

هورست ه. زيفرت

# اختبارات الشخصية

عند التقدم للوظيفة والمهنة  
واتقانها بكل ثقة



المسابقة و المهنة



نقله إلى العربية  
كامل إسماعيل

مكتبة العبيكان

# اختبارات الشخصية

عند التقدم للوظيفة والمهنة  
وإتقانها بكل ثقة

تأليف: هورست زيفرت  
تعريب: كامل إسماعيل

مكتبة العبيكان

Original Title:  
**Persönlichkeitstests**  
**Souverän meistern**

by:

Copyright © 1989 bei mvg-erlag moderne industrie Ag & Co.

KG.86895 Landsberg am Lech

ISBN 3-478-07490-8

All rights reserved. Authorized translation from the German language edition

حقوق الطبعة العربية محفوظة للبيكان بالتعاقد مع أم في جي فيرلغ - ألمانيا

© **مكتبة البيكان** 1426هـ - 2005م

الرياض 11595، المملكة العربية السعودية، شمال طريق الملك فهد مع تقاطع العروبة، ص. ب. 62807  
Obeikan Publishers, North King Fahd Road, P.O. Box 62807, Riyadh 11595, Saudi Arabia

الطبعة العربية الأولى 1426هـ - 2005م

ISBN 6 - 680 - 40 - 9960

ح **مكتبة البيكان**، 1425هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

زيفرت، هورست

اختبارات الشخصية عند التقدم للوظيفة أو المهنة وإتقانها بكل ثقة. / هورست

زيفرت؛ كامل إسماعيل. - الرياض، 1425هـ

239 ص؛ 14 × 21 سم.

ردمك: 6 - 680 - 40 - 9960

أ. إسماعيل، كامل (مترجم)

1- الاختبارات النفسية

ب. العنوان

1425 / 7591

ديوي: 157,9

رقم الإيداع: 1425 / 7591

ردمك: 6 - 680 - 40 - 9960

جميع الحقوق محفوظة. ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالنسخ «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.

All rights reserved. No parts of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publishers.

## ملاحظة:

ليكون العمل بهذا الكتاب سهلاً قدر الإمكان ومفيداً فقد  
أشرنا إلى الفقرات المهمة بالرموز التالية:

مثال:

مثال



انتبه: مهم



ملاحظة



مسألة تمرين

عليك الحيلولة دون ذلك بكل السبل



رأيك عزيزي القارئ يهمنا!

عندما تكون لديك أية أفكار أو أسئلة أو نقد اتصل بنا على

العنوان التالي:

mvg - verlag

Lektorat

86895 Landsberg am Lech

oder im Internet unter : [http : WWW.mvg-verlag.de](http://WWW.mvg-verlag.de)

## الفهرس

### الصفحة

### الموضوع

١١	..... مقدمة
	<b>الفصل الأول</b>
١٥	..... مدخل
١٥	..... - الأسباب الموجبة
١٨	..... - ما الذي يمكن أن تتوقعه
١٩	..... - التحديث - تطور مستمر
	<b>الفصل الثاني</b>
٢١	..... أفكار حول بنية التدريب
٢١	..... - فرص وحدود
٢٤	..... - شكوك وإجابات
	..... - كيف يمكن أن تبدو صورة التمرين على اختبار
٢٨	..... الشخصية؟
٣١	..... - أهم اختبارات الشخصية
	<b>الفصل الثالث</b>
٣٥	..... وضعية الاختبار
٣٥	..... - الاختبار في الاختبار
٤١	..... - صورة الشخصية
٤٩	..... - اختيار المتقدمين
٥٢	..... - معرفة أساسية
٥٤	..... - الجزء المتعلق بالمشاورة: - إجراء الاختبار

## الفصل الرابع

- ٥٧ ..... استمارة المتقدمين وماذا يقبع خلفها
- ٥٧ ..... - استمارة تمهيدية
- ٦١ ..... - تحليل الاستمارة

## الفصل الخامس

- ٧٥ ..... اختبار الشخصية العام
- ٧٥ ..... - مدخل إلى البحث في الشخصية
- ٧٧ ..... - اختبار الشخصية
- ٨٩ ..... - التقييم

## الفصل السادس

- ١٠٣ ..... الإبداع
- ١٠٣ ..... - مدخل إلى بحث الإبداع
- ١٠٧ ..... - اختبار الإبداع
- ١٢٢ ..... - التقييم
- ١٢٨ ..... - ملاحظات

## الفصل السابع

- ١٣٣ ..... السلوك العقلاني وغير العقلاني
- ١٣٣ ..... - ما هي الأفكار غير العقلانية؟
- ١٣٦ ..... - اختبار العقلانية
- ١٤٧ ..... - التقييم
- ١٥١ ..... - النتائج

## الفصل الثامن

- ١٦١ ..... الحياة الخاصة من خلال اللطخات بالحبر حسب رورشاخ
- ١٦١ ..... - ماذا يقرأ عالم النفس من لطخات الحبر؟

- ١٦٤ ..... اختبار اللطخات بالحبر -  
 ١٧٨ ..... التقييم -  
 ١٨٠ ..... تفسير نتيجة الاختبار -

### الفصل التاسع

- ١٨٣ ..... الإجهاد والتعب النفسي .....  
 ١٨٣ ..... هل أنت مجهد؟ .....  
 ١٨٧ ..... اختبار الإجهاد .....  
 ١٩٤ ..... تقييم .....  
 ١٩٦ ..... النتائج .....  
 ١٩٩ ..... القدرة على تحمل الإحباط حسب اختبار روزنتسفايغ .....  
 ١٩٩ ..... كيف يكون رد فعلك على الإحباط في الحياة اليومية؟ .....  
 ٢٠٣ ..... اختبار تحمل الإحباط .....  
 ٢١٠ ..... التقييم .....  
 ٢١١ ..... النتائج .....  
 ٢١٥ ..... الثقة بالنفس .....  
 ٢١٥ ..... ما هي الثقة بالنفس؟ .....  
 ٢١٩ ..... اختبار الثقة بالنفس .....  
 ٢٢٦ ..... التقييم .....  
 ٢٢٩ ..... النتائج .....  
 ٢٣٩ ..... كلمة ختام .....  
 ٢٣٩ ..... كلمة ختام .....

### الفصل العاشر

### الفصل الحادي عشر

### الفصل الثاني عشر

- ٢٣٩ ..... كلمة ختام .....

## مقدمة

قلما توجد كلمة تثير الاهتمام العفوي كما تثيره كلمة (الشخصية). فمنذ بدايات الأبحاث التي تتناول الشخصية في العام ١٩٢١ عندما صدر كتاب ف. شتيرن W. Stern بعنوان (علم نفس الشخصية - علم النفس التفريقي) *Differentielle Psychologie*، الذي يعد مرجعاً أساسياً في هذا الفرع من فروع علم النفس، حاول جيلان من العلماء تقريباً من علماء النفس تقديم وصف دقيق للشخصية، وبالرغم من ذلك قلما أميط اللثام عن السر الدائر حول هذا المفهوم.

نعرف الآن العديد من عوامل ومرتكزات علم النفس الخاص بالشخصية، ونعرف أنها في غاية الأهمية من أجل تفسير الفروق الفردية، وبإمكاننا أن نحلل شخصية إنسان عن طريق الاختبارات، ونعرض تطور هذه الشخصية. نعم حتى إنه بإمكان المرء الآن أن يتعرف على عوامل شخصية معينة وأن يقوم بتدريتها. هذا هو بالضبط ما يهدف إليه هذا الكتاب، إنه يقودك إلى عالم الاختبارات الشخصية المليء بالأسرار.

يتضمن هذا الكتاب - من بين ما يتضمن - خبراتي التي جمعتها من عدة حلقات بحث في غرف الصناعة والتجارة والحرف اليدوية والمعاهد والمؤسسات الخاصة. وهو مرتب على الشكل التالي: كل فصل من فصول الكتاب يتضمن عرضاً أساسياً موجزاً لعامل معين من عوامل الشخصية والاختبار الخاص به. بالإضافة إلى المقاصد



والأهداف والإمكانات التي يمكن لتدريب الشخصية المناسب أن يتبعها .

أخيراً يقدم كل فصل اختباراً عملياً للشخصية سبقت تجربته، ويمكنك أنت شخصياً أن تجريه . وحيث يتطلب الأمر يعقب ذلك مطلب شخصي معين، وفي جزء خاص بالاستشارة تحصل على نتيجة اختبار شخصيتك مع الإشارة إلى إمكانات إجراء تمارين وتدريبات أخرى .

أرشدني الأستاذ الدكتور ديرك ريفنتورف Dirk Reventorf من جامعة توبينغن Tübingen إلى دراسة علم النفس الخاص بالشخصية . وقدمت لي الدورة التي أقامها حول موضوع (أسس الشخصية)، أنا ذلك الطالب الشاب عام ١٩٧٥ ، مادة كافية تدفعني للإمعان في التفكير .

وفي عام ١٩٧٨ ، عندما تقدمت للامتحان، أثار هذا العمل الفكري مجدداً وعمّقه . وخلال السنوات التي أعقبت دراستي الجامعية على يديه كانت أفكاره ووجهات نظره تشغلني دائماً وأبداً . وحسب ما أعلم - لم يكن يعلم كم أنا مدين له فكرياً - وبهذه المناسبة أسمح لنفسني أن أعبر له عن شكري .

أثناء تحضيري لأطروحة الدكتوراه، ازدادت معلوماتي - بالإضافة إلى المعرفة المتعلقة بعلم النفس الخاص بالشخصية - في مجال الاستشارة بالأمور الشخصية والشراكة . وفي كتابي (الطلاق - والطرق المؤدية إلى تذليله) عرضت أهم الإستراتيجيات في مجال الاستشارة الخاصة بالزواج والطلاق من وجهة نظر علم النفس المتعلق بالشخصية .

ولطالما اهتم الباحثون بشخصية الإنسان؛ فبينما رأى بعضهم في الوجه مرآة للشخصية، اهتم كريتشمر Kretschmer ببنية الجسد، ورأى فرويد Freud أن مفتاح الشخصية هو ما تحت الشعور.

راودتني فكرة تأليف كتاب عن اختبارات الشخصية، راودتني لأول مرة في صيف عام ١٩٨٤، فمنذ ذلك الوقت وأنا أعمل في هذا الكتاب بلا انقطاع.

عملت بين عامي ١٩٨٦ - ١٩٨٨ في عدة مؤسسات، ودرست - بالإضافة إلى علم النفس- أيضاً الاقتصاد والمعلوماتية. وهنا تحكّم في التداخل الوثيق بين الاقتصاد وعلم النفس وكيفية التعبير عنه في اختبارات الشخصية بالنسبة للمتقدمين إلى مسابقة.

وأشكر الدكتور ديرك تسيمر من جامعة توبينغن، على ملاحظاته الجيدة. فقد قدم لي- بلا كلل- اقتراحات جديدة وخلاقة في مجمل هذا المجال من المعرفة. كما تلقيت أفكاراً أخرى من لوتس مولر وبيتر لاوستر اللذين يعينان لي الكثير كزملاء.

رويتلينغن Reutlingen

دكتور هورست. ه. زيفرت

حزيران (يونيو) ٢٠٠٠



# الفصل الأول مدخل



## الأسباب الموجبة:

هناك الكثير من التدريبات على الاختبارات في السوق. بماذا تتميز الطريقة المعروضة في هذا الكتاب عما يسمى بالتدريبات النفسية العديدة المتداولة بين الناس؟ بالتدريب على بالتدريب المكثف اختبار الشخصية تكون قد حصلت على تدريب، لا يتم الاستعداد الأمثل يقتصر دوره على مجرد تحسين القدرات العامة لاختبارات الشخصية والمهارات، بل أيضاً بإمكانه أن يؤثر إيجابياً على مجمل شخصيتك إذا ما اعتبرت أن ذلك ضرورياً.

إن من يعتقد بأن هذا التدريب يقتصر على التحضير للتقدم للمسابقة (الترشيحات) يخطئ كثيراً؛ ففي الكثير من الأوضاع والحالات الخاصة في حياتنا تستخدم الآن اختبارات الشخصية، ولكن غالباً بشكل سري ودون دراية من المتقدم (هكذا يطلق على ذلك في علم النفس الخاص بالاختبارات أو تشخيص المشاركين في الاختبار).

يكفي مجرد أن تفكر بالمدرسة، فهناك يمثل اختبار الشهادة الثانوية أول مواجهة مع اختبار الشخصية. مع أننا لا نستطيع أن نعد امتحان الشهادة الثانوية اختباراً كاملاً للشخصية، لكن على الرغم من ذلك فإن ملامحه بارزة، كاختبار يقوم بتحليل شخصيات التلاميذ.

تصادف المرء اختبارات أخرى للشخصية بمفهوم أقرب إلى الهواية في المدرسة الابتدائية؛ لأن أجزاء كبيرة من شهادة الصف الأول لا تقدم شيئاً سوى تقويم للشخصية بكل ما للكلمة من معنى. وفي المدرسة الأعلى نواجه مرة أخرى معارفنا السابقين، هنا تسجل - في حقل الملاحظات العامة التي تصدر علامات الشهادة - معلومات تتعلق بالشخصية، وتحت عبارات (السلوك والنشاط) لتقدم فيما بعد إلى رب العمل في المستقبل.

اختبارات الشخصية في كل أوضاع الحياة عند التقدم لأية مسابقة يتم الإدلاء بمعلومات شخصية إضافية، وأحياناً يتم ذلك حتى عندما لا تبدي الشركة أي اهتمام بذلك. أما كيف يتم ذلك فهذا ما سأعرضه في الفصل الثالث. وقلما تعرف ذلك بشكل معلن، أي عندما تكون الشركة قد حذفت عبارة (اختبار الشخصية) من استمارة الاختبار المعنية. ولدى عدد معين من نقاط الجزاء في فلينسبورغ Flensburg يكون اختبار الشخصية أمراً مستحقاً، حيث يطلق عليه في اللهجة المحلية اسم (اختبار المعتوهين).

وعند الفرز في قرعات الجيش الألماني أو في قوات حرس الحدود يتطلب الأمر أيضاً إجراء اختبارات للشخصية.

اختبارات الشركاء، وحتى الاختبار السهل الذي وضعه لوشر Lüscher، حيث يتطلب منك الاختيار بين ثمانية ألوان مختلفة، من أجل التوصل إلى تناسب لوني، هي أيضاً اختبارات للشخصية. وربما واجهتك أيضاً في المجلات والمنشورات الدعائية التي تصدرها معاهد

التوسط لإقامة علاقات مشاركة، إذن يمكنك الانطلاق بثقة كبيرة إلى حد ما، بأنه سبق لك عدة مرات في حياتك أن خضعت لاختبار الشخصية، وغالباً ما تم ذلك دون علمك أو موافقتك.

وإذا ما كانت اختبارات الشخصية تستخدم بهذه الوتيرة، أليس من العجيب إذن أن لا يتوفر سوى القليل من المعلومات المفهومة عن ذلك، حتى لدى الهواة؟ فمن له مصلحة بالتقليل من أهمية اختبارات الشخصية وحجب استخدامها قدر الممكن؟ أترك لك الجواب على هذا التساؤل.

هناك بعض المعلومات الإضافية الأخرى التي تبدو لي هامة؛ فهناك مسألة تكاليف إجراء اختبار الشخصية.

لنفترض أن مدير شركة يريد إعداد اختبار للشخصية؛ للاطلاع على قوة شخصية العاملين لديه. فماذا يمكن أن تبلغ تكاليف إعداد مثل هذا الاختبار؟ خمسة آلاف؟ عشرة آلاف أو حتى عشرين ألف مارك؟ لقد أخطأت كثيراً في تقدير هذه التكلفة؛ لأن تكاليف اختبار الشخصية عالية. أقلها سعراً يمكن الحصول عليه لقاء حوالي ٣٠٠ مارك، ولكن لمثل هذه الاختبارات ناحية سلبية؛ لأنها معروفة على نطاق واسع؛ ولذلك فإنها ليست عقبة لا يمكن اجتيازها بالنسبة لبخيل لا يريد أن ينفق مالا على اختبار.

والأكثر ضماناً بكثير بالنسبة لمن يستخدم الاختبار هناك اختبارات للشخصية مضمونة يبلغ سعرها حوالي خمسة آلاف مارك. أما إعداد اختبار خاص لغرض معين، فقد يتطلب من الجهة التي تعطي التكاليف، دفع مبلغ وسطي يتراوح ما بين ٢٠ - ٥٠ ألف مارك. والسعر

يتعلق أيضاً بالحجم. بالنسبة لبعض الاختبارات ذات الأهمية الخاصة - مثل تلك التي تطبقها الشركات الضخمة - قد لا تكفي ٣-٤ ملايين مارك لأعداد مثل هذه الاختبارات.

حتى الأطر القيادية والمدراء يجب أن يثبتوا ذاتهم من خلال اختبارات الشخصية الأساسية التالية: كلما كان الضرر الذي يمكن للمتقدم أن يلحقه جسيماً، ارتفعت تكاليف إعداد اختبار الشخصية التي سيخضع لها المرشح للتعين في وظيفة. فالعناصر القيادية والمدراء يخضعون قبل دخولهم في شركة جديدة دائماً تقريباً إلى اختبار للشخصية على شكل تقرير حول فراسة الخط (أي معرفة أخلاق شخص من خطه) واختبار مسلكي.

لماذا لم يصبح بعد التدريب على اختبار الشخصية أمراً بديهياً في مؤسستك؟ ربما سبب ذلك هو أنك لم تسمع حتى الآن بإمكانية مثل هذه التدريبات، وبالتالي هذا هو بالضبط أحد الأسباب التي دفعتني إلى القيام بإعداد هذا التمرين لك.

تكافؤ الفرص هو مبدأ أساسي لسياسة التعليم الحالية. إن تحقيق تكافؤ الفرص عند التقدم للوظائف وإجراء التقييمات هي مهمة هذا الكتاب. أو هل يتوفر لديك مبلغ ثلاثة ملايين مارك لإعداد اختبار للشخصية خاص بك؟

### ما الذي يمكن أن تتوقعه؟

سبق لي أن قمت بنفسني بإعداد وإعادة صياغة ومراجعة ما يقرب من ٣٥ اختبار شخصية. إذن فعندما أتحدث عن اختبارات

للشخصية فإنني أعتقد بأنني أعرف إلى حد ما بالضبط ما الذي يمكن توقعها منها، وأين تقف حدودها. والشيء الذي يمكنك أن تتوقعه هو تدريب مدروس بشكل جيد يجعلك تتعرف جيداً على أكثر أنواع اختبارات الشخصية المستخدمة حالياً رواجاً. بالإضافة إلى ذلك فإن هذا التدريب يشير إلى الطرق الإضافية المتوفرة التي غالباً ما يتجاهلها سائر الناس قصداً، للحصول على معلومات حول طبيعة وشخصية إنسان ما.

حقق أقصى النجاح بالتدريب المعروض هنا والذي أثبتت فعاليته يمكنك أيضاً أن تتوقع بأن هذا التدريب قد خضع للتجربة عدة مرات وأن النجاحات قد تثبت بشكل عملي. ولكل إنسان ملء الحرية أن يأخذ صورة عن فعالية هذا التدريب. علاوة على ذلك - وهذا كان أكبر صعوبة لدى إعداده - فإن برنامج التدريب يمكن تنفيذه حتى من قبل هواة (غير مختصين) - ومن أجل الإيضاحات المتممة والأفكار المتعلقة بذلك أكون شاكراً، وأرجو أن ترسلوا ذلك إلى عنواني الموجود في ملحق هذا الكتاب.

استرشدت في إعداد هذا التدريب بالشرح المتعلق بالناحية العملية حول خلفيات وغاية وهدف استخدام اختبارات الشخصية في الحياة اليومية، والتعريف بالمستوى الحالي للمعرفة في مجال علم النفس بالشخصية من وجهات النظر هذه.

### التحديث - تطور مستمر:

كما في كتب التدريب الصادرة حتى الآن من هذه السلسلة، يجب أيضاً مراجعة وتطوير التدريب على اختبار الشخصية هذا باستمرار.

وهذا أمر مهم جداً؛ لأن عدة اختبارات جديدة تنزل إلى السوق باستمرار. وفي الوقت نفسه يتم إعداد صيغ اختبارات جديدة كلياً.

قبل سنوات قليلة لم تخطر بذهن أي مختص بعلم النفس فكرة إعداد اختباره باستخدام الحاسوب (الكمبيوتر) بشكل مباشر، أما الآن فهناك العديد من أنظمة الاختبارات المدعومة بالكمبيوتر في السوق، وخلال سنوات قليلة ستتمكن من إزاحة الاختبارات المعروفة، التي يستخدم القلم والورقة في إعدادها إزاحة تامة.

الاختبارات المعدة باستخدام الكمبيوتر سوف توضع حتماً في المستقبل للاختبارات المكتوبة بالقلم بالإضافة إلى ذلك يمكن للمرء أن ينطلق من أن الاختبارات النفسية عادة قد تصلح وسطياً لسنتين أو ثلاثة، تصبح بعدها متقدمة ولا تتناسب مع النظم الحالية للمحيط الاجتماعي. وهذا المعيار يصلح للاختبارات الشخصية أكثر بكثير مما يصلح لاختبارات أخرى؛ ولذلك غالباً ما تتم مراجعتها سنوياً من قبل مختصين، ومن ثم إنزالها إلى السوق بصيغتها الجديدة.

سوف تكتسب الاختبارات الجديدة كلياً - والتي قلما استخدمت حتى الآن - مستقبلاً، أهمية تزداد شيئاً فشيئاً. فالتقييم المدعوم بالكمبيوتر، مع الأخذ بعين الاعتبار لغة الجسد والتواصل غير الكلامي اللذين تطورا في مرتكزاتهما. وهذا ما يجعل مؤلف التدريب - على الأقل - يتوقع بأن المادة اللازمة للتحديث لن تنفذ بسرعة كبيرة.





## أفكار حول بنية التدريب

### فرص وحدود:

لا بد أن تتساءل عن مدى إمكانية التدريب على مهام اختبارات الشخصية بشكل عام. وللإجابة عن هذا التساؤل نقول: نعم. ومن أجل ضمان نهاية موفقة للتدريب فمن الضروري قبل الوصول إلى مفعول قوي للتمرين بواسطة تصور مدروس بشكل جيد كل شيء تقديم شرح مختصر لأسلوب معالجة هذا التدريب. إن تصوراً ناجحاً وشفافاً يحسن مفعول التمرين إلى حد كبير، وبالتالي يسهل أيضاً إعداد اختبارات الشخصية.

أصلاً لا يستطيع المرء أبداً الكلام عن مضمون اختبار للشخصية؛ ففي معظم الأحيان تكون هذه الاختبارات معدة بشكل تكون فيه مختلف تراكيب الشخصية مدروسة بعناية فائقة، الأمر الذي لا يعني بادئ الأمر أي تقييم. وفي علم النفس يتم الحديث عن درجة بروز سمة معينة من السمات.

(سمات)، هي عبارة تطلق على كل واحدة من تراكيب الشخصية قام معد الاختبار مسبقاً بتشكيلها. إذن ليس هناك اختبار شخصية قائم بحد ذاته مطلقاً. وفي أغلب الأحوال تكون جميع الاختبارات مفصلة تفصيلاً دقيقاً على مجالات محددة، وهذه بدورها تقيس هذه الاختبارات بدقة تزيد أو تنقص.

وبينما يتحدث خصوم الاختبارات عن مجرد قياسات غير دقيقة وغامضة يقف مؤيدو الاختبارات بكل قوة خلف الممارسة التي تمت حتى الآن، ويرون أن نصيب الاختبار من النجاح يتراوح عادة بين ٨٠-٩٠ ٪، فقط في حالة واحدة من بين كل ٢٠ حالة تكون نتيجة اختبار الشخصية خاطئة، وتكون شخصية المتقدم مختلفة كلياً عما كان متوقفاً حسب نتيجة الاختبار.

هناك إذن نسبة خطأ مسموحة في كل اختبار نفسي، فقط لن يفيدك ذلك كثيراً إذا ما صدف وكنت ذلك الشخص من هؤلاء العشرين الذي جاءت نتيجة اختبارته خاطئة، أي أن تكون أسوأ مما كان يجب أن تكون عليه أصلاً. ولكن بشكل عام لم يتم التطرق إلا إلى حالات تكون فيها نسبة الخطأ هذه إيجابية. يمكن للمرء على أية حال أن ينطلق من فكرة أن أخطاء الاختبار السلبية منها والإيجابية متعادلتان في كفتي ميزان. لكن الأخطاء الإيجابية تبدو أقل إشكالية؛ لأنها لا تلحق ضرراً مباشراً بالمتقدم.

من خلال هذا المثال يمكن أن ندرك بأن اختبارات الشخصية لا تمكّن من الوصول إلى أحكام صحيحة ١٠٠٪، حيث تظهر عند استخدامها - وبالتأكيد - أخطاء، سواء أكانت سلبية أم إيجابية. والمعرفة المسبقة بالاختبار وخبرة المتقدم هي مسألة محسوبة من قبل معدي طرق الاختبار النفسية. لكن كثيراً ما يتم الصمت عن هذه الحقيقة بعينها؛ فكثير من معدي ومؤلفي الاختبارات يدعون الآن - كما فعلوا سابقاً - بأن الاختبارات غير معدة مسبقاً، ولا يمكن التمرين عليها. والأمر معروف بأن هذه المجموعة من الأشخاص

بعينها مهمة بنشر هذه الفكرة؛ لأن اختباراً معروفاً سلفاً، وتم التدريب عليه، سرعان ما سيصبح عديم الفائدة.

ومن جهة أخرى تظهر الأبحاث العلمية بأن كل اختبار يمكن تحضيره والتدريب عليه. وهذا ما يجعل بالطبع تكافؤ الفرص يقتصر على المشاركين بالاختبار.

كل اختبار يمكن التدريب عليه في البداية إن من لهم باع طويل في أمور الاختبارات، والمتدربون وذوو الخبرات في هذا المجال، هم بلا شك قادرون على مراجعة اختبار، وبالتالي على بناء (إستراتيجية اقتناص) بناء على المادة المتوفرة. أما كيف ستبدو هذه الإستراتيجية فهذا ما سأعرضه في الفصل الخامس من هذا الكتاب.

وكلما تم جمع مادة التمرين بعناية أكبر، تمكنت أخيراً من إتقان حالة الاختبار بدقة. فمن خلال تجميع مكونات التمرين والتدريب على تساؤلات خاصة، يمكنك الاعتياد على تقنية عمل سريعة، وبالتالي اكتساب الوقت. وهذا ما يتجلى بالدرجة الأولى عندما تكون أنماط معينة من الأسئلة غير معروفة لدى جميع المشاركين الآخرين في الاختبار. بالإضافة إلى ذلك فمن الضروري أن تتعلم العمل تحت ضغط الوقت بشكل مركز جداً وخال من الأخطاء، وهذا ما سوف نتدرب عليه أيضاً في هذا التمرين؛ ففي الاختبار أيضاً - كما في الحياة - المثل الشعبي القديم (التمرين يخلق الصانع الماهر).

بعض الاختبارات تكون معدة بشكل مقصود لإرباكك وجعلك لا حول لك ولا قوة. يراد بذلك وضعك في حالة ارتباك، والنظر إليك

احتفظ  
بهـدوئـك  
دائـمـاً  
أثناء  
إجـراء  
الاختبار  
كيف سيكون رد فعلك. وبما أن هناك أحياناً قرارات في غاية الأهمية متعلقة برد الفعل عندك وبإجاباتك، فإن هذا الكتاب سيساعدك على أن لا تفقد التوجه في خضم الاختبار.

### شكوك وإجابات:

هل يمكن للمختص النفسي بشكل عام أن يكون ضد اختبارات الشخصية؟ وما هي البدائل الأخرى المتوفرة لاختبار الشخصية؟

في الكثير من حلقات البحث سئلت مراراً عديدة فيما إذا كنت مؤيداً أو معارضاً لاختبار المتقدمين من خلال اختبار الشخصية. لكنني أقف حائراً حيال هذا السؤال. فأنا أعرف أن اختبارات الشخصية في التشخيص النفسي أمر لا مفر منه، وأنه لاشك أحد أهم الأدوات المستخدمة في البحوث المتعلقة بالشخصية.

لكن بشكل عام قلما يمكن لعالم نفس أن يكون ضد الاستخدام الصحيح لاختبارات الشخصية. أما إجراء وتقييم مثل هذه الاختبارات من قبل أناس غير مختصين، فهو أمر في غير موضعه. وهذه هي غالباً القاعدة عند التعيين في وظيفة. المؤسسات الكبرى فقط لديها خبير نفسي خاص لهذه الغاية، أو أنها تكلف مختصاً بإجراء الاختبار، فإذا ما كانت في أيد تتحمل المسؤولية، وتطبق بمعرفة علمية تخصصية، فلا شيء يمنع من استخدام اختبارات الشخصية.

يتوجب على كل شركة مستقبلاً أن تختار العاملين فيها بالضرورة بأسلوب ما. ومن هنا فإن اختبارات الشخصية ليست أكثر من واحدة

يجب أن يقتصر إجراء الاختبارات وتقييمها على المختصين فقط هذا الكتاب.

من عدة طرق انتقاء عديدة، فهناك بالطبع بدائل عن اختبار الشخصية، سوف أستعرض بعضاً منها في هذا الكتاب.

وهنا لن أتطرق إلا بإيجاز إلى طريقة تحليل مضمون طلب التوظيف والمقابلة الشخصية مع العاملين ومركز الانتقاء. وبالطبع أيضاً فترة الخضوع للتجربة، لن ينصف المتقدم لوظيفة إلا الجمع بين عدة أو جميع الطرق. وأنا شخصياً أود أن أطالب بمجموعات مؤلفة من ثلاثة عوامل على الأقل.

شيء واحد يعد ثابتاً بالنسبة لي: من يختبر دون إحساس بالمسؤولية، ويعتقد أن اختبارات الشخصية تؤمن له العاملين المطلوبين، فقد أخطأ كل الخطأ. فسوء استخدام الاختبارات النفسية، وبخاصة اختبارات الشخصية، يجب أن يتوقف؛ لأن قسماً كبيراً من هذه الاختبارات تم إعداده أصلاً للاستخدام في المستشفى؛ والنتائج التي يتم التوصل إليها يجب أن تخضع للسرية التامة.

هل من المفيد بالأصل التدريب على اختبارات الشخصية، وبخاصة عندما يشعر الكثير من الشباب بأنهم مضطربون من خلال التمرين، وربما أيضاً يخافون من الاختبار؟

من الممكن بالتأكيد بأن هذا المشارك في التمرين أو ذلك، لا ينتابه الخوف من اختبار الشخصية إلا بعد التدريب على الاختبار. وفي حلقات البحث التي أقمته والتي عالجت فيها عادة التدريبات على الاختبارات يمكن لمثل هذه المشاكل أن تزول ببساطة؛ نحن نخاطب

هذه المخاوف في المجموعة ونقوم بتمارين استرخاء إضافية، بحيث إن مفعول التدريب ما يزال حتى الآن يؤثر دائماً بشكل إيجابي على المشاركين في حلقات البحث التي أقمته.

عرض متنوع أعترف أن هذا المشروع غير ممكن بواسطة وسيلة للتدريب على الاختبار الكتاب. من يرى بأن التدريب على اختبار الشخصية قد أضرب به أكثر مما ساعده، عليه أن يتوقف فوراً. لكن قبل كل شيء أود في هذا المجال أن أشير إلى أن هناك العديد من المعاهد الخاصة التي تعرض التدريب على الاختبار، وبالطبع فإن التدريب بإشراف عناصر مختصة ومؤهلة يكون الأكثر تأثيراً. كما يمكن للمستشارين في شؤون العاملين وتقديم الطلبات غالباً أيضاً أن يقدموا مساعدة في التقدم للوظائف.

(عناوين المؤسسات المعينة موجودة في كتابي الآخر تحت عنوان (اختبارات التوظيف وكيف تتقنها)).

هل أصلاً جميع علماء النفس متفقون على أن أجزاء من اختبارات الشخصية يجب أن تشر ليتم التدريب عليها؟

بالتأكيد ليس جميع المختصين النفسانيين متفقين على هذه النقطة، ولكنهم يشكلون الأكثرية. وكثير من علماء النفس لا مانع لديهم من نشر أجزاء من اختباراتهم، وذلك لإلقاء نظرة على عمل مؤلف الاختبار بهذه الطريقة.

إنهم بذلك يحسنون في الوقت نفسه من مسألة تكافؤ الفرص عند المشاركين في الاختبار، ويتيحون إخضاع طرق اختبار هامة

للمناقشة، وبذلك نضمن أيضاً تحسناً مستمراً للاختبارات. لقد جاء نشر كل واحد من هذه الاختبارات التي أعرضها في هذا الكتاب بعد موافقة مؤلفه، وتغطي الاختبارات التي سنعالجها في الصفحات التالية حوالي ٩٠٪ من الأسئلة الواردة في اختبارات الشخصية.

الاختبارات المنشورة يمكن مناقشتها وتعديلها ومن المهم هنا أيضاً أن الأمر لا يقتصر على مجرد التعرف على أسئلة الاختبار، بل أيضاً إلقاء الضوء على الإستراتيجيات التي تكمن خلف هذه الأسئلة من أجل (قنص) هذه الاختبارات. لا شك بأن ذلك هو أصعب بكثير في حالة اختبار للشخصية منه في أي اختبار آخر. وعند إعداد اختبار تقف أصلاً صورة شخصية معد الاختبار، كثيراً أو قليلاً، ودون قصد، كعرباب، ولا يحقق أعلى النقاط إلا المشترك أو المتقدم الذي يتناسب مع هذه الصورة النموذجية.

← ما هو نموذج الشخصية الذي يقف خلف الاختبار؟

فقط من خلال تقييم الاختبار يمكن بكثير أو بقليل من التوفيق تشكيل الصورة المثالية للشخص الذي يبغيه الاختبار. وهذه المثاليات الشخصية التي تقوم عليها معظم الاختبارات، والكشف عنها، هو أيضاً واحد من أهداف هذا الكتاب.

وانطباعي الشخصي أن هناك جمعاً كبيراً من اختبارات الشخصية ماتزال تركز على مثاليات شخصية تقادم عليها الزمن جداً؛ فكثير من الشباب يحرمون من فرصة الحصول على عمل؛ لأنهم يعاملون على أسس صورة الشباب المثالية التي كانت سائدة عام ١٩٥٠؛ لذلك يجب حقاً التوقف عن هذا العبث.



إن عصور مخيمات جمع بيوت القواقع قد ولت إلى غير رجعة، وعلى علم النفس أن يتأقلم مع الواقع. في هذا المجال أطلب مساعدتكم، اكتبوا لي، رجاء، ما هي الخبرات التي حصلتكم عليها بهذا التمرين. كيف كان الاختبار؟ وكيف كان اختبار المقابلة؟

وما هي الخبرات التي حصلتكم عليها من خلال التدريب على اختبار الشخصية (العنوان موجود في الملحق).

### كيف يمكن أن تبدو صورة التمرين على اختبار الشخصية؟

عند إجراء التدريب على اختبار الشخصية لا بد أن يكون هناك بعض التأثير على شخصية الإنسان الذي يخضع للاختبار من خلال التدريب. ولكن وقبل كل شيء يمكن أن أطمئنتكم كل الاطمئنان بأن هذا التأثير سيكون قليلاً جداً، يمكن مقارنته بالتغيرات في شخصية لاعب الشطرنج الذي يضطر للتسلل إلى نقلة أخرى.

ضع نفسك في أما من هو صاحب الدور الذي ستتسلل إليه أثناء شخص المتقدم المثالي التدريب، فلا بد أن يكون واضحاً لديك قبلاً. عليك أن تأخذ دور المتقدم المثالي.

### كيف يمكنك أن تأخذ دور المتسابق (المتقدم) المثالي؟

هناك دائماً أثناء التدريب تصور لمرحلتين: تلك الخاصة بك، وتلك التي (للمتقدم المثالي) وسوف ترى أن تقييمك الخاص أثناء سير التدريب سوف يقترب شيئاً فشيئاً من تقييم المتقدم المثالي. وعندما تتطابق هاتان العبارتان تكون قد حققت الهدف من التدريب بشكل



تعرف شيئاً فشيئاً على أنماط الأسئلة الهامة  
واضح، وأصبح من المفروض أن يكون بإمكانك اجتياز  
أي اختبار حقيقي للشخصية بنجاح، حيث يمكنك  
الانطلاق من أن جميع اختبارات الشخصية مبنية على  
المنوال نفسه.

التدريب على اختبار الشخصية مبني على شكل خطوة خطوة، يبدأ  
بأسئلة بسيطة وينتهي بتساؤلات قد تطرح بالدرجة الأولى عند  
تعيين مدراء في مناصب قيادية. كما يؤخذ أيضاً بعين الاعتبار قدر  
الإمكان طرح جميع أنماط الأسئلة الهامة ومن ثم مناقشتها.

أما الملاحظات الهامة على تقييم الاختبار فتوضع بعد إجرائه،  
حيث يقدم حل مثالي وتتم مناقشته.

قبل كل اختبار للشخصية يتم تحديد كل عنصر من عناصر  
الشخصية الخاضع للاختبار، ويمكنك عندها أن ترى فيما إذا كنت  
مناسباً (لاقتناص الاختبار).

وفي النقاش الختامي سوف أكشف لك كيف يمكنك أن تحسن  
من (اختبار شخصيتك)، وما هي النصائح التي ينبغي عليك اتباعها  
بشكل عام للارتقاء بشخصيتك.

كيف ينبغي عليك أن تتصرف عند إجراء اختبار للشخصية؟

هدفك هو الطموح إلى منصب مؤهل:

← دعتك الشركة المعنية إلى إجراء اختبار أولي.

← عليك أن تخضع إلى اختبار للشخصية.

- ← سيطلب منك أن تعطي موافقتك على ذلك.
- ← تحدد لك الشركة المعنية مكان وزمان اختبار الشخصية.
- ← ما هي النواحي التي تؤخذ بعين الاعتبار لدى تقييم متسابق بشكل عام؟

← كيف يجب أن تتصرف أثناء اختبار الشخصية؟

**الحل:** هو التدريب على اختبار الشخصية. عليك معرفة:

- ← ما هي القواعد والأسس التي يجب مراعاتها بشكل خاص.
- ← كيف ينظر المختص النفسي إلى شخصيتك.
- ← كيف ينبغي عليك أن تبني محادثتك مع المختص النفسي.
- ← كيف ستعثر على إستراتيجيتك الشخصية.
- ← كيف ينبغي عليك أن تتصرف عند تقييم الاختبار.
- ← الشيء الذي يمكن أن يكون صحيحاً أو خطأً في حالتك.
- ← كيف ينبغي عليك أن توطن نفسك بشكل دقيق على اختبار الشخصية.

← كيف يجرى اختبار الشخصية عملياً.

← كيف يمكنك أن تكون صورة شخصية عنك.

وتتعلم أيضاً ما هي الفائدة الإضافية التي يمكنك أن تحصل عليها من التدريب على اختبار الشخصية. ولكن لاحظ أن التدريب على الاختبار لا يقدم أية خدع، بل يتوقع تعاونك.

← تعلم كيف تحلل سيرة حياتك وكيف تستوعب المسألة المطروحة وتكتسب منها وجهات النظر الضرورية.

← تتعرف على مختلف الطرق التي يمكن أن تستخدم في اختبار الشخصية.

هكذا يمكنك أن تستفيد من خبراتك التدريبية بالحد الأمثل  
التدريب مركز على الأشياء الهامة ويقدم لك نظرة على جميع الأشكال والصيغ الهامة لاختبار الشخصية.

← تتمرن على السيطرة على حالات اختبار محددة دون خوف أو توتر.

← تكتسب خبرة قد يكون لها تأثير على مسار حياتك القادم من خلال التدريب على الاختبار بحيث تستخدم عملياً المعارف المكتسبة من خلال التدريب.

← ليس القصد من التدريب على اختبار الشخصية إعاقة عمل الخبير النفسي.

← إن التدريب على اختبار الشخصية يتوقع - بالإضافة إلى تعاونك - انفتاحك والإقرار بنقاط الضعف لديك.

← لا تقتصر فائدة التدريب على مجرد الاستعداد لاختبار الشخصية، بل يمكن أن يساعدك أيضاً على اكتساب وجهات نظر جديدة يمكن أن تكون لصالحك في مواقف أخرى.

### أهم اختبارات الشخصية:

من أجل هذا التدريب تم تحليل أهم اختبارات الشخصية وإعدادها بشكل منظم. وقد تم استخدام هذه الاختبارات من قبل

معالجين نفسانيين وأطباء، وأطباء نفسانيين ومشرفين نفسيين في المعامل. لا يمكن الحصول عليها في التجارة الحرة ولا يسمح ببيعها إلا من قبل مختصين. وفيما يلي عرض موجز لهذه الاختبارات.

← اختبار (MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory

أي: «طريقة مينزوتا متعددة المراحل في مسح الشخصية» وضعها س. ر. هاتاوي. S.R Hathaway و ي. سي. ماك كينلي. I.C McKinley وهذا الاختبار هو الأفضل، وفي الوقت نفسه الأشمل من بين اختبارات الشخصية، ويستخدم غالباً في المشافي ومؤسسات المعالجة من المخدرات والعلاج النفسي. وهناك صيغ من هذا الاختبار مرغوبة في التدريب على الإدارة.

← MMQ (Mandsley Medical Questionnaire)

«ماندسلي للاستبيان الطبي». إعداد ه.ج. إيسنيك H.J Eysenck هنا يتعلق الأمر باستمارة تتعلق بالشخصية، تستفسر بشكل خاص عن الميول العصابية لدى المتقدم. وعند تقديم الطلبات يستخدم الاختبار عندما يتعلق الأمر بوظيفة تتطلب الثقة.

← MPI (Mandsley Personality Inventoyr)

«طريقة ماندسلي في مسح الشخصية» إعداد ه.ج. إيسنيك H.J Eysenck يبحث هذا الاختبار، بالإضافة إلى الميول العصابية، أيضاً الميول نحو الانبساط والانطواء على الذات لدى المتقدمين. وبالنسبة للأعمال التي يترتب على المرء فيها أن يتعامل مع المال تستخدم غالباً صيغ من هذا الاختبار عند تعيين الكوادر.

← اختبار رورشاخ Rorschach- Test إعداد هـ. رورشاخ.

اختبار رورشاخ معروف جداً ومرهوب جداً في الوقت نفسه، وقلمًا يمكن اختراقه، ففي هذا الاختبار لا يتطلب الأمر لا أسئلة ولا أجوبة عليها. فهو يتألف من لطخات متعددة الأشكال يطلب من المتقدم أن يعطي تفسيراً لها. ومن تأويله وسرعة إدراكه لها يستخلص المختص النفسي استنتاجاته عن تركيب شخصية المتقدم. وهذا الاختبار مرغوب جداً في الطب النفسي. وقد ثبتت نقاط القوة فيه في معالجة الإدمان على الكحول وعلى الأدوية. وقلمًا يستخدم في اختبار المتقدمين لشغل وظائف؛ لأن تقييمه من قبل مختص نفسي متمرس مكلف جداً.

← ATA أي «اختبار إدراك ترابط الموضوعات» إعداد هـ.أ. موري H. A. Murray. تُعرض على الشخص (موضوع الاختبار) عدة صور تحتوي على فقاعات كلامية تظهر علاقات إنسانية، وعليه أن يخترع قصة من خلال ملاحظته لهذه الصور، ويقوم مختص نفسي بتقييم مضمون هذه القصص. ولكن تنفيذ هذا الاختبار مرتفع التكاليف نسبياً أيضاً؛ ولذلك يقتصر استخدامه على المتقدمين لشغل مناصب عالية.

← اختبار روزنتسفايغ حول الإحباط باستخدام الصور. إعداد س. روزنتسفايغ S. Rosenzweig. اختبار الشخصية هذا يشمل ردود الفعل على الضغط الانفعالي، ويستخدم بالدرجة الأولى في المهن التي تتطلب مقاومة جهد عالية وسلوكاً مدروساً من قبل المتقدم.

← اختبار لوشر Lüscher- Test إعداد م. لوشر M. Lüscher يتألف من طريقة لاختيار ألوان. باختيار أو برفض لون معين يفصح المتقدم عن تراكيب معينة في الشخصية، يعتمد الاختبار على نظرية الألوان التي أوجدها (لوشر)، وتستخدم هذه الطريقة عادة عند اختيار الشريك وكذلك أيضاً عند اختيار السكرتيرات والمضيفات وبقية الكوادر التي يتطلب عملها التعامل المكثف مع الجمهور.



## الفصل الثالث وضعية الاختيار



### الاختبار في الاختبار:

بينما يزعم بعضهم بأن الاختبارات يمكنها أن تحيط بالشخصية إحاطة تامة، وبالتالي لا يمكنها أن تخطئ، لا يعول علماء نفس آخرون، وبخاصة المحللون النفسانيون شيئاً، أو ربما القليل جداً، على اختبارات الشخصية.

ما مدى إمكانية الاعتماد على نتيجة الاختبار؟  
فالحقيقة تكمن - كما في أغلب الأحيان - في الوسط. لو كان بالإمكان التوصل إلى تأمين شروط اختبار ثابتة، لكانت اختبارات الشخصية أكثر فعالية، أي سيكون بإمكانها أن تقيس ما يطلب منها قياسه، وبالتالي يكون بذلك قد أشير إلى مأزق كل من هذه الاختبارات.

الاختبار أصلاً لا يمكن الانطلاق من فكرة أن شروط الاختبار دائماً والإجهاد.. ثابتة، وهكذا يمكن أن تكون هناك فروق هائلة في حالة معرفة الاختبار مسبقاً من قبل المتقدمين، ولكن الاختبار لا يحيط بها، وبالتالي قلما يستطيع أيضاً مختص نفسي بالاختبارات تحديد كيف جاءت المعلومات التي حصل عليها، باعتبارها نتيجة للاختبار، وعليه بالتالي أن يقوم بتفسيرها.

ومن أجل إزالة مثل هذه التناقضات خطرت لبعض المختصين النفسيين في الاختبارات فكرة إجراء الاختبارات تحت تأثير ضغط

الحياة اليومية والإرهاق، ففي حالات الإرهاق - كما يقولون - يمكن التوصل إلى فهم طبقة عميقة جداً في الشخصية الإنسانية أكثر منه بواسطة استمارة الأسئلة من النوع التقليدي. ولاشك بأنهم محقون في هذه النقطة.

بينما في اختبارات الأداء يكون إدخال عنصر الإجهاد هذا بسيطاً نسبياً، فتظهر مشاكل كبيرة أثناء اختبار الشخصية.

وهذه المشكلات تتمثل مثلاً بأن مجرد قدرة المتقدم على القراءة تعطي الحسم في مسألة تعامل المتقدم مع الاختبار. بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن تتم الإجابة عن استمارة الشخصية بشكل صحيح ووجداني.

وقد لا يمكن تحقيق ذلك - تحت تأثير الضغط - في مجالات أخرى. مع ذلك فإن مزايا مكونات الإجهاد واضحة. وهكذا لا يمكن للمتقدم أثناء الاختبار أن يركز إلا بشكل ضئيل على إيجاد إستراتيجية للحل. وبالتالي تكون في هذه الحالة آثار التدريب معدومة، ولا فائدة عملية من التدريب على الاختبار.

مركز التقييم هو الصيغة الأشد تأثيراً في فحص السلوك  
 وكبديل عن ذلك هناك ما يسمى بـ Assessment Center (مركز التقييم). وقد أوجده فالتر. ر. بيون Walter.R.Bion وهو ضابط إنكليزي برتبة رائد كان مسؤولاً عن اختبار الجيل الجديد من الضباط. ما تزال مشكلاته الكلاسيكية معروفة جداً حتى الآن عند الكثير من البريطانيين:



مجموعة مؤلفة من ستة جنود تقف أمام خليج (لسان بحري) ملوث يسبح فيه سمك القرش، والمهمة المكلفون بها هي عبور هذا اللسان البحري بحيث لا يستخدمون أية جسور، ولا يتوفر لهم إلا برميل فارغ ولوح سميك وحبل، وبعض الأشياء الصغيرة الأخرى.

استُخدم هذا المثال دائماً في إعلانات التطوع في الجيش البريطاني. والجانب الأهم في مركز التقييم لم يكن حل المشكلة بحد ذاته، بل امتحان التصرف الآني عند المتقدمين إلى سلك الضباط. والمراقبون المتمرسون يدققون جيداً: من كان القائد الطبيعي لهذه المجموعة؟ من منهم انسحب من المجموعة؟ ومن منهم عمد إلى مقترحات حلول غير واقعية؟.

المرشحون الذين رأوا أنهم غير مؤهلين لهذه الحالة تم استبعادهم (واتسون ١٩٨٥) وقد استطاع الجيش البريطاني أن يسجل بهذه الطريقة نجاحات عظيمة؛ لذلك ارتفعت سوية الضباط ذوي الكفاءة، المتحمسين لهذا الاختبار بنسبة تزيد عن ١٠٠٪، وذلك خلال سنتين.

يتم استخدام هذا الاختراع العسكري لمركز التقييم في المجال المدني أيضاً. وهو ضرب من ضروب تحليل الشخصية، لا يقتصر استخدامه في البحث عن كوادر للجيش الاتحادي وحرس الحدود والقوات الجوية في ألمانيا، بل يتعدى ذلك أيضاً إلى مجال التعيين في الوظائف، في تقييم العاملين، وفي رفع مستوى التأهيل في الهيئات الإدارية الوسطى والعالية.

ولكن لمركز التقييم ناحية سلبية بالنسبة للمعامل؛ لأنه مكلف نسبياً؛ فالجلسة الواحدة تستغرق عادة يومين إلى ثلاثة أيام، وتقضي بوجود خبير لكل واحد من المتقدمين تحت تصرفه، وهذا ما يتطلب صرف مبالغ كبيرة؛ لذلك فالكثير من المعامل أو المؤسسات، وبخاصة الصغيرة منها، تجفل من هذا الوابل من التكاليف.

على المتقدمين ولكن يجب التأكيد على أن تقنية البحث هذه، هي أن يثبتوا الطريقة الأكثر تشديداً ودقة في تقييم الشخصية. وفي كفاءتهم في مؤسسة مركز التقييم لا توجد اختبارات للشخصية بالمعنى تدريبية قريبة المتعارف عليه. غالباً ما يتم تجهيز منشأة للتدريب، من الواقع ينبغي للمتقدمين أن يثبتوا جدارتهم فيها. وهنا يعطى المتقدمون مهام معينة يجب عليهم إنجازها بشكل قريب جداً من الواقع.

الأمر يتعلق بالدرجة الأولى بمسائل تنظيمية ومهام تعاونية وتراكيب أساسية وحلول لمشاكل. كما يتم أيضاً مخاطبة الواقع والجوهر الإنساني. ويتألف مركز التقييم من تمارين فردية ومجموعات متنوعة من التمارين. بالنسبة للمتقدمين يتم بالدرجة الأولى اختبار القدرة الشخصية على التحمل والسلوك الاجتماعي، وكذلك المعلومات الأساسية والأولية.

يبدأ برنامج المجموعة في مركز التقييم بنقاش مفتوح، يتخذ فيه قسم من المجموعة دور المحكمين. والمواضيع المفضلة هي: ماذا يعني التعاون في المؤسسة؟ وكيف أتصور الناحية العملية؟

ما هي المواصفات القيادية ووسائل التنظيم المطلوبة من المرؤوسين في حالات معينة؟

عند إجراء الحديث الجماعي ليس هناك من حل. والشيء الذي يؤخذ في حساب المراقبين عند التقييم هو فقط تصرفك قبل وأثناء وبعد النقاش. وهذا ينطبق أيضاً عندما تكون أنت أيضاً في دور المحكم المفترض.



وأخيراً يتم تركيب ملامح الشخصية بناء على النقاش الجماعي حسب وجهات النظر التالية:

- ← التفكير التحليلي.
- ← التوجه نحو الهدف.
- ← المواصفات الشخصية.
- ← المكونات الاجتماعية.
- ← المعرفة التخصصية.
- ← عمليات اتخاذ القرار والتوصل إليه.

والنقاش بحد ذاته ليس له إلا تأثير الاستعداد للدخول في الموضوع، بينما تأتي المهام الأساسية فيما بعد. أما درجة زيادة صعوبة المتطلبات فتأتي بشكل إيجابي. وهذه موضوعة بشكل مقصود، بحيث نتيجة الاختبار: لا يمكن لأي من المتقدمين أن يحلها بشكل كامل. وبذلك يجب إبراز أثر الإجهاد بوضوح. وبالإضافة إلى قدرتك على الأداء

قدرة التحمل.

يتخبط الشخص موضوع الاختبار كلياً في الظلمة؛ فأثناء قيامه بكل الأسئلة تتم في الواقع ملاحظة سلوكه، وأحياناً تتم تداخلات هادفة، وإزعاجات قد تكون على شكل مكالمات هاتفية غير متوقعة، وبالإضافة إلى السلوك الذي يُراقب ويُسجل يتم أيضاً تقييم مادة اختبارية كتابية للوصول إلى تحليل دقيق للكفاءة.

إن الخضوع لمركز التقييم هو أقرب إلى الاستثناء منه إلى القاعدة. بشكل عام يواجهك دفتر اختبار، عليك إملاءه بالورقة وقلم الرصاص. هناك يحسب حساب نوع من إثارة أعصاب المتقدم في كل اختبار، لا تأثير مزعج له. بل قد يكون أثره إيجابياً على صحة اختبار الشخصية. فمن ينفر بسهولة أثناء الفحص، ويفقد السيطرة على نفسه كلياً، يكون بالطبع هو الخاسر.

صحيح يتم قياس الملامح الشخصية قياساً صحيحاً، ولكن إجمالاً يكشف الاختبار عند الأشخاص العصبيين جداً ضعف قدرتهم على التحمل. وبالنسبة لمعظم المهن يتطلب الأمر قدرة عالية على التحمل. ويجب أن يكون هدفك - بموجب ذلك - هو اجتياز اختبار الشخصية بهدوء قدر الإمكان.

هل هناك قمت في هذا المجال بإعداد تدريب مناهض للإجهاد من خوف من أجل المشاركين في الدورة، يقدم خدمات جيدة جداً في الامتحان؟ لا ظروف الامتحان. يقوم هذا التمرين على تقنية تخفيف داعي لأن يفقد المرء التحسس التي تعد الآن من التقنيات الأساسية في علاج صوابه السلوك. إنها تعمل بالإحياء، ويظهر مفعولها بعد مدة تدريب وسطية تتراوح بين ثلاثة وأربعة أسابيع، بشكل

خاص في حالات الإجهاد، الذي يؤدي إلى الهدوء والاسترخاء، بحيث تبقى لديك أثناء الاختبار قدرة الأداء الجسدية والعقلية الكاملة، ولا تنزلق إلى أدنى مستويات الأداء، الذي يخشى منه.

يمكنك أثناء اختبار الشخصية أن تقوم بحل السؤال تلو الآخر بكل حرية لتعطي صورة الشخصية المتوازنة، والراضية القادرة على العمل.

أما الجملة الأخيرة فقط تبدو لك غريبة. ولكن مع الأسف هذا هو بالضبط المطلوب عند إجراء اختبار الشخصية. المطلوب هو الوسط (المقياس الوسط) مع التركيز على الإحساس، والمتقدم ذو الذهن المتقدم، القادر على التكيف، وعلى الإنجاز الأمثل تحت ظروف الإجهاد، يمكنه أن ينجز الكثير لقاء أجر قليل.

### صورة الشخصية:

غالباً ما يقترن اختبار الشخصية باختبار الأداء، وبالتالي يمكن إصابة عصفورين بحجر واحد؛ فمن جهة يكون المرء قد حصل على طابع للشخصية موثوق ومفصل عن المتقدم لوظيفة أو التابع لشركة، ومن ناحية أخرى يتعرف المرء على قدرة الأداء التخصصي عند المتقدم. وبالنسبة للكثير من المؤسسات ومراكز الخدمات العامة يعد ذلك إمكانية مغرية جداً للتعرف على معلومات خاصة عن كل إنسان حضر في مجال التسلسل الهرمي، أو يريد أن يدخل هذا المجال.

ويتم توثيق الأداء الفني (الاختصاصي) في تقييم الأداء، وملامح الشخصية في تقييم القدرات، وكلاهما مقترن بشكل وثيق مع الآخر،

يتقاطعان إلى حد ما ويختلفان في معظم الأحيان. ومن الواضح أن تقييماً إيجابياً قدر الإمكان في كلا المجالين يفتح فرصة المستقبل.

### تقييم الأداء:

يمكن بشكل عام الحصول على تقييم أداء المتقدمين بواسطة اختبار الأداء؛ فإذا ما كان المرشحون يعملون قبلاً في مؤسسة أو مركز خدمي، يتم إعداد هذا التقييم غالباً من قبل الرئيس المباشر بموجب استمارة. في هذه الحالة يحق للرئيس فحص وثائق العمل ومراقبة أوقات الحضور، والحصول بشكل عام على صورة إجمالية عن الأداء الوظيفي للشخص.

وفي حالة المتقدم الجديد، أو أثناء مرحلة الاختبار، لا يستطيع رب العمل بالطبع العودة إلى هذه المعلومات. في هذه الحالة هناك وثائق أخرى توفر المعلومات الكافية مثل شهادات مراحل التعليم في المدارس والجامعات، والشهادة المهنية، السيرة الذاتية، اختبار القبول ونوع المسابقة المعلن عنها. أما كيف يتم ذلك، فهذا ما سوف أعرضه في الفصل القادم.

ولتقييم الأداء يجب أيضاً الاطلاع على النشاطات المهنية وتقييم نتائج العمل. عادة يبدأ ذلك بوصف الوظيفة والمهام التي يعرض فيها معايير عملي الحالي، والمهام المنوطة بك بشكل عام. ويتم تي تقييم الأداء حسب السمات التالية:

← العمل القدوة (الذي يحتذى) والتفكير الإستراتيجي.

← الحماس للعمل والنجاح فيه.

- ← التعاون مع بقية المشاركين في العمل، مع الزملاء والرؤساء والموردين والزيائن.
  - ← استيعاب المهام القيادية التي تتطلب المشورة.
  - ← الأخطاء والعقوبات خلال وقت العمل.
- يتم تعداد سمات الأداء هذه شفهاً ولا تعطى عليها علامة. ويتم التقييم من مؤسسة إلى أخرى، ولن يصعب عليك التعرف على السمات آنفة الذكر حتى في استمارة التقييم الشخصية.
- بالإضافة إلى السمات الخمس للإنجاز يحصل الرئيس عادة على استمارة عليها إشارات إضافية عن تقييم الأداء. وهذه تتضمن مثلاً في مجال الحماس للعمل والنجاح فيه الصنوف التالية:
- ← الاستخدام الاقتصادي لأدوات العمل.
  - ← فعالية العمل.
  - ← نصيبه في الشركة، أو حجم معاملات القسم (خاصة لدى البائعين).
  - ← اقتراحات من أجل التحسين.
- في مجال (العمل القدوة والتفكير الإستراتيجي) يتعلق الأمر بالدرجة الأولى بتشجيع العاملين، والاستعداد لتقديم المساعدة، الانفتاح على مشاكل الإنتاج والعاملين، والمشاركة في النشاطات التي تقيمها المؤسسة، الروح الجماعية والسلوك النموذجي.

وفي مجال (التعاون) يتعلق الأمر بالعلاقة مع الرؤساء والزملاء والزيائن والموردين، ولكن في وظائف معينة أيضاً، بالنشاط خارج المؤسسة، مثلاً الكنيسة، التجمعات والتنظيمات، والمدارس وبقية المؤسسات الهامة بالنسبة للشركة.

يتضمن مجال استيعاب المهام القيادية مثلاً مهام رئيس قسم أو متحدث، أو عضو إدارة، أو مدير فني، أو مستشار فني.

هذا المجال الأخير يغطي كل المخالفات التي قد يمكن أن تنشأ خلال العمل اليومي، مثل: التأخر المتكرر، شكاوى الزيائن، عيوب في الإنتاج، السرقة، الاختلاس أو الإجازات المرضية الوهمية.

### التقييم الشخصي:

عند التقييم الشخصي أو تقييم القدرات يجب الإحاطة بالمعلومات العامة والقدرات التي لها أهمية في عملك المهني وتطورك، ومن ثم تقييمها. وهنا يسقط تقييم السمات المتعلقة بالشخصية، إن لم تكن ذات أهمية لرب العمل أثناء ممارستك عملك. وبالنسبة لمتقدم جديد يكون هذا التقييم في منتهى البساطة؛ فأساس تقييمه هو الجزء المتعلق بالشخصية في اختبار التعيين.

سمات الشخصية توصف غالباً بأربع إلى ست درجات بارزة: وهذه يمكن أن تظهر على مقياس مؤلف من أربع مراحل على الشكل التالي:



ضعيف.	٢ -
بارز بشكل طبيعي.	١ -
بارز بشكل أقوى.	١ +
شديد البروز.	٢ +

وعلى مقياس مؤلف من ست مراحل يمكن أن تبدو التقييمات على الشكل التالي:

لا يصلح مطلقاً.	٣ -
يصلح إلى حد ضعيف.	٢ -
قلما يصلح (بالكاد يصلح).	١ -
يصلح إلى حد ما.	١ +
يصلح بشكل جيد.	٢ +
يصلح تماماً.	٣ +

إن ما يصلح أو لا يصلح، أي ما يبرز بشكل ضعيف أو قوي، يتعلق بالمعايير التي يحددها الاختبار، أو استمارة الأسئلة. وفيما إذا كان مطلوب منك أنت شخصياً ملء الاختبار، أو أن يقوم بذلك شخص آخر، أي من يقيم ذلك، فهذا متعلق ببنية وتركيب الاختبار.

تُعرض نتائج الاختبار على استمارة  
يتم التقييم عادة في مركز الاختبار. ولا يسمح لك عادة بملء استمارة إلا في حالة اختبار التعيين. ومن أجل ذلك تكون الأسئلة مطروحة بشكل فوضوي (متداخل) وتبدو متناقضة، بحيث لا يمكنك أبداً أن تصل إلى المعنى الأصلي، أو الهدف من السؤال، دون تدريب.

ومن أجل التحديد اللاحق للملامح الشخصية تستخدم استمارة تقييم. حيث يقوم المختص بوضع إشارة على درجة الصلاحية. وقلما تختلف اليوم هذه الاستمارات الواحدة عن الأخرى، يتم تسجيل كل المعلومات التي حصلنا عليها عن طريق اختبار الشخصية ومركز التقييم أو عن طريق الشخص الذي قام بعملية التقييم، على الاستمارة، والمثال على ذلك يبينه الرسم التالي:

ويمكن أن تتغير المعايير المستخدمة من اختبار شخصية إلى اختبار شخصية آخر، ولا يسجل إلا ما يقيسه الاختبار، أو ما يدركه المقيم من وجهة نظره.

يضاف التقييم الشخصي إلى استحقاق عام. أيضاً يمكن التوصل إلى تقييم شامل يعبر عن المقدرة الشخصية على شكل علامة. وهنا توجد أنظمة متعددة لتأكيد ذلك، حيث يستخدم القسم الإداري مقياس (معياري) علامات من ١ - ٨. أما المدارس والصناعات الفنية فتستخدم مقياساً من ١ - ٦

## مثال

## استمارة تقييم السمات الشخصية

استمارة تقييم السمات الشخصية					
1	2	3	4	5	
قوي جداً	أقوى	عادي	ضعيف	ضعيف جداً	
					حضور البديهة
					المعلومات الفنية
					القدرة على إعطاء الأحكام
					القدرة على التعبير الشفهي
					(السلاسة) المرونة الكتابية
					القدرة على التصوير المكاني
					الاستعداد لتابعة التأهيل
					اقتراحات للتحسين
					المهارة في المفاوضات
					القدرة على التنظيم
					الأمانة
					القدرة على التنفيذ
					قوة العزيمة
					القدرة على القيادة
					الاستعداد للبدل
					القدرة على التواصل
					إدراك المسؤولية

يجب أن يتضمن الحكم الإجمالي أيضاً تقييمات اختبار الإنجاز حسب الإمكانية، وطالما كان المقيم جيد الاطلاع على ذلك، يجب أن تكون هناك علاقة بين سمات الشخصية وسمات الأداء.

يجب أن يكون هناك توافق بين الحكم الشفهي ومنح العلامة. كما يجب أن يكون هناك تجاوب بين الحكم الشفهي والعلامة المعطاة، حتى في المضمون. ويجب أن تتضمن ملاحظات المقيم حكماً شاملاً. وحين لا

يتحقق ذلك، يجب القيام بتتمة كتابية وإجراء تقصّ دقيق لمعرفة أسباب اختلاف سمات الأداء وسمات الشخصية عن الحكم الإجمالي اختلافاً واضحاً. يمكن أن يعود ذلك مثلاً إلى جنحة أو إلى اختلاسات أو رشوة.

بالإضافة إلى ذلك يجب أن يتم كل اختبار وكل تقييم للشخصية بمعزل عن تقييمات سابقة. وبالنسبة للمتقدم لأول مرة يجب أن لا تؤخذ بعين الاعتبار الشهادات المدرسية أو شهادات العمل من أعمال سابقة. أما بالنسبة للعاملين لمدة طويلة في مؤسسة فإن ذلك يعني عدم وجوب تقييمهم حسب اختبارات أو تقييمات مرت عليها مدة طويلة.



### طريق التقدير (الحكم):

يتم عادة إصدار الأحكام بالأسلوب وارد الذكر من قبل الرئيس المباشر. فهو بالإضافة إلى ذلك يستطيع تحديد نوع اختبار الشخصية والأداء عند التعيينات الجديدة.

إصدار الحكم (التقييم) بالنسبة للمعمل يجب بالتالي أن يُقدم لرب العمل أو الموظف المكلف من قبل الرئيس المباشر، وتتم مناقشته بناء على طلبه. وفي حال اشتراك هيئة قيادية أعلى وقيامها بإصدار التقييم الإجمالي، لا تتم المناقشة إلا بعد أن تكون العملية قد اتضحت على هذا المستوى. ويجب على رب العمل أو الموظف المختص أن يتلقى نسخة عن التقييم. أما النسخة الأصلية فتحفظ في الوثائق الشخصية في مكتب شؤون الموظفين. فقط في حالات استثنائية يمكن رفع اعتراض على التقييم.

المتقدمون لأول مرة، أو المشاركون في اختبارات التعيين لا تتاح لهم فرصة الإطلاع على نتيجة اختبار الشخصية والأداء. وعادة ما يتم إتلاف وثائق اختبار المتقدمين، الذين لم يتم تعيينهم، بعد مضي سنتين على إجراء الاختبار.

### اختيار المتقدمين:

لنلقي الآن معاً نظرة فاحصة خلف كواليس اختيار يحق للعاملين الاطلاع على المتقدمين. لناخذ مثلاً دار نشر خيالية باسم ستيكنر (شركة مساهمة ذات ضمان محدود) تقوم سنوياً بتعيين عشرة متدربين لمهنة موظف أو موظفة مبيعات. ولكن قلما لهم حق تقديم الاعتراض. ومن أجل تعيين هؤلاء العشرة يصل وسطياً ما مجموعه ٣٦٠ طلباً. وبالتالي يتطلب من دار النشر المذكورة، الإجراءات التالية، التي تتضمن كل الأعمال المطلوبة حتى الانتهاء من عقود التدريب.

### مثال مخطط سير تعيين المتدربين:

- ← نشر إعلان طلب التوظيف.
- ← التدقيق في الطلبات المقدمة وتخزين المعلومات التي تتضمنها.
- ← الموافقة على الدخول في الترشيح.
- ← وضع تصور عن اختبارات الأداء والصلاحية والشخصية (حسب الاعتبارات والاختيار وغير ذلك).
- ← وضع الاختبارات حسب الموضوعات.
- ← توجيه الدعوات لإجراء الاختبار الكتابي.
- ← إجراء الاختبار وعملية تقييمه.

← كتابة وإرسال الدعوات لإجراء المقابلة.

← كتابة وإرسال الموافقة على التعيين أو عدمها.

أما الوقت التي تستغرقه هذه العمليات فيبدو في الكثير من المصانع طويلاً جداً؛ لأنها تحسب حساب أن المتقدمين المؤهلين قد قدموا أيضاً طلبات إلى شركات أخرى، وتم قبولهم فيها قبل أن تكون دار النشر المذكورة أعلاه قد قامت بتقييم نتيجة الاختبار.

مثل هؤلاء المتقدمين لم يعودوا تحت تصرف دار النشر، ولذلك تضطر للعودة إلى المرشحين الأقل جدارة.

تقييم الاختبار  
بواسطة  
الكمبيوتر : له  
مزايا  
للمتقدمين  
وللمؤسسة

ولذلك يتم حالياً في معظم الأحيان إجراء تقييم الطلبات بواسطة الكمبيوتر، الموضوع بطبيعة الحال تحت تصرف مكتب شؤون الموظفين من أجل الأعمال الكتابية والحسابات. الكثير من باعة المادة الطرية في الكمبيوتر تباع برامج تقديم طلبات خاصة بالكمبيوتر الشخصي. وبذلك يتم جمع وإنجاز المعلومات عن المتقدمين على صفحات الكمبيوتر. وحسب المعايير المرغوبة يمكن البحث عن متقدمين مناسبين ومحددتين يتم تسجيلهم بعدها على موقع.

مزية هذا النظام هي أيضاً في تناول يد المتقدم. فهو يستلم قراره بسرعة. ويتم تقييم الاختبارات والشهادات بصورة صحيحة. كما يمكن لمسؤول شعبة الموظفين العودة إلى قائمة كاملة بالاقترحات. وكذلك في طريقة إعلام المتقدمين يسهل الأمر بالنسبة للمؤسسة وللمتقدمين. ولكي يكون لديك تصور عن نشرة معلومات أساسية للمتقدمين سوف نعرض فيما يلي واحدة منها.

## مثال: نشره معلومات أساسية عن المتقدمين

نشرة معلومات أساسية عن المتقدمين		تاريخ السجل
ستيكنتر ( شركة مساهمة ذات ضمان محدود)		المهنة ، موظف مبيعات صناعية
الاسم ، ماير، ماريو	الرقم : 141048	تاريخ ورود الطلب : 2.3.99
رقم المتقدم : 141048	الرقم : 002	آخر تقييم : 6.2.99
الرقم : 002	الرمز البريدي للمنطقة : 86316	الشارع ورقم المنزل : H. Ehlerstr. 50/7
الجنس : ذكر	الجنس : ذكر	مكان الولادة : 86551
تاريخ الميلاد : 10.3.71	تاريخ الميلاد : 10.3.71	هل يتبع للشركة : نعم
رقم الهاتف : 07128/2876	رقم الهاتف : 07128/2876	مكتب العمل : أوغوسبورغ
أدى الخدمة الإلزامية : نعم	أدى الخدمة الإلزامية : نعم	هل قام بفترة تدريب عملي : نعم
درجة التعليم : A--002	درجة التعليم : A--002	الشهادة : إعدادية
اللغة الألمانية : 2,5	اللغة الألمانية : 2,5	اللغة الإنكليزية : 3,0
الرياضيات : 4,5	الرياضيات : 4,5	الفيزياء : 4,0
الكيمياء : 2,0	الكيمياء : 2,0	البيولوجيا : 2,0
اللغة الفرنسية : 3,0	اللغة الفرنسية : 3,0	السياسة : 4,0
اللغة الأسبانية : -	اللغة الأسبانية : -	الالة الكاتبة : 5,0
المعدل العام : 3,3	المعدل العام : 3,3	تقييم الشهادة : 6 نقاط
اختبار الأداء : 10 نقاط	اختبار الأداء : 10 نقاط	اختبار الشخصية : 5 نقاط
المقابلة : 10 نقاط	المقابلة : 10 نقاط	
مجموع النقاط : 31	مجموع النقاط : 31	
ملاحظة: مقترح للتعين		
القرار الإيجابي ← تقديم طلب كتابي		

نظرة عامة على المتقدمين: نظرة عامة على المتقدمين مرتبة حسب نقاط التعيين والاختبارات من علامة ٠.٢ حتى ٥.٢.

## مثال: نظرة عامة حسب نقاط التعيين

الرقم المتسلسل	رقم المتسابق	الاسم	الجنس	الوضع التعليمي	تاريخ الميلاد	العلامات
1	141048	ماير، ماريو	ذكر	إعدادية	10. 3. 71	2,0 مع 31 نقطة
2	146749	فالكر، اريش	ذكر	إعدادية	03. 3. 76	2,1 مع 30 نقطة
3	141059	روشكوس، بيرند	ذكر	مدرسة مهنية	22. 7. 78	2,1 مع 30 نقطة
4	141030	غول، أوزكان	ذكر	مدرسة مهنية	30. 4. 72	2,1 مع 30 نقطة
5	140455	موريزيو، غولز اليس	ذكر	إعدادية	24. 3. 71	2,3 مع 26 نقطة
6	130649	ماير، أندريا	أنثى	إعدادية	04. 5. 75	2,4 مع 25 نقطة

كما يمكن للمرء أن يدرك ببساطة على صفحات الكمبيوتر هذه أن لاختبارات التعيين وزناً كبيراً عند منح العلامة الإجمالية. وقد أصبح الآن معروفاً أن التعيين في الوظائف يتم حسب نظام العلامات، فبالإضافة إلى العلامات المدرسية تصب نتائج الاختبار والسن والسمات الشخصية، والخبرة المهنية والتوصيات في عملية التقييم. بالتدريب على اختبار الشخصية يمكنك أن تحسن إلى حد كبير من فرصتك للحصول على تقييم جيد.

### معرفة أساسية:

عندما تحصل على معرفة أساسية معينة حول اختبارات الشخصية تطرد هذه المعرفة مخاوفك، فيزول توترك ويقوى استعدادك وتحصل على المعرفة في الوقت المناسب.

في الفصل القادم سيبدأ القسم الأول من التدريب على اختبار الشخصية، لكن عليك أولاً أن تعلم متى ستخضع لاختبار شخصية، وهذا ليس بالأمر السهل. فمن يتقدم بطلب للحصول على مقعد لإعداده كموظف في مصرف أو أية وظيفة أخرى، أو مضيافة جوية، عليه أن يأخذ بالحسبان أن اختبارات عديدة سوف تعرض عليه، وغالباً ما يتعلق الأمر بربط بين عدة اختبارات.

وما اختبارات الشخصية غالباً سوى جزء من اختبارات التعيين المرغوبة جداً من قبل الشركات عند اختيار المرشحين لمقاعد التدريب والإعداد التي تشمل أيضاً قدرة المرشح على الكتابة الصحيحة، وصلاحيته للمهنة وقدرته على التركيز.



يمكن الاعتماد على الاختبارات أكثر من العلامات المدرسية

العلامات المدرسية لا توحى بأي شيء حول صلاحية المتقدم لمهنة محددة. للاختبارات التي أجريت بطريقة سليمة دور يصل إلى ٨٠٪، لكن إذا ما أخذنا العلامات المدرسية بعين الاعتبار، انخفضت نسبة الدقة إلى ٥٠٪، وهذا يتناسب تقريباً مع توزيع نسبة الصدفة الإحصائية. أي أن ذلك يعني أن معيار العلامات المدرسية بالنسبة للصلاحية المهنية لا قيمة لها عملياً.

بالنسبة لألمانيا فإن جمعية شؤون الكوادر في مدينة هانوفر تقوم سنوياً باختبار حوالي عشرين ألف متقدم بناء على تكليف من شركات. كل هذه الاختبارات تقوم الجمعية بإعدادها، وهذه تختلف باختلاف المهنة. من زبائن هذه الجمعية أيضاً مصرف دريسدن المعروف Dresdner Bank. وبالنسبة لهذا المصرف فإن الدعوة لإجراء الاختبار عبارة عن نجاح للمتقدم؛ ففي عام ١٩٨٨ تمت غربلة ٧٢٪ من أصل ٥٢ ألف متقدم لشغل مقعد في دورة تدريبية، في المرحلة الأولى.

سمح لـ ١٤٤٠٠ متقدم أن يشتركوا في الاختبار الذي يتضمن اختبار الصلاحية للمهنة والذكاء والشخصية. ومن أصل هذا العدد تم توجيه الدعوة لـ ٥٦٠٠ متقدم لفحص المقابلة، وأخيراً تم قبول ١٣٦١ متقدم ليتم إعدادهم ليشغلوا وظائف مصرفية.

التطبيق العملي للاختبار أمر مختلف فيه

إن الاختيار صعب جداً. والمتطلبات ليست واحدة في كل مكان؛ فكل شركة تضع معايير ومتطلبات مختلفة. والفضل لا يعني الكارثة، ولذلك على المرء أن لا يتخلى

عن البحث الدائم عن رغبتة المهنية. وكذلك يجب أيضاً أن يقال لمصلحة المرفوضين من المتقدمين أن عملية إجراء الاختبار في كثير من الشركات أمر مختلف عليه؛ فمن ناحية نفسية يمكن الشك بكل بساطة بإمكان قياس مواصفات الشخصية، مثل: الإبداع والحافز والذكاء والأمانة، بالطرق المتبعة حالياً.

كثير من الاختبارات يضعها أناس غير مختصين، وتشبه إلى حد كبير مجموعة من أسئلة الأحاجي أكثر مما تشبه اختبار الشخصية، وبالتالي تكون قوة الإقناع في مثل هذه المعلومات التي يتم الحصول عليها لا شيء تقريباً.

وسواء أكانت نتيجة الاختبار مقنعة أم لا، بالنسبة لك كمتقدم، لا يلعب ذلك مع الأسف أي دور. عليك أن تأخذ بالحسبان بأنه عليك الخضوع لاختبار الشخصية، لذلك عليك أن تكون مستعداً لذلك.

### الجزء المتعلق بالمشاورة: إجراء الاختبار:

عليك الاهتمام بالنصائح التالية من أجل إجراء الاختبار.

### ملاحظات حول إجراء اختبار الشخصية:

← حاول أن تتحدث بالموضوع مع مرشحين سابقين تقدموا بطلبات في المؤسسة نفسها التي تريد التقدم إليها. فهؤلاء يزودونك بملاحظات حول طول الاختبار ونوعيته، وربما استطعت الحصول على أسئلة دورات سابقة.



- ← قم بجمع معلومات عن الشركة والفرع الاقتصادي وعن صورة المهنة. واقرأ هذه المعلومات جيداً؛ لأن هذه المنشورات تحتوي على حقائق هامة يمكن أن تظهر في الاختبار مرة أخرى.
- ← اسأل قبل الاختبار فيما إذا كان استخدام أدوات مساعدة مسموحاً بها، مثل: الحاسبات أو المعاجم والقواميس.
- ← احضر إلى مكان الاختبار في الوقت المناسب وقدر الإمكان بنصف ساعة قبل الموعد المحدد.
- ← اتبع تعليمات مدير الاختبار بدقة، واطرح فوراً أسئلة عندما تشعر بأن شيئاً لم تفهمه.
- ← قم أولاً بحل الأسئلة التي لا تتطلب مجهوداً ضخماً. وإذا ما صادفك سؤال لا تستطيع الإجابة عنه، فانقل فوراً إلى السؤال الذي يليه؛ فغالباً ليس لديك متسع من الوقت يكفي للتفكير طويلاً.
- ← من اختبارات الشخصية أو أجزاء منها يمكن أن تدرك أنها تتعلق بأسئلة تتمحور غالباً حول حالات ومجالات حياة معينة. وفي اختبار الشخصية لا يطلب منك حساب أو رسم أي شيء.
- ← إذا كانت الأسئلة من نمط اختيار من متعدد فعليك في حالة الشك أن تضع إشارة حول أي خيار، فذلك أفضل من عدم وضع الإشارة. يمكنك - في حالة عدم معرفة الجواب - أن تبدأ بالعكس. أي أن تفكر: ماذا لا يمكن أن يكون الجواب الصحيح، ثم تقوم بوضع إشارة على البديل الذي يمكن أن يتضمن بعض الحقيقة، فربما كانت إشارتك صحيحة.

## الفصل الرابع



# استمارة المتقدمين وما تخفي خلفها

### استمارة تمهيدية:

بينما تعتمد الشركات اعتماداً كلياً على خطابات توصية للعاملين فيها مستقبلاً، يعتقد آخرون بأنه لا يمكنهم الاستغناء عن استمارات تمهيدية. وهذه ترسل غالباً مع رسالة بريئة إلى المتقدم. طبعاً تكون قد خاطرت منذ البداية بعدم وقوع الاختيار عليك عندما لا تملأ هذه الرسالة بما يتلاءم مع رئيس شعبة الموظفين.

بالخبرة الصحيحة يمكن أن تتمكن من استمارة تقديم الطلب بشكل عام لا توجد تعليمات بريئة لإملاء هذا النوع من الاستمارات، لكن بقليل من الخبرة يمكنك أن تبهر بمركبك حول النتوءات الخطرة.

وعلى الصفحتين التاليتين رسمت لك مثل هذا العمل. وربما سبق لك أن تلقيت كتاباً مماثلاً عند تقديم طلب توظيف. أما الشيء الذي لم تكن تعرفه حتى الآن فهو القصد وإمكانية الاستغلال التي تقف خلف هذا النمط البسيط من استمارة الأسئلة. إن الأمر يتعلق أيضاً هنا بصيغة من صيغ تحليل الشخصية.

## نموذج كتاب مع استثمار تمهيدية

شركة س.ع. م للمطبوعات

(الشارع ورقم المبنى)

المدينة ورمزها البريدي

التاريخ:.....

السيد الدكتور اريش بولمان

شارع السعادة رقم ٢٣

هامبورغ ٢٢٧٦٧

السيد الدكتور بولمان المحترم

تسرنا ثققتك التي وضعتها في دارنا .

من الطبيعي أن نتلقى، باعتبارنا شركة تعمل على الصعيد الدولي،

دائماً تساؤلات من متقدمين مهتمين ومهمين .

وللتعرف على قدراتك ومهاراتك بشكل أفضل، نرجو منك أن تقوم

بإملاء الاستمارة المرفقة بعناية وإعادتها إلينا .

مع أطيب التحيات

سونيا فروم أدلر

مساعدة في شعبة الموظفين

المرفقات: استثمار المتقدم

بطاقة معلومات أساسية

استمارة تعريف شخصية

## استمارة المتقدم

صورة شمسية  
(لم يمض عليها  
أكثر من سنة )

اسم العائلة.....

الاسم الأول..... المذهب.....

المهنة..... تاريخ الميلاد.....

الوضع العائلي..... العنوان.....

المتقدمة المحترمة

المتقدم المحترم

هذه استمارة شاملة، ولكي تتعامل بمسؤولية مع تقديمك الطلب،  
نرجو منك ولمصلحتك أن تقوم بإملائها كاملة بكل عناية. وشكراً.

١- اذكر أهم النواحي التي استرعت انتباهك إلينا.

.....

٢- اذكر أهم الأحداث التي مرت عليك في حياتك المدرسية و/أو  
الدراسية التي دفعتك للتقدم إلى هذه الوظيفة بالضبط.

.....

٣- صف موقعك في الصف المدرسي و/أو أثناء الدراسة ما بعد  
المدرسية.

.....

٤- ما هي الأحداث الخاصة التي تتذكرها من فترة إعدادك المهني؟

.....

٥- كيف تقضي وقت فراغك؟ وما هي هواياتك؟

.....

٦- اسرد وقائع يوم تقليدي من أيام حياتك.

.....

٧- ما هو أكبر نجاح حققته؟

.....

٨- ما هو أكبر فشل منيت به؟

.....

٩- ما هي الحوادث التي وقعت لك؟

.....

١٠- ماذا يعجب شريكك فيك؟

.....

١١- ماذا يسوء شريكك منك؟

.....

١٢- نرجو منك أن تذكر ثلاثة أشخاص على الأقل مستعدين لإعطاء معلومات عن كفاءتك المهنية و/أو الشخصية (مثلاً: صديق، معلم، زميل، رئيس، شرط أن لا يكون هؤلاء من أقاربك).

العناوين:

١- .....

٢- .....

٣- .....

٤- .....

١٣- صف عملك الحالي.

.....

١٤- الرجاء إرفاق هذه الاستمارة بـ:

١- أربع صور هوية.

٢- نسختين عن جميع الشهادات ووثائق إنهاء المراحل المدرسية بما فيها شهادات العمل.

٣- شهادة حسن سلوك من الشرطة.

التاريخ:..... التوقيع.....

### تحليل الاستمارة:

إن استمارة المتقدم هي عبارة عن اختبار بسيط للشخصية مؤلف بالدرجة الأولى من أربعة مكونات (عناصر):

← معطيات شخصية.

← تقييم ذاتي (يطلق عليه اسم تحليل نفسي وإدراك الذات).

← تقدير من قبل الآخرين (كتب توصية ووثائق عمل).

← تقدير من قبل الشركة التي تتقدم للعمل لديها (مثلاً من خلال الصور المطلوب منك إرسالها).



تؤثر نتائج الاختبار على اتخاذ القرار من قبل الشركة تأثيراً كبيراً جسيمة. إن الجمع بين هذه المكونات الأربع يمكن أن تعطي التحليل المنهجي صورة دقيقة إلى حد كبير عن الشخصية، وقلما ترتكب الشركة الهدف أية أخطاء.

على الأقل يمكن أن يقال مسبقاً لعامل عادي تقريباً فيما إذا كان يجب أن يتقدم بطلبه وكيف. أما أقوال تفصيلية أخرى فلا يمكن البوح بها بمساعدة هذه الاستمارة.

كثيراً ما أتعرض في حلقات البحث التي أقيمها لأسئلة كيف يمكن إملاء هذه الاستمارة والاستمارات المشابهة بشكل (صحيح) وكيف يمكن للمتقدم أن يجيب عن الأسئلة التي تتضمنها دون أن يضيع أية فرص مستقبلية؟ سوف أعرض في الفقرات التالية بعض مقترحات الحل.

### المعطيات الشخصية:

لا تتضمن المعطيات الشخصية منذ النظرة الأولى إلا القليل من الأشياء المحرجة، ولكن الشيطان يقبع في التفاصيل. النقاط المحرجة نقاط حساسة: هي بالطبع المذهب والجنس. فهناك أرباب عمل المذهب، يقفون ببساطة موقفاً رافضاً تجاه من لا ينتمون إلى الجنس، الوضع العائلي. مذهب ما، أو ينتمون إلى مذاهب أخرى. وهذا ينطبق بالدرجة الأولى على الكنائس والمؤسسات الكنسية، ومراكز الاستشارة والتبشيرات، ودور الحضانة، وأبنية سكن الطلبة، والمدارس المذهبية، وبما أن رفض أحد المتقدمين لا يتطلب بالضرورة التبرير فقلما يعرف هذا الشخص المرفوض لماذا لم يتم قبوله.

كما أن الجنس يلعب دوراً كبيراً في مسألة رفض المتقدمين، وأكبر بكثير مما يظن الآن. كثير من الشركات ما تزال ترفض مع الأسف إفساح المجال أمام النساء في تسلم مناصب مسؤولة، ولحد الآن لم يتخذ أي شيء ضد هذا الواقع. عندما يتم شغل منصب من قبل متقدم ذكر من المرتبة نفسها ولو اسماً، كان من الممكن أن يوفر على المتقدمة بعض تكاليف التقديم، مثل: أجور السفر ونسخ الأوراق والنفقات الإدارية واستخدام الهاتف، وقد قررت محكمة العمل الاتحادية في ألمانيا في الأول من شباط ١٩٨٩ أن هذا التعويض قليل جداً.

وفي حالة معينة كان الأمر يتعلق بمسألة أن المتقدمة قد تقدمت لوظيفة محصور إشغالها بالرجل حكماً.

وبما أن الدستور الألماني يمنع الإجحاف بحق الشخص بسبب جنسه، فقد ألغت الشركة هذه الفقرة من الإعلان عن الوظيفة وقبلت المتقدمة على الأقل كمرشحة قديرة.

لكن الوظيفة المعلن عنها قد أعطيت لرجل أقل كفاءة منها، فعمدت المتقدمة إلى تقديم شكوى وحصلت على حقها في درجة التقاضي الثانية التابعة لمحكمة العمل الاتحادية؛ فاضطرت الشركة أن تدفع تعويضاً للمتقدمة مقداره راتب شهر كامل (إجمالي) بالإضافة إلى تكاليف تقديم الطلب.

وفي تبرير محكمة العمل الاتحادية الألمانية ورد أن دفع تكاليف تقديم الطلب لا يشكل عبئاً كبيراً على الشركة التي تبدو راغبة في إعادة هذا السلوك المخالف للقانون.

حتى بالنسبة للرجال فإن لهذه المعطيات حيلها أيضاً، بحيث يمكن من خلال حساب مقارنة بسيط معرفة فرق السن بدقة بين الزوجين والكشف عن ولادة الطفل الأول قبل الزواج فيما لو كان ذلك، وغير ذلك من أزمات زوجية وحالات طلاق. وهذه الأخيرة يمكن الاطلاع عليها في النقطتين ١٠ و ١١ من الاستمارة.

قد يصعب عليك إدراك أن هذه المعطيات الشخصية تعد عند بعض المتقدمين بمثابة يمين صدق.

وهذه المعطيات الشخصية لا يمكن تغييرها. إنها هكذا كما هي، ولا يستطيع المتقدم أو المتقدمة سوى الأمل بأن الشركة الهدف سوف تتعامل حقاً مع هذه المعطيات بكل المسؤولية، كما وعدت في بداية الاستمارة.

### التقييم الذاتي:

عندما يقيم بالأسئلة من ١ إلى ٨ يتم الاستعلام بشكل دقيق ومنهجي المتقدم نفسه.. عن قضايا تتعلق بالتحليل النفسي. وبما أن المتقدمين عادة غير ملمين أو قلما يلمون بهذه المهمة، تتم الإجابة غالباً عن هذه الأسئلة بسذاجة. ويحصل الخبير النفسي في المؤسسة بهذا الأسلوب على معلومات إضافية قيمة، ويستطيع، بناء على هذه المعرفة، أن يقوم بخيارات أخرى. ويمكن من خلال ذلك الاستغناء عن اختبارات أخرى، فتكون المؤسسة قد وفرت الوقت والمال.

بالسؤال رقم ١ «اذكر أهم النواحي التي استرعت انتباهك نحونا» يريد الخبير النفسي في المؤسسة معرفة ما هي وسائل المعلومات التي

تستخدمها. ومنها يستطيع أيضاً أحياناً، وليس دائماً، أن يستخلص استنتاجات عن المحيط الاجتماعي للمتقدم.

ويختبر السؤال رقم ٢ تقريباً حقائق ضرورية. «اذكر أهم الأحداث التي مرت عليك في حياتك المدرسية و/أو الدراسية التي دفعتك للتقدم إلى هذه الوظيفة بالضبط، لا إلى واحدة من المعلومات تصلح للوظيفة المنشودة ولكن أخرى». هنا أيضاً يريد الخبير النفسي اختبار الخلفية المتعددة عن الاجتماعية النفسية للمتقدم، وبخاصة من ناحية المغالاة. الحافز أو الدافع. فإذا ما تقدمت مثلاً لعمل في فرع الكمبيوتر فمن الأفضل في هذه الحالة أن تقول أنه كان عندك دوماً اهتمام في هذه الأجهزة الساحرة.

ويمكنك أيضاً أن تضيف هذه الحادثة أو تلك، تبدو لك هامة بشكل خاص. ولكن قبل كل شيء أود أن أحذرك من المبالغة. وهذا ما يسجله الخبير النفسي أيضاً. وهناك إمكانية المقارنة مع مهن أخرى، والمهم هو ناحية الدافع المهني الذي يظهر منذ نعومة أظفار الشخص. وأخيراً أذكر بأن بوري بيكر Boris Becker قد مارس لعبة التنس منذ أن كان في الرابعة من عمره.

بالسؤال رقم ٣ مقصود الاطلاع على مواصفاتك القيادية الطبيعية. فيما إذا كنت مثلاً ناطقاً باسم صفك (عريف الصف) يجب أن تذكر ذلك من كل بد. لأن نظرية القدرة العفوية على القيادة تنطلق من أنها وضعت لك في مهدك مذ كنت صبياً، بعبارة أخرى إما أن تتوفر لدى المرء مواصفات قيادية أو لا تتوفر، والإجابة بالإيجاب على هذا السؤال تشكل أهمية بالغة بالنسبة لأولئك الذين يتقدمون لشغل

مهام قيادية في الإدارة؛ فمن يسعى إلى مرتبة متوسطة يمكن أن يقع على بطنه. والصاعدون الأقوياء غير مرغوب بهم كمنافسين لطاغم الإدارة القائم على هذه المناصب.

ذلك يعني بالنسبة لك أنك عند إجابتك على مثل هذا السؤال عليك أن تضع نصب عينيك المنصب الذي تطمح إليه. وإذا ما تضمن اهتماماً كبيراً بالمهام القيادية، يجب أن يتضمن جوابك إشارة إلى مؤهلات قيادية واضحة وطبيعية. وإذا ما كان هذا الاهتمام بالمواصفات القيادية في الوظيفة المطلوبة قليلاً، عليك هنا أن لا تبالغ كثيراً، حتى ولو كنت يوماً ما ممثلاً لصفك أو حتى لمدرستك. فالمؤسسة تريد أن تتخلص من كثيري التبرم والشكوى.



السؤال رقم ٤ أقل إحراجاً، أي أنني حتى الآن لم أجد فيه أية خلفية نظرية محرجة. وبالنسبة لي لن أذكر في جوابي عليه سوى الأحداث الإيجابية، وسأعتبر هذا السؤال أقرب ما يكون إلى أسئلة التشجيع العامة.

من السؤال الخامس يمكن الحصول على مزيد من المعلومات الإضافية ذات التوجه العلمي التي ربما يمكن أن تكون قابلة للتقييم من قبل المؤسسة، بحيث يكون من المفيد أن هذه الهواية أو تلك ذات أهمية كبيرة بالنسبة للمؤسسة الهدف، ويمكن استخدامها مقرونة بنشاطاتها. أمثلة على ذلك هي: شهادة طيار، معرفة باللغات والكمبيوتر، دورات بالإلكترونيات، قدرات كتابية أو نشاطات طوعية. عليك في هذه الحالة أن لا تذكر عدداً كبيراً من الهوايات، فقد يكون

لذلك أثر سلبي على تقييمك؛ فالخبير النفسي في المؤسسة يفكر عند ذلك بأنك مرهق نتيجة انشغالاتك الكثيرة في وقت فراغك، بحيث قلما يبقى هناك وقت للمؤسسة التي تريد العمل لديها؛ لذلك عليك أن تحول دون هذا الانطباع السيئ. يجب أن تذكر هوايتين على أعلى تقدير من تلك الهوايات التي لا تتطلب مزيداً من الوقت، ويمكن أن يكون لها أثر إيجابي على عملك.

أي نمط من الناس أنت؟  
الانطوائية أو الانبساطية؛ فهو ينطلق هنا من نظرية انبساطي أم انطوائي الشخصية التي تكون إما انبساطية أو متوجهة داخلياً نحو الذات. فالناس الانبساطيون، أي المتوجهون نحو خارج الذات، هم مثاليون في تلقي الأوامر. وهؤلاء يفضل استخدامهم في الأعمال الدنيا، وغالباً ما يؤديون الأعمال الروتينية بسرعة فائقة وعناية، وبصورة تخلو من خطأ. يمكن أن يرتقوا وظيفياً إذا ما اجتهدوا إلى مرتبة رئيس مجموعة عمل. ولكن غير قابلين لتسلم منصب مدير؛ لأنهم غير قادرين على اتخاذ قرار بشكل مستقل، ويتجنبون هم أنفسهم هذا الشيء، إن أمكنهم ذلك.

ويفضل أن يستخدم هؤلاء في الجيش، ولكن عدداً كبيراً من الموظفين والمستخدمين على مستوى الإدارة من الدرجة الوسطى والدنيا، أو الموظفين المختصين يدخلون في عداد هذا الصنف. يتناسب مع نمط الشخصية التي تتلقى التوجيه من الخارج، إلى حد ما، مع نمط السلوك الانطوائي حسب سي.ج. يونغ C.G. Jung

يمتاز هذا النمط بأن طاقته الشخصية متوجهة نحو الداخل، وأن تفكيره وشعوره وسلوكه موجه من قبل عالمه الداخلي. كما يرى آيسنيك Eysenck أيضاً في بُعد الشخصية الانطوائية مركباً نفسياً مضموناً لجميع أنظمة الشخصية التي يمكن تحليل عواملها.

أما الشخصية الأقرب إلى التوجه نحو الخارج فعلى العكس (إذ تتجلى من خلال الشخص ذي التوجه نحو الداخل) أي نمط الشخصية الانبساطية حسب آيسنيك، فهذا النمط من الناس يمارس الهوايات التي تتطلب نشاطاً زائداً مثل: ركوب الدراجات النارية، الإبحار بالقوارب الشراعية، تسلق الجبال، الملاكمة أو التدريب الخارج عن المألوف، بينما يميل الأشخاص الانطوائيون إلى هوايات هادئة مثل: جمع الطوابع، والألعاب الخفيفة والرسم والخياطة.

الشخص الانبساطي منفتح على المحيط ويبحث دائماً يبحث عن علاقات جديدة. مثل هذه الشخصيات تكون أكثر قدرة على السلوك (التصرف) الحر من الأشخاص الانطوائيين، وهؤلاء يأتهم المرء على تسلم مناصب قيادية أكثر من غيرهم. فهناك مهن تتطلب انبساطية بشكل أو بآخر مثل: الخدمة في الخارج أو أعمال التسويق. وقلما يظهر كلا النمطين للشخصية بشكل واضح وجلي. فتقريباً يتعلق الأمر بشكل من المزيج، قد يغلب فيه هذا المظهر أو ذاك.

وعندما تجيب عن السؤالين رقم ٥ و ٦ يجب عليك الانتباه بقوة إلى المهنة التي تتشدها. فمن جهة لن تحصل بصفتك ذي شخصية انطوائية نحو الداخل على منصب يتطلب العمل في الخارج، ومن جهة

أخرى يمل موظف نشيط في الخدمة الخارجية إذا ما قبع خلف طاولة مكتب. فهو بحاجة ماسة إلى علاقة مع أناس آخرين. ولا يدخل في عداد نشاطه اليومي الارتواء كل مساء من شاشة التلفزيون، بل لعب الكرة وبناء الأجسام والمشى.

السؤالان ٧ و ٨ متشابهان من حيث المضمون. إذ يبحثان كيف تكون <sup>ثقتك</sup> في مسألة التقدير الذاتي للمتقدم نفسه وثقته بنفسه، بنفسك؟ وعلى أية حال يجب ذكر النجاحات المهنية والإخفاقات الشخصية عند الإجابة عن هذين السؤالين.

عند الإجابة على السؤال عن أكبر الإخفاقات التي منيت بها عليك أن لا تذكر زواجاً فاشلاً، قد تكون قد مررت به، على الرغم من أنه يمكن الحكم على أقوال المدير النموذجي بموجب ذلك، الذي يظهر عليه النجاح المهني بالشكل الأفضل: وهو أن الطلاق هو ثمن النجاح. من الأفضل أن تحاول ذكر الإخفاقات الصغيرة والخيبات الشخصية والآمال التي لم تتحقق.

بينما كانت حتى الآن الأسئلة أقرب إلى مجال النظريات الكلاسيكية المتعلقة بالشخصية، جاء السؤال التاسع ليطرق باب نظرية (شخصية الحادث) وحسب ذلك هناك أناس مؤهلون لذلك، يتورطون في حوادث بشكل حتمي، ويجذبون حوادث على الدوام في محيطهم أو يثيرونها. والحكمة الشعبية تصف هؤلاء الناس بغربان النحاس. وكلنا يعرف هذا أو ذاك من هؤلاء الذين يوجه إليهم القدر الضربة تلو الأخرى. ومن الطبيعي أن لا ترغب المؤسسة في تعيين واحد من هؤلاء لديها؛ لأنه أولاً: يكون مريضاً على الدوام، وثانياً:



يضر بالعاملين الآخرين بقنوطه ويأسه. وعندما نضع هنا قائمة كبيرة بالحوادث الصغيرة والكبيرة سوف يفترض الخبير النفسي في المؤسسة بأنك في عداد هذا الصنف من الناس التعساء. ومن المنطقي أن تقل بذلك أمامك الفرص بالحصول على الوظيفة؛ لذلك لا تذكر إلا الحوادث الصغيرة التي حدثت على مدد متباعدة. وإذا لم تذكر أية حوادث أبداً فلن يقبل ذلك منك. إذن عليك من كل بد أن تتطرق إلى ذلك بأي شكل من الأشكال.

أظهر قدرتك على النقد الذاتي  
السؤالان العاشر والحادي عشر يدخلان في عداد الأسئلة المتعلقة بالنقد الذاتي، سواء بمعناه الإيجابي أم السلبي.

يريد الخبير النفسي في المؤسسة أن يعرف فيما إذا كنت بشكل عام قادراً على النقد. إن المقصود بالسؤالين «ماذا يعجب شريكك فيك؟» و«ماذا يسوء شريكك منك» يهدف أساساً إلى أنه ينبغي عليك أن تكون صورة ذاتية لك سواء أكانت إيجابية أم سلبية. وأود عند الإجابة على هذين السؤالين أن أنصح بالطريق الوسط. لا تدع الشريك يكيل لك المديح بلا حدود، وكذلك أيضاً لا تظلم نفسك كل الظلم.



### تقدير الآخرين:

عليك أن تذكر كتب التوصيات ووثائق العمل عند التعامل مع السؤال الثاني عشر.

للانطباع من الأفضل حسب خبرتي في هذه الحالة أن تسأل  
الأول دوره الأشخاص المعنيين فيما إذا كانوا يريدون إعطاء تقييم  
عنك. وعادة ما يكون لهذه التقييمات وقع إيجابي. ولا أرى فيها أية  
خطورة. وهنا تكون وثائق العمل أكثر خداعاً بكثير. وقد سبق أن  
وصفت في كتابي تحت عنوان (تقدم بطلب الترشيح وكأنك مهني) ما  
هي المعلومات المخبوءة التي يمكن أن تتضمنها هذه الوثائق. أرجو أن  
تقرأ - إن سنحت لك الفرصة - بنفسك كل ما هو مهم حول هذا  
الموضوع.

### التقدير من قبل الشركة الهدف:

تماماً كما يحدث لك عندما تقيم شخصاً غريباً من خلال  
مظهره، كذلك أيضاً يحدث الشيء نفسه مع الخبير النفسي في  
المؤسسة أو الموظف المختص، وما تزال وجهة النظر السائدة التي  
تقول: «الجميل يعادل الذكي» التي تدور في أذهان الناس منذ ما قبل  
أيام فرويد Freud ولا يمكن استئصالها. ومع الأسف يجب أن نأخذ  
ذلك بالحسبان؛ لذلك حاول إرسال صورة شخصية تظهر فيها على  
أحسن وجه. الأفضل أن تختار صورة جيدة يعدها لك مصور، وقبل  
موعد الصورة هناك بعض النقاط التي يجب عليك أن تراعيها:

← لا ترتدي ثياباً خفيفة (غير متكلفة) (المتقدمون الذكور يرتدون

البدلة وربطة العنق)

← انتبه إلى وضع صحيح لقبة البلوزة أو القميص أو السترة.

← استبعد كل ما يمكن أن يترك بقع غامقة على وجهك، يجب:

← أن لا تدع على وجهك خصلاً من الشعر تلقي عليه ظلالاً.

- ← نزع النظارات ذات العدسات الغامقة.
- ← عدم استعمال المكياج الغامق ولا الأحمر الفاقع.
- ← في حالة ارتداء ملابس غامقة جداً ينصح أثناء التصوير بوضع ورقة بيضاء بشكل أفقي في الحوض تكون غير ظاهرة في الصورة لتعكس الضوء على الوجه.
- ← احتفظ برأسك مستقيماً، وليكن جلوسك مستقيماً أيضاً، ولا تنظر من تحت إلى فوق، بل كن واثقاً من نفسك بنظرة متفتحة إلى الكاميرا.
- ← خصص بعض المال لاستشارة خبير في أمور التجميل و/أو زيارة الحلاق تفيد في مثل هذه الحالات.

فالانطباع الأول بواسطة النظر يمكن أن يكون له دور حاسم، والمحزن أن يكون غير منصف أيضاً.

المتعارف عليه هو أن تكون الصور بقياس ٤×٦ سم. بعض الفروع الاقتصادية وبخاصة مجالات الدعاية والإعلان تفضل قياس ١٣×٩ وعلى أية حال يجب أن تكون الصورة بالألوان.

أخيراً يجب أن لا تكون الصورة لوحدها هي المعيار الأساسي لاتخاذ القرار الشخصي. ولكن يجب أن لا تنسى بأنه لا يمكن للمرء أن ينكر بأن للمظهر الحسن دور أساسي.

### إرشادات:

ربما تشعر الآن بشيء من عدم الثقة، قد تتساءل (كيف يمكن قراءة هذا الشيء الكثير من استمارة تبدو في منتهى البراءة؟) وكيف يجب أن تكون الأسئلة محكمة بهذا الشكل؟

لا تستسلم معك كل الحق في ذلك. في الواقع تم خلال تاريخ مثل لعدم الثقة هذه الاختبارات - وهذا التاريخ يمتد إلى حقبة تقارب ثمانين سنة- إعداد مجموعة من الاختبارات شديدة التنوع، وبالتالي قلما يمكن كشف سرها. لكن يجب أن لا تنساق للخطأ؛ فبعكس الشخص الذي يجهل تماماً أية معرفة بالاختبار، فقد اكتسبت الآن بعض الإلمام بالاختبارات، وهذا يكفي بالتأكيد للنفوذ إلى قلب أي اختبار للشخصية بملامحه العامة.

حافظ على الملاحظات والإرشادات التي قدمتها لك. فمن يخترع الاختبارات وقيّمها لصالحه يجب أيضاً أن لا ينسى أنه في الجهة المقابلة هناك الشخص الذي ستجري عليه هذه الاختبارات، وهذا لا تعوزه الحيلة في الدفاع عن نفسه. افعل ذلك بالضبط بحيث تطلع بمساعدة هذا الكتاب على بعض المعارف الأساسية عن اختبارات الشخصية واستماراتها.

ليس بوسعي أن أقدم لك معلومات كاملة وشاملة عن نظرية الاختبار؛ لأن ذلك يتطلب وقتاً لا يقل عن أربعة فصول في دراسة علم النفس. لكن يمكن أن أعطيك، وفق معرفتي و يقيني، المعلومات التي تحتاجها- حسب رأيي- من أجل اجتياز موفق لاختبار الشخصية.



## الفصل الخامس اختبار الشخصية العام



### مدخل إلى البحث في الشخصية:

ليس البحث في موضوع الشخصية سوى واحد من مجالات البحث النفسية المتعددة. هناك مجالات أخرى تهتم بالإدراك وعلم النفس التربوي وأبحاث السلوك المقارن وعلم النفس الفيزيولوجي وعلم النفس الاجتماعي والتحليل النفسي.

كل هذه المجالات التي ذكرناها تتوجه إلى حد معين نحو (الشخصية). وقد وضع علم نفس الشخصية لنفسه مهمة إدراك عوامل هامة من عوامل الشخصية. وما نعرفه اليوم عن الشخصية إنما نشأ عن ثلاث مراحل مرت بها الأبحاث النفسية.

الملاحظة الذاتية والنظرة الداخلية هما أساس البحث في الشخصية ← المرحلة الأدبية - الفلسفية : وفيها اهتم الناس بالملاحظة الذاتية والنظرة الداخلية. ويمكن أن نطلق على هذه المرحلة أيضاً اسم (المرحلة ما قبل العلمية لأبحاث الشخصية). وقد اهتم الإنسان بالبحث عن معرفة الذات منذ بدايات تاريخ الحضارة.

الشخصية المشوشة ← مرحلة الملاحظة المنظمة ونشوء النظريات: يمكن أن نطلق على هذه المرحلة اسم (المرحلة البدائية السريرية). حاول أطباء الدرجة الأولى إيجاد نظريات شاملة حول الشخصية. وقد حدث ذلك بالدرجة الأولى بخصوص الشخصية المشوشة.

ومن أهم الباحثين فرويد Freud مؤسس التحليل النفسي، ثم كريتشمر Kretschmer مؤسس نظرية أنماط الشخصية. وهناك أيضاً كل من يونغ Jung وأدler وغيرهم.

وقد غطت هذه المرحلة الثانية النصف الأخير من القرن التاسع عشر وتواصلت حتى القرن العشرين، ولكن المرحلة الثالثة لبحث الشخصية هي التي أوصلتنا إلى المستوى الحالي للمعرفة.

← المرحلة الكمية والتجريبية : بدأت قبيل الحرب العالمية الأولى وحملت أولى ثمارها.

في تجارب محددة بدقة توضع الشخصية وعوامل الشخصية مقابل بعضهما، وتقييم العناصر التحليلية لعينة محددة سلفاً هو الآن معيار الاختبار النفسي. وهكذا تم وضع ما يطلق عليه اسم MMPI (طريقة مينيسوتا للكشف متعدد المراحل عن الشخصية) كواحدة من أولى الاستمارات التي يمكن أن تخضع للتقييم الإحصائي.

صحيح كانت هناك قبل ذلك معايير للشخصية بشكل إجمالي، ولكن كان يجب تنظيمها وتحديدتها في عوامل بواسطة طرق إحصائية معقدة.

بالروتين  
تستطيع  
التسغلب  
بنجاح على  
الاختبارات

يسير اختبار الشخصية المعروض هنا على منوال طريقة الكشف متعدد المراحل عن الشخصية. أما الاختبار الأصلي فهو محظور ولا يسمح بنشره. علي الرغم من ذلك يمكنك أن تتعلم الكثير من هذا الاختبار. بالإضافة إلى روتينية الاختبار التي سوف تتعرف عليها سريعاً، سوف تدرك أن هناك أسئلة معينة، أو إفادات تدور حول عنصر معين من عناصر الشخصية. ويمكن لإستراتيجيتك الخاصة بالاختبار أن تتعدى ذلك إلى الإجابة عن مثل هذه الأسئلة بطريقة مختلفة كلياً عما هي عليه حتى الآن. ولا يمكن إدراك هذه الحيل في اختبارات الشخصية - بمستوى المعرفة الحالي - عند التقييم. وفي أندر الحالات قد تؤدي إلى تناقض ضمن الاختبار.

وإذا ما انتبهت إلى أسئلة متضاربة (وهي أسئلة مطروحة بشكل متعارض) مثل «هل تعاني غالباً من الشقيقة؟» أو «ألم تصب بالشقيقة أبداً؟» لا يمكن أن يطبق فخ الكذب الموجود في كل اختبار. في هذا الاختبار لا يوجد فخ كذب أبداً، بحيث لا تحتاج إلى الانتباه في هذه الحالة إلى هذا المعيار من معايير الاختبار. اتبع عند الإجابات التعليمات المعطاة بدقة وقم الآن بالتعامل مع الاختبار التالي للشخصية.

### اختبار الشخصية:

إلى جانب كل سؤال هناك ست احتمالات للجواب وهذه تتراوح بين ١ (غالباً لا) و٦ (غالباً نعم) أما الأرقام ٢.٣.٤.٥ فتعطي قيماً وسطية، لكي تستطيع التدرج في إجاباتك. وهذا التدرج يتعلق بصياغة كل إفادة من إفاداتك.

اقرأ أولاً السؤال بإمعان ثم ضع إشارة على واحد من الأرقام الستة. ولا يسمح بوضع الإشارة بين رقمين. إنك غير ملزم بوقت محدد.



- ١ هل تلوم نفسك غالباً على  
تصرفك ؟
- ٢ هل ترى أن مبالغ كبيرة من  
المال تصرف على التبرعات ؟
- ٣ هل تعتقد أن بالإمكان  
إصدار حكم صائب عن  
طريق طرح أسئلة عامة ؟
- ٤ هل تقلقك غالباً حالات  
فشل مرت عليك سابقاً ؟
- ٥ هل تشعر أحياناً بأنك غير  
مستقر وغير متوازن ؟
- ٦ هل تحب أن تخضع لنظام  
قاس ؟



- ٧٠ هل تستطيع أن تبدي مشاعرك تجاه الآخرين؟
- ٧١ هل تخاف أحياناً من عدوانيتك؟
- ٧٢ هل تتورط غالباً في نزاعات قانونية؟
- ٧٣ هل عدد الناس الذين تحبهم بالفعل قليل؟
- ٧٤ هل تكون قلقاً إذا ما كان عليك أن تلقي محاضرة؟
- ٧٥ هل يصعب عليك الإقرار بالذنب؟
- ٧٦ هل تعترض إذا ما حسب لك الصندوق في السوبر ماركت مادة بسعر مرتفع جداً؟
- ٧٧ هل تستطيع الإفصاح علناً عن حياتك الخاصة؟
- ٧٨ هل ينتابك الشعور أحياناً أن بعض الناس ينظرون إليك نظرة احترام ثم يتحدثون خلف ظهرك؟

- ١٦ هل تجد أن من الصواب التدرج في المراتب؟  
 6 5 4 3 2 1
- ١٧ هل تغار بسرعة؟  
 6 5 4 3 2 1
- ١٨ هل تقضم غالباً بأظافرك أو بأقلام الرصاص؟  
 6 5 4 3 2 1
- ١٩ هل تعاني في مرات عديدة من الشقيقة؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٢٠ هل لحشد كبير من البشر تأثير معيق عليك؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٢١ هل تدعن أحياناً، فقط من أجل الحفاظ على السلام؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٢٢ هل تتحدث في حفلة مع الكثير من الناس؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٢٣ هل تتورط بشكل متكرر في حوادث صغيرة؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٢٤ هل ترى نفسك أنك تثار بسهولة ومتردد عند اتخاذ قرارات هامة؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٢٥ هل تبحث غالباً عن تغيير خارج نطاق الزوجية أو حياة الشراكة؟  
 6 5 4 3 2 1

- ٢٦ هل تعرف الكثير من الناس  
الذين يتخذون موقفاً عدائياً  
منك ويعملون ضدك؟
- ٢٧ هل تستطيع أن تخلق جواً  
بهيجاً أثناء حفلة؟
- ٢٨ هل برأيك أن الضمان  
الصحي يكلف الكثير من  
المال؟
- ٢٩ هل تستمع إلى نصيحة  
الآخرين؟
- ٣٠ هل تشعر بسعادة أكثر عندما  
تكون في موقع تابع أكثر منه  
في موقع قيادي؟
- ٣١ هل أنت قلق غالباً بشأن  
قضاياك الجنسية؟
- ٣٢ هل تعتقد بأن لديك ما يكفي  
من الثقة بالنفس بحيث  
تستطيع أن تتكبد صدمة؟
- ٣٣ هل تكتشف عندك دائماً  
وأبداً مخاوف تتردد عليك؟

- ٠٣٤ هل تتقيد ببعض قواعد السلوك؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٣٥ هل تمارس الرياضة بشكل نشيط؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٣٦ هل يعتبرك الآخرون أحياناً متقلب المزاج؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٣٧ هل أنت عاطفي (انفعالي)؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٣٨ هل تحب التدخل في الأحاديث؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٣٩ هل تشعر غالباً بالقلق؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٤٠ هل تعتقد أن شريكك / شريكتك يخونك / تخونك؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٤١ هل يزعجك الضجيج؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٤٢ هل تعاني في كثير من الأحيان من آلام معدية؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٤٣ هل أنت غالباً مهملاً؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٤٤ هل تقوم أحياناً بإهانة الآخرين؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٠٤٥ هل يسبب لك متاعب (وجع دماغ) عندما تفكر بأنك قد تموت فجأة؟  
 6 5 4 3 2 1

- ٠٤٦ هل تقوم بجمع أشياء تعتقد أنها يمكن أن تفيدك في وقت من الأوقات؟
- ٠٤٧ هل لك اهتمام بالسياسة؟
- ٠٤٨ هل تصاب أحياناً بنوبات مرعبة من الغيرة؟
- ٠٤٩ هل أنت غالباً صاحب مزاج جيد؟
- ٠٥٠ هل تعتقد أن لحياتك مغزى؟
- ٠٥١ هل تتقبل النقد الموجه إلى شخصيتك؟
- ٠٥٢ هل تعشش المصلحة العامة في قلبك؟
- ٠٥٣ هل تحب أن تعمل وحيداً؟
- ٠٥٤ هل تسترسل أحياناً بفكرة لمدة طويلة؟
- ٠٥٥ هل تسبب لك أتفه الأشياء الغضب؟
- ٠٥٦ هل تفضل أن تستمتع بالأكل أكثر من ازدراده بسرعة؟

- ٥٧ هل تعبر عن رأيك بحرية؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٥٨ هل تنتقد أحياناً تصرف زملائك في العمل؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٥٩ هل يعتبرك الآخرون متكبراً؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٦٠ هل تعتقد بأن لك تأثيراً غير مهذب على من تخاطبه أثناء مكالمة تلفونية؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٦١ هل تحب أن تسترخي على موسيقى هادئة؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٦٢ هل تعتقد أن الضوء الأحمر مناسب لممارسة الجنس؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٦٣ هل تتصاع لرغبات شريكك أكثر من أن تختار طريقك بنفسك؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٦٤ هل تستمتع بإغواء الآخرين بحيلة رقيقة؟  
 6 5 4 3 2 1
- ٦٥ هل ستقدم على القتل عند الضرورة انطلاقاً من الدفاع عن النفس؟  
 6 5 4 3 2 1

- ٦٦ هل أنت معجب بالناس  
الجميلين؟  
6 5 4 3 2 1
- ٦٧ هل تعتبر أن من المهم  
بالنسبة لك أن تكون دائماً  
حسن الهندام؟  
6 5 4 3 2 1
- ٦٨ هل أنت من المعجبين بناد  
لكرة القدم؟  
6 5 4 3 2 1
- ٦٩ هل يقلقك أنك ربما لا  
تستطيع تسديد ديونك؟  
6 5 4 3 2 1
- ٧٠ هل تحب السهر خارج البيت؟  
6 5 4 3 2 1
- ٧١ هل تحب الأطفال؟  
6 5 4 3 2 1
- ٧٢ هل تسبب لك الأخبار السيئة  
القلق لفترة طويلة؟  
6 5 4 3 2 1
- ٧٣ هل تحب أن تكون مديراً؟  
6 5 4 3 2 1
- ٧٤ هل للناس الناجحين جاذبية  
معينة بالنسبة لك؟  
6 5 4 3 2 1
- ٧٥ هل تنام نوماً هنيئاً؟  
6 5 4 3 2 1
- ٧٦ ألا يعجبك الناس المترددون  
المضطربون دائماً؟  
6 5 4 3 2 1

- ٧٧ هل تفضل كتمان النزاعات  
العدوانية على إطلاقها  
بحرية؟
- ٧٨ هل ستتطوع فيما لو تعرضت  
بلادك لعدوان؟
- ٧٩ هل توجد في حياتك  
الجنسية أشياء لا تحب أن  
تقر بها؟
- ٨٠ هل تتقبل أمور الحياة بمزاج  
جيد؟
- ٨١ هل تعتقد أن الكلمة  
الصريحة تخلق جواً نظيفاً؟
- ٨٢ هل تشعر بأنك مقيد عندما  
تكون بين حشد كبير من  
الناس؟
- ٨٣ هل تدخن بشغف؟
- ٨٤ هل تظن أحياناً أنك أقدر  
على إدارة شركتك من  
مديرها؟
- ٨٥ هل تشعر أنك أكثر سعادة  
ضمن جدران بيتك الأربعة؟



- ٠٨٦ هل تحب أن تنظر إلى نفسك  
كإنسان راض واثق من نفسه؟
- ٠٨٧ هل تسعد بالخروج للسهر مع  
الآخرين؟
- ٠٨٨ هل يأسرك أحياناً الحماس  
الجماعي؟
- ٠٨٩ عندما تصغي إلى خطيب  
فهل يخلق عندك الانطباع  
بأنه يخاطبك شخصياً؟
- ٠٩٠ هل تشتري سيارتك  
بالتقسيط؟

## التقييم

## النرفزة - الاضطراب العصبي:

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

النرفزة - الاضطراب العصبي	
نقطة	نقطة
18 =	19 =
23 =	41 =
42 =	55 =
61 =	67 =
74 =	83 =
ن ( نرفزة ) = ..... مجموع النقاط معيار (ن)	

العدوانية	
نقطة	نقطة
8 =	9 =
24 =	37 =
44 =	48 =
65 =	68 =
78 =	89 =
ع ( عدوانية ) = ..... مجموع النقط معيار (ع)	

## الاكتئاب

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 4 = .....  
12 = .....  
21 = .....  
26 = .....  
33 = .....  
34 = .....  
45 = .....  
53 = .....  
54 = .....  
72 = .....

ك : ( اكتئاب ) = ..... مجموع النقاط  
معيار (ك)

## الانفعالية

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 5 = ..... نقطة  
11 = ..... نقطة  
17 = ..... نقطة  
20 = ..... نقطة  
24 = ..... نقطة  
36 = ..... نقطة  
37 = ..... نقطة  
55 = ..... نقطة  
77 = ..... نقطة  
89 = ..... نقطة

ف ( انفعالية ) = ..... مجموع النقاط  
معيار (ف)

## التكيف الاجتماعي

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 10 = ..... نقطة  
22 = ..... نقطة  
25 = ..... نقطة  
27 = ..... نقطة  
38 = ..... نقطة  
47 = ..... نقطة  
51 = ..... نقطة  
56 = ..... نقطة  
71 = ..... نقطة  
87 = ..... نقطة

ت.ج (تكيف اجتماعي) = ..... مجموع النقاط  
معيار (ت.ج)

## الهدوء والطمأنينة

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 21 = ..... نقطة  
29 = ..... نقطة  
32 = ..... نقطة  
43 = ..... نقطة  
49 = ..... نقطة  
57 = ..... نقطة  
61 = ..... نقطة  
76 = ..... نقطة  
80 = ..... نقطة  
86 = ..... نقطة

ه.ط ( الهدوء والطمأنينة ) = ..... مجموع النقاط  
معيار ( ه.ط )

## الانبساط / الانطواء

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 9 = ..... نقطة  
20 = ..... نقطة  
21 = ..... نقطة  
46 = ..... نقطة  
53 = ..... نقطة  
54 = ..... نقطة  
71 = ..... نقطة  
77 = ..... نقطة  
79 = ..... نقطة  
85 = ..... نقطة

ب.ط ( الانبساطية / الانطوائية ) = ..... مجموع النقاط  
معيار ( ب.ط )

## مذكر / مؤنث

قم بإحصاء نقاطك التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

- 7 = ..... نقطة  
14 = ..... نقطة  
17 = ..... نقطة  
19 = ..... نقطة  
21 = ..... نقطة  
26 = ..... نقطة  
31 = ..... نقطة  
66 = ..... نقطة  
74 = ..... نقطة  
81 = ..... نقطة

م.م ( مذكر / مؤنث ) = ..... مجموع النقاط  
معيار ( م.م )

## التقييم

## التقييم التفصيلي

## معيار (ن) = النرفزة

## ١٠ - ٢٤ نقطة

قوة الأعصاب أنت متوازن وهادئ. قلة من الناس فقط يمكنهم أن  
يجب أن لا يسيطروا على أعصابهم في حالات الخطر مثلك،  
تعني عدم الاهتمام بالرغم من ذلك يمكن أن يساء تفسير هذا الهدوء  
الداخلي، كعدم الاهتمام والاستياء مثلاً. عليك أن تظهر للشريك أو  
للزملاء أن الأمر ليس كذلك. على أية حال أنت لا تعاني من  
اضطرابات جسدية ذات منشأ نفسي Psychosomatic وبشكل  
عام أنت شخص طيب المعاملة جداً.

## ٢٥ - ٣٩ نقطة

واجه الحياة مزاجك يتغير باستمرار. أحياناً تتتابك فترات هادئة  
اليومية ومنسجمة جداً وأحياناً تشعر بمنتهى النرفزة  
بمزيد من الهدوء والإجهاد. عليك أن تحرص على إطالة أمد فترات  
الهدوء في حياتك وأن تسترخي وتنسى مرة أيضاً أعباء الحياة  
اليومية. ربما سبق لطبيب الأسرة أن قدم لك هذه النصيحة. لقد  
حان الوقت لتنفيذ هذه النصائح. باشر بذلك منذ الآن قبل أن  
يتمكن منك ضغط الحياة اليومية وتظهر لديك اضطرابات جسدية  
ذات منشأ نفسي، جدية. ربما كانت العلامات الأولى لذلك قد  
أصبحت متوفرة.

## ٦٠-٤٠ نقطة

فكر أنت في عداد العصبيين- سريعى الإثارة- وهذا ما بصحتك يرتسم من خلال أولى الاضطرابات الجسدية ذات المنشأ النفسى، وحتى أحياناً ظواهر مرضية. وربما أدى الاستمرار فى هذا النهج إلى انهيار جسدى. إن التراجع هو أجدى لصحتك. عليك من كل بد أخذ هذه الملاحظة مأخذاً جدياً.

## معيار (ع) = العدوانية

## ٢٤-١٠ نقطة

أنت لا تخرج عن طورك أنك راض أيضاً. على أية حال حاول أن لا تصل إلى أهدافك بالعنف. وهذا ما يجعلك عطوفاً طيب الشعور. فى النهاية يمكنك أيضاً أن تتخلى عن ذلك دون أن تكور قبضتك بلا طائل فى موجة غضب لا فائدة منها. السيطرة على النفس وقلة الميل نحو العدوانية هما صفتان يقدرهما الآخرون فىك.

## ٢٥ - ٣٩ نقطة

لست عدوانياً إلا إذا اعتدى عليك عدوانيتك واستعدادك للعدوان تحتلان موقعاً وسطاً وصحياً. يمكن أن يكون رد فعلك عدائياً جداً إذا ما شعرت بأنك معتدى عليك. وإذا ما تحقق لك الهدوء كان العالم على ما يرام، وقلما يخطر ببالك أن تبادر بالعدوان. إذن يمكن القول عنك أن لك موقف صحى من العدوان.

## ٦٠-٤٠ نقطة

فكر أنت في عداد العصبيين- سريعى الإثارة- وهذا ما بصحتك يرتسم من خلال أولى الاضطرابات الجسدية ذات المنشأ النفسى، وحتى أحياناً ظواهر مرضية. وربما أدى الاستمرار فى هذا النهج إلى انهيار جسدى. إن التراجع هو أجدى لصحتك. عليك من كل بد أخذ هذه الملاحظة مأخذاً جدياً.

## معيار (ع) = العدوانية

## ٢٤-١٠ نقطة

أنت لا تخرج عن طورك أنك راض أيضاً. على أية حال حاول أن لا تصل إلى أهدافك بالعنف. وهذا ما يجعلك عطوفاً طيب الشعور. فى النهاية يمكنك أيضاً أن تتخلى عن ذلك دون أن تكور قبضتك بلا طائل فى موجة غضب لا فائدة منها. السيطرة على النفس وقلة الميل نحو العدوانية هما صفتان يقدرهما الآخرون فىك.

## ٢٥ - ٣٩ نقطة

لست عدوانياً إلا إذا اعتدى عليك عدوانيتك واستعدادك للعدوان تحتلان موقعاً وسطاً وصحياً. يمكن أن يكون رد فعلك عدائياً جداً إذا ما شعرت بأنك معتدى عليك. وإذا ما تحقق لك الهدوء كان العالم على ما يرام، وقلما يخطر ببالك أن تبادر بالعدوان. إذن يمكن القول عنك أن لك موقف صحى من العدوان.

## ٤٠ - ٦٠ نقطة

ما رأيك إنك بالتأكيد تعتقد بأن القدر يقسو عليك جداً، لكن بالتدريب على قبل كل شيء يجب أن لا تتس بأنك أيضاً تساهم الاعتداد بالذات من الجزء ليس باليسير مما يجعل الجو الذي يحيط بك من أجل تفرغ عدوانياً. ليس الآخرون دائماً هم الذين يستفزونك الميول إلى مواقف غير مدروسة واعتداءات، فأحياناً تسهم العدوانية؟ أنت، على الأقل في مراحلها الأولى، في الوصول إلى هذه الحالة. حاول أن توظف ميولك العدوانية الموجودة - بلا شك - بإطار من العقلانية. ربما كان عليك أن تمارس رياضة عنيفة لتفرغ عدوانيتك عن طريقها. كما يمكن للتدريب على الاعتداد بالذات، لتقويتها بشكل حيادي، أن يكون مفيداً بالنسبة لك.

## معيار (ك) = الاكتئاب

## ٢٤-١٠ نقطة

الاكتئاب كلمة بالنسبة للاكتئاب بمعناه الأوسع لا علاقة لك به، بل غريبة عنك على العكس، فأنت أقرب إلى كونك راض وواثق بنفسك. إنك تحاول دائماً أن تأخذ من الحياة جوانبها المقبولة. كما أن الضحك من أعماق القلب ليس غريباً عنك، إنه كتبادل عبارة مجاملة بلطف مع أحد جيرانك. عليك أن تحافظ على ذلك؛ لأنه أساس نجاحك، الآن وفي المستقبل.

## ٣٤-٢٥ نقطة

قلما يؤذيك الاكتئاب بمعناه الضيق غريب عنك. أحياناً فقط الاكتئاب. احذر الكحول عندما تزيد الأمور عن الحد تبدأ عندك الولوجة

والشكوى. ولكن غالباً ما ينتهي ذلك بسرعة وتستطيع/ تستطيعين عندها بلا ريب أن تعيد/ تعيدي الانسجام مع زوجتك/ زوجك في البيت وفي العمل. لكن حاول أن تبتعد عن الكحول قدر الإمكان، وإلا تركت نفسك فريسة لخداع النفس ومن ثم انزلت في حالة من الاكتئاب الذي تُخشى عواقبه.

### ٣٥-٦٠ نقطة

افعل شيئاً تتعذب باستمرار من التثاقل والمزاج السيئ. وهذا ما ضد الاكتئاب لا يجب أن يكون، ولكن غالباً ما لا تدرك له سبباً. مع ذلك لا تحاول أن تبحث عن الخطأ لدى الآخرين، بل ابحث عنه لديك. ربما تعذبك بشكل أو بآخر عقدة نقص واضحة. والمهم بالنسبة لك أن تمر بأسرع ما يمكن على هذه المشكلة من الأساس، بدلاً من أن تسخط من القدر، أي أن تأخذ منحىً جديداً في الحياة.

معيار (ف) = الانفعالية (سرعة الانفعال)

### ١٠ - ٢٣ نقطة

الخمول الزائد لا يمكنك، وبحق، أن تدعي بأنك سريع الانفعال. أما أيضاً أمر غير محمود تقييمك من قبل الآخرين فهو أنك هادئ وغير مبال ومنكمش. عليك أن تغير هذه الصورة وبإلحاح. ابحث عن التحديات بالمفهوم الإيجابي وسترى أن النجاح في الحياة هو مسألة مثيرة، لكن يجب على المرء أول الأمر أن يتعرف عليه.

## ٢٤ - ٤٠ نقطة

هل يفيد الالتزام؟  
هل تصرف بكل اهتمام عندما يتطلب الأمر ذلك. دع الأمور تسير عندما ترى أن التدخل - حسب تقديرك - غير مجد. بالتأكيد هذا هو الموقف الأنسب الذي يمكن اتخاذه. لكن حاول، بالرغم من ذلك، بين حين وآخر، أن تشذ عن الآخرين. أعتقد أن ذلك سيفيدك جداً ويضع لمسات جديدة على حياتك.

## ٤١ - ٦٠ نقطة

لا تكن سريع الغضب  
تحب أن تُستفز ويُثار غضبك من قبل الآخرين. وهؤلاء يعرفون ذلك منذ أمد طويل بالطبع، ويجدون متعة في ذلك. حاول أن تخفف من ردود أفعالك على ذلك. حاول أن لا تغير الانتباه إلى اللسعات الصغيرة. حتى ولو أن الحالة الراهنة يمكن أن يكون لها مفعول الإحباط، فإنها لن تدوم طويلاً. هناك بارقة أمل على الأفق وسوف تصل إلى هدفك بمساعدة قدراتك، بمجرد أن تكون لديك الرغبة في ذلك.

## معيار (ت، ج) = التكيف الاجتماعي

## ١٠ - ٢٣ نقطة

أقم علاقات اجتماعية من جديد  
بالتأكيد لديك مبررات الابتعاد عن الناس، بالرغم من ذلك عليك أن تتحرر شيئاً فشيئاً من هذا الاستياء. حاول أن تنسى كافة خيبات الأمل السابقة وأن تقبل ثانية بنشاط على الناس الذين تعيش بينهم. ابدأ بشخص قريب إلى قلبك، وسترى أن آخرين سينضمون إليه.



## ٢٤ - ٣٩ نقطة

إنك تحب      لقد أدركت الآن: حتى ولو أصبح المرء أحياناً هدفاً  
التكيف      للحماقات (المداعبات) واهتز في أعماقه من جرائها،  
الاجتماعي      عليه أحياناً أن يشارك بقوة في الضحك، وهذا يفقد  
بحدود      الآخرين أو هامهم، ويفقدون رغبتهم في ذلك. تابع هكذا، وخذ الأمور  
على عواهنها.

## ٤٠ - ٦٠ نقطة

استغل      أحياناً تكون نجم الحفلة، ويمكنك بمزاجك الجيد أن  
موهبيتك      تنقل العدوى إلى الآخرين. تشعر بسعادة في المجتمع،  
الاجتماعية      والخوض بين الجموع لا يخيفك، بل يدفعك للتزود بمتعة  
في المهنة      الحياة. وهذا العطاء لا يصادفه المرء إلا نادراً. هل فكرت يوماً أن تمتهن  
مهنة فنية في مجال الترفيه، لاشك بأن لديك مؤهلات لذلك.

## معيار (ه.ط) = الهدوء والطمأنينة

## ١٠ - ٢٤ نقطة

لا تسدع      لا شك بأنك في عداد الناس الأقرب إلى التردد،  
الأشياء      القادرين على التراجع عن الطريق الذي سبق أن  
تؤثر عليك      كانوا عليه. وطالما يحدث ذلك بطرق منظمة فلا  
كثيراً      شيء يمنع منه. لكن عليك قبل ذلك أن تكون على حذر من الاستسلام  
للخطأ نتيجة المعطيات الكثيرة. حاول دائماً أن تجعل الأشياء المهمة  
نصب عينيك وأن تتقصى كل التفاصيل.

## ٢٥ - ٣٤ نقطة

تابع السير وجبة لا بأس بها من الثقة بالنفس تلزم حتى تتمكن على طريقك (المستقيم) من استتفاذ لذات الحياة كلها. الأولى عندك والثانية حتى تبلغ لا تتوفر لك كل يوم. بالتأكيد ستخطئ عندما لا تعلم هدفك أي السبل هو الأنسب بالنسبة لك. يمكنني أن أقدم لك مساعدة: حاول أن تتابع السير على طريق خططته سابقاً حتى النهاية، ولا تستسلم قبل أن تبلغ هدفك.

## ٣٥ - ٦٠ نقطة

فنان في بالنسبة لك يسير كل شيء من تلقاء نفسه. يحسدك أمور الحياة الناس، أنت الفنان في أمور الحياة الذي يأتيه كل شيء ويسقط في حضنه. وأنت الأخبار بأن الأمور ليست على هذا الشكل. كان عليك أن تكافح بعناد من أجل النجاح. لكن بالثقة بالنفس وبقليل من الفكاهاة استطعت حتى الآن دائماً تحقيق ذلك.

## معيار (ب.ط) الانبساطية والانطوائية

## ١٠ - ٢٤ نقطة

أنت في عداد الانبساطيين. يصفك معارفك بأنك منفتح وانبساطي. على الصعيد المهني يفضل المرء أن يعهد إليك بمنصب قيادي أكثر من الآخرين. لكن عليك أولاً الانتباه بأن لا تثقل المهنة والوجاهة والارتقاء في الوظيفة على كاهل أسرته ومحيطك الاجتماعي.

## ٢٥ - ٣٩ نقطة

«المزج» نعم، لقد أوجدت لنفسك مزيجاً؛ فمن ناحية تريد أن يعمل لصالحك تكون منفتحاً على العالم، ومن جهة ثانية أن لا تدير ظهرك لأسرتك. ولم تقل بعد إن كان سيتاح لك السير على الحافة بين هذين العالمين. لكن يبدو أنك حتى الآن، بأسلوبك هذا، قد قطعت شوطاً كبيراً.

## ٤٠ - ٦٠ نقطة

الأسرة أهم إذا ما طلب منك أن تصف نفسك فلا شك بأنك من الارتقاء ستستخدم كلمات مثل: هادئ، موثوق، محب الوظيفي للأطفال. بالتأكيد تنطبق عليك أيضاً هذه الصفات. أما أهداف الترقية الوظيفية فليس لها موقع خاص في حياتك، بل أكثر منها الأمور الصغيرة في الحياة اليومية التي تلقى اهتمامك. بالإضافة إلى ذلك فإن سعادة أسرتك أهم عندك بكثير من التوفيق الكبير في العمل. إنك تفضل الارتقاء البسيط في الوظيفة على القفز إلى قمة الإدارة في شركة ضخمة بعيدة.

## معيار (م.م) = الذكورة والأنوثة

## ١٠ - ٢٠ نقطة

رجل نموذجي! إنك تبدي تقديراً ذكورياً نموذجياً للذات، وهذا يأتي من جهة أنك معجب بأنماط السلوك الذكورية، لأنها تؤثر فيك إلى أبعد الحدود. وهناك ميل إلى إسناد المناصب القيادية إلى متقدمين أو متدمات بمواصفات ذكورية بارزة. وعلى النساء إثبات قدرتهن على النجاح - علاوة على ذلك - في العمل الوظيفي اليومي. أما إذا ما كانت هذه القدرة موجودة فعلاً، فإن ذلك مفترضاً لدى المتقدمين الذكور.

## ٢١ - ٣٥ نقطة

لا هذا إن مجال أنماط السلوك الخاصة بالجنس هي كبيرة في ولا ذاك مجتمعنا، إنها موجودة في مكان ما في هذا السياق. فكلما ارتفع عدد نقاطك اقتربت من أنماط السلوك الأنثوية النموذجية. أما عدد النقاط الأقل فيدل على أنماط حياة وسلوك أقرب إلى الذكورية.

## ٣٦ - ٦٠ نقطة

تقوم المؤسسة أنماط حياتك وسلوكك تبدي ميولاً أنثوية أكثر منها بمقارنة نتائج ذكورية. ويمكن أن يرد ذلك إلى أنه كان لك في الاختبار مع طفولتك أم مسيطرة جداً، أو بكل بساطة أنك تشعر نماذج جاهزة في بالأمن في جو عائلي أكثر منه في عالم ذكوري محض. كما أن مسكناً مرتباً يمكن أن يكون مجالاً مناسباً؛ فالسعادة الشخصية لا تكمن دائماً في السلطة والجاه الكبير.

## ملاحظات:

لقد استطعت بالتأكيد أن تتعلم بعض الشيء من تقييم اختبار الشخصية التي سبق عرضه. وبشكل عام تتناسب التقارير الذي تم التوصل إليها هناك مع تلك الاختبارات الضخمة والمكلفة والمحفوظة التي تتراوح معاييرها بين ٨ و ١٩ أكثر أو أقل من قيم الشخصية المستقلة. هذه بالطبع معايير أكثر مما سبق لنا أن استخدمناه. ولكن يجب أن لا ننسى أننا لم نصل بعد إلى النهاية.

في المؤسسة تتم مقارنة قيم المعايير هذه، المعطاة من قبلك، مع معايير نموذجية أساسية. وبهذه الطريقة يمكن تحديد متطلبات معينة لمجالات عمل فردية.

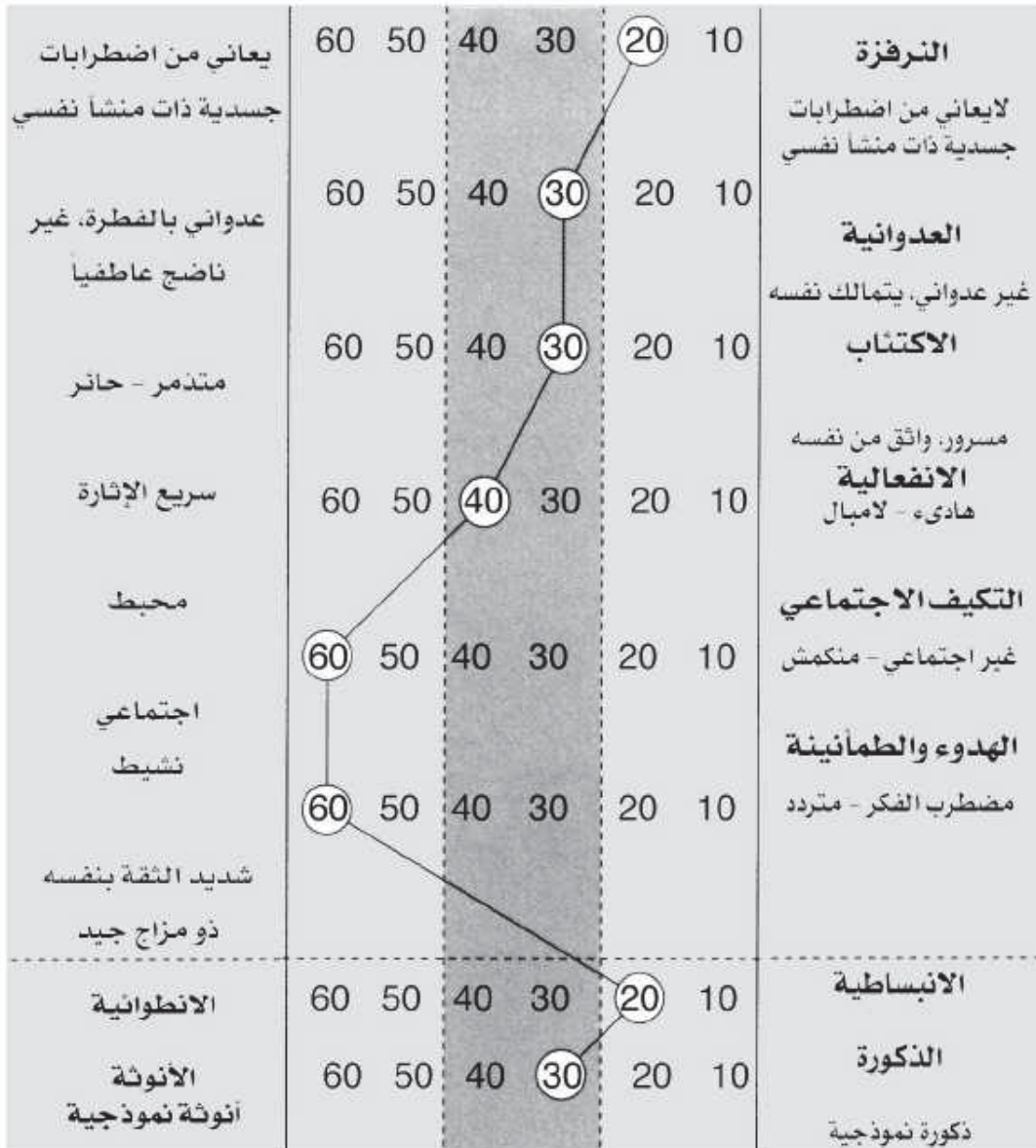
حدد أول الأمر ملامح شخصيتك. انقل من أجل هذا الغرض القيم التي حصلت عليها إلى النموذج ثم صل بين النقاط التي عثرت عليها بواسطة خطوط.

### طابع الشخصية:

هنا تجد حلاً نموذجياً لطابع شخصية

مقطع جانبي لشخصية - نموذج

مثال:



إليك فيما يلي نموذجاً لتجري عليه رسماً لطابع شخصيتك.  
ارسم دوائر حول القيم المتعلقة بك وصل بينها. يمكنك أن تحدد أيضاً  
قيماً بين الأرقام المكتوبة.

### مقطع جانبي لشخصيتي:



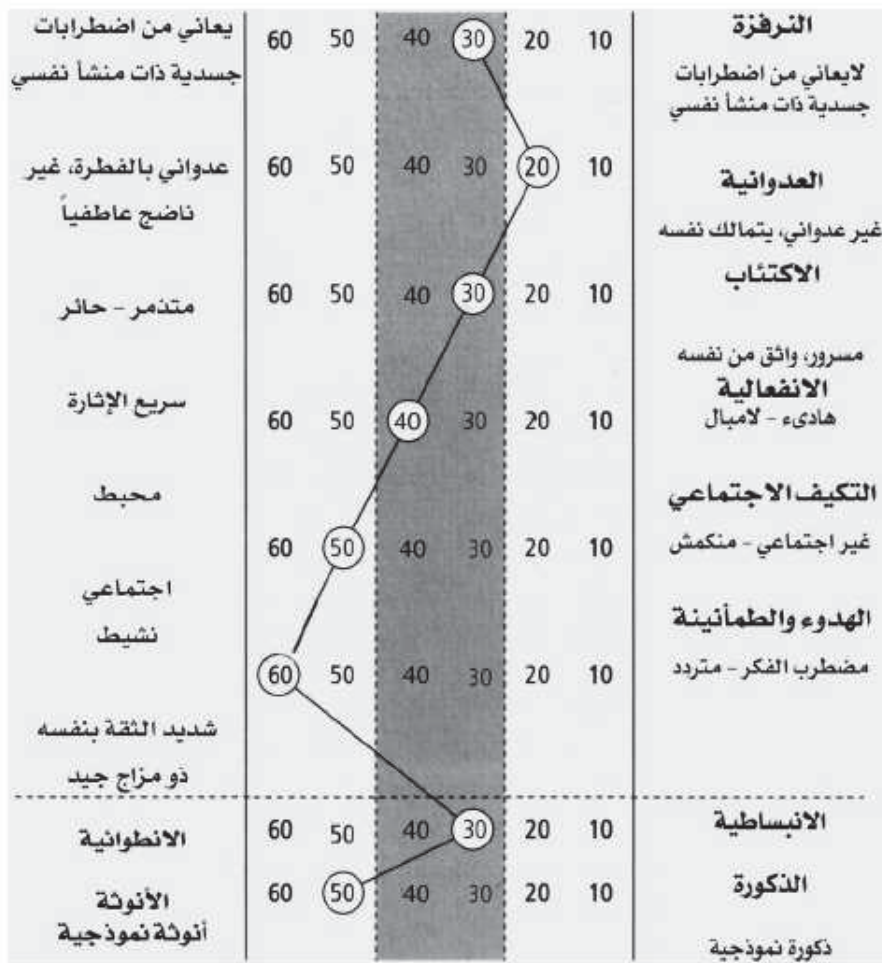
يعاني من اضطرابات جسدية ذات منشأ نفسي	60	50	40	30	20	10	النرفزة لايعاني من اضطرابات جسدية ذات منشأ نفسي
عدواني بالفطرة، غير ناضج عاطفياً	60	50	40	30	20	10	العدوانية غير عدواني، يتمالك نفسه
متدمر - حائر	60	50	40	30	20	10	الاكتئاب مسرور، واثق من نفسه
سريع الإثارة	60	50	40	30	20	10	الانفعالية هاديء - لامبال
محبط	60	50	40	30	20	10	التكيف الاجتماعي غير اجتماعي - منكمش
اجتماعي نشيط	60	50	40	30	20	10	الهدوء والطمأنينة مضطرب الفكر - متردد
شديد الثقة بنفسه ذو مزاج جيد	60	50	40	30	20	10	
الانطوائية	60	50	40	30	20	10	الانبساطية
الأنوثة أنوثة نموذجية	60	50	40	30	20	10	الذكورة ذكورة نموذجية

## نموذج لشخصية تاجرة في تجارة المفرق:

لكي أشرح لك مبدأ التقييم ضمن المؤسسة سوف أعرض هنا مثالين من نوعين مختلفين. هكذا يجب أن تبدو الصورة المثلى لسيدة تعمل في التجارة.

قارن ذلك مع ملامح شخصيتك إذا كنت تريد أن تسير على هذا الطريق. فكلما كانت الخطوط المنحنية متطابقة كانت الشروط التي تتمتع بها أفضل من أجل هذه المهنة.

### مثال: صورة عن شخصية تاجرة في تجارة المفرق

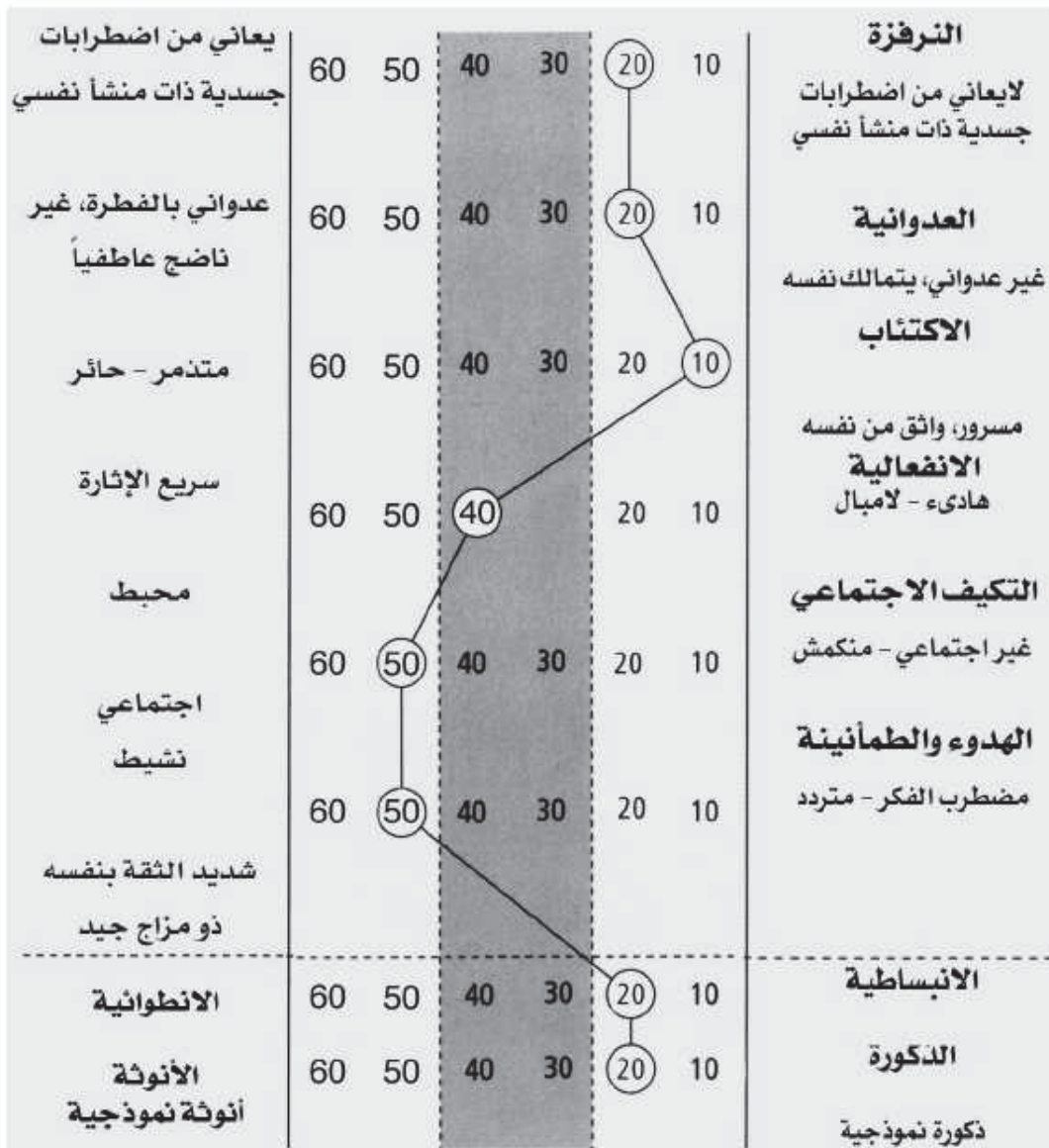


## نموذج لشخصية مدير في موقع قيادي

هكذا يجب أن تبدو الشخصية المثلى لمدير في موقع قيادي.  
قارنها مع صورة شخصيتك إذا كان من الممكن أن تكون يوماً ما في  
موقع مشابه.

### صورة عن شخصية مدير في موقع قيادي.

مثال:





## الفصل السادس

### الإبداع



#### مدخل إلى بحث الإبداع:

قلما هناك عنصر من عناصر الشخصية تحظى الآن باهتمام واسع كما هو بالنسبة للإبداع. كان هذا العنصر، الذي يتمتع بأهمية كبيرة جداً، محط خلاف، ولم تعره أجيال من علماء النفس أهمية تذكر. الآن فقط أدرك المرء أن الإبداع ليس سراً لدى أقلية من الناس ذات موهبة خاصة، بل صفة موجودة بشكل أو بآخر لدى كل إنسان.

الإبداع  
عنصر هام  
للنجاح  
الاقتصادي

أيضاً في الكثير من المؤسسات يدرك المرء بشكل متزايد مدى أهمية القدرات الإبداعية للعاملين على النجاح الاقتصادي لشركة من الشركات. يمكن من اختبار الشخصية معرفة الإبداع وتحديد اتجاه هذه الموهبة الخاصة. ويمكن أن تتوضع الموهبة في المجال التقني أو الفني أو الموسيقي أو الكتابي.

عند بعض الأشخاص تكون هذه المجالات بارزة ومترابطة بقوة مع بعضها، بحيث يمكن الحديث عن موهبة شاملة. ولكن تلك حالات نادرة جداً. كما أنه قلما يوجد إنسان غير مبدع على الإطلاق، كذلك يندر وجود من يتمتع بموهبة شاملة.

أما رأي علماء النفس فيذهب الآن إلى أن الإبداع، بالإضافة إلى الذكاء، هو واحد من أهم العناصر لاستمرار تطور ثقافتنا.

المهام الآلية المحضنة تقوم بها الآن - بالدرجة الأولى - الآلات وأجهزة الكمبيوتر، بينما يرتبط الإبداع دائماً بالروح الإنسانية وإلهامها. ولا يمكن تحقيق التقدم إلا عندما نزيد من دعم وتشجيع إبداعنا.

الإبداع والابتكار ما من ابتكار دون إبداع، فكل أمة صناعية تعيش من إبداع مواطنيها. واليوم يعتبر الإبداع بنفس أهمية الذكاء والمعرفة المتخصصة.

إذن ليس عجباً عندما يحرص الساسة وأصحاب الشركات دائماً على تشجيع الشخصيات المبدعة الذين يستطيعون - بأفكارهم - أن يرسموا في المستقبل القريب، أو البعيد، معالم طرق جديدة في البحث والإنتاج، أو في مجالات أخرى. هذه الشخصيات تتقدم علينا: إذ باستطاعتها الآن التعامل مع ذكائها بإبداع، بينما علينا نحن أن نتعلم ذلك أولاً.

الإبداع والذكاء الإبداع نادر، والنتيجة: أنه مرتفع الثمن، وتتم المساومة عليه الآن بمبالغ ضخمة. هناك مراكز للتصميم ومحلات إبداع ووكالات إعلانات خاصة، تعرض قدرتها الإبداعية في السوق الحرة. مبالغ طائلة يجب على الشركات أن تدفعها عندما تريد إنجاز تصميم.

أو تعطي تكليفاً بإنجاز خط إنتاج جديد أو حملة لتحسين السمعة.

الأقل تكلفة بلا شك هو دعم المبدعين لدى هذه الشركات ذاتها، عندها لا تضطر الشركة للاستعانة بخبرات خارجية. وهذه يجب

البحث عنها بين الكم الهائل من المواهب غير المكتشفة. ومن أجل هذا الهدف تم وضع اختبارات خاصة بالإبداع. واختبار من هذا النوع يمكن أن يكشف ما هي مظاهر الإبداع المتوفرة في المتقدم إلى عمل. هل تكمن قدراته في المجال الفني أم التقني؟ هل يتحكم فيه القسم اليساري أو اليميني من الدماغ؟

هذان التعبيران مأخوذان عن بحوث الدماغ الحديثة، ويقدمان لنا ما هي الإمكانيات والقدرات التي يمكن لنا أن نتوقعها؛ فالإبداع ليس أي إبداع، بل هناك فروق كبيرة.

ما هو الإبداع أصلاً؟ البعض لم يسمع عنه الشيء الجوهري الكثير، والبعض الآخر يرى فيه تعبير موضة، والقليل يعتقدون أن الإبداع فطري وُلد مع الإنسان. بينما يرى بعض آخر بأن المرء يمكن أن يدرّب قدراته الإبداعية.

والجميع على حق بشكل ما. الإبداع نادر الوجود، وهو الآن مطلوب أكثر من أي وقت مضى، ويمكن تدريبه إلى حد ما، وإذا ما أراد المرء تعريف الإبداع، فقد يمكن أن يعبر عنه بالكلمات التالية:

بمساعدة الإبداع يمكن للناس التوصل إلى حلول غير عادية، لكنها قابلة للتطبيق، غير موجود عادة ضمن إطار تراكيب التفكير الرائجة.



يمكننا تصنيف الحلول التي يخترعها المبدعون لمشاكل لم يتم التغلب عليها حتى الآن إلى مجموعتين، الأولى: هي زيادة تطوير أفكار

موجودة سابقاً، مثل تطوير آلة قص العشب في الحدائق والمروج أو الطائرات أو السيارات.

والثانية: هي تطوير أو اختراع آلات لم تكن موجودة سابقاً، بل جديدة كلياً. مثل اختراع آلة لقص العشب تعمل على مبدأ الوسادة الهوائية، وتمثل الجمع بين تقنيتين لم يتم الجمع بينهما قبلاً.

أصلاً، يمكن للمرء أن ينطلق من حجة أن لا شيء جديد بالفعل؛ لأنه حتى الجديد الذي ينزل إلى الأسواق، كان موجوداً قبل ذلك بشكل من الأشكال في أذهان مخترعيه؛ لذلك يعتقد الكثير من الباحثين بأن الإبداع هو عبارة عن إعادة التنسيق بين أفكار موجودة سابقاً، موجودة بشكل من الأشكال في العقل الباطني، أو ما تحت الشعور.

وعندما ننطلق من هذه النظرية، يمكن تدريب واختبار تداعيات جديدة لمضامين متوفرة، لكن دون علمنا بها. وهذه الأخيرة سنتعرف عليها من خلال اختبار الإبداع التالي. عندما تحين عملية خلق تراكيب جديدة في العقل الباطني لا تخضع للملاحظة، عندها يعيش المرء مجرد فكرة جديدة.

اختبر بمساعدة هذا الاختبار سوف تدرك فيما إذا كنت قادراً  
قدرتك الإبداعية على التخلص من نظام التفكير العادي، الذي غالباً ما  
يكون مرتباً بشكل منطقي، ومن ثم تكتسب بعداً جديداً  
للتفكير.

قم الآن بتنفيذ اختبار الإبداع واكتشف بمساعدته بعداً آخر من أبعاد شخصيتك.

## اختبار الإبداع:

باشر الآن باختبار الإبداع.

### وفرة الومضات الفكرية (المعيار (و)

هنا تجد بعض الأسئلة، تستطيع بواسطتها أن تختبر فيما إذا كانت أفكار كثيرة ستتهال عليك بسرعة. اقرأ المهمة المطلوبة بعناية وتقيد بالوقت المعطى لك، فهذا أمر هام لكي تكون نتائج الاختبار قابلة للمقارنة. كل فقرة من هذا الاختبار تختبر بعداً مختلفاً من أبعاد إبداعك. اقرأ قبل كل شيء الأسئلة و/أو التعليمات المتعلقة بالاختبار ثم قم بالإجابة عنها.

إذا أردت أن تحل الأسئلة ضمن مجموعة عليك أن تعين مساعداً لك للكتابة. فأعضاء المجموعة الآخرين ليسوا سوى موردين للأفكار. يمكنك أيضاً العمل بمفردك. فكل فكرة مسموحة ومقبولة.

### المهمة:

في الشق اليساري من الصفحة التالية ترى العديد من السطور الخالية. على كل واحد من هذه السطور عليك أن تكتب كلمة. وكل هذه الكلمات يجب أن تشترك بالحرفين الأولين منها. مثلاً: الكلمات التي تبدأ جميعها بالحرفين ف. ر: فريتس، فراغ، فرعون، فراس .... إلخ.



طول الكلمة أو قصرها أو حتى صحة كتابتها ليست من الأمور الهامة. لكن يجب أن تكون الكتابة مقروءة ومفهومة.

كم كلمة ستعثر عليها تبدأ جميعها مثلاً بالحرفين (س.ع)  
أمامك دقيقة من الوقت. اضبط الساعة وابدأ.

- |           |              |
|-----------|--------------|
| ..... -١٦ | ..... -١ سعد |
| ..... -١٧ | ..... -٢     |
| ..... -١٨ | ..... -٣     |
| ..... -١٩ | ..... -٤     |
| ..... -٢٠ | ..... -٥     |
| ..... -٢١ | ..... -٦     |
| ..... -٢٢ | ..... -٧     |
| ..... -٢٣ | ..... -٨     |
| ..... -٢٤ | ..... -٩     |
| ..... -٢٥ | ..... -١٠    |
| ..... -٢٦ | ..... -١١    |
| ..... -٢٧ | ..... -١٢    |
| ..... -٢٨ | ..... -١٣    |
| ..... -٢٩ | ..... -١٤    |
| ..... -٣٠ | ..... -١٥    |

تابع على الطريقة نفسها بكلمات تبدأ بالحرفين (م.ج) أمامك دقيقة من الوقت. اضبط الساعة وياشر.

- |           |              |
|-----------|--------------|
| ..... -١٦ | ..... ١- مجد |
| ..... -١٧ | ..... ٢-     |
| ..... -١٨ | ..... ٣-     |
| ..... -١٩ | ..... ٤-     |
| ..... -٢٠ | ..... ٥-     |
| ..... -٢١ | ..... ٦-     |
| ..... -٢٢ | ..... ٧-     |
| ..... -٢٣ | ..... ٨-     |
| ..... -٢٤ | ..... ٩-     |
| ..... -٢٥ | ..... ١٠-    |
| ..... -٢٦ | ..... ١١-    |
| ..... -٢٧ | ..... ١٢-    |
| ..... -٢٨ | ..... ١٣-    |
| ..... -٢٩ | ..... ١٤-    |
| ..... -٣٠ | ..... ١٥-    |

تابع على الطريقة نفسها بكلمات تبدأ بالحرفين (ع.ب)  
أمامك دقيقة من الوقت. اضبط الساعة وياشر.

- |           |                    |
|-----------|--------------------|
| ..... -١٦ | ..... عبير..... -١ |
| ..... -١٧ | ..... -٢           |
| ..... -١٨ | ..... -٣           |
| ..... -١٩ | ..... -٤           |
| ..... -٢٠ | ..... -٥           |
| ..... -٢١ | ..... -٦           |
| ..... -٢٢ | ..... -٧           |
| ..... -٢٣ | ..... -٨           |
| ..... -٢٤ | ..... -٩           |
| ..... -٢٥ | ..... -١٠          |
| ..... -٢٦ | ..... -١١          |
| ..... -٢٧ | ..... -١٢          |
| ..... -٢٨ | ..... -١٣          |
| ..... -٢٩ | ..... -١٤          |
| ..... -٣٠ | ..... -١٥          |



## القدرة على التركيب (معيارت)

لا بد أنك تعرف مجموعة من أسماء الحيوانات، عليك أن تحاول الربط بين أسماء حيوانات بكلمة أخرى معروفة في اللغة العربية بحيث تنشأ لديك أسماء جديدة خيالية، إليك مثالين على ذلك:



لنأخذ مثلاً حيوان «فأر الحقل». وفي هذه الحالة نضع أمام الحيوان كلمة «حقل ألغام» فتنشأ لدينا كلمة «فأر حقل الألغام». أو «فرس البحر» «البحر الطويل» فنشتق منهما معاً كلمتين خياليتين غير موجودتين أصلاً في اللغة مثل: «فرس البحر الطويل» و«البحر طويل الفرس».

ستجد على الصفحة التالية شقين. ضع في الشق الأول أسماء حيوانات مؤلفة من كلمتين أو مقطعين. وفي الشق الثاني الكلمة الخيالة التي اخترعتها أي: اسم الحيوان زائد xxxx أو xxxx زائد اسم الحيوان. ولا يسمح باستخدام إلا العبارات أو الأسماء العربية. استمر في ذلك حتى النهاية.

لكل شق من هذين الشقين أمامك دقيقة من الوقت. وإذا ما قمت بإملاء الحقل الأول بأقل من دقيقة. قم بتشغيل ساعة ضبط الوقت وابدأ فوراً بالشق الثاني، فالوقت الذي يمكن أن تتصرف به هو دقيقتين فقط. اضبط الساعة وياشر.

## املاً أولاً الشق الأول لأسماء الحيوانات:

أسماء الحيوانات	الأسماء الخيالية المركبة
١- .....	٣١- .....
٢- .....	٣٢- .....
٣- .....	٣٣- .....
٤- .....	٣٤- .....
٥- .....	٣٥- .....
٦- .....	٣٦- .....
٧- .....	٣٧- .....
٨- .....	٣٨- .....
٩- .....	٣٩- .....
١٠- .....	٤٠- .....
١١- .....	٤١- .....
١٢- .....	٤٢- .....
١٣- .....	٤٣- .....
١٤- .....	٤٤- .....
١٥- .....	٤٥- .....
١٦- .....	٤٦- .....
١٧- .....	٤٧- .....

..... -٤٨	..... -١٨
..... -٤٩	..... -١٩
..... -٥٠	..... -٢٠
..... -٥١	..... -٢١
..... -٥٢	..... -٢٢
..... -٥٣	..... -٢٣
..... -٥٤	..... -٢٤
..... -٥٥	..... -٢٥
..... -٥٦	..... -٢٦
..... -٥٧	..... -٢٧
..... -٥٨	..... -٢٨
..... -٥٩	..... -٢٩
..... -٦٠	..... -٣٠

توقف : انتهت الدقيقة      توقف : انتهت الدقيقة الثانية  
اضبط الساعة مجدداً

### التفكير المتنوع (معيارت)

#### المهمة :

في هذه المهمة عليك أن تظهر مدى تطور تفكيرك المتنوع. المطلوب اختراع أشياء عبثية كلياً أو



منطقية يمكن أن يصنعها المرء من أحد الأشياء. وهذا الشيء يمكن أن يكون قلماً ناشفاً، إذ يمكنك أن تستخدمه للكتابة والرسم، كما يمكن استخدامه في نشاطات أخرى، مثل فتح ثقوب في ورقة للكتابة. وعند تفكيكه يمكن أن يصبح أنبوب نفخ، والريشة يمكن أن تتحول إلى قاعدة إطلاق الأنبوبة. وأخيراً يمكن أن يتحول إلى ماسورة مدفع عندما نملؤه برؤوس عيدان الكبريت ثم نسخن الأنبوبة على شمعة، وهكذا.....

مهمتك الآن هي أن تمعن تفكيرك، ماذا يمكن للمرء أن يصنع من الأشياء الثلاثة التي ستجدها على الصفحة التالية: ما هي الإمكانيات التي ستخطر في ذهنك؟

لكل واحد من هذه الأشياء أمامك دقيقة من الوقت، إذن الوقت المعطى لك لإنجاز هذه المهمة هو ثلاث دقائق. وإذا صدف واحتجت إلى أقل من دقيقة للتعامل مع سؤال واحد (عشرة إمكانيات على الأكثر) فقم بإيقاف الساعة ثم باشر بالمسألة التالية.

والآن اضبط الساعة.

- ماذا يمكنك أن تصنع من علبة عيدان الكبريت؟ ما هي

الإمكانيات التي تخطر لك؟

**علبة الكبريت**

١- .....

٢- .....

- ..... -٣
- ..... -٤
- ..... -٥
- ..... -٦
- ..... -٧
- ..... -٨
- ..... -٩
- ..... -١٠

الرجاء أن تنهي هذه المسألة خلال دقيقة فقط وتبدأ بالمسألة التالية.

- ماذا يمكنك أن تصنع من عبوة من الصفيح (عبوة كولا مثلاً) ما هي الإمكانيات التي تخطر لك؟

### عبوة من الصفيح

- ..... -١
- ..... -٢
- ..... -٣
- ..... -٤
- ..... -٥
- ..... -٦
- ..... -٧

..... ٨ -

..... ٩ -

..... ١٠ -

الرجاء أن تنهي هذه المسألة خلال دقيقة فقط وتبدأ بالمسألة التالية.

- ماذا يمكنك أن تصنع من إطار سيارة؟ ما هي الإمكانيات التي تخطر ببالك؟

### إطار السيارة

..... ١ -

..... ٢ -

..... ٣ -

..... ٤ -

..... ٥ -

..... ٦ -

..... ٧ -

..... ٨ -

..... ٩ -

..... ١٠ -

الرجاء أن تنهي هذه المسألة خلال دقيقة فقط.

الوقت الإجمالي للمسائل الثلاث محدود بثلاث دقائق.

## الإبداع البصري (معياري)

والآن، بعد أن استطعت التعرف على إبداعك بعض الشيء، أريد أن أشرح لك إمكاناتك في المجال المرئي، كل طاقة إبداعية يمكن قياسها بطريقة تناسبها. بالإضافة إلى ذلك يمكن تحسين ذلك بواسطة التدريب والإرشاد. والإبداع غير مرتبط بالسن، لكن مع السن تقف غالباً الخبرة في طريق عملية الإبداع.

ولتتعرف على مجمل طاقتك الإبداعية بشكل أفضل فمن الضروري اختبار الإبداع البصري، بالإضافة إلى الشفاهي.

يكون إبداعك قد تطور بالشكل الأمثل عندما تحقق قيماً عليا في كلا المجالين. تدل آخر الأبحاث التي أجريت في الولايات المتحدة على أن الإبداع قابل للنقل أيضاً. أي أن البراهين الرياضية مثلاً يمكن النظر إليها أيضاً كأعمال فنية عبقرية. فعالم الرياضيات يجب أن يكون لديه الإحساس بأن برهانه أي عمله، متطابق.

ويذكر الباحثون بأنهم غالباً ما رأوا البراهين الرياضية ككيان بصري نظري ثلاثي الأبعاد، إما في أفكارهم أو أحلامهم قبل أن يسجلوها كتابة.

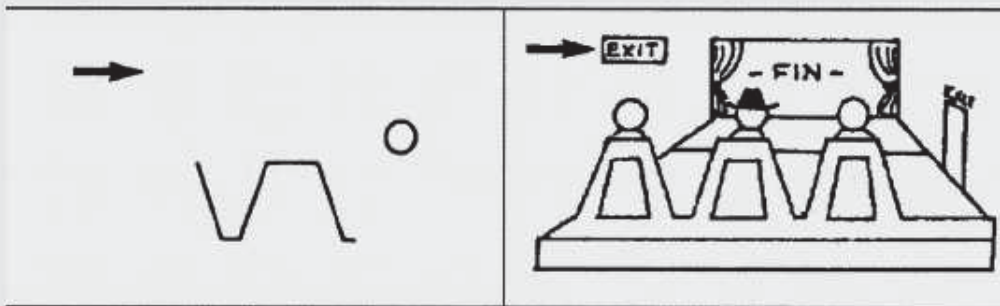
## المهمة:

على ورقة الأسئلة التالية ترى ١٢ صورة «لا معنى لها» أرجو أن تقوم بإتمامها بحيث تتطور كل منها إلى صورة محددة وواضحة. أحد هذه الرسومات مثلاً تراه أمامك الآن. عليك أن تستخدم الخطوط والنقاط والدوائر..... إلخ جميعاً في رسمك. عليك إذن أن لا ترى إلا ما يؤدي بالضرورة إلى هذه النتيجة. يجب أن تصل إلى شيء جديد له معنى.



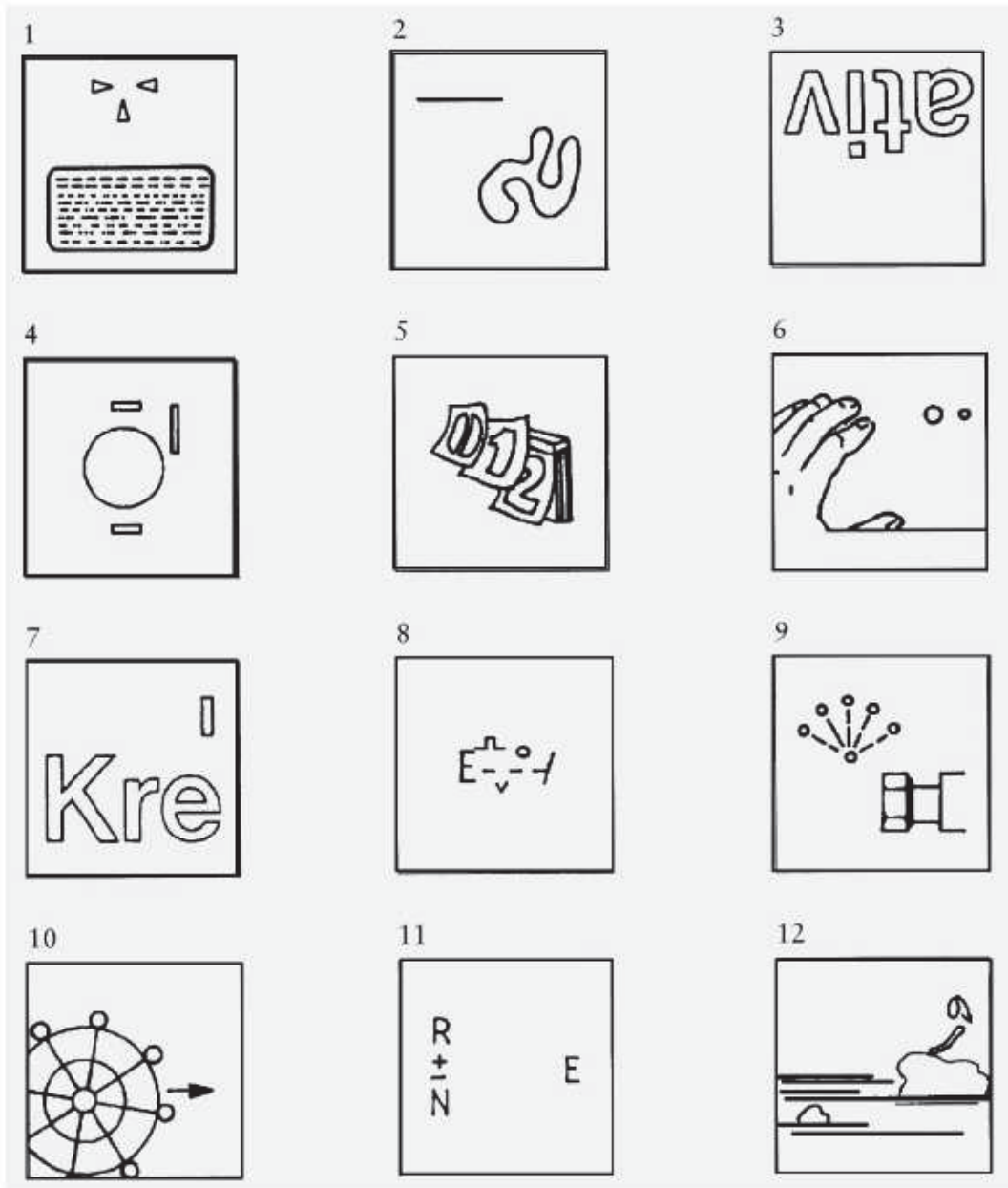
وإذا ما كنت تتمرن باستمرار على مثل هذه المسائل، يمكنك من خلال ذلك أن تزيد من قدرتك الإبداعية في المجال البصري زيادة كبيرة.

**مثال:** ترى هنا مثلاً لرسم تم البدء به، وآخر في صورته النهائية.



أمامك متسع من الوقت لإنجاز هذه المهمة مقدارها عشر دقائق. اضبط الآن ساعة التوقيت.





### التداعي الحر (معيارت ح)

سبق أن تعرفت أثناء استعراض هذا الاختبار على بعض الجوانب المتعلقة بالإبداع. وفي المهمة التالية يتعلق الأمر أيضاً مرة أخرى بذاكرتك البصرية وقدرتها على التداعي.

وكما في المهام الأخرى يجب هنا أيضاً توثيق الاتجاه التقريبي لقدرتك الإبداعية المتوفرة في هذا المجال، وذلك في التقييم النهائي. يتعلق الأمر هنا بالدرجة الأولى بالربط بين التداعي الحر والإبداع البصري.

### المهمة:

ترى على هذه الصفحة رسماً، يبدو أول الأمر أن لا معنى واضحاً له. عليك في هذا الاختبار أن تضع عدة تفسيرات ممكنة لكل واحدة من هذه الرسومات - وبشكل عفوي - دون أن تمعن التفكير طويلاً. الحد الأدنى المقبول هو ثلاثة تأويلات. عليك، حسب الإمكانية، أن ترفع هذا العدد ليصل إلى ستة. سجل تأويلاتك بجانب كل واحدة من الأشكال الموجودة.



تأويلك للصورة :

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

أمثلة على التأويلات يمكن أن تكون فرشاة هوائية، نظرة عبر نافذة على شكل H، حرف زخرفة، مقطع من ورق جدران، لوحة ترشد إلى نقطة رؤية معينة على البحر، إشارة لاتجاه الشرق. أمامك ثمان دقائق لإنجاز هذه المهمة، اضبط الساعة.

تفسيرك

1  
2  
3  
4  
5  
6

الشكل 1

تفسيرك

1  
2  
3  
4  
5  
6

الشكل 2

تفسيرك

1  
2  
3  
4  
5  
6

الشكل 3

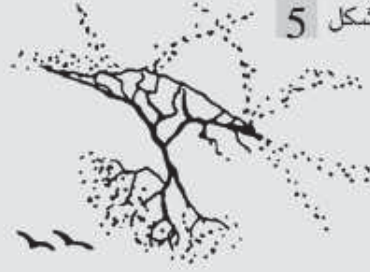
تفسيرك

1  
2  
3  
4  
5  
6

الشكل 4

تفسيرك

الشكل 5



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

تفسيرك

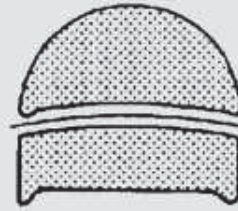
الشكل 6



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

تفسيرك

الشكل 7



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

تفسيرك

الشكل 8

WAR  
YOU ARE  
ENTER  
RADIO  
A111

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

الرجاء أن تنهي هذه المهمة خلال ثمان دقائق.

## التقييم:

## تقييم المعيار و(وفرة الومضات الفكرية)

ارجع إلى الصفحات ١٠٧, ١٠٨, ١٠٩ اجمع كل الأسطر معاً التي توجد عليها كلمات مشتركة في الحرفين الأول والثاني. قسم الناتج على ٥.١. يمكنك التوصل إلى ٦٠ نقطة كحد أعلى.

## ٠ - ٢٠ نقطة

الغش في من حيث النظر كان وقع هذا التمرين صعباً عليك. نتيجة الاختبارات الاختبار هي دون المستوى المتوسط بكثير. وستؤدي في حال إجراء اختبار حقيقي إلى تقييم ضعيف جداً. عليك بالتدريب على هذا التمرين؛ وذلك باستخدام حرفين آخرين كبداية للكلمات.

## ٢١ - ٤٠ نقطة

ومضاتك مستواك يقع في مجال الوسط. في حالة إجراء اختبار الفكرية على هذا حقيقي سيكون تقييم مستواك وسطاً. كلما زاد عدد المنوال نقاطك تحسنت نتيجة اختبارك. يمكنك بالتأكيد - عن طريق زيادة التمرين - الارتقاء بسهولة إلى مستوى أعلى. عليك بين حين وآخر أن تتدرب على هذا التمرين بأحرف أخرى تبدأ بها الكلمات.

## ٤١ - ٦٠ نقطة

ومضاتك بالتأكيد أدركت منذ زمن طويل أن الأمر في هذا التمرين رائعاً يتعلق، بالإضافة إلى الومضات الفكرية، أيضاً بسرعة

الكتابة. يجب أن لا تحتاج إلا لثانيتين فقط بمعدل الكلمة الواحدة. وهذا في منتهى الأهمية. يضاف إلى ذلك أن عليك أن تفكر بكلمات جديدة أثناء الكتابة. أي أن تفكر وتكتب بآن واحد، وليس واحداً بعد الآخر، كما هو معروف عادة؛ لذلك فإن نقاطك مرتفعة. يمكن، بكل اطمئنان، تصنيفك ضمن المجموعة المتميزة.

### تقييم المعيار ت (القدرة على التركيب)

ارجع إلى الصفحة ١١٤ - ١١٥. قم بإحصاء كل الأسطر التي ملأتها بشكل معقول. يمكنك أن تحقق ٦٠ نقطة.

#### ٠ - ٢٠ نقطة

اجعل من قدرتك على التركيب ما تزال غير متطورة. حاول ذلك لعبة جماعية من أجل التمرين. التدرّب على هذا الاختبار عدة مرات. وعلى فكرة يمكن استخدامه كلعبة جماعية.

#### ٢١ - ٤٠ نقطة

معدل + قدرتك على التركيب في مستوى الوسط. بالتأكيد لم وسطي = معدل وسطي تكن هذه المهمة بالغة الصعوبة بالنسبة لك.

#### ٤١ - ٦٠ نقطة

تهانينا! حتماً كانت المهمة سهلة عليك. قدرتك على التركيب في المستوى الأعلى. ينطبق ذلك بشكل خاص على الجانب اللغوي من إبداعك.

## تقييم المعيار م (التفكير المتنوع)

ارجع إلى الصفحة ١٠٨ - ١٠٩ - ١١٠ أعط لنفسك نقطتين عن كل سطر قمت بملئه بصورة معقولة. عن كل سطر بدأت به تنال نقطة. قم بإحصاء كل النقاط معاً. يمكنك أن تنال ٦٠ نقطة كحد أعلى.

## ٠ - ٢٠ نقطة

قم بالتمرين بالتأكد لديك القدرة على التفكير المتنوع. لكنك لم توفق على عدة أشياء مفضلة بهذا النمط من الأسئلة. حاول أن تتمرن عدة مرات على نمط الأسئلة هذا؛ لأنه سيستخدم غالباً في الاختبار المهني والكفاءة، للمهن الإبداعية بكل ما في الكلمة من معنى، وبيعض التمرين يمكنك أن تحصل على ما لا يقل عن نصف عدد النقاط الإجمالي.

## ٢١ - ٤٠ نقطة

ليس كما قدرتك على التفكير المتنوع هي في حدود المعدل الوسطي. يجب ! تمرن بأية أشياء أخرى (دبوس مشبك، زجاجة، سلسلة دراجة، خرطوم مياه) لكي تحقق تقدماً في هذا المجال.

## ٤١ - ٦٠ نقطة

مرحى لك! قدرتك على التفكير المتنوع هي فوق المعدل الوسطي العيب يلزم أحياناً بكثير. يمكنك أن تصلح بشكل جيد للمهن التي تتطلب وجود الإبداع.

## تقييم معيار ب (الإبداع البصري):

ارجع إلى الصفحة ١٢١. أعط لنفسك لكل فكرة استطعت تحقيقها في واحدة من الأشكال الاثني عشر خمس نقاط، لكل فكرة تصب في الحل تستحق عليها نقطة. وكل رسم يمكن الاستفادة من مضمونه يحسب نقطة. مثلاً: عندما تصنع من الشكل رقم ١ بطاقة بحث عن كنز. يمكنك أن تمنح نفسك خمس نقاط، ومن الشكل رقم ٢ تصنع بطاقة جزيرة. ومن الشكل رقم ١٠ تصنع إطار بوصلة موضوع على بطاقة. عندها يبقى لهذين الشكلين نقطة واحدة لكل منها. يمكنك أن تحصل على ٦٠ نقطة كحد أعلى. وإذا خطرت لك فكرة دمج كل هذه الأشكال في رسم إجمالي واحد، يحق لك أيضاً أن تحصل على ٦٠ نقطة كحد أعلى.

### ٠ - ٢٠ نقطة

كان ذلك في إبداعك البصري، وفي الوقت نفسه قدرتك على التخيل، منتهى الصعوبة غير متطوران بشكل ملحوظ. بالتأكيد كان وقع المهمة عليك صعباً جداً. ولكن ذلك لا يعني أنك غير مبدع. بل على العكس، فلإبداع وجوه متعددة. قوتك الإبداعية تكمن في مجال آخر.

### ٢١ - ٤٠ نقطة

لديك الخيال لديك، إلى حد ما قدرة إبداعية متوازنة وواضحة بشكل والمهارة إيجابي يجب المحافظة عليها. قطعاً تقوم في حياتك اليومية بمهام صعبة بأسلوب غير عادي، ولكن في الوقت نفسه فعال. لا تدع نفسك للحيرة. فأنت على الطريق الصحيح.



## ٤١ - ٦٠ نقطة

أنت حقاً إن كنت قد استطعت بالفعل أن تصل في هذا الاختبار في عدد المبدعين إلى سبعة أو ثمانية أفكار مبدعة فأنت واحد من ٣٪ من البشرية جمعاء التي يطلق عليها بجدارة اسم النخبة المبدعة. إنك تحمل ما هو ضروري لمهنة إبداعية. فلتستفد من قدراتك كما يجب.

## تقييم المعيار ت ح (التداعي الحر)

ارجع إلى الصفحتين ١٢٣ - ١٢٤ قم بإحصاء كل سطر ثم املاه بشكل معقول وامنح نفسك نقطة مقابلة. وعن كل مهمة تقوم بحلها بشكل كامل يمكن أن تقيّمها بست نقاط، ويسمح لك بإضافة ٠.١ نقطة. أي يمكنك الحصول على ٥.٧ نقاط عن كل واحدة من الأشكال كحد أقصى. وفي مجمل الاختبار يمكنك الحصول على ٦٠ نقطة كحد أعلى.

## ٠ - ٢٠ نقطة

غادر خط مركز نشاطك الشخصي هو بالتأكيد ليس التداعي الحر. سيرك ربما تمشي على طرق مطروقة سابقاً ولم تأت بجديد. حاول أن تقفز أبعد من ذلك.

## ٢١ - ٤٠ نقطة

التداعي الحر لديك قدرة عادية على التداعي الحر ضمن المعدل مقابل الخضوع الوسطي. وضمن إطار هذه القدرة تميل بزيادة عدد

النقاط لتصبح أقرب إلى شخصية إبداعية. أنت في عداد أولئك الذين لا يحبون الخضوع لنماذج جامدة، وهذا الاستعداد للخضوع يزداد بانخفاض عدد النقاط.

### ٤١ - ٦٠ نقطة

خيالك قدرتك على التداعي بارزة بشكل واضح جداً. تشعر بأنك لاحدود له حر ومستقل بأفكارك. يبدو لك المستحيل ممكناً. بإمكانك العثور على أفكار مبدعة وغير تقليدية، بادر إليها وحققها.

### ملاحظات وإرشادات:

لا بد وأن اكتشاف إبداعك الشخصي قد حقق لك السعادة. إنك لم تخسر شيئاً، بل ربحت كل شيء. حتى ولو تعرضت هنا أو هناك لشيء من الخذلان عليك أن لا تنكس رأسك.

ربما تكمن نقاط قوتك الشخصية في مجالات أخرى من مجالات الشخصية. ركب أولاً ملامح إبداعك الشخصية وحاول أن تعثر على نقاطها الهامة بخصوص هذه السمة الشخصية الأساسية. مثال على صورة الإبداع تراها على الصفحة التالية. سجل على النموذج التالي قيم النقاط التي حصلت عليها وقارن صورة إبداعك مع الأمثلة المعطاة.

**ملاحظة أخيرة:** حتى الإبداع يمكن، لكن ضمن حدود، بالتدريب أن يتدرب ويتطور. تدرب على التمارين والاختبارات آنفة الذكر عند التقدم لاختبار التعيين في وظيفة. ستري أن

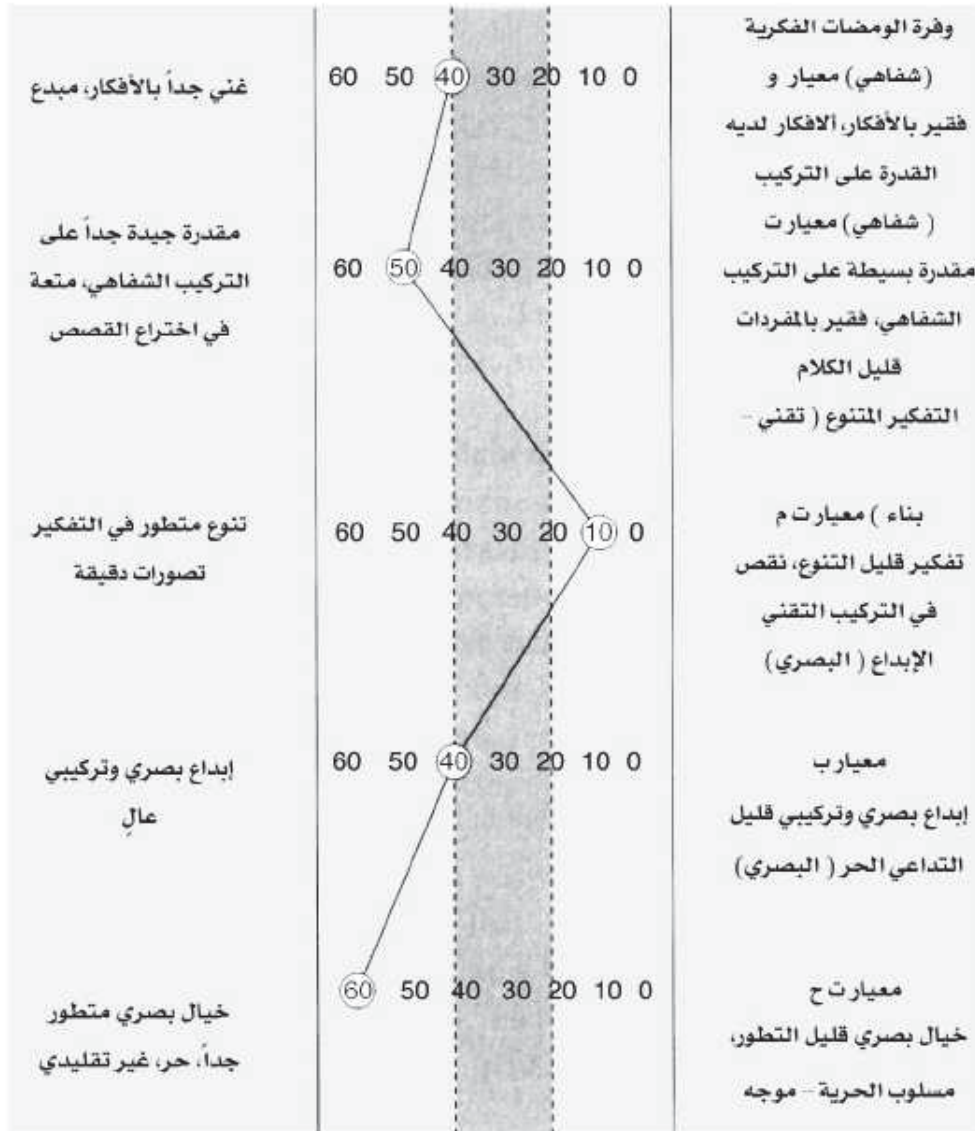
استيعابك لمهام مشابهة سيكون سهلاً أكثر مما كنت تعتقد قبل قليل.

## صورة الإبداع:

ستجد هنا نموذجاً لصورة الإبداع:

مظهر جانبي للإبداع

## مثال:



## مجموع تقييم الإبداع: ٢٠٠:

هنا تجد نموذجاً تجري عليه عرضاً لصورة إبداعك الشخصي،  
ضع دوائر حول الأرقام المطابقة ثم صل بينها. يمكنك أيضاً أن ترسم  
قيماً وسطية.



## صورة جانبية تمثل إبداعي

يعاني من اضطرابات جسدية ذات منشأ نفسي	60	50	40	30	10	النرفزة لايعاني من اضطرابات جسدية ذات منشأ نفسي	
عدواني بالفترة، غير ناضج عاطفياً	60	50	40	30	20	10	العدوانية غير عدواني، يتمالك نفسه
متدمر - حائر	60	50	40	30	20	10	الاكتئاب
سريع الإثارة	60	50	40	30	20	10	مسرور، واثق من نفسه الانفعالية هاديء - لامبال
محبط	60	50	40	30	20	10	التكيف الاجتماعي غير اجتماعي - منكمش
اجتماعي نشيط	60	50	40	30	20	10	الهدوء والطمأنينة مضطرب الفكر - متردد
شديد الثقة بنفسه ذو مزاج جيد	60	50	40	30	20	10	الانبساطية
الانطوائية	60	50	40	30	20	10	الذكورة
الأنوثة أنوثة نموذجية	60	50	40	30	20	10	ذكورة نموذجية

قم بإحصاء قيم النقاط الخاصة بك (٣٠٠ نقطة كحد أعلى)

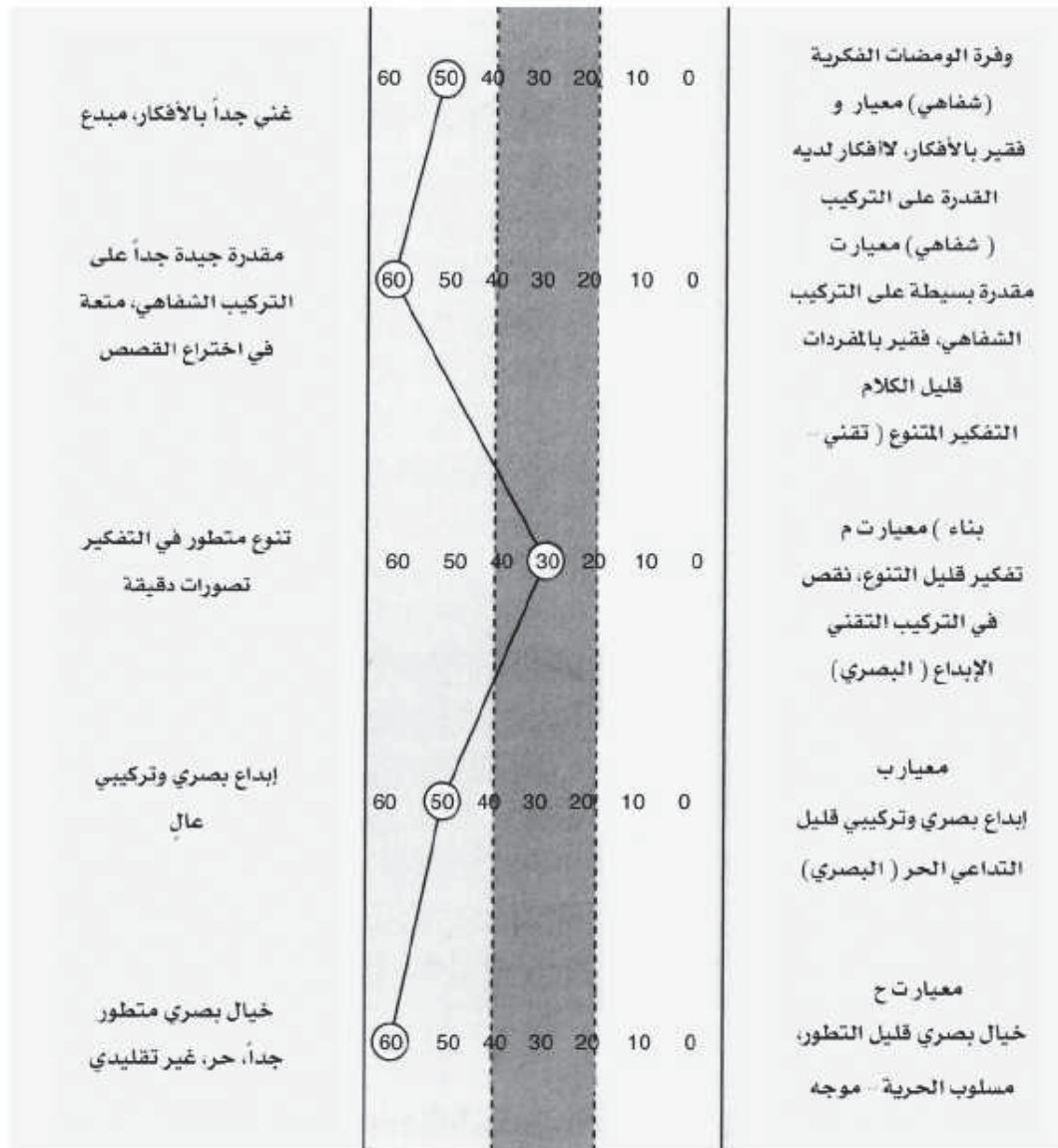
مجموع تقييم الإبداع:

## نموذج: سيدة مختصة في الإعلان

هكذا يجب أن تكون الصورة المثلى لسيدة مختصة في الإعلان، قارنها مع صورة شخصيتك، إذا ما كنت تريد أن تسير في هذا الاتجاه المهني. كلما كانت الانحناءات متشابهة كانت مقومات ملاءمتك لهذه المهنة أفضل.

**مثال:**

### صورة إبداع لسيدة مختصة في الإعلان



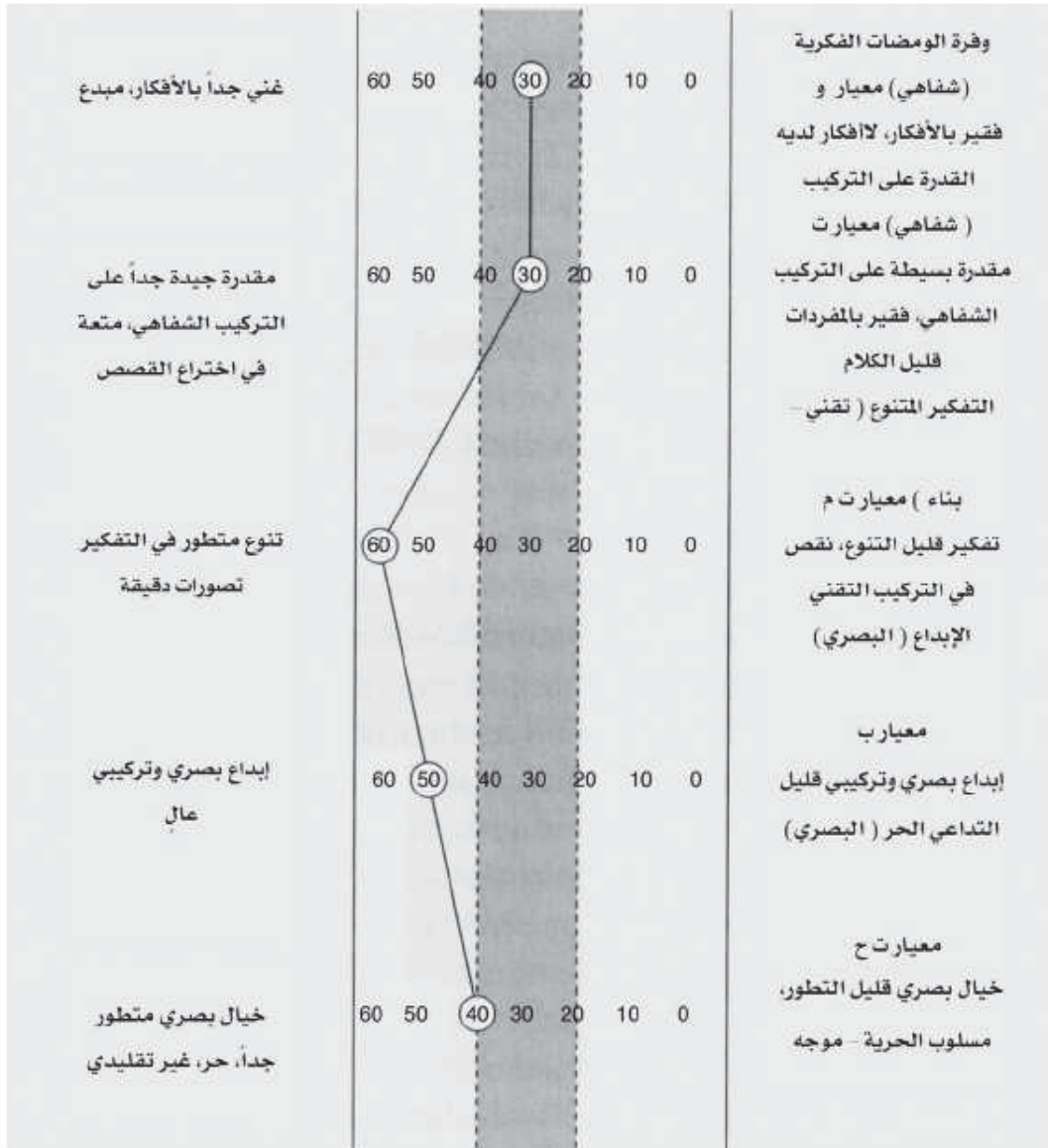
مجموع تقييم الإبداع: ٢٥٠ نقطة

## صورة طلب: مصمم تفاصيل

هكذا يجب أن تبدو الصورة المثلى لمصمم التفاصيل. قارنها مع صورتك الشخصية إذا ما كنت تريد أن تسير في هذا الاتجاه المهني. كلما كانت الانحناءات متشابهة، كانت مقومات ملاءمتك لهذه المهنة أفضل.

مثال:

## صورة إبداع: مصمم تفاصيل



مجموع تقييم الإبداع: ٢١٠ نقاط.

## السلوك العقلاني وغير العقلاني

### ما هي الأفكار غير العقلانية؟

التفكير غير العقلاني يؤدي إلى عدم القدرة على التعامل مع الضغوط النفسية. هذه تتنقل إلى العاملين، وقد تؤدي إلى شلل أقسام كاملة، وتجعلها غير قادرة على النشاط. (المزيد حول الأفكار العقلانية وغير العقلانية وتأثيراتها تجدها في كتاب إيليس Ellis تحت عنوان (تدريب المشاعر)). ويرى مستشارو الشركات أنفسهم دائماً وجهاً لوجه أمام هذه المشاكل. كما أن المختصين مثقلون كلياً في الكثير من الحالات، نتيجة نقص في الوسائل النفسية والعلاجية النفسية المساعدة على حل مثل هذه المشاكل. والحل يأتي عند ذلك غالباً بشكل آلي من خلال السوق. فخلال فترة قصيرة تصبح مثل هذه الأقسام، أو الشركات، غير منتجة، وبالتالي تغلق أبوابها.

منذ فترة وجيزة فقط أدخلت الشركات العالمية اختبارات الشخصية بالتفريق Differentialdiagnostic. لكشف المتقدمين لوظائف من ذوي الميول المتوجهة نحو أفكار غير عقلانية، واستبعاد غير المناسبين منهم عن المناصب القيادية الوسطى والعليا.

بهذه الطريقة تتم محاولة الحيلولة دون بروز ظواهر مثل المكائد والحققد، وسوء الظن، والخوف من الفشل، والإدمان، وظاهرة الاستقالة من العمل في المؤسسات.

للميل القوي لكن المشكلة هي فقط نوع الاختيار. قلما يقال لمتقدم نحو اللاواقعية ماذا ينتظره. فلا يستطيع لا الدفاع ولا التبشير. بالإضافة إلى ذلك فإن الميل نحو الأفكار غير العقلانية على المقدره تأثير سلبي ليس حتمياً، بل يمكن تصحيحه إلى حد كبير بمساعدة القيادة ما يسمى بـ (العلاج الانفعالي العقلاني) وهو شكل من أشكال معالجة السلوك. ولكن ما من متقدم يحصل على هذه الفرصة.

كذلك في المجال العسكري تزداد أهمية الأسئلة حول السلوك العقلاني وغير العقلاني عند الضباط؛ فالخبراء النفسانيون العسكريون يريدون معرفة أية أنماط سلوك لا عقلانية يجب أن يحسبوا حسابها في حالة حصول صراع نووي مفترض. فسرايا بأكملها وأطقم غواصات وأسراب طيران يمكن - وتحت ضغط العمل - أن تفقد السيطرة على نفسها، فتخالف الأوامر، أو تتبع أهدافها الخاصة غير العقلانية.

أما إذا كانت هذه المشاكل قابلة لحل بواسطة التشخيص، فإنني أتجاسر على الشك في ذلك. الشيء المؤكد هو أنه من خلال الاختبارات يمكن الكشف عن أنماط السلوك غير العقلاني، أو على الأقل إثبات الاستعداد لمثل هذا السلوك والتفكير.

بالنسبة للمناصب المسؤولة الهامة يتم غالباً استخدام استمارات خاصة بالشخصية حسب ما ذكره إيليس Ellis. وذلك من أجل فلترة



الناس، الذين لديهم الاستعداد الافتراضي إلى أفكار غير العقلانية؛ فالميل إلى الأفكار غير العقلانية ليس بالضرورة أن يكون مسألة عوامل ضغط يقع المرء تحت تأثيرها كما يظن غالباً، بل أقرب إلى كونه استعداداً شخصياً عاماً.

أثبت إيليس Ellis بأن الأفكار غير العقلانية مرتبطة مع عدم الثقة بالنفس.

بالإضافة إلى ذلك يشعر مثل هؤلاء الناس غالباً بأن عملهم وضيع ولم يتطور لديهم الشعور الذاتي بالثقة. فهؤلاء يميلون إذا ما شغلوا مناصب رفيعة، إلى نمط قيادي متسلط، غير قادرين على التعاون، وقلما بإمكانهم اتخاذ قرارات مستقلة، فهم معتادون على العمل وفق نموذج جاهز، ويمكنهم دائماً أن ينتظموا بشكل انسيابي في قوالب معطاة سابقاً. في الاختبارات العامة المتعلقة بالشخصية يحققون أرقاماً عالية في معايير قياس السيطرة والدوغمائية (التفكير الأحادي).

أنت نفسك (شخصياً) يمكنك في الاختبار اللاحق أن تختبر مدى ميلك إلى مثل أنماط التفكير اللاعقلاني هذه. فإذا ما عرضت عليك يوماً في نشأتك المهنية اللاحقة مثل هذه الاستمارة، تعرف في كافة الأحوال ما المقصود بها.

حاول تجنب التصرفات غير المبررة عقلياً دون جميع التوجهات اللاعقلانية التي توصل إليها اختبار إجاباتك بعناية وبناء على التقييم الموجود في ختام هذا الفصل. كرر الاختبار وتمرن باستمرار حتى تحول التقييم.

## اختبار العقلانية:

في اختبار الشخصية هذا تزداد معلوماتك عن نفسك وتعرف ما هي معايير التقييم الشخصية التي يضعها علماء النفس والمستشارون والرؤساء في العمل. اقرأ كل سؤال من أسئلة الاختبار بتمعن ثم قم بوضع الإشارة على الجواب، وليس بين بين. عليك أن تقرر بوضوح ما هو الجواب الذي استقر رأيك عليه.

يتعلق الأمر بأربعين سؤال شخصي. تقييم هذا الاختبار تجده في ختام هذا الفصل. لست مقيداً بزمن.

ابدأ الآن باختبار العقلانية.

## اختبار العقلانية

أجب عن كل من الأسئلة التالية بوضع إشارة على المربع الذي يتناسب مع جوابك. اعمل على قدم وساق ودون استراحات طويلة للتفكير..



١- مساعدة الآخرين هي موقف أساسي في حياتي.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٢- يجب على الناس أن يقبلوا المبادئ الأخلاقية أكثر مما يفعلون الآن.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٣- أحياناً أغضب حقاً وأصبح لثيماً إن لم تجر الأمور كما أريد.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٤- إن من يرفض الكتاب المقدس يقع في المعصية.

- موافقة تامة  رفض
- موافقة  رفض قاطع
- محايد

٥- أثار عندما تجري الأمور بشكل خاطئ.

- موافقة تامة  رفض
- موافقة  رفض قاطع
- محايد

٦- أرى أن من الواقعية أن يكمل الشريكان بعضهما بالزواج.

- موافقة تامة  رفض
- موافقة  رفض قاطع
- محايد

٧- يجب على الرئيس في العمل أن يكون إلى حد ما صاحب رأي وموهوب وذكي.

- موافقة تامة  رفض
- موافقة  رفض قاطع
- محايد

٨ - عندما يتطلب مني أن أقرر إن كان هذا الشيء صحيحاً أو خطأ أتوجه غالباً إلى الآخرين.

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

٩ - أعتقد بأن عملي وكذلك معارفي سيجعلانني شيئاً فشيئاً - ولكن بالتأكيد - غير سعيد.

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

١٠ - بعض أفراد أسرتي وبعض أصدقائي لديهم بالفعل عادات كريهة وقبيحة.

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

١١ - ينتابني الغضب إن لم تسر الأمور كما اعتدت.

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

١٢- أفضل طريقة لخدمة الناس هي انتقادهم وإثبات أخطائهم لهم بدقة.

- موافقة تامة  رفض
- موافقة  رفض قاطع
- محايد

١٣- هناك أشخاص محددون هم بالأصل سيئون وعدوانيون ولئام يجب معاقبتهم عقاباً شديداً على معاصيهم.

- موافقة تامة  رفض
- موافقة  رفض قاطع
- محايد

١٤- أحياناً أنزعج عندما أرى أنني أختلف عن الآخرين.

- موافقة تامة  رفض
- موافقة  رفض قاطع
- محايد

١٥- أحياناً لا أخلص من مشاكل الحياة اليومية.

- موافقة تامة  رفض
- موافقة  رفض قاطع
- محايد

١٦ - من المهم جداً أن يكون المرء في منتهى اللطافة، وبخاصة مع الزملاء الجدد والجيران.

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

١٧ - أعتقد باستحالة تحمل النقد دون أن يسبب ذلك جرحاً.

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

١٨ - من غير الممكن بالنسبة لي أن أغير مشاعري باستمرار.

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

١٩ - الشعور الطيب هو أجمل عاطفة إنسانية.

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

٢٠- على المرء دائماً - إذا دعت الضرورة - أن يقاوم فعل أشياء لا تسر.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٢١ - أحياناً أشعر بغاية التعاسة بسبب ما أدلي به من أقوال.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٢٢ - ألقى أهمية على ما يفكر به الآخرون حولي.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٢٣- أحب تحمل المسؤولية.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |



٢٤ - ينتابني القلق أحياناً من مصيبة ممكن أن تحصل.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٢٥ - مجرد فكرة أني سأضطر يوماً للبدء من جديد تعذبني.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٢٦ - أميل دائماً وبشكل متزايد إلى التفكير بحوادث وكوارث ممكنة الوقوع.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٢٧ - التقشف الذاتي نتيجة أخطاء ومعاصي سابقة يساعد على تفاديها في المستقبل.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٢٨ - عندما يقلق الإنسان بشأن نكبة ممكنة الحدوث، يمكنه الحيلولة دون وقوعها أو التخفيف من آثارها.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٢٩ - كثير من الناس يتحملون ذنب حياتهم الجنسية الفاسقة.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٣٠ - أميل إلى عدم الإفصاح عن مشاعري.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٣١ - ينتابني القلق أيضاً حتى بسبب أمور صغيرة.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٣٢- أقضي وقتاً أطول في التفكير بالقيام بعمل ما، أكثر من الوقت الذي أحجته للقيام به .

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

٣٣- أفضل أن يكون حراً وغير مرتبط .

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

٣٤ - أجفل من أزمات الحياة ومصاعبها .

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

٣٥ - أنفعل عندما يسيء أحد معاملة الأطفال .

- موافقة تامة       رفض
- موافقة       رفض قاطع
- محايد

٣٦- على الناس الذين يعيشون بيننا أن يسهلوا لنا الحياة  
ويساعدونا عند الصعوبات.

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> رفض      | <input type="checkbox"/> موافقة تامة |
| <input type="checkbox"/> رفض قاطع | <input type="checkbox"/> موافقة      |
|                                   | <input type="checkbox"/> محايد       |

٣٧- أتحاشى عادة أن أفعل أشياء لا يفعلها المرء.

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> رفض      | <input type="checkbox"/> موافقة تامة |
| <input type="checkbox"/> رفض قاطع | <input type="checkbox"/> موافقة      |
|                                   | <input type="checkbox"/> محايد       |

٣٨- أحداث شخصية سبق أن أقلقني في الماضي كثيراً،  
ستقلقني أيضاً فيما بعد.

- |                                   |                                      |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> رفض      | <input type="checkbox"/> موافقة تامة |
| <input type="checkbox"/> رفض قاطع | <input type="checkbox"/> موافقة      |
|                                   | <input type="checkbox"/> محايد       |

٣٩ - كثير من الناس ينبغي أن يخجلوا من أخطائهم وآثامهم.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

٤٠ - أشعر أحياناً بأنني حزين ومنكسر النفس دون سبب ظاهر.

- |                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض      |
| <input type="checkbox"/> موافقة      | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد       |                                   |

### التقييم:

يقيس هذا الاختبار قدرتك على التفكير العقلاني ويراعي فيه ما مجموعه خمسة عوامل أساسية. اتبع عند إجراء الحسابات الخطوات التالية: أعط لنفسك نقطة واحدة عندما تضع الإشارة على «موافقة تامة» ونقطتين عندما يقع اختيارك على «موافقة» وثلاث نقاط على «محايد» وأربع نقاط على «رفض» وخمس نقاط على «رفض قاطع».

مجموع عدد نقاطك هو مجموع ما حصلت عليه. إليك

ذلك مرة أخرى:

نقطة	←	موافقة تامة
نقطتان	←	موافقة
ثلاث نقاط	←	محايد
أربع نقاط	←	رفض
خمس نقاط	←	رفض قاطع
اجمع كل النقاط		مجممل التقييم ←

### عامل ح ف = حدة الانفعال (رد الفعل الانفعالي العنيف)

اجمع النقاط التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

السؤال ٣ ..... نقطة

السؤال ٥ ..... نقطة

السؤال ١١ ..... نقطة

السؤال ٣٥ ..... نقطة

السؤال ٣٨ ..... نقطة

عامل ح ف..... مجموع النقاط. الحد الأقصى لعدد النقاط ٢٥ نقطة.

### عامل الشعور بالذنب وإلقائه على الآخرين

اجمع النقاط التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

السؤال ٢ ..... نقطة

السؤال ٤ ..... نقطة

السؤال ١٣ ..... نقطة

السؤال ٢٩ ..... نقطة

السؤال ٣٩ ..... نقطة

عامل الشعور بالذنب مجموع النقاط. الحد الأقصى لعدد النقاط ٢٥ نقطة.

**عامل ك = الكمالية** (مذهب يقول بأن الارتقاء بالخلق إلى

مرتبة الكمال هو أسمى الغايات الأخلاقية)

اجمع النقاط التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

السؤال ٧ ..... نقطة

السؤال ١٢ ..... نقطة

السؤال ٢٧ ..... نقطة

السؤال ٢٨ ..... نقطة

السؤال ٣١ ..... نقطة

عامل ك ..... مجموع النقاط. الحد الأقصى لعدد النقاط ٢٥ نقطة.

**عامل ر.ع = الارتباط بصورة الرأي العام**

اجمع النقاط التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

السؤال ٨ ..... نقطة

السؤال ١٤ ..... نقطة

السؤال ١٧ ..... نقطة

السؤال ٢٢ ..... نقطة

السؤال ٣٧ ..... نقطة

عامل ر.ع ..... مجموع النقاط. الحد الأقصى لعدد النقاط  
٢٥ نقطة.

### عامل م م = المساعدة المتبادلة

اجمع النقاط التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

السؤال ١ ..... نقطة

السؤال ١٦ ..... نقطة

السؤال ١٨ ..... نقطة

السؤال ٢٣ ..... نقطة

السؤال ٣٦ ..... نقطة

عامل م م ..... مجموع النقاط. الحد الأقصى لعدد النقاط  
٢٥ نقطة.

### مجمّل التقييم:

مجموع التقييم ..... نقطة. الحد الأقصى لعدد النقاط هو

١٢٥ نقطة.



## النتائج:

تفسير نتائج الاختبار  
عامل ح ف = حدة الانفعال

## ٥ - ١٢ نقطة

عليك أن في مناسبات قليلة (لا تذكر) نسبياً تميل إلى التصعيد  
تتحكم الإدراكي. ويطلق على سخونة الدم هذه أيضاً بالمعنى  
بانفعالاتك الإيجابي أيضاً اسم الحيوية.

ولكن لهذه الصفة جانبان. عندما لا تتمكن من السيطرة عليها  
يمكن للتصعيد الإدراكي والشفاهي والجسدي أن يكون له مفعول  
مدمر. ولا بد لك أن تكون قد لاحظت الأثر. وما المشاكل المهنية  
والاجتماعية وصعوبات المشاركة وحتى الانحدار الاجتماعي سوى  
بعض النتائج الممكنة؛ لذلك يجب أن تفعل شيئاً للحيلولة دون ذلك.

## ١٣ - ١٨ نقطة

تمعن جيداً عندك إدراك مختلف للقانون. حيويتك ونشاطك في  
بمتطلباتك المجال الوسط. وإذا ما انتابك الغضب، فإن مجرد ذلك  
هو أنك تلقى على العاملين عندك أو الناس الذين يعيشون معك،  
متطلبات صعبة، لا يمكنهم أن يقوموا بها.

## ١٩ - ٢٥ نقطة

تملك يصفك المحيطون بك بأنك هادئ ومتوازن. تتميز-  
امكانيات بالإضافة إلى القدر العالي من المهارة في التفاوض- أيضاً  
القيادة

بموهبة الطلب إلى العاملين معك بتنفيذ المهام التي بإمكانهم بالفعل أن ينفذوها. وفي حالة وجودك في موقع قيادي عليك مراعاة دعم وتشجيع عناصر شابة مناسبة.

## عامل الإحساس بالذنب وإلقاءه على الآخرين

### ٥ - ١٢ نقطة

الذنب والأخلاق والمعصية... لا تكن متشدداً إلى هذا الحد يكشف هذا العامل، بالإضافة إلى إلقاء الذنب على المحيطين بك، أيضاً عن ماضٍ خاص خارج نطاق السيطرة. عندما تحاسب المحيطين بك بقسوة فإن مرد ذلك هو شعورك بالذنب. المقاييس الأخلاقية والدينية. هامة: يجب أن تحوز على فرصة الانفتاح والتفاهم مع الآخرين. حاول اتباع الجانب الأخير، في حياتك وفي التعامل مع المحيطين بك.

### ١٣ - ١٨ نقطة

المقياس الوسطي السليم يناسبك موقفك من الذنب وإلقاءه على الآخرين وعقد الذنب حيادي وموضوعي. تريد أن تأخذ صورة عن الحقائق قبل أن تنطق باللوم. عليك أن تحافظ جيداً على قدرتك السليمة على التقييم.

### ١٩ - ٢٥ نقطة

هل يختبئ في داخلك فوضوي صغير؟ إنك قطعاً لست رسول أخلاق. إنك أقرب إلى الرأي القائل بأن على كل شخص أن يحدد بنفسه ما هو الحق والنظام، وما هي القيم التي يقبل بها. بذلك

عندك حق إلى حد بعيد، ولكن وجهة النظر هذه تخفي وراءها موقفاً متطرفاً للفوضوية. فهل تريد حقاً الاستمرار في ذلك.

### عامل ك = الكمالية

#### ٥-١٢ نقطة

تعلم كيف إنك في سبيل البحث عن (الكمال والدقة) بمعناها تسمح بالخطأ الضيق. وهنا تنسى أن هاتين الكلمتين المذكورتين آنفاً لا تجدان استخدامهما أصلاً إلا في المجال التقني. ولا يجوز حتى في شكلهما المجرد أن يستخدما في المجال الإنساني، وإلا كان ذلك غير إنساني وعقيم؛ لذلك فإن جو عمل إيجابي سوف لن يخلق من تلقاء نفسه نتيجة عدم السماح بالخطأ.

وأخيراً تصلح عبارة: (الخطأ من سمات الإنسان) إذن إذا لم تكن تريد أن تتجمد في قالب ثابت، عليك أن تراجع مبادئك الحديدية مرة أخرى.

#### ١٣-١٨ نقطة

أنت لا تحب الكمال وفي الوقت نفسه لا تحب الفوضى إنك ترى مجال الكمالية بارتياح. ورغم أنك مناهض لجو اجتماعي منظم بالتمام والكمال إلا أنك من جهة أخرى لا ترغب بجو فوضوي. ربما كان عليك أن تمعن التفكير أكثر، أين يكون الكمال في مكانه المناسب وأين لا يكون.

## ١٩ - ٢٥ نقطة

لا بأس بفكرة  
دعه يعمل  
لكن قليلاً من  
الرقابة  
مطلوب أيضاً

بصفتك لست من أنصار الكمالية في جميع مجالات  
الحياة فإنك تميل إلى فكرة (دعه يعمل) وبالتأكيد فإن  
لهذا الموقف حقه، إن لم يكن متطرفاً. أنت تحاول أن  
تصل إلى الأفضل من كل حالة، لحسن الحظ يتحقق لك  
ذلك في أغلب الأحيان.

## عامل رع = الارتباط بصورة الرأي العام

## ٥ - ١٢ نقطة

تحرر من  
رأي الآخرين

إن ارتباطك بصورة الرأي العام مدهشة بالفعل. تحشر  
نفسك في أمورك الشخصية ضمن إطار ضيق. وقد  
يصل ذلك حد التوافق التام بين أفكارك وأهدافك وسلوكك مع الرأي  
السائد. إن رفضك للعنيدين والفوضويين مفهوم من هذه الناحية. هل  
تريد أن تبقى هكذا كل حياتك مسلوب الإرادة وتتلقى الأوامر؟

## ١٣ - ١٨ نقطة

أنت لا تتخلي  
كلياً عن  
الرأي العام

إنك قادر على التحرر من صورة الرأي العام عندما  
تسنع الفرصة. عليك بالحفاظ على هذا الموقف السليم وأن  
لا تدع نفسك تحيد عن طريقك هذا.

## ١٩ - ٢٥ نقطة

إن سار الأمر يمكن وصفك بأنك مسالم لا تحب المواجهة، فأنت، وإن على ما يرام فأنت فنان لم تكن فناناً أو صحافياً حراً، أو كاتباً، إلا أنك بالتأكيد في أمور فنان في الحياة. ربما كان على نقدك لهذا المجتمع الحياة الفاسد أن لا يكون بهذه القسوة، ولكن بالتأكيد لديك مبرراتك لإصدار هذا الحكم.

## عامل م م = مساعدة متبادلة

## ٥ - ١٢ نقطة

النجدة ! أحياناً تزيد متطلباتك من الآخرين، وهؤلاء لم يأتوا إلى هذا العالم من أجل مساعدتك فقط. ورغم أنك تجد الكثير من الناس مستعدين للمساعدة، لكن هذه المساعدة تقوم على الطوعية. ليس هناك من حق عليهم كما تظن. عليك أن تخفف من أنانيتك الشخصية، ربما يكون بذلك من الممكن اكتساب المزيد من الهدوء في علاقتك الثنائية ومحيطك الاجتماعي.

## ١٣ - ١٨ نقطة

اليد العليا خير من اليد السفلى مهنتك هي التوازن بين العطاء والأخذ، حاول أن تستمر في السير على هذا الطريق. ربما كان عليك أيضاً أن تظهر القوة لإهانة أولئك الذين يريدون استغلالك. ربما كان ذلك غير مرغوب. لكنه ضروري أحياناً.

## ١٩ - ٢٥ نقطة

ألا تحتاج إلى أنت تميل إلى القيام بكل شيء بنفسك، ربما كانت لك  
مساعدة أحد؟ أسبابك الخاصة لذلك، ربما لا يحسن أي شخص آخر  
أن يؤدي ذلك مثلك أو لا ترضى بعمل أحد. حاول أن  
تعطي الآخرين أيضاً فرصة، تقبل مساعدة الآخرين. أخيراً نقول: إن  
ثقافتنا تقوم على مبدأ الأخذ والعطاء المتبادل.

## التقييم الإجمالي:

## ٢٥ - ٦٠ نقطة

بالتأكيد لك أسبابك لتصرفك وأفكارك. خبرتك في الحياة  
وضعتك حتى الآن على هذا الطريق. لكن عليك محاولة التخفيف من  
التمسك بالقواعد الجامدة والانطلاق أكثر نحو الحرية. إن توسيع  
أفقك الشخصي سوف يفيدك. تبدأ الإمكانيات الجديدة غير المعروفة  
لديك بالضبط من النقطة التي تشكل حتى هذه اللحظة حدودك  
الشخصية.

## ٦١ - ٩٥ نقطة

لا أرى خطر وقوعك في عوالم التفكير غير العقلاني. ربما  
سيصل أيضاً أصدقاؤك وأقاربك والعاملون معك إلى وجهة النظر  
هذه. حاول أن تحافظ على هذا الموقف السليم من الحياة. لكن يجب  
التنويه بأنه ليس دائماً خير الأمور أوسطها. أحياناً يجب على المرء  
أيضاً أن يتخذ موقفاً.

## ٩٦ - ١٢٥ نقطة

هناك تباين سليم، وأحياناً متطرف، يميز موقفك الشخصي، يتعلق بروزه في عدد النقاط التي حصلت عليها في الاختبار. فكلما ارتفع عدد النقاط، كنت تتخذ موقف الرفض تجاه كل الضغوط. لكن انتبه؛ لأن الرفض الكامل يمكن أن يتحول إلى تعسف.

## نموذج للعقلانية:

هنا تجد حل أحد نماذج صورة جانبية للعقلانية:

## مثال:

## ملامح العقلانية - نموذج

أقرب إلى الهدوء يسيطر على نفسه، متزن	25	20	15	10	5	عامل (حدة الانفعال) ميل إلى فرض الانفعال
عقلاني، متوازن، منصف	25	20	15	10	5	عامل الشعور بالذنب والقائه على الآخرين ميل نحو التخلص من الذنب، شعور بالذنب
ميل نحو فكرة دعه يعمل، متوازن	25	20	15	10	5	عامل الكمالية ميل نحو الكمالية الاجتماعية
غير تقليدي، حر، لا يحدد قيد	25	20	15	10	5	عامل التعلق بالرأي العام ارتباط اجتماعي متطرف
مستقل بذاته، رافض، مستقل اجتماعياً	25	20	15	10	5	عامل المساعدة المتبادلة يحتاج إلى مساعدة ويطالب بها
أقرب إلى السلوك الاستقلالي، الفوضوي	125	100	75	50	25	التقييم الإجمالي أقرب إلى سلوك عادي غير عقلاني

هنا تجد نموذجاً فارغاً لترسم عليه ملامح عقلانيتك. ضع دوائر حول الأرقام التي حصلت عليها وصل بينها. يمكنك أيضاً وضع قيم وسطية.



### صورة تبين ملامح عقلانيتي

أقرب إلى الهدوء يسيطر على نفسه، متزن	25	20	15	10	5	عامل ( حدة الانفعال ) ميل إلى فرط الانفعال
عقلاني ، متوازن ، منصف	25	20	15	10	5	عامل الشعور بالذنب والقائه على الآخرين ميل نحو التخلص من الذنب، شعور بالذنب
ميل نحو فكرة دعه يعمل، متوازن	25	20	15	10	5	عامل الكمالية ميل نحو الكمالية الاجتماعية
غير تقليدي، حر، لا يجده قيد	25	20	15	10	5	عامل التعلق بالرأي العام ارتباط اجتماعي متطرف
مستقل بذاته، رافض، مستقل اجتماعياً	25	20	15	10	5	عامل المساعدة المتبادلة يحتاج إلى مساعدة ويطالب بها
أقرب إلى السلوك الاستقلالي، الفوضوي	125	100	75	50	25	التقييم الإجمالي أقرب إلى سلوك عادي غير عقلاني

هكذا تبدو الملامح المثلى لموظف. قارنها مع صورة ملامح عقلانيتك، إن كنت تريد أن تسير في هذا الاتجاه المهني. كلما تطابقت المنحنيات توفرت فيك الشروط اللازمة لهذه المهنة.



## ملامح صورة العقلانية عند موظف إداري

مثال:



التقييم الإجمالي للعقلانية: بدءاً من ٥٥ نقطة

## ملامح صورة شخص يمارس عملاً حراً:

هذه ملامح مثالية لشخص يمارس عملاً حراً. قارنها مع ملامح صورتك الشخصية إن كنت تريد السير في هذا الاتجاه المهني. كلما تطابقت المنحنيات توفرت فيك الشروط المطلوبة لهذه المهنة.

## ملامح صورة العقلانية لشخص يمارس عملاً حراً

مثال:



التقييم الإجمالي للعقلانية : بدءاً من ١٠٠ نقطة

## الحياة الخاصة من خلال أشكال

### اللطخات بالحبر حسب آراء روشاخ

#### ماذا يقرأ عالم النفس من لطخات الحبر؟

منذ ما يقرب من ٧٠ عاماً أثار واحد من الاختبارات الانتباه على المستوى الدولي، وجلب معه المزيد من الخلاف والنزاع بين علماء النفس والمحللين النفسانيين والأطباء النفسيين أكثر من أية طريقة أخرى، لم يسببها اختبار آخر قبله، وربما بعده أيضاً.

في ضرب من ضروب العبقرية نشر الطبيب النفساني السويسري الأستاذ الدكتور هيرمان روشاخ Hermann Rorschach عام ١٩٢١ - قبل عام من وفاته - الاختبار الذي حمل اسمه. وبما أنه لم يستطع أن يكمل اختباراه فقد تابع العديد من علماء النفس عمله وطوروا طرقهم الخاصة في التفسير أو نشروا أبحاثاً تتعلق بهذا الاختبار.

نتائج عملهم كانت أيضاً شديدة التنوع، إذ عبر حوالي ٣٠٠٠ عالم في أكثر من ٤٠٠٠ بحث علمي عن أهمية هذا الاختبار، وعارضه أكثر من ١٠٠٠ عالم.

أرى ما لا تراهُ أنت  
بمساعدة عشر لوحات ذات أشكال ناتجة عن لطخ  
متناظرة، خمس منها بلون رمادي أسود، واثنان رمادي

أحمر وثلاث ملونة. مطلوب إلقاء الضوء على مجمل الجو الخاص للشخص الذي يخضع لهذا الاختبار. والمطلوب من هذا الشخص فقط موقفه الشخصي من هذه الأشكال. وتحت شعار: عدم الجواب هو أيضاً جواب يمكن للطبيب النفساني أن يضيف عليها شيئاً كما يظن له.

يُستخدم اختبار رورشاخ بالدرجة الأولى في توصيف الشخصية في المجال السريري. يتم عرض اللوحات العشر على الشخص الذي يجري عليه الاختبار بتسلسل دقيق محدد سلفاً يسجل مدير الاختبار كل إجاباته ويتم تأويل محضر الاختبار بعد الانتهاء منه حسب نموذج محدد. وتتم مراجعة الإجابات من أربعة جوانب يتم وضع كل منها في خانة السمة المناسبة من سمات الشخصية.

معقد بهذا التوقيع على تأويل الصورة يتم أيضاً تسجيل نوعية وصعب على الإدراك المكاني على تأويل للأشكال. فهناك تفريق بين الفهم الإجابات التامة (ت) والتفاصيل (ف) والمعالم (م). وغالباً ما يتم تقييم الإجابات التامة بشكل أكثر إيجابية من التفاصيل والمعالم. وعلاوة على ذلك يسأل عادة عما يسمى بالعوامل المحددة للسؤال. وهنا يتم التفريق مثلاً بين جواب حركي (ح) وجواب لوني (ل) وكلاهما يضافان بدورهما إلى نمط إجابة الشخص المعني بالاختبار. وهناك عوامل محددة أخرى مثل الشكل (ش) والعمق (ع).

وفي مرحلة الثالثة من مراحل التقييم يتم ترقيم الإجابات من خلال نوعية مضمونها. مثلاً حسب فئات: إنسان (ن) جزئيات الإنسان (ج ن)، حيوان (ح) جزئيات الحيوان (ج ح) أو شيء (ش) أخيراً يتم جمع جميع الأعداد ومقارنتها إحصائياً مع قيم المعايير المحددة.

وفي الوقت نفسه يتم الكشف عما إذا كانت الإجابات التي أعطتها الشخص الذي يخضع للاختبار، هي إجابات فجأة، أو أصيلة، أو فردية. وبتفسير إجمالي يتم الكشف عن سمات شخصية خاصة ونموذجية للشخص (موضوع الاختبار) واهتماماته. فمن تواتر الإجابات الأصيلة نحصل على دلائل تشير إلى خيال وإبداع المتقدم للاختبار.

ويركز المختص النفسي، الذي يقوم على إدارة الاختبار والإشراف عليه، ملاحظته على ردود الأفعال الفردية للشخص، مثل (العجز) (عندما لا يجد جواباً)، الصدمة اللونية (يهز المتقدم رأسه، يتوقف عند لوحة) (التأكيد على التناظر) (يجد المتقدم تفسيرات متناظرة) أو (الإصرار) (كأن يرى المتقدم مثلاً خريطة في كل لوحة من اللوحات)، كل هذه لها علاقة بالنسبة له باضطرابات نفسية معينة. لا بد لك إذن من الحيلولة دون مثل ردود الأفعال هذه، إذا ما كنت وجهاً لوجه مع هذا الاختبار.

إن اختبار رورشاخ هذا صعب إدراكه بالفعل، وهو ما ينظر إليه ضمن أوساط الشركات بأنه من المزايا.

الشركات تؤيد «هناك ميزة كبرى لا تقبل المقارنة للطرق الإبرازية غموض اختبار رورشاخ (اختبارات يستخدمها علماء التربية للكشف عن حقيقة دوافع المرء وشخصيته) الموجودة في اختبار رورشاخ. بالنسبة للمتقدم من غير الممكن عملياً أن يسبر أغوار مثل هذا الاختبار، فهو لا يعلم ما المطلوب منه، ولا يستطيع أن يفطن إلى المزايا من خلال حركات هادفة. إذن المراوغة والتحايل هنا فاشلة سلفاً».

هذا ما عبر به مستشار في إدارة شؤون العاملين لدى إحدى الشركات الكبرى خلال إحدى حلقات البحث.

إذن يبدو أن المتقدم لا حول له ولا قوة أمام هذا النوع من الاختبارات. لكن هناك بعض الملاحظات العامة يمكن أن تقدم نوعاً من المساعدة إذا ما سعى المرء نحوها.

إنها اختبارات «لثيمة» وقبل أن أعطيك في القسم الأخير من هذا الفصل بعض الملاحظات الواضحة في هذا الاتجاه، أطلب منك أولاً أن تقوم بإجراء هذا الاختبار؛ لأن هذا الاختبار بطريقة لطخات الحبر يشبه إلى حد كبير اختبار رورشاخ.

الرجاء أن تتقيد بالتعليمات الخاصة بالاختبار.

### اختبار اللطخات بالحبر:

تتاوّل كل لوحة على حده، وعلى الصفحة المقابلة ضع إشارة على ما تدركه من اللوحة. لا يسمح بقلب اللوحة. من الممكن أن تضع تفسيرات غير تلك المعطاة، لكن لن يتم تقييمها في هذا الاختبار.

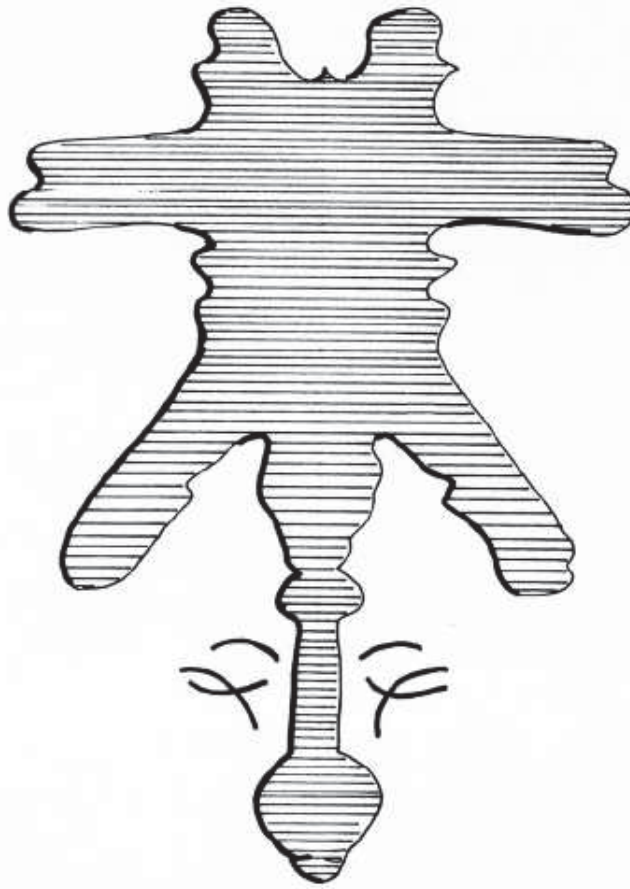
عندك عشر دقائق من الوقت لكل لوحة. مسموح لك أن تضع إشارة عند واحدة فقط من أصل ست إمكانات في المعيار (ش) و(خ).

إذن عليك أن تقرر إجابة واحدة فقط من المعيار (ش) أو المعيار (خ) وليس من الاثنين معاً. وهذا يعني أنه يمكن وضع إشارة واحدة فقط على كل قائمة من قوائم القيم. أخيراً قم في المعيار (ت) تفاصيل، بتسمية ثلاثة أمور تفصيلية تعتقد أنك أدركتها على اللوحة.

ابدأ الآن باختبار اللطخات الحبرية.

اختبار لطخات الحبر

اللوحة رقم ١



ضع إشارة أمام تفسيرك:

معيارش : الرؤية الشاملة

أرى وطواطاً.

أرى ولدين يقفان على عمود.

أرى مؤشراً لاتجاه الريح.

معيارخ : الخلفية

أرى وجه شيطان في الوسط.

أرى درويشاً يرقص في سوق عربية.

أرى خارطة.

معيارت : تفاصيل

اكتب التفاصيل هنا:

أ - .....

ب - .....

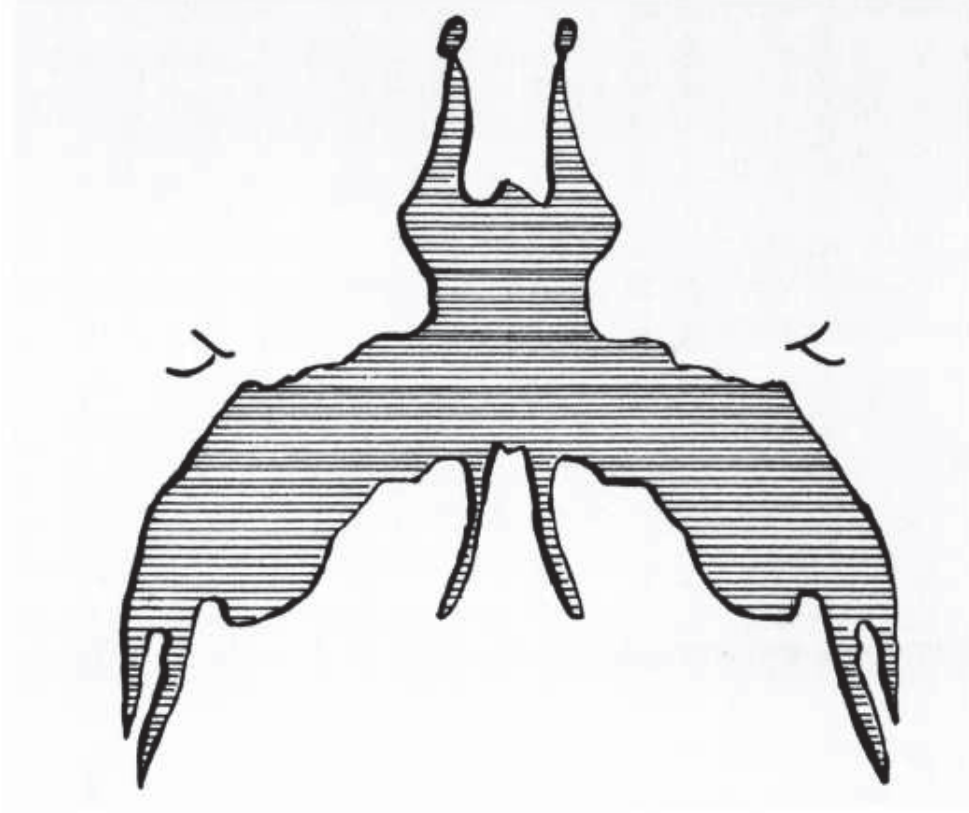
ت - .....

معيار(ل ف): لا تفسير

لا أجد تفسيراً.



اللوحة رقم ٢



ضع إشارة أمام تفسيرك:

معيارش : الرؤية الشاملة



- أرى طائراً أو وطواطاً .
- أرى شخصاً يستخدم جناحين شراعيين للطيران أو إنساناً طائراً .
- أرى شخصاً يلقي بنفسه منتحراً .

معيارخ : الخلفية

- أنظر عبر فالق صخري إلى الفضاء .
- أرى ضباباً خلف لوح زجاج غطاء الجليد .

أرى قلعة تظهر من بين الثلج.

### معيارت: التفاصيل

اكتب التفاصيل هنا:

أ- .....

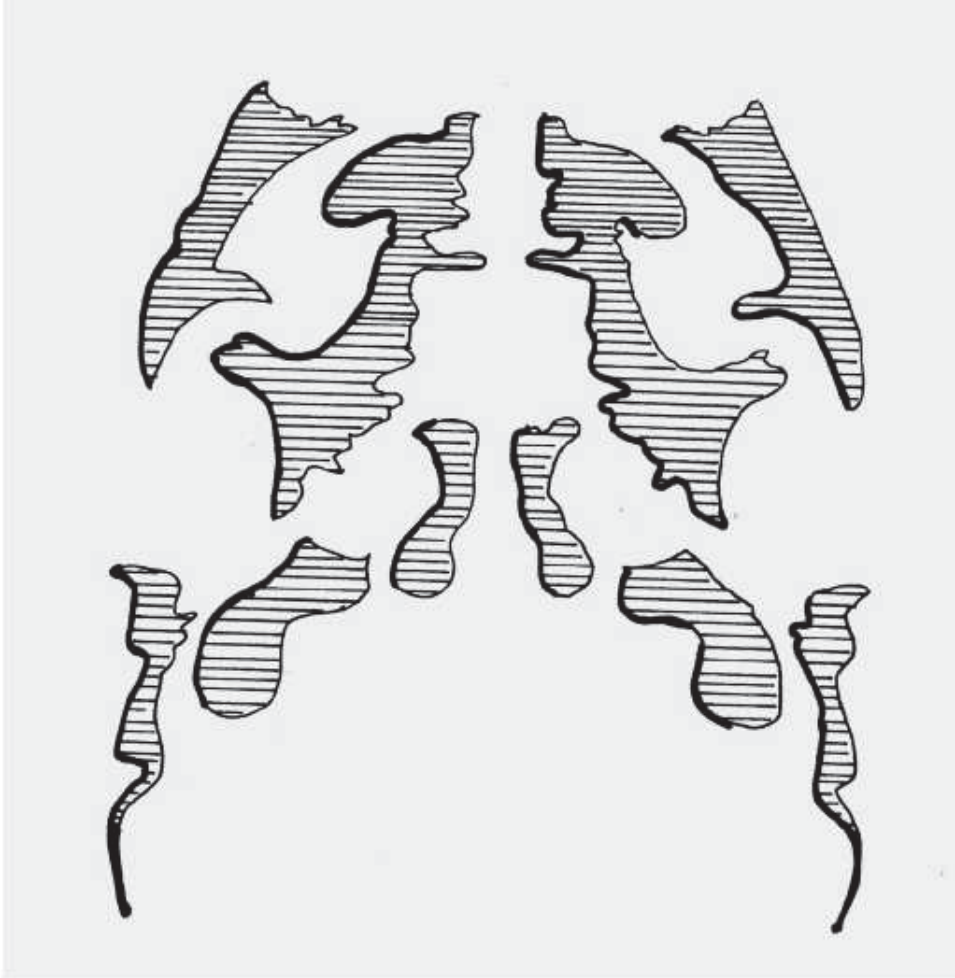
ب- .....

ت- .....

### معيار (ل ف) : لا تفسير

لا أجد تفسيراً.

اللوحة رقم ٣



ضع إشارة أمام تفسيرك

### معاييرش: الرؤية الشاملة



- أ. أرى هيكلًا عظمياً لحيوان (من حيوان ثديي حتى العصفور).
- ب. أرى هيكلًا عظمياً لإنسان.
- ج. أرى شكلاً لصفائح مقصوص.

### معاييرخ : الخلفية

- أ. أنظر عبر عظام جمجمة أرنب إلى الفضاء.
- ب. أرى لعباً يدوية.
- ج. أرى آثار أقدام في الثلج.

### معايرت : التفاصيل

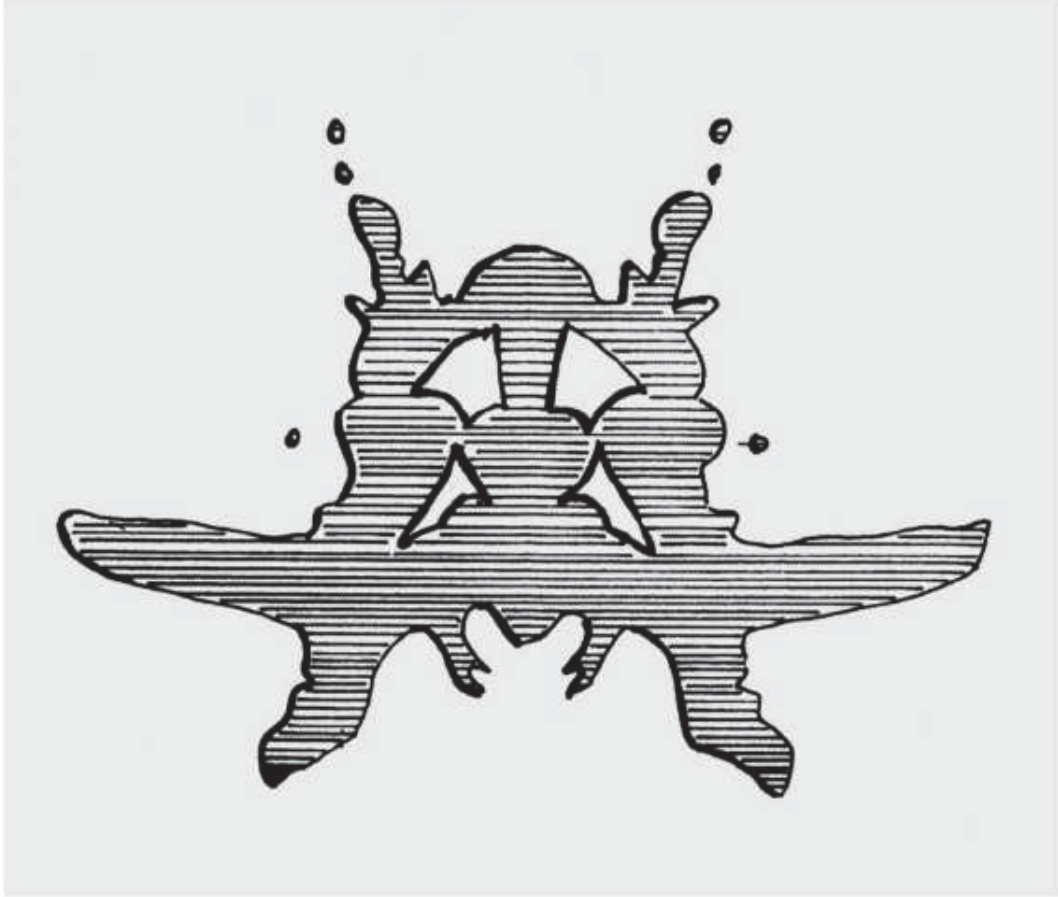
اكتب التفاصيل هنا:

- أ. ....
- ب. ....
- ج. ....

### معايرل ف : لا تفسير

لا أجد تفسيراً.

اللوحة رقم ٤



ضع إشارة أمام تفسيرك

### معاييرش : الرؤية الشاملة



- أ. أرى سرطاناً.
- ب. أرى اثنين من الدراويش يرقصان ويرتديان قبعتين.
- ج. أرى بقايا صفيح مقصوص.

### معاييرخ : الخلفية

- أ. أرى من خلال ثقب من الأعلى نحو البحر.
- ب. أرى خريطة.
- ج. أرى كيس دهان منفجر على جدار البيت.

### معايرت : التفاصيل

اكتب التفاصيل هنا:

أ.....

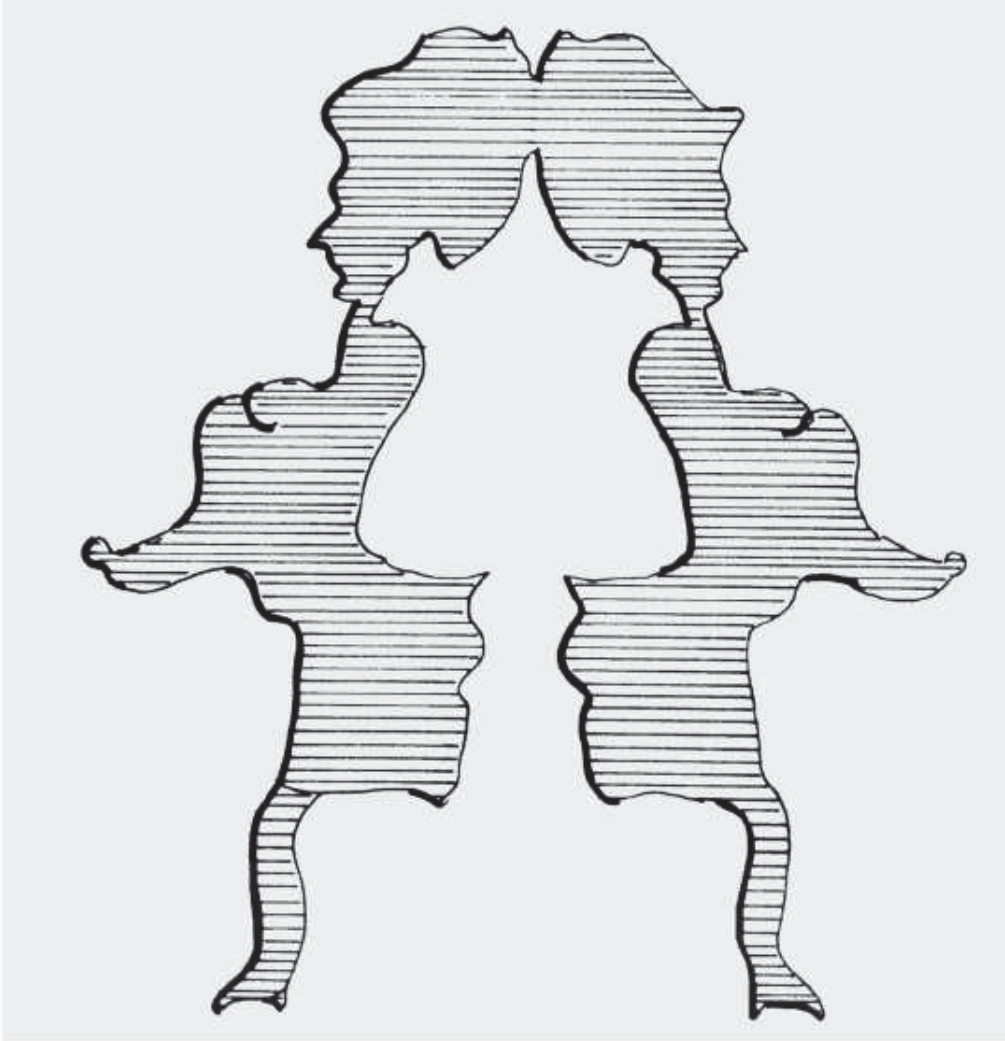
ب.....

ج.....

### معايرل ف : لا تفسير

لا أجد تفسيراً.

اللوحة رقم ٥





ضع إشارة أمام تفسيرك

معاييرش: الرؤية الشاملة



أ. أرى فراشة.

ب. أرى فتاتين ترقصان معاً.

ج. أرى بقايا صورة مقصوصة.

معاييرخ: الخلفية

أ. أرى رأس رمح.

ب. أرى برجاً من خلال نافذة من عهد الباروك.

ج. أرى صورة خيال امرأة عجوز.

معايرت: التفاصيل

اكتب التفاصيل هنا:

أ. ....

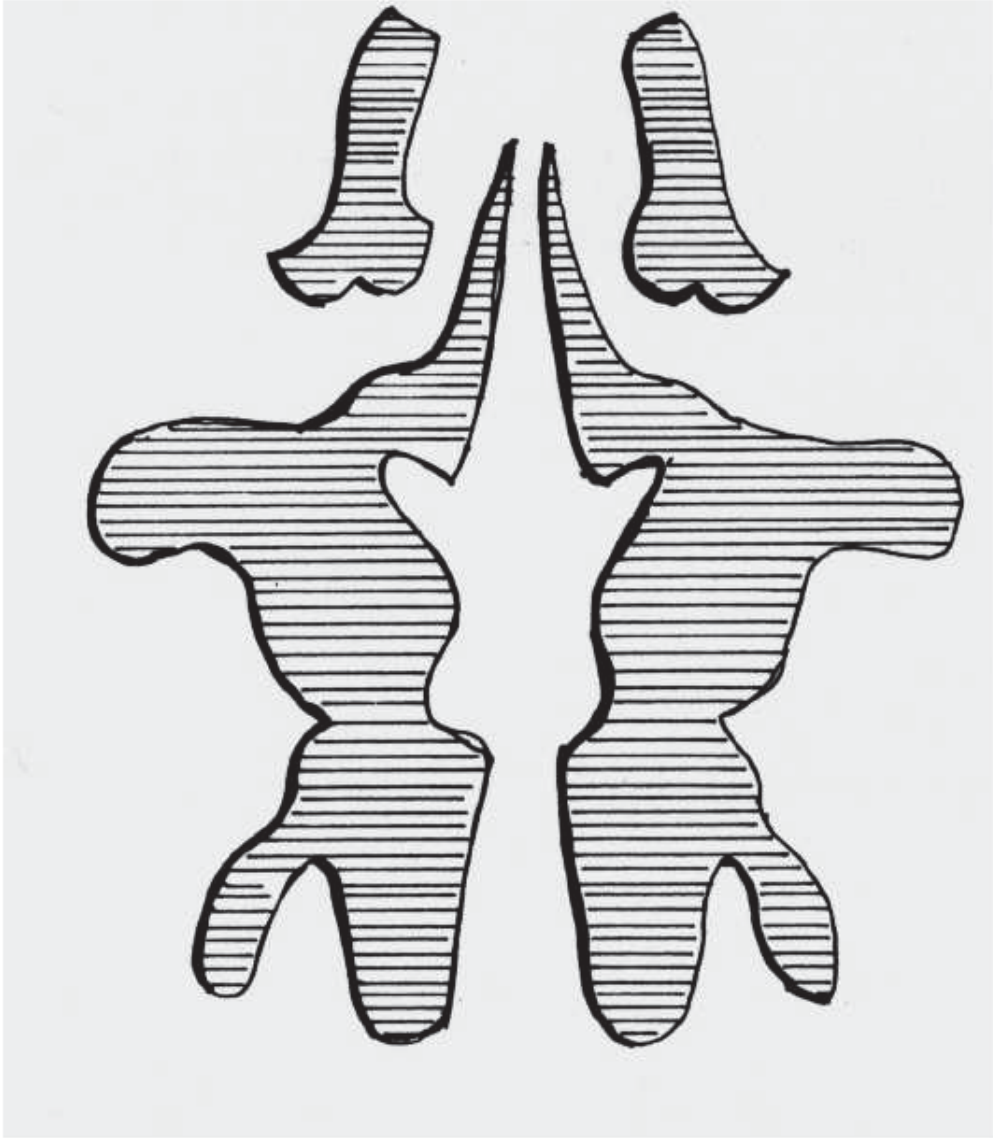
ب. ....

ج. ....

معايرل ف: لا تفسير

لا أجد تفسيراً.

اللوحة رقم ٦



ضع إشارة أمام تفسيرك

### معاييرش: الرؤية الشاملة



- أ. كلبين يلعبان ألعاباً بهلوانية بشيء على أنفيهما.
- ب. أرى شخصين يصليان.
- ج. أرى جلد حيوان مقصوص.

### معاييرخ: الخلفية

- أ. أرى برج إرسال تلفزيوني.
- ب. أرى خريطة من فوق.
- ج. أرى جلد بقرة قديم من فوق.

### معايرت: التفاصيل

اكتب التفاصيل هنا:

- أ. ....
- ب. ....
- ج. ....

### معايرل ف: لا تفسير

- لا أجد تفسيراً.

## التقييم

يسمح وضع ست إشارات كحد أقصى على جميع اللوحات. ويسمح بذكر ١٨ نقطة تفصيلية. يسمح لك في كل لوحة أن تعطي نقاطاً للمعيارش أو المعيارخ ولكن ليس لهما معاً في الوقت نفسه.

### معيارش: الرؤية الشاملة

عن كل إشارة على الخيار أ من الإجابات تتال أربع نقاط وعن الخيار ب ست نقاط وعلى الخيار ج نقطتين.

كانت إشاراتي كالتالي:

..... مرة أ ..... =  $4 \times$  = ..... نقطة

..... مرة ب ..... =  $6 \times$  = ..... نقطة

..... مرة ج ..... =  $2 \times$  = ..... نقطة

### معيارخ: الخلفية

عن كل إشارة على الخيار أ من الإجابات تتال ثلاث نقاط وعن الخيار ب نقطتين وعن الخيار ج نقطة واحدة.

كانت إشاراتي كالتالي:

..... مرة أ ..... =  $3 \times$  = ..... نقطة

..... مرة ب ..... =  $2 \times$  = ..... نقطة

..... مرة ج ..... =  $1 \times$  = ..... نقطة

**معيارت : التفاصيل**

أعط لنفسك عن كل جزء تفصيلي كتبته نقطة إضافية. يمكن الحصول على ١٨ نقطة كحد أقصى.

كما عثرت على..... جزئية = ..... نقطة

**معيار ل ف : لا تفسير**

عندما تضع إشارة أمام معيار (لا تفسير) لا تستحق أية نقطة.

اجمع الآن نقاطك: ..... المجموع العام

بإمكانك أن تنال ٥٤ نقطة كحد أقصى.

## تفسير نتيجة الاختبار

## ١٨-٠ نقطة

يا إلهي! تفسيرك للطخات الحبر تظهرك بكل وضوح بأنك خاسر في اختبار الشخصية هذا. ستكون نتيجتك إذا ما خضعت لهذا الاختبار في المستشفى أو في حالة تقديمك إلى وظيفة أو إلى اختيار الضباط كما يلي: تقييمك الذاتي متخلف. للفرائز الشهوانية في شخصيتك الأولوية على الاهتمامات الروحية السامية. قدرتك على التكيف ينقصها الكثير، سواء في المجال المهني أم في المجال الخاص. يصفك هذا الاختبار بأنك باهت وتقليدي. وربما لديك أيضاً مشاكل إضافية أخرى. فرص تعيينك قليلة.

## ١٩-٣٦ نقطة

أنت قادر وضعك أقرب إلى الوسط في كل طلبات التقديم. حتى على التطور ولو لم يثقل عليك الاختبار في التوصيف، إلا أنك لست مبتكراً بشكل خاص. على الرغم من ذلك يمكن استخدامك بشكل جيد كعامل نشيط على أدنى مستوى. إلا أنك قادر على التطور وعندك- بالمزيد من عدد النقاط- إمكانية أن تزيد من تطورك.

## ٣٧-٥٤ نقطة

لقد ربحت الجائزة الكبرى يكتشف فيك هذا الاختبار قيماً داخلية ذات أهمية وعطاءات شخصية؛ ففي المقدمة تبرز استقامة مطلقة وأمانة ومستوى روحي وأخلاقي عالٍ. لن يقوم مصرف بملاحقتك، إذ لا يمكن أن تخطر ببالك يوماً فكرة تزوير

عملة. يضاف إلى ذلك في حالة كونك امرأة بأن لديك رصيماً كبيراً من العواطف المتنوعة، يمكن أن تكون عاصفة وعميقة في موضوع الحب. والرجال في هذه الحالة موثوقون ومخلصون، وفي الوقت نفسه لديهم اتزان عاطفي. كما أن إبداعك ممتاز. إن لم تكن بقيت هناك بعض النقاط السوداء التي علقت بثوبك سراً بإمكانني أن أهنئك على هذه النتيجة.

### ملاحظات:

يجب مراعاة ما يلي:

**ميل سلبية:** يحسب عليك سلبياً في الاختبار عندما تكون قد اخترت إجاباتك فقط من معيار خ (الخلفية): فهذا الاختيار يوحي بميل إجرامية؛ لذلك عليك أن توازن بين خياراتك من معيار الرؤية الشاملة ومعيار الخلفية، وهنا يجب أن لا تختار من معيار الخلفية إلا مرة أو مرتين. وكذلك يعد سلبياً عندما لا تعطي تفسيرات إلا من معيار الرؤية الشاملة. هنا تبدو بصورة الشخص غريب الأطوار، والمنحرف الذي لا يقبل النصح، والذي لا يصلح للاندماج في فريق، عليك إذن أن تختار أيضاً من معيار الخلفية.

ابتعد في قائمة التفاصيل عن الرموز الجنسية مثل: العضو الذكري في اللوحة رقم ١، والعضو الأنثوي في اللوحة رقم ٢ أو ٦. كما ينبغي عليك أن لا تعطي تفاسير لونية مثل قولك: لو كان ذلك أحمر لرأيت فيه..... عندها يمكن أن يثبت عليك الحرمان الجنسي، أو الميل نحو الانحراف في هذا الاتجاه.

**ميلول إيجابية:** تعتبر من الأمور الإيجابية بالدرجة

الأولى (التفسيرات الإنسانية) والإجابات الابتكارية.

انتبه إلى  
توازن  
الإجابيات  
بشكل عام يجب أن يسود التوازن، ويجب أيضاً أن تكون  
هناك إجابات معقدة وأخرى بسيطة. الومضات الفكرية

الابتكارية والتفاصيل فقط هي التي تجلب لك لقب

(غريب الأطوار غير القابل للاندماج).

أما التفسيرات الخاصة بالجنس عليك أن تتعرض لها مرة أو

مرتين على الأكثر. يجب التعرض لها على أية حال؛ لأنك بالتأكيد

لست كائناً منغلقاً. عندما تتمسك بهذه القواعد بقوة لن يكون الاختبار

القادم من هذا النوع سيئاً بالتأكيد.





## الفصل التاسع الإجهاد والتعب النفسي



### هل أنت مجهد؟

بالتأكيد لا يمكنك أن تجيب عن هذا السؤال منذ الوهلة الأولى. حتى علماء النفس لن يستطيعوا ذلك. إن كان المرء مجهداً أم لا، فهذا سؤال لا يستطيع حتى الشخص نفسه أن يحكم عليه بدقة.

حتى الحالات المقبولة يمكن أن تكون مصدراً من مصادر الإجهاد. إن عوامل الإجهاد، أو حالات الإجهاد، كما يسميها المختصون، يمكن أن تؤثر إيجاباً أم سلباً. ويمكن أن تدخل في عداد ذلك حالات مقبولة وأخرى غير مقبولة.

**مثال:** تصور أنك تنتظر/ أنك تنتظرين، طيلة النهار موعداً مع فارس أحلامك/ فارسة أحلامك، ثم تلتقيان أخيراً وتمضيان أمسية كاملة معاً. فكم من الجهد ستبذله في هذا المساء بالذات حتى لا يبدر عنك أي خطأ فح يؤدي إلى فقدان هذا الشخص نتيجة عدم تبصرك؟ قلبك يدق لأنك متوتر، تحاول أن تكون مرحاً ومنشرح الصدر. أخيراً تعود إلى البيت مبللاً بالعرق، ترتجف وأنت منهك كلياً.

انتقل الآن إلى مشهد آخر. أنت الآن مدعو إلى فحص مقابلة. وفي هذا الفحص يتعلق الأمر بمنصب هام جديد. يستجوبك ثلاثة

مدراء محنكون، ستصل دقات قلبك حتى عنقك. وسوف تلاحظ أن تحت إبطيك قد أصبح رطباً. وهنا تعرف أنه عليك أن تعطي الانطباع بأنك هادئ ومطمئن. لكن الوضع يدعو إلى اليأس. تودعهم بيد مرتجفة.

هاتان حالتان مختلفتان كل الاختلاف. لكنهما قابلتان للمقارنة، على الأقل فيما يخص رد الفعل الجسدي. إنك تحت ضغط نفسي قوي، وأعصاب مشدودة إلى أبعد الحدود.

إذا ما نظرنا نظرة علمية إلى الإجهاد Stress لرأينا أنه رد فعل على تكيف جسمنا مع التغيرات البيئية المتطرفة. ويعرف الخبير النفسي الفيزيولوجي الكندي هانس زيلي Hans Selye الإجهاد بأنه «تفاعل الصراع والهروب».

هل هو يستعد جسمنا إلى مواجهة مصدرها من الخارج؛ ولذلك  
صراع أم هروب؟ يعبئ كافة الطاقات الداخلية.

في أوقات الهدوء، أثناء الإجازة مثلاً تتخفف قيم الإجهاد عندنا ويقل أيضاً استعدادنا إلى ردود الأفعال المشروطة بالإجهاد. وهذا أمر يختلف عنه في حياة العمل اليومية، حيث نكون منهكين في المواعيد منزعجين من المدير ذي الشخصية العدوانية، ويتلف أعصابنا سير الأعمال المهنية، وكذلك كافة أصناف المتطفلين من الذين نتعامل معهم. إذن يكون مستوى الإجهاد عندنا مرتفعاً جداً في معظم أوقات السنة.

إننا نعيش تفاعلات إجهادية مستورة، واحد بعد الآخر، قلما تتيح للجسد أو للروح مجالاً للراحة. أما من الناحية الفيزيولوجية، أي وظائف الأعضاء، فإن الإجهاد الدائم يجعل غدد الهرمونات في أجسامنا تفرز باستمرار هرمونات الإجهاد. تتسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم في العضلات ويصبح الجسم في حالة استنفار دائم.

الإجهاد بالرغم من أن ردود أفعالنا على الإجهاد تختلف، أي أن المستمر ينفس بعض الناس يتأثرون جداً بالإجهاد، وآخرون بشكل أقل، الحياة ولكن رغم ذلك فإن استمرار الإجهاد يضر بصحة الجميع. فمن يكن متوتراً دائماً، يكون أكثر عرضة للإصابة بالمرض، فهو أكثر حساسية تجاه الأمراض السارية والرشوحات.

عندما تظهر مسببات إجهاد مختلفة وراء بعضها، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، يبقى الجسم والعقل متوتران باستمرار، حتى ليلاً. وعندما يستمر هذا الإجهاد فترة أطول ينعكس ذلك سلباً على الصحة.

كل الأعراض المرضية الناتجة عن ذلك يمكن إرجاعها إلى سبب أساسي، أي إلى الإضعاف الحاد لنظام المناعة من خلال الإجهاد. حتى الغدد الجنسية تبدأ في إيقاف نشاطها، كذلك يفقد المرء - نتيجة الإجهاد العام - المتعة في الجنس.

كثير من المؤسسات تسعى إلى استبعاد المتقدمين المثقلين بالإجهاد. حتى ولو لم يتمكن المرء أثناء فحص المقابلة من سؤالهم عن

الإجهاد قد يكون قاتلاً في بعض الحالات الإجهاد قد إجهادهم الشخصي، إلا أن ذلك يظهر من خلال مؤشرات على الإجهاد أو أعراضه الواضحة. وهذه تبدأ بفقدان الوزن أو زيادته بشكل سريع، وبالنوم غير المريح، والشعور بالانحطاط العام، عبر شكوى في الدورة الدموية وآلام في المعدة والظهر، تصل إلى حالة متطورة جداً ألا وهي السكتة القلبية.

طبعاً لا يمكن السؤال ببساطة عن هذه الأعراض، لكن هناك بعض الأسئلة البريئة يمكن أن تكون مؤشرات على مثل أعراض الإجهاد هذه. اختبار الإجهاد التالي يدل على بعض هذه الأسئلة. هناك عدة أشكال متشابهة لاختبارات الإجهاد وكلها تسعى إلى هدف واحد، هو قياس الإجهاد النفسي للأشخاص الذين يجري عليهم الاختبار. غالباً تستخدم هذه الاختبارات كجزء من مجموعة اختبارات، بحيث لا يدرك المتقدم بشكل مباشر ما هي أعراض الإجهاد التي يتم الاستفسار عنها.



قم الآن بإجراء اختبار الإجهاد التالي، وحاول أن تكتشف بنفسك قدر ما تستطيع. انتبه مرة أخرى بدقة إلى الإرشاد المتعلق بالاختبار.

## اختبار الإجهاد:

بمساعدة هذا الاختبار يمكنك معرفة المزيد عن إجهادك الشخصي، وبشكل خاص فيما يتعلق بالإجهاد المستمر في المكتب ومكان العمل وفي الحياة الخاصة. لست مقيداً بوقت محدد. ضع إشارة إن كانت المقولة تنطبق عليك شخصياً (تماماً) أو (تقريباً دائماً) أو (أحياناً) أو (إطلاقاً).

ابدأ الآن باختبار الإجهاد.

أجب عن كل من الأسئلة التالية. ضع إشارة في المربع الذي يتناسب مع جوابك. اعمل بسرعة ودون فترات استراحة للتفكير.



١. أعاني من عدم استقرار في وزن جسمي.

ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٢. أطمح باستمرار لأكون أفضل من الآخرين.

ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٣. المديح والاعتراف بعلمي يعنيان لي الكثير.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٤. أحياناً عندما أجلس إلى طاولة مكتبي أنقر بأطراف أصابعي على سطح الطاولة وأجعل ساقي تتأرجحان.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٥. أعاني من آلام فجائية في الظهر.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٦. أتمنى لو باستطاعتي أن أنجز عدة أشياء في وقت واحد.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٧. أحس دائماً بضيق أو آلام في الصدر.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٨. لم أعد أستطيع الاسترخاء جيداً، حتى بعد نوم طويل أشعر  
وكأنني ما زلت منهكاً من فرط الإجهاد.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٩. على الرغم من أنني متعب جداً إلا أنني كثيراً ما أسهر ليالي طويلة.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

١٠. عندما أنهض بسرعة، أصاب بدوخة.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

١١. أشعر بأنني في كثير من الأحيان مكتئب.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

١٢. أشعر بقلق داخلي غريب.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

١٣. أعاني من فقدان الشهية.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

١٤. أزور في نهاية الأسبوع حدائق جرت لي فيها أحداث.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

١٥. قلما أستطيع أن أتابع جملة دون أن أضطر إلى مقاطعة محدثي.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

١٦. مؤخراً لم أصل إلى أي موعد تقريباً في الوقت المناسب.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

١٧. ينتابني الغضب الشديد دائماً عند اختناق حركة السير.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً



١٨. لا أستطيع أن أتحمل النقد على الإطلاق.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

١٩. أود أحياناً بالفعل أن أطلق العنان لنفسي دون الاهتمام برأي الآخرين.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٢٠. أصبح عدوانياً عندما أشعر بأنني محاصر.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٢١. تتور أعصابي عندما يضطرنني أحد أن أنتظره.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٢٢. مؤخراً أصبحت أنفعل دائماً بسبب أشياء تافهة.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٢٣. أحمرّ خجلاً عندما يكون موضوع الحديث محرّجاً.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٢٤. بعد خصام أشعر بأنني أظل عكر المزاج لفترة طويلة.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٢٥. لا أستطيع التراجع عن طريق اخترته سابقاً.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٢٦. أشك عادة بتصرفات الآخرين.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

٢٧. أميل إلى المبالغة حتى في شكاوى مبررة.

- ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

ينطبق كلياً  ينطبق أحياناً  
 ينطبق دائماً تقريباً  لا ينطبق مطلقاً

## تقييم

أعط لإجاباتك عدد النقاط التالية:

- ← لا ينطبق مطلقاً = نقطة واحدة  
 ← ينطبق أحياناً = نقطتان  
 ← ينطبق دائماً تقريباً = ثلاث نقاط  
 ← ينطبق كلياً = أربع نقاط

سجل نقاطك الآن في هذا الجدول. ثم اجمع قيمة هذه النقاط

كمايلي:

- السؤال ١ ..... نقطة  
 السؤال ٢ ..... نقطة  
 السؤال ٣ ..... نقطة  
 السؤال ٤ ..... نقطة  
 السؤال ٥ ..... نقطة  
 السؤال ٦ ..... نقطة  
 السؤال ٧ ..... نقطة  
 السؤال ٨ ..... نقطة  
 السؤال ٩ ..... نقطة  
 السؤال ١٠ ..... نقطة  
 السؤال ١١ ..... نقطة  
 السؤال ١٢ ..... نقطة

السؤال ١٣	..... نقطة
السؤال ١٤	..... نقطة
السؤال ١٥	..... نقطة
السؤال ١٦	..... نقطة
السؤال ١٧	..... نقطة
السؤال ١٨	..... نقطة
السؤال ١٩	..... نقطة
السؤال ٢٠	..... نقطة
السؤال ٢١	..... نقطة
السؤال ٢٢	..... نقطة
السؤال ٢٣	..... نقطة
السؤال ٢٤	..... نقطة
السؤال ٢٥	..... نقطة
السؤال ٢٦	..... نقطة
السؤال ٢٧	..... نقطة
السؤال ٢٨	..... نقطة
السؤال ٢٩	..... نقطة
السؤال ٣٠	..... نقطة

المجموع ..... مجمل النقاط

عليك أن تحصل على ٣٠ نقطة كحد أدنى. ويمكنك الحصول على ١٢٠ نقطة كحد أعلى.

## النتائج:

## تفسير نتائج الاختبار:

## ٣٠- ٥٢ نقطة

تهانينا! أنت تعيش هادئاً ومتوازناً وقانعاً. تواجه مشاكل الحياة ولكن لا تكن مطمئناً ودون طموح كاذب. هدوؤك وترققك اللذان مفرطاً في السذاجة يضرب بهما المثل تُحسد عليهما. ولكن هناك خطر ميلك إلى رؤية الحياة من خلال نظارة ذات لون زهري.

## ٥٣- ٧٥ نقطة

انتبه إلى تسير حياتك بشكل نشيط وحيوي وممتع. عوامل الإجهاد التوازن الإيجابية والسلبية متعادلتان في كفتي ميزان. مازالت الأمور رهن يديك. لكن لم تعد الآن لك طاقة للتحديات الأكبر؛ فعليك إذن أن تختبر نفسك ومحيطك الاجتماعي بدقة. لا تتدفع إلى شيء يمكن أن يثقل عليك.

## ٧٦- ٩٧ نقطة

انتبه! الحياة بالنسبة لك أغلبها صراع من أجل المواعيد صحتك في الخطر والفرص وتسجيل النقاط. أحياناً تقف وظهرك للحائط. طموحك وضغط المنافسة وتعلقك بحكم الآخرين أمور تدفعك لمزيد من الإنجاز. إنك تلاحظ كيف تدفع بك الحياة إلى المادة، لأن صحتك أيضاً قد تضررت، إن تابعت على هذا المنوال. صحيح أنك ستحقق المزيد، لكنك لن تستطيع أن تتمتع بثمار عملك؛ لذلك تراجع وحاول أن تتجنب الخصام والغضب والآمال المفرطة، وعند التقديم سيتم تقييم هذه النتيجة تقييماً سلبياً.

## ٩٨ - ١٢٠ نقطة

هل مرت عليك أول أزمة قلبية ؟  
حياتك الآن مجرد عمل وسرعة. جسدك وروحك يعملان بكل طاقتهما. أقلع عن هذا الإجهاد المستمر فوراً. إن مقدار الجهد الذي تبذله الآن يشكل خطراً كبيراً على صحتك. بذلك تكون أيضاً كل أهدافك عملياً باطلة. ربما كان بإمكانك أن تتعلم هذه الطريقة أو تلك من طرق الاسترخاء.

## ملاحظات:

بـطرق الاسترخاء أبعد عنك الإجهاد  
عليك أن تفعل شيئاً ضد الإجهاد. الذين يعانون من الإجهاد ومشاكله الجسدية والنفسية أصبحوا موضوعاً لتزداد أهميته بالنسبة للطب. وعند معالجة الإجهاد بيني علماء النفس والمحللون النفسانيون على وسائل الاسترخاء التي أصبح الآن عمرها قرناً. للمهدئات، وغيرها من وسائل الأدوية المضادة للاكتئاب والإجهاد، آثار جانبية خطيرة قد تؤدي إلى الإدمان.  
يجب أن يتعلم المرء الاسترخاء بالفعل. التمرين المنطقي والإرشاد الهادف أمران ضروريان لا غنى عنهما. وسيلتا الاسترخاء المتوفرتان هما التدريب الذاتي، وإرخاء العضلات التصاعدي. كذلك موسيقى الاسترخاء. وهي موسيقى خاصة، قادرة من خلال لحنها المنخفض تقليل عدد نبضات القلب حتى ٦٠ نبضة في الدقيقة تقريباً. ويكفي الإصغاء المركز والبسيط حتى تعطي مفعولها.

عند التدريب الذاتي يؤثر الإنسان من خلال الإيحاءات، على التوتر العضلي والتنفس وتدفق الدم وجريانه. وهناك الكثير من المعاهد الخاصة تنظم دورات في



التدريب الذاتي، وغالباً ما يتحمل الصندوق الصحي تكاليف هذه الدورات. عليك من كل بد أن تتعلم التدريب الذاتي تحت الإرشادات. ويمكن للأفلام أن تفيد في ذلك، ولكن ليس قبل الاطلاع العملي عليه.

أما طريقة إرخاء العضلات التصاعدي فقد طورها الأمريكي ياكوبسون Jakobson يتم أولاً تقليص العضلات ثم إرخاؤها. مزية هذه الطريقة هي أن المتمرن يتعرف بنفسه أولاً على توتر العضلات، وبالتالي يدرب قدراته الإدراكية. وهذا الإدراك الذاتي لا تعرفه تقنيات الاسترخاء الأخرى.

بعد تدريب قصير نسبياً، يمكن أيضاً تعلمه في معهد خاص، أو في دورات مناسبة، يصبح بإمكانك أن تعالج بعض أعضاء جسمك من التوتر مثل الرقبة (عند حدوث آلام في الرقبة) أو الظهر (عند آلام الظهر) خلال مدة لا تتجاوز عشر ثوان.

تحتاج إلى حوالي ٢٠ دقيقة للقيام باسترخاء العضلات التصاعدي. وفي هذا التمرين تقليص عضلات الذراعين والساقين والرقبة والرأس والحوض والبطن والجذع واحدة وراء الأخرى ثم إرخاؤها. ولكن الإرخاء يجب أن يستمر لفترة أطول من التقليص.





## القدرة على تحمل الإحباط حسب اختبار روزنتسفايغ

كيف يكون رد فعلك على الإحباط في الحياة اليومية؟

ليس اختبار تحمل الإحباط، حسب روزنتسفايغ، إلا واحداً من مجموعة كاملة من الاختبارات التي يريد علماء النفس التعرف بواسطتها على موجة الإحباط لدى العاملين في مؤسسة.

الإحباطات اليومية هي في أكثر الأحيان السبب في ترك العمل. بالتأكيد ليس العمل الذي يسير على وتيرة واحدة في بعض المؤسسات مصدراً للسعادة، فحوالي ٧٥٪ من المدراء الألمان، حسب تقديرات مستشارين بارزين في الشركات، سبق أن استقالوا في داخلهم من عملهم. صحيح أنهم يجلسون إلى طاولات مكاتبهم ولكنهم لم يعودوا قادرين على الانسجام مع عملهم.

(لقد عم الإحباط) هذه حقيقة تتردد كثيراً في الإدارة والإنتاج. بالرغم من ذلك لا يمكن لأحد أن يقول وداعاً لحقيقة الحياة اليومية؛ فماتزال الضغوط المادية هي الأساس. قلة من الناس فقط هي القادرة على الانسحاب من العمل. أما الغالبية فلا يبقى لها سوى العمل الشاق حتى النهاية المرة.

فمن ذا الذي سيندهش عندما يكون مستوى الإنجاز في العمل في كثير من الحالات ليس في أفضل حالاته؟ لذلك تحاول الشركات

العاقلة، وهذه تشكل أغلبية، أن تصنف المتقدمين الكفوئين أيضاً حسب استقرارهم العاطفي. وبما أنه قلما يقوم أحد المتقدمين بفضح حقيقة أمره، فماذا يبقى لمدير قسم العاملين؟ إنه يبحث عن اختبار مناسب.

يعتبر اختبار روزنتسفايغ مناسباً لهذا الغرض. فقد تم إعداده بشكل جيد مدعوم بالصور، ويفعل تقريباً فعل سلسلة الرسوم الهزلية. أول ما تم استخدامه بين عامي ١٩٣٤ - ١٩٤٥ في الولايات المتحدة الأمريكية، وقد لعب آنذاك دوراً هاماً، فقد أتيح بهذا الاختبار زيادة الإنتاجية وأخلاقية العمل في أوقات اقتصاد الحرب إلى حد يثير الدهشة.

يحاول اختبار روزنتسفايغ، من خلال العرض المصور لحالات من الإحباط، الكشف عن الإجهاد الانفعالي عند الأشخاص الذين يخضعون للاختبار؛ فالأحداث التي تستوجب الغضب يتم عرضها بحيث يقوم أحد الأشخاص في الصورة بإلقاء التهم، أو بطرح سؤال أو بتقديم اعتذار وامٍ. على الشخص الذي يخضع للتجربة أن يحاول الوقوف إلى جانب الشخص الأضعف، وأن يكتب كلامه، أو رده، ضمن الفقاعة الكلامية الفارغة.

حالات عادية من الحياة اليومية - الحالات يمكن أن تحدث - حسب المجموعة الخاضعة للاختبار - في بيئات اجتماعية متباينة. فقد يظهر أشخاص، إما في البيت، أو السينما، أو محطة القطار، أو محل لبيع الساعات أو في المكتبة أو المطعم أو مرقص أو بيت التسليف أو في السرير أشكال خاصة تظهر المحيط الاجتماعي: في

الإدارة، في غرفة السكرتاريا، في قسم الإنتاج، عند البواب، في البوفيه أو عند المدير ..... إلخ.

انطلق روزتسفايغ من فكرة أن الشخص الذي يخضع للتجربة سوف يتعاطف مع الشخص المظلوم، ويعطي جوابه بما يتناسب مع هذا التعاطف. وهذه الإجابات تسمح باستنتاجات هادفة حول الميول العدوانية، أو تحمل الإحباط والقدرة على العمل ضمن فريق، والاستعداد للعمل والاستقرار النفسي عند الشخص الذي يخضع للتجربة. إن مجمل القيمة التي يتم الحصول عليها في التقييم تكشف عن القدرة الحقيقية لتحمل الإحباط عند المتقدم، كلما الإحباط كانت ضعيفة كان على المؤسسة أن تحسب حساب حالات ونتائجه السلبية الغياب، سواء أكان ذلك من خلال الحوادث أو المرض أو الخلافات أو الدسائس في مكان العمل أو الكحول أو الأداء الفاشل ورفض العمل. ومن المنطقي أن لا تعين الشركة مثل هؤلاء المتقدمين.

إذن من كان مغبوناً نتيجة وضعه الاجتماعي الذي يدعو إلى الإحباط، سيعاقب مرة أخرى من خلال نتيجة الاختبار. وتكون فرص حصوله على وظيفة بهذا القدر المتدني من مجموع النقاط في اختبار تحمل الإحباط حسب روزتسفايغ أقرب إلى الصفر. وبالتالي يستثنى مثل هؤلاء الأشخاص من الترقيات أو النقل إلى مناصب أكثر تأهيلاً.

حتى ولو تغير أخيراً الوضع الشخصي للإنسان الخاضع للاختبار وتخلص من الإحباطات فإن نتيجة الاختبار ثابتة، فقد تقرر

مصيره، وأصبحت البيانات التي تم الحصول عليها ضمن إطار اختبار روزنتسفايغ أساساً للقرار الشخصي، ولا يمكن القيام بشيء لاحقاً. حتى التحول الذي يمكن إثباته نحو الإيجابية لا يفيد غالباً في شيء، وبخاصة عندما لا يحاط الشخص علماً بنتيجة اختباره.

إياك أن تستعرض فرصتك الوحيدة هي أن تجعل من نفسك (عارفاً) وأن تعطي منذ البداية إجابات صحيحة، حتى ولو أنك لا تعرف من خلال ترغب بذلك في الوقت الراهن. هناك إستراتيجية هادفة، إجاباتك! وهي أن لا يكون رد الفعل عنيفاً جداً. وهنا يمكن للرجال أن يستخدموا تعابير أقوى من تلك التي يستخدمها النساء. عليك أن تأخذ الحد الوسط، قبل أن يتحول المتسامح إلى لا متسامح.

ليس في كل مرة يكون اختبار تحمل الإحباط عن طريق عرض الصور. هناك اختبارات مشابهة يقوم فيها الشخص بوصف الحالة كتابياً. في هذه الحالة عليك أن تكتب إجابتك على استمارة. وتكون الحالات المعروضة قابلة للمقارنة.

في بعض الاختبارات من هذا النوع يكون الوقت الذي تحتاجه لحل الأسئلة المطروحة مسألة أساسية. عليك الإجابة بشكل عفوي قدر الإمكان ودون تفكير طويل. وإذا ما احتجت لوقت طويل سيعتقد المشرف على الاختبار بأنك تقوم بمحاولة غش لتكون نتيجة الاختبار أفضل.

رغم النية بإجراء التصحيح فيما بعد عليك أن تعمل بسرعة ودون تلوؤ.

قم الآن بتنفيذ اختبار تحمل الإحباط التالي:

### اختبار تحمل الإحباط:

يقيس اختبار تحمل الإحباط هذا الذي تستخدم فيه الصور قدرتك الشخصية على التعامل مع الإحباط في البيت أو في مكان العمل، أي بشكل عام في حياتك اليومية.

ليس هناك وقت محدد . لكن الوقت الذي تستغرقه يؤخذ بعين الاعتبار . ضع جوابك في الفراغ المخصص للجواب .

ابدأ الآن باختبار تحمل الإحباط واضبط ساعة التوقيت .

## حالة اجتماعية I (في البيت)



أنا أعمل طيلة النهار  
وأنت لم تنته بعد من  
هذا العمل البسيط في البيت؟

ضعي إشارة عند جوابك:

- أ - عشيقتي له متطلباته أيضاً، مثله مثل سكرتيرتك.
- ب - هل تظن بأنني نمت طيلة النهار؟
- ج - لقد سقط شيء من يدي.
- د - أعتقد أنك لا تقدر أعمالتي حق قدرها.

## حالة اجتماعية II (في المطار)



ضع إشارة عند جوابك:

- أ - إذن الذنب يقع عليك وحدك أيها الأحمق.
- ب - كان عليك على الأقل أن تسرع بالقيادة عقب ذلك.
- ج - الأمر بسيط ويمكن أن يحدث مع أي شخص.
- د - أرجو أن لا تلمني نتيجة ذلك.

## حالة اجتماعية III (على الطريق الزراعية)



ضع إشارة عند جوابك:

- أ - أنت واهم أيها الفلاح. لن أسمح لمثلك أن يتعاطى معي.
- ب - لا. يؤسفني ذلك. لا أريد أن يتسخ ثوبي على الجرار.
- ج - إن لم يأت أخي حالاً، أرافقك.
- د - بكل سرور إن كان هناك متسع لي على الجرار.



## حالة اجتماعية IV (في المشتل)



ضع إشارة عند جوابك:

- أ - وهل تعتقد أنك أفضل. تلحس.....
- ب - بالتأكيد يمكن أن يحدث ذلك مع أي شخص.
- ج - لا أفهم.... لست اليوم على ما يرام.
- د - معك حق يا سيدي. ولكن ألا ترى أن رد فعلك عنيف  
بعض الشيء؟

## حالة اجتماعية V (في مكان للسهر)



ضع إشارة عند جوابك:

أ - لا تثرثري معي بهذا الأسلوب الغبي، فأنا «أودو»

ليندنبرغ» وعليك أن تخدميني.

ب - لا.... لا بد بأنك تمزحين.

ج - معذرة، لم أنتبه إلى اللوحة.

د - أوه.... لقد نسيت حقاً أن أنزع القبعة.

## حالة اجتماعية VI (ضمن دائرة المعارف)



ضع إشارة عند جوابك:

- أ - لا دخل لك أيها الحيوان القذر بما بيني وبين فيليبينا.
- ب - دعني بسلام. ربما تظن أن لك الحق بها فقط لمجرد أنك أطول مني؟
- ج - هل تعتقد بأنها ستكون عندك أسعد؟
- د - ليس الأمر بيدك مع الأسف. عليها هي أن تقرر بنفسها.
- أوقف الساعة الآن. انتهى الاختبار.

## التقييم

أعط لإجاباتك نقاطاً على الشكل التالي:

الجواب أ = نقطة  
 الجواب ب = نقطتان  
 الجواب ج = ثلاث نقاط  
 الجواب د = أربع نقاط

اكتب نقاطك هنا واجمعها معاً:

الحالة الاجتماعية I : ..... نقطة  
 الحالة الاجتماعية II : ..... نقطة  
 الحالة الاجتماعية III : ..... نقطة  
 الحالة الاجتماعية IV : ..... نقطة  
 الحالة الاجتماعية V : ..... نقطة  
 الحالة الاجتماعية VI : ..... نقطة  
 المجموع: ..... مجمل النقاط

يجب أن تحصل على ست نقاط، ويمكنك أن تحصل على ٢٤ نقطة كحد أعلى.

الزمن العادي لإنجاز هذا الاختبار هو دقيقتان.

## التقييم

أعط لإجاباتك نقاطاً على الشكل التالي:

الجواب أ = نقطة  
 الجواب ب = نقطتان  
 الجواب ج = ثلاث نقاط  
 الجواب د = أربع نقاط

اكتب نقاطك هنا واجمعها معاً:

الحالة الاجتماعية I : ..... نقطة  
 الحالة الاجتماعية II : ..... نقطة  
 الحالة الاجتماعية III : ..... نقطة  
 الحالة الاجتماعية IV : ..... نقطة  
 الحالة الاجتماعية V : ..... نقطة  
 الحالة الاجتماعية VI : ..... نقطة  
 المجموع: ..... مجمل النقاط

يجب أن تحصل على ست نقاط، ويمكنك أن تحصل على ٢٤ نقطة كحد أعلى.

الزمن العادي لإنجاز هذا الاختبار هو دقيقتان.

## النتائج:

## تفسير نتائج الاختبار:

## ٦-١٢ نقطة

لا تخرج تحملك للإحباط هو- بتعبير مهذب- قليل جداً. خلف دائماً عن سلوك يبدو بالدرجة الأولى عدائي و صلف، تخفي عدم طـورك ثقة عميق، تتجح به غالباً في الحياة دون أن يدرك خصمك ذلك. ولكن مع الزمن لن يؤدي ذلك إلى شيء. عليك بدراسة الفصل القادم (الحادي عشر)، حول موضوع الثقة بالنفس، دراسة دقيقة. فإذا ما ظهرت في نتيجة الاختبار الميول نفسها، فعليك أن تفعل شيئاً لدرء ذلك. عليك أن لا تفهم القدرة على التحمل أبداً على أنها ضعف، بل تدل بالدرجة الأولى على القدرة على رد الفعل بمرونة وتوافق. وكما فهمنا، فإن تحمل الإحباط يعني في النتيجة: الانتصار من خلال التنازل.

## ١٣-١٨ نقطة

إنك تتخلى عن إحباطك حيث تعتقد أن ذلك في مكانه إنك تتخلى عن إحباطك حيث تعتقد أن ذلك في مكانه تحملك للإحباط في حدود الوسط، بإمكانك، إن أردت، أن يكون رد فعلك أكثر مرونة، تعتقد دائماً بأنك ترتقي بقليل من ادعاء القوة والديناميكية العدوانية. يطلق على ذلك اسم سياسة المدفع. حتى الآن يبدو أن هذا التكتيك قد توج عندك بالنجاح. لكن سيصعب الأمر إذا ما كان لديك شريك أو خصم بنفس القوة. عند ذلك عليك أن تتمرن على تقنيات جديدة من تقنيات «السلام الاجتماعي».

## ١٩ - ٢٤ نقطة

أنت متوازن جداً، وربما أيضاً غريب قليلاً عن العالم. استطعت أن تشق طريقك الذي قادك بعيداً عن الخصومات والشجار في الحياة اليومية. أصلاً يمكن الافتراض أنك تقف فوق الأشياء. ولا يعني ذلك الغرابة عن هذا العالم، بل القدرة على التأثير المرن والمتوازن. نقاط ضعف خصمك معروفة بالنسبة لك، وأنت تستغلها لصالحك الشخصي. يمكنك أن تحقق الكثير بالكلمة، في حين لا يعرف البعض سوى الصراع والعداوة. مع ذلك هناك ميل نحو الغرابة عن العالم. من المهم أن تتأكد فيما إذا كنت ما تزال تقف بكلا قدميك على أرض الواقع.

## ملاحظات:

تحمل الإحباط أو عامل (الإجهاد) وعامل (الاعتداد بالنفس). ربما أدركت جيداً بأن تحمل الإحباط يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإجهاد، وفي الوقت نفسه أيضاً بالثقة بالنفس (انظر الفصل الحادي عشر). إنه لمن الشيء البدائي في علم النفس أن يعتقد المرء بصحة الصيغة الرياضية القائلة بأن «الإجهاد هو تحول الإحباط ناقص الثقة بالنفس». إن العلاقات بين عوامل الشخصية هذه ليست بهذه البساطة، بل هناك العديد من العلاقات المتبادلة. بإمكانك أن تختبر ذلك بنفسك، بمقارنة النقاط التي حصلت عليها من الاختبارات الثلاث في الفصول ٩ و ١٠ و ١١.

فإذا ما كانت النتيجة سيئة، أي وقعت عليك بشكل سلبي، عليك إذن أن تفعل شيئاً من أجل نفسك. فقبل اختبار الصلاحية والاختيار - عليك، وقبل فوات الأوان - بزيارة طبيب نفسي تثق به، وذلك من أجل التأكد فيما إذا كان هناك اضطراب جدي.

عناوين المختصين والمعالجين النفسيين تجدها في جدول خاص. ومعلومات أخرى يمكن الحصول عليها من (رابطة النفسانيين الألمان في مدينة ماينتس Mainz). هناك يمكن أن تطلب عناوين النفسانيين المختصين في المنطقة القريبة من سكانك.





## الفصل الحادي عشر الثقة بالنفس



### ما هي الثقة بالنفس؟

الثقة بالنفس في الحياة الخاصة وفي العمل. خلال السنوات الأخيرة فقط أصبح البحث في موضوع (الثقة بالنفس) لا يقتصر على العلماء فقط، بل موضوعاً يثير الاهتمام بشكل عام. يؤكد هذه المسألة العدد المتزايد من المطبوعات الصادرة التي تهتم بموضوع الثقة بالنفس في المجالين العام والخاص. وبينما اهتم المربون سابقاً في المدارس بالدرجة الأولى بمسألة الثقة بالنفس، إلا أن الدراسات التي قام بها المختصون النفسيون في المؤسسات تؤكد مدى أهمية هذه المسألة أيضاً بالنسبة لمدرء شؤون العاملين. وبالتالي ازدادت أهميتها بالنسبة لك.

بالرغم من ذلك تظل المسألة قائمة. لماذا أصبح فجأة في كل العالم فرع من فروع علم النفس التربوي مسألة تثير الاهتمام بالنسبة للحياة اليومية في المؤسسات، وبالتالي أيضاً بالنسبة لارتقائك الشخصي. حتماً ليس الود الإنساني هو السبب في هذا الاهتمام، لا أبداً، بل الأسباب تكمن في أشياء أخرى. حدث خلال السنوات تحوّل القيم الماضية تحول معياري في ثقافتنا. فلم تعد مفاهيم القيم التقليدية صالحة، وتطور لدى العاملين وعي مختلف. وإلى حد ما لم تعد هناك قيم مشتركة، وبدأ المجتمع ينحو نحو التعددية.

هذه المعايير المتغيرة، وهذا الوعي الذي جاء من خلال ذلك، يضع المؤسسات أمام مهام قيادية جديدة. جاء التبشير بفكر نقدي، بإمكانات جديدة للسلوك أقرب إلى الإنسانية، تضي بالحاجة وتبشر بالاستقلالية.

يواجه الآن مدراء شؤون العاملين الذين استطاعوا سابقاً أن يفرضوا إرادتهم بشكل سلطوي، نمطاً جديداً من العمال والموظفين. فليس عجباً أن الكثيرين لا يعلمون كيف ينبغي عليهم التعامل مع هذا الوضع بشكل بناء.

إن مفهوم الثقة بالنفس الذي تطور على يد مختصين في التربية وعلم النفس يواجه النقابات والاتحادات المهنية من حيث أنه يقدم وصفاً مفيداً للسلوك من جهة، ومن ناحية أخرى ينقل موقفاً في الحياة يؤكد على كرامة الإنسان، ويمثل الحقوق الأساسية الناتجة عن ذلك كمطالب تجاه المؤسسة ومن يمثلها.

تؤدي القناعة الأساسية بأن الإنسان بحد ذاته ذو قيمة، في منظمات تدار هرمياً، بالضرورة إلى صراعات ضمن المؤسسات. وفي إطار المساعي المؤسساتية نحو العقلنة وزيادة الإنتاجية وخفض الأجور هناك نقاط احتكاك أخرى بين الإدارة والعاملين الذين يتقاضون أجوراً، ليست مرغوبة بالطبع.

فالسلوك الواثق من نفسه يؤدي إلى تقرير المصير وأخيراً إلى التحرر؛ فالمواطن الواثق من نفسه، والبالغ الراشد، يدرك أهدافه ورغباته، وعليه في الوقت نفسه أن يفكر بمسؤولية اجتماعية تشمل البيئة المحيطة به.

من المهم  
الاعتقاد  
بالحقوق  
الأساسية  
إن قاعدة السلوك الواثق من نفسه هي الإيمان بحقوق  
أساسية ثابتة تعطى لكل إنسان منذ ولادته، منها حق  
التعبير عن القناعات والأفكار ووجهات النظر والرغبات  
والأحاسيس، والتحكم بوقته، وحقه في التصرف بجسده  
وممتلكاته. (لانغه Lange ١٩٧٧).

وكقطب مقابل لذلك يجب أن نذكر الثقة بالنفس من جهة،  
والعدوانية من جهة أخرى. وبذلك نعود مرة أخرى إلى تحمل الإحباط  
(انظر الفصل العاشر).

عند الإنسان الواثق من نفسه يكون تحمل الإحباط بارزاً بمعدل  
وسط إلى عال، فلا يندفع بلا روية ودون سبب نحو الاعتداءات، ولكن  
يعرف كيف يطالب بحقوقه ويظفر بها.

أما الفرد غير الواثق من نفسه فعلى العكس، فلا ينهمك  
بحقوقه الخاصة. يسمح للآخرين أن يخرقوا هذه الحقوق، الأمر الذي  
يعود إلى نقص احترام الذات. وبعكس ذلك يطالب الفرد العدوانية بكل  
الحقوق لنفسه، حتى بحقوق الآخرين. إنه لا يقيم أي اعتبار، ويريد  
السيطرة بأي حال من الأحوال.

العدوان ينم  
عن عدم  
ثقة بالنفس  
أولئك الذين أظهروا على مدى طويل سلوكاً مضطرباً،  
يمكن أن يكون رد فعلهم فجأة ودون سبب ظاهر، في غاية  
العدوانية. ويعتقد العلماء بإمكانية الانطلاق من احتقان  
عدواني يقود إلى رد الفعل المبالغ فيه.

بالنسبة لجو العمل فإن عدم الثقة بالنفس أم العدوانية، كلاهما ضار إلى أبعد الحدود. ليس عجيباً إذن أن ينوه مستشارو الشركات في هذا المجال إلى (القنابل الموقوتة) التي لا يمكن السيطرة عليها في المؤسسة. وقد تكون لهم مصلحة شخصية في ذلك؛ لأن لديهم دواء لكل داء، أي تدريب الثقة بالنفس الذي يجب أن يعطي العاملين غير الواثقين بأنفسهم دفعاً جديداً، مقرونًا طبعاً باستمارة لاختبار الثقة بالنفس.

وبما أن العاملين القادرين على التقرير بأنفسهم - أي الذين عندهم الثقة بالنفس - قادرون على التنظيم أكثر من الذين يفتقدون الاعتداد بأنفسهم، يمكن للمؤسسة أن تضرب عصفورين بحجر واحد. فمن يرفض المتقدمين الذين تم انتقاءهم بواسطة اختبار الشخصية، الذين يتمتعون بالثقة بالنفس، فإنما يريد على الأقل عدم زيادة عدد النقابيين في المؤسسة. أما مسألة إن كان ذلك مجدياً فهذا ما سنراه على صفحة أخرى.

في الاختبار التالي يمكنك أن تختبر ثقتك بنفسك وتقدرها. نرجو مرة أخرى مراعاة تعليمات الاختبار بدقة.

## اختبار الثقة بالنفس:

بجانب كل سؤال هناك خمس إمكانات للإجابة. وهذه تصل من ١ (لا ينطبق) إلى ٥ (ينطبق تماماً). أما الرقام ٤...٣...٢ فتعطي قيمةً وسطى. لكي تستطيع أن تصنف إجاباتك بشكل أفضل. اقرأ أولاً الأسئلة ثم ضع إشارة على واحد من الأرقام الخمسة. ولكن لا تضع الإشارة بين رقمين. الوقت غير محدود.



ابدأ الآن باختبار الثقة بالنفس.

- ٠١ عندما أتواعد مع شخص  1  2  3  4  5  6  
أكون دائماً قلقاً.
- ٠٢ أصاب دائماً بالاضطراب  1  2  3  4  5  6  
عندما يقوم البائعون على خدمة  
زبون قبلي، علماً أنه جاء بعدي.
- ٠٣ عندما ينتقد صديق عملي،  1  2  3  4  5  6  
أخذ على نفسي داخلياً بشدة.
- ٠٤ أغضب عندما يقدم لي النادل  1  2  3  4  5  6  
حساء بارداً في المطعم.
- ٠٥ أعتقد بأنه يجب أن أتقاضى  1  2  3  4  5  6  
أجراً أعلى على عملي.

- ٠٦ عندما يطلب مني أحد محبب  
إليّ موعداً، غالباً ما يندفع  
العرق من جسمي.
- ٠٧ عندما ارتكب خطأً أشعر  
بالإحراج.
- ٠٨ لم أكن في المدرسة أفهم المواد  
في أغلب الأحيان. وهذا كان  
يسبب لي الكثير من الخوف.
- ٠٩ عندما ينتقد صديقي/  
صديقتي قصة شعري أشعر  
بالإهانة.
- ١٠ أحد/ إحدى معارفي عنده/  
عندها مشاكل في الحياة  
الزوجية. أحاول التقرب منه/  
منها رغم ذلك أشعر بالإحراج.
- ١١ أحدهم/ إحداهن ممن أعرفهم/  
أعرفهن جيداً يعرض/ تعرض  
عليّ بكل وضوح، ولكن لا أريد أية  
ممارسة جنسية معه/ معها  
فأرفض.

- ١٢٠ صديقي الجديد / صديقتي  
 الجديدة يرتدي / ترتدي نفس  
 الكنزة التي ارتديها فأشعر  
 بغضب شديد.
- ١٣٠ كتبت مقالاً في جريدة،  
 انتقده صديقي / صديقتي  
 انتقاداً شديداً. فأغضب جداً.
- ١٤٠ في اجتماع رؤساء الأقسام  
 يسخر مني رئيس قسم شؤون  
 العاملين؛ لذلك أشعر بأنني  
 مجروح المشاعر.
- ١٥٠ أثناء حفلة يتقرب إليّ  
 شخص لا أرغبه / امرأة لا  
 أطيقها، لا أجد عندي الجرأة  
 للقول بأنه / بأنها لا يمكنها أن  
 تعتمد عليّ.
- ١٦٠ تدعني صديقتي / يدعني  
 صديقي، أسافر لوحدي  
 لبضعة أيام. بعدها يقيم/  
 تقيم الدنيا وتقعدها. أسمع  
 ذلك ولكن لا أقول شيئاً.

- ١٧٠ عند حساب تكاليف عمل  
يدوي أرى أن هناك أعمالاً  
نفذت لم أكن قد طلبتها  
أصلاً، أَدفع دون مساءلة.
- ١٨٠ يدعوني صديق صيني إلى  
الطعام فيقدم لي طعاماً لا  
أعرفه سابقاً. أحاول بئساً أن  
أكل بالعصي الصغيرة التي  
يستعملها الصينيون وأرفض  
الشوكة التي تقدم لي.
- ١٩٠ رئيسي في العمل يدعي  
بأنني كثيراً ما أتغيب عن  
العمل وبأنني غير موثوق. لا  
أجد عندي الجرأة لإبداء رأيي  
على الرغم من أن صديقي  
ينصحني بذلك.
- ٢٠٠ رئيسي في العمل ينتقدني  
لخطأ لست مسؤولاً عنه أبداً.  
ولأنه غاضب جداً لا أجيبه.
- ٢١٠ أنا لست مدخناً ولا أطيق  
المدخنين. فجأة يبدأ مساعدي



في العمل بالتدخين فلا أقول شيئاً من أجل الحفاظ على علاقة سلمية.

٢٢. أرى في الشارع إنساناً أحب 1 2 3 4 5 6  
أن أتعرف عليه. لكني أمر من جانبه ببساطة؛ لأنني لا أريد أن أعرض نفسي للسخرية.

٢٣. يقول صديقي/ تقول صديقتي، بأنه/ بأنها لا يطيق/ لا تطيق أن يراني/ تراني أذخن في الشارع. فإذعن لذلك لأنه يريد/ لأنها تريد ذلك.

٢٤. أمامي، وفي زحمة السير عند انتهاء وقت العمل، يقود أحدهم سيارته بتلكؤ. بودي لو أستخدم الزمور الضوئي، لكنني أخاف الشرطة.

٢٥. أنا مدعو إلى حفلة خيرية. يقول صديقي/ تقول صديقتي بأن عليّ هذه المرة أن لا

حتى السكر ولكني أخشى أن  
أفعل ذلك.

٢٦ عند التبرع بالدم يجري  
فحص اختبار. طلبني الطبيب  
لأعيد الفحص. يسألني  
صديقي فيما إذا ساورني أي  
شك. لا أجرؤ على لومه.

٢٧ ألقى في إحدى الحفلات  
بعض النكات عن الشاذين  
جنسياً. فيصمت صديقي كلياً  
بعدها. يجب في هذه الحالة  
أن أذهب إليه وأسأله عما به،  
لكن أفضل أن أدعه في تلك  
اللحظة بهدوء.

٢٨ أتحدث مع رئيسي في العمل  
عن مبادرة التسويق الجديدة.  
فيتضح أننا مختلفان في  
الرأي. فلا أفصح عن ذلك  
بوضوح، بل أتأقلم شيئاً فشيئاً  
مع رأيه.

6	5	4	3	2	1	٢٩. تطلب مني رئيسي في العمل أن أحدد موعداً مع إحدى الزيونات، لكن عندي موعد آخر، رغم ذلك أوافق؛ لأن هذا اللقاء هام للشركة.
6	5	4	3	2	1	٣٠. تريد صديقتي أن تقترض مني مالاً. ولا أحب أن أفعل ذلك لأنني أعلم أنها لن ترد لي المبلغ إلا بعد نزاع وخصام، رغم ذلك أعطيها المبلغ وأعتبر ذلك حالة استثنائية أخرى.

**التقييم:**

سجل عدد النقاط التي حصلت عليها في جدول الحساب التالي ثم قم بجمعها.

**عامل التعبير عن المشاعر**

السؤال ١ ..... نقطة

السؤال ٩ ..... نقطة

السؤال ١٢ ..... نقطة

السؤال ١٥ ..... نقطة

السؤال ٢٢ ..... نقطة

عامل التعبير عن المشاعر ..... مجموع النقاط. الحد

الأعلى ٢٥ نقطة

**عامل توزيع الانتقاد**

السؤال ١١ ..... نقطة

السؤال ١٥ ..... نقطة

السؤال ١٦ ..... نقطة

السؤال ٢٦ ..... نقطة

السؤال ٣٠ ..... نقطة

عامل توزيع الانتقاد ..... مجموع النقاط. الحد

الأعلى ٢٥ نقطة

**عامل الرأي الشخصي**

السؤال ٣ ..... نقطة

السؤال ١٥ ..... نقطة

السؤال ١٩ ..... نقطة

السؤال ٢٨ ..... نقطة

السؤال ٣٠ ..... نقطة

عامل الرأي الشخصي ..... مجموع النقاط. الحد

الأعلى ٢٥ نقطة

### عامل إلقاء المتطلبات

السؤال ٥ ..... نقطة

السؤال ١٧ ..... نقطة

السؤال ٢١ ..... نقطة

السؤال ٢٥ ..... نقطة

السؤال ٢٩ ..... نقطة

عامل إلقاء المتطلبات ..... مجموع النقاط. الحد

الأعلى ٢٥ نقطة

### عامل الاعتراف بنقاط الضعف الشخصية

السؤال ٣ ..... نقطة

السؤال ١٠ ..... نقطة

السؤال ١٨ ..... نقطة

السؤال ٢٤ ..... نقطة

السؤال ٢٧ ..... نقطة

عامل الاعتراف بنقاط الضعف ..... مجموع النقاط.

الحد الأعلى ٢٥ نقطة

## مجمّل التقييم

اجمع الآن النقاط التي حصلت عليها

التقييم الإجمالي ..... نقطة. الحد الأعلى للنقاط

١٥٠ نقطة

## النتائج:

تفسير نتائج الاختبار  
عامل التعبير عن المشاعر

## ٥-١٢ نقطة

هل أنت  
أحياناً  
مندفع؟  
إنك هادئ وواثق من نفسك، يمكنك أن تعبر ببساطة عن  
مشاعرك، وأحياناً قد يسبب لك ذلك مشاكل، لأنك  
تصرح علناً وبصوت مرتفع. من الأفضل أن تتروى قليلاً،  
قبل أن تفصح عن مشاعرك.

## ١٣-١٨ نقطة

أنت مصيب جداً  
مشاعره أو لا يعبر. بالتأكيد ليس لديك مشاكل بإظهار  
انفعالاتك عندما تكون في مكانها الطبيعي.

## ١٩-٢٥ نقطة

اخرج من عزلتك!  
غالباً ما تكون منكمشاً من الناحية الانفعالية. لا أحد  
يدرّي كيف يتعامل معك. وبماذا. عليك أن تحاول بإصرار  
أن تظهر مشاعرك علناً وتعبر عنها.

## عامل توزيع الانتقاد

## ٥-١٢ نقطة

هل أنت كثير الانتقاد؟  
يمكنك أن تتعامل بوسائل النقد، ولكن لا يتيسر لك دائماً  
تحقيق ذلك بشكل هادف. عليك أن تتدرب على توجيه

الانتقاد بشكل أدق وجوهري. فمجرد الانتقاد من أجل الانتقاد فقط لا يأتي بشيء.

### ١٣- ١٨ نقطة

تدرب على الانتقاد الهادف والبناء ليس غريباً عنك. فأنت تمارسه الانتقاد الهادف والمنصف بشكل هادف وتفصيلي. سلفاً. عليك فقط أن تتمرن على استخدام هذا السلاح

### ١٩- ٢٥ نقطة

لا بأس من الانتقاد أحياناً بالكثير الكثير من القيل والقال. من المهم بالنسبة لك بشكل خاص أن تتعرف على وسيلة الانتقاد وتتمرن على استخدامها. أنت من جهة مقتصد بالانتقاد، ومن جهة أخرى تسمح

### عامل الرأي الشخصي:

### ٥- ١٢ نقطة

قل رأيك دائماً لديك رأيك الخاص، ويمكنك أيضاً أن تعبر عنه بشكل مناسب. ليس من المفيد دائماً أن تدلي بدلوك في الحديث. من الجائز أنك تتجاوز هذه الحدود، بالرغم من ذلك عليك أن تظل عند سلوكك الناجح حتى الآن.

### ١٣- ١٨ نقطة

تمرن على التعبير عن رأيك لا يمكنك أن تقرر أحياناً فيما إذا كان رأيك مطلوباً أم لا. حاول ببساطة أن تحاور بجرأة أكثر، وأن تدافع عن رأيك



الشخصي بوضوح. وإذا ما كنت بحاجة إلى آخرين، عليهم أيضاً أحياناً أن يصغوا إليك.

### ١٩- ٢٥ نقطة

لماذا تختفي نادراً ما تجرؤ على الإفصاح عن رأيك الشخصي. وهذا  
برأيك خلف مؤسف أن لا يقام لرأيك وزن أكثر مما تحب. بعد ذلك  
الجسبل؟ تغضب من عجزك (خيبتك). يجب أن لا يكون ذلك. من  
الأفضل إن تعبر عن رأيك فوراً.

### عامل إلقاء المتطلبات

### ٥- ١٢ نقطة

هل يجب أنت ببساطة قادر أن تلقي بالمتطلبات وأن تفرضها.  
عليك أن مشاكل الثقة بالنفس ليست عندك في هذا المجال.  
تفرض كافة المتطلبات؟ حاول عدم المغالاة في متطلباتك، والإصغاء أيضاً  
بمرونة إلى حجج الجانب الآخر.

### ١٣- ١٨ نقطة

لا تسمح أنت أقرب إلى الهدوء (التواضع) عندما يتعلق الأمر بطرح  
لأحد بأن المتطلبات. ربما كانت لك أسبابك الموجبة، رغم ذلك  
يتجاهلك عليك أن تحرص على عدم تجاهل صوتك في المؤسسة.

### ١٩- ٢٥ نقطة

إن لك أن تتعلم كلما تستطيع أن تلقي بمتطلبات وتنفيذها. غالباً ما  
كسيف تلقي يكون رد فعلك بخيبة أمل وفشل أو حتى بعدوانية.  
بالمطالبات

عليك من كل بد أن تحاول التخلي عن هذا السلوك. فقد  
يجلب لك شخصياً من الصعوبات أكثر مما تحب.

## عامل الإقرار بنقاط الضعف

### ٥-١٢ نقطة

تعرف أيضاً يمكنك أيضاً أن تدرك نقاط الضعف عندك، أي أن ترى  
إلى نقاط العود في عينيك وليس فقط الفتات منه في عيون  
القوة فيك الآخرين. لكن عليك أن لا تحاسب نفسك حساباً  
عسيراً، بالتأكيد عندك جوانب إيجابية.

### ١٣-١٨ نقطة

إنك ببساطة قد لا تحب أن تعترف بنقاط الضعف، بالرغم من ذلك  
ناقد لذاتك تستطيع ببساطة أن تنظر إلى نفسك نظرة نقدية.  
دون أن تتخلي موقفك حتى الآن ساعدك على تحقيق ثقة سليمة  
عن ثقتهك بنفسك. يجب المحافظة عليه.

### ١٩-٢٥ نقطة

لا تعلق قلماً تعترف بنقاط ضعفك الشخصية، وتفضل أن  
بالمسؤولية دوماً تبحث عن الخطأ لدى الآخرين. ربما كان من الأفضل  
على الآخرين أن تواجه نفسك بشيء من النقد الذاتي. عد إلى  
نفسك مرة. بالتأكيد لن يسعد الآخرون بدور يصبحون  
فيه بشكل مباشر أو غير مباشر مسؤولين عن  
مصيرك.

## التقييم الإجمالي

٣٠- ٧٠ نقطة

اعتدادك بالنفس متطور بشكل جيد. لكنك تبالغ أحياناً. عليك محاولة أن لا تبلغ كل ما يمكن بلوغه؛ فالعظمة الحقيقية لا تظهر إلا في القناعة.

٧١- ١١٠ نقطة

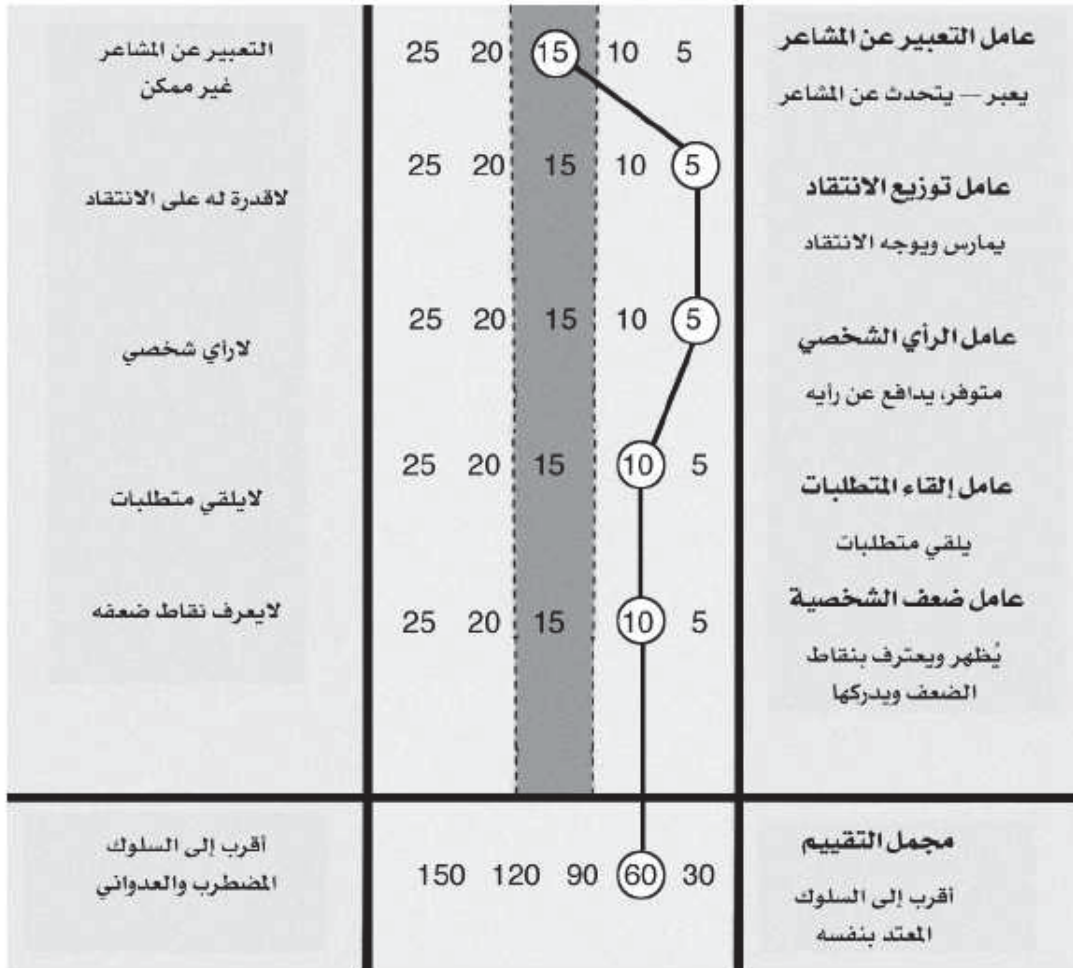
لديك وعي ذاتي بارز بروزاً عادياً يقع في المجال الوسط. أنت ضمن هذا المعيار أكثر ميلاً إلى وعي ذاتي سليم ومعتدل وواضح.

١١١- ١٥٠ نقطة

وعيك الذاتي لا يشكل عندك نقطة قوة. كثيراً ما توجه اللوم إلى نفسك ولا تقييم وزناً كبيراً لها. يجب أن لا يكون ذلك، لأن أداءك على خير ما يرام. يمكنك بالتأكيد التوصل إلى وعي ذاتي سليم في العلاقات الإنسانية والمهنية من خلال المزيد من الحساسية والانتباه.

هنا تجد حلاً نموذجياً لصورة الثقة بالنفس

صورة ثقة بالنفس- نموذج



ضع إشارة حول النقاط التي حصلت عليها في اختيار الثقة بالنفس وصل بينها . بذلك تحصل على نظرة جيدة على وعيك الذاتي .

صورة عن ثقتي بنفسي:



التعبير عن المشاعر غير ممكن	25	20	15	10	5	عامل التعبير عن المشاعر
لاقدرة له على الانتقاد	25	20	15	10	5	عامل توزيع الانتقاد يمارس ويوجه الانتقاد
لا رأي شخصي	25	20	15	10	5	عامل الرأي الشخصي متوفر، يدافع عن رأيه
لا يلقي متطلبات	25	20	15	10	5	عامل إلقاء المتطلبات يلقي متطلبات
لا يعرف نقاط ضعفه	25	20	15	10	5	عامل ضعف الشخصية يُظهر ويعترف بنقاط الضعف ويدركها
أقرب إلى السلوك المضطرب والعدواني	150	120	90	60	30	مجمّل التقييم أقرب إلى السلوك المعتد بنفسه

هكذا يجب أن تبدو الصورة المثلى لمدير. قارنها مع صورتك إذا ما كنت تريد أن تتحو نحو هذا الاتجاه المهني. كلما تطابقت الخطوط المنحنية كانت لديك الشروط التي تؤهلك لهذه المهنة.

## صورة الثقة بالنفس: مدير

## صورة ثقة بالنفس نموذج



مجمّل تقييم الثقة بالنفس: اعتباراً من ٥٠ نقطة.

هنا ترى نموذجاً لصورة متطلبات شاب في طور الإعداد المهني. قارنها بصورتك إن كنت تريد أن تتحو نحو هذا الاتجاه المهني. كلما تطابقت الخطوط المنحنية وجدت مكاناً لتعلم مهنة بشكل أسرع.

صورة الثقة بالنفس: فتاة في مرحلة تعلم مهنة.

## مثال:

التعبير عن المشاعر غير ممكن	25 20 15 10 5	عامل التعبير عن المشاعر
لاقدرة له على الانتقاد	25 20 15 10 5	عامل توزيع الانتقاد يمارس ويوجه الانتقاد
لا رأي شخصي	25 20 15 10 5	عامل الرأي الشخصي متوفر، يدافع عن رأيه
لا يلقى متطلبات	25 20 15 10 5	عامل إلقاء المتطلبات يلقي متطلبات
لا يعرف نقاط ضعفه	25 20 15 10 5	عامل ضعف الشخصية يُظهر ويعترف بنقاط الضعف ويدركها
أقرب إلى السلوك المضطرب والعدواني	150 120 90 60 30	مجمل التقييم أقرب إلى السلوك المعتد بنفسه

مجمل تقييم الثقة بالنفس : اعتباراً من ٩٠ نقطة .

## الفصل الثاني عشر كلمة الختام



لقد أصبحت الآن متمرساً الآن، وبعد أن عرفت أهم اختبارات الشخصية، أصبح من السهل عليك، أن تجد طريقك في مثل هذه الاختبارات. هذه الحالة المختلفة قد تغيرت الآن لصالحك. بحيث يمكنك أن تنتظر الدعوة التالية إلى اختبار أولي وأنت مطمئن ومرتاح البال. لقد تعرفت على بعض العوامل الهامة لتقييم الشخصية، وأصبحت تعرف ما الذي يجب عليك مراعاته في المستقبل.

إن عالم أفكار علماء النفس المتمرسين بالاختبارات أصبح الآن معروفاً لديك، ولم يبق لي إلا أن أتمنى لك كل التوفيق في المسابقة القادمة.

