

Wise Mind In Levantine Arabic

DBT

تفكير منطقي:

بتركز على الحقائق
والمعلومات

تحليل المواقف:

بتحلل الأمور بطريقة موضوعية
ومنطقية

العقل العقلاني

قرارات مبنية على الحقائق:

بتأخذ قرارات بناءً على الدليل،
مش العواطف

خطط واضحة:

بتخطط للأمور بطريقة
مرتبة ومنظمة.

بسيطر عليه الشعور:

بتكون العواطف هي اللي
بتحكم التفكير والقرارات

ردود فعل قوية:

بتتصرف بسرعة بناءً على
المشاعر بدون تفكير منطقي

العقل العاطفي

طاقة وإبداع:

ممکن تلاقى الإلهام والطاقة الكبيرة
بس بنفس الوقت تنسى التوازن

قرارات عاطفية:

القرارات بتيجي من الإحساس
الداخلي مش من الحقائق

عايش اللحظة

قرارات حكيمة

العقل الحكيم

استماع للإحساس

توازن بين العقل
والعاطفة

Wise Mind In Levantine Arabic

DBT

Tafkir manteqe'

Btrakez 3ala el-7aqa2ek wil
ma3lomet

Te7lil el-mawe2ef:

Bt7alel el-umor b tari2ah
mawdu3iyeh w mante2iyeh

El-3aqel el-3eqleneh

**Ararat mebniyeh 3ala
el7aqa2eq**
Btekhud Ararat mebniyeh 3ala
el-dalil mish el-3awatef

Khutat wadi7ah:

Btkhatet el-umur b
tare2ah manti2eyeh
w mratabeh

Btsayter 3ala shu3ur

Btkun el-3awatef hiye
yale bte7kum el-arart
w tefkir

Rudud fe3el awiyeh

Btitsaraf bser3ah bene2an
3ala el-mashe3er bidun
tefkir manteqe

El-3aqel el-3atefeh

Taqah w ebda3
Momkin tle2e el-elhem w
eltaqah el-kbireh bus bnafes el
wa2et tinsa el-tawezon

Ararat 3atifiyeh

El-ararat el-3atifiyeh bteje
min el-e7ses el-dekhele'
mish min el-7aqa2ek

3ayesh
el-la7zah

Ararat 7akimeh

El-3aqel el-7akim

Estime3 lal e7ses

Tawezon bein
el-3aqel w el-
3atfeh

Wise Mind In Levantine Arabic

DBT

