

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.

# الدورة التدريبية لليوم: الاستنتاجات المتسرعة

# تدريب

الهدف من التمرين:  
جمع المعلومات قبل اتخاذ القرار



أدناه سترى سلسلة من الصور.  
في الصورة الأولى ترى التفاصيل فقط.  
الصورة الثانية تضيف تفاصيل أخرى.  
يستمر هذا حتى يتم رؤية الصورة كاملة.  
مهمتك هي التعرف على الشيء.

# الصورة ١

# ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قارب

زلزلات

كرسي هزاز

رأس الفيل



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

# ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قارب

زلزلات

كرسي هزاز

رأس الفيل



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

# ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قارب

زلزلات

كرسي هزاز

رأس الفيل



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

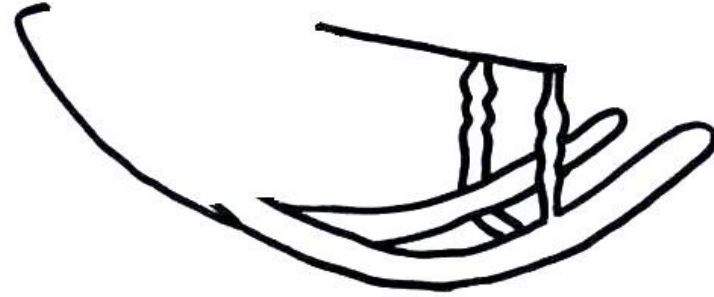
# ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قارب

زلجات

كرسي هزاز

رأس الفيل



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

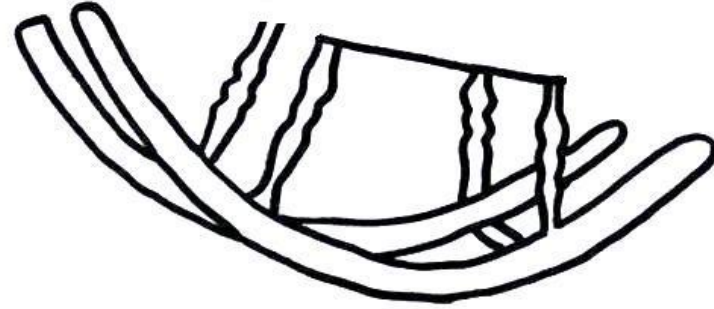
# ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قارب

زلجات

كرسي هزاز

رأس الفيل



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

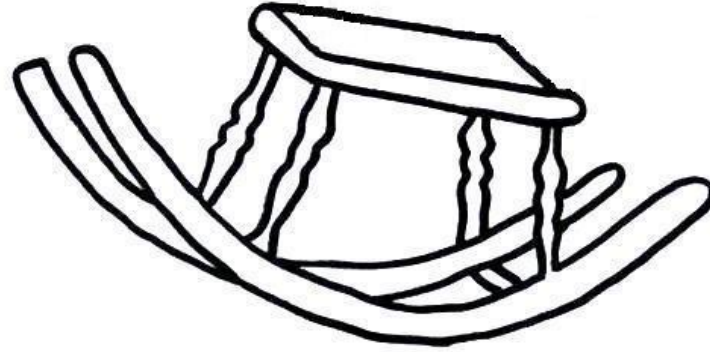
# ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قارب

زلجات

كرسي هزاز

رأس الفيل



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟



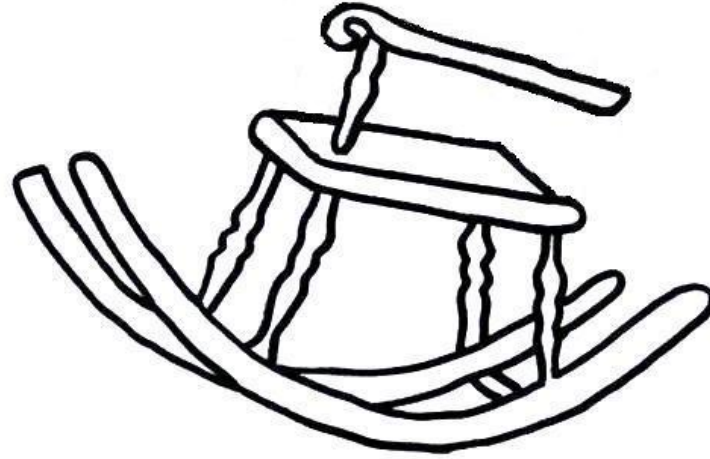
# ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قارب

زلجات

كرسي هزاز

رأس الفيل



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

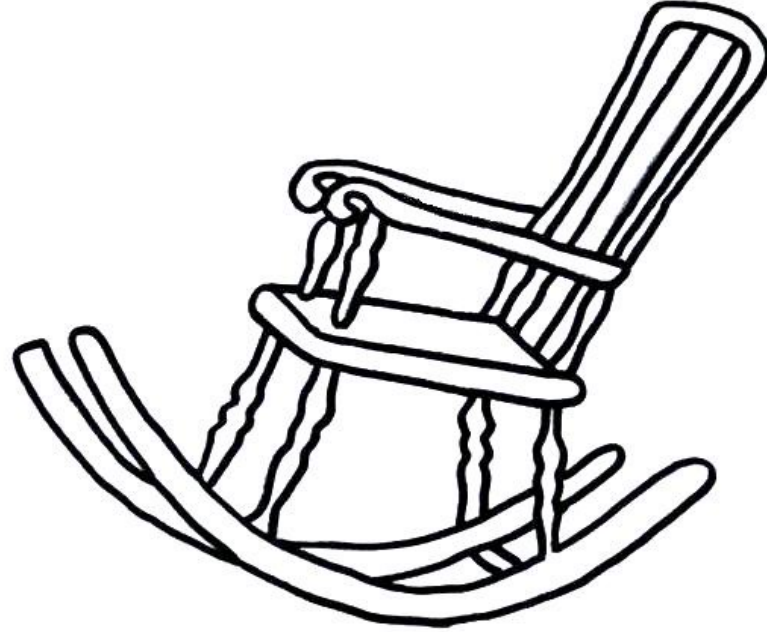
## ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قارب

زلزلات

كرسي هزاز

رأس الفيل



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

## الخاتمة

إن اتخاذ القرار الصحيح أمر صعب عندما نكون مجرد القليل من المعلومات وفي نفس الوقت امتلاك خيارات عديدة.

سيساعدك جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات على اتخاذ القرار الصحيح.

# الخطافية

# الاستنتاجات المتسرعة

# الاستنتاجات المتسرة

غالبًا ما نتخذ قرارات دون معرفة "الحقيقة الكاملة".

# الاستنتاجات المتسرعة

غالبًا ما نتخذ قرارات دون معرفة "الحقيقة الكاملة".

على سبيل المثال

... عندما يكون لدينا القليل من المعلومات.

# الاستنتاجات المتسرة

غالبًا ما نتخذ قرارات دون معرفة "الحقيقة الكاملة".

على سبيل المثال

... عندما يكون لدينا القليل من المعلومات.

... عندما يتم تعميم التجارب السابقة.



# الاستنتاجات المتسرة

غالبًا ما نتخذ قرارات دون معرفة "الحقيقة الكاملة".

على سبيل المثال

... عندما يكون لدينا القليل من المعلومات.

... عندما يتم تعميم التجارب السابقة.

... عندما يعتمد القليل على القرار.

# أهداف الدورة التدريبية

## أهداف الدورة التدريبية

- لا تتخذ قراراتك بسرعة كبيرة، خاصة عندما لا يكون لدينا سوى القليل من المعلومات.
- اجمع أكبر قدر ممكن من المعلومات قبل اتخاذ القرارات المهمة.
- يجب علينا دائماً أن نأخذ في الاعتبار احتمالية أن نكون مخطئين، فالخطأ هو أمر بشري!
- يمكن أن تؤدي القرارات الخاطئة إلى سوء الفهم وفي بعض الأحيان إلى الصراعات.

# تدريب

الهدف من التمرين:

التدرب على عدم اتخاذ القرارات بسرعة كبيرة، خاصة عندما لا يكون لدينا الكثير من المعلومات بعد

## الصورة ٢

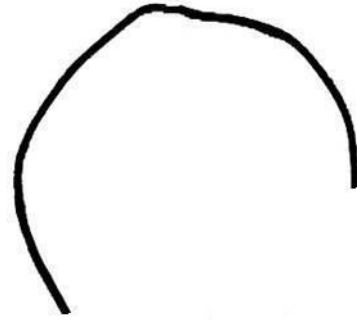
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

ورد

جليد

فيل

قبة



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

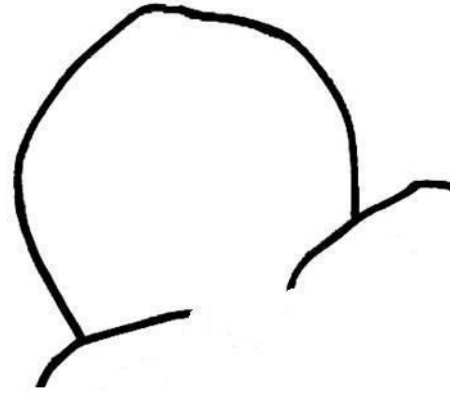
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

ورد

جليد

فيل

قبة



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

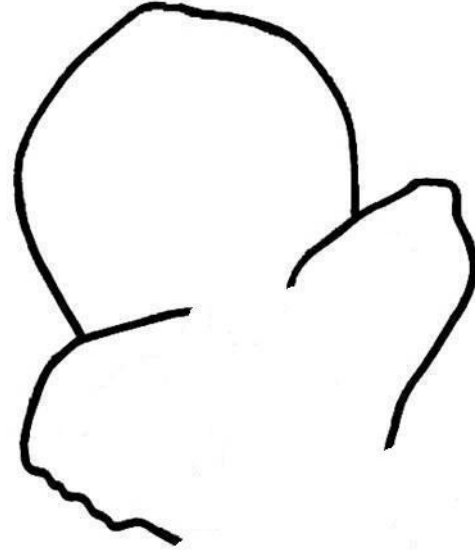
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

ورد

جليد

فيل

قبة



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟



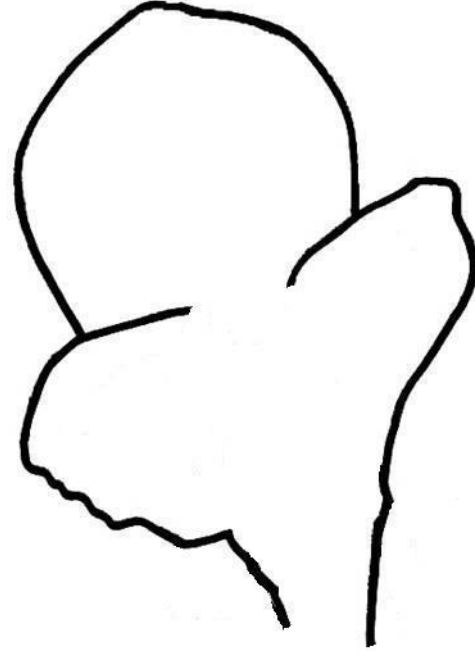
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

ورد

جليد

فيل

قبعة



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

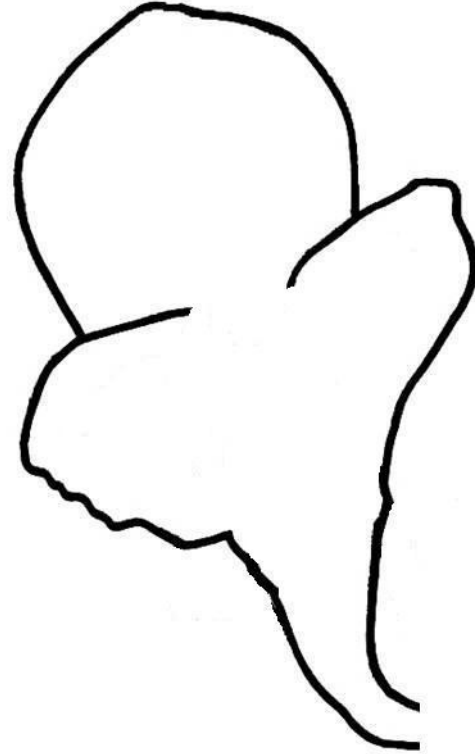
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

ورد

جليد

فيل

قبة



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

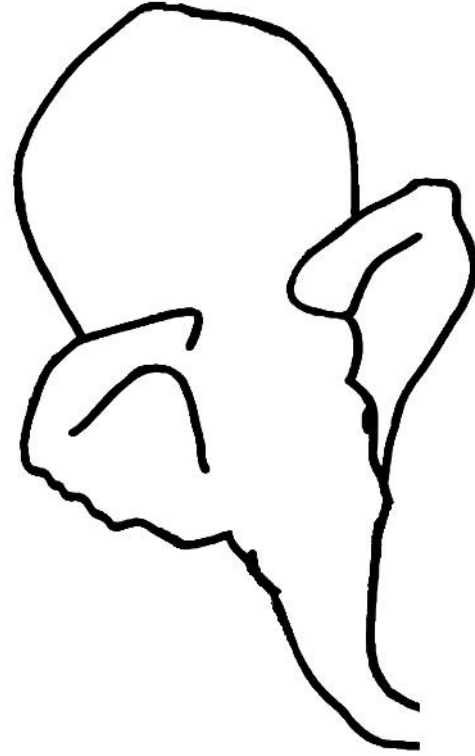
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

ورد

جليد

فيل

قبعة



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

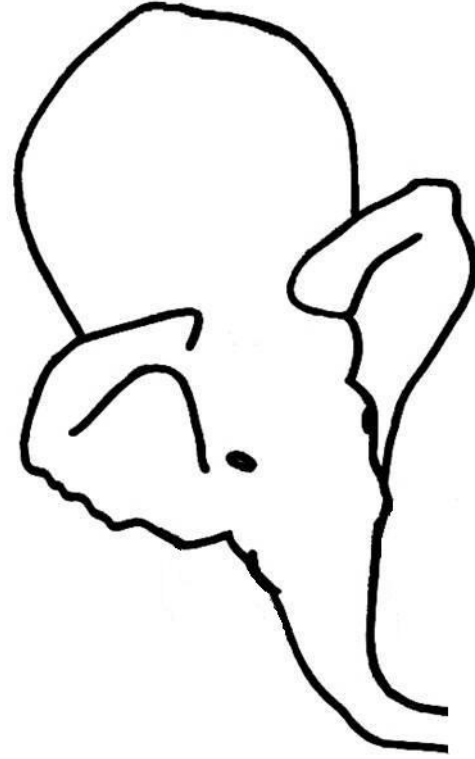
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

ورد

جليد

فيل

قبعة



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

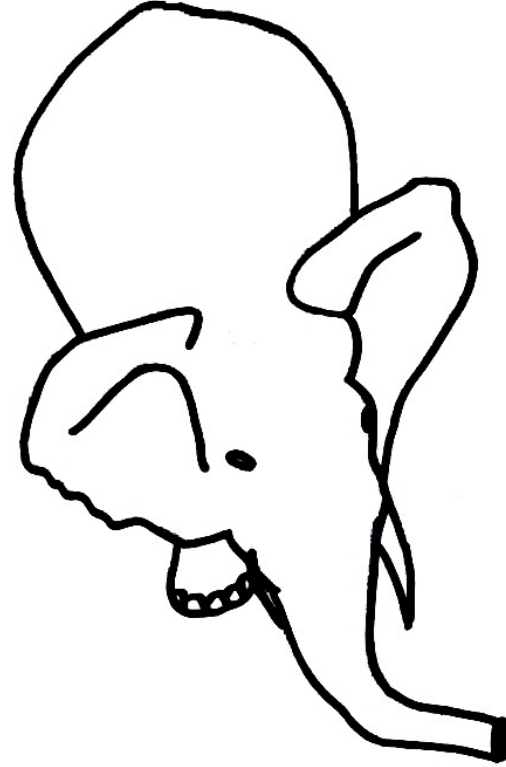
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

ورد

جليد

فيل

قبعة



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

## الصورة ٣

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قصر

شجرة

سور

يدرب



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قصر

شجرة

سور

يدرب



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟



ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قصر

شجرة

سور

يدرب



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

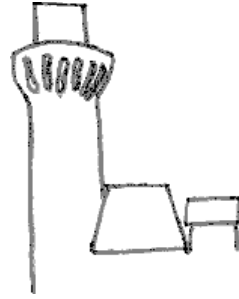
# ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قصر

شجرة

سور

يدرب



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

# ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قصر

شجرة

سور

يدرب



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قصر

شجرة

سور

يدرب



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

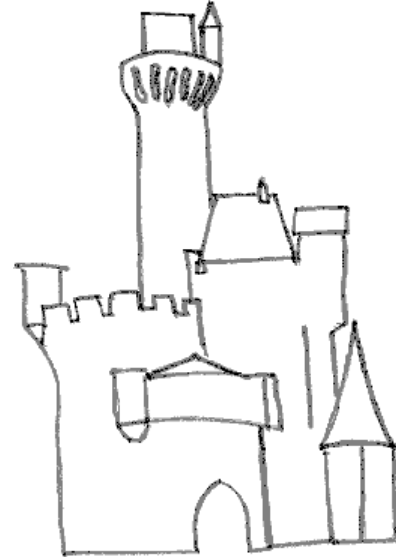
# ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قصر

شجرة

سور

يدرب



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

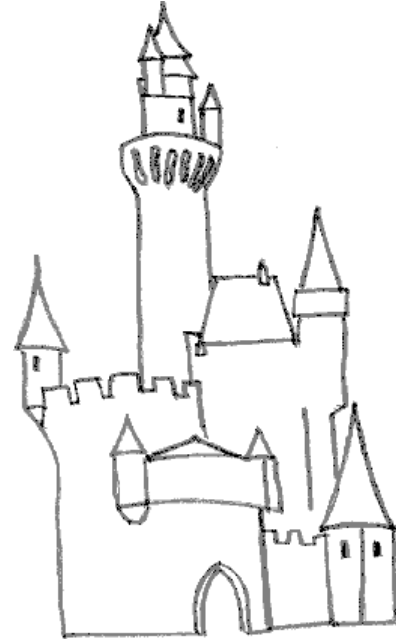
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

قصر

شجرة

سور

يدرب



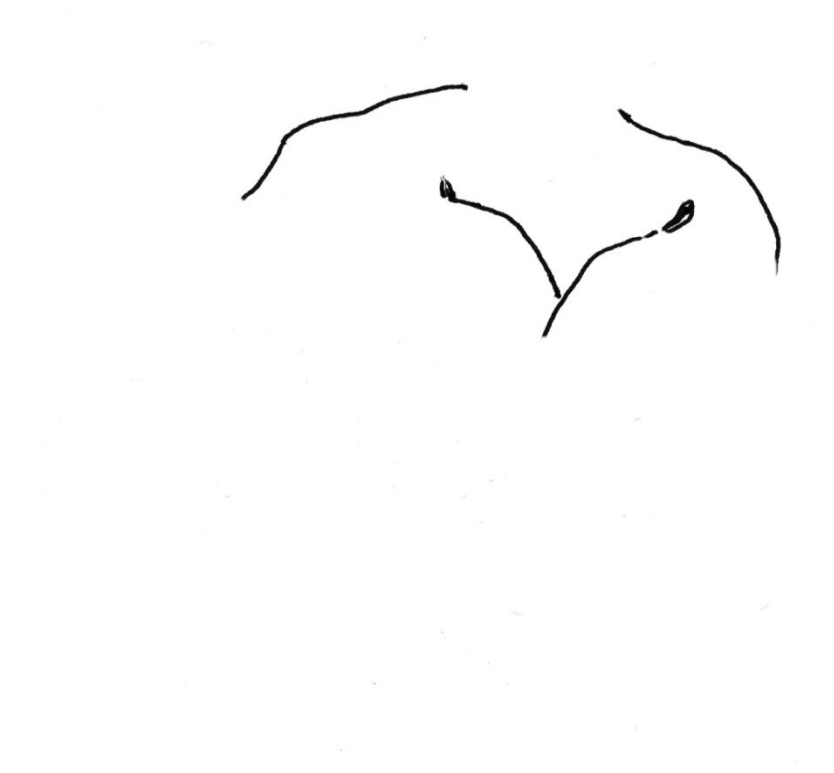
ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

## الصورة ٤

لا توجد خيارات للإجابة في المهمة التالية.  
من فضلك فكر بنفسك فيما يمكن أن يظهر في الصورة.

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟



ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



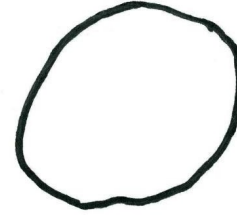
ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

الصورة هـ



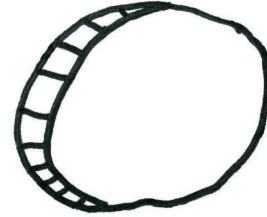
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

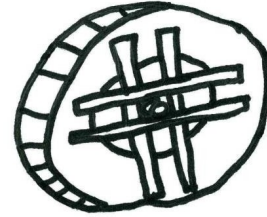
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

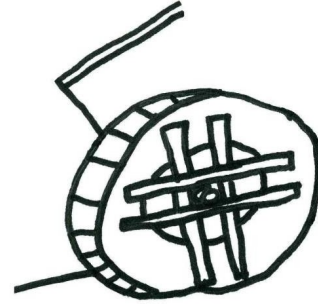
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

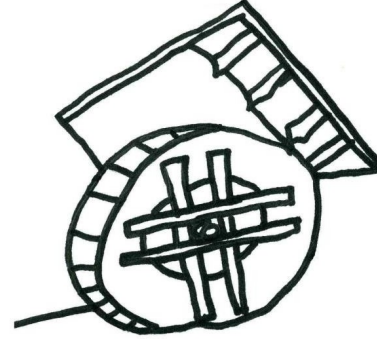
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

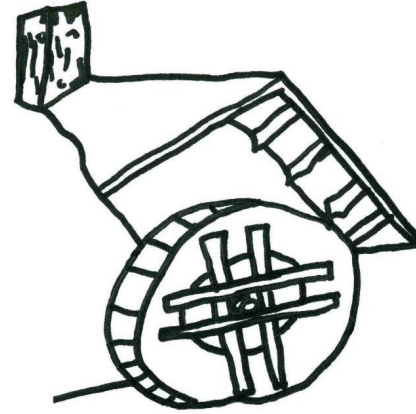
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

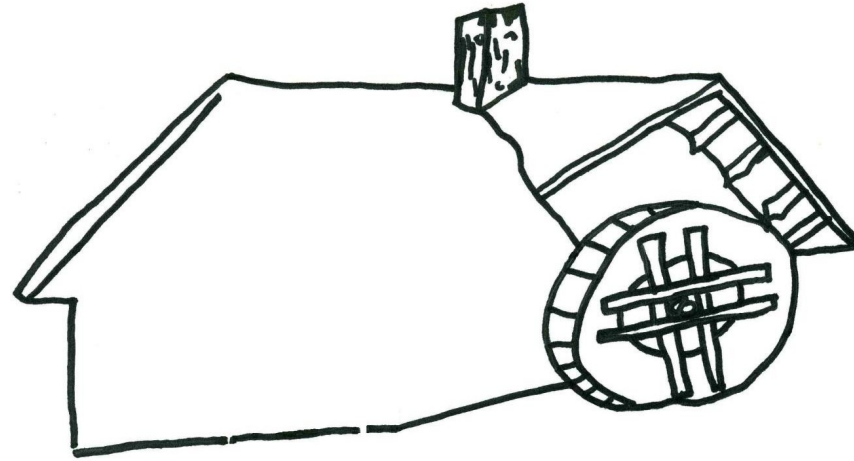
ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟



## الصورة ٦

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

و

ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟

ور



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟



ماذا يمكن أن يكون هذا الرسم؟



ما مدى ثقتك في تقييمك؟

هل ترغب في أن تقرر بالفعل؟

# الخطافية

# الاستنتاجات المتسرة

عندما نتخذ قرارات، يتعين علينا في كثير من الأحيان أن نأخذ في الاعتبار الكثير من المعلومات المعقدة في نفس الوقت.

# الاستنتاجات المتسرة

عندما نتخذ قرارات، يتعين علينا في كثير من الأحيان أن نأخذ في الاعتبار الكثير من المعلومات المعقدة في نفس الوقت.

في بعض الأحيان نتخذ قرارات دون أن يكون لدينا أي دليل دامغ.

# الاستنتاجات المتسرة

عندما نتخذ قرارات، يتعين علينا في كثير من الأحيان أن نأخذ في الاعتبار الكثير من المعلومات المعقدة في نفس الوقت.

في بعض الأحيان نتخذ قرارات دون أن يكون لدينا أي دليل دامغ.

وينبغي أن نجد في أحكامنا حلاً وسطاً بين:

## الاستنتاجات المتسرة

عندما نتخذ قرارات، يتعين علينا في كثير من الأحيان أن نأخذ في الاعتبار الكثير من المعلومات المعقدة في نفس الوقت.

في بعض الأحيان نتخذ قرارات دون أن يكون لدينا أي دليل دامغ.

وينبغي أن نجد في أحكامنا حلاً وسطاً بين:

- قرار سريع جداً

## الاستنتاجات المتسرعة

عندما نتخذ قرارات، يتعين علينا في كثير من الأحيان أن نأخذ في الاعتبار الكثير من المعلومات المعقدة في نفس الوقت.

في بعض الأحيان نتخذ قرارات دون أن يكون لدينا أي دليل دامغ.

وينبغي أن نجد في أحكامنا حلاً وسطاً بين:

- قرار سريع جداً

- وهو نهج دقيق للغاية

# تمرين (أمثلة يومية)

الهدف من التمرين:

التعرف على الاستنتاجات المتسارعة في الحياة اليومية



# الاستنتاجات المتسرعة في الحياة اليومية

# الاستجابات المتسرعة في الحياة اليومية

مثال:

الشخص المريض الذي يشاركك الغرفة لا يرحب بك وأنت تمشي بالقرب منه.

# الاستجابات المتسرعة في الحياة اليومية

مثال:

الشخص المريض الذي يشاركك الغرفة لا يرحب بك وأنت تمشي بالقرب منه.  
هل هو لا يريد أن يحييك؟ أو ربما هي لم تراك؟

# الاستنتاجات المتسرعة في الحياة اليومية

مثال:

الشخص المريض الذي يشاركك الغرفة لا يرحب بك وأنت تمشي بالقرب منه.  
هل هو لا يريد أن يحييك؟ أو ربما هي لم تراك؟

هل تعرف ذلك؟

هل لديك أي أمثلة خاصة بك؟

# الإستنتاجات المتسرعة في الحياة اليومية

مثال:

تستيقظ وتشعر بإحساس بالوخز في ذراعك.

# الإستنتاجات المتسرعة في الحياة اليومية

مثال:

تستيقظ وتشعر بإحساس بالوخز في ذراعك.  
هل هذا علامة على مرض خطير؟  
أم أنك كنت مخطئاً فقط في الليل؟

# الإستنتاجات المتسرعة في الحياة اليومية

مثال:

تستيقظ وتشعر بإحساس بالوخز في ذراعك.

هل هذا علامة على مرض خطير؟

أم أنك كنت مخطئاً فقط في الليل؟

هل تعرف ذلك؟

هل لديك أي أمثلة خاصة بك؟

# الإستنتاجات المتسرعة في الحياة اليومية

مثال:

في السوبر ماركت ترى إعلانًا عن منتج جديد.



# الإستنتاجات المتسرعة في الحياة اليومية

مثال:

في السوبر ماركت ترى إعلانًا عن منتج جديد.

هل ستشتريه على الفور؟

أو هل تكتشف أولاً ما إذا كانت الوعود صحيحة حقًا؟

# الإستنتاجات المتسرعة في الحياة اليومية

مثال:

في السوبر ماركت ترى إعلانًا عن منتج جديد.

هل ستشتريه على الفور؟

أو هل تكتشف أولاً ما إذا كانت الوعود صحيحة حقًا؟

هل تعرف ذلك؟

هل لديك أي أمثلة خاصة بك؟

# أهداف التعلم

## أهداف التعلم

- غالبًا ما نتخذ قرارات دون النظر في جميع المعلومات المتاحة.

## أهداف التعلم

- غالبًا ما نتخذ قرارات دون النظر في جميع المعلومات المتاحة.
- غالبًا ما تؤدي هذه القرارات السريعة إلى الأخطاء.

## أهداف التعلم

- غالبًا ما نتخذ قرارات دون النظر في جميع المعلومات المتاحة.
- غالبًا ما تؤدي هذه القرارات السريعة إلى الأخطاء.
- وهذا يمكن أن يؤدي إلى سوء الفهم وأحيانًا الصراعات.

# أهداف التعلم

- أن تخطئ فهذا أمر إنساني - فكر دائمًا في إمكانية أن تكون مخطئًا.

# أهداف التعلم

- أن تخطئ فهذا أمر إنساني - فكر دائمًا في إمكانية أن تكون مخطئًا.

- يجب أن نحاول جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات في الحياة اليومية. وهذا يجعل من السهل تقييم الموقف (على سبيل المثال، من خلال طرح الأسئلة وتبادل الأفكار مع الأشخاص الذين تثق بهم).



## أهداف التعلم

- أن تخطئ فهذا أمر إنساني - فكر دائمًا في إمكانية أن تكون مخطئًا.
- يجب أن نحاول جمع أكبر قدر ممكن من المعلومات في الحياة اليومية. وهذا يجعل من السهل تقييم الموقف (على سبيل المثال، من خلال طرح الأسئلة وتبادل الأفكار مع الأشخاص الذين تثق بهم).
- وهذا صحيح بشكل خاص عندما نكون متوترين أو نواجه أزمة في الصحة العقلية.

# الجولة النهائية

ما الذي استفدت منه من اجتماع اليوم؟

شكراً على مشاركتكم!

تم إعادة إنتاج الصور المستخدمة في هذه الوحدة بموافقة غير مباشرة (ترخيص المشاع الإبداعي) أو موافقة مباشرة من الفنانين أدناه، والتي نود أن نشكرهم عليها  
كثيرًا! القائمة الكاملة متاحة على

[www.uke.de/mkt](http://www.uke.de/mkt)

إذا انتهكنا حقوق الطبع والنشر عن غير قصد، فإننا نعتذر بشدة ونطلب بعد ذلك الإذن باستخدامها.

اسم المصور/الفنان	المصدر	اسم الصورة	مستخدم بموجب ترخيص المشاع الإبداعي = CC; يستخدم بإذن شخصي من الفنان = PP	وصف قصير
Arbeitsgruppe Neuropsychologie	- - -	Schwarz-weiß Zeichnungen fragmentierter Bilder	Anfertigung für das MKT; © Arbeitsgruppe Neuropsychologie	Verschiedene Motive: Schaukelstuhl, Elefant etc.