الإصدار العالمي

# كتاب الألغاز الكبير

ألغاز عالمية لتنمية الذكاءات التسعة — مع الإجابات في آخر الكتاب

## 903

لغزًا بإجاباتها

🧠 المنطقي

🔢 الرياضي

📖 اللغوي

🧊 البصري المكاني

🎵 الموسيقي الإيقاعي

🧩 الحركي الجسدي

🌿 الطبيعي

🤝 الاجتماعي

🪞 الذاتي

# كيف تستخدم هذا الكتاب؟

1. اختر نوع الذكاء الذي تريد تنميته؛ لكل نوع لونه وحرفه المميز.
2. حاول حل اللغز **قبل** الذهاب إلى الإجابات في آخر الكتاب.
3. إن لم تصل، اترك اللغز يومًا ثم عُد إليه؛ العقل يحل وأنت بعيد.
4. رمز اللغز: الحرف يدل على الذكاء، والرقم ترتيبه. الإجابات مرتبة بالرموز نفسها.

# خريطة الذكاءات

| | |
|---|---|
| 🧠 الذكاء المنطقي (ن) | استنتاج، منطق، فك التناقض — 100 لغزًا |
| 🔢 الذكاء الرياضي (ر) | أنماط، أعداد، احتمالات — 100 لغزًا |
| 📖 الذكاء اللغوي (ل) | كلمات، أحاجٍ، أمثال — 100 لغزًا |
| 🧊 الذكاء البصري المكاني (ب) | أشكال، مجسمات، مرايا — 101 لغزًا |
| 🎵 الذكاء الموسيقي الإيقاعي (و) | إيقاع، نغم، عدّ زمني — 100 لغزًا |
| 🧩 الذكاء الحركي الجسدي (ح) | تجريب باليد، ألعاب ميكانيكية — 100 لغزًا |
| 🌿 الذكاء الطبيعي (ط) | تصنيف، حيوان، نبات، كون — 102 لغزًا |
| 🤝 الذكاء الاجتماعي (ج) | تواصل، تفاوض، تعاطف — 100 لغزًا |
| 🪞 الذكاء الذاتي (ذ) | وعي بالنفس، تفكير في التفكير — 100 لغزًا |

نصيحة: عشرة ألغاز يوميًا من أنواع مختلفة تعادل تمرينًا شاملًا للعقل. ابدأ بالنوع الأضعف عندك!

# الذكاء المنطقي

استنتاج، منطق، فك التناقض — 100 لغزًا

**ن1** كيلو من الحديد وكيلو من الريش: أيهما أثقل؟

**ن2** كل الورود زهور، وبعض الزهور يذبل. هل يلزم أن يذبل بعض الورود؟

**ن3** قال رجل وهو ينظر إلى صورة: «ليس لي إخوة، لكن أبا هذا الرجل ابن أبي». من في الصورة؟

**ن4** أبوان وابنان ذهبا للصيد، واصطاد كلٌّ منهم أرنبًا واحدًا، فعادوا بثلاثة أرانب فقط. كيف؟

**ن5** في سباق تجاوزتَ المتسابق الثاني. في أي مركز أصبحت؟

**ن6** أمجد أطول من باسل، وباسل أطول من جاد. من الأقصر؟

**ن7** ما العدد الذي إذا ضربته في نفسه أو جمعته مع نفسه أعطى النتيجة نفسها (غير الصفر)؟

**ن8** كم شهرًا في السنة فيه 28 يومًا؟

**ن9** أعطاك الطبيب ثلاث حبات وقال: خذ واحدة كل نصف ساعة. كم تدوم الحبات؟

**ن10** كم مرة يمكنك أن تطرح 5 من 25؟

**ن11** عملتان معدنيتان مجموعهما 30 قرشًا، وإحداهما ليست من فئة 5 قروش. ما العملتان؟

**ن12** ثلاث دجاجات تبيض ثلاث بيضات في ثلاثة أيام. كم بيضة تبيض تسع دجاجات في تسعة أيام؟

**ن13** خمس آلات تصنع خمس قطع في خمس دقائق. كم دقيقة تحتاج 100 آلة لصنع 100 قطعة؟

**ن14** ثلاثة صناديق عليها بطاقات «تفاح» و«برتقال» و«تفاح وبرتقال»، وكل البطاقات خاطئة. من أي صندوق تسحب ثمرة واحدة لتعرف محتوى الصناديق كلها؟

**ن15** أحدهم قال: «أنا أكذب دائمًا». ما المشكلة المنطقية في عبارته؟

**ن16** في جزيرة، الفرسان يصدقون دائمًا والأوغاد يكذبون دائمًا. هل يمكن أن يقول أحدهم: «أنا وغد»؟

**ن17** قال أ: «نحن كلانا وغدان». ما حال أ وب؟

**ن18** كم قطعة تنتج عن قطع حبل بثلاث قصات؟

**ن19** بيت كل جدرانه تطل على الجنوب، رأيت فيه دبًّا. ما لون الدب؟

**ن20** ما الذي لا تأكله في وجبة الإفطار؟

**ن21** هل يستطيع رجل أن يتزوج أخت أرملته؟

**ن22** كم زوجًا من كل حيوان أخذ موسى معه في السفينة؟

**ن23** إن كان 2+3=10 و7+2=63 و6+5=66 و8+4=96، فكم 9+3؟

**ن24** شمعتان متساويتان في الطول؛ الأولى تحترق في 4 ساعات والثانية في 3. أُشعلتا معًا. متى يصير الباقي من الثانية نصف الباقي من الأولى؟

**ن25** مروان قبل نادر في الترتيب، وسالم بعد نادر. من الأول؟

**ن26** أيهما أكبر: 2 أس 10 أم 10 أس 2؟

**ن27** ساعة تتأخر دقيقتين كل ساعة. ضُبطت الثانية عشرة ظهرًا. ماذا ستشير عند الرابعة مساءً؟

**ن28** عمر الأب أربعة أضعاف عمر ابنه، وبعد 20 سنة سيصبح الضعف. كم عمر الابن الآن؟

**ن29** أي كلمة تُكتب خطأً في كل القواميس؟

**ن30** في حفلة 13 شخصًا. هل بالضرورة يشترك اثنان منهم في شهر الميلاد؟

**ن31** في درج جوارب سوداء وبيضاء كثيرة، وأنت في الظلام. كم جوربًا تسحب لتضمن زوجًا متطابقًا؟

**ن32** عشرة أزواج من القفازات (يمين ويسار) مخلوطة في الظلام. كم قفازًا تسحب لتضمن زوجًا (يمينًا ويسارًا)؟

**ن33** كم شخصًا تحتاج لتضمن أن اثنين منهم لهما يوم الميلاد نفسه؟

**ن34** هل جملة «بعض الطيور لا تطير» تعني أن «كل الطيور لا تطير»؟

**ن35** إذا أمطرت السماء بردت الأجواء. الأجواء باردة الآن. هل أمطرت بالتأكيد؟

**ن36** أحمد أكبر من سمير بسنتين، وسمير أكبر من لؤي بثلاث سنوات. كم يزيد أحمد على لؤي؟

**ن37** مسابقة فيها ثلاثة أبواب، خلف أحدها جائزة. اخترتَ بابًا، فتح المذيع بابًا خاسرًا من الباقيين. هل تبدّل اختيارك؟

**ن38** لديك ثلاث تفاحات وأخذتَ منها اثنتين. كم تفاحة معك؟

**ن39** قطار كهربائي يسير شمالًا والريح تهب غربًا. إلى أين يتجه دخانه؟

**ن40** لزوجين ست بنات، ولكل بنت أخ واحد. كم عدد أفراد الأسرة؟

**ن41** لماذا لا يُدفن الناجون من حادث طائرة في البلد الذي سقطت فيه؟

**ن42** أنت سائق حافلة: صعد 20 راكبًا ونزل 5 ثم صعد 3. كم عمر السائق؟

**ن43** أي سؤال يعطي الصادق والكاذب الجواب نفسه إذا سألتهما: «هل أنت من الصادقين؟»؟

**ن44** دفع ثلاثة أصدقاء 30 جنيهًا (10 لكل منهم) ثمن غرفة هي 25، فاسترد كل منهم جنيهًا واحدًا وأخذ العامل جنيهين. دفعوا 27 والعامل أخذ 2 فالمجموع 29. أين الجنيه الناقص؟

**ن45** كل المعلمين صبورون، وبعض الصبورين فنانون. هل بعض المعلمين فنانون؟

**ن46** قال أحدهم: «لا أحد كامل، وأنا لا أحد». هل هو كامل؟

**ن47** ثلاثة صناديق، في أحدها ذهب. على كل صندوق عبارة، وعبارة واحدة فقط صادقة: (أ) «الذهب هنا» (ب) «الذهب ليس هنا» (ج) «الذهب ليس في الصندوق أ». أين الذهب؟

**ن48** أي عدد إذا قسمته على 2 ثم أضفت 3 ثم ضربت في 4 ثم طرحت 6 صار 14؟

**ن49** في غرفة شخصان، كلٌّ يقول للآخر «أنت كاذب». هل يمكن أن يكون كلاهما صادقًا؟

**ن50** أيهما ينتهي أولًا: مَن يعدّ من 1 إلى 100 بسرعة عدّتين في الثانية، أم من يعدّ من 100 إلى 1 بالسرعة نفسها؟

**ن51** كل القطط ثدييات، وكل الثدييات حيوانات. هل كل القطط حيوانات؟

**ن52** كل الطلاب مجتهدون، وسامي ليس مجتهدًا. هل سامي طالب؟

**ن53** لا سمكة تطير، والسلمون سمكة. هل يطير السلمون؟

**ن54** إن أمطرت حملتُ مظلة. لم أحمل مظلة. هل أمطرت؟

**ن55** كل مضاعف للعدد 4 زوجي. العدد 18 زوجي. هل هو من مضاعفات 4؟

**ن56** أحمد أسرع من سالم، وسالم أسرع من نبيل، ونبيل أسرع من وليد. من الأبطأ؟

**ن57** في صف: علي أمام سعيد، وسعيد أمام كمال، وكمال أمام ليث. كم شخصًا بين علي وليث؟

**ن58** بساعتين رمليتين: واحدة 4 دقائق والأخرى 7. كيف تقيس 9 دقائق؟

**ن59** تسع كرات متطابقة شكلًا، إحداها أثقل. بميزان ذي كفتين، كم وزنة تكفي لتحديدها؟

**ن60** أربعة أشخاص يعبرون جسرًا ليلًا بمصباح واحد، أزمنتهم 1 و2 و5 و10 دقائق، ولا يعبر أكثر من اثنين معًا بسرعة الأبطأ. ما أقل زمن لعبور الجميع؟

**ن61** مزارع عنده 17 خروفًا، مات منها كلها إلا 9. كم بقي؟

**ن62** مئة باب مغلق، يمرّ مئة شخص: الأول يقلب كل باب، والثاني كل ثاني باب، وهكذا. كم بابًا يبقى مفتوحًا؟

**ن63** لعبة 21 عودًا: يأخذ كل لاعب 1 إلى 3 أعواد، والفائز من يأخذ الأخير. أنت تبدأ. كم تأخذ أولًا؟

**ن64** جرّاح قال عن مريض أصيب في حادث مع أبيه: «لا أستطيع إجراء العملية، هذا ابني». كيف؟

**ن65** هل يلحق أخيل السلحفاة إذا بدأت أمامه بمسافة؟

**ن66** كم شخصًا تحتاج ليكون احتمال اشتراك اثنين في يوم الميلاد أكثر من 50%؟

**ن67** أربع بطاقات: E و K و 4 و 7، وقاعدة: «إن كان على وجه حرف علة فعلى الوجه الآخر عدد زوجي». أي بطاقتين تقلب للتأكد؟



**ن68** ثلاثة أبواب والجائزة خلف أحدها. اختار اللاعب بابًا، ثم فتح المذيع بابًا خاسرًا. ما احتمال الفوز إن بقي على اختياره؟

**ن69** شخص يمشي 1 كم جنوبًا ثم 1 كم شرقًا ثم 1 كم شمالًا فيعود لنقطة البداية. أين يمكن أن يكون؟

**ن70** أيهما أثقل: كيلو من الذهب أم كيلو من القطن في ميزان؟

**ن71** من الأكبر: ثلاثة أرباع العدد 4 أم نصف العدد 5؟

**ن72** ثلاثة أنواع من الكرات: لو سحبت من حقيبة 3 حمراء و3 زرقاء، كم تسحب لتضمن كرتين من اللون نفسه؟

**ن73** في سباق 5 متسابقين أنهى خالد قبل عمرو، ولم يكن أحد أسرع من سعد، وأنهى زيد بعد عمرو. من انتهى الأول؟

**ن74** أي رقمين لهما ناتج جمعهما يساوي ناتج ضربهما؟

**ن75** رجل ينظر من النافذة ويرى 3 أشخاص يمشون تحت مظلة واحدة ولا يتبلل أحد. لماذا؟

**ن76** ثلاثة أشخاص دخلوا فندقًا، هل يمكن أن يقف أحدهم قبل أن يدخل الثاني؟

**ن77** هل صحيح أن «بعض الأعداد الأولية زوجية»؟

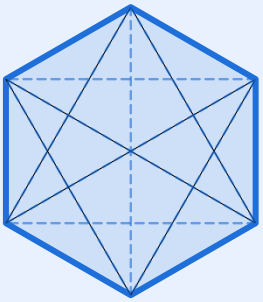
**ن78** هل يوجد عدد صحيح يساوي ضعف نفسه؟

**ن79** أب عمره ثلاثة أضعاف عمر ابنه، ومجموع عمريهما 48. كم عمر الابن؟

**ن80** في غرفة ثلاثة أشخاص: يقول الأول «الثاني يكذب»، ويقول الثاني «الثالث يكذب»، ويقول الثالث «الأول والثاني يكذبان». كم صادقًا بينهم؟

**ن81** صندوق فيه 5 كرات بيضاء و5 سوداء. كم كرة تسحب بلا نظر لتضمن كرتين متطابقتين؟

**ن82** في قاعة 6 أشخاص يصافح كلٌّ الجميع. كم مصافحة؟



**ن83** لو كان اليوم الأربعاء، فما اليوم بعد 100 يوم؟

**ن84** أيها لا ينتمي: 2 ، 3 ، 5 ، 9 ، 11؟

**ن85** أيها لا ينتمي: 16 ، 25 ، 36 ، 48؟

**ن86** أيها لا ينتمي: 3 ، 9 ، 27 ، 45 ، 81؟

**ن87** كل الأطباء متعلمون، وبعض المتعلمين فنانون. هل كل الأطباء فنانون؟

**ن88** لا طائر من الثدييات، والخفاش ثديي. هل الخفاش طائر؟

**ن89** إن كان س أكبر من ص، وص أكبر من ع، فهل س أكبر من ع؟

**ن90** إذا درستَ نجحتَ. نجحتَ. هل يلزم أنك درست؟

**ن91** إن لم تدرس رسبتَ. رسبتَ. هل يلزم أنك لم تدرس؟

**ن92** بكم طريقة يجلس ستة أشخاص حول طاولة دائرية؟

**ن93** ما أصغر عدد يقبل القسمة على 1 و2 و3 و4 و5؟

**ن94** كم عددًا زوجيًا بين 1 و100؟

**ن95** كم من مضاعفات العدد 7 بين 1 و100؟

**ن96** كم يومًا في السنة الكبيسة؟

**ن97** كل كم سنة يأتي 29 فبراير غالبًا؟

**ن98** هل سنة 2100 كبيسة؟

**ن99** هل سنة 2000 كبيسة؟

ما أقل عدد أيام الأسبوع التي تفصل بين «غدًا» و«بعد غد»؟ **100ن**

# 🔢 الذكاء الرياضي

أنماط، أعداد، احتمالات — 100 لغزًا

**ر1** أكمل: 2 ، 4 ، 8 ، 16 ، ؟

**ر2** أكمل: 1 ، 4 ، 9 ، 16 ، 25 ، ؟

**ر3** أكمل: 1 ، 1 ، 2 ، 3 ، 5 ، 8 ، ؟

**ر4** أكمل: 3 ، 6 ، 11 ، 18 ، 27 ، ؟

**ر5** أكمل: 2 ، 3 ، 5 ، 7 ، 11 ، ؟

**ر6** أكمل: 1 ، 8 ، 27 ، 64 ، ؟

**ر7** أكمل: 5 ، 10 ، 20 ، 40 ، ؟

**ر8** أكمل: 100 ، 91 ، 82 ، 73 ، ؟

**ر9** أكمل: 1 ، 3 ، 6 ، 10 ، 15 ، ؟

**ر10** أكمل: 2 ، 6 ، 18 ، 54 ، ؟

**ر11** أكمل: 0 ، 1 ، 3 ، 7 ، 15 ، ؟

**ر12** أكمل: 1 ، 2 ، 4 ، 7 ، 11 ، 16 ، ؟

**ر13** أكمل: 4 ، 9 ، 16 ، 25 ، 36 ، ؟

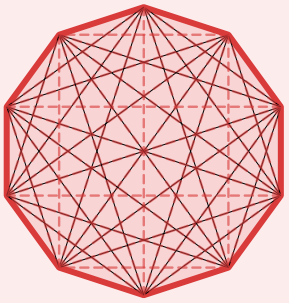
**ر14** احسب ذهنيًا: 12 × 15 = ؟

**ر15** احسب ذهنيًا: 25 × 44 = ؟

**ر16** ما مجموع الأعداد من 1 إلى 100؟

**ر17** ما مجموع الأعداد من 1 إلى 10؟

**ر18** عشرة أشخاص صافح كلٌّ منهم الآخرين مرة واحدة. كم مصافحة حدثت؟



**ر19** ما العدد الذي إذا ضُرب في 9 أعطى 144؟

**ر20** ما قيمة 15% من 200؟

**ر21** عددان مجموعهما 20 وحاصل ضربهما 91. ما هما؟

**ر22** ثلاثة أعداد متتالية مجموعها 72. ما هي؟

**ر23** عدد إذا أضفنا إليه نصفه صار 30. ما هو؟

ر24 ثلث عدد مضافًا إليه ربعه يساوي 14. ما العدد؟

ر25 ما العدد الذي ثلثاه يساويان 18؟

ر26 كم صفرًا في نهاية العدد 10! (10 مضروب)؟

ر27 ما قيمة 5 مضروب (5!)؟

ر28 ما قيمة 2 أس 8؟

ر29 ما الجذر التربيعي للعدد 169؟

ر30 ما آخر رقم في العدد 7 أس 4؟

ر31 خمسة أضعاف عدد ناقص 7 يساوي 33. ما العدد؟

ر32 اشترى تاجر سلعة بـ80 وباعها بـ100. ما نسبة ربحه؟

ر33 سيارة تسير بسرعة 60 كم/س. كم ساعة تحتاج لقطع 150 كم؟

ر34 ذهبتَ بسرعة 60 كم/س وعدتَ بسرعة 40 كم/س. ما متوسط سرعتك؟

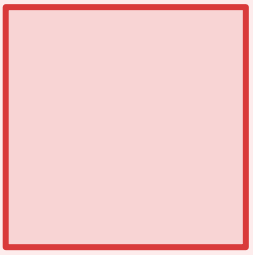
ر35 صنبور يملأ حوضًا في 6 ساعات وآخر في 3 ساعات. كم ساعة لملئه معًا؟

**ر36** عمر أحمد ضعف عمر سارة ومجموعهما 36. كم عمر كل منهما؟

**ر37** مستطيل محيطه 30 سم وطوله ضعف عرضه. ما بُعداه؟



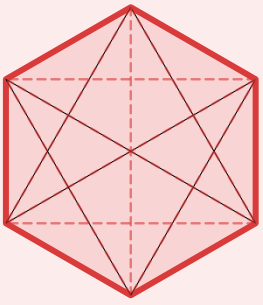
**ر38** ما مساحة مربع محيطه 20 سم؟



**ر39** زاويتان في مثلث 50° و60°. كم الثالثة؟

**ر40** ما مجموع زوايا أي شكل رباعي؟

**ر41** كم قطرًا في الشكل السداسي المنتظم؟



ر42 كم ثانية في اليوم الواحد؟

ر43 ما احتمال ظهور الرقم 6 عند رمي حجر نرد؟



ر44 ما احتمال ظهور «صورة» مرتين متتاليتين عند رمي عملة؟

ر45 كم عددًا من ثلاثة أرقام يمكن تكوينه من 1 و2 و3 دون تكرار؟

ر46 بكم طريقة يمكن ترتيب أربعة أشخاص في صف؟

ر47 ما متوسط الأعداد 4 و8 و12 و16؟

ر48 أوجد س: 3س + 5 = 20.

ر49 احسب: 2 + 4 + 6 + ... + 20.

ر50 احسب بسرعة: 99 × 99.

ر51 أكمل: 2 ، 5 ، 10 ، 17 ، 26 ، ؟

ر52 أكمل: 1 ، 2 ، 6 ، 24 ، 120 ، ؟

ر53 أكمل: 7 ، 14 ، 28 ، 56 ، ؟

ر54 أكمل: 9 ، 18 ، 27 ، 36 ، ؟

ر55 أكمل: 1 ، 5 ، 14 ، 30 ، ؟

ر56 أكمل: 1 ، 2 ، 3 ، 5 ، 8 ، 13 ، 21 ، ؟

ر57 أكمل: 3 ، 9 ، 27 ، 81 ، ؟

ر58 أكمل: 10 ، 9 ، 7 ، 4 ، ؟

ر59 أكمل: 6 ، 11 ، 21 ، 41 ، ؟

ر60 احسب: 17 × 6.

ر61 احسب: 144 ÷ 12.

ر62 احسب: 48 + 57.

ر63 احسب: 1000 − 387.

ر64 ما قيمة 20% من 350؟

ر65 ما نصف ثلاثة أرباع؟

ر66 ما قيمة 0.25 ككسر عادي؟

ر67 ما ثلاثة أرباع العدد 200؟

ر68 ما العدد الموجب الذي مربعه 225؟

ر69 ما مكعب العدد 4؟

ر70 ما أصغر عدد أولي؟

ر71 كم عددًا أوليًا أقل من 20؟

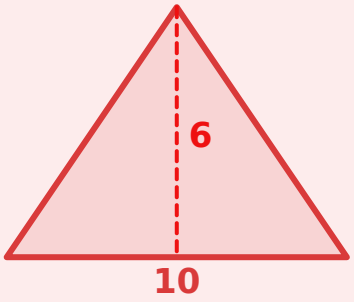
ر72 ما أصغر مضاعف مشترك للعددين 4 و6؟

ر73 ما القاسم المشترك الأكبر للعددين 18 و24؟

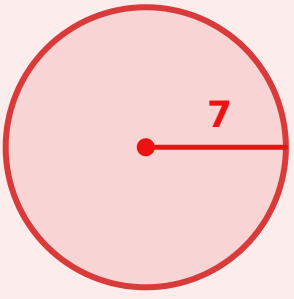
ر74 كم قاسمًا للعدد 12؟

ر75 هل العدد 1001 يقبل القسمة على 7؟

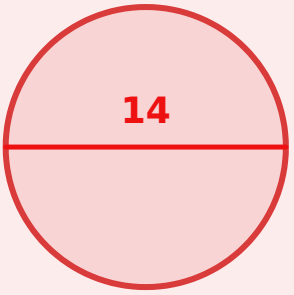
ر76 ما مساحة مثلث قاعدته 10 وارتفاعه 6؟



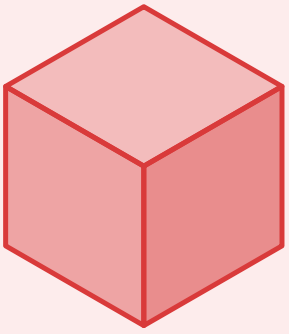

ر77 ما مساحة دائرة نصف قطرها 7 (ط = 22/7)؟



**ر78** ما محيط دائرة قطرها 14 (ط = 22/7)؟



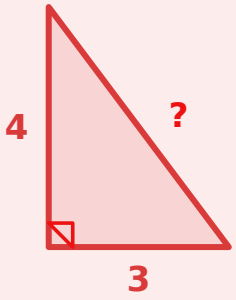

**ر79** ما حجم مكعب طول ضلعه 5؟



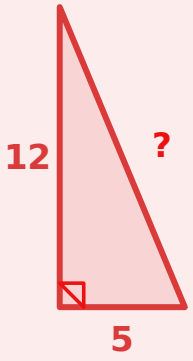
**ر80** ما مساحة مستطيل أبعاده 8 و7؟



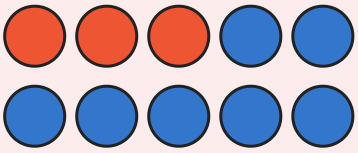
**ر81** مثلث قائم ضلعاه 3 و4. كم طول الوتر؟




**ر82** مثلث قائم ضلعاه 5 و12. كم طول الوتر؟




**ر83** في كيس 3 كرات حمراء و7 زرقاء. ما احتمال سحب كرة حمراء؟



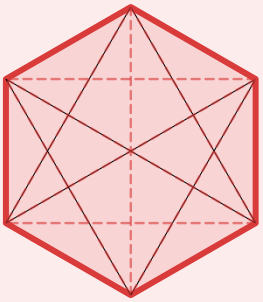
**ر84** ما احتمال ظهور عدد زوجي عند رمي حجر نرد؟



**ر85** رُميت عملتان. ما احتمال ظهور صورة واحدة بالضبط؟

**ر86** بكم طريقة تختار شخصين من خمسة؟

**ر87** ستة أشخاص يتصافحون كلٌّ مع الآخرين. كم مصافحة؟



**ر88** خصم 20% على سلعة ثمنها 150. كم السعر بعد الخصم؟

**ر89** زاد سعر سلعة 100 بنسبة 10% ثم خُفّض 10%. كم صار السعر؟

**ر90** قطار سرعته 80 كم/س. كم يقطع في 45 دقيقة؟

**ر91** دراجة سرعتها 15 كم/س. كم تقطع في ساعتين ونصف؟

**ر92** ثلاثة أقلام بـ12 جنيهًا. كم ثمن خمسة؟

**ر93** ثمانية عمال ينجزون عملًا في 6 أيام. كم يومًا يحتاج 12 عاملًا؟

**ر94** متوسط ستة أعداد 10. كم مجموعها؟

**ر95** قُسم 40 بنسبة 3 : 5. ما الجزآن؟

**ر96** أوجد س: س + س/2 = 27.

**ر97** ما قيمة 3 أس 4؟

**ر98** ما قيمة 2 أس 10؟

**ر99** تاجر اشترى حصانًا بـ60 وباعه بـ70، ثم اشتراه بـ80 وباعه بـ90. كم ربح؟

**ر100** في مزرعة بقرات وبط: 20 رأسًا و56 رجلًا. كم بقرة؟

# 📖 الذكاء اللغوي

كلمات، أحاجٍ، أمثال — 100 لغزًا

**1J** ما الشيء الذي كلما أخذتَ منه كبر؟

**2J** ما الشيء الذي له أسنان ولا يعض؟

**3J** ما الشيء الذي له عين ولا يرى؟

**4J** ما الشيء الذي يمشي بلا أرجل ويبكي بلا عيون؟

**5J** ما الشيء الذي كلما زاد نقص؟

**6J** ما الذي يكتب ولا يقرأ؟

**7J** ما الشيء الذي له رقبة وليس له رأس؟

**8J** ما الشيء الذي له أوراق وليس شجرة؟

**9J** ما الذي يسمع بلا أذن ويتكلم بلا لسان؟

**10J** ما الشيء الذي له وجه وليس له عينان؟

**11J** ما الحرف الذي في وسط كلمة «باريس»؟

**12J** ما الشيء الذي ينكسر بمجرد أن تذكره؟

13J ما الذي يحمل بيته على ظهره؟

14J أرض بلا ناس ومدن بلا بيوت وأنهار بلا ماء، ما هي؟

15J أخضر في الأرض، أسود في السوق، أحمر في البيت. ما هو؟

16J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: م – ع – ل

17J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ر – ب – ع

18J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ت – ا – ب – ك

19J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: م – ق – ل

20J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: م – ش – س

21J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ر – م – ق

22J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ج – ن – م

23J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ر – ح – ب

24J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ي – د – م – ن – ة

25J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ب – ل – ج – ي

26J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ش – ج – ر – ة

27J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ر – ئ – ا – ط

28J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: س – ر – ي – ر

29J ما ضد كلمة «كريم»؟

30J ما ضد كلمة «شجاع»؟

31J ما ضد كلمة «قريب»؟

32J ما مرادف كلمة «سرور»؟

33J ما مرادف كلمة «غضب»؟

34J ما الكلمة المكونة من ثلاثة حروف التي تُقرأ طردًا وعكسًا بالشكل نفسه، وتُفتح وتُغلق؟

35J أكمل المثل: «الوقت كالسيف إن لم تقطعه ...»

36J أكمل المثل: «من جدّ وجد، ومن زرع ...»

37J أكمل المثل: «العلم في الصغر كالنقش على ...»

38J أكمل المثل: «الصديق وقت ...»

39J أكمل المثل: «درهم وقاية خير من ...»

40J أكمل المثل: «لا تؤجل عمل اليوم إلى ...»

41J أكمل المثل: «من سار على الدرب ...»

42J أكمل المثل: «اطلبوا العلم ولو في ...»

43J أكمل المثل: «الجار قبل ...»

44J أكمل المثل: «الطيور على أشكالها ...»

45J أكمل المثل: «يد واحدة لا ...»

46J أكمل المثل: «خير الكلام ما قلّ و...»

47J أكمل المثل: «في التأني السلامة وفي العجلة ...»

48J أكمل المثل: «القناعة كنز لا ...»

49J ما الشيء الذي تقطعه على نفسك ولا تراه ولا تلمسه؟

50J ما الشيء الذي كلما جفّفتَ به ابتلّ؟

51J ما الشيء الذي يطير بلا أجنحة؟

52J ما الشيء الذي لا يمشي إلا بالضرب؟

53J ما الشيء الذي له لسان ولا يتكلم؟

54J ما الشيء الذي له قلب ولا ينبض؟

55J ما الشيء الذي له مفاتيح ولا يفتح بابًا؟

56J ما الشيء الذي له أجنحة ولا يطير، ويدور ويبرد؟

57J ما الحيوان الذي ينام وعيناه مفتوحتان؟

58J ما الذي يضيء الليل ولا يحرق؟

59J ما الذي له ظهر ولا يمشي؟

60J ما الشيء الذي تراه في الماء ولا يبتل؟

61J ما الشيء الذي له ألف عين ولا يرى؟

62J ما الذي نملكه ويستعمله غيرنا أكثر منا؟

63J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ة – د – س – م – ر

64J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ب – س – ح – و – ا

65J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ر – ا – ق – ط

66J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ر – ط – م

67J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ة – ر – و – د

68J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ل – ا – ط – ة – و

69J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ذ – ا – ن – ة – ف

70J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ح – ف – ا – ت – م

71J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ة – ب – ت – م – ك

72J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ق – ص – ي – د

73J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ن – ي – ة – ف – س

74J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ع – ج – ة – ا – م

75J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ئ – ط – ا – ش

76J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ة – ح – ق – د – ي

77J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ء – س – م – ا

78J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ء – ا – ص – ر – ح

79J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ع – ر – ي – ب

80J رتّب الحروف لتكوّن كلمة: ف – ر – ي – خ

81J ما ضد كلمة «طويل»؟

J82 ما ضد كلمة «غني»؟

J83 ما ضد كلمة «سريع»؟

J84 ما ضد كلمة «ساخن»؟

J85 ما ضد كلمة «نور»؟

J86 ما ضد كلمة «حرب»؟

J87 ما ضد كلمة «صدق»؟

J88 ما ضد كلمة «أمل»؟

J89 أكمل المثل: «الصبر مفتاح ...»

J90 أكمل المثل: «إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ...»

J91 أكمل المثل: «رُبّ أخٍ لك لم تلده ...»

J92 أكمل المثل: «من لا يشكر القليل لا يشكر ...»

J93 أكمل المثل: «لكل مقام ...»

J94 أكمل المثل: «النظافة من ...»

J95 أكمل المثل: «الحاجة أم ...»

**J96** أكمل المثل: «من حفر حفرة لأخيه ...»

**J97** أكمل المثل: «العقل السليم في الجسم ...»

**J98** أكمل المثل: «اتق شر من أحسنت ...»

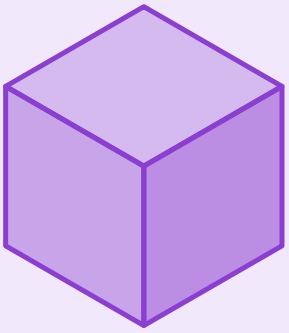
**J99** أكمل المثل: «العلم نور و...»

**J100** أكمل المثل: «الوقت من ...»

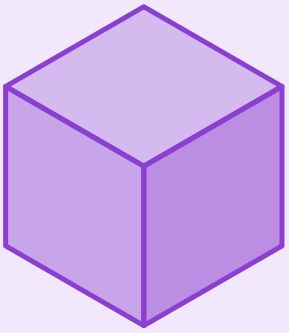
# الذكاء البصري المكاني

أشكال، مجسمات، مرايا — 101 لغزًا

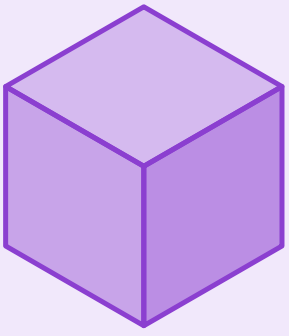
**ب1** كم حرفًا (ضلعًا) للمكعب؟



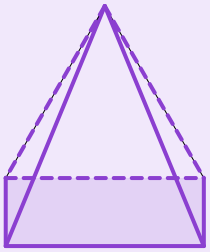
**ب2** كم وجهًا للمكعب؟



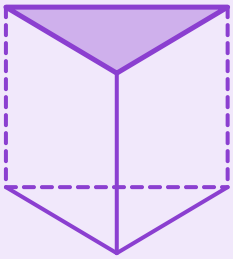
**ب3** كم رأسًا للمكعب؟



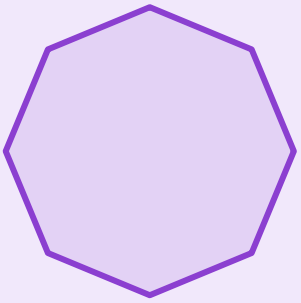
**ب4** كم وجهًا للهرم ذي القاعدة المربعة؟



**ب5** كم حرفًا للمنشور الثلاثي؟



**ب6** كم ضلعًا للمثمن المنتظم؟



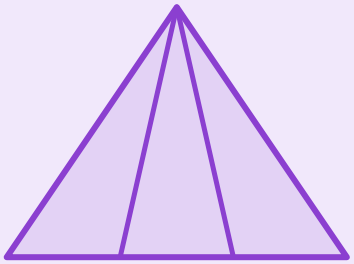
**ب7** كم زاوية قائمة في المستطيل؟



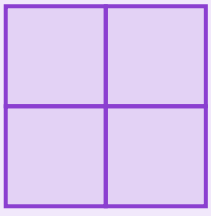
**ب8** في حجر النرد مجموع كل وجهين متقابلين 7. ما الوجه المقابل للرقم 3؟



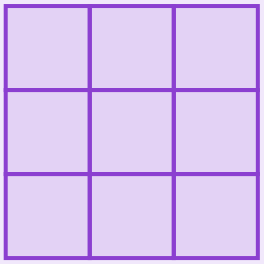
**ب9** مثلث رُسم من رأسه خطان إلى القاعدة فقسماه إلى ثلاثة مثلثات صغيرة. كم مثلثًا في الشكل كله؟



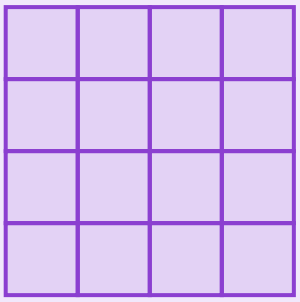
**ب10** مربع مقسم إلى أربعة مربعات صغيرة (2×2). كم مربعًا في الشكل؟



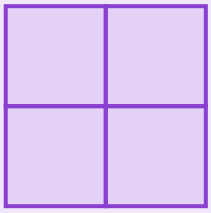
**ب11** شبكة 3×3. كم مربعًا فيها؟



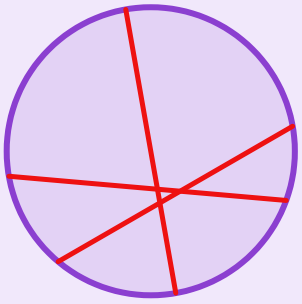
**ب12** شبكة 4×4. كم مربعًا فيها؟



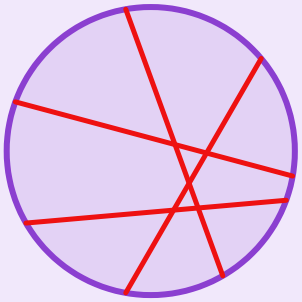
**ب13** شبكة 2×2. كم مستطيلًا فيها (بما فيها المربعات)؟



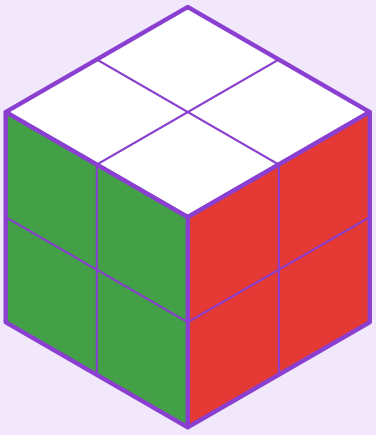
**ب14** كعكة دائرية قُطعت بثلاث قطعات مستقيمة. ما أكبر عدد من القطع؟



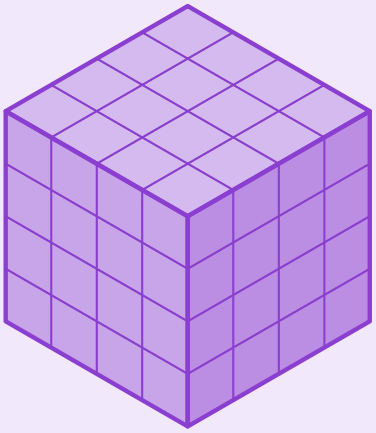
**ب15** كم قطعة نحصل عليها بأربع قطعات مستقيمة كحد أقصى؟



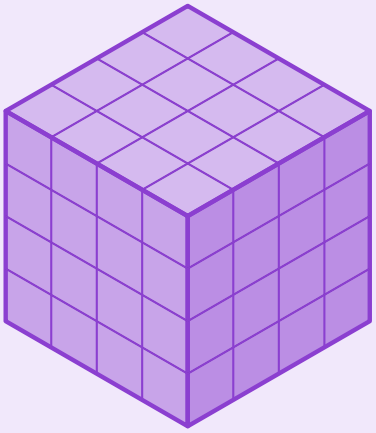
**ب16** مكعب 2×2×2 مكوّن من مكعبات صغيرة. كم عددها؟



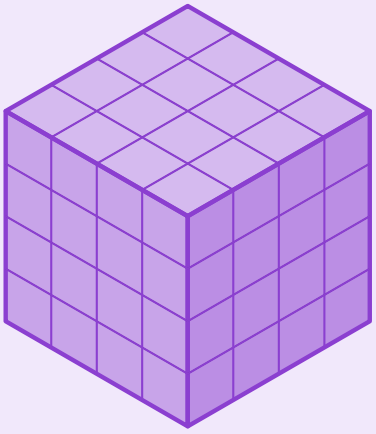
**ب17** مكعب 4×4×4 مطلي من الخارج. كم مكعبًا صغيرًا بوجه واحد مطلي؟



**ب18** في المكعب 4×4×4 المطلي: كم مكعبًا صغيرًا بلا طلاء؟



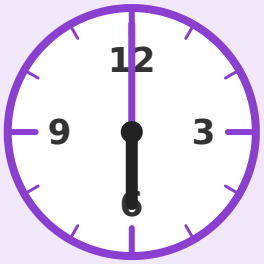
**ب19** في المكعب 4×4×4 المطلي: كم مكعبًا بوجهين مطليين؟



**ب20** ما الزاوية بين عقربي الساعة عند الثالثة تمامًا؟



**ب21** ما الزاوية بين العقربين عند السادسة تمامًا؟




**ب22** ما الزاوية بين العقربين عند 12:30؟




**ب23** ساعة في المرآة تشير إلى 9:00. كم الوقت الحقيقي؟




**ب24** ساعة في المرآة تشير إلى 2:30. كم الوقت الحقيقي؟



**ب25** كم دورة يدورها عقرب الدقائق في 24 ساعة؟

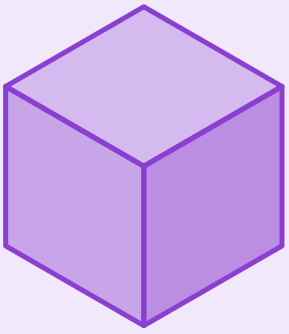
**ب26** ورقة طُويت مرتين ثم ثُقبت ثقبًا واحدًا. كم ثقبًا بعد فردها؟

**ب27** ورقة طُويت مرة واحدة ثم ثُقبت ثقبًا واحدًا. كم ثقبًا بعد فردها؟

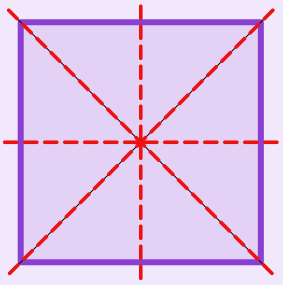
**ب28** ورقة طُويت أربع مرات ثم ثُقبت ثقبًا واحدًا. كم ثقبًا بعد فردها؟

**ب29** كم وجهًا للأسطوانة (بما فيها الوجه المنحني)؟

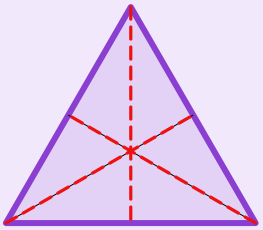
**ب30** للمكعب: ما قيمة (عدد الرؤوس − عدد الحروف + عدد الوجوه)؟



**ب31** كم محور تناظر للمربع؟

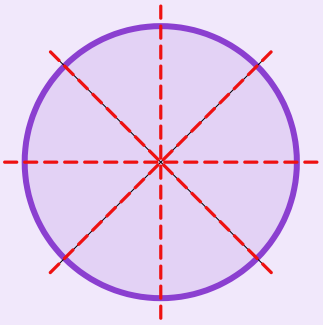


**ب32** كم محور تناظر للمثلث متساوي الأضلاع؟

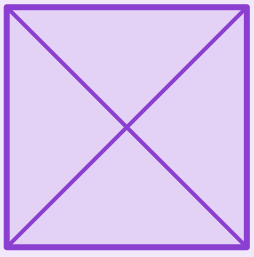


**ب33** كم محور تناظر للمستطيل غير المربع؟

**ب34** كم محور تناظر للدائرة؟

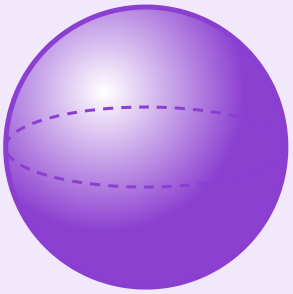


**ب35** كم قطرًا للمربع؟

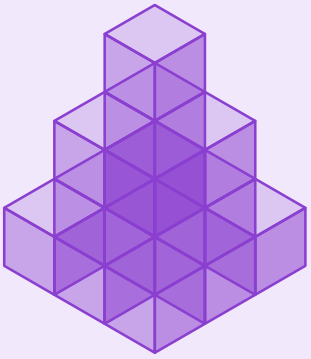


**ب36** أي مجسم له وجه منحنٍ واحد وقاعدة دائرية واحدة؟

**ب37** أي مجسم لا حروف له ولا رؤوس؟



**ب38** برج من المكعبات: الطابق الأول 3×3 والثاني 2×2 والثالث مكعب واحد. كم مكعبًا في البرج؟



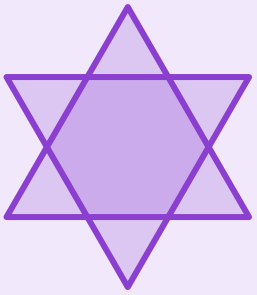
**ب39** أربعة مربعات متلاصقة بأضلاعها تُسمى «تترومينو». كم شكلًا مختلفًا يمكن تكوينه (مع السماح بالقلب والدوران)؟

**ب40** خمسة مربعات متلاصقة تُسمى «بنتومينو». كم شكلًا مختلفًا يمكن تكوينه؟

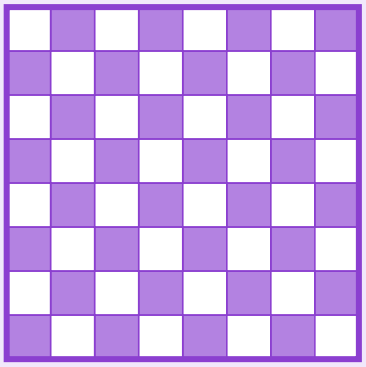
**ب41** كم نقطة على وجوه حجر النرد كلها؟



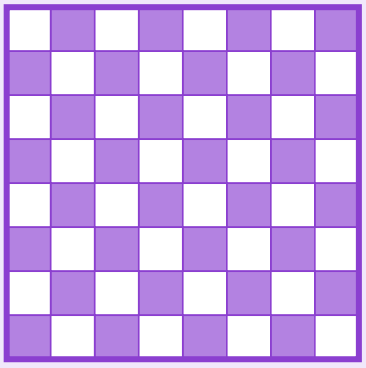
**ب42** كم مثلثًا في نجمة داود (النجمة السداسية)؟



**ب43** كم مربعًا في لوحة الشطرنج 8×8 بجميع الأحجام؟

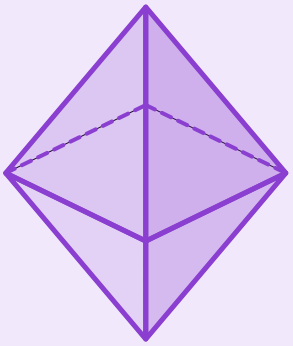


**ب44** كم خانة في لوحة الشطرنج؟

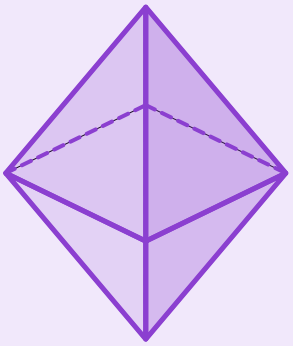


**ب45** ما أقل عدد ألوان يكفي لتلوين أي خريطة بحيث لا يتجاور لونان متماثلان؟

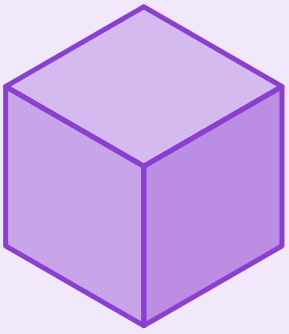
**ب46** كم وجهًا للمجسم ثماني الوجوه؟



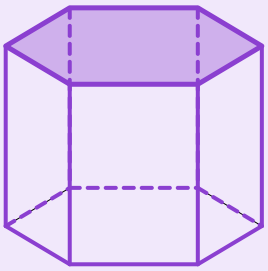
**ب47** كم رأسًا للمجسم ثماني الوجوه؟



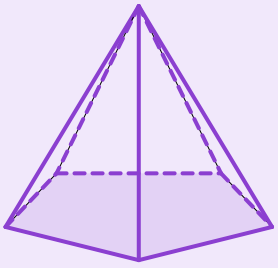
**ب48** كم وجهًا لمجسم المكعب نفسه إذا قُطعت زواياه الثمانية قطعًا مستويًا (مكعب مقطوع)؟



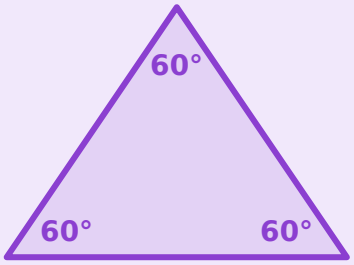
**ب49** كم رأسًا للمنشور السداسي؟



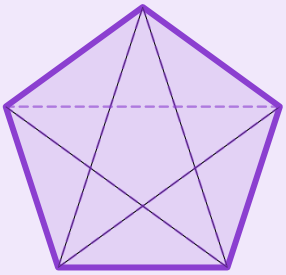
**ب50** كم رأسًا للهرم الخماسي (قاعدة خماسية)؟



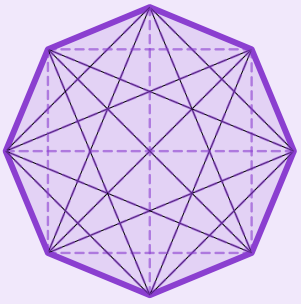
**ب51** كم قياس كل زاوية في المثلث متساوي الأضلاع؟



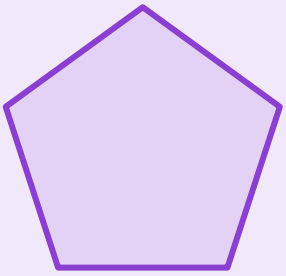
**ب52** كم قطرًا للشكل الخماسي؟



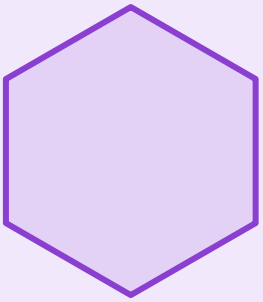
**ب53** كم قطرًا للشكل المثمن؟



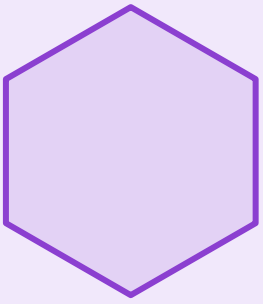
**ب54** ما مجموع زوايا الشكل الخماسي؟



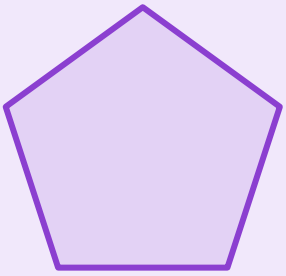
**ب55** ما مجموع زوايا الشكل السداسي؟



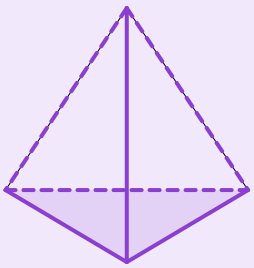
**ب56** ما قياس كل زاوية في السداسي المنتظم؟



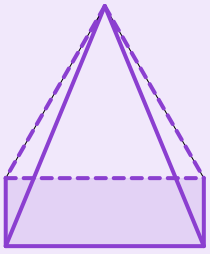
**ب57** ما قياس كل زاوية في الخماسي المنتظم؟



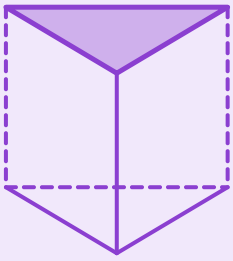
**ب58** كم وجهًا للهرم ثلاثي القاعدة (رباعي الوجوه)؟



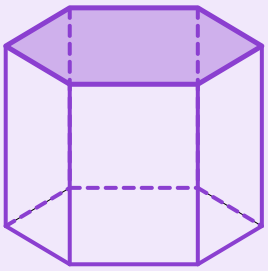
**ب59** كم حرفًا للهرم ذي القاعدة المربعة؟



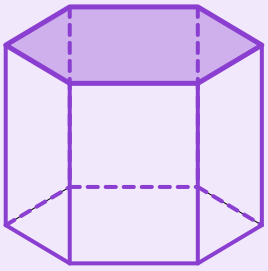
**ب60** كم رأسًا للمنشور الثلاثي؟



**ب61** كم وجهًا للمنشور السداسي؟



**ب62** كم حرفًا للمنشور السداسي؟



**ب63** كم وجهًا للمجسم الاثني عشري الوجوه المنتظم؟

**ب64** كم وجهًا للمجسم العشريني الوجوه؟

**ب65** كم مجسمًا أفلاطونيًا منتظمًا يوجد؟

**ب66** كم رأسًا للمجسم الاثني عشري الوجوه؟

**ب67** كم رأسًا للمجسم العشريني الوجوه؟

**ب68** كم حرفًا للمجسم العشريني الوجوه؟

**ب69** كم وجهًا لكرة القدم التقليدية (المقطوع العشريني)؟

**ب70** ساعة في المرآة تشير إلى 7:15. كم الوقت الحقيقي؟



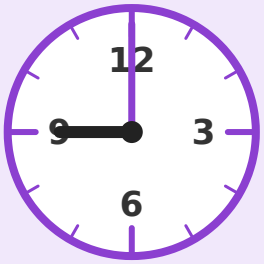

**ب71** ساعة في المرآة تشير إلى 10:10. كم الوقت الحقيقي؟




**ب72** ساعة في المرآة تشير إلى 11:20. كم الوقت الحقيقي؟



**ب73** ما الزاوية بين العقربين عند التاسعة تمامًا؟




**ب74** ما الزاوية بين العقربين عند الرابعة تمامًا؟




**ب75** ما الزاوية بين العقربين عند الواحدة تمامًا؟



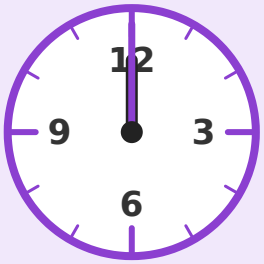

**ب76** ما الزاوية بين العقربين عند 2:30؟



**ب77** ما الزاوية بين العقربين عند 6:30؟



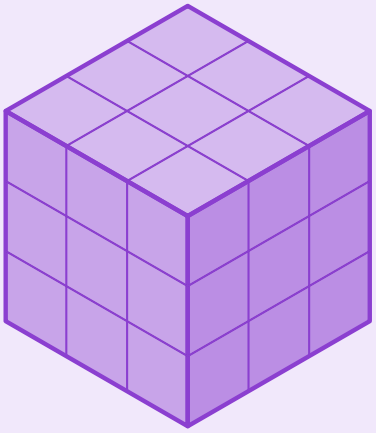

**ب78** كم مرة يتطابق عقربا الساعة في 12 ساعة؟



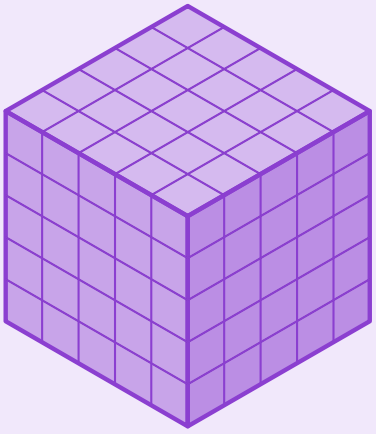

**ب79** كم مرة يتعامد عقربا الساعة في 12 ساعة؟



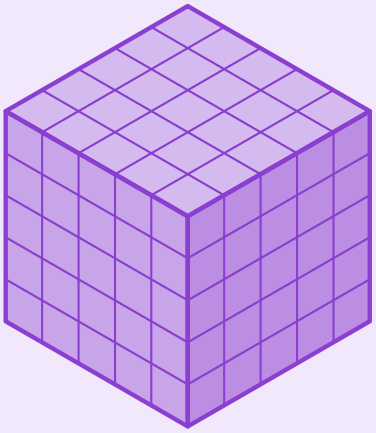
**ب80** كم وجهًا مرئيًا من الخارج في مكعب 3×3×3؟



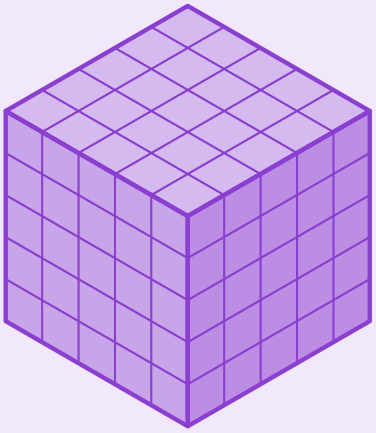
**ب81** كم مكعبًا صغيرًا لبناء مكعب 5×5×5؟



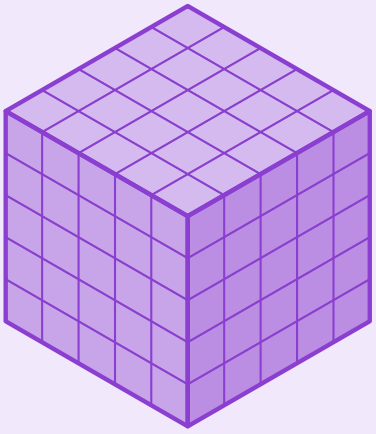
**ب82** مكعب 5×5×5 مطلي من الخارج. كم مكعبًا بلا طلاء؟



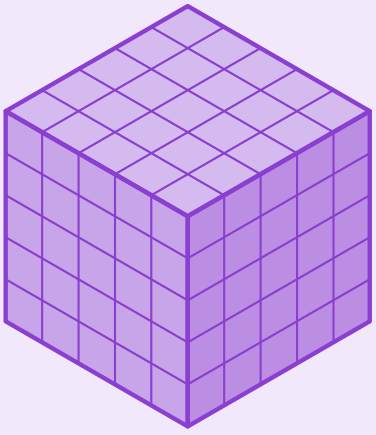
**ب83** مكعب 5×5×5 مطلي. كم مكعبًا بثلاثة وجوه مطلية؟



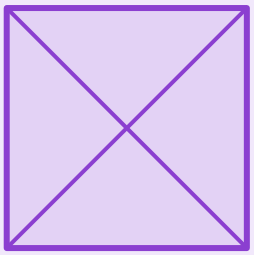
**ب84** مكعب 5×5×5 مطلي. كم مكعبًا بوجهين مطليين؟



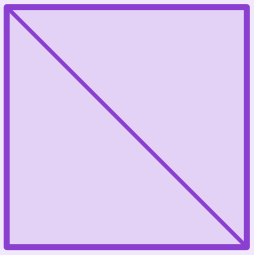
**ب85** مكعب 5×5×5 مطلي. كم مكعبًا بوجه واحد مطلي؟



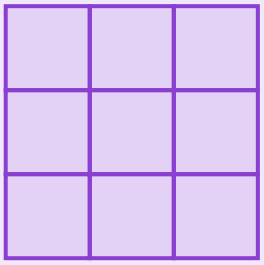
**ب86** كم مثلثًا في مربع رُسم فيه قطراه؟



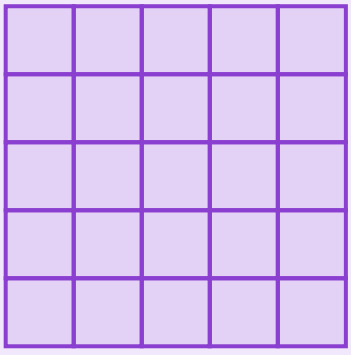
**ب87** كم مثلثًا في مربع رُسم فيه قطر واحد؟



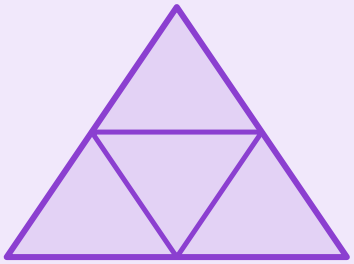
**ب88** كم مستطيلًا في شبكة 3×3 (بما فيها المربعات)؟



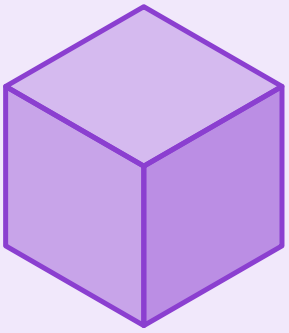
**ب89** كم مربعًا في شبكة 5×5 بجميع الأحجام؟



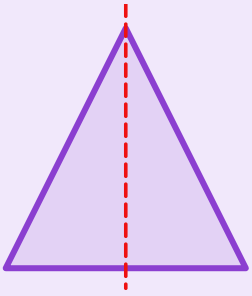
**ب90** مثلث قُسم بخطوط تصل منتصفات أضلاعه إلى 4 مثلثات صغيرة. كم مثلثًا في الشكل؟



**ب91** كم زاوية قائمة تلتقي عند رأس المكعب الواحد؟



**ب92** كم محور تناظر للمثلث المتساوي الساقين؟



**ب93** كم محور تناظر للخماسي المنتظم؟

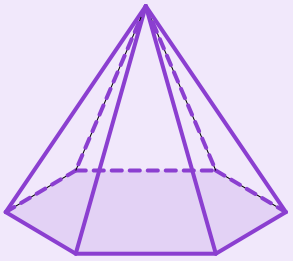
**ب94** كم محور تناظر للسداسي المنتظم؟

**ب95** كم ضلعًا للشكل التساعي؟

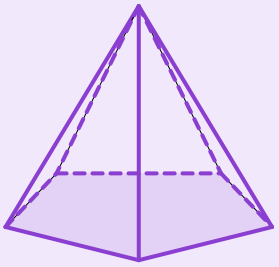
ب96 كم ضلعًا للشكل العشري؟

ب97 كم ضلعًا للشكل السباعي؟

ب98 كم وجهًا للهرم ذي القاعدة السداسية؟

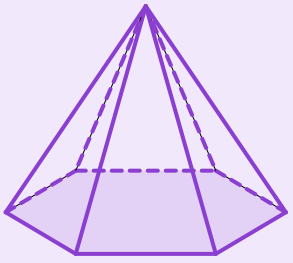


ب99 كم حرفًا للهرم ذي القاعدة الخماسية؟



ب100 كم ضلعًا للشكل الاثني عشري؟

ب101 كم رأسًا للهرم ذي القاعدة السداسية؟



# 🎵 الذكاء الموسيقي الإيقاعي

إيقاع، نغم، عدّ زمني — 100 لغزًا

**و1** كم نغمة أساسية في السلم الموسيقي؟



**و2** كم نبضة في الميزان 4/4؟

**و3** كم نبضة في الميزان 3/4؟

**و4** كم ربعية (نوار) في الدائرة (الضربة الكاملة)؟

**و5** كم ثُمنية في الربعية الواحدة؟

**و6** كم ثُمنية في النصفية الواحدة؟

**و7** كم ستة عشرية في الربعية الواحدة؟

**و8** صفّق بهذا النمط: 1 ، 1 ، 2 ، 3 ، 5 ، ؟ كم تصفيقة في الدور التالي؟

**و9** أكمل الإيقاع: طَق ، طَق ، تَك ، طَق ، طَق ، ؟

**و10** ساعة تدق ثلاث دقات في 6 ثوانٍ. كم ثانية تحتاج لتدق ست دقات؟

**و11** ساعة تدق 12 دقة في 22 ثانية. كم ثانية بين الدقة والتي تليها؟

**و12** مترونوم يضبط 60 نبضة في الدقيقة. كم ثانية بين نبضتين؟

**و13** مترونوم على 120 نبضة في الدقيقة. كم ثانية بين نبضتين؟

**و14** عُدّت 40 نبضة في 20 ثانية. ما السرعة بالنبضات في الدقيقة؟

**و15** مقطوعة من 32 نبضة بميزان 4/4. كم ميزانًا فيها؟

**و16** أغنية مدتها 3 دقائق على 120 نبضة في الدقيقة. كم نبضة فيها؟

**و17** مقطوعة من 240 نبضة بميزان 4/4. كم ميزانًا فيها؟

**و18** نبضة كل 0.75 ثانية. كم نبضة في الدقيقة؟

**و19** تقسيم 3 + 3 + 2 يملأ ميزانًا من كم ثمنية؟

**و20** أكمل نمط التصفيق: 2 ، 4 ، 6 ، 8 ، ؟

**و21** أكمل نمط التصفيق: 1 ، 2 ، 4 ، 8 ، ؟

**و22** أكمل الإيقاع: 3 ، 3 ، 6 ، 3 ، 3 ، 6 ، ؟

**و23** ساعة تدق 5 دقات في 8 ثوانٍ. كم ثانية بين دقتين؟

**و24** ساعة تدق عدد الساعة (1 إلى 12). كم دقة تدق في اليوم كله؟

**و25** كم دقة تدقها الساعة بين الواحدة والثانية عشرة ظهرًا (مجموع 1 إلى 12)؟

**و26** كم وترًا للجيتار الكلاسيكي؟



**و27** كم وترًا للكمان؟



**و28** كم مفتاحًا للبيانو الكامل؟



**و29** كم مفتاحًا أبيض وكم أسود في أوكتاف واحد من البيانو؟

**و30** كم نصف نغمة في الأوكتاف الواحد؟

و31 كم نغمة كاملة ونصف نغمة في السلم الكبير؟

و32 كم مفتاحًا أسود في البيانو الكامل؟

و33 كم مفتاحًا أبيض في البيانو الكامل؟

و34 أكمل ترتيب النغمات: دو ، ري ، مي ، فا ، صول ، لا ، ؟

و35 ما النغمة التي تأتي بعد «صول» في السلم؟

و36 بماذا يقود قائد الأوركسترا الفرقة عادةً؟

و37 كم عازفًا في «الرباعي»؟

و38 كم عازفًا في «الخماسي»؟

و39 كم عازفًا في «الثُّماني»؟

و40 أي صوت أعلى بين أصوات النساء: السوبرانو أم الألتو؟

و41 ما أخفض أصوات الرجال؟

و42 صفّق مرتين قصيرتين وواحدة طويلة، وكرر النمط 4 مرات. كم تصفيقة؟

و43 كم نبضة في 10 موازين بميزان 3/4؟

و44 كم ثُمنية في 12 ميزانًا من ميزان 6/8؟

و45 ماذا يعني المصطلح الإيطالي «أليغرو»؟

و46 ماذا يعني المصطلح «أداجيو»؟

و47 ماذا يعني المصطلح «فورتي»؟

و48 ماذا يعني المصطلح «بيانو» في النوتة؟

و49 ماذا يعني المصطلح «كريشندو»؟

و50 ماذا يعني المصطلح «دي كريشندو»؟

و51 كم خطًّا في المدرج الموسيقي (الحامل)؟

و52 كم نوتة (ربعية) تساوي نوتة مستديرة؟

و53 كم نبضة في 8 موازين من الميزان 4/4؟

و54 كم نبضة في 6 موازين من الميزان 2/4؟

و55 كم ربعية في 5 موازين من الميزان 3/4؟

و56 كم ثُمنية في الميزان 3/4؟

و57 كم ستة عشرية في الميزان 4/4؟

**و58** الربعية المنقوطة تساوي كم ثُمنية؟

**و59** النصفية المنقوطة تساوي كم ربعية؟

**و60** المستديرة تساوي كم نصفية؟

**و61** المستديرة تساوي كم ثُمنية؟

**و62** بسرعة 60 نبضة في الدقيقة، كم ثانية تدوم النصفية؟

**و63** بسرعة 60 نبضة في الدقيقة، كم ثانية تدوم المستديرة؟

**و64** بسرعة 120 نبضة في الدقيقة، كم ثانية تدوم الثُمنية (النبضة ربعية)؟

**و65** مقطوعة من 16 ميزانًا 4/4 على 120 نبضة في الدقيقة. كم ثانية تدوم؟

**و66** مقطوعة من 24 ميزانًا 3/4 على 90 نبضة في الدقيقة. كم ثانية تدوم؟

**و67** كم دقيقة تدوم مقطوعة من 480 نبضة على 120 نبضة في الدقيقة؟

**و68** نمط: ضربتان ثم سكتة. كم ضربة في 4 دورات؟

**و69** أكمل: 2 ، 2 ، 4 ، 2 ، 2 ، 4 ، ؟

و70 أكمل: 1 ، 3 ، 5 ، 7 ، ؟

و71 أكمل: 5 ، 4 ، 3 ، 2 ، ؟

و72 ما المسافة بين نغمتين تحملان الاسم نفسه إحداهما أعلى؟

و73 كم نغمة في السلم الخماسي؟

و74 كم نصف نغمة في السلم اللوني ضمن أوكتاف؟

و75 ما تردد نغمة «لا» القياسية للضبط؟

و76 ما تردد «لا» الأعلى منها بأوكتاف؟

و77 ما تردد «لا» الأخفض منها بأوكتاف؟

و78 كم وترًا للتشيللو؟

و79 إلى أي عائلة تنتمي آلة الفلوت؟

و80 إلى أي عائلة تنتمي آلة الترومبون؟

و81 إلى أي عائلة تنتمي آلة الطبل؟

و82 إلى أي عائلة تنتمي آلة الكمان؟

و83 من ألّف «السمفونية التاسعة» الشهيرة؟

**و84** من ألّف «الفصول الأربعة»؟

**و85** من ألّف أوبرا «زواج فيغارو»؟

**و86** بأي لقب اشتهرت أم كلثوم؟

**و87** بأي لقب اشتهر محمد عبد الوهاب؟

**و88** كم عضوًا في فرقة البيتلز الشهيرة؟



**و89** ما الآلة التي تُسمى «ملك الآلات الشرقية»؟

**و90** ما الآلة الإيقاعية العربية الشهيرة ذات الغشاء والجسم الفخاري أو المعدني؟

**و91** في أي ميزان يُعزف الفالس؟

**و92** ما الميزان الأشهر للمارش العسكري؟

**و93** كم أوتار القيثارة الحفلية (الهارب)؟

**و94** كم تدوم مقطوعة من 90 نبضة بسرعة 90 نبضة في الدقيقة؟

**و95** ميزان 6/8: كم نبضة رئيسية فيه عادةً؟

**و96** كم نغمة في الأوكتاف تشمل نغمة التكرار (دو ثانية)؟

**و97** كم عازفًا في فرقة سمفونية كبيرة تقريبًا؟

**و98** كم ثُمنية في 4 موازين من الميزان 4/4؟

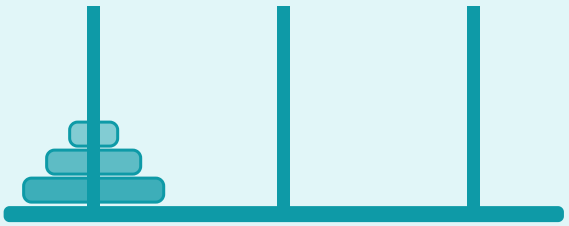
**و99** أكمل الإيقاع: طَق ، تَك ، تَك ، طَق ، تَك ، تَك ، طَق ، ؟

**و100** ما أخفض الآلات الوترية صوتًا في الأوركسترا؟

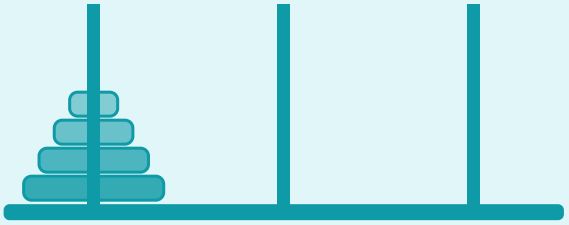
# الذكاء الحركي الجسدي

تجريب باليد، ألعاب ميكانيكية — 100 لغزًا

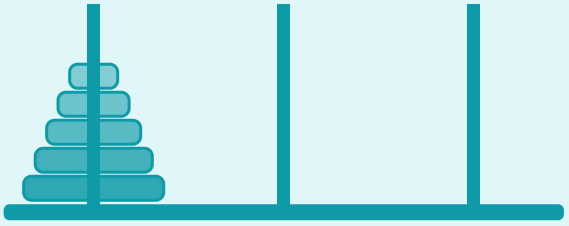
**ح1** في برج هانوي بثلاثة أقراص، ما أقل عدد من النقلات؟



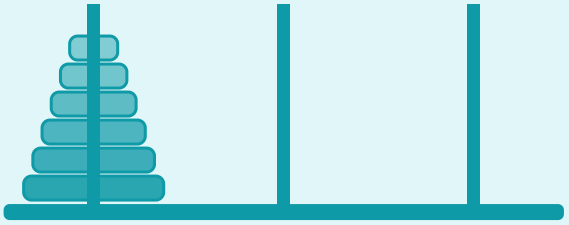
**ح2** في برج هانوي بأربعة أقراص، ما أقل عدد من النقلات؟



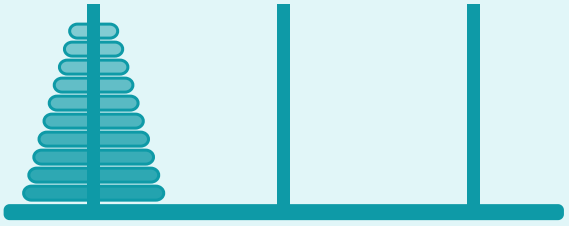
**ح3** في برج هانوي بخمسة أقراص، ما أقل عدد من النقلات؟



**ح4** في برج هانوي بستة أقراص، ما أقل عدد من النقلات؟



**ح5** في برج هانوي بعشرة أقراص، ما أقل عدد من النقلات؟



**ح6** كيف تعقد عقدة في حبل وأنت ممسك بطرفيه ولا تتركهما؟

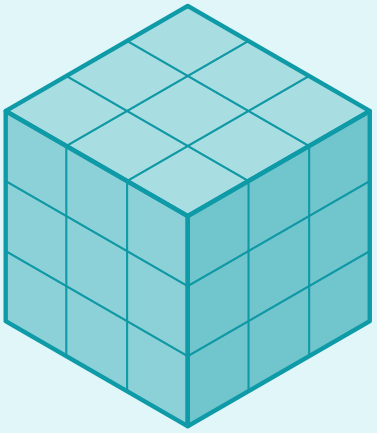
**ح7** بوعاءين سعتهما 3 و5 لترات، كيف تقيس 4 لترات بالضبط؟

**ح8** بوعاءين سعتهما 3 و5 لترات، كيف تقيس لترًا واحدًا؟

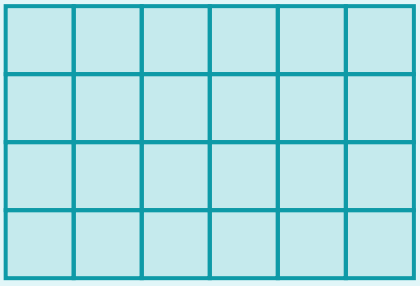
**ح9** حبلان كل منهما يحترق في ساعة (بسرعة غير منتظمة). كيف تقيس 45 دقيقة؟

**ح10** بست أعواد ثقاب، كيف تكوّن أربعة مثلثات متساوية الأضلاع؟

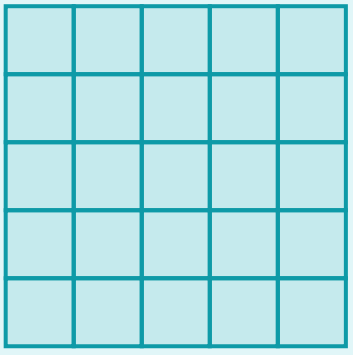
**ح11** كم قصة لازمة لتقطيع مكعب خشبي 3×3×3 إلى 27 مكعبًا صغيرًا؟



**ح12** لوح شوكولاتة 4×6 قطع. كم كسرة تلزم لفصله إلى قطع مفردة؟



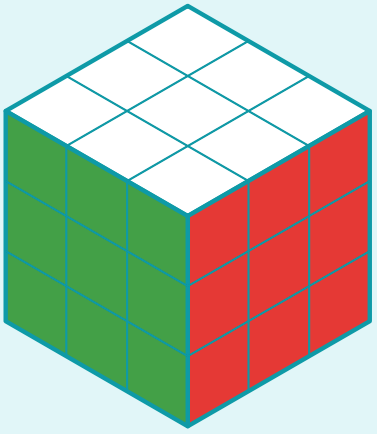
**ح13** لوح شوكولاتة 5×5. كم كسرة تلزم لفصله إلى قطع مفردة؟



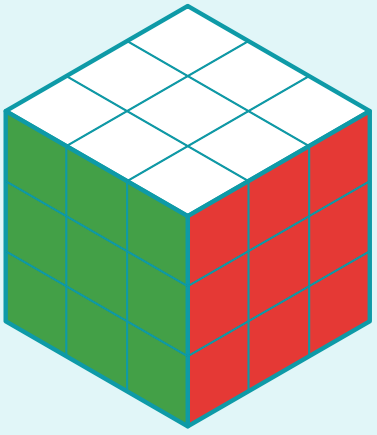
**ح14** بطولة خروج المغلوب فيها 16 فريقًا. كم مباراة تُلعب؟

**ح15** بطولة خروج المغلوب فيها 100 لاعب. كم مباراة تُلعب؟

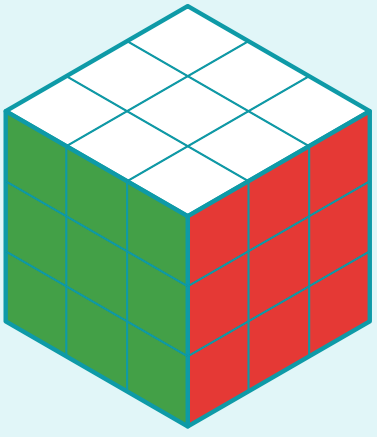
**ح16** كم لصاقة ملونة على مكعب روبيك 3×3؟



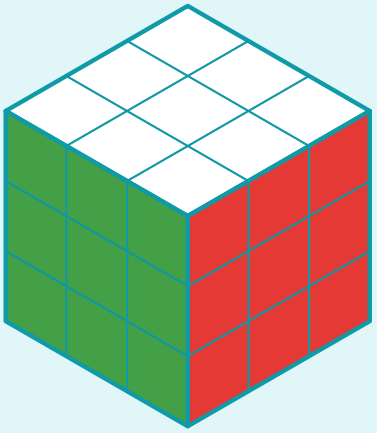
**ح17** كم ركنًا في مكعب روبيك 3×3؟



**ح18** كم حافة في مكعب روبيك 3×3؟

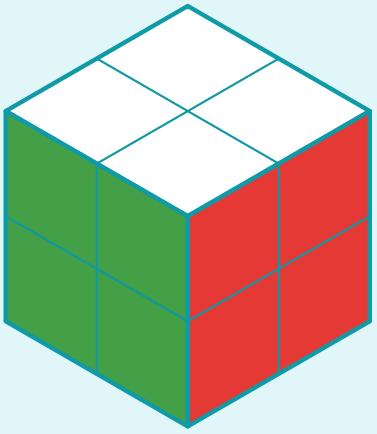


**ح19** كم مركزًا في مكعب روبيك 3×3؟



**ح20** ما أقصى عدد حركات يلزم لحل أي وضع لمكعب روبيك (عدد الله)؟

**ح21** كم قطعة في مكعب روبيك 2×2؟



**ح22** في أي بلد اخترع إرنو روبيك مكعبه؟

**ح23** كم قطعة في لعبة التانغرام؟

**ح24** في التانغرام، كم مثلثًا كبيرًا؟

**ح25** في التانغرام، كم مثلثًا صغيرًا؟

**ح26** ما أصل لعبة التانغرام؟

**ح27** كم شكلًا محدبًا يمكن تكوينه من قطع التانغرام السبع؟

**ح28** ورقة سمكها 0.1 مم طُويت 7 مرات. كم يصبح سمكها؟

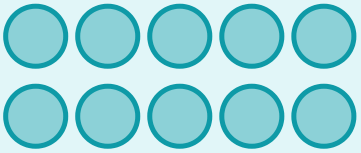
**ح29** ورقة سمكها 0.1 مم طُويت 10 مرات. كم يصبح سمكها؟

**ح30** ما بلد فن طي الورق «الأوريغامي»؟

**ح31** بأقل عدد من الأوزان كيف تزن أي كمية من 1 إلى 40 كغ بميزان ذي كفتين؟

**ح32** ما أقل عدد أوزان من (1، 2، 4، 8، 16) تلزم لوزن أي عدد حتى 31؟

**ح33** كيف ترتب 10 قطع نقدية في 5 صفوف بكل صف 4 قطع؟



**ح34** ستة أكواب متتالية: ثلاثة ممتلئة ثم ثلاثة فارغة. كيف تجعلها متناوبة بتحريك كوب واحد فقط؟



**ح35** كم لاعبًا في فريق كرة القدم داخل الملعب؟



**ح36** كم لاعبًا في فريق كرة السلة داخل الملعب؟



**ح37** كم لاعبًا في فريق الكرة الطائرة داخل الملعب؟



**ح38** كم عظمة في جسم الإنسان البالغ؟

**ح39** كم عظمة في اليد الواحدة؟

**ح40** كم سنًّا للإنسان البالغ كاملَ الأسنان؟

**ح41** كم فقرة في العمود الفقري للإنسان؟

**ح42** كم ضلعًا في القفص الصدري للإنسان؟

**ح43** ما أقل عدد قصات مستقيمة لتقسيم كعكة دائرية إلى 8 قطع متساوية؟

**ح44** ما أقل عدد قصات لتقسيم قطعة خبز مربعة إلى 9 قطع متساوية؟

**ح45** كم لاعبًا في فريق كرة اليد داخل الملعب؟

**ح46** كم لاعبًا في فريق الرجبي داخل الملعب؟

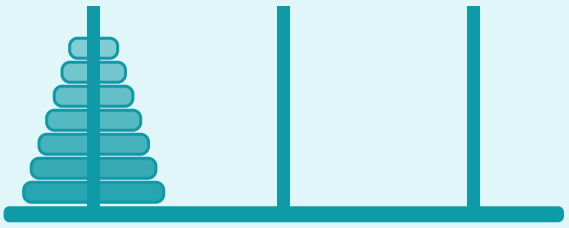
**ح47** كم دقيقة في شوط واحد من مباراة كرة القدم؟

**ح48** كم نقطة تحتسب رمية ثلاثية ناجحة في كرة السلة؟

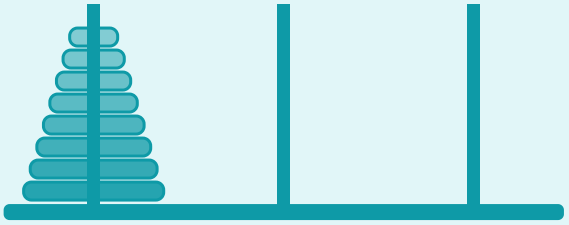
**ح49** كم لاعبًا في فريق كرة الماء داخل الماء؟

**ح50** كم أصبعًا في القدمين معًا؟

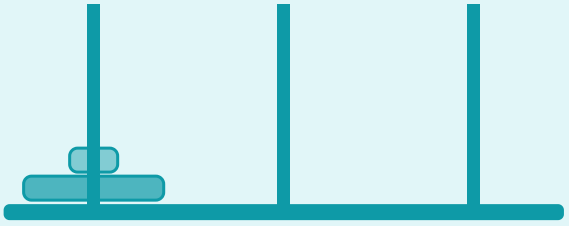
**ح51** في برج هانوي بسبعة أقراص، ما أقل عدد من النقلات؟



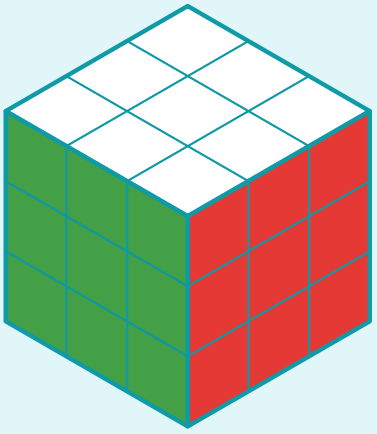
**ح52** في برج هانوي بثمانية أقراص، ما أقل عدد من النقلات؟



**ح53** في برج هانوي بقرصين، ما أقل عدد من النقلات؟



**ح54** كم تقريبًا عدد أوضاع مكعب روبيك 3×3 الممكنة؟



**ح55** كم لاعبًا في فريق كرة القدم الأمريكية داخل الملعب؟



**ح56** كم نقطة تحتسب «التَّرَاي» في الرجبي؟

ح57 كم لاعبًا في فريق هوكي الجليد داخل الجليد؟

ح58 كم لاعبًا في فريق البيسبول داخل الملعب؟



ح59 كم كيلومترًا طول سباق الماراثون؟

ح60 كم دورة في مضمار 400 م لقطع 5000 م؟

ح61 كم حفرة في ملعب الجولف الكامل؟



ح62 كم قطعة لكل لاعب في الشطرنج؟

ح63 كم بيدقًا لكل لاعب في الشطرنج؟

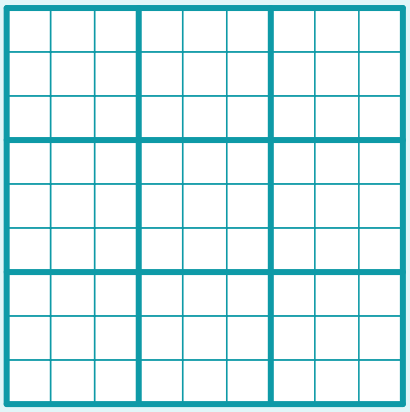
ح64 كم فيلًا لكل لاعب في الشطرنج؟

ح65 كم نوعًا رئيسيًا لسباحات الأولمبياد (حرة وظهر وصدر وفراشة)؟

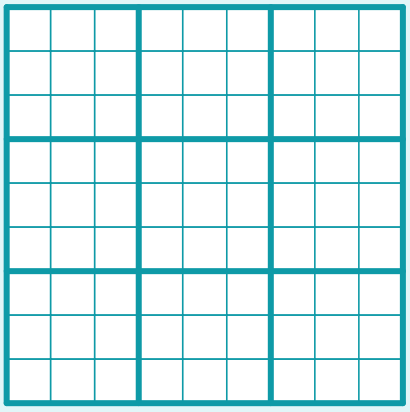
ح66 كم حلقة في شعار الأولمبياد؟



**ح67** كم خلية في لوحة السودوكو؟



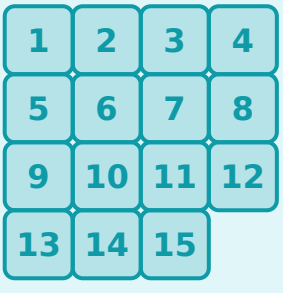
**ح68** كم مربعًا فرعيًا (3×3) في لوحة السودوكو؟



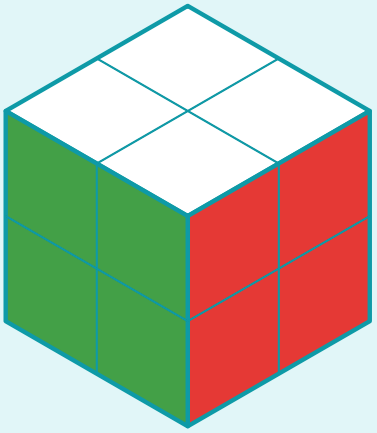
**ح69** ما أقل عدد أرقام معطاة تكفي لسودوكو بحل وحيد؟

**ح70** كم قطعة في مكعب «سوما»؟

**ح71** كم بلاطة في لعبة «15» المنزلقة؟



**ح72** ما أقصى عدد حركات لحل مكعب 2×2 (بعدّ الحركات الربعية والنصفية)؟



**ح73** كم قطعة في مجموعة الدومينو المزدوجة السادسة؟

**ح74** كم قطعة مزدوجة (متشابهة الطرفين) في مجموعة الدومينو؟

**ح75** كم نقطة في كل مجموعة الدومينو المزدوجة السادسة؟

**ح76** كم ورقة في مجموعة الورق الكاملة؟

**ح77** كم ورقة في كل نوع من أنواع الورق؟

**ح78** كم قطعة لكل لاعب في الداما؟

**ح79** كيف تضع 4 قطع نقدية بحيث تلامس كل قطعة الثلاث الأخرى؟



**ح80** كم دقيقة تُلعب في مباراة كرة السلة الأمريكية المحترفة؟

ح81 كم نقطة تلزم لحسم شوط في الكرة الطائرة (الأشواط الأولى)؟

ح82 كم دقيقة تدوم مباراة هوكي الجليد؟

ح83 كم متسابقًا في فريق تتابع 4×100 متر؟

ح84 كم مترًا طول المسبح الأولمبي؟

ح85 في أي عام أقيمت أول بطولة كأس عالم لكرة القدم؟

ح86 كل كم سنة تُقام الألعاب الأولمبية الصيفية؟

ح87 ما موطن رياضة الجودو؟

ح88 ما موطن رياضة التايكوندو؟

ح89 ما موطن لعبة الشطرنج الأصلي؟

ح90 ما موطن فنون الكونغ فو؟

ح91 كم ثانية تقريبًا يبلغ الرقم القياسي العالمي لسباق 100 متر؟

ح92 كم لاعبًا في فريق الكريكيت داخل الملعب؟

ح93 كم شخصًا في قارب التجديف «الثماني»؟

ح94 كم قطعة لكل لاعب في الطاولة (النرد)؟

ح95 كم مثلثًا (نقطة) على لوح الطاولة؟

ح96 كم لاعبًا في مباراة التنس الزوجي في الملعب؟

ح97 كم ارتفاع شبكة الكرة الطائرة للرجال؟

ح98 كم نقطة تحتسب الرمية الحرة الناجحة في كرة السلة؟

ح99 كم طول ملعب التنس؟

ح100 كم شوطًا في مباراة كرة اليد؟

# الذكاء الطبيعي

تصنيف، حيوان، نبات، كون — 102 لغزًا

**ط1** أيها الدخيل: أسد، نمر، ذئب، فهد؟



**ط2** أيها الدخيل: حوت، دلفين، قرش، فقمة؟



**ط3** الخفاش: طائر أم ثديي؟



**ط4** هل العنكبوت حشرة؟



**ط5** كم رجلًا للحشرة؟

**ط6** أسرع حيوان بري؟



**ط7** أطول حيوان في العالم؟



**ط8** أكبر حيوان على الأرض؟



**ط9** أكبر الطيور حجمًا؟

**ط10** أكبر الثدييات البرية؟

**ط11** أي ثديي يبيض بدل أن يلد؟

**ط12** كم قلبًا للأخطبوط؟



**ط13** كم رجلًا للسرطان؟



**ط14** أي كوكب أقرب للشمس؟

ط15 أكبر كواكب المجموعة الشمسية؟



ط16 أي كوكب يُعرف بالكوكب الأحمر؟

ط17 كم كوكبًا في المجموعة الشمسية؟

ط18 كم قمرًا طبيعيًا للأرض؟

ط19 أكبر محيطات العالم؟

ط20 أطول أنهار العالم وفق القياس التقليدي؟

ط21 أعلى قمة جبلية فوق مستوى سطح البحر؟

ط22 أكبر صحراء حارة؟

ط23 أكبر القارات مساحة؟

ط24 أصغر القارات مساحة؟

ط25 كم قارة في العالم؟

ط26 أي غاز يشكل النسبة الأكبر من هواء الجو؟

ط27 أي غاز تمتصه النباتات في التمثيل الضوئي؟

**ط28** أبرد قارات العالم؟

**ط29** أكمل دورة حياة الفراشة: بيضة ، يرقة ، عذراء ، ؟

**ط30** أكمل دورة حياة الضفدع: بيضة ، ؟ ، ضفدع.

**ط31** أي طائر لا يطير لكنه سبّاح ماهر؟



**ط32** ما اسم صغير الحصان؟



**ط33** ما اسم صغير الأسد؟



**ط34** ما اسم صغير الغزال؟

**ط35** ما اسم صغير الدجاجة؟

**ط36** أين يعيش النحل؟



ط37 أين يعيش الأسد؟

ط38 أين يضع الطائر بيضه؟



ط39 أين يعيش الأرنب؟



ط40 كم لونًا في قوس قزح؟



ط41 ما أول ألوان قوس قزح من الخارج؟

ط42 الطماطم: ثمرة (فاكهة) أم خضار من الناحية النباتية؟



ط43 أكثر المعادن وفرة في قشرة الأرض؟

ط44 كم حالة أساسية للمادة نراها في الحياة اليومية؟

ط45 عند أي درجة (بمستوى سطح البحر) يغلي الماء؟

ط46 عند أي درجة يتجمد الماء النقي؟

ط47 أي الحيوانات تنام واقفة غالبًا؟



ط48 ما الغذاء الوحيد الذي لا يفسد (يمكن أن يبقى عقودًا)؟



ط49 أي نبات يقتنص الحشرات بأوراقه المطبقة؟

ط50 ما الحيوان الذي لسانه أطول من جسمه نسبيًا ويقتات النمل؟

ط51 كم عدد الأرجل في الصرصور؟

ط52 أبطأ الثدييات حركة؟



ط53 أسرع الطيور في الغوص والسقوط؟

ط54 أكبر الطيور الطائرة جناحين؟

ط55 أي حيوان بحري ينام بنصف دماغه في كل مرة؟

ط56 الحيوان الثديي الوحيد القادر على الطيران؟

ط57 أي حيوان ضخم لا يستطيع القفز؟



ط58 أطول أنواع الأشجار؟

ط59 أضخم زهرة في العالم؟

ط60 أي زهرة تتبع الشمس خلال النهار؟



ط61 ما الجزء من النبات الذي يمتص الماء؟

ط62 ما الجزء الذي يصنع الغذاء بالتمثيل الضوئي؟

ط63 ما الصبغة التي تعطي النباتات لونها الأخضر؟

ط64 ما ثمرة نخلة البلح؟



ط65 أعمق نقطة في المحيطات؟

ط66 أكبر جزيرة في العالم؟

ط67 في أي طبقة جوية نعيش؟

ط68 في أي طبقة جوية توجد معظم طبقة الأوزون؟

ط69 كم طبقة رئيسية للأرض من الداخل؟

ط70 كم تبلغ سرعة الضوء تقريبًا؟

ط71 كم تبلغ المسافة التقريبية بين الأرض والشمس؟

ط72 كم دقيقة يستغرق ضوء الشمس ليصل الأرض؟

ط73 كم يومًا تستغرق الأرض لدورة كاملة حول الشمس؟

ط74 كم يومًا تقريبًا لدورة القمر حول الأرض؟

ط75 ما الرمز الكيميائي للذهب؟

ط76 ما الرمز الكيميائي للحديد؟

ط77 ما الرمز الكيميائي للصوديوم؟

ط78 ما الرمز الكيميائي للفضة؟

ط79 ما الصيغة الكيميائية للماء؟

ط80 أخف الغازات؟

ط81 أكثر العناصر وفرة في الكون؟

**ط82** المعدن الذي يكون سائلًا في درجة حرارة الغرفة؟

**ط83** أصلب مادة طبيعية معروفة؟

**ط84** كم حاسة تقليدية للإنسان؟

**ط85** أيها الدخيل: تفاح، موز، جزر، برتقال؟



**ط86** أيها الدخيل: نسر، صقر، حمامة، خفاش؟



**ط87** أيها الدخيل: بيضة، لبن، جبن، خبز؟

**ط88** أيها الدخيل: المريخ، زحل، القمر، أورانوس؟

**ط89** أيها الدخيل: ذهب، نحاس، خشب، فضة؟

**ط90** أيها الدخيل: ثعبان، سحلية، تمساح، ضفدع؟



**ط91** أيها الدخيل: أرنب، فأر، سنجاب، ثعلب؟

**ط92** أيها الدخيل: نهر، بحيرة، بركان، محيط؟

ط93 أيها الدخيل: وردة، قرنفل، نخلة، ياسمين؟

ط94 أيها الدخيل: برتقال، ليمون، يوسفي، بطيخ؟

ط95 أي حيوان يغيّر لونه ليتخفى؟



ط96 أكبر القطط الكبيرة حجمًا؟

ط97 أي طائر يستطيع الطيران إلى الخلف؟

ط98 ما اسم صغير الكلب؟



ط99 أي حشرة تنتج العسل؟



ط100 أي عضو في الجسم يضخ الدم؟



**ط101** أي حيوان بحري له ثمانية أذرع؟



**ط102** كم عدد رئتي الإنسان؟

# الذكاء الاجتماعي

تواصل، تفاوض، تعاطف — 100 لغزًا

**ج1** أخوان يتنازعان على كعكة. كيف تقسمها بعدالة دون وسيط؟

**ج2** أختان تتنازعان على برتقالة؛ إحداهما تريد العصير والأخرى القشر لكعكتها. ما الحل؟

**ج3** زميل يقاطعك دائمًا في الاجتماعات. ما أفضل خطوة أولى؟

**ج4** صديق غاضب وصامت بعد خلاف. كيف تتصرف؟

**ج5** تريد أنت وزميلك الإجازة نفسها. ما الحل؟

**ج6** شخص يتحدث بحدة في اجتماع. كيف ترد؟

**ج7** صديق يشكو من مشكلة ويريد فقط من يسمعه. ماذا تفعل؟

**ج8** مديرك يطلب عملًا ضخمًا في وقت ضيق. كيف تتفاوض؟

**ج9** فريق عمل متنازع على فكرتين. ما أنجح طريقة؟

**ج10** طفل يرفض ترك الألعاب. ما أسلوبك؟

**ج11** شخص ينتقدك أمام الآخرين. ما أول رد؟

ج12 صديق وعدك ولم يوفِ مرة. ماذا تفعل؟

ج13 اجتماع يسيطر فيه شخص واحد على الحديث. ما الحل؟

ج14 زميلة جديدة تبدو منعزلة. كيف تدعمها؟

ج15 كيف تعتذر اعتذارًا فعّالًا؟

ج16 صديق يستشيرك في قرار مصيري. ما دورك؟

ج17 في التفاوض: ما فائدة معرفة «البديل الأفضل» لك قبل الجلوس؟

ج18 ما الفرق بين التعاطف والشفقة؟

ج19 حين تتلقى خبرًا سيئًا من زميل، ما أفضل صياغة للرد؟

ج20 زميلان يتبادلان اللوم على خطأ. ما أفضل تدخل؟

ج21 كيف تقول «لا» دون أن تخسر العلاقة؟

ج22 ما معنى الإصغاء النشط؟

ج23 اقترح شخص فكرة قديمة سبق رفضها. كيف ترد؟

ج24 مجموعة طلاب تعمل على مشروع ويتخاذل أحدهم. ما الحل؟

ج25 أفضل لغة جسد عند محادثة حساسة؟

ج26 شخص يمدحك بإفراط لغاية في نفسه. كيف تتعامل؟

ج27 ما أول خطوة في حل خلاف بين صديقين؟

ج28 في حوار صعب، ما فائدة كلمة «أنا» بدل «أنت»؟

ج29 قائد فريق يكتشف خطأ فادحًا من أحد أعضائه. ما أسلوبه؟

ج30 كيف تبني الثقة مع فريق جديد؟

ج31 ما أكبر خطأ شائع في الاستماع؟

ج32 لو أخطأ زميل وأنت صاحب الشأن، متى تواجهه؟

ج33 ما الفرق بين الحزم والعدوانية؟

ج34 طفلان يتشاجران على لعبة واحدة. ما أفضل حل تربوي؟

ج35 ما أسهل طريقة لتخفيف التوتر في مجموعة؟

ج36 شخص يتأخر دائمًا عن المواعيد. ما الأنسب؟

ج37 زميل يشاركك فكرة سرية. ما موقفك؟

ج38 عند تلقي نقد، ما أول ما تفعله؟

ج39 عند إعطاء نقد، ما أسلوب «الشطيرة»؟

ج40 كيف تقرأ مشاعر شخص من صوته؟

ج41 ما المقصود بالذكاء العاطفي؟

ج42 ما الفرق بين المجاملة والنفاق؟

ج43 في فريق متنوع الثقافات، ما أفضل قاعدة؟

ج44 شخص يمر بحزن شديد. كيف تواسيه؟

ج45 ما فائدة الابتسامة الصادقة في أول لقاء؟

ج46 كيف تنهي حوارًا طويلًا مع شخص ثرثار بلباقة؟

ج47 مجموعة اتخذت قرارًا لا يعجبك. ما التصرف؟

ج48 لماذا يُنصح بذكر اسم الشخص في الحوار؟

ج49 ما أهم عنصر في التفاوض الناجح؟

ج50 ما رد الفعل الأذكى على الإساءة العلنية؟

ج51 كيف تبدأ حديثًا مع شخص لا تعرفه في فعالية؟

ج52 كيف تعرّف شخصين ببعضهما؟

ج53 صديق يكثر الشكوى. ما النهج الأنسب؟

ج54 كيف تتجنب سوء الفهم في الرسائل النصية؟

ج55 زميل ينسب لنفسه عملك. ماذا تفعل؟

ج56 كيف تُظهر التقدير لفريقك؟

ج57 كيف تتعامل مع شخص متشائم؟

ج58 كيف تدير اجتماعًا فعّالًا؟

ج59 ماذا تفعل عند ملاحظة تنمر؟

ج60 كيف تتأكد أنك فهمت شخصًا؟

ج61 جارك يزعجك بصوت عالٍ. ما الخطوة الأولى؟

ج62 كيف ترفض هدية غير مناسبة؟

ج63 طفل يكذب. ما أفضل أسلوب؟

ج64 كيف تشجع شخصًا خجولًا على المشاركة؟

ج65 ما أول خطوة لبناء صداقة؟

ج66 كيف تقدم نصيحة لا يطلبها صاحبها؟

ج67 كيف تعترف بخطأ أمام فريقك؟

ج68 مجموعة تتجاهل رأي زميل. ما دورك؟

ج69 كيف تهدئ طفلًا غاضبًا؟

ج70 كيف تتصرف حين يغضب عميل؟

ج71 كيف تكسب انتباه جمهور؟

ج72 ما مفتاح العمل الجماعي؟

ج73 كيف تخفف تعصب الرأي أثناء نقاش؟

ج74 كيف تبني الثقة بعد خلاف؟

ج75 كيف ترد على جملة «أنت دائمًا ...»؟

ج76 ما معنى «الحدود الصحية» في العلاقات؟

ج77 كيف تسند مهمة لزميل مشغول؟

ج78 ماذا تقول لحزين حين لا تعرف ما تقول؟

ج79 كيف تتخطى الحرج بعد زلة لسان؟

ج80 أي كلمتين أكثر إشعالًا للخلافات؟

ج81 كيف تحفز فريقًا متعبًا؟

ج82 كيف تفهم ثقافة جديدة؟

ج83 كيف تتعامل مع مزاح جارح؟

ج84 كيف تقنع دون ضغط؟

ج85 كيف تستقبل زميلًا عاد من إجازة مرضية؟

ج86 كيف توازن بين الصراحة واللباقة؟

ج87 كيف تتحدث مع شخص لا يتقن لغتك؟

ج88 أخطأ صديقك علنًا. كيف تنبهه؟

ج89 كيف تنتقد فكرة لا شخصًا؟

ج90 كيف تتقبل الرفض؟

ج91 كيف تدعم صديقًا فقد وظيفته؟

ج92 كيف تفاوض على راتب؟

ج93 صديق ينشغل بهاتفه أثناء الحديث. ما الأسلوب؟

ج94 كيف تنهي رسالة اعتذار؟

ج95 كيف تبني فريقًا متنوعًا؟

ج96 كيف تتجنب الانجرار إلى النميمة؟

ج97 كيف تتعامل مع من يرفع صوته عليك؟

ج98 كيف تعبّر عن الامتنان بصدق؟

ج99 كيف تتعامل مع زميل يتأخر في تسليم مهامه؟

ج100 ما الفرق بين السماع والإصغاء؟



# الذكاء الذاتي

وعي بالنفس، تفكير في التفكير — 100 لغزًا

**ذ1** ثمن مضرب وكرة معًا 1.10 جنيه، والمضرب أغلى من الكرة بجنيه. كم ثمن الكرة؟

**ذ2** تتضاعف زنبقة على بحيرة كل يوم وتغطيها في 48 يومًا. متى غطّت نصفها؟

**ذ3** 5 آلات تصنع 5 قطع في 5 دقائق. كم دقيقة تحتاج 100 آلة لصنع 100 قطعة؟

**ذ4** ما اسم ميلك لتأكيد ما تعتقد وتجاهل ما يخالفه؟

**ذ5** ما اسم ظاهرة أن يبالغ الأقل خبرة في تقدير قدرته؟

**ذ6** ما اسم الميل لتفسير نجاحك بقدرتك وفشلك بالظروف؟

**ذ7** ما المقصود بـ«التفكير في التفكير»؟

**ذ8** ما العقلية التي تؤمن بأن القدرات تنمو بالجهد؟

**ذ9** ما أسلوب «لماذا؟» المتكررة خمس مرات؟

**ذ10** ما مدة «البومودورو» الكلاسيكية للتركيز؟

11ذ ما محور مصفوفة أيزنهاور؟

12ذ في أي ربع من مصفوفة أيزنهاور تضع المهمة «مهمة ومستعجلة»؟

13ذ ما معنى هدف «ذكي» SMART؟

14ذ ما اسم نافذة معرفة الذات التي تضم المعلن والأعمى والمخفي والمجهول؟

15ذ ما الذي يعنيه «الإيكيغاي» الياباني؟

16ذ أي ترتيب يضع الحاجات الفسيولوجية في القاعدة والتحقق الذاتي في القمة؟

17ذ ما الاسم لفكرة أن الخسارة تؤلم أكثر مما يسر الربح المماثل؟

18ذ اشتريت شيئًا غاليًا وتستمر بالإنفاق عليه لأنك دفعت كثيرًا. ما الخطأ؟

19ذ ما الفرق بين «الأهداف» و«الأنظمة» في بناء العادات؟

20ذ ما طريقة فاينمان للتعلم؟

21ذ ما فائدة كتابة اليوميات؟

22ذ ماذا يعني «الوعي بالنفس» (Self-awareness)؟

23ذ ما اسم تمرين ملاحظة اللحظة الراهنة دون حكم؟

24ذ أيهما أنفع: الثقة المفرطة أم الثقة المعايَرة؟

25ذ ما اسم الظاهرة التي نتذكر فيها المعلومات الأخيرة أكثر؟

26ذ ماذا نسمي بدء العمل في أصغر خطوة ممكنة للتغلب على التسويف؟

27ذ ما الفرق بين الدافع الداخلي والخارجي؟

28ذ ما السؤال الذي يعزز التأمل بعد يوم عمل؟

29ذ ما معنى «منطقة الراحة» ولماذا ننمو خارجها؟

30ذ ما قاعدة 10/10/10 لاتخاذ القرار؟

31ذ كيف تتعامل مع الفكرة السلبية المتكررة؟

32ذ ما فائدة وضع «قيمك» قبل القرارات الكبرى؟

33ذ كم ساعة نوم تقريبًا يُنصح بها للبالغين؟

34ذ ما أثر النوم القليل على الذاكرة؟

35ذ ما اسم الحالة التي تنغمس فيها كليًا في مهمة تناسب مهارتك؟

ذ36 عبارة «لا أستطيع» ماذا نضيف إليها لتتحول إلى عقلية نمو؟

ذ37 ما اسم الميل لتذكر الأحداث الماضية كأنها كانت متوقعة؟

ذ38 ماذا تسمي الاعتماد على أول رقم تسمعه عند التقدير؟

ذ39 ما فائدة وضع مواعيد نهائية صغيرة للمهمة الكبيرة؟

ذ40 ما الأفضل عند الخطأ: لوم النفس أم تعاطف مع النفس؟

ذ41 ما أول خطوة لمعرفة «نقاط قوتك»؟

ذ42 أيهما أعمق أثرًا: كثرة التخطيط أم التجربة الصغيرة؟

ذ43 كيف تقيس تقدمك في مهارة جديدة؟

ذ44 ما سؤال «التراجع خطوة»؟

ذ45 ما فائدة الامتنان اليومي؟

ذ46 لماذا نشعر أن الوقت أسرع كلما كبرنا؟

ذ47 ما الغاية من «مراجعة نهاية الأسبوع»؟

ذ48 إذا تأخر غيرك قلنا «كسول»، وإذا تأخرنا بررنا بالزحام. ما اسم هذا الخطأ؟

49ذ ما اسم ميلنا لتبني رأي الأغلبية لمجرد أنه شائع؟

50ذ ما اسم تعميم صفة إيجابية واحدة في شخص على بقية صفاته؟

51ذ ما أفضل سؤال تسأله نفسك قبل أي التزام جديد؟

52ذ ماذا نسمي تفضيل مكافأة صغيرة الآن على أكبر منها لاحقًا؟

53ذ ما اسم الشعور بعدم الاستحقاق رغم الإنجازات؟

54ذ ما اسم ميل الذهن لتذكر المهام غير المكتملة؟

55ذ ما قانون باركنسون؟

56ذ ما مبدأ باريتو (80/20)؟

57ذ ما معنى نموذج GROW في التدريب؟

58ذ ما التنافر المعرفي؟

59ذ ما حلقة العادة عند تشارلز دويج؟

60ذ ما صيغة «إذا ... فإن ...» في التخطيط؟

61ذ ما المشاعر الأساسية الست عند بول إيكمان؟

62ذ ما قاعدة 20-20-20 لراحة العين؟

ذ63 ما تمرين التأريض 5-4-3-2-1؟

ذ64 ما تأثير هوثورن؟

ذ65 ما أطوار حلقة التعلم عند كولب؟

ذ66 ما الفرق بين التفكير التباعدي والتقاربي؟

ذ67 ما النظامان في «التفكير السريع والبطيء» لكانمان؟

ذ68 ما استدلال المتاح؟

ذ69 ما تحيز البقاء؟

ذ70 ما مغالطة المقامر؟

ذ71 ما تأثير الدواء الوهمي (البلاسيبو)؟

ذ72 أيهما أنفع للتعلم: إعادة القراءة أم اختبار النفس؟

ذ73 ما فائدة التباعد الزمني في المذاكرة؟

ذ74 ما هو التسويف؟

ذ75 ما أنفع طريقة لمواجهة التسويف؟

ذ76 ما المقصود بالمرونة النفسية؟

ذ77 ما اسم قدرة الإنسان على تنظيم انفعالاته؟

ذ78 ما مثال على هدف وفق معايير SMART؟

ذ79 ما أول خطوة لتغيير عادة سيئة؟

ذ80 ما فائدة «الاستراحات القصيرة» أثناء العمل؟

ذ81 ما معنى «ما وراء المعرفة» عمليًا؟

ذ82 ما أثر المقارنة المستمرة بالآخرين؟

ذ83 ما معنى «العقلية الثابتة»؟

ذ84 ما الفرق بين الخطأ والفشل؟

ذ85 كم مرة تقريبًا تتكرر العادة لتترسخ؟

ذ86 ما اسم الميل لتحميل الظروف مسؤولية أخطائنا؟

ذ87 ما أثر النوم قبل الامتحان بدل السهر؟

ذ88 ما فائدة الرياضة للمزاج؟

ذ89 ما أول خطوة عند الشعور بالإرهاق الدراسي؟

ذ90 ما الذكاء الذاتي حسب غاردنر؟

91. أنت ترى كل شيء أبيض أو أسود. ما اسم هذا النمط؟

92. ما اسم توقع الأسوأ دائمًا؟

93. اشتريتَ سلعة بسعر 100 فخصمت 50%، فقلتَ: وفّرتُ 50. هل أنفقت أم وفّرت؟

94. لو أُعطيتَ 5 دقائق لحل مسألة، كيف توزعها؟

95. لو ربح مستثمر 50% ثم خسر 50%، فهل عاد لرأس ماله؟

96. ما أسهل طريقة للتعرف على «التحيز» في تفكيرك؟

97. متى يُنصح بمراجعة أهدافك؟

98. ما اسم مهارة تسمية المشاعر بدقة (قلق، إحباط، خيبة ...)؟

99. ما فائدة طلب التغذية الراجعة من الآخرين؟

100. ما أهم سؤال لاكتشاف دافعك الحقيقي؟

# قسم الإجابات

أمسك ورقة وقلمًا، وقارن حلولك. الفهم أهم من الإجابة الصحيحة وحدها!

# 🧠 إجابات الذكاء المنطقي

**ن1** متساويان، كلٌّ منهما كيلو واحد.

**ن2** لا يلزم؛ قد يكون الذابل من الزهور غير الورود.

**ن3** ابنه.

**ن4** هم ثلاثة أشخاص فقط: جد وأب وابن.

**ن5** في المركز الثاني.

**ن6** جاد.

**ن7** العدد 2 (2×2 = 2+2 = 4).

**ن8** كل الشهور الاثنا عشر (فيها 28 يومًا على الأقل).

**ن9** ساعة واحدة (الأولى فورًا، والثانية بعد نصف ساعة، والثالثة بعد ساعة).

**ن10** مرة واحدة، لأنه بعدها يصبح الرقم 20.

**ن11** 25 قرشًا و5 قروش (الأخرى هي التي من فئة 5).

**ن12** 27 بيضة.

**ن13** خمس دقائق.

**ن14** من الصندوق المكتوب عليه «تفاح وبرتقال»؛ فالثمرة تكشف محتواه الحقيقي ثم يُستنتج الباقي.

**ن15** العبارة تناقض نفسها (مفارقة الكذاب): إن صدقت كذبت، وإن كذبت صدقت.

**ن16** لا يمكن؛ الفارس لا يكذب، والوغد لن يقول الحقيقة.

**ن17** أ وغد، وب فارس.

ن18 4 قطع.

ن19 أبيض؛ فالبيت في القطب الشمالي.

ن20 الغداء والعشاء.

ن21 لا، لأنه ميت.

ن22 لا شيء؛ فالذي ركب السفينة هو نوح لا موسى.

ن23 108 (القاعدة: (أ+ب)×أ).

ن24 بعد 2.4 ساعة (ساعتان و24 دقيقة).

ن25 مروان.

ن26 2 أس 10 = 1024، وهو أكبر من 100.

ن27 3:52 (تأخرت 8 دقائق).

ن28 10 سنوات (الأب 40).

ن29 كلمة «خطأ».

ن30 نعم؛ لأن الأشهر 12 فقط (مبدأ برج الحمام).

ن31 ثلاثة جوارب.

ن32 11 قفازًا.

ن33 367 شخصًا (بحساب 29 فبراير).

ن34 لا، البعض لا تعني الكل.

ن35 لا؛ قد يكون البرد لسبب آخر (مغالطة إثبات التالي).

ن36 5 سنوات.

ن37 نعم؛ احتمال الفوز يصبح 2/3 عند التبديل مقابل 1/3 عند البقاء.

**ن38** اثنتان (التي أخذتها).

**ن39** لا دخان للقطار الكهربائي.

**ن40** 9 أفراد (الأبوان + 6 بنات + ابن واحد).

**ن41** لأنهم أحياء.

**ن42** عمرك أنت؛ فأنت السائق.

**ن43** كلاهما يجيب بـ«نعم».

**ن44** لا جنيه ناقص؛ فالـ27 = 25 ثمن الغرفة + 2 للعامل، والجمع الصحيح: 27 + 3 المستردة = 30.

**ن45** لا يلزم؛ قد يكون الفنانون من غير المعلمين.

**ن46** لا؛ هذه مغالطة لغوية في استخدام «لا أحد» كاسم.

**ن47** في الصندوق ب؛ فبتجريب الحالات: إن كان في أ صدقت عبارتان، وإن كان في ج صدقت عبارتان، وإن كان في ب صدقت عبارة (ج) وحدها.

**ن48** العدد 4. (4÷2=2، 3+2=5، 4×5=20، 6−20=14).

**ن49** لا؛ فلو صدق أحدهما لكان الآخر كاذبًا.

**ن50** يتساويان، فكلاهما يعدّ 100 رقمًا بالسرعة نفسها.

**ن51** نعم، بالتسلسل المنطقي.

**ن52** لا؛ لأنه لو كان طالبًا لكان مجتهدًا.

**ن53** لا.

**ن54** لا؛ فلو أمطرت لحملتها (نفي التالي يقتضي نفي المقدم).

**ن55** لا يلزم؛ بل ليس كذلك (18 لا تقبل القسمة على 4).

**ن56** وليد.

**ن57** شخصان (سعيد وكمال).

**ن58** ابدأ الاثنتين معًا؛ اقلب الـ4 عند انتهائها (الدقيقة 4)، واقلب الـ7 عند انتهائها (الدقيقة 7)، وعند انتهاء الـ4 مرة ثانية (الدقيقة 8) اقلب الـ7 فتنتهي عند الدقيقة 9.

**ن59** وزنتان: 3 مقابل 3، ثم من المجموعة الثقيلة كرة مقابل كرة.

**ن60** 17 دقيقة (1+2 يعبران ويعود 1، ثم 5+10، ثم يعود 2، ثم 1+2).

**ن61** 9 خراف.

**ن62** 10 أبواب (الأرقام المربعة: 1، 4، 9 ... 100).

**ن63** عودًا واحدًا، ثم تكمّل مع خصمك كل دورة إلى 4.

**ن64** الجراح هو أمّ المريض.

**ن65** نعم؛ فمجموع المسافات المتناقصة منتهٍ (متسلسلة هندسية متقاربة).

**ن66** 23 شخصًا فقط (مفارقة أعياد الميلاد).

**ن67** E و 7.

**ن68** 1/3 فقط (وبالتبديل 2/3).

**ن69** عند القطب الشمالي (أو قرب القطب الجنوبي).

**ن70** متساويان.

**ن71** ثلاثة أرباع 4 = 3 وهو أكبر من 2.5.

**ن72** 3 كرات.

**ن73** سعد.

**ن74** 2 و2 (وكذلك 0 و0).

**ن75** لأن المطر لا يتساقط.

ن76 نعم؛ بحسب ترتيب الدخول.

ن77 نعم؛ العدد 2 هو العدد الأولي الزوجي الوحيد.

ن78 نعم؛ الصفر.

ن79 12 سنة (الأب 36).

ن80 واحد فقط هو الثاني؛ فالأول والثالث يكذبان.

ن81 3 كرات.

ن82 15 مصافحة.

ن83 الجمعة (100 = 14 أسبوعًا + يومان).

ن84 العدد 9؛ فالباقي أولية.

ن85 العدد 48؛ فالباقي مربعات كاملة.

ن86 العدد 45؛ فالباقي قوى للعدد 3.

ن87 لا يلزم.

ن88 لا.

ن89 نعم (خاصية التعدّي).

ن90 لا يلزم؛ فقد تنجح لسبب آخر.

ن91 لا يلزم؛ فقد يكون الرسوب لسبب آخر.

ن92 120 طريقة (!5).

ن93 60.

ن94 50 عددًا.

ن95 14 مضاعفًا.

ن96 366 يومًا.

ن97 كل 4 سنوات.

ن98 لا؛ فهي تقبل القسمة على 100 ولا تقبلها على 400.

ن99 نعم؛ فهي تقبل القسمة على 400.

ن100 يوم واحد.

# 🔢 إجابات الذكاء الرياضي

**ر1** 32 (كل حد ضعف سابقه).

**ر2** 36 (مربعات الأعداد).

**ر3** 13 (متتالية فيبوناتشي: كل حد مجموع السابقين).

**ر4** 38 (الفروق: 3، 5، 7، 9، 11).

**ر5** 13 (الأعداد الأولية).

**ر6** 125 (مكعبات الأعداد).

**ر7** 80.

**ر8** 64 (ينقص 9 كل مرة).

**ر9** 21 (الأعداد المثلثية).

**ر10** 162 (×3).

**ر11** 31 (الحد = ضعف السابق + 1).

**ر12** 22 (الفروق: 1، 2، 3، 4، 5، 6).

**ر13** 49.

**ر14** 180.

**ر15** 1100.

**ر16** 5050 (حيلة غاوس: 50 زوجًا مجموع كل منها 101).

**ر17** 55.

**ر18** 45 مصافحة (10×9÷2).

ر19 16.

ر20 30.

ر21 7 و13.

ر22 23 و24 و25.

ر23 20.

ر24 24.

ر25 27.

ر26 صفران (10! = 3628800).

ر27 120.

ر28 256.

ر29 13.

ر30 1 (7 أس 4 = 2401).

ر31 8.

ر32 25%.

ر33 ساعتان ونصف.

ر34 48 كم/س (وليس 50).

ر35 ساعتان.

ر36 سارة 12 وأحمد 24.

ر37 الطول 10 سم والعرض 5 سم.

ر38 25 سم$^2$.

ر39 70°.

ر40 360°.

ر41 9 أقطار.

ر42 86400 ثانية.

ر43 1/6.

ر44 1/4.

ر45 6 أعداد.

ر46 24 طريقة (4!).

ر47 10.

ر48 س = 5.

ر49 110.

ر50 9801.

ر51 37 (مربع العدد + 1).

ر52 720 (المضروب).

ر53 112.

ر54 45.

ر55 55 (مجموع المربعات).

ر56 34.

ر57 243.

ر58 0 (الفروق: 1، 2، 3، 4).

ر59 81 (الحد = ضعف السابق − 1).

ر60 102.

ر61 12.

ر62 105.

ر63 613.

ر64 70.

ر65 3/8.

ر66 1/4.

ر67 150.

ر68 15.

ر69 64.

ر70 2.

ر71 8 أعداد: 2، 3، 5، 7، 11، 13، 17، 19.

ر72 12.

ر73 6.

ر74 6 قواسم: 1، 2، 3، 4، 6، 12.

ر75 نعم (7 × 143 = 1001).

ر76 30.

ر77 154.

ر78 44.

ر79 .125

ر80 .56

ر81 .5

ر82 .13

ر83 .3/10

ر84 .1/2

ر85 .1/2

ر86 10 طرق.

ر87 .15

ر88 .120

ر89 .99

ر90 60 كم.

ر91 37.5 كم.

ر92 20 جنيهًا.

ر93 4 أيام.

ر94 .60

ر95 15 و25.

ر96 س = 18.

ر97 .81

ر98 .1024

ر99 20 (ربح 10 في كل صفقة).

ر100 8 بقرات و12 بطة.

# 📖 إجابات الذكاء اللغوي

**1J** الحفرة.

**2J** المشط.

**3J** إبرة الخياطة.

**4J** السحاب.

**5J** العمر.

**6J** القلم.

**7J** الزجاجة.

**8J** الكتاب.

**9J** الصدى.

**10J** الساعة.

**11J** حرف الراء.

**12J** الصمت.

**13J** الحلزون (والسلحفاة).

**14J** الخريطة.

**15J** الشاي.

**16J** علم.

**17J** عرب.

**18J** كتاب.

J19 قلم.

J20 شمس.

J21 قمر.

J22 نجم.

J23 بحر.

J24 مدينة.

J25 جبل.

J26 شجرة.

J27 طائر.

J28 سرير.

J29 بخيل.

J30 جبان.

J31 بعيد.

J32 فرح.

J33 سخط.

J34 باب.

J35 قطعك.

J36 حصد.

J37 الحجر.

J38 الضيق.

39J قنطار علاج.

40J الغد.

41J وصل.

42J الصين.

43J الدار.

44J تقع.

45J تصفق.

46J دلّ.

47J الندامة.

48J يفنى.

49J الوعد.

50J المنشفة.

51J الوقت.

52J المسمار.

53J الحذاء.

54J الخس.

55J لوحة المفاتيح (أو البيانو).

56J المروحة.

57J السمكة.

58J القمر.

59J الكرسي.

60J الانعكاس.

61J الشبكة.

62J اسمنا.

63J مدرسة.

64J حاسوب.

65J قطار.

66J مطر.

67J وردة.

68J طاولة.

69J نافذة.

70J مفتاح.

71J مكتبة.

72J صديق.

73J سفينة.

74J جامعة.

75J شاطئ.

76J حديقة.

77J سماء.

78J صحراء.

79J ربيع.

80J خريف.

81J قصير.

82J فقير.

83J بطيء.

84J بارد.

85J ظلام.

86J سلم.

87J كذب.

88J يأس.

89J الفرج.

90J ذهب.

91J أمك.

92J الكثير.

93J مقال.

94J الإيمان.

95J الاختراع.

96J وقع فيها.

97J السليم.

98J إليه.

**99J** الجهل ظلام.

**100J** ذهب.

# 🧊 إجابات الذكاء البصري المكاني

**ب1** 12 حرفًا.

**ب2** 6 وجوه.

**ب3** 8 رؤوس.

**ب4** 5 وجوه (القاعدة + 4 مثلثات).

**ب5** 9 حروف.

**ب6** 8 أضلاع.

**ب7** 4 زوايا.

**ب8** الرقم 4.

**ب9** 6 مثلثات (3 مفردة + 2 مزدوجة + 1 كاملة).

**ب10** 5 مربعات.

**ب11** 14 مربعًا (9 + 4 + 1).

**ب12** 30 مربعًا (16 + 9 + 4 + 1).

**ب13** 9 مستطيلات.

**ب14** 7 قطع.

**ب15** 11 قطعة.

**ب16** 8 مكعبات.

**ب17** 24 مكعبًا.

**ب18** 8 مكعبات.

ب19 24 مكعبًا.

ب20 90°.

ب21 180°.

ب22 165°.

ب23 3:00.

ب24 9:30.

ب25 24 دورة.

ب26 4 ثقوب.

ب27 ثقبان.

ب28 16 ثقبًا.

ب29 3 وجوه: قاعدتان ووجه منحنٍ.

ب30 2 (8 − 12 + 6) وهي علاقة أويلر.

ب31 4 محاور.

ب32 3 محاور.

ب33 محوران.

ب34 عدد لا نهائي من المحاور.

ب35 قطران.

ب36 المخروط.

ب37 الكرة.

ب38 14 مكعبًا.

**ب39** 5 أشكال.



**ب40** 12 شكلًا.

**ب41** 21 نقطة.

**ب42** 8 مثلثات (6 صغيرة + 2 كبيرة).

**ب43** 204 مربعات.

**ب44** 64 خانة.

**ب45** 4 ألوان (مبرهنة الألوان الأربعة).

**ب46** 8 وجوه.

**ب47** 6 رؤوس.

**ب48** 14 وجهًا (6 أصلية + 8 جديدة).

**ب49** 12 رأسًا.

**ب50** 6 رؤوس (5 للقاعدة + رأس الهرم).

**ب51** 60 درجة.

**ب52** 5 أقطار.

**ب53** 20 قطرًا.

**ب54** 540 درجة.

**ب55** 720 درجة.

**ب56** 120 درجة.

ب57 108 درجات.

ب58 4 وجوه.

ب59 8 حروف.

ب60 6 رؤوس.

ب61 8 وجوه.

ب62 18 حرفًا.

ب63 12 وجهًا خماسيًا.

ب64 20 وجهًا مثلثيًا.

ب65 5 مجسمات.

ب66 20 رأسًا.

ب67 12 رأسًا.

ب68 30 حرفًا.

ب69 32 وجهًا: 12 خماسيًا و20 سداسيًا.

ب70 4:45.

ب71 1:50.

ب72 12:40.

ب73 90°.

ب74 120°.

ب75 30°.

ب76 105°.

ب77 15°.

ب78 11 مرة.

ب79 22 مرة.

ب80 54 وجهًا (6 × 9).

ب81 125 مكعبًا.

ب82 27 مكعبًا.

ب83 8 مكعبات.

ب84 36 مكعبًا.

ب85 54 مكعبًا.

ب86 8 مثلثات (4 صغيرة + 4 نصفية).

ب87 مثلثان.

ب88 36 مستطيلًا.

ب89 55 مربعًا.

ب90 5 مثلثات.

ب91 3 زوايا.

ب92 محور واحد.

ب93 5 محاور.

ب94 6 محاور.

ب95 9 أضلاع.

ب96 10 أضلاع.

ب97 7 أضلاع.

ب98 7 وجوه.

ب99 10 حروف.

ب100 12 ضلعًا.

ب101 7 رؤوس.

# 🎵 إجابات الذكاء الموسيقي الإيقاعي

**و1** 7 نغمات (دو، ري، مي، فا، صول، لا، سي).

**و2** 4 نبضات.

**و3** 3 نبضات.

**و4** 4 ربعيات.

**و5** ثُمنيتان.

**و6** 4 ثُمنيات.

**و7** 4 ستة عشريات.

**و8** 8 تصفيقات (فيبوناتشي).

**و9** تَك.

**و10** 15 ثانية (5 فواصل × 3 ثوانٍ).

**و11** ثانيتان.

**و12** ثانية واحدة.

**و13** نصف ثانية.

**و14** 120 نبضة في الدقيقة.

**و15** 8 موازين.

**و16** 360 نبضة.

**و17** 60 ميزانًا.

**و18** 80 نبضة.

و19 8 ثمنيات (ميزان 8/8).

و20 10.

و21 16.

و22 3 (النمط يتكرر).

و23 ثانيتان (4 فواصل).

و24 156 دقة (78 في كل نصف يوم).

و25 78 دقة.

و26 6 أوتار.

و27 4 أوتار.

و28 88 مفتاحًا.

و29 7 بيضاء و5 سوداء.

و30 12 نصف نغمة.

و31 5 نغمات كاملة ونصفا نغمة.

و32 36 مفتاحًا.

و33 52 مفتاحًا.

و34 سي.

و35 لا.

و36 بعصا القيادة (الباتون) واليدين.

و37 4 عازفين.

و38 5 عازفين.

و39 8 عازفين.

و40 السوبرانو.

و41 الباص.

و42 12 تصفيقة.

و43 30 نبضة.

و44 72 ثُمنية.

و45 سريع ومبتهج.

و46 بطيء وهادئ.

و47 بقوة (بصوت عالٍ).

و48 بهدوء (بصوت خافت).

و49 زيادة القوة تدريجيًا.

و50 نقص القوة تدريجيًا.

و51 5 خطوط.

و52 4 ربعيات.

و53 32 نبضة.

و54 12 نبضة.

و55 15 ربعية.

و56 6 ثُمنيات.

و57 16 ستة عشرية.

و58 3 ثُمنيات.

و59 3 ربعيات.

و60 نصفيتان.

و61 8 ثُمنيات.

و62 ثانيتان.

و63 4 ثوانٍ.

و64 ربع ثانية.

و65 32 ثانية.

و66 48 ثانية.

و67 4 دقائق.

و68 8 ضربات.

و69 2.

و70 9.

و71 1.

و72 أوكتاف (ثمانية).

و73 5 نغمات.

و74 12 نصف نغمة.

و75 440 هرتز.

و76 880 هرتز.

و77 220 هرتز.

و78 4 أوتار.

و79 النفخ الخشبية.

و80 النفخ النحاسية.

و81 الإيقاعية.

و82 الوترية.

و83 بيتهوفن.

و84 فيفالدي.

و85 موتسارت.

و86 كوكب الشرق.

و87 موسيقار الأجيال.

و88 4 أعضاء.

و89 العود.

و90 الدربكة.

و91 3/4.

و92 2/4 أو 4/4.

و93 47 وترًا.

و94 دقيقة واحدة.

و95 نبضتان (كل واحدة من 3 ثُمنيات).

و96 8 نغمات.

و97 نحو 80 إلى 100 عازف.

و98 32 ثُمنية.

و99 تَك.

و100 الكونترباص.

# 🧩 إجابات الذكاء الحركي الجسدي

**ح1** 7 نقلات (2 أس 3 − 1).

**ح2** 15 نقلة.

**ح3** 31 نقلة.

**ح4** 63 نقلة.

**ح5** 1023 نقلة.

**ح6** اعقد ذراعيك قبل أن تمسك الطرفين، ثم افرد ذراعيك فتتكوّن العقدة.

**ح7** املأ وعاء الـ5، صبّ منه في الـ3 فيبقى 2، فرّغ الـ3 وانقل الـ2 إليه، املأ الـ5 وأكمل الـ3 (يأخذ لترًا) فيبقى 4.

**ح8** املأ الـ3 وصبّه في الـ5، املأه ثانية وأكمل الـ5 (يأخذ لترين) فيبقى لتر في الـ3.

**ح9** أشعل الأول من طرفيه والثاني من طرف واحد؛ عند انتهاء الأول (30 د) أشعل الطرف الآخر للثاني، فينتهي بعد 15 د أخرى.

**ح10** ابنِ هرمًا ثلاثي الأوجه (رباعي الوجوه) بثلاثة أعواد للقاعدة وثلاثة تلتقي في القمة.

**ح11** 6 قصات (قصتان في كل اتجاه).

**ح12** 23 كسرة (عدد القطع − 1).

**ح13** 24 كسرة.

**ح14** 15 مباراة.

**ح15** 99 مباراة.

ح16 54 لصاقة.

ح17 8 أركان.

ح18 12 حافة.

ح19 6 مراكز.

ح20 20 حركة.

ح21 8 قطع.

ح22 المجر (هنغاريا) عام 1974.

ح23 7 قطع.

ح24 مثلثان.

ح25 مثلثان.

ح26 الصين.

ح27 13 شكلًا.

ح28 12.8 مم.

ح29 102.4 مم (أكثر من 10 سم).

ح30 اليابان.

ح31 بأربعة أوزان: 1 و3 و9 و27 كغ.

ح32 كلها الخمسة (نظام العد الثنائي).

ح33 على شكل نجمة خماسية (كل ضلع ممتد يضم 4 قطع).

ح34 صبّ الكوب الثاني في الكوب الخامس وأعده مكانه.

ح35 11 لاعبًا.

ح36 5 لاعبين.

ح37 6 لاعبين.

ح38 206 عظمات.

ح39 27 عظمة.

ح40 32 سنًّا.

ح41 33 فقرة.

ح42 24 ضلعًا (12 زوجًا).

ح43 3 قصات (قصتان رأسيتان تتقاطعان وقصة أفقية بين الطبقتين) في كعكة سميكة.

ح44 4 قصات (قصتان في كل اتجاه).

ح45 7 لاعبين (بينهم حارس المرمى).

ح46 15 لاعبًا.

ح47 45 دقيقة.

ح48 3 نقاط.

ح49 7 لاعبين (بينهم الحارس).

ح50 10 أصابع.

ح51 127 نقلة.

ح52 255 نقلة.

ح53 3 نقلات.

ح54 نحو 43 كوينتيليون وضع.

ح55 11 لاعبًا.

ح56 5 نقاط.

ح57 6 لاعبين (بينهم الحارس).

ح58 9 لاعبين.

ح59 42.195 كم.

ح60 12.5 دورة.

ح61 18 حفرة.

ح62 16 قطعة.

ح63 8 بيادق.

ح64 فيلان.

ح65 4 أنواع.

ح66 5 حلقات.

ح67 81 خلية.

ح68 9 مربعات.

ح69 17 رقمًا.

ح70 7 قطع تشكل مكعبًا 3×3×3.

ح71 15 بلاطة في شبكة 4×4.

ح72 11 حركة.

ح73 28 قطعة.

ح74 7 قطع.

ح75 168 نقطة.

ح76 52 ورقة.

ح77 13 ورقة.

ح78 12 قطعة.

ح79 ضع ثلاث قطع متلامسة، وضع الرابعة فوق الفراغ الذي بينها فتلامس الثلاث.

ح80 48 دقيقة.

ح81 25 نقطة بفارق نقطتين.

ح82 60 دقيقة.

ح83 4 متسابقين.

ح84 50 مترًا.

ح85 عام 1930 في الأوروغواي.

ح86 كل 4 سنوات.

ح87 اليابان.

ح88 كوريا.

ح89 الهند (شاتورانغا).

ح90 الصين.

ح91 نحو 9.58 ثانية.

ح92 11 لاعبًا.

ح93 9 أشخاص (8 مجدفين وموجّه).

ح94 15 قطعة.

ح95 24 مثلثًا.

ح96 4 لاعبين (2 في كل جانب).

ح97 2.43 مترًا.

ح98 نقطة واحدة.

ح99 23.77 مترًا.

ح100 شوطان، كل منهما 30 دقيقة.

# 🌿 إجابات الذكاء الطبيعي

**ط1** الذئب؛ فالباقي من فصيلة السنوريات.

**ط2** القرش؛ فهو سمك والباقي ثدييات.

**ط3** ثديي، ويلد ويرضع صغاره.

**ط4** لا، فهو من العنكبيات وله 8 أرجل.

**ط5** 6 أرجل.

**ط6** الفهد.

**ط7** الزرافة.

**ط8** الحوت الأزرق.

**ط9** النعامة.

**ط10** الفيل الأفريقي.

**ط11** خلد الماء (منقار البط) وآكل النمل الشوكي.

**ط12** 3 قلوب.

**ط13** 10 أرجل.

**ط14** عطارد.

**ط15** المشتري.

**ط16** المريخ.

**ط17** 8 كواكب.

**ط18** قمر واحد.

ط19 المحيط الهادئ.

ط20 نهر النيل.

ط21 جبل إيفرست.

ط22 الصحراء الكبرى.

ط23 آسيا.

ط24 أستراليا.

ط25 7 قارات.

ط26 النيتروجين (نحو 78%).

ط27 ثاني أكسيد الكربون.

ط28 القارة القطبية الجنوبية (أنتاركتيكا).

ط29 فراشة.

ط30 شرغوف (صغير الضفدع).

ط31 البطريق.

ط32 مُهر.

ط33 شبل.

ط34 خِشف (أو ظبي صغير).

ط35 فرخ (كتكوت).

ط36 في خلية.

ط37 في عرين (غابة أو سافانا).

ط38 في عش.

ط39 في جحر.

ط40 7 ألوان.

ط41 الأحمر.

ط42 ثمرة، لأنها تنمو من زهرة وتحتوي بذورًا.

ط43 الألومنيوم.

ط44 3 حالات: صلبة وسائلة وغازية.

ط45 100 درجة مئوية.

ط46 صفر درجة مئوية.

ط47 الحصان.

ط48 العسل.

ط49 نبات «مصيدة الذباب» (فينوس).

ط50 آكل النمل.

ط51 6 أرجل (حشرة).

ط52 الكسلان.

ط53 الصقر الشاهين.

ط54 القطرس (الألباتروس).

ط55 الدلفين.

ط56 الخفاش.

ط57 الفيل.

ط58 السكويا الحمراء.

ط59 الرافلزيا.

ط60 عباد الشمس.

ط61 الجذور.

ط62 الأوراق.

ط63 الكلوروفيل.

ط64 التمر.

ط65 خندق ماريانا.

ط66 غرينلاند.

ط67 التروبوسفير.

ط68 الستراتوسفير.

ط69 4: القشرة والوشاح واللب الخارجي واللب الداخلي.

ط70 نحو 300 ألف كم في الثانية.

ط71 نحو 150 مليون كم.

ط72 نحو 8 دقائق.

ط73 نحو 365 يومًا وربع.

ط74 نحو 27 يومًا (و29.5 يومًا بين هلالين).

ط75 Au.

ط76 Fe.

ط77 Na.

ط78 Ag.

ط79 $H_2O$.

ط80 الهيدروجين.

ط81 الهيدروجين.

ط82 الزئبق.

ط83 الألماس.

ط84 5 حواس.

ط85 الجزر؛ فهو خضار والباقي فاكهة.

ط86 الخفاش؛ فهو ثديي والباقي طيور.

ط87 الخبز؛ فالباقي منتجات حيوانية.

ط88 القمر؛ فهو ليس كوكبًا.

ط89 الخشب؛ فالباقي معادن.

ط90 الضفدع؛ فهو برمائي والباقي زواحف.

ط91 الثعلب؛ فهو لاحم والباقي قوارض أو أرنبيات عاشبة.

ط92 البركان؛ فالباقي مسطحات مائية.

ط93 النخلة؛ فالباقي أزهار.

ط94 البطيخ؛ فالباقي حمضيات.

ط95 الحرباء.

ط96 النمر (التايغر).

ط97 الطنّان (الطائر الطنان).

ط98 جرو.

ط99 النحلة.

ط100 القلب.

ط101 الأخطبوط.

ط102 رئتان.

# 🤝 إجابات الذكاء الاجتماعي

**ج1** أحدهما يقسم والآخر يختار أولًا؛ فيحرص القاسم على المساواة.

**ج2** اسأل عن «الحاجة» لا «الموقف»؛ فتأخذ الأولى اللب كاملًا والثانية القشر كاملًا فيربح الطرفان.

**ج3** حديث خاص هادئ تصف فيه الموقف وأثره عليك بعبارة «أنا أشعر» دون اتهام.

**ج4** امنحه مساحة قصيرة، ثم اعرض الاستماع دون تبرير أو لوم.

**ج5** اسأل عن سبب حاجته إليها وابحث عن خيارات مشتركة كتبادل أسابيع بدل التنافس.

**ج6** بنبرة هادئة وبطيئة، وكرر مضمون كلامه لتهدئه ثم انتقل لحل المشكلة.

**ج7** استمع وتعاطف دون إعطاء حلول إلا إن طلبها.

**ج8** اعرض ما يمكن إنجازه في الوقت المحدد وما يحتاج وقتًا إضافيًا، واطلب ترتيب الأولويات.

**ج9** جمع معايير التقييم أولًا ثم تقييم الفكرتين بها بدل الجدال حول الأشخاص.

**ج10** قدّم خيارين محددين (ننهي الآن أو بعد خمس دقائق) فيشعر بأنه يقرر.

**ج11** تنفّس وأجب بهدوء عن النقطة الصحيحة فقط وأجّل الباقي لحديث خاص.

**ج12** اذكر الواقعة بلا تعميم واسأل عن ظرفه ثم اتفقا على خطوة واضحة.

**ج13** وجّه سؤالًا مباشرًا لباقي الأعضاء ووزّع الوقت بين الجميع.

**ج14** ادعُها لمشاركة صغيرة (قهوة أو غداء) وعرّفها بالفريق دون ضغط.

**ج15** اذكر الخطأ بوضوح، وتحمّل المسؤولية دون «لكن»، واعرض إصلاحًا.

ج16 اطرح أسئلة تساعده على التفكير بدل فرض رأيك.

ج17 تعرف متى ترفض الاتفاق وتحمي نفسك من قبول عرض سيئ.

ج18 التعاطف مشاركة المشاعر وفهمها، والشفقة نظرة من علوّ.

ج19 «أنا آسف لسماع ذلك، كيف أستطيع المساعدة؟»

ج20 تحويل الحوار من «من أخطأ» إلى «كيف نمنع تكراره».

ج21 ارفض الطلب بلطف مع شرح مختصر واقتراح بديل إن أمكن.

ج22 التركيز الكامل في المتحدث وإعادة صياغة كلامه للتأكد من الفهم.

ج23 اشكره، وبيّن ما تغيّر منذ المرة السابقة، واسأل ما الجديد في اقتراحه.

ج24 توزيع المهام بوضوح مع مواعيد وحديث ودّي لمعرفة العقبة.

ج25 تواصل بصري معتدل ووضعية مفتوحة وصوت هادئ.

ج26 اقبل المجاملة بود لكن اسأل بوضوح عمّا يريد قبل أي التزام.

ج27 الاستماع لكلٍّ منهما على انفراد دون انحياز.

ج28 تقلل الدفاعية لأنك تصف شعورك لا تتهم الآخر.

ج29 يعالج المشكلة فورًا، ويناقش الخطأ على انفراد، ويركز على التعلم لا العقاب.

ج30 بالصدق والوفاء بالوعود الصغيرة والاهتمام الحقيقي بالآخرين.

ج31 التفكير في الرد أثناء حديث الطرف الآخر.

ج32 بأسرع وقت ممكن لكن بعد أن تهدأ وتجمع الوقائع.

ج33 الحزم يعبّر عن الحق باحترام، والعدوانية تفرضه بإيذاء الآخر.

ج34 وضع دور زمني عادل (مؤقت لكل منهما) وتدريبهما على التفاوض.

ج35 سؤال خفيف أو لمسة دعابة لطيفة غير جارحة.

ج36 قل له أثر التأخير عليك وحدد موعدًا وبدءًا ثابتين بدل الانتظار.

ج37 حافظ على السر إلا إن كان فيه ضرر، وأخبره بحدودك مسبقًا.

ج38 اسمع كاملًا واطلب أمثلة محددة قبل أن تدافع.

ج39 مدح صادق، ثم الملاحظة، ثم تشجيع ختامي.

ج40 بملاحظة النبرة والسرعة والوقفات وتغيّرها عن عادته.

ج41 القدرة على إدراك مشاعرك ومشاعر الآخرين وإدارتها بحكمة.

ج42 المجاملة لطف صادق، والنفاق مدح كاذب لمصلحة.

ج43 اسأل ولا تفترض، واحترم اختلاف أساليب التواصل.

ج44 كن حاضرًا بصدق، واستمع، وتجنب العبارات الجاهزة كـ«لا تحزن».

ج45 تفتح باب الود وتخفف الحذر عند الطرفين.

ج46 لخّص ما قيل وشكره ثم أعلن أنك مضطر للانصراف.

ج47 اطرح اعتراضك بوضوح في وقته، وإن حُسم الأمر فالتزم بالقرار الجماعي.

ج48 لأنه يشعره بالتقدير والانتباه.

ج49 فهم مصالح الطرف الآخر وإيجاد حل يربح فيه الطرفان.

ج50 الهدوء والرد المقتضب الواثق دون انتقام.

ج51 بسؤال مفتوح عن سبب حضوره أو شيء مشترك بينكما.

ج52 اذكر اسميهما وما يجمعهما، ثم اترك لهما المجال.

ج53 تعاطف ثم اسأل: «ما الذي سيساعدك؟» وشجّعه على خطوة عملية.

ج54 بوضوح الصياغة، وإعادة القراءة، والانتقال لمكالمة في الأمور الحساسة.

ج55 وثّق عملك، تحدث إليه أولًا، ثم أبلغ المسؤول إن تكرر.

ج56 بشكر محدد في وقته يذكر ما أنجزه الشخص بالضبط.

ج57 اعترف بمخاوفه ثم اطرح بدائل واقعية.

ج58 جدول أعمال، ووقت محدد، ومهام بأسماء ومواعيد.

ج59 ادعم المتضرر، ولا تواجه بعدوانية، وأبلغ الجهة المسؤولة.

ج60 أعد صياغة كلامه واسأل: «هل فهمتك جيدًا؟»

ج61 حديث ودّي في وقت مناسب قبل أي شكوى رسمية.

ج62 بشكر صادق وتوضيح لطيف.

ج63 الهدوء وفهم السبب وتشجيع الصدق بدل العقاب الحاد.

ج64 مساحة آمنة وأسئلة سهلة وتقدير لأي مشاركة.

ج65 مبادرة صغيرة متكررة واهتمام حقيقي.

ج66 اسأل أولًا: «هل تحب أن أعطيك رأيي؟»

ج67 بوضوح دون تبرير، مع خطة للإصلاح.

ج68 اطلب سماعه صراحة وأشر إلى فكرته باسمه.

ج69 انزل لمستواه، سمِّ مشاعره، ثم اعرض خيارات.

ج70 اسمع بهدوء، اعتذر عن الإزعاج، ثم قدم حلًّا محددًا.

ج71 ببداية قوية وقصة قصيرة وتفاعل بالأسئلة.

ج72 أدوار واضحة وثقة وتواصل مفتوح.

ج73 اسأل بفضول: «ما الذي قد يغيّر رأيك؟»

ج74 اعتراف، وتغيير سلوك ملموس، وصبر.

ج75 اطلب مثالًا محددًا وأعد الحديث إلى سلوك واحد.

ج76 أن تحدد ما تقبله وما لا تقبله وتخبر الآخرين بلطف.

ج77 حدد المطلوب والموعد والأولوية واسأل عن إمكانيته.

ج78 «أنا هنا معك» تكفي.

ج79 اعتذار قصير ثم تابع دون مبالغة.

ج80 «دائمًا» و«أبدًا».

ج81 اعترف بجهده، وقسّم المهمة، واحتفل بإنجاز صغير.

ج82 بالملاحظة والأسئلة المحترمة والصبر.

ج83 أخبره بلطف أنه أزعجك واطلب التوقف.

ج84 اعرض فوائد تهم الطرف الآخر واترك له القرار.

ج85 ترحيب دافئ دون أسئلة تفصيلية مع عرض المساعدة.

ج86 صدق في المضمون ولطف في الأسلوب.

ج87 بكلمات بسيطة وبطء واستعانة بالإشارات.

ج88 على انفراد وبهدوء بعد انتهاء الموقف.

ج89 ابدأ بما أعجبك ثم ناقش الفكرة بمعايير واضحة.

ج90 اسمح لنفسك بالشعور ثم اسأل عن السبب واستخلص درسًا.

ج91 استمع إليه، واعرض مساعدة عملية كمراجعة السيرة أو ترشيحه.

ج92 جهّز إنجازاتك وأرقام السوق وابدأ بالقيمة التي تضيفها.

ج93 اطلب بلطف وقتًا قصيرًا خاليًا من الأجهزة.

ج94 بعرض تعويض وتعهد واضح بعدم التكرار.

ج95 بتقدير الاختلافات وإشراك الجميع في القرار.

ج96 غيّر الموضوع بلطف أو قل: «لنسأله مباشرة».

ج97 اخفض صوتك، وكرر ما فهمته، واقترح مواصلة النقاش حين يهدأ الجميع.

ج98 سمِّ الفعل المحدد وأثره عليك.

ج99 اسأل عن العقبة، واتفقا على موعد جديد واضح، وتابع بلطف.

ج100 السماع حاسة، أما الإصغاء فانتباه وفهم ومشاركة.

# 🪞 إجابات الذكاء الذاتي

**ذ1** 5 قروش (وليس 10)؛ فالمضرب 1.05 والمجموع 1.10.

**ذ2** في اليوم 47.

**ذ3** 5 دقائق.

**ذ4** التحيز التأكيدي.

**ذ5** تأثير دانينغ–كروجر.

**ذ6** التحيز لخدمة الذات.

**ذ7** ما وراء المعرفة (الميتامعرفة).

**ذ8** عقلية النمو (كارول دويك).

**ذ9** تحليل «الأسباب الخمسة» للوصول إلى السبب الجذري.

**ذ10** 25 دقيقة تعقبها استراحة قصيرة.

**ذ11** الأهمية والاستعجال.

**ذ12** تُنفَّذ فورًا.

**ذ13** محدد، قابل للقياس، قابل للتحقيق، واقعي، محدد بزمن.

**ذ14** نافذة جوهاري.

**ذ15** سبب وجودك: ما تحب وتجيد ويحتاجه العالم ويُدفع لك مقابله.

**ذ16** هرم ماسلو للحاجات.

**ذ17** النفور من الخسارة.

**ذ18** مغالطة التكلفة الغارقة.

ذ19 الهدف نتيجة تريدها، والنظام عملية يومية تقودك إليها.

ذ20 اشرح الفكرة ببساطة كأنك تُعلّمها طفلًا، واكتشف مواضع نقص فهمك.

ذ21 ترتيب الأفكار والمشاعر، وتتبع الأنماط، وتقليل التوتر.

ذ22 معرفة أفكارك ومشاعرك ودوافعك ونقاط قوتك وضعفك.

ذ23 اليقظة الذهنية (Mindfulness).

ذ24 الثقة المعايَرة، أي أن تطابق ثقتك درجة صوابك الفعلي.

ذ25 تأثير الحداثة.

ذ26 قاعدة الدقيقتين / الخطوة الصغيرة.

ذ27 الداخلي من متعة الفعل نفسه، والخارجي من مكافأة أو عقوبة خارجية.

ذ28 «ماذا تعلمت اليوم؟ وماذا سأفعل بشكل مختلف غدًا؟»

ذ29 ما اعتدناه؛ والنمو يحتاج تحديًا ينقلنا لمستوى جديد.

ذ30 كيف سيبدو قراري بعد 10 دقائق و10 أشهر و10 سنوات.

ذ31 لاحظها وسمّها ثم اختبر صحتها بالأدلة بدل التصديق التلقائي.

ذ32 تضمن اتساق القرار مع ما يهمك فعلًا.

ذ33 من 7 إلى 9 ساعات.

ذ34 يضعف تثبيت الذكريات والتركيز.

ذ35 حالة التدفق (Flow) عند ميهالي تشيكسنتميهاي.

ذ36 كلمة «بعد»: «لا أستطيع بعد».

ذ37 تحيز الإدراك المتأخر.

ذ38 تأثير الإرساء.

ذ39 تقسّم الضخم إلى خطوات وتحد من التسويف.

ذ40 التعاطف مع النفس يعزز التعلم والاستمرار.

ذ41 راقب ما تنجزه بسهولة ويمنحك طاقة، واسأل من حولك.

ذ42 التجارب الصغيرة تعطي معلومات حقيقية أسرع من الإفراط في التخطيط.

ذ43 حدد مؤشرًا واضحًا وسجّل أداءك بانتظام.

ذ44 «لو كان صديقي في موقفي فماذا أنصحه؟»

ذ45 يحسن المزاج ويوجه الانتباه إلى ما تملك.

ذ46 لأن اليوم الواحد يمثل نسبة أصغر من عمرنا وتقل المستجدات.

ذ47 تقييم ما أنجزتَه وتعديل خطة الأسبوع التالي.

ذ48 خطأ الإسناد الأساسي.

ذ49 تأثير القطيع (الانسياق للجماعة).

ذ50 تأثير الهالة.

ذ51 «هل يخدم هذا أولوياتي وقيمي الآن؟»

ذ52 تحيز الحاضر (الخصم الزمني).

ذ53 متلازمة المحتال.

ذ54 تأثير زايجارنيك.

ذ55 العمل يتمدد ليملأ الوقت المتاح له.

ذ56 نحو 80% من النتائج تأتي من 20% من الأسباب.

ذ57 الهدف، الواقع، الخيارات، الإرادة.

ذ58 انزعاج داخلي من تعارض فكرتين أو بين فكرة وسلوك.

ذ59 إشارة، ثم روتين، ثم مكافأة.

ذ60 ربط موقف محدد بفعل محدد: «إذا حدث س فسأفعل ص».

ذ61 الفرح والحزن والغضب والخوف والاشمئزاز والدهشة.

ذ62 كل 20 دقيقة انظر لمسافة بعيدة 20 ثانية.

ذ63 سمِّ 5 أشياء تراها و4 تلمسها و3 تسمعها و2 تشمها وواحدًا تتذوقه.

ذ64 يتغير سلوك الناس حين يعلمون أنهم مراقَبون.

ذ65 تجربة ملموسة، تأمل، تصور مجرد، تجريب نشط.

ذ66 التباعدي يولّد خيارات كثيرة، والتقاربي يختار الحل الأنسب.

ذ67 نظام سريع حدسي ونظام بطيء تحليلي.

ذ68 الحكم على الاحتمال بسهولة تذكر الأمثلة.

ذ69 النظر إلى الناجحين فقط وتجاهل من فشلوا.

ذ70 الاعتقاد أن نتيجة سابقة تغير احتمال الرمية التالية المستقلة.

ذ71 تحسن يعود إلى توقع المريض لا إلى مادة فعّالة.

ذ72 اختبار النفس (الاسترجاع النشط).

ذ73 يرسخ الذاكرة أكثر من التكثيف في جلسة واحدة.

ذ74 تأجيل مهمة رغم معرفة أن التأجيل سيضر.

ذ75 ابدأ بخطوة صغيرة جدًا مدتها دقيقتان.

ذ76 القدرة على التكيف والتعافي بعد الصعوبات.

ذ77 التنظيم الانفعالي (جزء من الذكاء العاطفي).

ذ78 «أمشي 30 دقيقة، 4 أيام في الأسبوع، لمدة شهر».

ذ79 ملاحظة الإشارة التي تسبقها ثم استبدال الروتين.

ذ80 تجدد التركيز وتقلل التعب.

ذ81 أن تسأل نفسك: ماذا أعرف؟ وماذا لا أعرف؟ وما استراتيجيتي؟

ذ82 تقلل الرضا وتشتت عن تقدمك الخاص.

ذ83 الاعتقاد أن القدرات ثابتة لا تنمو.

ذ84 الخطأ خطوة تُعدَّل، والفشل حكم نهائي إن لم نتعلم منه.

ذ85 تختلف كثيرًا؛ المتوسط نحو شهرين لا 21 يومًا كما يُشاع.

ذ86 الإسناد الخارجي.

ذ87 يحسن التذكر والتركيز أكثر من ساعات إضافية متعبة.

ذ88 ترفع الطاقة وتخفف التوتر وتحسن المزاج.

ذ89 قسّم المهام وخذ راحة قصيرة وعدّل التوقعات.

ذ90 القدرة على فهم النفس وتنظيم المشاعر وتحديد الأهداف.

ذ91 التفكير الثنائي (الكل أو لا شيء).

ذ92 التهويل.

ذ93 أنفقت 50؛ فالتوفير الحقيقي بعدم الشراء إن لم تكن بحاجة.

ذ94 دقيقة للفهم، ثلاث للحل، دقيقة للمراجعة.

ذ95 لا؛ يصبح 75% (100 ← 150 ← 75).

ذ96 اسأل: ما الدليل المعاكس؟ وماذا سيقول من يختلف معي؟

ذ97 بانتظام: أسبوعيًا للتفاصيل وشهريًا أو فصليًا للاتجاه العام.

ذ98 التمييز الانفعالي (الوعي الانفعالي الدقيق).

ذ99 تكشف نقاطك العمياء التي لا تراها بنفسك.

ذ100 «لماذا أريد هذا فعلًا؟» ثم اسأل «لماذا؟» مرة ثانية.