



## دليل تفسير مهارات الدماغ

نظرة متعمقة في سبل إطلاق العنان لمهارات دماغك  
من أجل الكفاءات الأساسية المستقبلية.

أعدّه جوشوا فريدمان وفريق تقييم الذكاء العاطفي من منظمة Six Seconds

تم تحديثه في 2016/6/13

## الأسئلة الثلاثة الأهم

هل حصلت على ملف معلومات مهارات الدماغ لتقييم SEI (تقييم الذكاء العاطفي من منظمة Six Seconds)؟ استخدم هذا الدليل لمزيد من الفهم حول ما يعنيه ذلك الملف وكيف يمكنك الاستفادة من مهارات!

### "تطبيقات الدماغ": القدرة على

تطبيق مهارة مهمة.

هل تستغل القدرات الكاملة لدماغك؟

يتضمن ملف معلومات مهارات الدماغ مزيداً من التفاصيل عن "ملف معلومات ملخص نمط الدماغ".

يحدد نمط الدماغ...

#### التركيز:

عقلاني \* عاطفي

#### القرارات:

تقييمية \* ابتكارية

#### الدافع:

عملي \* مثالي

لمزيد من المعلومات عن نمط الدماغ، راجع

[www.6seconds.org/bbig](http://www.6seconds.org/bbig)

١

ما هو تطبيق الدماغ؟

يمتلك دماغك قدرات محددة. ونستخدم هنا استعارة التشبيه بتطبيق الهواتف الذكية:

أي أن تطبيق الدماغ أداة لدماغك.

ما هي قدرات دماغك الأساسية؟ وهل تستغلها بالكامل؟

اقرأ المزيد عن هذه التطبيقات في الصفحتين 3 و 4.

٢

ما الذي يمكنني القيام به بهذه المعلومات؟

يبين ملف معلومات مهارات الدماغ (BTP) أفضل 6 "تطبيقات للدماغ" لديك.

وستعزز أدائك إن استخدمت نقاط القوة الست هذه بشكل كامل وبفاعلية أكثر.

ويمكنك كذلك تطوير تطبيقات إضافية.

انظر الصفحات من 5 - 10 لمزيد من التفاصيل والنصائح.

٣

كيف أتقدم بالأمر أكثر؟

المعرفة وحدها لا تكفي، ولصنع التغيير، نحتاج للتنفيذ.

انظر الصفحتين 12 و 13 لاقتراحات إضافية.

## خلفية عن الفكرة

انطلاقاً من قاعدة بيانات لأكثر من 60 ألف تقييم ذكاء عاطفي من حول العالم. أضف على ذلك تحليلاً لملاحظات ما يقرب من 500 قائد، وأفكار هيئة من 20 خبيراً من خبراء التغيير (انظر صفحة 11 لمزيد من التفاصيل). لتكون النتيجة:

### الكفاءات الثماني عشرة الأساسية لصنع المستقبل.

تصف "تطبيقات الدماغ" الثمانية عشر قدرات قوية وفريدة لصنع تغيير إيجابي. واستناداً إلى الأبحاث، فإن هذه الكفاءات ضرورية لتحقيق الازدهار بالأوقات المعقدة - على صعيد العمل والدراسة والحياة.

إن "تطبيقات الدماغ" ليست سلوكيات بالضرورة. وهي تصف القدرات التي يمكنك استخدامها.

أي من تطبيقات الدماغ تستخدم اليوم؟



### تطبيقات الدماغ

"التطبيق" استعارة لوصف قدرة ما. ما الذي يحب دماغك القيام به؟

ما هي الوظائف السهلة والسلسة بالنسبة لدماغك؟

### التطبيقات الثمانية عشر

تم إدراج الكفاءات تحت مقياس أنماط الدماغ الثلاثة، مكونة ست مجموعات:

## التركيز:

### المنطق، البيانات



التغيب عن البيانات

التطبيق	سمات التطبيق
التغيب عن البيانات	التصفية لتقييم المعلومات الأساسية
النمذجة	رسم خريطة للاحتمالات المنطقية.
ترتيب الأولويات	رؤية السبل المحتملة وقررها.

### الناس، العواطف

التطبيق	سمات التطبيق
التواصل	الإحساس بعواطف الآخرين والقدرة على عكسها.
البصيرة العاطفية	فهم الأشخاص والديناميكيات الإنسانية.
التعاون	خلق الانسجام بين الناس.



التواصل

## القرارات:

### تقليل المخاطرة



التفكير الناقد

التطبيق	سمات التطبيق
الاستبصار	التوقف لبرهة للتقييم.
التكيف	تقبل وجهات النظر المتعددة.
التفكير الناقد	التقدير والتقييم والتخطيط.

### زيادة الفرصة

التطبيق	سمات التطبيق
الاصرار	المضي قدمًا بخطواتٍ واثبة.
تحمل المخاطر	تقبل الاحتمالات المجهولة.
التخيل	رؤية المجهول.



الاصرار

## الدافع:

### الحاضر، العملي



حل المشاكل

التطبيق	سمات التطبيق
روح المبادرة	التصرف بناءً على دافع داخلي.
التزام	المحافظة على التركيز على الأمور ذات الأهمية.
حل المشاكل	ابتكار حلول لتلبية احتياجات الوقت الراهن.

### المستقبل، مثالي

التطبيق	سمات التطبيق
الرؤية	رؤية الهدف على المدى البعيد.
التصميم	توسيع نطاق الاهتمام لخلق إمكانية جديدة.
ريادة الأعمال	ابتكار حلول للتحديات المستقبلية.



الرؤية

## التركيز: عقلائي

تسمح هذه القدرات الثلاث للأفراد بمعالجة البيانات العقلانية بفاعلية وكفاءة.



التنقيب عن البيانات

- **التنقيب عن البيانات:** لتتعرف على الأمور ذات الأهمية، ستلاحظ القرائن وترى الأنماط داخل السياق وتستبعد الأمور غير الجوهرية.



النمذجة

- **النمذجة:** لترى السبل المحتملة، ستخطط الاحتمالات من البيانات المتاحة.
- **ترتيب الأولويات:** لتحديد ما هو مهم، ستقيّم الخيارات وتبحث في أفضل النتائج في ظل القيود المفروضة.

التطوير

نصائح لتطوير المزيد من القدرات بهذه النواحي:



ترتيب الأولويات

- **ضبط الوتيرة.** أبطئ وتيرتك ولاحظ التفاصيل - ما الذي يناسبك وما الذي لا يصلح لك؟
- **التمس المشورة.** تحقق من افتراضاتك واسأل الآخرين. ما الذي يعنيه ذلك؟ ما الذي حدث؟ ولماذا؟
- **تفكّر.** انظر لأي موقف وكأنك تحل أحجية. ما المناسب وأين مكانه الملائم؟ ما العلاقة بين الجزء أ والجزء ب؟ تمرّن على رؤية الروابط.
- **زودني.** هل تمنح دماغك البيانات العقلانية أو المعرفية الكافية؟ كيف يمكن اختبار صحة الفرضيات وتحديد وجهات نظر أخرى.
- **البيانات العاطفية (+ E Data).** هل تتجاهل البيانات العاطفية لأن التعامل مع الجانب العقلائي أكثر راحة وكفاءة؟ طبق تحليلك على ذاتك واندمج بمنطق المشاعر - سواء الخاصة بك أو بالآخرين.
- **ملاحظة العادات السلوكية (RP):** تساعد مهارة الذكاء العاطفي الخاصة "بملاحظة العادات السلوكية" الأفراد على تنمية هذا الجانب.

## التركيز: عاطفي

تسمح هذه القدرات الثلاث للأفراد بمعالجة البيانات العاطفية بفاعلية وكفاءة.



التواصل

- **التواصل:** لبناء علاقات قوية، لا بد أن تكون منفتحًا وأن تعكس مشاعر الآخرين وتتناغم مع "أمواج التواصل بين البشر".
- **البصيرة العاطفية:** لفهم الآخرين وعلاقتك بهم، فأنت تحاول الإحساس بعواطفهم وتفهم تلك البيانات.
- **التعاون:** لبناء علاقات فعالة، فأنت توازن بين الاحتياجات المتعددة وتحفز العواطف المناسبة لتكون على توافق مع الناس.

### التطوير:

نصائح لتقوية هذه الكفاءات:



البصيرة العاطفية

- **حديث القلوب.** عادة ما يرسل الآخرون إشارات عاطفية من خلال لغة أجسادهم ونبرة صوتهم. ما الذي تخفيه أو تضمه هذه الكلمات؟

- **الحكمة في فهم المشاعر.** اختبر الفكرة القائلة بأن المشاعر ما هي في الواقع إشارات لمعلومات قيمة.
- **التأمل.** لاحظ أي تلميح، ثم اسأل بفضول وصدق، "هل تشعر ب \_\_\_؟" أو "هل تعني \_\_\_؟"
- **الأدلة.** في بعض الأحيان تدفعنا افتراضات المجتمع إلى الحط من قيمة البيانات العاطفية. هل تمنح دماغك المعلومات العاطفية الكافية وتقدر هذه البصيرة؟
- **الدماغ.** تذكر أن البيانات العقلانية هامة أيضًا. طبق تناغمك الخاص مع ذاتك وكن أكثر حذرًا في التعامل مع الإشارات المعرفية.
- **تنمية التعاطف (IE).** تساعد مهارة الذكاء العاطفي الخاصة "بتنمية التعاطف" الأفراد على تنمية هذا الجانب.



التعاون

## القرارات: تقييمي

تساعد هذه القدرات الثلاث على تقييم المخاطر والتقدير والحماية.



Reflection

- الاستبصار: لزيادة الوضوح، توقف لبرهة وخذ خطوة للخلف وقيم.
- التكيف: عند الحاجة لتغيير المنظور، فإنك تقيم و"تعديل نقاط ارتكازك" لإعادة موازنة نفسك نحو فهم جديد.
- التفكير الناقد: لفهم الأمور الغامضة، عليك أن تقيم وتكيف ثم تطبق رؤيتك على المدى الطويل.



Adaptability

التطوير:

نصائح لتعزيز هذه "التطبيقات":

- المعادلات المتوازنة. جرب التدبر في الإيجابيات والسلبيات عند اتخاذ القرارات، من خلال تقييم كل من العوامل العقلانية والعاطفية.
- توقف لست ثوان. قبل الاستجابة (بالكلمات أو الأفعال)، تمرن على أن تتمهل لبرهة للتفكير ملياً: "هل هذا الاختيار الأمثل؟"
- ثلاثة إضافية. عند اتخاذ قرار، حدد على الأقل ثلاثة خيارات. فإن لم تجد أيًا منهم مثاليًا، فحدد ثلاثة خيارات أخرى. ثم اختر الأفضل (أو "الأقل سوءاً").
- مساحة للدماغ. هل تمنح دماغك الفرصة الكافية للتوقف والتقييم؟
- الوثبات العفوية. هل تقوم أحياناً بالتقييم لأن الأمر مريح أكثر من اتخاذ إجراء؟ طبق تفكيرك الاستراتيجي على ذاتك، وفكر إن كان هناك أوقات يمكنك فيها الاستفادة بالمزيد من العفوية؟
- ممارسة التفكير التعاقبي (ACT). تدعم كفاءة الذكاء العاطفي "ممارسة التفكير التعاقبي" الاستخدام الفعال لهذه التطبيقات.



Critical Thinking

## القرارات: ابتكاري

تساعد هذه القدرات الثلاث على رؤية الاحتمالات أو إيجادها.



Resilience

- الاصرار: للتغلب على العقبات، تقوم بتحديد الفرص وتتولى زمام المسؤولية في إيجاد الحلول.
- تحمّل المخاطر: للتعامل مع التعقيدات، عليك أن تركز على الاحتمالية المستقبلية وتسيطر على طاقاتك العاطفية.
- الخيال: لتخييل المجهول، تمزج الانفتاح العاطفي بالوضوح المعرفي.



Risk Tolerance

التطوير:

لتصبح أكثر مرونة وحيوية وقابلاً للتكيف، جرّب:

- طريقة منزل الففز. هناك جوانب إيجابية وسلبية لأي موقف. حدد ستة من كل جانب، "بالقفز" بتفكيرك للأمام وللوراء.
- الجيروسكوب الداخلي. تمرّن على أن تسأل نفسك، "ما الذي سيفعله شخص إيجابي وهادئ ومتوازن بعد ذلك؟"
- الدوائر. في أي موقف، هناك بعض العناصر التي تقع داخل "دائرة اهتمامك" (ما تهتم بشأنه) وأخرى في "دائرة تأثيرك" (ما يمكنك تغييره). تمرن على تحديد ما يتناسب مع كل دائرة وركز على اتخاذ الإجراءات داخل دائرة تأثيرك (واترك المشاكل التي تقع خارج هذه الدائرة).
- مرونة الدماغ. هل تمنح دماغك الحيز ليتمتع بالمرونة والقدرة على الاستكشاف واللهو وتجاوز الأفكار؟
- حساب المخاطر. هل تكون وتيرتك سريعة للغاية أحياناً أو تتبالغ في أساءة تقدير المخاطر؟ قد يكون ذلك مثيراً، ولكن أليس من المفيد أن توازن تركيزك على الفرصة مع التحلي ببعض الحذر؟
- ممارسة التفاؤل (EO). لتعزيز هذه المجموعة، استغل كفاءة الذكاء العاطفي الخاصة بممارسة التفاؤل.



Imagination

## الدافع: عملي

تساعد هذه القدرات الثلاث على اتخاذ المبادرة وبناء الهمة وتعزيز النتائج.



Proactivity

- روح المبادرة: لمعالجة التحديات قبل ظهورها، لا تنتظر الآخرين بل أشعل فتيل حماسك ودافعك الداخلي.
- التزام: للمحافظة على الوضوح بشأن الأمور ذات الأهمية، اربط دافعك الداخلي برويتك طويلة الأمد.
- حل المشاكل: للحصول على النتائج بسرعة، ركز على كل من الحاضر والمستقبل وابحث عن الطاقات العاطفية التي تمكنك من المضي قُدماً.



Focus

### التطوير:

نصائح لتكون أكثر حيوية وأفضل قدرة على تحفيز التحرك:



Problem Solving

- أشعل الفتيل. بأي موقف، ما هي العناصر السنته التي تلهم حماسك وحماسة الآخرين وتثيرها؟ ابحث عن هذه العناصر.
- النتائج. ما هي الفوائد الإيجابية التي قد تأتي من هذا الموقف أو المهمة؟ وكيف يمكنك تأكيدها؟
- مهاتفة صديق. إن كنت تعلم بأن الآخرين على أهبة الاستعداد لمساعدتك، فأى إجراء ستتخذ؟ أي مخاطرة ستأخذ؟
- العيش بمهارة. لا تنتظر "الحل الممتاز"، أطلق العنان لدماعك ليلهب همتك وابتدع طرقاً للتحرك، ومن ثم يعود ليحسنها.
- تحقق ولو لمرة. هل تقوم أحياناً "بالدفع للفعل" لأنه أكثر قوة أو راحة أو كفاءة من المناقشة والتفكير؟ هل توازن الأهداف الآنيّة مع الفرص طويلة الأجل؟
- تفعيل التحفيز الذاتي (EIM). لتصبح أكثر قوة بهذه المجموعة، ركز على كفاءة الذكاء العاطفي الخاصة تفعيل التحفيز الذاتي.

## الدافع: مثالي

تساعد هذه القدرات الثلاث على رؤية المستقبل وصنعه.



Vision

- **الرؤية:** لمعرفة الأمور ذات الأهمية، عليك أن تظل على ارتباط بقيمك باعتبارها "نجم الشمال" الخاص بك.
- **التصميم:** لتخلق وضوحاً في التوجه، فكر بكل من الرؤية طويلة الأمد وواقعك الحالي.
- **ريادة الأعمال:** لبناء طريقٍ ينتهي بتحقيق رؤيتك، لا بد أن ترى المستقبل وتجد الهمة وتتخذ الخطوات المؤدية إليه اليوم.



Design

### التطوير:

لترى مستقبلك وتشكله بفاعلية أكثر، جرب التالي:



Entrepreneurship

- **طريقة ملصقات السيارات.** لو كان هناك 10 ملايين شخصٍ سيستمعون لرسالة أو فكرة قوية منك، فماذا ستكون يا ترى؟
- **الخطة ألف باء جيم.** بأخذ كل من البيانات التحليلية والعاطفية في الاعتبار، فالنقطة (أ) هي حيث أنت الآن، والنقطة (ب) هي غايتك، والنقطة (ج) هي الظروف أو السياقات التي تعمل فيها. ما هو أقوى سبيل للمضي قدماً؟
- **المقاييس المعيارية.** ناقش مع نفسك: "ما هي معايير النجاح؟" عندما تتخذ قرارات مع الآخرين خاصة، اقض 50% من الوقت المتاح في تحديد الأهداف المشتركة.
- **تخيل.** أحياناً ننشغل "بالأمور العاجلة" حتى أننا نتوقف عن الاهتمام "بالأمور المهمة". هل تسمح لدماغك بالتركيز على الرؤية طويلة الأجل ووضع رؤيتك في حيز الاهتمام؟ وبينما تتطلع إلى المستقبل، فهل يمكنك أن تحيك عنه قصة أو ترسم له صورة أو تراه في عقلك؟
- **البقاء على أرض الواقع.** هل تبالغ في استخدام هذه القدرات؟ هل ما لديك هو "حلم" أكثر منه رؤية حقيقية؟ هل توازن الفعل الواقعي بالأفكار طويلة الأمد؟
- **السعي وراء الأهداف السامية (PNG).** لزيادة قوتك بهذه المجموعة، قم بتطوير كفاءة الذكاء العاطفي الخاصة بالسعي وراء الأهداف السامية.

## المزيد حول البحث

### الكفاءات الثماني عشرة

كيف قررنا اختيار هذه الكفاءات الثماني عشرة؟ تنشر منظمة Six Seconds أدوات تقييم عديدة، وننظر في نتائج 60 ألف شخص من جميع أنحاء العالم لاستنباط نموذج "المجموعات" الست في التركيز والقرارات والدافع. وبالاعتماد على هذه البيانات، قمنا بتطوير نسخة تجريبية من ملف معلومات مهارات الدماغ (BTP) واختبرنا تلك النسخة مع مئات من أصحاب الخبرة. ولمزيد من التحسين للنموذج، أنشأنا "تكرارًا" جديدًا من عملية التصميم لدينا.

تمثلت إحدى الخطوات الرئيسية في القراءة، سطرًا سطرًا، لمئات التعليقات التي مُنحت للقادة الذين يحصلون على نتائج أداء عالية. فما الذي يجعل هؤلاء القادة أكثر فاعلية؟ ثم ربطنا هذا التحليل النصي بنتائج تقييم الذكاء العاطفي لأولئك القادة.

ولصقل النموذج لحد أبعد، درسنا منهجية "مختبر Six Seconds"، وهو مدرسة Synapse، التي تتلخص رسالتها في: تعليم صنّاع التغيير المستقبليين. وحددنا النتائج الرئيسية اللازمة لصانعي التغيير وربطناها بالنموذج. فعلنا الشيء نفسه مع الكفاءات الرئيسية التي تم تحديدها من قبل رواد المؤلفين، مثل عمل توني واغندر في كتابه *Educating Innovators* (تعليم المبدعين).

وأخيرًا، استعناً بهيئة من خبراء التغيير - في مجال الأعمال التجارية والتعليم والحياة من شبكة الذكاء العاطفي لدى منظمة Six Seconds - لتقييم الكفاءات الأساسية والسلوكيات ذات الصلة. وهكذا، وبعد العديد من دورات البحث والاختبار والتحقق والتوضيح، فإن ملف معلومات مهارات الدماغ الحالي يمثل مزيجًا من الأدلة العلمية والواقعية.

### نقطة

نتيجة لمبدأ المرونة العصبية، نعلم أن الدماغ يغير من ذاته طوال مدة حياته. وبينما تقدم تقييمات ملفات المعلومات الأخرى نظرة ثابتة إلى حد ما للفرد، فإن ملف معلومات مهارات الدماغ (BTP) مبني على كفاءات الذكاء العاطفي القابلة للتعلم - لذا إن كنت ترغب في تقوية قدراتك، فإمكانك ذلك!

تذكر أن "تطبيق الدماغ" يشير إلى القدرة وليس إلى السلوك. وتوفر هذه النتائج نظرة متعمقة بشأن الكيفية التي يعمل بها دماغك والفرص لاستخدام مهاراتك بشكل أفضل.

## استخدام ملف معلومات مهارات دماغك

ثلاثة اقتراحات أخيرة:



يستند ملف معلومات مهارات الدماغ على التقييم الذاتي الخاص بك. فما الدليل الذي لديك لتأكيد النتائج أو نفيها؟ فكر "بسماتك الشخصية". ما الذي يميزك عن الآخرين؟ هل ترى تطبيقات دماغك واضحة في هذه السمات؟ إن لم يكن كذلك، فذلك يشير إما إلى خطأ في تطبيقاتك أو أنك لا تستخدم هذه القدرات. بالنظر إلى أهدافك الحياتية والوظيفية، أي من التطبيقات هو الأهم لك؟ على سبيل المثال، إن كنت تطمح لأن تكون قائدًا حقيقيًا للفرق، فهل من المهم أن يكون لديك تطبيقات كالتعاون وريادة الأعمال؟



هل هناك أي من تطبيقات الدماغ التي تحتاج "تحميلها" - وذلك بتطوير المزيد من قدرات الذكاء العاطفي لديك؟ كيف تستخدم حاليًا القدرات التي لديك؟ نستخدم استعارة التشبيه بالتطبيقات لنستحضر فكرة الوظائف العملية للهاتف الذكي، وليكون تطبيق الحاسوب مفيدًا ستحتاج لتنزيله ومن ثم استخدامه أيضًا. هل تمتلك أيًا من تطبيقات للدماغ (وفقًا لملف معلومات مهارات الدماغ الخاص بك) ولا تستغلها بالشكل الكامل؟ هل هناك أي تطبيقات للدماغ قد تكون هامة لتطويرك؟

إن ملفات معلومات الدماغ هي مجرد نقاط بدءٍ لمساعدتك في عملية استكشاف قدراتك وبنائها. وعندما تكون مستعدًا للمضي قدمًا، إليك هذه الاقتراحات الثلاثة:

منظمة Six Seconds – شبكة الذكاء العاطفي - لديها موقع نشط للغاية وبه المئات من المقالات حول العواطف والذكاء العاطفي. ابدأ القراءة! [www.6seconds.org](http://www.6seconds.org)

[EQ.org](http://EQ.org) هو مجتمع تعلم للذكاء العاطفي. احصل على عضوية مدفوعة وتمكن من الوصول إلى مكتبة ضخمة من المراجع والأشخاص - والمشاريع التي يمكنك الاشتراك بها للتعلم من خلال المشاركة.

لدينا مجموعات نشطة على موقع فيس بوك ولينكد إن (بالإضافة لحساب على تويتر وقناة يوتيوب). انتقل إلى [www.6seconds.org/connect](http://www.6seconds.org/connect) وانضم إلينا!

إن ملف معلومات ملخص نمط الدماغ ما هو إلا تقرير واحد من مجموعة التقارير الكثيرة المتاحة من تقييم SEI. وبأسفل ملف معلوماتك يوجد اسم ممارس متخصص بالذكاء العاطفي ويريده الإلكتروني، حيث يمكنك الاتصال به لمعرفة المزيد. استثمر بجلسة تدريب فردية تتضمن تقريرًا متعمقًا لتقييم SEI لدعم شخصي من حليف خبير وضع خطة لتحسين مهارات دماغك!

يوفر دليل مهارات الدماغ مقدمة لملف معلومات مهارات الدماغ وتطبيقات الدماغ.

إن ملف معلومات مهارات الدماغ هو إحدى أدوات تقييم الذكاء العاطفي من منظمة **Six Seconds**:

[www.6seconds.org/tools/sei](http://www.6seconds.org/tools/sei)