



نظريّة فشرّة الموز: كيف ننزلق من الداخل وكيف يُسقطنا الآخرون؟

د. خالد الباكر

تمرين: انزلاق في جملة (٥)

إرشادات العمل

- فَكَرْ في موقف واحد فقط شعرت فيه أنك "انزلقت"، في العمل أو في الحياة الشخصية.
- عَبَّرْ عن هذا الموقف في جملة قصيرة لا تتجاوز سطرين.

مثال: "كنت ناوي أواجه زميلي، لكن قلت خلّيها لوقت لاحق"

- حَدَّدْ نوع القشرة:
 - **داخلية:** عادة، مبرر، تسويف 
 - **خارجية:** مجاملة، تلميح، ضغط من الآخرين 
- اكتب الجملة على بطاقة ورقة وتناقش فيها مع زميلك وفقاً لإرشادات المدرب.



تمهيد: الفكرة العامة

- القشرة رمز للتعثر المتكرر في السلوك الإنساني
- الانزلاق ليس فشلاً بل نظام خفي من العادات والمبررات
- هدف النظرية: تحويل الوعي من "من السبب؟" إلى "ما النمط الذي أعيده؟"

البعد الداخلي (1): كيف نصنع القشرة بآيدينا؟

- الانزلاق يبدأ من اعتياد المبرر لا من الضعف.
- كل تبرير صغير = قشرة جديدة.
- "العادات الدقيقة" (Micro-habits) تبرمج الدماغ على تكرار الانزلاق.
 - أمثلة:
 - المماطلة
 - التسويف المبرر
 - تزيين الخطأ بالنية الحسنة



البعد الداخلي (2): العائد الخفي

- القشرة تمنح راحة مؤقتة أو تعاطفًا اجتماعيًّا.
- لكنها تسرق السيطرة على المسار.
- الانتباه يبدأ حين نسأل:

"ما الذي يجعلني أتمسك بالقشرة رغم معرفتي بها؟"



البعد الخارجي (1): حين يرمي الآخرون القشرة

- الانزلاق ليس دائمًا ذاتيًا.
- الآخرون قد يرمون القشور عبر المجاملات والتلميحات.
- أمثلة:
 - "فكرتك ممتازة" = رفض مهذب
 - "نشوف لاحقًا" = تأجيل بلا نية تنفيذ
- في بيئات عالية السياق (كال الخليج): التواصل غير مباشر، والإشارات أهم من الكلمات.



البعد الخارجي (2): كيف نتعامل معها؟

- الوعي لا يعني الشك بل الفهم.
- اسأل: هل ما سمعته التزام أم مجاملة؟
- الهدف: التمييز بين اللطف الأصيل والتمويه اللغوي.

القراءة الوعية لما وراء الكلمات هي أول خطوة لتقليل الانزلاق الخارجي



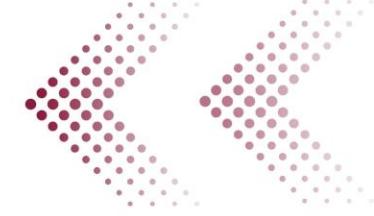
دراسة حالة في مجموعات (8 دقائق)

إرشادات العمل

- شكلوا مجموعات من 4-5 أشخاص
- أمامكم حالتان تمثلان نوعان من الانزلاق، اقرأوا الحالتين معًا، وابدؤوا النقاش.
- حدّدوا في كل حالة ما يلي:
 - ما القشرة التي تسببت بالانزلاق؟
 - ما العائد الخفي الذي جعل الشخص يستمر في السلوك؟
 - كيف يمكن إزالة القشرة أو استبدالها بسلوك جديد؟
- بعد انتهاء النقاش، اختصروا تحليلكم في جمل قصيرة واضحة لمشاركتها مع الجميع.

دراسة حالة في مجموعات

(8 دقائق)



الحالة (ب)

- سارة مديره مشروع تتلقى اقتراحًا غير واقعي من أحد الزملاء المقربين.
- تعرف أن الفكرة ضعيفة، لكنها تقول بابتسامة: "فكرة ممتازة، خلينا نجرّب!" حتى لا تُحرجه أمام الفريق.
- بعد أسابيع، يتقطع المشروع ويبدأ التوتر بين الفريق والعميل.

الحالة (أ)

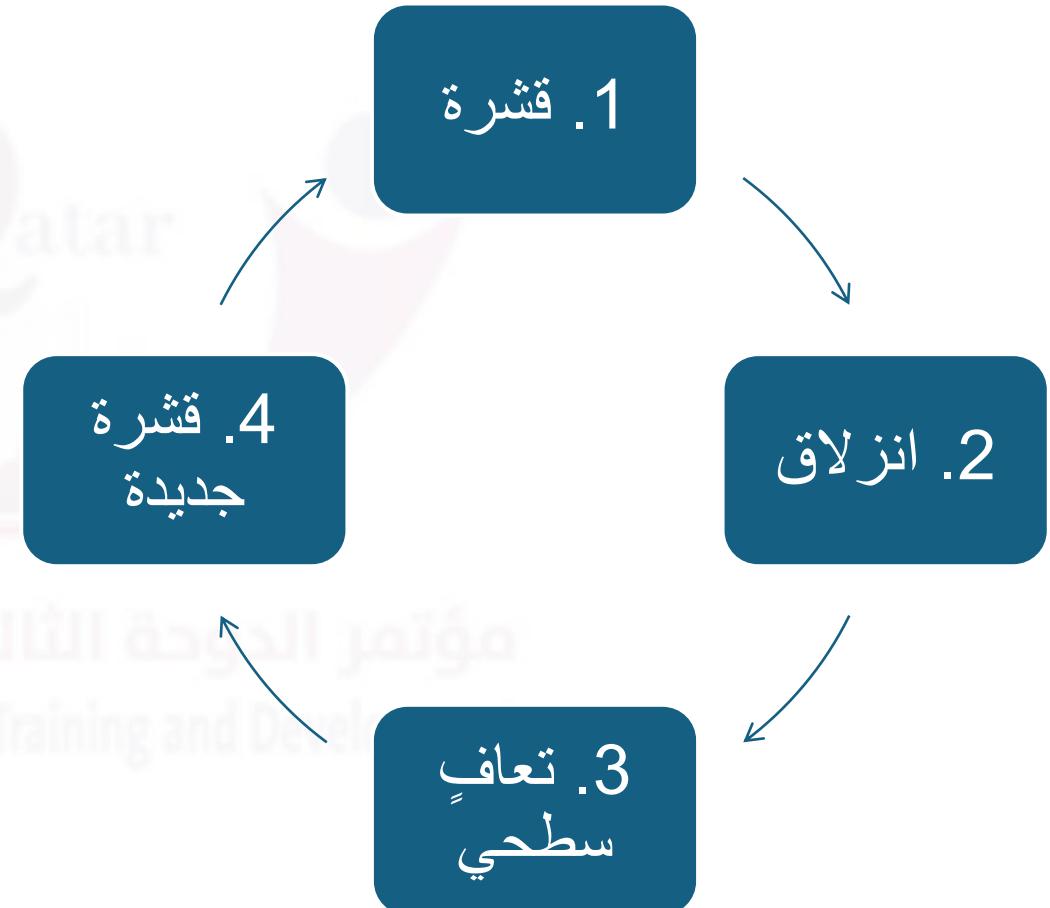
- أحمد قائد فريق في مؤسسة تعليمية.
- في كل مرة يتأخر الفريق في إنجاز مهمة، يبرر الأمر بأن "الظروف كانت غير مواتية" أو "الفريق يحتاج وقتاً أكثر ليدفع".
- مع الوقت، أصبحت هذه العبارة مألوفة حتى فقد الفريق إحساسه بالمواعيد، وأصبح التأخير عادة جماعية.



الدائرة المغلقة لانزلاق

- عبارة عن أربعة مراحل
- أخطرها: التعافي السطحي (تجميل الانزلاق دون إصلاح الجذر).
- كسر الدائرة يبدأ من لحظة الوعي قبل السقوط.

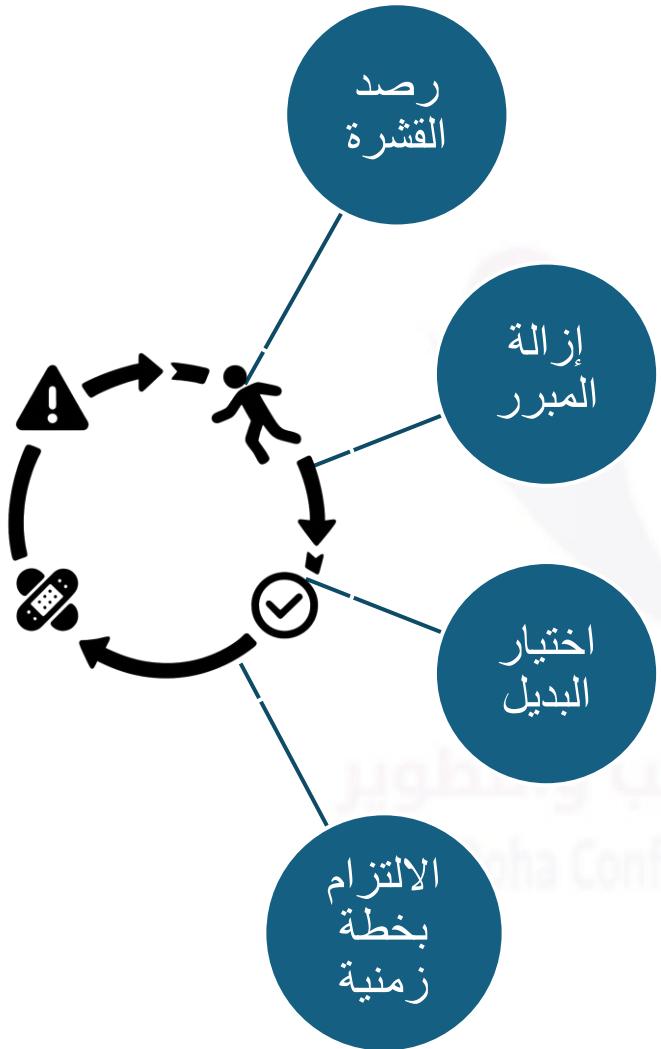
سؤال تأملي: هل أنا أصلح فعلاً، أم أحمل الانزلاق؟



إزاله القشره ووضع البدائل

پروتوكول عملی:

1. رصد القشرة
 2. إزالة المبرر
 3. اختيار البديل
 4. الالتزام بخطة زمنية



خريطة الانزلاق - عمل ثنائي (10 دقائق)

إرشادات العمل

- فَكَرْ في موقف محدد تكرّر فيه الانزلاق (داخلي أو خارجي). مثال: تأجيل قرار، مجاملة متكررة، فقدان السيطرة على وقتك.
- استخدم الجدول أمامك لرسم خريطة الانزلاق الخاصة بك:

البديل المقترن	الثمن والعاد	السلوك عند الانزلاق	المحفز	القشرة
ما السلوك أو العبارة الجديدة التي يمكن أن تغيّر المسار؟	ما الذي خسرته وما الذي كسبته مؤقتاً؟	ماذا فعلت أو قلت أثناء الانزلاق؟	ما الموقف أو الإشارة التي سبقت السقوط؟	ما المبرر أو العادة التي تسبّبت بالانزلاق؟

- عبر بإيجاز في كل خانة، ولا تبحث عن الكمال، الهدف هو الوعي بالأنمط وليس المثالية.
- بعد الانتهاء، تبادل الخريطة مع زميلك وناقشا:
 - هل القشرة داخلية أم خارجية؟
 - هل العائد أكبر من الثمن فعلًا؟
 - ما الخطوة الصغيرة التي يمكنك تنفيذها هذا الأسبوع لتغيير النمط؟

التزام علني مع الذات (٥ د)

• إرشادات العمل

١. خذ دقية للتفكير في قشرة داخلية تتكرر لديك: عادة، مبرر، أو سلوك يؤخر التغيير.
٢. فكر أيضاً في قشرة خارجية تواجهها: مجاملة، ضغط، أو تلميح من الآخرين يجعلك تنزلق.
٣. اكتب القشرتين في بطاقةك بالشكل التالي:
 قشرتي الداخلية التي سأعمل عليها هذا الأسبوع هي:
 قشرتي الخارجية التي سأواجهها بوعي هي:
٤. حدد لكل منها خطوة واحدة فقط للتعامل معها خلال الأسبوع القادم.
 - مثال: "سأتوقف عن قول نشوف لاحقاً وأستبدلها بجملة واضحة عن الوقت أو القرار".
٥. قف أمام مجموعتك أو زملائك وشارك التزامك بصوت واضح وموجز (30 ثانية فقط).
 - الهدف من المشاركة ليس العرض، بل إعلان النية بوضوح أمام الآخرين لتأكيد الالتزام الذاتي



مؤتمـر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

شكراً لتفاعلـكم

د. خالد الباكر

bakeredubh@gmail.com

0097335997799