

المساعدة الذاتية لاضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (ADHD)

المساعدة الذاتية لاضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه: استراتيجيات عملية لمساعدتك في التعامل مع اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه - وجميع المشكلات التي تصاحب ذلك.

المعلومات الواردة في هذه الصفحة تتعلق في الغالب بالبالغين والمراهقين.

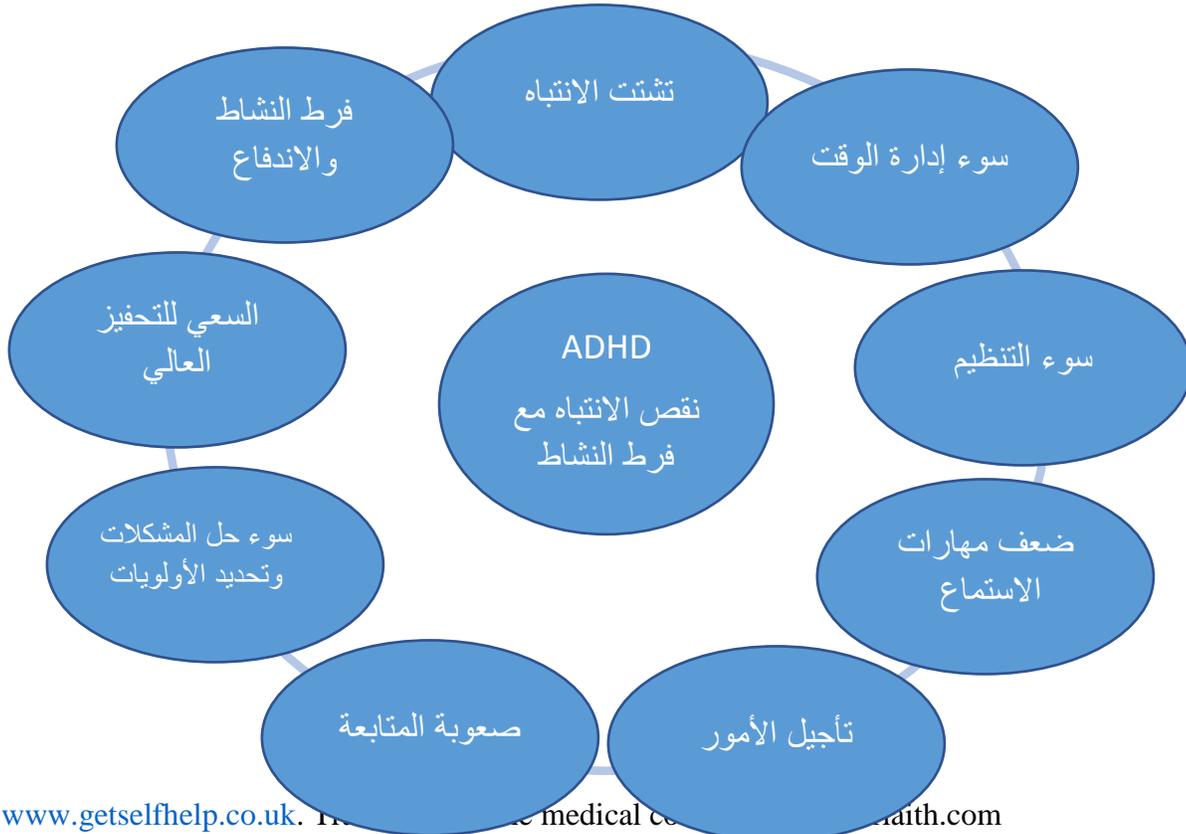
يساعدنا الانتباه على التركيز، والتركيز على ما نريد وما نحتاج إلى القيام به. قد يعاني البعض منا من مشاكل في الحفاظ على التركيز على معظم الأشياء، ولكن ربما أيضًا يكون لدينا القدرة على التركيز بشكل جيد حقًا وفترات طويلة من الوقت على الأشياء أو الأنشطة التي تهمننا.

لذلك يمكن أن يعاني البالغون والشباب المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه في العديد من المجالات الرئيسية، نتيجة لاختلال التوازن البيولوجي العصبي الذي ينشأ في الغالب بسبب عوامل وراثية. يمكن أن تؤثر هذه الصعوبات على صحتنا العقلية، مسببة التوتر والإحباط والقلق والاكتئاب وتدني احترام الذات. قد يواجه الأفراد المصابون باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه أيضًا صعوبات في العلاقات، الديون، ويمكن أن يتعرضوا أيضًا لإساءة استخدام المواد المخدرة.

ومع ذلك، فإن الأخبار ليست كلها سلبية! يُعتقد أن هناك العديد من الجوانب الإيجابية لاضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه، بما في ذلك الطاقة العالية والإبداع والتفكير الإبداعي والتحفيز العالي والقدرة على التركيز المفرط. من المعروف أو يعتقد أن العديد من المبتكرين المشهورين في الماضي والحاضر مصابين باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه.

يمكن أن تختلف الأعراض لدى الفتيات أو النساء اختلافًا جوهريًا عن تلك التي يعاني منها الأولاد والرجال، حيث تكون الفتيات أكثر هدوءًا، وأقل أعراضًا في فرط النشاط، ولكن ربما أكثر غفلة ويُعتقد من حيث الفكر أنهم "حالمين في اليقظة". ولكن غالبًا ما تقل احتمالية ملاحظة المشكلات أو معالجتها.

على الرغم من هذه التحديات، من الممكن تعلم تقنيات تساعد على التعامل بشكل أكثر فاعلية مع الأحداث اليومية وعيش حياة ناجحة. استخدم هذه التقنيات حسب حاجتك. على سبيل المثال، إذا كنت لا تتفق الأموال بشكل متهور، ولم تكن لديك مخاوف مالية، فيمكنك تجاهل قسم "الميزانية".



التفكير بشكل مختلف

هذا هو الحديث عن اضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه - فقط لأنني مصاب باضطراب فرط الحركة ونقص الانتباه لا يعني أن الأمر يجب أن يكون على هذا النحو ... يمكنني اتخاذ قرارات حكيمة بشأن رد فعلي ...

ما النصيحة التي سأعطيها لصديق بخصوص هذا؟ ما هي النصيحة التي سيقدمها لي صديق موثوق؟ ما هي الصورة الأكبر؟

لا تصدق كل ما تعتقده! الأفكار مجرد أفكار

كن متفهمًا وعطوفًا مع نفسك، بدلاً من النقد الذاتي.

تدريب الانتباه

الدماغ "مرن" ، أو قادر على التطور والتغيير - فكر في الأمر على أنه عضلة. كلما مددناه واستخدمناه، كلما أصبح أقوى وأكثر مرونة.

يمكن أن تساعدنا تدريبات الانتباه، أو تركيز كامل الذهن (اليقظة الذهنية)، على تحسين قدرتنا على التركيز أو جذب انتباهنا لفترات أطول من الوقت، ومساعدتنا على تحسين مهارات الاستماع لدينا، وارتكاب أخطاء أقل بسبب اللامبالاة، وما إلى ذلك.

تنفس

خصص وقتًا قصيرًا لملاحظة تنفسك. ليس عليك تغيير تنفسك بأي شكل من الأشكال، فقط ملاحظة ذلك. ملاحظة الإحساس بالأنفاس في صدرك وبطنك. ستتبادر إلى ذهنك أفكار ومشتتات أخرى، لا بأس بذلك. فقط لاحظ متى ينتشنت انتباهك، ثم أعد انتباهك برفق إلى أنفاسك.

نشاط الإدراك (اليقظة الذهنية)

قم بأي نشاط أو تمرين يومي بتركيز ذهني عالي، مثل المشي، وتناول الطعام، والاستحمام. على سبيل المثال عند غسل الأواني، لاحظ درجة حرارة الماء على يديك، والإحساس بالأواني الفخارية، والفقاعات.

لاحظ صوت الغسيل بما في ذلك الفقاعات! لاحظ أي روائح ، ولاحظ طريقة تحرك وشعور يديك وذراعيك، وكيف يدعمك عمودك الفقري وجسمك ، وما إلى ذلك.

تدريب التأمل

اجعله جزءًا من روتينك اليومي. يمكنك زيادة وقت التأمل تدريجيًا كل أسبوع - ابدأ قليلاً وزده تدريجيًا.

نموذج الجبل الجليدي لنقص الانتباه مع فرط النشاط - في المدرسة (ولكنه مناسب أيضًا في مواقف أخرى).

ما قد لا تراه

ما قد تراه

تأخر في التطور: تأخر في النضج والمهارات الاجتماعية والتنفيذية

استراتيجيات غير مفيدة: التسويف والتجنب

خلل في التنفيذ: صعوبات في العمل، الذاكرة، التنظيم، التخطيط، إدارة الوقت، اتباع التوجيهات، حل المشكلات

عدم انتظام العواطف: سهولة التوتر، ضعف في تحمل الإحباط

عدم انتظام التركيز: تركيز مفرط على الاهتمامات

الجمود: صعوبة تحويل الانتباه

الحساسية المفرطة: سهولة الإرباك

صعوبات في العلاقات

فقدان الثقة بالنفس، متزايد اعتماد الذات

ADHD and schoolwork

Inattentive
Difficulty focusing, daydreamy, easily distracted

Incomplete or late work
& messy, careless mistakes

Hyperactive
Need to move, fidget, talk

Impulsive
Act without considering consequences

Developmental delays
e.g. social skills, maturity, executive function

Unhelpful strategies
e.g. avoidance, procrastination

Executive dysfunction
e.g. Difficulty with working memory, organising, planning, managing time, following directions, problem solving

Emotional dysregulation
Easily stressed, low frustration tolerance

Dysregulated focus
inc. hyperfocus on interests

Inflexible
Difficulty shifting attention

Hypersensitive
Easily overwhelmed

Relationship difficulties

Low self-esteem & lack of self confidence

Co-existing conditions
e.g. ASD, anxiety & mood disorders, Tourette's etc

What you might see

What you might NOT see

الشروط: صعوبة في التركيز، أحلام يقظة، تشتت بسهولة

عدم إتمام أو تأجيل العمل: مع فوضى و أخطاء بسبب الإهمال

فرط نشاط: الحاجة للحركة و الحديث، والتأمل

الاندفاع: التصرف دون التفكير في العواقب

تمارين التركيز

اضبط عداد الوقت لمدة 5 دقائق (زد بمقدار 5 دقائق كل اليوم) ووجه تركيزك على نشاط واحد. خذ استراحة لمدة دقيقتين قبل المتابعة (قم بزيادة الاستراحة دقيقتين كل يوم).

- احفظ معلومات مثل القصائد والاقتراسات والنكات أو كلمات لغة جديدة.
- تمارين العد: عد تنازلياً من 100 بعدة أنماط.
- استخدم حواسك - ركز على كل حاسة على حدة وفكر فيما يمكنك رؤيته، ثم سماعه، ثم لمسه، ثم الشم و/ أو التذوق.
- راجع حروف الأبجدية مع التفكير في البلاد والمدن وأسماء الأولاد وما إلى ذلك لكل حرف.
- تمارين التخيل - اجمع بين التنفس العميق وتخيل فعل شيء بشكل ناجح، مع القدرة على الحفاظ على التركيز والانتباه (على سبيل المثال في العمل أو المدرسة)، أو التعامل بنجاح مع موقف صعب (مثل حالة النزاع أو القلق).

تمارين تدريب التركيز للأطفال

- لعبة تجميد الجسم كالتمثال مع توقف الموسيقى- يكون التجميد لمدة 10 ثوانٍ، ثم يتم زيادته تدريجياً (يمكن أن يتناوب الوالدان على كونهما التمثال).
- الألغاز والتلوين والرسم وما إلى ذلك. قد تحتاج إلى إجراء سباق أو منافسة، على سبيل المثال (الانتهاء أولاً أو استخدام معظم الألوان).
- ألعاب الطاولة - عندما يحين دور الطفل، توقف أكثر بقليل.
- لعبة العملات المعدنية - قم بإنشاء كومة من العملات المعدنية المتنوعة، وقم بتغطيتها بورقة من الورق المقوى، واستخدم المؤقت. اختر 5 عملات من الكومة وضعها في تسلسل معين، واطلب من الطفل أن ينظر بانتباه، ثم غطها. اضبط المؤقت واطلب من الطفل إنشاء نفس التسلسل. كررها حتى يتمها بشكل صحيح. قم بزيادة صعوبتها (عدد القطع النقدية) تدريجياً.
- لعبة يقول سايمون/ Simon Says - والتي يتم فيها إصدار التعليمات للاعبين
- لعبة كيم - لعبة ذاكرة باستخدام علبة من الأشياء. أزل شيئاً واحداً في كل مرة واطلب من الطفل تحديد الشيء المفقود.
- ألغاز الصور - اطلب من الطفل العثور على الأشياء المخفية
- ألعاب الكلمات

العمل بشكل مختلف

خطط للنجاح كل يوم.

- ضع أهدافاً صغيرة يمكن تحقيقها كل يوم
- كافئ نفسك عند إنجاز الأهداف أو ضع علامة عليها عند الانتهاء منها في نهاية اليوم
- ضع أهدافاً لكل مشكلة - قسم كل هدف إلى خطوات أصغر

تحديد مواطن المشاكل

ضع قائمة بجميع المجالات في حياتك التي تحتاج إلى التغيير، ربما باستخدام عناوين عامة، على سبيل المثال، المنزل والعمل وما إلى ذلك.

تحديد الأولويات

حدد أي من مجالات المشاكل في قائمتك هي الأكثر أهمية أو الأكثر ضرورة. قم بالعنصر الأهم أولاً.

الميزانية

قم بعمل قائمة لجميع دخلك الأسبوعي/ الشهري، ولجميع نفقاتك في نفس الفترة – وقم بتقريبها قدر الإمكان، على سبيل المثال، الطعام والوقود وقسمة الفواتير ربع السنوية على 3 (شهرياً) أو 13 (أسبوعياً) وما إلى ذلك. يمكنك اختيار الاحتفاظ بالإيصالات أو المذكرات أو دراسة كشوف الحسابات المصرفية وما إلى ذلك لمدة شهر واحد للعثور على هذه المعلومات.

- اطرح النفقات من الدخل لمعرفة المبلغ المتبقي (أو مقدار العجز الذي لديك).
- قيم كيف يمكنك تحقيق مدخرات في مجالات معينة، ثم خطط لكيفية تحقيق تلك المدخرات
- اكتب ميزانيتك الأسبوعية/ الشهرية
- قد يكون من المفيد تدوين إنفاقك اليومي لمساعدتك على المتابعة. يجد بعض الناس أنه من المفيد وضع مخصصات أسبوعية في علب منفصلة (محافظ، إلخ).
- دفع الفواتير عبر الإنترنت أو عن طريق المدفوعات المنتظمة (الخصم المباشر أو النظام الدائم).
- تساعد الخدمات المصرفية عبر الإنترنت في تقليل الحاجة إلى التحقق من الأعمال الورقية لموازنة الدفاتر.
- قم بإعداد الإشعارات على حسابك المصرفي حتى تتلقى رسالة عندما ينخفض رصيدك إلى مستوى معين.
- تقدم العديد من الشركات أو البنوك فواتير "غير ورقية" للمساعدة في تقليل البريد.
- قم بإنشاء مجلد/ صندوق واحد للإيصالات. مرة واحدة في الشهر، قم بفرزها لإعادة التدوير أو ضع تلك التي تحتاج إلى الاحتفاظ بها في مظروف وضع ملصق عليها بالشهر/ السنة.

إدارة الإنفاق المنفذ

- استخدم النقد فقط - اترك دفتر الشيكات أو البطاقات في المنزل
- استخدم بطاقة ائتمان واحدة فقط (أتلف/ الغ جميع البطاقات الأخرى)
- استخدم قائمة للتسوق والتزم بها
- استخدم آلة حاسبة (على هاتفك) لحساب مشترياتك أثناء التنقل

تقليل الإنفاق عبر الإنترنت

- حدد الميزانية اليومية
- اكتب ماذا تنفق (رسم مخطط للتأثير البصري؟)
- استخدم طريقة دفع واحدة فقط لعمليات الشراء عبر الإنترنت
- تغيير إعدادات الحساب على مواقع الويب، على سبيل المثال، إزالة خيار المشتريات "بنقرة واحدة"
- قم بإزالة تطبيقات التسوق من هاتفك
- حظر بعض المواقع
- حظر الإعلانات
- بيع العناصر لكسب المال ودفع الدخل في حساب واحد (على سبيل المثال، حساب paypal مخصص لبيع ebay). ثم استخدم هذا الحساب فقط للمشتريات.

إدارة الوقت

- خطط مسبقاً
- قرر الوصول مبكراً من 10 إلى 15 دقيقة وقم بوضع تذكيرات للمغادرة في الوقت المحدد

- استخدم ساعة أو مؤقت آخر واضبط التذكيرات والمنبهات - ربما قبل 30 دقيقة من المغادرة المخطط لها، 10 دقائق قبل المغادرة المخطط لها، في وقت المغادرة المخطط لها
- إذا كان لديك هاتف ذكي، فيمكنك الاستفادة من تطبيقات التقويم
- قل "لا" للآخرين، أو تحقق من مذكرات أعمالك قبل أن تُلزم نفسك!
- امنح وقتًا أطول مما تعتقد أنك ستحتاجه - أضف عشر دقائق إلى كل موعد أو مهمة تعتقد أنها ستحتاج 30 دقيقة (أضف 20 دقيقة لكل ساعة)
- افعل شيئًا واحدًا في وقت واحد
- قم بتعيين تذكير كل ساعة على هاتفك لإعلامك بمرور الوقت (إذا كان لديك ميل إلى إضاعة الوقت والانشغال في أمر واحد)

الهيكل/ الروتين

- ابدأ بتوقيت الأنشطة لمعرفة المدة التي تحتاجها لكل نشاط، ثم ضع جدولاً لكل يوم.
- حدد أوقاتاً لأنشطة معينة، على سبيل المثال الأعمال المنزلية والتسوق والوجبات والاستيقاظ من أو الذهاب إلى النوم
- تعامل مع البريد والبريد الإلكتروني كل يوم - خصص 10 دقائق أو نحو ذلك.

-العمل فيه (مثل دفع الفواتير)

-احذفه أو مزقه

-قم بحفظه (إذا كان ذلك مناسباً/ بعد التعامل معها)

- حدد الوقت على الكمبيوتر، على سبيل المثال (ضبط منبه كل ساعة لتذكيرك بمرور الوقت)
- قم بإعداد نظام الملفات
- مجلدات مختلفة لأنواع مختلفة من المستندات
- استخدم الملصقات أو الترميز اللوني
- خصص وقتاً للمرح أو الاسترخاء وحدك ومع الأصدقاء/ العائلة
- الهوايات أو الاهتمامات

ممارسة الرياضة بانتظام

قلل من المشتتات

- أنشئ مكاناً للعمل في المنزل لتقليل الاضطرابات
- مكتب يواجه الحائط
- مكتب خالٍ من الفوضى
- قم بإعداد البريد الصوتي للرد على مكالماتك
- قم بوضع الهاتف المحمول على الوضع الصامت وضعه في الدرج
- دع الآخرين يعرفون أنك لا تريد أن يتم إزعاجك
- اكتب أية أفكار أو أفكار لا تريد أن تنساها، ولكن ليس لديك وقت لها الآن. احتفظ بمفكرة على مكتبك (أو معك).
- إذا كنت تحضر اجتماعاً أو مؤتمراً كبيراً، فاستهدف الجلوس بالقرب من المتحدث وبعيداً عن الأشخاص الذين تعرف أنهم قد يشتتون انتباهك
- خذ استراحة في الوقت المناسب. تحرك - امش أو اقفز في المنطقة. يزيد النشاط من قدرتنا على التركيز.

التواصل

- كن منتبهًا ومهذبًا
- كرر الاتصال المهم مرة أخرى للتحقق من أنك سمعت بشكل صحيح
- اكتب الأشياء/ قم بتدوين الملاحظات (احمل دفتر ملاحظات أو استخدم هاتفك المحمول)
- ضع الأشياء في يومياتك/ تقويمك بمجرد أن تسمع عنها
- تعلم مهارات الاستماع الفعال لمساعدتك على الاستماع جيدًا إلى حديث الآخرين
- لا تقاطع الآخرين (تدرب إذا لزم الأمر)
- استخدم التواصل البصري المناسب
- اطرح الأسئلة بدلاً من التحدث عما يتبادر في ذهنك
- اطلب نسخة من أي مادة، على سبيل المثال، نشرات العروض التقديمية، جدول أعمال الاجتماع

العناية الذاتية - خطوات إيجابية للرفاهية

- تأكد من حصولك على قسط كافٍ من النوم
- ضع روتينًا لوقت النوم الهادئ
- اذهب إلى الفراش (واستيقظ) في نفس الوقت كل يوم
- تجنب الكافيين في وقت متأخر من اليوم
- تمرن كل يوم، واقض وقتًا في الهواء الطلق
- ضع جدولًا للمرح والمتعة والاسترخاء كل يوم
- تناول طعامًا صحيًا، بما في ذلك:
 - وجبات صغيرة متكررة
 - تجنب الإفراط في تناول السكر أو الكافيين (مما قد يؤدي إلى زيادة الأعراض)
- تعلم أن تقول لا! لا تتحمل الكثير.

الآن NOW

- الملاحظة (Notice): أين هو انتباهي؟
- راقب (Observe): ماذا أفعل؟ فكر في: "أنا أمشي"، "أنا جالس"، "أنا أتنفس"، ثم لاحظ تلك الأحاسيس في جسدي
- العقل الحكيم (Wise Mind): ماذا الآن؟ كيف أستمّر؟ الفعل أم الوجود؟

اليقظة الذهنية للأشخاص المشغولين

- اختر نشاطًا تقوم به بانتباه طوال اليوم ، لمدة دقيقة أو دقيقتين أو خمس دقائق. على سبيل المثال: اشرب كوبًا من الشاي، امشي، اغسل الصحون.
- مهما كنت تفعل، عش اللحظة، الآن. انظر، اسمع، شم، المس، أشعر، و تنفس.
- ما عليك سوى ملاحظة متى تتبادر إلى ذهنك الأفكار والأحاسيس الأخرى، ثم أعد التركيز على النشاط الذهني الذي اخترته.
- كن صبورًا ورحيمًا مع نفسك.
- اوصف - بدلاً من الحكم جيدًا أو سيئًا، لطيفًا أو غير لطيف.
- يبدو الأمر كما هو عليه.

كل شيء يتدفق. لا شيء ثابت. هيراقليطس

التعامل مع التوتر والقلق:

استخدم مهارة التوقف STOPP لدمج العديد من الاستراتيجيات.

توقف (Stop) - توقف للحظة.

خذ نفساً (Take a breath) - نفساً واحداً عميقاً بطيئاً.

لاحظ (Observe) - ها هو العقل المتمر مرة أخرى. جسدي وعقلي يتفاعلان مع الأفكار والمشاعر المؤلمة.

تراجع (Pull back) - هذا مجرد كلام ناجم عن القلق. لا تصدق كل ما تعتقده! دعنا نتمسك بالحقائق - هذه الأفكار مجرد آراء هذه المشاعر طبيعية - إنها مجرد جهاز إنذار في الجسم يقوم بعمله، عندما لا يحتاج إلى ذلك. هذه المشاعر سوف تمضي.

الممارسة/ المضي قدماً (Practice/Proceed) - ماذا يمكنني أن أفعل الآن؟

يمكنني استخدام هذه الاستراتيجيات:

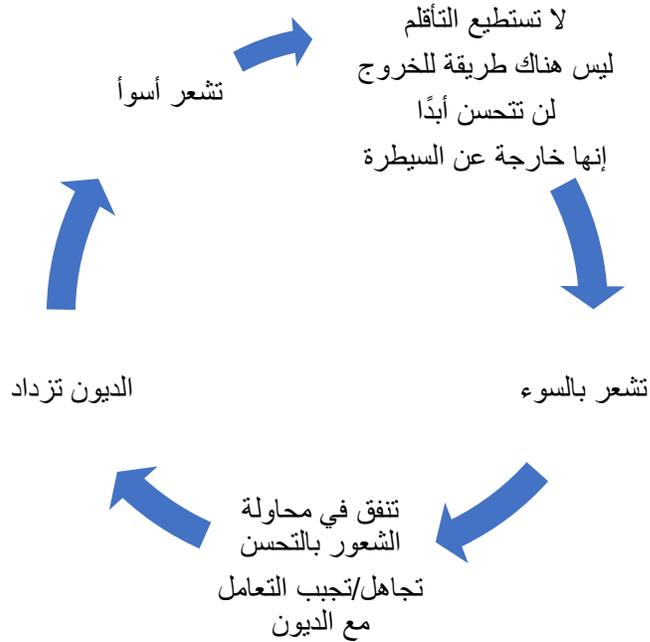
- التنفس اليقظ
- تصريحات التأقلم الإيجابية
- اليقظة الذهنية للأشخاص المشغولين
- التفكير المرن

أين يمكنني وضع تركيز انتباهي الآن؟. ما الذي يمكنني فعله أيضاً لمساعدتي على تحمل هذه الأفكار والمشاعر دون التفاعل معها؟



الميزانية

يمكن أن يكون القلق بشأن المال، أو الافتقار إليه، أمرًا مرهقًا للغاية. الاضطرار إلى التعايش مع عدم توفر الكثير من الأموال، أو الحصول على دخل منتظم ولكن مع عدم القدرة على مواكبة المصروفات. يؤدي الدخول في الديون إلى مزيد من التوتر. أحيانًا لا تساعد أنفسنا - غالبًا ما ننفق المزيد لنحاول أن نشعر بالتحسن. على سبيل المثال، عن طريق الشراء الاندفاعي أو التدخين أو شرب المزيد، أو الخروج للتواصل الاجتماعي لمحاولة الهروب من ضغوطات كل ذلك. أو ربما نواصل العمل بغض النظر، لمحاولة تجاهل الديون المتزايدة.



بالنظر إلى الديون والتعامل معها، يمكننا البدء في السيطرة، وستبدأ الأمور في التحسن:

- تحت الدين
- الشعور بالسوء
- التعامل مع المشكلة
- أنا تحت السيطرة
- الشعور بالتحسن



ورقة عمل الميزانية

الخطوة 1 - اجمع دخلك الشهري

قم بتضمين المرتبات / الأجور والمعاشات التقاعدية والمزايا والفوائد وأي دخل آخر. إذا كان أي دخل ربع سنوي أو سنوي، فاحسب متوسط الدخل الشهري.

متوسط الدخل الشهري	أسبوعيًا، شهريًا، ربع سنويًا، سنويًا	المقدار	مصدر الدخل
			الأجور / المرتبات
			الأجور / المرتبات
			الفوائد
			البدلات
			المعاشات
			أعمال صيانة

	-	إجمالي متوسط الإنفاق الشهري
	=	المجموع

إذا بقي لديك أكثر من صفر - أحسنت!

إذا كان أقل من الصفر، فأنت بحاجة إلى العودة لخطوة 2، وفحص نفقاتك، وتحديد أولويات ما يجب دفعه (الإيجار أو الرهن العقاري، وفواتير الخدمات، إلخ)، ثم انظر إلى ما يمكنك خفضه من أجل تحقيق التوازن بين مقاييس الأموال.



Income

Expense

الخطوة الخامسة - الحصول على المساعدة

ستكون هناك أوقات نحتاج فيها إلى المساعدة للتعامل مع الديون. قد يكون التفكير في الاتصال بالشركات أو المنظمات التي ندين لها بالمال أمرًا مرهقًا ومخيفًا، لكن معظم الشركات والمؤسسات تتقبل الاتصال بشكل كبير وستوافق عادةً على خفض المدفوعات المنتظمة على مدى فترة أطول - يفضلون الحصول على القليل من المال بدلاً من لاشيء على الإطلاق.

يجد الكثير من الناس أنه من المفيد الحصول على قرض واحد، حتى يتمكنوا من سداد دفعة شهرية واحدة، بدلاً من سداد الكثير من القروض الصغيرة.

يمكن أن يساعدك التحدث إلى أحد الخبراء في التعامل مع ديونك، والاتصال بالمنظمات وإجراء ترتيبات الدفع.



ورقة عمل التوقف (STOPP)

<p>اكتب ردود أفعالك والاستجابات الصحية البديلة في هذا العمود. ما الذي يناسبك؟ ما الذي سيساعد؟ ماذا يمكنك أن تقول لنفسك؟ ماذا تحتاج أن تتذكر في هذه الأوقات؟</p>	<p>لاحظ أي تطفل أو حزن من فكرة، صورة، ذاكرة، محفز...</p>
	<p>توقف! (STOPP!)</p> 

	 <p>خذ نفساً (Take a breath)</p>
	 <p>لاحظ (Observe) – اوصف المشاعر، الصور، الأفكار، أحاسيس الجسم، المحفزات.</p>
	 <p>تراجع (Pull back) / ضع بعض الانطباعات. ما هي الصورة الأكبر؟ انظر إليها من الهليكوبتر. هل هذه حقيقة أم رأي؟ كيف يمكن لشخص آخر أن يراها؟ هل هناك طريقة أخرى للنظر في هذا؟</p>
	 <p>تدرب على ما ينجح. (Practice) ما هو أفضل شيء تفعله الآن - بالنسبة لي وللآخرين وللموقف.</p>