



# النماذج والممارسات لزيادة الفضول

أدوات تحفيز العقل وإثارة  
التفكير النقدي والإبداعي

لعبة "لماذا" المتكررة (The 5 Whys Game)  
 اختر أي موضوع أو فكرة، واستمر في طرح سؤال "لماذا؟" عليها  
 بشكل متكرر حتى تصل إلى جذور الموضوع. على سبيل المثال:  
 لماذا نعمل؟

لنكسب المال.

لماذا نحتاج المال؟

لنعيش حياة مريحة.

لماذا نريد حياة مريحة؟

لنكون سعداء.

لماذا نبحث عن السعادة؟

وهكذا، هذا التمرين لا يكتفي بطرح الأسئلة، بل يدفعك  
 لاستكشاف الطبقات الأعمق لأي فكرة أو مفهوم.

التفكير العكسي (Reverse Thinking)  
 بدلاً من أن تسأل كيف يمكننا النجاح في هذا المشروع؟، اسأل  
 كيف يمكننا أن نفشل؟ أو ما الذي قد يمنع هذا النجاح؟ هذا النوع  
 من التفكير يفتح طرقاً جديدة ويكشف عن زوايا مهمة  
 للتفكير، ويتيح رؤية أكثر شمولاً وعمقاً.

التأمل في الصمت (Silence Meditation)  
 اجلس في مكان هادئ دون أي مقاطعات، وخصص 10-15 دقيقة  
 للتأمل الصامت مع التركيز على سؤال واحد فقط. على سبيل  
 المثال: ما الذي يجعل الحياة ذات معنى؟، دون السعي وراء إجابة  
 فورية، دع عقلك يغوص ببطء في أعماق السؤال، وستجد أن  
 الأفكار تبدأ بالتدفق من زوايا غير متوقعة.



محاكاة العقول العظيمة (Simulate Great Minds)  
تخيّل أنك تُحاور أحد الفلاسفة أو المفكرين العظماء مثل سقراط،  
ابن رشد، أو آينشتاين، ضع سؤالاً، ثم اسأل نفسك: كيف كان يمكن  
لهذا العقل أن يجيب؟ وما الأسئلة التي كان سيطررها بدوره؟  
هذه المحاكاة تقودك لاستكشاف أفكارك من منظور مختلف.

السؤال حول المسلمات اليومية (Question the Everyday Assumptions)

أعد النظر في الروتين اليومي واسأل أسئلة تتعلق بالمسلمات  
البسيطة التي نتبعها دون تفكير، على سبيل المثال: لماذا نبدأ  
يومنا بالقهوة؟ لماذا نتبع نظام العمل الحالي المتمثل في 8  
ساعات يومياً؟ مثل هذه الأسئلة تساعدك على التحرر من  
القوالب الجاهزة وإعادة تشكيل منظورك للعالم.

التوسع في أسئلة "ماذا لو؟" (Expand on What-If Questions)  
ابدأ بأسئلة افتراضية تدفع خيالك نحو احتمالات جديدة. على  
سبيل المثال:

- ماذا لو لم يكن لدينا حواس كما نعرفها الآن؟
- ماذا لو كان للزمن اتجاه عكسي؟
- 
- أسئلة "ماذا لو" تفتح آفاق التفكير الإبداعي وتساعد على  
استكشاف أفكار لم تكن لتخطر ببالك في سياق التفكير  
التقليدي.

مراجعة الأسئلة بعد الإجابات (Question the Answers)  
بعد حصولك على إجابة لأي سؤال، لا تتوقف، اسأل: هل هذه  
الإجابة كاملة؟، ماذا لو كانت الإجابة خاطئة؟، أو هل هناك أبعاد  
أخرى للسؤال لم تُستكشف بعد؟ هذا الأسلوب يضمن أنك لن  
تكتفي بالسطحية وستصل إلى عمق أكبر.



الدمج بين الحواس والأسئلة (Sensory Questioning) استخدم حواسك لإثارة الأسئلة، على سبيل المثال، أثناء السير في مكان طبيعي، اسأل: ما الذي يجعلنا نرتبط بالطبيعة بهذا الشكل العميق؟، ولماذا تؤثر في مشاعرنا بطرق تعجز الكلمات عن وصفها؟ الربط بين الحواس والأسئلة يجعل التجربة أكثر ثراءً ويحفز التفكير الإبداعي.

قراءة كتاب دون البحث عن الأجوبة (Read to Ask, Not Answer)

اختر كتاباً، واقرأه بهدف طرح أسئلة بدلاً من البحث عن إجابات، استخراج سؤالاً من كل صفحة أو فصل، مثل: لماذا ركز الكاتب على هذه الشخصية؟، أو ما الذي يحاول المؤلف قوله بين السطور؟ هذا الأسلوب يحوّل القراءة إلى تجربة تفاعلية.

من خلال هذه التمارين، ستجد أنّ عقلك يبدأ في البحث عن ما وراء الأشياء، وستصبح الأسئلة جزءاً أساسياً من رحلتك نحو فهم أعمق للذات والعالم من حولك.

”

الأسئلة التي نخشى  
طرحها هي تلك التي  
نملك القدرة على  
تغيير مسار حياتنا،  
لأنها تُجبرنا على النظر  
إلى العالم من زوايا  
جديدة لم نكن  
لنختارها.





الكتابة الإبداعية

[www.ketabaibda.com](http://www.ketabaibda.com)