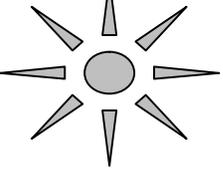


3

## الفصل الثالث

التعلم والنمو معاً

**Learning and Growing together**



obeikandi.com

إن قوة نظرية الذكاءات المتعددة تكمن في قوة رؤيتها الواضحة، فوضوح الرؤية يعني وضوح الأهداف، وأنت تعرف كيف تحصل على ما تريد.

### لماذا تعد إذن عملية التعلم صعبة في المجال المدرسي؟ وما الصعوبات التي تواجهنا؟

- 1- يركز التلاميذ دائماً على جهودنا ومجهودنا الذي نقدمه لهم؛ (بمعنى تزايد اعتمادية الطلاب على المعلمين) وهذا غير مفضل وغير مرغوب ونحب الابتعاد عنه. ويمكن مواجهته بتنظيم ورش العمل للطلاب لينفذوا بأيديهم كل ما يرغبون فيه ويتعلموا باليدان والتفكير.
- 2- وجود مخاطر تربوية كبيرة:
  - أسطورة التوزيع الاعتدالي.
  - الاختبارات المقننة.
  - مكاتب التنسيق للالتحاق بالجامعات بعد مرحلة التعليم قبل الجامعي.
  - النسق التعليمي والنظام الجديد والحاجة إلى جودة التعليم والاعتماد المهني والأكاديمي. وعمل معايير جديدة لجودة التعليم وفق مواصفات عالمية للجودة متفق عليها.
  - مشكلات تعليم العلوم والرياضيات التي لا حصر لها وكيفية مواجهتها والتغلب عليها.
- 3- معظم المدارس غير مصممة من أجل فكرة (العمل التعاوني) أو (العمل الفرقي):
  - الحاجة لوجود المخططون.
  - الدعم الفني والعالمي والتقني والتكنولوجي.
- 4- الحاجة إلى الإثراء للخبرات والتجارب في مدارسنا.
- 5- وصف وتحديد الأطفال الموعودين ... حيث يسميهم جاردرنر (at-promise) فيمكن للمعلم أن يقول:
  - باول يجمع جيداً الحشرات ... أنا أبداً لم أراه تحليلي.
  - لماذا نجد ريمرن يفضل اللغة الإنجليزية (وماذا عن الدراسات الاجتماعية).
  - براد تفوق عندما كان يدرس بالاعتماد على الذكاء المكاني / البصري ... الآن ماذا أصبح؟
  - إنه كان بمفرده حتى استطاع إتقان فن الديوراما، فماذا فعل بعد ذلك؟

## خطوات من أجل تضمين الذكاءات المتعددة:

- 1- هل لديك نادي للكتاب في مدرستك؟ إنه بداية جيدة لكل فرد أن ينضم في مدرسته لنادي للكتاب.
- 2- صمم كروت مقاس (3 x 5) وأكتب عليها استراتيجيات لتنمية التعلم النشط باستخدام الذكاء المتعدد وأعرضها على تلاميذك؟
- 3- صمم سيناريو لدرس تعليمي من عندك في كل مادة دراسية. حاول!!

### المزيد من المناقشة

- 1- ما هي الأدلة أو الشواهد على أهمية الذكاءات المتعددة وأنواعها داخل مدارسنا؟ وما هي أهمية الأخلاقيات والقيم؟
- 2- ما هي أهمية العمل الفريقي أو العمل داخل الجماعات أو خارجها؟
- 3- كيف نساعد المعلمين على وضع سيناريوهات الدروس التعليمية الجديدة والاستفادة من الموارد والمصادر البيئية المتاحة؟

(1) الاحترام (Duty):

- 1- ما هي الجماعات التي تحب أن تنضم إليها خلال حياتك: الأسرة، الأصدقاء، العمل، الجيران، الأمة، جماعات الأخلاقيات، لا أحد؟
- 2- أي من هذه الجماعات (إذا كان لك جماعة تضم إليها) تشعر بالولاء إليها وأنها مفيدة بالنسبة لك؟ ولماذا؟ وهل تشعر بمشاعر سيئة، عدم الموافقة، الذنب؟ هل تشعر بالولاء لمتطلبات هذه الجماعة وتفخر بمخرجاتها؟ إذا كان كذلك؛ فلماذا؟
- 3- هل هناك جماعة معينة تحب أن تمارس عملك من خلالها؟
- 4- ما هو ميثاقك الأخلاقي الآن؟ وما هو مصدره؟ كيف تتبعه؟
- 5- هل فكرت سابقاً في تغيير قواعد جماعتك من خلال استخدام ميثاقك الأخلاقي؟ ماذا فعلت بشأن هذا الأمر؟ هل لديك مهمة هذا العام؟

(2) الطبيعة (Nurturing):

- 1- هل هناك الآن (أو في الماضي) أي ناس تفضل التعامل معهم؟ وهل هناك معطيات سعدت بالتعامل معهم (سواء في الماضي أو الحاضر) وتحب التعامل معهم باستمرار وأن تكون معطاء مثلهم؟
- 2- هل هناك ناس تحب ألا تتعامل معهم؟ ولماذا؟ هل قررت قرارات إيجابية أو سلبية بالنسبة لهذا الشأن؟
- 3- هل هناك أشخاص (سواء في الحاضر أو الماضي) تحب أن تساعدهم؟ ماذا شعرت/ تشعر تجاههم؟ هل تحب أن تنصح أصدقاءك بنصيحة معينة أم أنك منغلق ولا تنصح أحد؟ وهل تتدخل في الموضوعات ذات النهاية الصعبة أن تترك الموضوع مفتوح (open)؟
- 4- هل الناس تشعر بيسر حين تتحدث إليك. وهل لديك دائرة علاقات اجتماعية كاملة ومتكاملة؟

(\*) Source: Zohar, D. & Marshal, I. (2000). S.Q: Connecting with our spiritual intelligence. New York: bloom sburg publishing.

### (3) الفهم (Understanding):

- 1- هل تهتم بنمط الحياة المحيط بك: الأسرة، العمل، الجيران، نظام الرعاية الحالي؟ هل قرأت أي شيء عن علم النفس أو الفلسفة أو الأخلاقيات أو الموضوعات المماثلة لمثل هذه الموضوعات؟
- 2- هل تشعر برغبة في مواجهة أي مشكلة تقابلك أم أنك تتركها حتى تحل بمفردها؟ هل اتخذت قرارات قصيرة أم طويلة الأجل من أجل حل المشكلات التي تواجهك؟ ماذا فعلت لكي تتقدم؟
- 3- هل دائماً ما تشعر بقيمة أفكارك؟ إذا كان الأمر كذلك؟ هل تتقدم في هذه النقاط؟ وهل الناس تدهش لك؟ وهل تنشط حواسك حين تتعامل مع الآخرين؟
- 4- هل تشعر دائماً بأنك تبحث عن شيء ما؟ وتحاول أن تفهم هذا الشيء وتحاول أن تفهم هذا الشيء وتحدهد أفضل تحديد؟ ما الذي يمكن أن يساعدك على هذا؟ هل تشعر أن هذا الأمر مهم بالنسبة لك؟ أم هل تشعر أنه الآن لديك نقص في معرفة هذا الشيء.

### (4) نقل الخبرة الشخصية وتحويلها (Personal Transformation):

- 1- "إذا لم تعطي شيئاً فنحن لا نملك شيئاً" ... إلى أي مدة تؤيد هذه الفكرة؟ وهل تشعر برغبة في العطاء أم لا؟
- 2- هل تشعر بالرغبة في تأييد وعطف الآخرين لك والحصول على دعم من مشاعرهم نحوك دائماً؟ هل تشعر بأن لديك موهبة داخلية دفيئة تريد أن تستخرجها؟ وهل تعرف أحلامك الخاصة؟ وهل تحاول العمل على تحقيقها وبأي أسلوب؟ ما هو نمط الحياة المعيشية الخاص بك؟
- 3- هل تري أن مشاعرك تحظي دائماً باحترام الآخرين؟ وهل تشعر بالألم إذا سخر أحداً منك؟ وماذا تفعل معه؟ وما هي ردود أفعالك تجاه المشاعر المضادة لك دائماً؟ ماذا تفعل بشأنها؟ وما هي الحلول التي تبتكرها في هذه المواقف؟
- 4- أعط أمثلة متنوعة ومتضادة وعكس بعضها لبعض المواقف التي تمر بها في حياتك اليومية؟ حدد مناطق القوة والضعف في سلوكياتك نحو هذه المواقف وخلالها؟ وما الذي تتعلمه من هذا.

## (5) الأخوة (Brotherhood)؛

- 1- هل تستطيع أن تتحدث بمثالية مع أي أحد؟ هل تحب فكرة المواطنة؟ هل تدافع عنها وعن حقوق المواطنة؟
- 2- هل هناك بعض الناس تشعر بسلاسة وسهولة في التعامل معهم؟ ما هي المواقف التي تخشي فيها التعامل مع الآخرين؟
- 3- هل العدالة مهمة بالنسبة لك؟
- 4- هل تؤمن بفكرة الموت. وهل هو رحلة أم لا؟ أذكر أسباب إيمانك بالوفاة واليوم الآخر كمعتقد ديني لديك. وهل تخاف من الموت؟ هل أثر عليك سابقاً موت شخص عزيز عليك؟ وما هي أسباب الوفاة من وجهة نظرك وهل يمكن تلاشيها أم لا؟ وما رأيك في وجهات النظر المختلفة للأديان السماوية حول معتقد الوفاة وفكرة الحساب واليوم الآخر.

## (6) القيادة (Leadership)؛

- 1- هل سبق لك أن كنت قائداً لجماعة من الجماعات، بماذا شعرت؟ وهل لديك رؤية ما لقيادة جماعة ما في مجتمعك؟ ما هي هذه الرؤية وكيف تكون مفيدة لبلادك؟
- 2- هل لديك دور في منظمات المجتمع المدني وخدمة المجتمع. وهل تحب التطوع والعمل الجماعي؟ وهل سبق لك أن اتخذت قرار ما أو عدة قرارات في مواقف ضاغطة أو صعبة أو حساسة؟ ما هي هذه القرارات؟ وما هي هذه المواقف؟
- 3- هل سبق أن واجهتك صعوبات في التعامل مع المواقف الطارئة؟
- 4- هل تحب التعامل بطريقة ديموقراطية مع الآخرين؟ وكيف تنمي أسلوبك الديموقراطي في التعامل مع الآخرين؟

## دروس خاصة من أجل تعظيم الاستفادة من مخرجات الفصل الثالث

### 5 دروس خاصة أساسية تطبيقية

#### درس خصوصي سريع (1)

#### الحصول على ما تريد

#### الأفكار الأساسية للدرس:

- فكرة (1): تقنية إنجاز الأهداف.
- فكرة (2): نموذج المراحل الأربعة.
- فكرة (3): عناصر الإعداد الجيد للنتائج المرجوة.

س: كيف تساعدك أهدافك الواضحة في الحصول على كل ما تريد بنجاح؟

#### فكرة (1): تقنية إنجاز الأهداف.

- نحن نتصرف من أجل تحقيق هدف ما.
- توسيع آفاق تصوراتك يصل بك إلى نتائج عظيمة
- تحديد الهدف — (ترجمة إلى) — سلوك وإنجازات
- حلم تحقيق الهدف الذي نرجوه ونسعى للوصول إليه.

واعي  
لا واعى

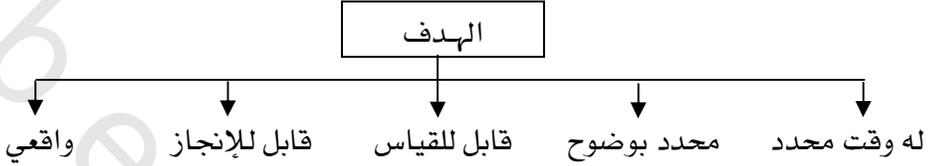
#### فكرة (2): نموذج المراحل الأربعة للنجاح.

- حدد هدفك (اتخذ قراراً بشأن ما تريد).
- افعل شيئاً.
- لاحظ ماذا حدث.
- قم بتغيير ما تقوم به ، حتى تحصل على نتائجك المرجوة

التعليم من  
الخبرة

الفشل = فقدان خطوة من الخطوات الأربع  
أو = سوء أداء خطوة من الخطوات الأربع  
تحديد الهدف = الإعداد الجيد للنتائج

### فكرة (3): عناصر الإعداد الجيد للنتائج المرجوة.



### الهدف

- 1- مصاغ بأسلوب إيجابي.
- 2- ضع هدفك في سياق.
- 3- عبر عن الهدف بشكل محدد ، ومتعلق بالحواس.
- 4- تخير هدف يمكن أن تحققه بنفسك.
- 5- قيم آثار تحقيقك لهدفك بأمانة.
- 6- تخير هدف يستحق العناء المبذول في سبيله.

### (1) صياغة الهدف بأسلوب إيجابي:

س: كيف نتغلب على الميل الطبيعي لتخيل النتائج السلبية؟

- يجب البعد عن الصياغة السلبية للهدف.
- التصورات السلبية الداخلية الغريزية لها آثارها.
- ركز فقط وتخيل ما تريد أن تعمله (استخدم مشاهد أو أصوات أو أحاسيس).

## تمرين:

الهدف	ضع بعض الأهداف بطريقة إيجابية
(1)	
(2)	
(3)	
(4)	
(5)	

### أسئلة اختبار الأهداف:

- ماذا أريد؟
- ماذا أتمنى تغييره الآن؟
- ماذا أرغب في إنجازه؟
- ماذا أريد استبداله؟
- ماذا ينقصني لكي أتصرف بشكل مختلف؟
- هل لدي الآن نتيجة مرغوبة في ذهني؟
- ما النتيجة المستهدفة الموجودة في ذهني؟
- ماذا أود أن أفعل؟

### أنا أريد:

∴ الهدف يمثل الحقيقة الداخلية .. أو .. المسودة المتعددة الحواس لما تصنعه.

### (2) ضع هدفك في سياق:

- س (1): إلى أن سيأخذني التغيير؟
- س (2): في أي إطار سوف استخدم هذه النتيجة الجديدة؟
- س (3): متى أرغب في ذلك؟
- س (4): أين أود أن يكون ذلك؟
- س (5): في أي سياق يمكن أن استخدم مهاراتي الجديدة؟
- س (6): متى أريد أن أستفيد من هذه النتيجة؟
- س (7): أي سياق لهذه النتيجة سيمثل أهمية خاصة لي؟

### (3) عبر عن هدفك في شكل معدد متعلق بالحواس :

- ماذا سترى بالتحديد أو تسمع أو تشعر عن إنجاز هذه النتيجة؟
- تخيل نفسك في المستقبل ... بماذا تشعر أو تحس حيال تحقيق النتيجة؟

إن التمثيل الحسي الحي لنتائجك ستنشئ سلسلة متتابعة من الارتباطات الشرطية للجهاز العصبي ، وهذه العمليات هي التي ستوجهك من الخبرة الداخلية إلى الحقيقة الخارجية.

### الذكريات

### كيف تتخيل خبراتنا الجديدة

### النتائج المستقبلية

- ماذا سأرى وأسمع؟ وبماذا أشعر عند إنجازي لهدفي؟
- كيف أتأكد من أنني وصلت إلى هدي؟
- ما الدلائل التي أحتاج إليها لكي أعرف أنني أنجزت هدي؟

### (4) اختر هدف يمكنك تحقيقه بنفسك :

- أسأل نفسك السؤال التالي:
- إلى أي درجة يمكنني أن أتحكم في النتائج سواء بتحديد الأهداف أو تحقيقها؟
- أعد التفكير في النتيجة المستهدفة قبل العمل على تحقيقها.
- سيطر على العناصر القابلة للسيطرة ، وأترك ما دون ذلك ...
- حاول دائماً أن تعتمد على الحدس بدلاً من الاعتماد على المنطق (ذكاء الحدس).

### أسئلة اختبار الأهداف :

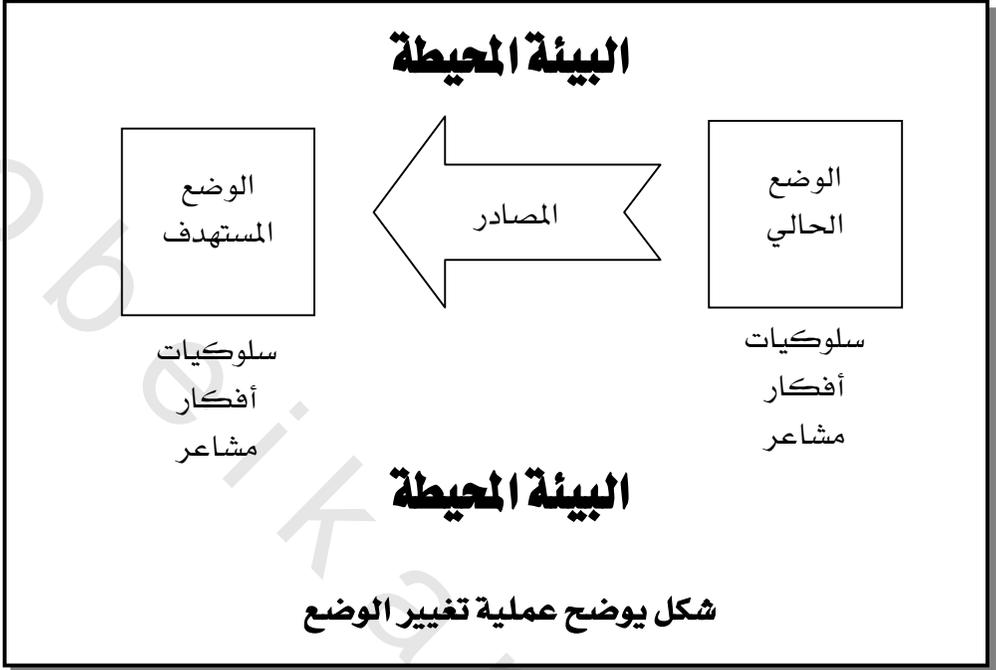
- 1- ماذا سأفعل لتحقيق هذا الهدف؟
- 2- ما الهدف الذي سبق وحققته لنفسي ، ويتشابه مع هذا الهدف؟ ما هي أوجه التشابه؟
- 3- هل من عوائق في سبيل تحقيقي لهدفي؟
- 4- هل في سلطتي إجراء التغييرات المطلوبة؟
- 5- ما معنى النتائج بالنسبة لي؟

- 6- ماذا ستتيح لي التغييرات التي ستحدث؟
- 7- ما الاختلافات التي ستطرأ على؟
- 8- كيف سأتمكن من تحديد هديتي؟
- 9- ما رأيي في طريقة تحقيق لهديتي؟
- 10- ما الاحتمالات التي أستطيع أن أتصورها لتحقيق هذا الهدف؟
- 11- هل احتاج إلى أي مساعدة لتحقيق هذه النتيجة؟
- 12- هل الأمر يعتمد على وحدي أم على الآخرين؟
- 13- ما الذي يمكن أن يساعدني في هذا الشأن؟
- 14- كيف سأؤثر شخصياً على هذه النتيجة؟
- 15- ما الذي أستطيع أن أحققه إذا ما تمت النتيجة؟
- 16- ما قدر ما أسيطر عليه من النتيجة؟
- 17- ما المطلوب مني عمله الآن وفوراً؟

#### (5) قيم آثار تحقيقك لهدفك بأمانة:

- ادرس وتفحص النظر في أحد الجوانب الإيجابية في حالتك الراهنة قبل أن تسعى إلى تحقيق النتيجة التي تحددها... وإذا لم تنجز ما أردت فقد يكون مكسبك هو إيقاف الخسارة التي تحدث لك في وضعك الأول.
- يحدث أحياناً أن تبذل قصارى جهدك في تحقيق هدف خير مدروس جيداً وتجد أن العناصر الإيجابية التي تتمتع بها في وضعك الحالي (والتي تتمسك بها لا شعور رياء) تعمل على إعاقة تحقيق هذا الهدف، وقد تتعجب ولا تدرك السبب في عدم تمكنك من تحقيق هذا الهدف.
- ابحث دائماً ن طرق أخرى أفضل وأسرع وأقل تكلفة لتحقيق هدفك المرجو، فإذا لم يكن هناك سبيل لذلك، حافظ على المنافع التي يحققها لك وضعك الحالي، واعمل على إعادة تقييم آثار تحقيق هدفك.
- الوضع النموذجي يفترض الوصول إلى وضع (مكسب/ مكسب) والذي بموجبه تحتفظ بما حصلت عليه (ليس السلوك هو المقصود، بل المناسب التي أدى) إليها بينما تقوم بتحقيق بعض النتائج التي توفر بعض المنافع، وهذه الطريقة تعتمد في الأساس على إتباع مبادئ الإعداد الجيد للنتائج المرغوب في تحقيقها.

## قيم عناصر التغيير الكلية اللازمة لتحقيق النتيجة المرجوة



### أسئلة اختبار الأهداف:

- 1- هل أنا متأكد من رغبتني في الحصول على هذا الشكل؟
- 2- ما المكسب الذي سأحققه عندما أصل إلى النتيجة المرجوة.
- 3- ماذا أريد تحقيقه؟
- 4- كيف ستختلف حياتي إذا ما حققت هذه النتيجة؟
- 5- ماذا يعني لي تحقيق هذه النتيجة؟
- 6- هل تبدو هذه النتيجة ملائمة في كل المواقف؟
- 7- ما تأثيرها على حياتي؟
- 8- ماذا سيحدث بعد تحقيقي لهدي؟
- 9- ما المزايا التي ستحقق من تحقيقي لهدي؟
- 10- ما آثار تحقيقي لهدي في على باقي جوانب حياتي؟

- 11- ما الشيء الذي يمكن ألا يحدث إذا حققت هدي؟
- 12- ماذا سيحدث إن لم أحقق هذا الهدف؟
- 13- ما الشيء الذي لن يحدث إذا لم أحقق هذا الهدف؟
- 14- هل هناك جوانب أخرى من حياتي يمكن أن تتأثر بالإيجاب أو بالسلب بعد تحقيق هذا الهدف؟
- 15- إلى أي مدى اعتبر هذا الهدف مهماً؟

### (6) اختر هدف يستحق العناء المبذول في سبيله :

- أ - يجب أن تحدد وتتعرف على المحصلة الإيجابية لتحقيق هدفك؟
- ب- تخيل السيناريوهات المحتملة.
- ج- احرص على التفكير المتأني في مزايا وعيوب هدفك وكل ما يترتب على تحقيقه.
- د- اعتمد على الحدس من أجل تغطية أي جوانب للنقص.
- هـ- عندما نتوجه لتحقيق هدف إيجابي وذو قيمة فإن عقلك الباطن يدفعك إلى تحقيق هذا الهدف والتغلب على أي معوقات تعترض طريق تحقيقه.

### أسئلة اختبار الأهداف:

- الإجابة عن الأسئلة الآتية سوف تساعدك في اكتشاف عدم التوافق بين الهدف وبينك كشخص من حيث قيمك ومعتقداتك التي تقود حياتك.
- قد لا تحصل على الإجابات بشكل فوري، وقد تتوفر لديك إجابات لم تكن تنتظرها.

- س (1): هل تستحق النتيجة المرجوة العناء الذي سيبدل لتحقيقها؟
- س (2): ما هي العواقب المترتبة على تحقيق هذا الهدف؟
- س (3): كيف ستختلف حياتي؟
- س (4): هل هذا الهدف يتوافق مع هويتي وتطلعاتي؟
- س (5): ما الذي سأحصل عليه بتحقيق هذا الهدف؟ وماذا بعد؟ .....
- س (6): إلى أي هدف آخر يقود في هذا الإنجاز؟ ولأي غرض؟ .....

## مثال عملي تطبيقي

قد تريد أن تترجم رغبة غامضة وسلبية مثل:

- أريد أن أتوقف عن الشعور بالفشل في عملي إلى نتيجة مرجوة حسنة الصياغة والإعداد يتم تحقيقها فعلياً، ونبحث معاً:
- إلى أي مدى يمكن تطبيق الاختبار على هذه الحالة؟

(1) **من حيث الإيجابية:** أود أن أشعر بالثقة أكثر في عملي، وأن أستخدم كل ما أملك من قدرات.

(2) **من حيث السياق:** خاصة في اجتماع مع العاملين يوم الاثنين، حيث يكون عليّ إجراء حوار مع مدير الشؤون المالية ومساعديه.

(3) **من حيث الحواس:** سوف أشعر بالثقة والخطو باستقامة، وسيكون صوتي حازماً وبعكس ما لدي من سلطات.

(4) **من حيث تحقيقك لهدف بنفسك:** سأؤكد من حسن أداء عملي بقدر ما أستطيع.

(5) **من حيث تحقيقك لهدفك بأمانة:** هل سأجني شيء من إحساس بالفشل.

(6) **اجعل هدف جدير بالجهد المبذول لأجله:** إلى أي مدى يرتبط هدفي مع باقي أهدافي طويلة المدى؟

## فرضية الدرس

### ذكاء نقل الخبرة (Transfer)

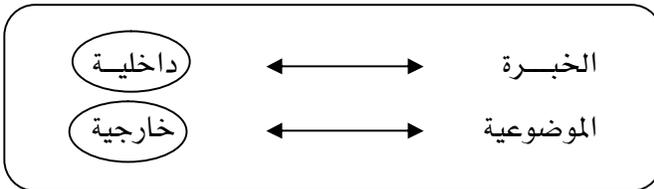
س: قارن بين فرضية (يصنع الناس تجاربهم الشخصية) وفرضية (الخريطة ليست الأرض التي تمثلها) واعمل فكرك حول (الخبرة).

- حينما تعيش أحد أحلام اليقظة، هل تمثل الخبرة الحقيقية داخل ذهنك، أم الحقيقة خارج وعيك الحالي؟
- إذا كنت تطالع إحدى الروايات المثيرة، هل الخبرة هي مجرد جلوسك في مكان ما والقراءة؟ أم أن الخبرة تكمن في مكان ما داخل عالم الرواية إلى بين يديك؟

• **يبدوان:** الخبرة تعتمد على ما يدور في رؤوسنا لا ما يجري في العالم المادي المحيط بنا، فخبراتنا ليست سوى رؤيتنا للعالم المادي بعد ترشيحها والتي لا تملك أي سيطرة عليها، ولكننا نستطيع أن نفكر فيما نرغب أن نفكر فيه..... وعلى ذلك يمكن لنا أن نصنع تجربتنا الشخصية، ومن ضمنها أفعالنا وإنجازاتها.

س: ما الذي يولد خبرة الحياة الحقيقية؟ ما الذي يجعل الأشياء تحدث؟ هل يمكن لأي شيء أن يحدث بدون فكر داخلي لأحد الأشخاص بحيث تتولد لديه النية أو الفكرة أو التصور.

س: اشرح أهمية تحديد النتائج المرجوة في صورة ملموسة وبشكل مبني على نطاق الحواس؟



## تمارين وتطبيقات:

تمرين (1): حاول أن تتخيل أحد أهدافك وقد تحقق فعلاً وراقب خبراتك وشعورك وأحاسيسك إزاء ذلك، والتغير الذي يحدث في سلوكك ولاحظ كيفية شعورك بالسعادة الشديدة عقب تحقيقك لأهدافك.

تمرين (2): راقب من حولك للتعرف على مختلف أنواع (خرائط) الواقع، وابدأ في التعرف على كيفية استفادتك مما تعلمته سابقاً حول الطريقة التي يفكر بها الآخرون.

تمرين (3): استدع نموذج المراحل الأربعة للنجاح من ذاكرتك، وفكر في ثلاث مهارات أو سلوكيات تتمتع بها، أو لاحظها في أشخاص آخرين تتفق وهذا النموذج. فكر فيما كان سيحدث لو أنك تجاهلت إحدى هذه المراحل.

## الأفكار الأساسية للدرس:

- فكرة (1): معايرة العلاقة.
- فكرة (2): المجارة والقيادة.
- فكرة (3): عدم التواؤم.
- فكرة (4): بناء العلاقات.
- فكرة (5): التواؤم والتناسق.

### فكرة (1): معايرة العلاقة

تمت استعارة مصطلح المعايرة من العلوم الهندسية للإشارة إلى الطريقة التي يتم بها ملاحظة ردود الفعل الدقيقة وقياس التغيرات اللحظية للآخرين حتى تتمكن إن لزم الأمر من التعديل من سلوكك أو تصرفك في كل موقف. (وهذا يتشابه مع مرحلة الملاحظة في نموذج المراحل الأربعة للنجاح):

### أربع طرق إضافية من أجل إنشاء وتطوير التواصل:

- 1- الأحاسيس الداخلية.
- 2- التغيير في لون البشرة.
- 3- التعليقات التلقائية.
- 4- القدرة على القيادة.

### فكرة (2): المجارة والقيادة

**المجارة:** مصطلح يعني التواؤم مع وضع معي، ومن ذلك معدل وسرعة التلاؤم والإيماءات وحركات الجسم.

**المجاراة:** مصطلح يلي المجارة، وعلى ذلك فإنك بالتدرج تبدأ في تغيير سلوكك بطريقة تجعل الشخص الآخر يسعى إلى مجاراتك ومتابعتك لتدعيم التواصل معك. وبمجرد حدوث ذلك فإنك تبدأ في إظهار الاقتناع وإبداء التعليقات، ومن ثم التأثير. وبذلك تتوفر لك كل فرص تحقيق أهدافك أو نتائجك المستهدفة.

### **تطبيقات على التواؤم والقيادة:**

يمكن الاستفادة من مبدأ المجارة والقيادة في عديد من المواقف، ومنها:

- مساعدة من تقوم بإجراء مقابلة معه على الهدوء.
- ملاطفة رئيس غاضب.
- تخفيف حدة موقف متوتر.
- نقل خبر غير سار.
- التفاعل مع طفل شديد النشاط.
- رفع الروح المعنوية لفريق رياضي.
- السعي لإقناع الطرف الآخر بشيء ما.

### **فكرة (3): عدم التواؤم**

س: لماذا نحتاج أحياناً إلى إيقاف التواصل؟

ج: ربما لتحقيق الآتي:

- 1- لإنهاء اتصال تشعر أنه أصبح بلا معنى.
- 2- لفت الأنظار.
- 3- إعادة توجيه مجموعة الحادثة.
- 4- المقاطعة الإيجابية للاتصال لغرض ما.
- 5- إنهاء علاقة.

### **فكرة (4): بناء العلاقات**

- 1- نتائج العلاقات.
- 2- القوة + الاستثمار

## فكرة (5): التواؤم والتناسق

- في مواقف عدم التواؤم، يميل الناس إلى قراءة لغة الجسد.
  - الكلمات لا تمثل أكثر من 7% من الرسائل المتبادلة بين طرفي الاتصال، عندما يكون الاتصال وجهاً لوجه، أما الباقي فينتقل عبر التواصل غير اللفظي.
- قاعدة (1): احترام الآخرين.
- قاعدة (2): عدم الخروج عن مجالك الحيوي الذي تشعر فيه بالارتياح في كل اتصالاتك.

## فرضية الدرس:

### يصنع الناس تجاربهم الشخصية

- نموذج البرمجة اللغوية العصبية: يسمح بنا بالتفكير وبالحدوث عن الخبرة الشخصية بناءً على بنيان محدد.
- نموذج الحواس الخمسة: يتيح للأشخاص العاديين توضيح لعملية التفكير.

## تطبيقات عملية:

- تطبيق (1): فكر في مجموعة من المواقف التي قد تريد إنهاؤها (اجتماعات أو مقابلات) وحاول ممارسة مهارات عدم التواؤم التي تعلمتها؟
- تطبيق (2): فكر في علاقة ما تمثل قيمة بالنسبة لك وترغب في تحسينها. استخدم مهارات التواصل، وفكر في هذه العلاقة في ضوء فرضية الدرس الأول (الخريطة ليست الأرض التي تمثلها).

كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الآخرين؟

الأفكار الأساسية للدرس:

فكرة (1): التواؤم.

فكرة (2): بناء التواصل من خلال التواؤم.

فكرة (1): التواؤم

- الناحية الفسيولوجية.
- القوام
- الحركة
- الصوت.
- أسلوب اللغة والتفكير.
- المعتقدات والقيم.
- الخبرات.
- التنفس المنتظم الهادئ.

فكرة (2): بناء التواصل من خلال التواؤم

فرضية الدرس: معنى أي اتصال هو رد الفعل الذي ينجم عنه.

تمرين: تذكر فرضية الدرس وفكر في ثلاث أمثلة من خبراتك تنطبق عليها هذه الفرضية.

## الأفكار الأساسية للدرس:

- فكرة (1): الرؤية بواسطة عقلك.
- فكرة (2): الثقة في خيارك الآلي.
- فكرة (3): النظم التعبيرية.
- فكرة (4): تحديد التفضيلات الحسية.
- فكرة (5): حركة العينين.
- فكرة (6): الانسجام المتزامن.

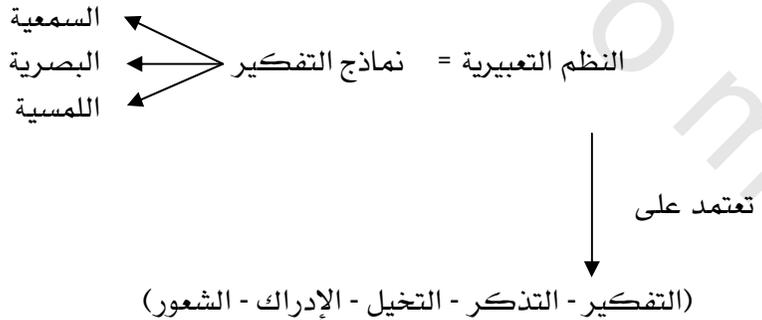
### فكرة (1): الرؤية بواسطة عقلك

نحن لا نرى بأعيننا، بل نرى بواسطة عقولنا.

### فكرة (2): الثقة في خيارك الآلي

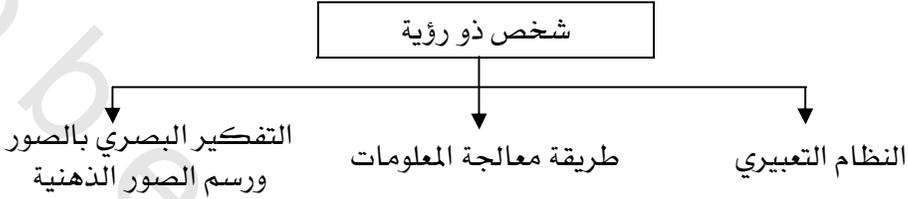
عدد كبير من العمليات التي تحدث لحظة بلحظة، تحدث بلا شعور، وحيث أننا نستطيع التفكير (بوعي كامل) في عدد محدود جداً من العمليات في وقت واحد، لذا نعتمد على عقلنا اللاواعي في الغالبية العظمى من أفعالنا.

### فكرة (3): النظم التعبيرية



- النظام البصري (للرؤية).
- النظام السمعي (للسمع).
- النظام الشعوري (للإحساس واللمس والحركة).
- النظام الصوتي الرقمي (للحوار الداخلي)

#### فكرة (4): تعديد التفضيلات الحسية



#### س: ما هو النظام الصوتي الرقمي؟

ج:

- 1- يقضي أصحاب النظام الصوتي الرقمي كثيراً من الوقت في التحدث مع أنفسهم.
- 2- يميلون إلى استخدام التعبيرات المركبة والتفضيلات ويستخدمون الكلمات المجررة بدون ربطها بالحواس بشكل مباشر.
- 3- يهتمون بالمنطق، وبكل ما هو معقول.
- 4- خلال حوارهم مع أنفسهم تتجه عيونهم لأسفل، وليسار قليلاً.

#### س: أشرح أمثلة للنظم التعبيرية والكلمات الدالة عليها؟

ج:

- دائماً ما ينظر إلى الجانب المشرق.
- بدا كل شيء شاحباً.
- أنها تتمتع بحياة مبهجة وملونة.
- لدى كثير لأتطلع إليه.
- لا أحب النظر إلى الخلف.
- لا أسمع نفسي وأنا أفكر.
- يبدو أن الموقف مكشوف.
- لا أسمع نفسي وأنا أفكر.
- لقد وجدني في لحظة عدم توازن.

البصري	السمعي	الشعوري	الصوتي الرقمي
يشاهد	يسمع	يشعر	يفكر
ينظر	ينصف	يلمس	يمر بتجربة
يظهر	يصدر صوتاً	يلحظ	يفهم
يرى	يحدث صوت	يتمسك بـ	يعتقد
يعرض	يتناغم	يمسك	يتحكم
يثير	صوت عالي/ منخفض	ينزلق	عملية
يفهمني	كلي آذان	ينقر	يقرر
يوضح	يدق الجرس	يحدث اتصال	يحضر
يركز	سكوت	يقذف	يعتبر
تتخيل	يرن	يستدير	يغير
يتصور	أصم	قوي	يدرك
يلمح	حاد الصوت	تمتاسك	نظرية
يبدو معتمداً	نغمات عالية	تناول الموضوع	متبلد الحس
رؤية منظور	يجاري النغمات	يسيطر على	مميز
العين في العين	يجسد الكلمات	اللمسة الأساسية	يكشف
في ضوء	يخبر	يستتقد	يعلم
منظر	واضح مثل الجرس	يحكم قبضته	أسئلة
خيال	ينادي	بارد	يعي
واضح مثل الصورة	يعبر بوضوح	يتصل بـ	فكرة ذكية
يستعرض	يصف بالتفصيل	أساسيات قوية	إنهاء
يختلس النظر	آذان صاغية	يظل على اتصال بـ	
محدد جيداً	اسمعي	ألم في العنق	
خصب	كلمة بكلمة	تحت الضغط	

### فكرة (5): حركة العينين

العيون هي نوافذ الروح.

- خبرة اللمس: ينظر الشخص إلى أسفل وإلى اليمين.
- التفصيل البصري: النظر لأعلى وإلى اليسار (استدعاء ذكريات بصرية).

حالة التذكر: إلى اليسار  
تكوين صورة مرئية: إلى اليمين

النظام الشعوري: النظر لأسفل وإلى اليمين  
النظام الصوتي الرقمي: النظر إلى أسفل وإلى اليسار

يقوم الشخص ببناء صورة ذهنية لشيء لم يره من قبل أو ينسج بطريقة مبتكرة  
صوراً مخزنة من قبل، ويقوم حرفياً باختلاق الصور داخل عقله وملاحظة هذا النمط  
يمكنك توجيه السؤال الآتي:

س: كيف ستبدو مجرتك إذا ما طلبت باللون الأزرق الذي يتخلله الأشرطة  
الصفراء؟

### تذكر الصور المرئية:

للتعرف على حركة عين الشخص الذي يتذكر الصور المرئية وجه السؤال التالي:

س: هل يمكنك تذكر كيف كان شكل أعز أصدقائك في المدرسة الثانوية؟

### بناء الأصوات:

س: ماذا سيكون عليه صوت رئيسك في العمل لو أنه استعار صوت البطة؟

### تذكر الأصوات:

يتذكر الشخص صوت من الماضي.

س: ما الذي قلته لك حالياً؟  
س: هل يمكنك تذكر صوت والدتك؟

### النظام الشعوري:

يستخدم الناس النظام الشعوري عندما يتعرضون لأحاسيس مختلفة.

س: ماذا تشعر عند ملامسة قطعة قماش مبللة؟

## النظام الصوتي الرقمي

يستخدم حين يتحدث الإنسان إلى نفسه في حوار داخلي (حديث مع النفس

س: أطلب من أي شخص أن ينشد النشيد الوطني بينه وبين نفسه.

## الانسجام المتزامن:

س: ما هو مفهوم الانسجام المتزامن؟  
ج: هو استخدام نظامين تعبيريين أو أكثر في نفس الوقت وبشكل منسق.

فرضية الدرس : لكل سلوك نوايا إيجابية

## تمارين وتطبيقات:

تمرين (1): ابدأ في ملاحظة مؤشرات النظم التعبيرية الأولية لدى الآخرين.

تمرين (2): احصل على موضوع في مجلة أو صفحتين من رواية وسجل كل الكلمات الدالة على الحواس.

## الأفكار الأساسية للدرس:

فكرة (1): النظم التعبيرية الفرعية، ومعنى الخبرة.

فكرة (2): تغيير الخبرة والسلوك

### فكرة (1): النظم التعبيرية الفرعية، ومعنى الخبرة

#### الصور والانطباعات الذهنية:

- قريبة أو بعيدة.
- كبيرة أو صغيرة.
- براقعة أو معتمة.
- أبيض وأسود أو ألوان.
- مركز أو مشوشة.
- واضحة إلى الأمام أو إلى الأجناب.
- مجسمة أو مسطحة.
- بانورامية أم محددة.
- حية، أم غير حقيقية.
- ثلاثية أم ثنائية الأبعاد.

#### حاسة الإبصار (الرؤية):

- مرتبط وغير مرتبط.
- ملون أو أبيض أو أسود.
- الموقع (إلى اليسار أو إلى اليمين أو تحت أو فوق).
- المسافة.
- الإضاءة.

- بانورامي أو محدد.
- مركز أو مشتت.
- قوة التركيز.
- الحركة والثبات.
- السرعة (أسرع أم أبطأ من الصور الواقعية).
- الحجم.

### حاسة السمع (الصوت):

- عالي - منخفض.
- المسافة من مصدر الصوت.
- الكلمات والأصوات.
- موقع مصدر الصوت.
- مجسم أم أحادي.
- مستمر أو متقطع.
- السرعة (أسرع أو أبطأ من المعتاد).
- واضح أو مشوش.
- ناعم أو حشن.

### حاسة الشعور (الإحساس):

- درجة الحرارة.
- الملمس (ناعم / حشن).
- الكثافة.
- قوة الضغط (قوي / خفيف).
- الاستمرارية أو المدة.
- الوزن (خفيف / ثقيل).
- الشكل.