



هليكوبتر (المروحية)

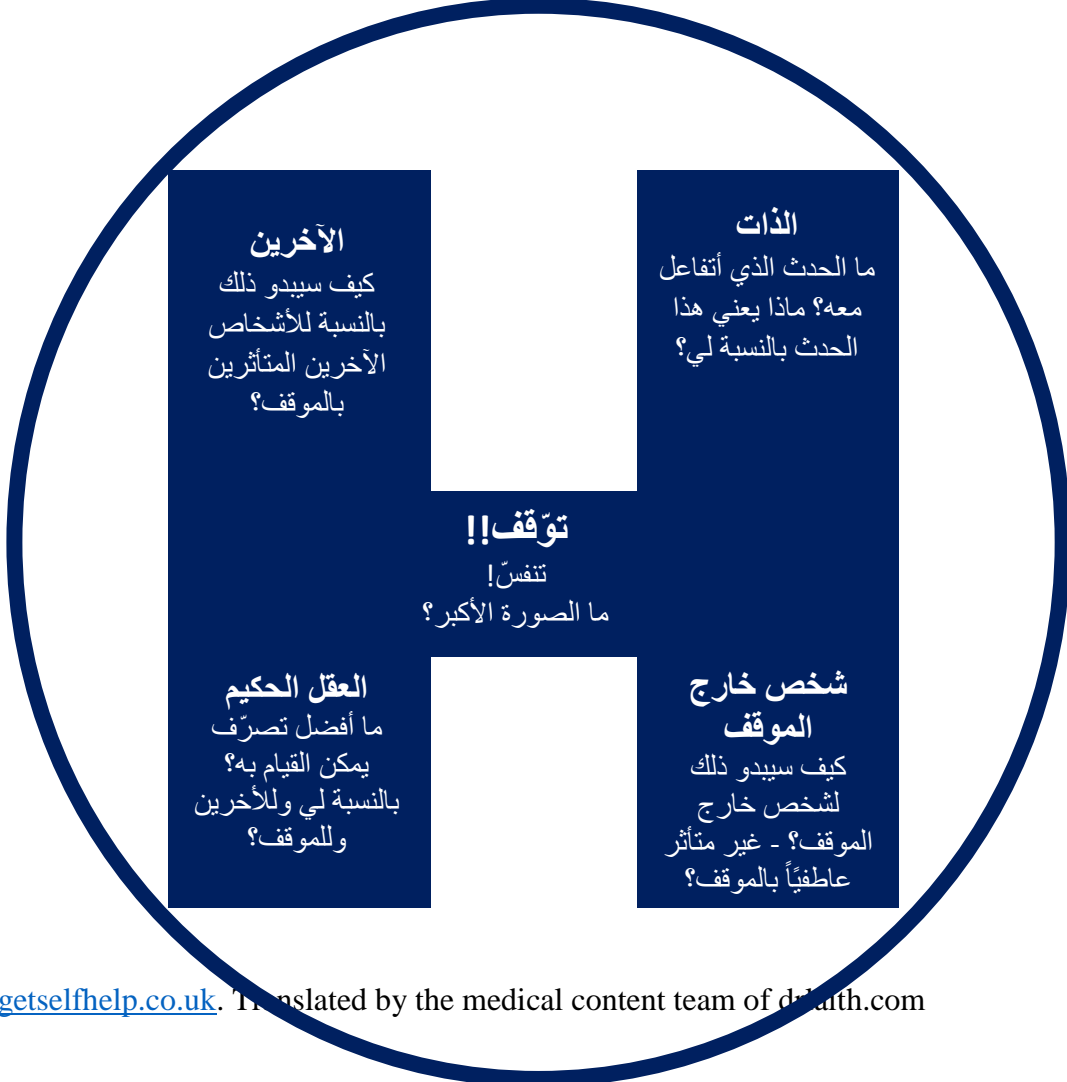
تساهم رؤية الصورة الأكبر من المروحية (The Helicopter View) في تعلّم رؤية الأشياء بشكل مختلف وبصورة أوسع وأشمل وبمنظور مختلف.

قد يكون استخدام استعارة ما أو تشبيه معين مفيداً جداً لمساعدتك على التفكير في الصورة الأكبر. عندما يزعجك أمر ما، تكون قريباً منه وتتفاعل معه عاطفياً وتشكّل جزءاً أساسياً منه مما يجعل التراجع والابتعاد عما يحدث أمراً صعباً للغاية.

الأمر أشبه بمقولة "من ينشغل بالتفاصيل يتوه عن الصورة كاملة" حيث يرى الشخص المشاهد عن قرب بتفاصيله ولا يمكنه رؤية أي شيء آخر.

يمكنك توسيع وجهة نظرك ورؤية الصورة الأكبر ويُسمى ذلك برؤية الصورة الأكبر من المروحية (The Helicopter View)، ذلك أن المروحية عندما تطلع وترتفع إلى أعلى ترى صورة أكبر وأكبر وتصبح أبعد عن التفاصيل الصغيرة على مستوى الأرض.

وعليه، عند الابتعاد عن الموقف العاطفي المؤلم، تصبح رؤية الأشياء أكثر وضوحاً وعقلانية.



رؤية الصورة الأكبر من المروحية (The Helicopter View)

في أي موقف صعب ومؤلم، يسهل الانشغال بالعاطفة التي تشوه طريقة النظر للأمور. ستساعدك تعبئة ورقة العمل هذه على اكتساب رؤية مختلفة ومنظور مختلف للأمور:



الموقف:

ماذا حدث؟ متى؟ مع من؟ كيف؟

الآخرين

كيف سيبدو ذلك بالنسبة للأشخاص الآخرين المتأثرين بالموقف؟ كيف يفسرون هذا الموقف؟ ما أفكارهم ومشاعرهم؟

الذات

ما الحدث الذي أتفاعل معه؟ ماذا يعني هذا الحدث بالنسبة لي؟ أو ماذا يخبرني هذا الموقف عن نفسي؟ ما أسوأ أمر في التفكير بهذه الطريقة أو ما أسوأ أمر في الموقف؟

توقف!!

تنفس!

ما الصورة الأكبر؟

العقل الحكيم

تدرب على التصرفات الناجحة! ما أفضل تصرف يمكن القيام به؟ بالنسبة لي وللآخرين وللموقف؟ ما الأمر الذي سيساعد أكثر؟

شخص خارج الموقف

كيف سيبدو ذلك لشخص خارج الموقف؟ شخص غير متأثر عاطفياً بالموقف؟ ماذا سيقول شخص آخر عن الموقف؟ ماذا سأقول أنا للآخرين؟