

دليل المتدرب الاتزان الإنفعالي



اعداد : د. رحمة علي الغامدي



التعريف بالدورة

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة، أهلاً ومرحباً بكم في هذه الدورة بعنوان:

[الاتزان الإنفعالي]

الهدف العام

تزويد المشاركين بالمعارف والمهارات اللازمة لفهم مفهوم الاتزان النفسي وتمييزه عن الصحة النفسية، مع تعزيز قدرتهم على التعرف على مشاعرهم وفهمها، وإدراك أهمية إدارة المشاعر في تحسين حياتهم اليومية وعلاقاتهم الشخصية.

الفئة المستهدفة

العلم والتعلم ليس حكراً على أحد، ولكن ستكون مهتماً أكثر بهذا البرنامج التدريبي، إذا كنت تنتمي لإحدى الفئات التالية:

◀ طلاب الجامعة.

المتطلبات والتجهيزات

أوراق ملونة	٢	أوراق	١
خدمة انترنت	٤	أقلام	٣

الأساليب التدريبية المستخدمة

مناقشة	٢	عصف ذهني	١
تمرين ممارسة	٤	مشاركة	٣

سيكون كل مشارك في نهاية الدورة قادراً على:

- ◀ فهم مفهوم الاتزان النفسي.
- ◀ التمييز بين الاتزان النفسي والصحة النفسية.
- ◀ التعرف على المشاعر وفهمها.
- ◀ إدراك أهمية إدارة المشاعر في الحياة اليومية والعلاقات الشخصية.
- ◀ التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.



عرفنا بنفسك

الاسم:

الوظيفة:

ما الذي دفعك لحضور هذه الدورة؟

ماذا تتوقع بعد الانتهاء من هذه الدورة؟

ما هو تقييمك لنفسك في معرفتك بالتدريب والتأهيل؟

ما هي الاستراتيجية التي تراها مثيرة للاهتمام؟

هل قمت بحضور دورات تدريبية أخرى؟ أذكر بعضها؟

إرشادات المتدربين

نأمل مراعاة الإرشادات التالية لأهميتها في تحقيق أهداف البرنامج التدريب:



- كن مشاركاً في جميع الأنشطة.
- احترم أفكار المدرب والزملاء.
- أنقد أفكار المدرب والزملاء بموضوعية إن كانت هناك حاجة.
- احرص على استثمار الوقت.
- تقبل الدور الذي يسند إليك في المجموعة.
- حفز أفراد مجموعتك في المشاركة في النشاطات.
- احرص على بناء علاقات طيبة مع المدرب والزملاء أثناء البرنامج التدريبي.
- احرص على ما تعلمته في البرنامج وطبقه في الميدان.

التخطيط الزمني للدورة

تم تخطيط هذه الدورة بشكل علمي منظم، يهدف إلى أعلى استفادة من الوقت والمادة العلمية بالشكل الذي يحقق الأهداف المحددة، كما تم تدعيم جميع المواضيع بالأنشطة العملية التي تساعد المشارك على إتقان المهارات المستهدفة.

التخطيط الزمني العام

عدد الأيام التدريبية	يوم تدريبي	عدد الساعات التدريبية	٤ ساعات
----------------------	------------	-----------------------	---------

التخطيط التفصيلي للدورة

المحتوى التدريبي		
الجلسة الأولى		
١	مفهوم الاتزان النفسي	١٠ دقائق
٢	الفرق بين الاتزان النفسي والصحة النفسية	٣٠ دقيقة
٣	(نشاط تدريبي)	١٥ دقيقة
٤	التعرف على المشاعر	٣٠ دقيقة
٥	(تمرين عملي)	٣٠ دقيقة
الجلسة الثانية		
١	كيفية إدارة المشاعر	٤٠ دقيقة
٢	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية	٤٠ دقيقة
٣	(تمرين عملي)	٣٠ دقيقة

نشاط كسر الجليد

نوع النشاط	عمل جماعي	المدة الزمنية	١٠ دقائق
------------	-----------	---------------	----------

الأهداف

◀ حصر توقعات المشاركين.

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة

- بالتعاون مع أفراد مجموعتك، أجب عن الاسئلة التالية:

ماذا تتوقع من المدرب؟

..... -

..... -

..... -

..... -

ماذا تتوقع من المادة التدريبية؟

..... -

..... -

..... -

..... -

ماذا تتوقع من نفسك؟

..... -

..... -

..... -

..... -

ماذا تتوقع من زملائك؟

..... -

..... -

..... -

..... -

- يكتب قائد المجموعة في النموذج ما توصلت إليه المجموعة.

- يعرض قائد كل مجموعة ما توصل إليه زملاء مجموعته.

المقدمة

مرحباً بكم في هذه الدورة التي ستساعدكم على فهم أعمق لعالمكم الداخلي وكيفية التعامل معه بطرق علمية وفعالة، في هذه الدورة، سنتعرف على مفهوم الاتزان النفسي وكيف يمكننا أن نحقق توازناً داخلياً يساعدنا على مواجهة التحديات اليومية بثقة، سنناقش الفرق بين الاتزان النفسي والصحة النفسية لنكتشف كيفية تحقيق الصحة النفسية من خلال فهم واستثمار توازننا الداخلي.

أحد المحاور المهمة التي سنتناولها هو التعرف على المشاعر وفهم كيفية تأثيرها في حياتنا الأكاديمية والاجتماعية كما سنتعلم كيفية إدارة المشاعر بشكل فعال، لنتمكن من التعامل مع الضغوط اليومية من دون أن تؤثر سلباً على حياتنا الجامعية، كما سنستعرض استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، التي ستساعدكم على التكيف مع ضغوط الدراسة، العلاقات الاجتماعية، وأي تحديات أخرى قد تواجهونها خلال هذه الفترة الهامة في حياتكم.

هل أنتم مستعدون لبداية رحلة استكشاف الذات وتعزيز قدرتكم على إدارة حياتكم النفسية؟
فلنبدأ معاً!



المحتوى التدريبي

الجلسة الأولى: [مفهوم الاتزان النفسي وأهميته]

مقدمة:

"الاتزان النفسي هو القدرة على المحافظة على حالة من الهدوء والاستقرار الداخلي، حتى في ظل الضغوط والتحديات اليومية، ويُعتبر الاتزان النفسي حجر الزاوية للحفاظ على الصحة النفسية التي تشمل رفاهية الفرد النفسية، وقدرته على التكيف مع مختلف جوانب الحياة، ولتحقيق الاتزان النفسي، من الضروري التعرف على المشاعر وفهمها، حيث يسهم ذلك في تعزيز التوازن بين الأفكار والسلوكيات".

الأهداف التعليمية:

- ◀ فهم مفهوم الاتزان النفسي.
- ◀ التمييز بين الاتزان النفسي والصحة النفسية.
- ◀ التعرف على المشاعر وفهمها.

المحاور:

١	مفهوم الاتزان النفسي
٢	الفرق بين الاتزان النفسي والصحة النفسية
٣	التعرف على المشاعر

مفهوم الاتزان النفسي

الاتزان النفسي هو:

قدرة الفرد على التفاعل مع المواقف الحياتية بإيجابية، والحفاظ على استقرار نفسي وعاطفي في مواجهة التحديات.

يتمثل في تحقيق التوازن بين العقل (التفكير)، والجسد (الصحة الجسدية)، والمشاعر (العواطف).



الفرق بين الاتزان النفسي والصحة النفسية

١. الاتزان النفسي:

يشير إلى قدرة الفرد على التوازن في مواجهة التحديات والصراعات اليومية، والمحافظة على حالة من الاستقرار الداخلي رغم الضغوط الخارجية.

التركيز الأساسي:

- ◀ إدارة الانفعالات بطريقة متزنة.
- ◀ التحكم بالعواطف والتفاعل بشكل منطقي مع المواقف.
- ◀ إيجاد توازن بين الحاجات والرغبات الشخصية وبين متطلبات الواقع.

أمثلة:

- ◀ الحفاظ على هدوئك عند مواجهة موقف محرج.
- ◀ تقبل النقد دون فقدان الثقة بالنفس.

أهميته:

يساعد على اتخاذ قرارات عقلانية ويعزز جودة العلاقات الشخصية والاجتماعية.

٢. الصحة النفسية:

حالة من العافية الكاملة تشمل التمتع بحالة عقلية، عاطفية، وسلوكية سليمة، وليس فقط غياب الاضطرابات أو الأمراض النفسية.

التركيز الأساسي:

- ◀ الشمولية (العقلية، العاطفية، والاجتماعية).
- ◀ القدرة على مواجهة التحديات اليومية بنجاح.
- ◀ التمتع بحياة ذات معنى وإنتاجية.

أمثلة:

- ◀ الشعور بالسعادة والرضا العام عن الحياة.
- ◀ التمتع بعلاقات صحية ومستقرة مع الآخرين.
- ◀ التكيف مع التغيرات الكبيرة في الحياة.

أهميته:

تعزز الشعور بالرفاه النفسي والجسدي وتقلل من احتمالات الإصابة بالأمراض النفسية.

- الفرق الجوهرى:- الاتزان النفسى:

جزء من الصحة النفسية، وهو مهارة يمكن تطويرها للتعامل مع المواقف اليومية بمرونة واستقرار.

- الصحة النفسية:

مفهوم أوسع يتضمن الاتزان النفسى بالإضافة إلى عوامل أخرى **مثل** غياب الأمراض النفسية، التمتع بعلاقات اجتماعية جيدة، والشعور بالسعادة.

بعبارة أخرى:

الاتزان النفسى = القدرة على إدارة الانفعالات بفعالية.

الصحة النفسية = حالة شاملة من العافية النفسية والعقلية.



(نشاط تدريبي)

الوقت	لوازم	نمط التشارك	الاستراتيجية
١٠ دقائق	أوراق، وأقلام	مجموعات	عصف ذهني

الأهداف

◀ تمكن المشاركون من تقبل مشاعرهم وعدم الإنكار أو القسوة على أنفسهم.

الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة، بالتعاون مع أفراد مجموعتك، برأيك ما هو دور التعاطف مع الذات عند التعامل مع المشاعر؟

الإجابة

التعرف على المشاعر

التعرف على المشاعر وإدارتها من المهارات الأساسية التي تعزز الذكاء العاطفي وتساعد في بناء توازن نفسي وصحة نفسية إيجابية.

وهو القدرة على تحديد وفهم المشاعر التي نشعر بها نحن أو الآخرون في لحظة معينة.

خطوات التعرف على المشاعر:

١- الوعي الذاتي:

مراقبة ما تشعر به في الوقت الحالي.

وطرح أسئلة داخلية مثل: "ما الذي أشعر به الآن؟" "ما الذي سبب هذه المشاعر؟"

٢- تسمية المشاعر:

التعبير عن الشعور بدقة مثل: غضب، حزن، قلق، فرح، توتر، خيبة أمل.

تجنب وصف المشاعر بعبارات غامضة مثل: "أنا غير مرتاح" واستبدالها بمشاعر محددة.

٣- ملاحظة الجسد:

التعرف على الإشارات الجسدية المصاحبة للمشاعر مثل تسارع ضربات القلب (للقلق أو الغضب)، الابتسام (للفرح)، أو التوتر في العضلات (للخوف).

٤- التعاطف مع الذات:

تقبل المشاعر دون إصدار أحكام عليها، فكل المشاعر طبيعية وهي إشارات لحالة نفسية أو تجربة.

٥- أدوات مساعدة للتعرف على المشاعر:

- ◀ قوائم المشاعر: مثل قوائم المشاعر الإيجابية والسلبية للتعرف عليها بسهولة.
- ◀ كتابة يوميات المشاعر: سجل مشاعرك يومياً مع المواقف التي سببتها.
- ◀ التأمل الذاتي: لحظة هدوء يومية تتيح فهم مشاعرك.



(تمرين عملي)

الوقت	لوازم	نمط التشارك	الاستراتيجية
٣٠ دقيقة	أوراق، وأقلام	فردى	تدريب

الأهداف

◀ مساعدة المشاركين في تعلم كيفية تصنيف المشاعر والتعرف على الأسباب التي تؤدي إليها، مما يساعدهم على إدارة مشاعرهم بشكل أفضل.

الخطوات

عزيزى المشارك / عزيزتى المشاركة، من خلال الجدول التالي حدد تصنيف هذه المشاعر صحيحة أم لا.

الموقف	سبب الشعور	المشاعر	صحيح أم خطأ
اجتزت الامتحان بنجاح	حصلت على درجة عالية في الامتحان	فرح	
كان لدي موعد مهم مع الأستاذ	كنت أخشى أن يرفض طلبى	قلق	
كنت في الشارع	لا أعرف	فرح	
كنت أتناول الطعام مع أصدقائي	كنت أستمتع بالوجبة	خجل	
فشلت في إتمام المشروع في الوقت المحدد	لم أتمكن من تنظيم وقتى بشكل جيد	إحباط	

أجب عن الأسئلة التالية:

١. كيف يمكن تصنيف شعورك عندما تتأخر في الموعد النهائي؟
٢. ماذا يمكن أن يكون سبب الشعور بالخجل أثناء التحدث أمام جمهور؟
٣. كيف يمكنك التمييز بين الغضب والقلق؟
٤. ما الذي قد يسبب الشعور بالفرح في مناسبة أكاديمية؟

الإجابة

الجلسة الثانية: [إدارة المشاعر]

مقدمة:

"إدارة المشاعر هي مهارة حياتية أساسية تساعد الفرد على فهم مشاعره والتعامل معها بفعالية، مما يضمن اتخاذ قرارات حكيمة والتفاعل الإيجابي مع الآخرين، أما استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية، فهي الأدوات والأساليب التي تتيح للفرد مواجهة التحديات دون أن تؤثر على استقراره النفسي أو جودة حياته، وتطوير هذه المهارات يعزز القدرة على التكيف مع مختلف الأوضاع، ويسهم في تحقيق التوازن الشخصي والاجتماعي".

الأهداف التعليمية:

- ◀ إدراك أهمية إدارة المشاعر في الحياة اليومية والعلاقات الشخصية.
- ◀ التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية.

المحاور:

١	كيفية إدارة المشاعر
٢	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

كيفية إدارة المشاعر

إدارة المشاعر تعني توجيهها بشكل إيجابي بدلاً من أن تسيطر عليك أو تقودك إلى قرارات غير صائبة.

استراتيجيات إدارة المشاعر:

١- التنفس العميق والاسترخاء:

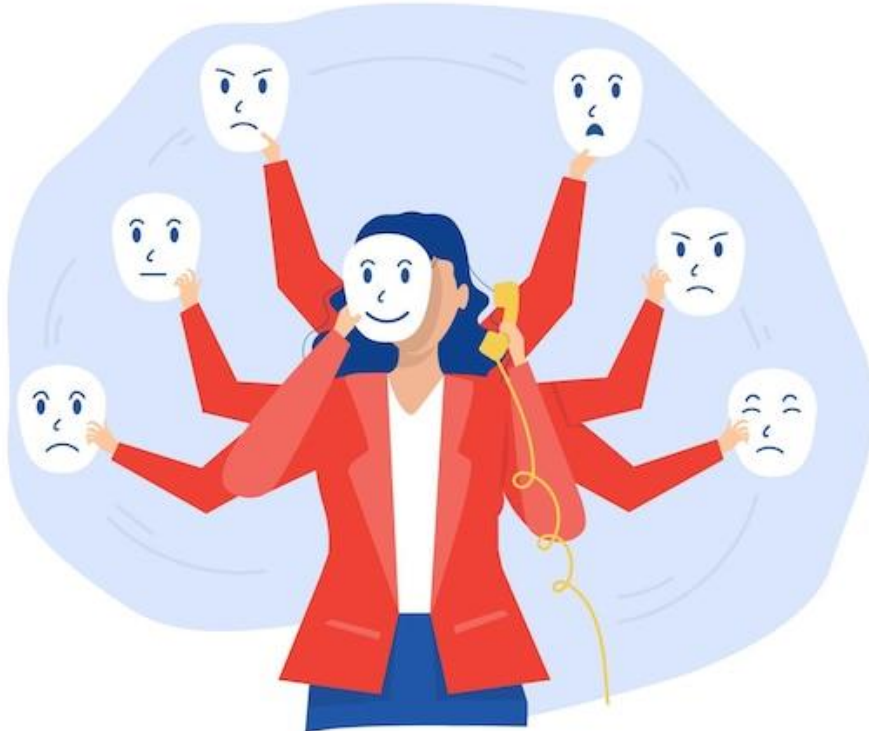
يساعد في تهدئة الجسم والعقل عند مواجهة مشاعر قوية.

وجرب تقنية التنفس ٤-٧-٨ (شهيق لأربع ثوانٍ، احتفاظ بالنفس لسبع ثوانٍ، زفير لثمان ثوانٍ).

٢- إعادة التفسير:

غير طريقة تفسيرك للموقف الذي أثار المشاعر.

مثال: إذا شعرت بالإحباط من تأخر صديق، فكرر: ربما كان لديه ظرف طارئ.



٣- تقبل المشاعر:

اسمح لنفسك بالشعور دون قمع أو مبالغة، فالتجاهل يؤدي لتراكم المشاعر.

٤- التعبير عن المشاعر:

تحدث مع شخص موثوق به أو اكتب المشاعر في دفتر يوميات.

واستخدم عبارات "أنا أشعر بـ..." للتعبير بدلاً من لوم الآخرين.

٥- اتخاذ قرارات مدروسة:

لا تتخذ قرارات مهمة عندما تكون غارقاً في المشاعر القوية (مثل الغضب أو الفرح الشديد).

٦- ممارسة الأنشطة البدنية:

الرياضة تساعد في تفريغ المشاعر السلبية وتخفيف التوتر.

٧- بناء العادات الإيجابية:

مارس التأمل، اليوغا، أو أي نشاط يساعدك في تهدئة ذهنك بشكل يومي.

٨- طلب المساعدة عند الحاجة:

إذا شعرت بأن المشاعر تخرج عن السيطرة، لا تتردد في طلب المساعدة من مختص نفسي.

٩- فوائد التعرف على المشاعر وإدارتها:

تحسين العلاقات الشخصية والاجتماعية، واتخاذ قرارات أكثر عقلانية.
الشعور بالراحة النفسية والتوازن الداخلي، وتعزيز الثقة بالنفس.

" **تذكر:** المشاعر ليست جيدة أو سيئة بحد ذاتها؛ هي مجرد إشارات تحتاج إلى فهم وإدارة لتحقيق حياة متوازنة".



استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية

١. الاستراتيجيات الأكاديمية:تقسيم الأهداف:

قسم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة قابلة للتحقيق.

تقنية ١٥-٥-٢:

ابدأ بمهمة لمدة دقيقتين، ثم انتقل إلى ٥ دقائق، وهكذا، وتبسط المهام الكبيرة وتشجع البداية.

التعاون مع الزملاء:

كۆن مجموعات دراسية لتبادل المعرفة وتقليل الشعور بالعزلة.



٢. الاستراتيجيات النفسية:

التنظيم العاطفي:

عند الشعور بالإرهاق، توقف واسأل نفسك: "ما الذي يمكنني التحكم فيه الآن؟".

التحدث الإيجابي مع النفس:

بدل التفكير "لن أتمكن من اجتياز هذا الامتحان"، قل: "سأبذل قصارى جهدي وأتعلم من التجربة".

تطبيق تقنية STOP:

S: توقف.

T: خذ نفساً عميقاً.

O: راقب أفكارك.

P: استمر بوعي.



٣. الاستراتيجيات البدنية:

رياضة المشى السريع:

تساعد على تصفية ذهن وتحسين المزاج خلال ٢٠ دقيقة فقط.

تنظيم النوم:

حاول الالتزام بجدول نوم ثابت لتقليل الإرهاق وتحسين التركيز.

شرب الماء:

الجفاف يسبب القلق والإجهاد، اشرب ٢-٣ لترات يوميًا.

٤. الاستراتيجيات الاجتماعية:

طلب المساعدة:

تواصل مع أساتذتك عند مواجهة صعوبات أكاديمية أو مع مستشاري الجامعة لدعم نفسي.

تكوين شبكة دعم:

احرص على بناء علاقات مع زملاء إيجابيين يدعمونك.

(تمرين عملي)

الوقت	لوازم	نمط التشارك	الاستراتيجية
٣٠ دقيقة	أوراق، وأقلام	مجموعات	دراسة حالة

الأهداف

◀ تعزيز فهم المشاركين لكيفية تأثير الاتزان الانفعالي على الحياة اليومية والقدرة على إدارة الضغوط النفسية.

الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة، بالتعاون مع أفراد مجموعتك، قيم الحالتين:

(الحالة الأولى)

فارس طالب جامعي يعاني من الإرهاق النفسي بسبب التوقعات العالية من الأهل والجامعة، وعلى الرغم من ذلك، فهو شخص منظم بشكل جيد ويستخدم تقنيات للإدارة الذاتية. لديه جدول يومي ينظم فيه وقت دراسته وراحة ذهنه بشكل جيد، يخصص وقتاً للراحة الشخصية وممارسة الرياضة أو التأمل للتخفيف من التوتر، وعندما يشعر بالضغط النفسي، يقوم بتحديد أولويات المهام ويسعى للتركيز على ما يمكن إنجازه دون التأثر بالتوقعات المبالغ فيها، فارس لديه قدرة عالية على التعامل مع الضغوط اليومية، وتنظيمه لمشاعره ومهامه يساعده في الحفاظ على توازنه العقلي والنفسي، مما يعزز قدرته على إنجاز المهام الأكاديمية مع الحفاظ على صحة عقلية جيدة.

(الحالة الثانية)

محمود طالب جامعي يعاني من حالة من الفوضى النفسية والضغط بسبب التوقعات العالية من الأهل والجامعة، لا يعرف كيف ينظم حياته بشكل فعال ويشعر دائماً بأنه غير متوازن انفعالياً، ويمر بالكثير من فترات القلق والتوتر بسبب عدم تنظيمه للأوقات أو تقديره للمهام، لا يخصص وقتاً كافياً للراحة أو للأنشطة التي تساعد على الاسترخاء، ما يجعله يشعر بالإرهاق النفسي والجسدي، ونتيجة لذلك، يجد صعوبة في التركيز في دراسته، مما يؤدي إلى انخفاض أدائه الأكاديمي، محمود يعاني من تدهور في الأداء الأكاديمي والنفسي نتيجة لعدم قدرته على تنظيم مشاعره وأوقاته، والضغط المستمر يؤدي إلى مستويات عالية من القلق والإرهاق، مما يعرقل حياته الشخصية والمهنية.



أجب عن الأسئلة التالية:

١. ما هي العوامل التي قد تجعل فارس يتعامل مع الضغوط بشكل أفضل من محمود؟
٢. كيف يمكن لمحمود أن يتجنب الإرهاق النفسي ويبدأ في تحسين اتزانه الانفعالي؟
٣. كيف يمكن للاتزان الانفعالي أن يؤثر على قدرة الطالب على تحقيق النجاح الأكاديمي؟
٤. كيف يمكن لفارس تطبيق مهاراته في التنظيم الشخصي لمساعدة محمود في تحسين وضعه النفسي؟
٥. ما العلاقة بين عدم الاتزان الانفعالي والانخفاض في الأداء الدراسي؟
٦. إذا كان محمود يعاني من توتر مستمر في دراسته، كيف يمكنه تحديد مصادر الضغط بشكل أكثر دقة؟

الإجابة

خاتمة

الاتزان الانفعالي ليس مجرد مهارة يمكن اكتسابها، بل هو أسلوب حياة يساعد الفرد على التفاعل بإيجابية مع متغيرات الحياة المختلفة، ومن خلال فهم المشاعر وإدارتها بوعي، يصبح الفرد أكثر قدرة على اتخاذ قرارات مستنيرة، وبناء علاقات صحية، والعيش في حالة من التوازن النفسي، كذلك، فإن التعرف على استراتيجيات التعامل مع الضغوط يعزز من قدرة الفرد على مواجهة التحديات دون أن تؤثر على استقراره النفسي أو نوعية حياته.



نهاية البرنامج التدريبي

سجل ارائك حول الدورة بالجدول بأسفل الصفحة

قيم نفسك:

احتاج الى التحسين لأن:	متوسط	جيد	معيار التقييم
			ما مدى استفادتك من المعلومات في هذا البرنامج؟
			ما مدى استفادتك من المهارات في هذا البرنامج؟
			هل قمت بالمشاركة الفعالة مع المجموعة؟
			ما مدى التزامك بالوقت؟
			استطيع الرد على أى أسئلة توجه إلى من المدرب؟
			احرص على مناقشة المدرب في النقاط الغير واضحة؟

الفهرس

٣	تعارف
٦	إرشادات المتدربين
٨	نشاط كسر الجليد
١٠	المحتوى التدريبي
١١	الجلسة الأولى
١٢	مفهوم الاتزان النفسي
١٣	الفرق بين الاتزان النفسي والصحة النفسية
١٦	(نشاط تدريبي)
١٧	التعرف على المشاعر
١٩	(تمرين عملي)
٢١	الجلسة الثانية
٢٢	كيفية إدارة المشاعر
٢٥	استراتيجيات التعامل مع الضغوط النفسية
٢٨	(تمرين عملي)

المراجع

القرني، عبدالله بن أحمد. (٢٠١٩). إدارة الضغوط النفسية: أساليب ونظريات. دار الفكر العربي، القاهرة.
الهوري، سعاد. (٢٠١٨). الصحة النفسية والتوازن الانفعالي. دار النهضة العربية، بيروت.
الزهراني، خالد بن محمد. (٢٠٢١). فن إدارة المشاعر وتحقيق الاتزان النفسي. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
الشقيري، أحمد. (٢٠٢٠). رحلة البحث عن الاتزان. دار الشروق، جدة.
عبدالمجيد، فاطمة. (٢٠١٧). الذكاء العاطفي وتأثيره على الصحة النفسية. دار الفكر، عمان.
إدارة الضغوط والأعباء النفسية - تأليف: رودينه رجب.
مبحث في المشاعر البشرية: منهج للعلاج النفسي - تأليف: د. بديع الزمان ابن عبد العزيز القشاعلة.
الاتزان الانفعالي وعلاقته بالرضا عن الحياة: دراسة ميدانية على طلبة علم النفس رسالة ماجستير بجامعة المسيلة، الجزائر.

دعم عرض المشروع

ادارة المشروع
ادارة الموارد البشرية