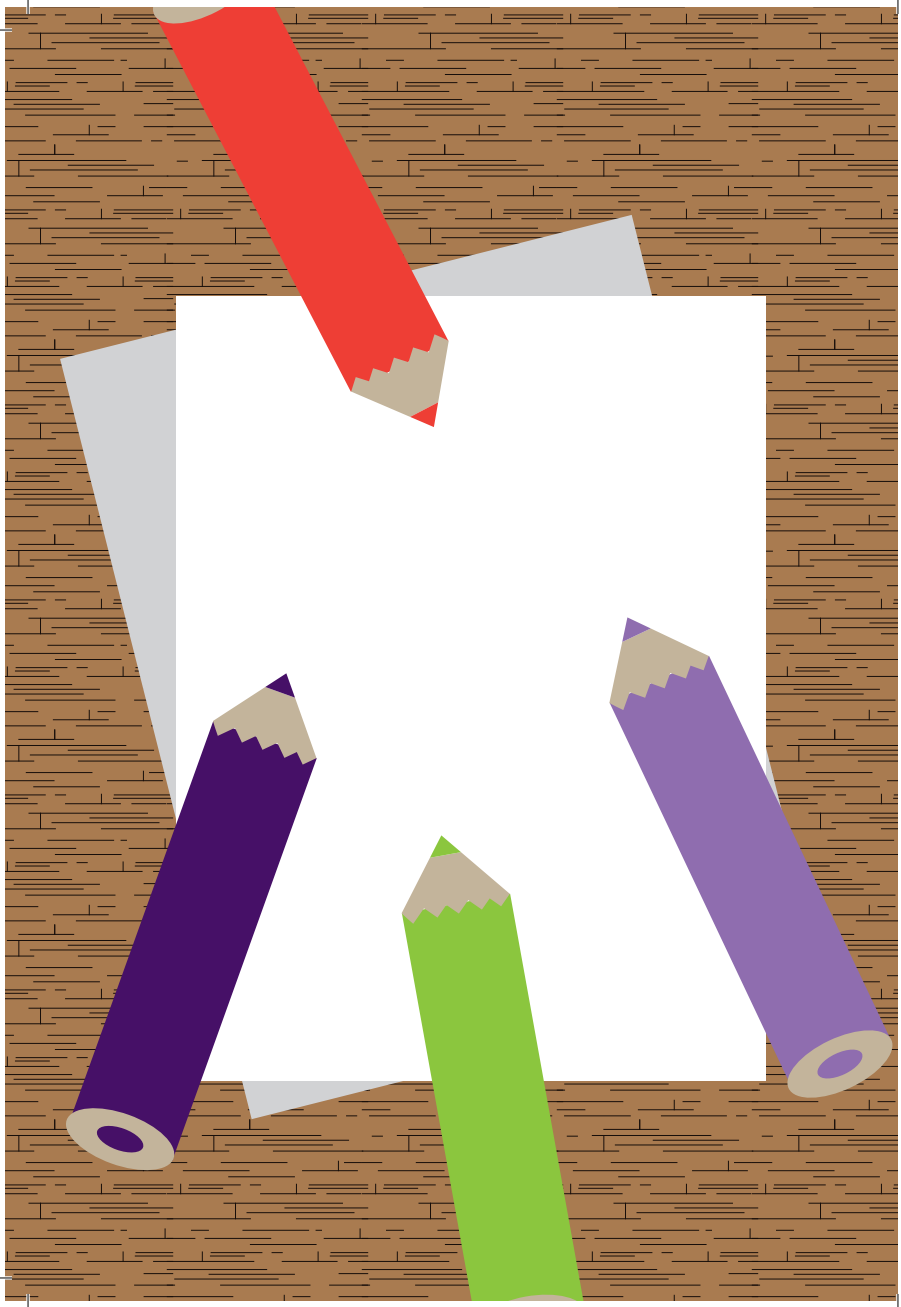
- بعد أن يشرح الميسّر ما هي الخارطة الذهنية وكيف ترسم ويرسم شكلها على اللوحة، يطلب من المشاركين أن يخلوا لذاتهم ويعد كل منهم رسالة يقدم فيها نفسه. حاول رسم الخارطة الذهنية لما تريد تضمينه للمقالة التي ستكتبها عن ذاتك، ما هي المحاور الرئيسية؟ ما هي العلاقات وأوجه التشابه؟ أيها الأصل وأيها الفرع؟
- ثم يطلب منهم أن يفكروا بما يلي: فكر كيف تكتب الرسالة إذا كنت تريد إقناع أهلك بأهمية مشاركتك في نشاط ما. ماذا لو كنت تسعى إلى توطيد علاقتك مع شخص ما. هل تختلف الخارطة التي ترسمها؟
- يناقش بعدها متي يحتاج المرء لرسم خارطة ذهنية؟

يختتم النشاط بالتأكيد على أنهم سيبدأون برسم الخارطة على الورق ولكنهم سرعان ما سيعتادون على رسمها في أذهانهم لمواجهة أي موقف يكونون فيه.


الصحة
نوم
٣٣ ٪ من حياتنا
الأرق
فراش مريح
نصائح
تمرين منتظم
الساعات العادية
ممنوع التدخين
العواقب
من الصعب التركيز
الأخطاء
إجهاد
ضغوطات
الاسباب
الامتحانات
العمل
العلاقات
الحلول
العوارض
الأرق
بكاء
تمارين رياضية
اليوغا
تأمل
التنفس العميق
الاسترخاء
وضع الاهداف
تمارين رياضية
تجنب
القهوة
الدخان
حمية
فواكه
تنوع واسع
الفيتامينات
E
C
A
الخبز والحبوب
ألياف
منخفض الدهون
مساعدة؟
طبيب
عالم التغذية
التحمية
دراجة هوائية
التمارين الهوائي
جهاز المشي
الليونة
القوة
لا الم

# معلومات إضافية

**الخارطة الذهنية**

الخارطة الذهنية هي الطريقة المثلى لتجميع الأفكار والتخطيط، وقد يرسمها المرء لنفسه أو مع المجموعة، وهي:

- خارطة من الكلمات عادة ما تستخدم لتجميع الأفكار حول موضوع معين واحد.
- وسيلة رائعة لإعداد وتنظيم الأفكار قبل أن يتحدث المرء أو يقدم عرضاً لفكرة ما.
- تبدأ في وسط الورقة حيث تكتب الفكرة الرئيسية على شكل صورة وقد تستخدام الألوان.
- تربط الفروع الرئيسية للفكرة بالصورة المركزية وتربط الفروع الفرعية بالفروع الرئيسية وهلم جراً. وتكون الخطوط منحنية بدلاً من مستقيمة والخطوط المركزية أكثر سمكاً من الفرعية.
- تكتب كلمة رئيسية واحدة أو اثنتين لكل فكرة (متجنباً الجمل) ويستخدم الرسم قدر المستطاع.
- يتم التشديد على بعض الأفكار لتظهر العلاقات في الخارطة الذهنية.