



الرفاه الشخصي والتعامل مع الإجهاد للمديرين والقادة

ورقة الحقائق 2: كيف يمكنك تحسين مستوي صحتك العقلية ورفاهك؟

- 2 - التصرف حيال المسألة/إدارتك لنفسك؛ أي إدارتك لأمر صحتك العقلية ورفاهك (أن تكون استباقياً وأن تعرف ما عليك القيام به عندما لا تكون الأمور على ما يرام).
- 3 - أسلوب القيادة والإدارة؛ وهذا يشمل التواصل والتحميس والثقة والجهد الطوعي، وتهيئة أماكن العمل الصحية.

ستغطي ورقة المعلومات هذه ما يلي:

- تكوين خارطة الطريق الخاصة بك
- اختيار بعض الاستراتيجيات الرئيسية لكي تبدأ بها
- وضع خارطة الطريق الخاصة بك موضع التنفيذ

من المهم أن تنتبه، كمدير وقائد، لحالتك على صعيدي الصحة العقلية والرفاه، فضلاً عن حالة فريقك على هذين الصعيدين. وينصب التركيز الرئيسي لورقة المعلومات هذه على تعلم كيفية تحسين صحتك العقلية ورفاهك، مع التطرق أيضاً إلى مسألة التأثير الذي قد تتركه في الآخرين. وإن أكثر الطرق فعالية لتحسين صحتك العقلية ورفاهك هي أن يكون لديك نهج شامل تم صقله كي يتواءم مع احتياجاتك ووضعك. وعليك من ثم أن تحرص على تطبيقه باستمرار.

ويشمل النهج الشامل ما يلي:

- 1 - المعرفة بمسائل الرفاه، والتقليل من الآثار السلبية للإجهاد، والصحة العقلية والمرونة، ومشكلة الوصم.

الخطوة الثالثة: وضع خارطة الطريق الخاصة بك موضع التنفيذ

الخطوة الثانية: اختيار بعض الاستراتيجيات الرئيسية لكي تبدأ بها

الخطوة الأولى: تكوين خارطة الطريق الخاصة بك

الخطوة الأولى: تكوين خارطة الطريق الخاصة بك

الخطوة الأولى هي أن تفهم أين أنت، وما الذي يهكم بالقدر الأكبر، وأين تريد أن تكون.

قراءات لتكوين الخلفية وطرح أفكار للتأمل

ستساعدك مجموعة الأفكار المطروحة للتأمل في ورقة المعلومات التي تغطي موضوع "لماذا تُعتبر الصحة العقلية والرفاه من المواضيع المهمة؟" على إعداد استعراض أولي لتحديد المكان الذي أنت فيه الآن.

ونقترح عليك أن تمر بشكل متتال على الموارد المتاحة على الصفحة الشبكية: <https://www.un.org/en/healthy-workforce>



ما هي النقطة التي سأبدأ منها؟

- قم بوصف العناصر الأكثر أهمية لعنايتك الشخصية. حدد شيئاً واحداً يمكنك القيام به للمساعدة في منع المشكلة أو حلها تحت كل من هذه العناوين:

- الشعور الشخصي بالرفاه.
- العادات الحياتية الصحية.
- مخاطر الإدمان المحتملة - غالباً ما تبدأ هذه الأمور في صورة استراتيجيات للتكيف.
- المخاطر النفسية - الاجتماعية التي تواجهها أنت في مكان العمل.
- فكر في مقاصدك والنهج الذي تحتاج إلى اتباعه حيال:
 - حماية وتعزيز الرفاه الإيجابي.
 - منع الضرر و/أو تردي الصحة العقلية.
 - التحرك مبكراً لتحقيق نتائج أفضل لنفسك.
- تمكين نفسك ودعمها لكي تصل إلى حالة الازدهار كمدير وقائد.
- انتبه إلى مظاهر **مغالطاتك** في الأعباء التي تلقيها على عاتقك بشكل قد يكون له تأثير على رفاهاك. ويرد أدناه عرض ثلاثة منها. وقد تكون لديك بعض مظاهر "المغالاة" الأخرى التي يمكنك إضافتها.
 - العمل الزائد.
 - الإفراط في التفكير.
 - مواجهة أعباء كثيرة/متشعبة إلى حد الشعور بالعجز.

يمكنك استخدام التذييل وكتيب التمارين في نهاية ورقة المعلومات هذه لبناء خارطة طريقك وخطة عملك.

- ستعطيك الأفكار المطروحة للتأمل تحت بند "تحرك لإيجاد الحل" ضمن ورقة المعلومات المعنونة "لماذا تُعتبر الصحة العقلية والرفاه من المواضيع المهمة؟" فكرة عن المكان الذي أنت فيه الآن.

- ويمكنك أن تضيف إليها عن طريق ملء استبيان توصيف حالتك على صعيد الإجهاد المرفق بتذييل هذه الوثيقة.
- وإذا كان هذا ملائماً لحالتك، يمكنك طلب المشورة لإجراء تقييم أكثر دقة لحالتك على صعيدي الصحة العقلية والرفاه على يد مستشار للموظفين/جهة مسؤولة عن رعاية شؤون الموظفين أو دائرة الخدمات الطبية.
- ما هي نقاط قوتك الحالية على صعيدي الرفاه والصحة العقلية، بما في ذلك العادات التي تشكل نمط حياتك، وما قد يكون قائماً من مخاطر الإدمان أو غيره من المخاطر النفسية - الاجتماعية؟
- تتمثل إحدى الطرق الفعالة للمضي قدماً في التركيز على نقاط قوتك والبناء عليها - قيامك بمزيد مما تجيده وما تُبنت ملاءمته لك هو استراتيجية تضمن النجاح.

اسأل نفسك:

- أين تريد أن تكون؟
- ما هي أهم الأشياء بالنسبة لك؟
- إذا بلغت "حالة الازدهار"، كيف ستبدو لي هذه الحالة؟ ما هو طموحي؟
- اكتب رسالة لنفسك تُفتح بعد سنة، تصف فيها ما تعتقد أنك ستفكر فيه وتفعله وتشعر به وتراه إذا ما عُدت لتطمئن على نفسك. ما الذي ستلاحظه عن نفسك؟



الخطوة الثانية: اختيار بعض الاستراتيجيات الرئيسية لكي تبدأ بها

تشمل هذه الاستراتيجيات ما يلي:

- قيامك ببناء المعارف وتوظيف شبكات التواصل التي في متناولك
- أن تتحلّى بالفضول
- أن تتعرف على نفسك وعلى طاقم موظفيك خارج سياق العمل
- انتباهك لكيفية تواصلك مع نفسك ومع الآخرين
- اختيارك نقطة للبدء
- تركيزك على معالجة مسألة الوصم والحد منها على سبيل الأولوية

ألف - بناء المعارف وتوظيف الشبكات: من هم الذين تحتاج إلى إشراكهم والتواصل معهم كي يقدموا المساعدة

- قم ببناء معارفك.
 - قم بتفعيل الدعم ذي الطابع العملي لرفاهك وصحتك بشكل عام.
 - قيم حالتك الراهنة على صعيدي الصحة العقلية والرفاه.
- قد يشمل بناء المعارف ما يلي:

- تحليك بالصدق حيال مداركك ومعارفك، ونقاط قوتك وما تجده من ثغرات في رفاهك، وتعاملك مع الإجهاد، وصحتك العقلية ومرونتك.
- كن منفتحاً لاكتساب مزيد من المعلومات، وارجع إلى القراءات المقترحة أعلاه لتكوين الخلفية. إذا قمت بتطبيق تمارين التعلم على نفسك وتعليمها للآخرين، فإن هذا سيساعدك على بناء معارفك ومهاراتك.

توظيفك شبكة التواصل التي في متناولك:

يمكن أن تشمل شبكة التواصل الخاصة بك:

- مديرك.
 - الجهة المسؤولة عن رعاية شؤون الموظفين، أو مكتب مستشاري الموظفين، أو دائرة الخدمات الطبية في منطقتك.
 - مكتب أمين المظالم وخدمات الوساطة.
 - مستشار الموارد البشرية.
 - جهة الاتصال/التنسيق المعنية بمسائل السلامة والصحة المهنية.
 - الزملاء أو الأقران الذين تستطيع التحدث معهم والتماس مشورتهم.
 - رابطة الموظفين.
- ما هي المعلومات التي في متناولك أو التي تعرفها بالفعل؟ وما الذي يمكنك أن تبنيه عليها من استنتاجات؟ (المعلومات المتصلة بمكان العمل قد تشمل بيانات الإجازات المرضية، وحركة دوران الموظفين، واستقصاءات وتقييمات مكان العمل).
- من الأدوات الأخرى التي يمكنك استخدامها تحليلات "SWOT" (تحليل مكامن القوة والضعف والفرص والتهديدات) المنفذة بشكل شخصي أو جماعي، مع التركيز على الرفاه، وتقليل الإجهاد إلى الحد الأدنى، والتعامل مع مسائل الصحة العقلية والمرونة.
 - التمس المساعدة في قياس مستويات المخاطر النفسية - الاجتماعية في مكان العمل.
 - التمس المشورة والمساعدة في تقييم صحتك ومستوى إجهادك وصحتك العقلية على وجه الخصوص. كلما قمت بذلك في وقت أبكر، كلما كانت النتائج أفضل.



هاء - اختر نقطة للبدء:

- بدء المرء بنفسه قد يكون أكثر التوجهات منطقية، ولكنه ليس بالضرورة أسهلها. ابدأ بخطى صغيرة أو بالغة الصغر وأبني عليها. فكر في شيء واحد يمكنك أن تقوم به اليوم وأن تواظب عليه من ثم باستمرار. حدد لنفسك مقاصد يومية.
- وكثيراً ما تكون جهود التوعية المضطلع بها من خلال الاتصالات أو مناقشات الأفرقة أو الفعاليات نقطة بداية جيدة. كن القدوة. وظف ما لديك من معارف بإطلاع الآخرين عليها.
- رسخ عادات للانتباه إلى الإيجابيات، ولعلامات الإجهاد في مكان العمل، وتدني الصحة العقلية، سواء في نفسك أو في فريقك/مكان عملك.

واو - ركز على معالجة مسألة الوصم والحد منها. هل يشكل الوصم الذاتي جزءاً من تفكيرك ومعتقداتك الشخصية حول الرفاه والصحة العقلية؟ ما هي مواقفك ومعتقداتك حول رفاه الآخرين وصحتهم العقلية؟ هل هناك وصمٌ في مكان عملك؟

- أنت، كقائد و/أو مدير، عليك دور حاسم في معالجة وتقليص الوصم المرتبط بتدني الصحة العقلية، تماماً كما هو الحال بالنسبة لدورك حيال السلوكيات والمواقف الضارة الأخرى في مكان العمل مثل التحرش والتنمر والعنصرية والتحيز الجنسي، وما إلى ذلك.
- الوصم على اختلاف أنواعه سلوك ضار.
- قد يؤثر الوصم على احتمالات أن تتعامل مع صحتك العقلية بنفس القدر من الأهمية كعاملك مع صحتك البدنية، واحتمالات أن تلتزم المشورة أو المساعدة عند الحاجة.
- يكشف الوصم عن نفسه في اللغة التي تستخدمها، وفي موقفك تجاه نفسك والآخرين، والطريقة التي تتجاوب بها مع الزملاء والأسرة والأصدقاء.

جيم - تعرف على نفسك وموظفيك كأشخاص، كبشر لهم مكان قوتهم وسماتهم الخاصة ونقاط ضعفهم، كما هو حالنا جميعاً. والقصد من ذلك هو أن تتمكن من ملاحظة ما إذا كانت هناك تغيرات تحدث، ومتى، مما قد يشكل علامات دالة على وجوب أن تطمئن على نفسك بأن تسأل: "هل أنا بخير؟" أو "هل أنت بخير؟"

- ضع لنفسك "توقيعاً شخصياً" يلخص خصائصك على مستوى الإجهاد والصحة العقلية - مجموعة الحوادث المحركة لردود الأفعال وعلامات الإنذار المبكر التي تتيح لك معرفتها المجال للتحرك مبكراً وحماية نفسك من الغرق في الدوامة.
- لا يمكنك القيام بذلك بينما لديك مجموعة من "المناطق العمياء" الشخصية، أو من وراء باب مكتب المعلق؛ أو إذا كان أسلوبك في القيادة أو الإدارة يسد قنوات الاتصالات أو يدفع الناس بعيداً.
- ويعد بناء الثقة أمراً بالغ الأهمية هنا. فإذا لم يثق الأشخاص بك، لن يفتحوا أمامك أو يلتصقوا بمساعدتك.

دال - انتبه لكيفية تواصلك مع نفسك والآخرين: معظم الناس لا يتجاوبون جيداً للإملاءات أو الزجر بالصراخ أو المضايقة أو التتمر في السياقات التي يكون فيها للمركز والتراتبية الهرمية أهمية تعلق على إقامة شراكات عمل وثيقة قوامها الاحترام.

أدمغتنا مبرمجة للتعامل مع تجربة من هذا القبيل على أنها تهديد. وهذا يمكن أن يُدخلنا حالة القتال أو الفرار، أو يصيبنا بحالة تجمد، وسوف يتسبب غالباً في توقف وظيفة التفكير التنفيذي في أدمغتنا.

- ذلك أن الناقد الداخلي الذي بداخلنا، وانحيازنا، وشعورنا بالقصور والخزي، وأفكارنا السلبية، كلها أمور قد تكون ضارة بشدة إذا لم نكتشفها في الوقت المناسب. فمن المهم أن نرى هذه الأمور على حقيقتها وألا نستسلم لها أكثر من اللازم. كن لطيفاً مع نفسك.
- من المفيد للغاية تعلم استراتيجيات للتعامل مع المشاعر والأفكار الصعبة.

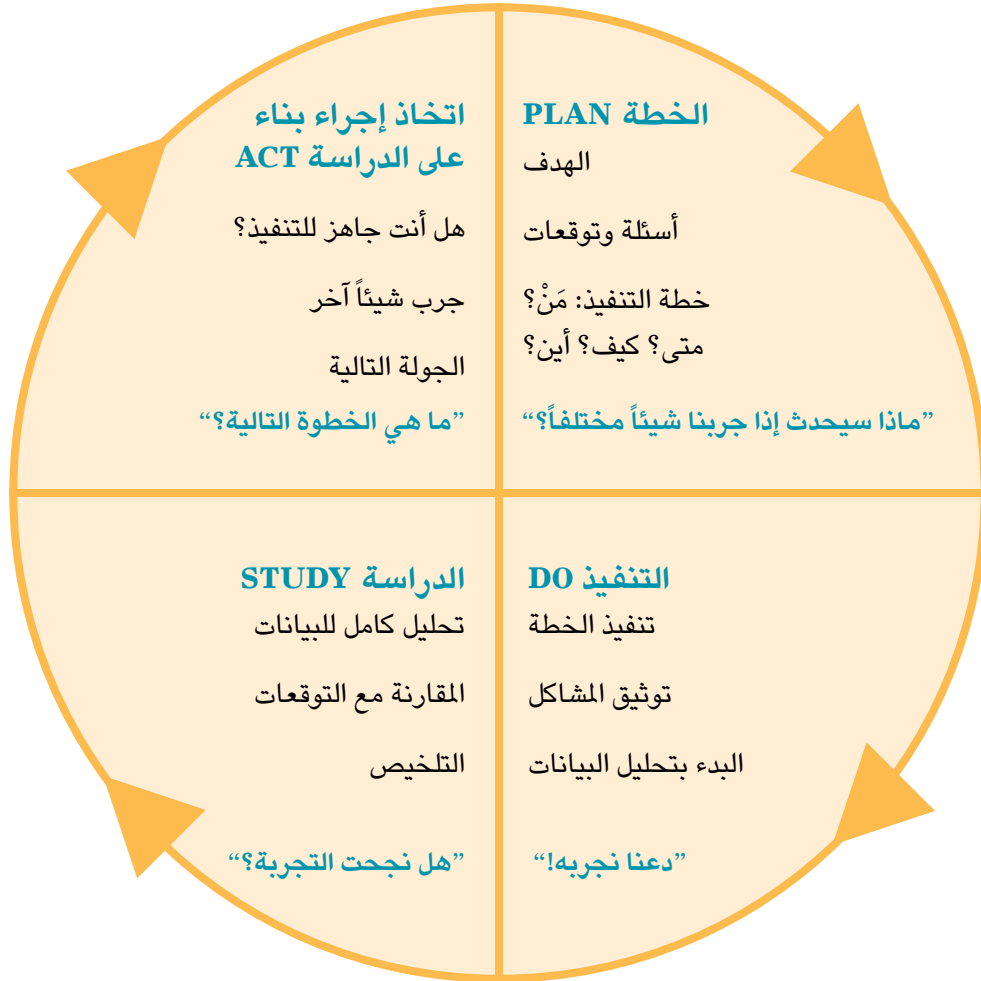
إذا لم تتخذ منحى استباقياً في هذا المجال، تكون في حُكم من يقبل تلك المواقف والسلوكيات الضارة بشكل مباشر أو غير مباشر، وتصبح مشتركاً في المسؤولية عن وجودها وعن الضرر الذي تسببه.



الخطوة الثالثة: وضع خارطة الطريق الخاصة بك موضع التنفيذ

- بعد أن تجرب بعض الخطوات البالغة الصغر، قم بتصميم خطة من 90 يوماً لوصف ما تريد تحقيقه على صعيد صحتك العقلية ورفاهك.
- قم بتكييف خطتك وأنت ماضٍ على الطريق على ضوء تعرفك على ما يناسبك.
- تُعتبر الدورة المسماة PDSA (Plan) (التخطيط)، (Do) (التنفيذ)، (Study) (الدراسة)، (Act) (اتخاذ الإجراء)) في كثير من الأحيان وسيلة جيدة لإضفاء شيء من الهيكلية العملية والزخم على مبادرات التحسين.
- قم بإنشاء آلية للمساءلة مع أحد أقرانك الموثوق بهم، بحيث تستطيع الإبلاغ عن التقدم المحرز باستخدام قياسات واضحة يسهل جمعها للمكاسب التي تبغني عنها.

دورة PDSA





الخطّة

- كيف سيبدو لك النجاح؟
- ابدأ بخطّة عمل شخصية مدتها 90 يوماً، ويمكن تكرارها مع تطورك واكتسابك نقاط القوة شيئاً فشيئاً.
- قم بالتوفيق بين "كيفية" و "ماهية" ما ستقوم به، مع اختيار التدخلات أو الاستجابات التي توجد أدلة ما على جدواها.
- كيفية قياس/تقييم الأثر؟

الفعال

- قم باختبار إجراءات أو مبادرات محددة، جرب بضعة طرق.
- فإذا لم تُفلح أو بدا أن بها عيوباً، جرب نهجاً مختلفاً.

الدراسة

- الاستعراض والقياس: هل أحدث الإجراء المتخذ ما كان مقصوداً به (العملية والنجاعة)؟
- قرر كيف سيتم التقييم قبل أن تبدأ بتنفيذ خطتك
- أدرج قياسات لأثر ما أنشأت من إجراءات (هل كانت فعالة؟ هل أحدثت الأثر المقصود)، وللكيفية التي نُفذتها بها (هل قمت بالمتابعة إلى النهاية؟ هل استعنت بموارد خارجية عند اللزوم؟ إلخ).
- وفي بعض الأحيان، لا تكون المبادرة أو التدخل هي التي باءت بالفشل، بل الطريقة التي اتبعت في التخطيط لها. ربما حاولت أن تفعل أكثر من اللازم في وقت أبكر من اللازم؟

اتخاذ إجراء بناء على الدراسة

- قم بتعميم الأنشطة/التدخلات على نطاق أوسع إذا تحققت لك نتائج تؤيد نجاعتها.
- لا جدوى من تكرار مبادرة ما على نطاق أكبر لقطاع أعرض من الموظفين أو الجمهور إذا لم تؤت المبادرة نتائج ولم تعالج المشكلة التي تبحث لها عن حل.
- استمر في القياس إذا كنت تحقق التأثير الذي تريده.
- الركوز إلى النوايا وحدها دون الأثر سيكون بمثابة استخدام غير كفؤ للوقت والموارد.



فهم التوصيف الشخصي لتعاملك مع الإجهاد

خصص 5-10 دقائق من وقتك.

تفكر في الأسئلة التالية واكتب إجاباتك في المربع المقابل لكل سؤال. يمكنك استخدام بعض إجاباتك على الأسئلة التي سبق طرحها أعلاه. ابدأ هذا التمرين وحدك. ومن المفيد أيضاً التماس آراء شخص تثق به؛ قد لا نكون دوماً مدركين الطريقة التي نستجيب بها ونقاط قوتنا واستراتيجيات تكيفنا.

المربع 1: ما هي الأحداث المحركة لردود أفعالك؟ ما هي العوامل التي تسبب شعورك بالإجهاد؟

المربع 2: ما هي الأعراض التي تظهر عليك عندما تشعر بالإجهاد؟ فكر في العلامات الدالة/الأعراض الجسدية والعقلية والعاطفية والسلوكية.

المربع 3: ما هي استراتيجيات التكيف السلبي التي تلجأ إليها؟ هذه هي استراتيجيات التكيف الضار، حيث يبدو أنها تريح الشخص مؤقتاً ولكنها قد تفضي في واقع الأمر إلى تفاقم حالة الإجهاد.

المربع 4: ما هي استراتيجيات التكيف الإيجابي التي تلجأ إليها؟ تساعدك استراتيجيات التكيف الإيجابي على الحفاظ على صحتك العقلية وتقليل الإجهاد.

المربع 2: أعراض حمل الإجهاد الزائد

المربع 1: العوامل المسببة لشعورك بالإجهاد

المربع 4: استراتيجيات التكيف الإيجابي

المربع 3: استراتيجيات التكيف السلبي



كتيب تمارين ورقة المعلومات - تحرك لإيجاد الحل

الخطوة الأولى - تكوين خارطة طريقي التي تبين أين أنا الآن وأين أريد أن أكون بعد 90 يوماً

موجز مستخلص من ورقة المعلومات المعنونة "لماذا تُعتبر الصحة النفسية والرفاه من المواضيع المهمة؟"

ما هي الأفكار الرئيسية التي استخلصتها؟

ما هو أسلوبك في الإدارة والقيادة؟

-
-
-

ما هي نتيجة استعراضك لحجم الجهد الطوعي الذي تبذله؟

-
-
-

أين أنت حالياً على الخط التدريجي المستمر فيما يتعلق بحياتك العملية كمدير و/أو قائد؟

-
-
-

من ورقة المعلومات هذه

الأفكار الرئيسية المستخلصة من توصيف الحالة على صعيد الإجهاد (التذييل 1)

المربع 1: العوامل المسببة لشعورك بالإجهاد	المربع 2: أعراض حمل الإجهاد الزائد
•	•
•	•
•	•
المربع 3: استراتيجيات التكيف السلبي	المربع 4: استراتيجيات التكيف الإيجابي
•	•
•	•
•	•



اسأل نفسك:

- أين تريد أن تكون؟
- ما هي أهم الأشياء بالنسبة لك؟
- إذا بلغت "حالة الازدهار"، كيف ستبدو لي هذه الحالة؟
- ما هو طموحي؟

اكتب لنفسك رسالة تفتح بعد سنة، تصف فيها ما تعتقد أنك ستفكر فيه وتفعله وتشعر به وتراه، إذا ما عدت لتطمئن على نفسك. ما الذي ستلاحظه عن نفسك؟

رسالة إلى ذاتي تفتح يوم: ____/____/____

عزيزي ____،

قم بوصف العناصر الأكثر أهمية لعنايتك الشخصية. اذكر شيئاً واحداً يمكنك القيام به تحت كل من العناوين أدناه:

الشعور الشخصي بالرفاه - الشيء الوحيد الذي اخترته لنفسه هو	العادات الحياتية الصحية - الشيء الوحيد الذي اخترته لنفسه هو
مخاطر الإدمان المحتملة - التي تبدأ في كثير من الأحيان كاستراتيجية للتكيف - الشيء الوحيد الذي اخترته لنفسه هو	الأخطار النفسية - الاجتماعية في مكان العمل - الشيء الوحيد الذي اخترته لنفسه هو

هل يتضمن النهج الذي أتبعه إجراءات شخصية من شأنها:

حماية وتعزيز الحالة الإيجابية على صعيد الرفاه	نعم	لا	ليس بعد	لست متأكداً
منع الضرر و/أو تردي الصحة العقلية	نعم	لا	ليس بعد	لست متأكداً
تشجيعي على التحرك مبكراً لتحقيق نتائج أفضل لنفسه	نعم	لا	ليس بعد	لست متأكداً
تمكيني ودعمي لكي أحقق أفضل انتعاش ممكن والعودة إلى حالة الازدهار كمدير وقائد	نعم	لا	ليس بعد	لست متأكداً

هل أنا بحاجة إلى التنبه إلى أي من مكامن الخطر المرتبطة بمظاهر "المغالاة" التي تمس رفاهي؟
قد تكون لديك بعض مظاهر "المغالاة" الأخرى التي يمكنك إضافتها:

- العمل الزائد
- الإفراط في التفكير
- مواجهة أعباء كثيرة / متشعبة إلى حد الشعور بالعجز



الخطوة الثانية - الاستراتيجيات الرئيسية للبدء

ما هي المعارف التي أحتاج أن أبني عليها؟

-
-
-

مع من يجب أن أقيم / أعيد إقامة الاتصالات؟

-
-
-

ما هي المجالات التي أحتاج أن أتحدى فيها بمزيد من الفضول في طرح الأسئلة الجريئة على نفسي والآخرين؟

-
-
-

ما هي المعلومات الأخرى التي أحتاج إليها لتحديد المشاكل الهامة التي أحاول حلها من أجل:

1 - ذاتي

-
-
-

2 - مكان عملي

-
-
-

ما هي المعلومات التي في متناولتي أو التي أعرفها بالفعل، وماذا أستنتج منها؟

-
-
-



التحليل الشخصي لنقاط القوة والضعف والفرص والأخطار (SWOT):
ركز على مسائل الرفاه، وتقليل الإجهاد إلى أدنى حد ممكن، والتعامل مع الصحة العقلية، والقدرة على التحمل.

نقاط القوة	نقاط الضعف
الفرص	الأخطار

عندما أستمع إلى نفسي، ألاحظ..... (أشر إلى اختيارك بعلامة صغيرة أو أبرزه بالقلم الفسفوري)

- أنني أستخدم كلمات سلبية مثبطة (الناقد الداخلي)
- أنني شخص داعم ومشجع
- أنني أدرك أن الأخطاء تحدث أحياناً
- أنني أميل إلى الإفراط في التفكير
- أنني أظل دوماً حاضراً ومنتبهاً
- أنني أستطيع التعرف على المشاعر التي تولدها الأفكار الصعبة

عندما أستمع إلى الطريقة التي أتحدث بها إلى الآخرين، ألاحظ:

-
-
-

سألتزم بهذه الإجراءات، بدءاً بخطوات صغيرة أو بالغة الصغر، على مدى الأسابيع الثلاثة المقبلة (أهداف SMART – محددة وقابلة للقياس ويمكن تحقيقها وذات صلة ومحدد المدة)

	خطوة بالغة الصغر الأسبوع الأول
	خطوة بالغة الصغر الأسبوع الثاني
	خطوة بالغة الصغر الأسبوع الثالث



الخطوة الثالثة - إعداد خطة عملي الممتدة لـ 90 يوماً

التخطيط - التنفيذ - الدراسة - اتخاذ إجراء بناء على الدراسة

	<p>الخطة</p> <p>كيف سيبدو لي النجاح بعد 90 يوماً؟ ما الذي سأفعله للوصول إلى هناك؟</p>
	<p>التنفيذ</p> <p>متى وأين سأجرب حفنة التدابير هذه؟</p>
	<p>الدراسة</p> <p>كيف أستعرض/أقيم الاستراتيجية للتأكد من أنها تؤدي وظيفتها؟</p>
	<p>اتخاذ إجراء بناء على الدراسة</p> <p>إذا كانت الاستراتيجية تؤدي وظيفتها بشكل جيد، سأقوم بمزيد من وإذا كانت لا تؤدي وظيفتها، سأقوم بـ ...</p>

