

استقصاء حدد نمط تفكيرك المفضل

يهدف هذا الاستقصاء إلى مساعدتك على تحديد نمط تفكيرك المفضل ، وهو لا يمثل تحليلاً نهائياً ، ولكن مجرد رغبة في زيادة معرفتك بالكيفية التي تفكر بها ، إن أنماط تفكيرك يمكن أن تختلف من ظرف إلى آخر، وقد تكون متوازنة بشكل كامل ومستقر ، ومن خلال معرفتك يمكن لك الموازنة ما بين الاختيارات التي تتاح لك مع إدراك التأثير الذي يحدث لك ، أو للآخرين نتيجة الاختيار ، إن الميزة الحقيقية لتعلم الأنماط المختلفة للتفكير هي القدرة على استخدامها في الوقت المناسب .

عند إجابتك على الأسئلة التالية ، فكر في الشيء أو الشخص أو المكان الموصوف ، وحدد الحاسة التي تخطر على بالك قبل أن تقرأ المثال أو الأمثلة ، حيث إنها مجرد أمثلة ، وتنبه إلى ما تفكر فيه قبل التحول إلى المثال ، ثم راجع إجابتك في نموذج التحليل الموجود في نهاية الاستقصاء .
قد تحدد أكثر من حاسة عند الإجابة عن الأسئلة ، فمثلاً ، قد تختار حاسة للإجابة عن سؤال واحد في كل مرة ، ولتكن إجابتك سريعة ، ومباشرة في جميع الأسئلة :

1. وقود

- صورة لشيء ما : سيارة ، محطة بنزين ؟
- صوت : ملء الخزان ، صوت انفجار ؟
- ملمس : مقبض آلة ملء ؟
- رائحة : رائحة البنزين ؟
- مذاق : مذاق البنزين (بافتراض أنك تعرفه) ؟

2. أفضل أصدقائك

- صوت : صوت الصديق ؟
- عاطفة : أحاسيسك تجاهه ؟
- رائحة : الرائحة العطرية المفضلة لديه ؟
- الذوق : مذاق وجبة تناولتها معه ؟
- صورة تخيلية : كيف تبدو هيئته ، أو مكان كنتما فيه معا ؟

3. أفضل طريقة تحب أن تقضي بها وقتك

- الأصوات المرتبطة بذلك : أصوات أشخاص أو من البيئة ؟
- مذاق : وجبة مفضلة ؟
- رائحة : نفحة محببة من أرجاء البيئة ؟
- صورة : أين ستكون ومع من ؟
- لمسة أو شعور : كيف تشعر عند تفكيرك في قضاء وقتك بهذه الطريقة : الإحساس بعضلاتك وهي تعمل داخل جسدك ؟

4. ماذا فعلت أمس ؟

- مذاق لشيء معين : ماذا أكلت ؟
- صورة متخيلة : منظر لمكان كنت فيه ؟
- صوت : محادثة ؟
- ملمس : إحساس ، عاطفة ؟
- رائحة : من البيت المحيطة بك ؟

5. وقت لن تستمتع به بقدر كاف

- رائحة : شيء رائحته سيئة ؟
- صوت ماذا سمعت : أو ماذا كنت تقول لنفسك ؟
- مذاق : وجبة سيئة ؟
- صورة : الإحساس بشيء ما ، أو عاطفة ما ، كيف شعرت في هذا الوقت ؟
- كيف أحسست حينئذ ؟

6. مطعمك المفضل

- ملمس أو شعور : كيف تشعر وأنت في المطعم ؟
- صورة : المصاحبون لك ، الجو المحيط .
- صوت : الأحاديث ، الموسيقى ؟
- مذاق : طعام ؟
- رائحة الطهي الصادرة من المطبخ ؟

7. أمر ما من طفولتك

- رائحة : نكهة ، عطر ؟
- ملمس أو شعور ؟
- صورة ؟
- أصوات أشياء أو بشر ؟
- مذاق ؟

8. في عملك

- صوت : معدة أو صوت شخص ؟
- صورة : صورة متخيلة لما تفعله ؟
- رائحة : بالأشياء المحيطة بك ؟
- لمسة أو شعور : ملمس شيء تحسه أو شعور متعلق بالعمل ؟
- مذاق ؟

9. أين ستكون غدا

- صورة متخيلة ؟
- شعور أو ملمس ؟
- مذاق ؟
- رائحة أو نكهة ؟
- صوت ؟

10. شيء ما تجد صعوبة في عمله

- صورة أو خيال ؟
- مذاق ؟
- صوت أو حوار داخلي مع النفس ؟
- شعور مرتبط أو ملمس مرتبط ؟
- رائحة ؟

11. شيء ما تجد أنه مجزي

- شعور : إحساسي بالرضا ، أو لمسة أو إحساس بالراحة الجسدية ؟
- مذاق ؟
- رائحة ؟
- صوت : ماذا تقول لنفسك ، أو الأصوات الآتية من البيئة المحيطة ؟
- صورة متخيلة : كيف تبدو ؟

12. شيء ما تجده ممتعا

- صوت : ماذا يقول شخص ما أو ماذا تسمع ؟
- صورة : لشيء ما أو شخص ما تراه ؟
- شعور الإحساس بالمتعة ، أو لمسة مادية ، مثل الإحساس بشيء ما ؟
- مذاق ؟
- رائحة ؟

13. هدف تريد تحقيقه في المستقبل

- ماذا ترى ؟
- ماذا تسمع ؟
- بماذا تشعر ؟
- ما الذي تتذوقه ؟
- ما الرائحة التي تشمها ؟

14. توقعاتك بالنسبة لباقي هذا الأسبوع

- تصورك لما سيحدث ؟
- ما هو شعورك تجاه ما تتوقعه ؟
- نكهة ما ؟
- مذاق ؟
- كيف تشعر ؟

15. ما الذي تفعله في هذه اللحظة

- ماذا تستطيع أن تشمه ؟
- ماذا يمكنك أن تراه ؟
- ماذا تسمع ؟
- ماذا تستطيع أن تتذوقه ؟
- ما هي أحاسيسك ؟

تحليل أنماط التفكير

ضع دائرة حول الحرف الذي تختاره لكل إجابة ، واجمع حاصل الاختيارات من العمود

رائحة	تذوق	أحاسيس	سمعي	بصري	
هـ	د	ج	ب	أ	1
د	ج	ب	أ	هـ	2
د	ج	هـ	أ	د	3
هـ	أ	د	ج	ب	4
أ	ج	هـ	ب	د	5
هـ	د	أ	ج	ب	6
أ	هـ	ب	د	ج	7
ج	هـ	د	أ	ب	8
د	ج	ب	هـ	أ	9
هـ	ب	د	ج	أ	10
ج	ب	أ	د	هـ	11
هـ	د	ج	أ	ب	12
هـ	د	ج	ب	أ	13
هـ	د	ج	ب	أ	14
أ	د	هـ	ج	ب	15

الرقم الأكبر يمثل التفضيل الأكبر ، وعادة ما يكون التفضيل البصري هو الأكبر بينما التذوق والرائحة يكون أقل تفضيلاً ، غير أنه لا يوجد ما هو خطأ وما هو صواب في هذا الشأن ، ولكن ترجع أهمية ذلك إلى أنك تستطيع أن

تعرف تفضيلاتك الحالية ، وقد ترغب الآن في اختبار النتيجة مع تجربه حقيقية في موقف ما لترى ما هي التفضيلات التي تؤثر في استجاباتك للموقف ، وإذا لم تسجل أي نتيجة لإحدى الحواس فإن ذلك يعني أنك لا تستخدم هذه الحاسة ، وإن ذلك يعني فقط أنك غير مدرك لها .
في النهاية ، إذا استفدت من النتيجة في تطوير مرونتك وتأثيرك ، فإنك تحتاج لإدراك كيفية استخدام كل الحواس لكي تتمتع بالمرونة اللازمة للتواؤم مع كل الظروف .

All Rights Reserved © [Arab British Academy for Higher Education](http://www.abahe.co.uk)

