

مرحباً بكم!

جولة تعارف

## قواعد المجموعة

١- عاملوا بعضكم البعض باحترام (على سبيل المثال، دعهم ينتهون من الكلام).

٢- عليك أن تقرر بنفسك ما تريد قوله.

٣- إذا كنت بحاجة إلى استراحة أو تريد مغادرة المجموعة، فاترك الغرفة بهدوء من دون إزعاج الآخرين في المجموعة.

# التدريب ما وراء المعرفي



# التدريب ما وراء المعرفي Meta cognition training



Meta: من اليونانية وتعني "فوق"

Cognition: من اللاتينية وتعني "التفكير"

Meta cognition: التفكير في التفكير

## لماذا التفكير ما وراء المعرفي؟

- إن التعرض لأزمات نفسية شديدة يمكن أن يعزز أنماط التفكير غير الموازية.
- يمكن تغيير العديد من أنماط التفكير هذه من خلال التدريب.

الجلسة التدريبية اليوم :

البحث عن الأسباب

# تدريب

الهدف من التمرين:

جمع العديد من الأسباب المحتملة المختلفة لحدث ما



ليزا وماريا لديهم موعد لهذا اليوم. ليزا لم تأتي إلى الموعد.

لماذا لم تأتي ليزا؟

???

# الأسباب

لماذا لم تأتي ليزا؟

توضيحات محتملة من ماريانا...

- ماريانا ليست مهمة بما فيه الكفاية بالنسبة لليزا. وهذا لم يكن ليحدث مع الآخرين.
- ليزا نسيت الموعد.
- سيارة ليزا لا تعمل.

# الأسباب

لماذا لم تأتي ليزا؟

توضيحات محتملة من ماريانا...

- ماريانا ليست مهمة بما فيه الكفاية بالنسبة لليزا. وهذا لم يكن ليحدث مع الآخرين. < تفسيرها الشخصي.
- ليزا نسيت الموعد. < الآخرين.
- سيارة ليزا لا تعمل. < الوضع أو الصدفة.

## الخاتمة

- هناك العديد من الأسباب المحتملة المختلفة للحالة الموصوفة.
- وإذا لم تكن لدينا معلومات كافية، فلا ينبغي لنا أن نتسرع في اختيار أحد المبررات.

# الخطافية

# البحث عن الأسباب

# البحث عن الأسباب

على سبيل المثال، يميل بعض الأشخاص إلى البحث دائماً عن اللوم عندهم.  
< السبب = انا

## البحث عن الأسباب

على سبيل المثال، يميل بعض الأشخاص إلى البحث دائماً عن اللوم عندهم.

< السبب = انا

على سبيل المثال، يميل الآخرون إلى البحث دائماً عن إلقاء اللوم على الآخرين.

< السبب = غيره



# البحث عن الأسباب

على سبيل المثال، يميل بعض الأشخاص إلى البحث دائماً عن اللوم عندهم.

< السبب = انا

على سبيل المثال، يميل الآخرون إلى البحث دائماً عن إلقاء اللوم على الآخرين.

< السبب = غيره

هل تعرف ذلك؟

## البحث عن الأسباب

على سبيل المثال، يميل بعض الأشخاص إلى البحث دائماً عن اللوم عندهم.  
< السبب = انا

على سبيل المثال، يميل الآخرون إلى البحث دائماً عن إلقاء اللوم على الآخرين.  
< السبب = غيره

ويسمى هذا أيضاً بأسلوب الإسناد.

## البحث عن الأسباب

على سبيل المثال، يميل بعض الأشخاص إلى البحث دائماً عن اللوم عندهم.  
< السبب = انا

على سبيل المثال، يميل الآخرون إلى البحث دائماً عن إلقاء اللوم على الآخرين.  
< السبب = غيره

ويسمى هذا أيضاً بأسلوب الإسناد.

ومع ذلك، يمكن أن يكون للحدث نفسه عدة أسباب مختلفة تماماً!

# أهداف الدورة التدريبية

# أهداف الدورة التدريبية

- فكر في الخلفيات المحتملة للمواقف.
- لا تختار سببًا بسرعة كبيرة.
- تذكر أن عدة أسباب غالبًا ما تساهم في حدوث موقف ما في نفس الوقت.
- ناقش عواقب بعض أنماط الإسناد.

# تدريب

الهدف من التمرين:

تدريب للبحث عن عدة أسباب مختلفة لحدث ما

# أليكس رسب في الامتحان.

ابحث عن الأسباب المحتملة!

# أليكس رسب في الامتحان.

ابحث عن الأسباب المحتملة!

أليكس نفسه؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أم الصدفة؟



# أليكس رسب في الامتحان.

سبب محتمل:

لم يستعد أليكس جيدًا للامتحان. بالإضافة إلى ذلك، فإن معلمه صارم للغاية ويعطي مهام صعبة للغاية. ولأن أليكس لم ينام جيدًا في الليلة السابقة، لم يتمكن من التركيز جيدًا أثناء الامتحان.

# أليكس رسب في الامتحان.

سبب محتمل:

لم يستعد أليكس جيدًا للامتحان. بالإضافة إلى ذلك، فإن معلمه صارم للغاية ويعطي مهام صعبة للغاية. ولأن أليكس لم ينم جيدًا في الليلة السابقة، لم يتمكن من التركيز جيدًا أثناء الامتحان.

◀ لعب كل من أليكس نفسه ومعلمه والوضع دورًا في الرسوب

# لم تستطع صوفي النوم جيداً الليلة الماضية.

ابحث عن الأسباب المحتملة!

صوفي نفسها؟

أشخاص آخرون؟

الظروف أم الصدفة؟

لم تستطع صوفي النوم جيداً الليلة الماضية.

السبب المحتمل (عدة أسباب في نفس الوقت):

# لم تستطع صوفي النوم جيداً الليلة الماضية.

سبب محتمل:

تشعر صوفي حالياً بالقلق كثيراً (على سبيل المثال بشأن المستقبل). بالإضافة إلى ذلك، كان صوت زميلتها في الغرفة مرتفعاً جداً في الليل. وكانت هناك عاصفة في الخارج في تلك الليلة. أحدثت العاصفة أيضاً ضجيجاً.

< لعبت كل من صوفي نفسها ورفيقتها في الغرفة والوضع دوراً

# اشترت هانا هدية لصديقها يانيك.

ابحث عن الأسباب المحتملة!

هانا نفسها؟

صديقها يانيك؟

الظروف أم الصدفة؟

اشترت هانا هدية لصديقها يانيك.

السبب المحتمل (عدة أسباب في نفس الوقت):

# يصمت الناس عندما يدخل بن الغرفة.

ابحث عن الأسباب المحتملة!

بن نفسه؟

شخص آخر أو أشخاص آخرين؟

الظروف أم الصدفة؟



يصمت الناس عندما يدخل بن الغرفة.

السبب المحتمل (عدة أسباب في نفس الوقت):

# أخبر أحدهم جون أنه يبدو مرهقًا.

ابحث عن الأسباب المحتملة!

جون نفسه؟

شخص آخر أو أشخاص آخريين؟

الظروف أم الصدفة؟

أخبر أحدهم جون أنه يبدو مرهقًا.

السبب المحتمل (عدة أسباب في نفس الوقت):

# ياسمين تفوز في المباراة.

ابحث عن الأسباب المحتملة!

ياسمين نفسها؟

شخص آخر أو أشخاص آخريين؟

الظروف أم الصدفة؟

# ياسمين تفوز في المباراة.

السبب المحتمل (عدة أسباب في نفس الوقت):

# الخطافية

## الخاتمة

كما ناقشنا، يمكن أن يكون للأحداث أسباب مختلفة جدًا.

## الخاتمة

كما ناقشنا، يمكن أن يكون للأحداث أسباب مختلفة جدًا.

وبالإضافة إلى ذلك، غالبًا ما تشارك عدة عوامل في نفس الوقت.



## الخاتمة

كما ناقشنا، يمكن أن يكون للأحداث أسباب مختلفة جداً.

وبالإضافة إلى ذلك، غالباً ما تشارك عدة عوامل في نفس الوقت.

ومع ذلك، يفضل الكثير من الناس التفسيرات أحادية الجانب (على سبيل المثال، إلقاء اللوم على الآخرين بدلاً من إلقاء اللوم على أنفسهم أو العكس).

## الخاتمة

كما ناقشنا، يمكن أن يكون للأحداث أسباب مختلفة جداً.

وبالإضافة إلى ذلك، غالباً ما تشارك عدة عوامل في نفس الوقت.

ومع ذلك، يفضل الكثير من الناس التفسيرات أحادية الجانب (على سبيل المثال، إلقاء اللوم على الآخرين بدلاً من إلقاء اللوم على أنفسهم أو العكس).

= أنماط الإسناد

## اتجاهات التبرير غير المناسبة

إن عادة البحث الدائم عن مبررات أحادية الجانب يمكن أن تؤدي إلى مشاكل على المدى الطويل، على سبيل المثال:

## اتجاهات التبرير غير المناسبة

إن عادة البحث الدائم عن مبررات أحادية الجانب يمكن أن تؤدي إلى مشاكل على المدى الطويل، على سبيل المثال:

- للصراعات مع الآخرين عندما تلوم الآخرين دائمًا على الأشياء السيئة.

## اتجاهات التبرير غير المناسبة

إن عادة البحث الدائم عن مبررات أحادية الجانب يمكن أن تؤدي إلى مشاكل على المدى الطويل، على سبيل المثال:

- للصراعات مع الآخرين عندما تلوم الآخرين دائمًا على الأشياء السيئة.

- إلى تدني احترام الذات عندما تلوم نفسك دائمًا على الأشياء السيئة.

# التمرين (أمثلة يومية)

الهدف من التمرين:

جمع الأسباب المختلفة لمواقف من الحياة اليومية

## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

الحدث: يضحك الآخرون أثناء حديثك.

تفسير من جانب واحد: أنت تتعرض للسخرية.

تفسير آخر؟

## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

الحدث: يضحك الآخرون أثناء حديثك.

تفسير من جانب واحد: أنت تتعرض للسخرية.

تفسير آخر: مجرد صدفة - شخص ما قال نكتة في نفس الوقت.



## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

الحدث: يضحك الآخرون أثناء حديثك.

تفسير من جانب واحد: أنت تتعرض للسخرية.

تفسير آخر: مجرد صدفة - شخص ما قال نكتة في نفس الوقت.

هل تعرف ذلك؟

هل يرغب أحد في واحدة قصيرة؟

أخبر تجربة شخصية؟

## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

الحدث: لم تجد سوارك في غرفتك.

تفسير من جانب واحد: سرق شخص ما السوار.

تفسير آخر؟

## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

الحدث: لم تجد سوارك في غرفتك.

تفسير من جانب واحد: سرق شخص ما السوار.

تفسير آخر: لقد وضعت السوار في الخزانة حتى لا يضيع. ونسيت ذلك.

هل تعرف ذلك؟

## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

الحدث: أثناء ركوبك القطار، قال لك شخص غريب شيئاً غير ودود.

تفسير من جانب واحد: الشخص يتمنى لك الأذى.

تفسير آخر؟

## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

**الحدث:** أثناء ركوبك القطار، قال لك شخص غريب شيئاً غير ودود.

**تفسير من جانب واحد:** الشخص يتمنى لك الأذى.

**تفسير آخر:** هذا الشخص دائماً غير ودود.

**أو:** مجرد صدفة – قد يكون الشخص متوتراً جداً.

## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

الحدث: أثناء ركوبك القطار، قال لك شخص غريب شيئاً غير ودود.

تفسير من جانب واحد: الشخص يتمنى لك الأذى.

تفسير آخر: هذا الشخص دائماً غير ودود.

أو: مجرد صدفة – قد يكون الشخص متوترًا جدًا.

هل تعرف ذلك؟

## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

الحدث: أحد زملائك المرضى يعطيك الحلوى.

تفسير من جانب واحد: هذا فقط لأنه لطيف ومفيد للغاية.

تفسير آخر: إنهم دائماً لطيفون جداً معه وكثيراً ما ساعدوه.

أو: مجرد صدفة، لقد أتيت في نفس اللحظة التي كان يقوم فيها بفتح غلاف الحلوى.

## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

الحدث: أحد زملائك المرضى يعطيك الحلوى.

تفسير من جانب واحد: هذا فقط لأنه لطيف ومفيد للغاية.

تفسير آخر؟



## مثال يومي: الإسناد من جانب واحد

الحدث: أحد زملائك المرضى يعطيك الحلوى.

تفسير من جانب واحد: هذا فقط لأنه لطيف ومفيد للغاية.

تفسير آخر: إنهم دائماً لطيفون جداً معه وكثيراً ما ساعدوه.

أو: مجرد صدفة، لقد أتيت في نفس اللحظة التي كان يقوم فيها بفتح غلاف الحلوى.

هل تعرف ذلك؟

# أهداف التعلم

# أهداف التعلم

- فكر دائمًا في العديد من الاحتمالات التي قد تكون مرتبطة بموقف ما (خاصة أنا/الآخرين/الظروف)!

## أهداف التعلم

- فكر دائمًا في العديد من الاحتمالات التي قد تكون مرتبطة بموقف ما (خاصة أنا/الآخرين/الظروف)!

- في الحياة اليومية، يجب أن نسعى جاهدين لتقييم المواقف بطريقة متوازنة:  
لا يقع اللوم دائمًا على الآخرين عندما تفشل الأمور - تمامًا كما لا نلوم نحن دائمًا عندما لا ينجح شيء ما!

## أهداف التعلم

- فكر دائمًا في العديد من الاحتمالات التي قد تكون مرتبطة بموقف ما (خاصة أنا/الآخرين/الظروف)!

- في الحياة اليومية، يجب أن نسعى جاهدين لتقييم المواقف بطريقة متوازنة:  
لا يقع اللوم دائمًا على الآخرين عندما تفشل الأمور - تمامًا كما لا نلوم نحن دائمًا عندما لا ينجح شيء ما!

- عادة ما تساهم عدة عوامل في حدوث حدث ما.

# الجولة النهائية

ما الذي استفدت منه من اجتماع اليوم؟

شكراً على مشاركتكم!