

**كيف نفكر بشمولية وائتران
[قبعات التفكير]
أوراق موزعة**

القياس القبلي

ورقة موزعة رقم [١]

س١: عندما تواجهك مشكلة ما، ما هي أولي الخطوات التي تتبعها لحل هذه المشكلة؟

س٢: ما الطرق المختلفة للتفكير في حل مشكلة ما؟

الاستقصاء: (فاعلية تفكيرك)

من خلال هذا الاستقصاء يمكنك التعرف على مدى فعالية تفكيرك، والتي تقودك إلى التفكير في الحلول بشكل سليم، وذلك من خلال إجابتك عن العبارات الآتية طبقاً لمدى انطباق تلك العبارات عليك، وذلك تبعاً للاحتتمالات الآتية:

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥

٢	<p>عند شراء جهاز جديد (كهربائي) أنظر في الكتلوج بتفحص. <input type="checkbox"/></p> <table border="1"> <tr> <td>أبداً</td> <td>نادراً</td> <td>أحياناً</td> <td>غالباً</td> <td>دائماً</td> </tr> <tr> <td>١</td> <td>٢</td> <td>٣</td> <td>٤</td> <td>٥</td> </tr> <tr> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	١	٢	٣	٤	٥	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	١	<p>ألتفت للانفعالات تبعاً للمشكلة التي تواجهني، فلا ألتفت ولا أعول عليها.</p> <table border="1"> <tr> <td>أبداً</td> <td>نادراً</td> <td>أحياناً</td> <td>غالباً</td> <td>دائماً</td> </tr> <tr> <td>١</td> <td>٢</td> <td>٣</td> <td>٤</td> <td>٥</td> </tr> <tr> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	١	٢	٣	٤	٥	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً																													
١	٢	٣	٤	٥																													
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																													
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً																													
١	٢	٣	٤	٥																													
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																													
٤	<p>أعتقد أن التطوير والإبداع في العمل يكسر الحاجز الروتيني الممل. <input type="checkbox"/></p> <table border="1"> <tr> <td>أبداً</td> <td>نادراً</td> <td>أحياناً</td> <td>غالباً</td> <td>دائماً</td> </tr> <tr> <td>١</td> <td>٢</td> <td>٣</td> <td>٤</td> <td>٥</td> </tr> <tr> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	١	٢	٣	٤	٥	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	٣	<p>أعتقد أن التنظيم في الخطوات المتبعة يساعد على إنجاز الأعمال بشكل أفضل.</p> <table border="1"> <tr> <td>أبداً</td> <td>نادراً</td> <td>أحياناً</td> <td>غالباً</td> <td>دائماً</td> </tr> <tr> <td>١</td> <td>٢</td> <td>٣</td> <td>٤</td> <td>٥</td> </tr> <tr> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	١	٢	٣	٤	٥	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً																													
١	٢	٣	٤	٥																													
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																													
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً																													
١	٢	٣	٤	٥																													
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																													
٦	<p>أحاول البحث عن فوائد بين الأزمات والمشكلات التي تواجهني.</p> <table border="1"> <tr> <td>أبداً</td> <td>نادراً</td> <td>أحياناً</td> <td>غالباً</td> <td>دائماً</td> </tr> <tr> <td>١</td> <td>٢</td> <td>٣</td> <td>٤</td> <td>٥</td> </tr> <tr> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	١	٢	٣	٤	٥	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	٥	<p>أحاول جمع المعلومات الممكنة عن المصيف الذي أنوي الذهاب إليه.</p> <table border="1"> <tr> <td>أبداً</td> <td>نادراً</td> <td>أحياناً</td> <td>غالباً</td> <td>دائماً</td> </tr> <tr> <td>١</td> <td>٢</td> <td>٣</td> <td>٤</td> <td>٥</td> </tr> <tr> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> <td><input type="text"/></td> </tr> </table>	أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	١	٢	٣	٤	٥	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً																													
١	٢	٣	٤	٥																													
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																													
أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً																													
١	٢	٣	٤	٥																													
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>																													

٧

أحاول التفكير في مقترحات جديدة تغير من يومي الروتيني.

أبداً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٨

أشعر بالحزن والأسى لتألم أحد أصدقائي.

أبداً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٩

أعتقد أن معرفة الصعوبات والمشكلات في الأمر المطروح من الأمور الهامة.

أبداً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٠

أعتقد أن الاهتمام بالصحة والمظهر يساعدان في التفكير السليم.

أبداً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١١

أحاول تحديد كل خطوة أخطوها، ولا أترك الأمر للصدفة.

أبداً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٢

أحاول معرفة نقاط ضعفي لأحاول تغييرها.

أبداً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

والآن.. اجمع درجات إجابتك تبعاً للجدول الآتي:

٥	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠	١١	١٢	المجموع
الدرجة													

والآن.. قيّم نفسك تبعاً لما يلي:

❖ أكثر من ٤٥ درجة:

أنت تتمتع بقدره فائقة في حل المشكلات والمواقف التي تواجهك بشمولية واطزان؛ لأنك تستطيع استخدام الطرق المختلفة في التفكير بطريقة متزنة، ولا يسيطر عليك طريقة معينة في التفكير، ولكن عليك الحذر من زيادة النظرة الشاؤمية أو العاطفية الزائدة أمام المواقف التي تواجهك؛ لأن ذلك يدخلك في عدد من المشكلات أنت في غنى عنها.

❖ من ٢٧ : ٤٤ درجة:

أنت تتمكن من التفكير بشمولية واطزان في بعض المواقف التي تتعرض لها، ولكن يغلب عليك في كثير من الأحيان نمط دون آخر، كما أنك لا تنظر كثيراً للخ طوات المستقبلية، ولكن تترك الأمر للقدر ولا تحاول حساب الأمر من البداية، وربما أيضاً تجد نفسك تفكر في سلبيات الأمور وبطريقة شاؤمية، مما يجعلك لا تتمكن من تجاوز ما يواجهك من مواقف بطريقة صحيحة، وما عليك سوي أن تبتعد عن نظراتك الشاؤمية، والتفكير بالمنطق والعقل والحقائق أكثر من تغليب العاطفة على تفكيرك.

❖ من ٢٧ : ٤٤ درجة:

أنت تتغلب عليك طريقة تفكير واحدة من بين طرق التفكير العديدة، مما يجعلك تعاني من مشكلات مستمرة، كما أنك لا تتمتع بالمرونة اللازمة لمواجهة المشكلات ومحاولة التفكير بتأن من جميع الجوانب؛ لذلك عليك أن تحاول خلال التطبيقات الآتية تعلم جميع طرق التفكير المتاحة؛ حتى تتمكن من تجاوز مشكلاتك بأقل الخسائر.

أسئلة

ورقة موزعة رقم [٤]

س ١: كيف يمكنك استخدام قبعات التفكير؟ وضح ما تقول؟

س ٢: كيف يمكنك أن تطور قدراتك في التفكير الإيجابي؟

س ٣: ما المشكلات التي قد تواجهها عند عدم استخدامك للقبعة الزرقاء؟

س ٤: ما الخطوات التي تساعدك في الحد من سلبيات القبعة السوداء؟

الاستقصاء:

من خلال هذا الاستقصاء يمكنك التعرف على مدى قدرتك في استخدام القبعات الست , وذلك بالإجابة على العبارات الآتية من حيث انطباقها عليك , تبعاً للاحتمالات الآتية:

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥

٢

أتألم لفترة عندما يسافر صديق مقرب إليّ.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١

عند قيامي بعمل مهم أكتب قائمة بالمعلومات التي يجب أن أجمعها وقائمة بالأعمال التي يجب أن أقوم

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٤

أفكر جيدًا في العواقب , ولكن لا أجعلها تصرفني عن تنفيذ الحلول.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٣

أحرص على وجود الإبداع في أي عمل أعمله.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٦

أركز على الخطوات التالية والاستنتاجات والقرارات.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٥

ألاحظ الأمور الإيجابية والجوانب المشرقة في الأفكار والمواقف والشخصيات.

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٧

عندما أنوي السفر لمكان ما أجمع معلومات كافية عنه.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٨

أستطيع أن أتعرف على مشاعر صديقي عندما يتحدثني عن مشكلة خاصة به.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٩

أستطيع الحد من سيطرة الأفكار التشاؤمية علي.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٠

أحرص على وجود الإبداع في أي عمل أعمله.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١١

لدي القدرة على ضبط مشاعري وانفعالاتي.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٢

عند تعرضي لمشكلة ما ، فإنني أنظر للجوانب الإيجابية ، والفوائد التي يمكنني الحصول عليها.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٣

أستطيع أن أحدد الإطار الذي يلتزم به الجميع.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٤

أقرأ الروشتة الداخلية التي مع العلاج قبل تناوله.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٥

أستبعد الحسابات والاعتبارات الشخصية أثناء مناقشتي الموضوع المطروح.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٦

أهتم بالصعوبات التي ستواجهني ، وأبني قراري على أساسها.

لا	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٧

أمارس التمارين , وأهتم بصحتي وشكلي وبشري
وملاسي .

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٨

أتعرف بسهولة إلى حقيقة مشاعري , ولا أنساق إليها
بما يخالف العقل والمنطق. □

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

١٩

أتمكن من معرفة قدراتي ومهاراتي .

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٢٠

أستطيع التعرف على المشكلات والصعوبات التي
تواجهني في الأفكار التي أ طرحها دائمًا .

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٢١

أستطيع أن أدون النتائج , وأنظم التفكير الجماعي في
الاجتماعات .

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٢٢

أتوقف عن اتخاذ القرار لعدم كفاية
المعلومات المتوفرة لدي عن الموضوع الذي أفكر فيه .

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٢٣

أحرص على كل جديد من أفكار وتجارب
ومفاهيم .

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

٢٤

كما لكل شيء عيوب فله مميزات , ولكنها
تتوقف على مهارة الشخص الذي يبحث عنها .

لا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا
١	٢	٣	٤	٥
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

* هل انتهى الجميع من الإجابة؟.. حسنًا , هيّا لنقيّم أنفسنا , وذلك من خلال هذه الورقة الثانية الخاصة بالاستقصاء.

*والآن.. احسب مجموع إجاباتك تبعاً للمحاور التالية:

مدى قدرتك على استخدام القبعة السوداء		مدى قدرتك على استخدام القبعة الحمراء		مدى قدرتك على استخدام القبعة البيضاء	
الدرجة	العبارة	الدرجة	العبارة	الدرجة	العبارة
	٤		٢		١
	٩		٨		٧
	١٦		١١		١٤
	٢٠		١٨		٢٢
	المجموع		المجموع		المجموع

مدى قدرتك على استخدام القبعة الزرقاء		مدى قدرتك على استخدام القبعة الخضراء		مدى قدرتك على استخدام القبعة الصفراء	
الدرجة	العبارة	الدرجة	العبارة	الدرجة	العبارة
	٦		٣		٥
	١٣		١٠		١٢
	١٥		١٩		١٧
	٢١		٢٣		٢٤
	المجموع		المجموع		المجموع

*** احسب مجموع المطاوع؛ لتتعرف على مجموعك الكلي في الاستقصاء , ونبعاً لهذا
المجموع الكلي قيم نفسك تبعاً ما يلي:**

◀ من ٨١ : ١٢٠:

أنت على دراية تامة بطريقة تفعيل القبعات أثناء تفكيرك، وقد يؤهلك ذلك لاتخاذ القرارات الصحيحة، ولكن يمكنك تطوير أدائك برفع درجتك في المحاور التي حصلت فيها على درجات أقل مما ينبغي.

◀ من ٤١ : ٨٠:

أنت على دراية بطريقة تفعيل القبعات أثناء تفكيرك، ولكنك لا تحسن توظيفها على النحو الأمثل؛ لذا ننصحك بتطوير أدائك برفع درجتك في المحاور التي حصلت فيها على درجات أقل مما ينبغي.

◀ من ١ : ٤٠:

للأسف أنت لا تحسن التفكير بشمولية , ننصحك بإعادة التطبيقات السابقة , والتروي عند اتخاذ القرارات , ثم إعادة الاختبار في وقت لاحق.

أسئلة

تخيل وضع تصورك وأنت تردي القبعة التي بين القوسين:

- ١- تم ترشيحك لجائزة الأم / الأب المثالي هذا العام. (قبعة حمراء).
- ٢- انفجار إطار السيارة التي استأجرتها لتوصيلك لحفل زفاف أحد أصدقائك. (قبعة زرقاء).
- ٣- اختيار كل شاب لزوجته من خلال اختيار عشوائي عبر هاتف التليفون (قبعة سوداء).
- ٤- إلغاء الأجازات الصيفية واستمرار العام الدراسي طوال العام (قبعة صفراء).
- ٥- لجأت إليك سيدة ثرية فقدت منها مشغولات ذهبية غالية الثمن. (قبعة بيضاء).
- ٦- بدأت في العمل بوظيفة روتينية. (قبعة خضراء).
- ٧- انقطاع المياه عن الحي بالكامل لمدة ثلاثة أيام. (قبعة زرقاء).
- ٨- زوجة عقيمة تطلب من زوجها الزواج بامرأة أخرى من أجل الإنجاب. (قبعة سوداء).
- ٩- طلب منك تجهيز قاعة أفراح خاصة بزفاف أحد أصدقائك. (قبعة خضراء).
- ١٠- ترغب في تقديم طلب هجرة لأحد البلدان العربية بحثاً عن فرصة عمل أفضل. (قبعة بيضاء).
- ١١- حريق شب في منزل صديق لك وأصبح بلا مأوى. (قبعة حمراء).