

فيليب كارتير و كين راسل

مجلة
الابتسام



www.ibtesamh.com/vb

منتديات مجلة الابتسامة

اختبارات

القياس النفسي

١٠٠٠ طريقة لتقييم شخصيتك،
إبداعك، ذكائك وتفكيرك الشعبي

سلسلة التدريبات
على اختبارات الذكاء

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
not just a Bookstore
ليست مجرد مكتبة

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة
روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامه
* شهر أغسطس 2015 *
www.ibtesamh.com/vb

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

اختبارات القياس النفسي



فيليب كارتر و كين راسل

اختبارات القياس النفسي

١٠٠٠ طريقة لتقييم شخصيتك، إبداعك
ذكائك وتفكيرك الشعبي

سلسلة التدريبات على اختبارات الذكاء

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a bookstore

+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣	فاكس	ص. ب ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١
+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠	تليفون	سفاحرض. الرياض (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠	تليفون	شارع العليا
+٩٦٦ ١ ٣٠٥٧٠١٠	تليفون	شارع الأحساء
+٩٦٦ ١ ٣٧٨٨٤١١	تليفون	الحياة مول
+٩٦٦ ١ ٣٧٥٤٧١٠	تليفون	طريق الملك عبدالله (حي الحمراء)
+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦	تليفون	الذائري الشمالي (مخرج ٦/٥)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١	تليفون	القصيم (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١	تليفون	شارع عثمان بن عفان
+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١	تليفون	الخبر (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١	تليفون	شارع الكورنيش
+٩٦٦ ٣ ٣٤٠١٥٥٥	تليفون	مجمع الراشد
+٩٦٦ ٢ ١٨٢٧٦٦٣	تليفون	الدمام (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧	تليفون	الشارع الأول
+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧	تليفون	الاحساء (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٢ ٤٢٠٢٠٥٠	تليفون	المبرز طريق الظهران
+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣	تليفون	الجبيل - الجبيل الصناعية
+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦	تليفون	حدة (المملكة العربية السعودية)
+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١	تليفون	شارع صاري
+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٣	تليفون	شارع فلسطين
+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩	تليفون	شارع التحلية
+٩٦٥ ٢٦١٠١١١	تليفون	شارع الأمير سلطان
+٩٦٥ ٤٩٢٨٢٣٤	تليفون	شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)
		مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
		أسواق الحجاز
		المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)
		جوار مسجد القبلتين
		الدوحة (دولة قطر)
		طريق سلوى - تقاطع رمادا
		أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
		مركز الميناء
		الكويت (دولة الكويت)
		حولي - شارع تونس
		الشويخ - شارع الجهراء (البيبيسي)

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublishations@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠٠٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2001 by Philip Carter and Ken Russell.

Philip Carter and Ken Russell have asserted their right under the Copyright, Designs and Patents Act, 1988, to be identified as the authors of this work. All rights reserved. Authorized translation from the English language edition published by John Wiley & Sons, Ltd.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2005.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission.

The IQ Workout Series

PSYCHOMETRIC TESTING

1000 Ways to assess your personality,
creativity, intelligence and lateral thinking

Philip Carter and Ken Russell



**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

المحتويات

١	مقدمة
٥	الجزء الأول الاختبارات الشخصية
٧	اختبار الشخصية الأول
١١	اختبار الشخصية الثاني
١٥	اختبار الشخصية الثالث
١٩	ما مدى ثقتك بنفسك ؟
٢٩	هل أنت لبق ؟
٤١	عدم تماثل وظائف نصفي المخ
٥٣	هل تتوقع أن تكون إنساناً ناجحاً ؟
٦١	هل أنت مغامر ؟
٧١	هل أنت متحرر أم متزمت ؟
٨١	هل أنت قلق أم هادئ ؟
٩١	ما مدى إيمانك بمبدأ تحقيق العدالة ؟
١٠١	هل أنت شخصية قيادية أم تابعة ؟
١٠٩	الإبداع
١١٧	هل تلائمك وظيفتك ؟
١٢٥	هل أنت شيطان أم ملاك ؟

١٣٥	هل تنظر إلى الجانب المشرق ؟
١٤٥	ما مدى عدوانيتك ؟
١٥٥	هل أنت إنسان ليلي ؟
١٦٣	هل أنت خجول ؟
١٧١	هل أنت واسع الخيال ؟
١٨١	هل أنت جدير بالاحترام ؟
١٨٥	هل أنت رقيق المشاعر ؟
١٨٩	هل أنت مقتصد ؟
١٩٣	هل تمتلك روح الدعابة ؟
١٩٧	هل أنت جريء ؟
٢٠١	حب السيطرة
٢٠٥	هل أنت دائم القلق ؟
٢٠٩	هل أنت شارذ الذهن ؟
٢١٣	هل تحب العمل ؟
٢١٧	هل أنت اجتماعي ؟
٢٢١	هل أنت عاطفي ؟
٢٢٥	الانبساطية
٢٢٩	العدوانية
٢٣٣	هل تتمتع بذوق فني ؟
٢٣٧	الطموح
٢٤١	هل أنت متسامح ؟
٢٤٥	الخيال
٢٤٩	هل لديك وساوس ؟
٢٥٣	هل تتمسك بحقك ؟
٢٥٧	هل أنت متفائل

٢٦١	الجزء الثاني اختبارات الاستعداد
٢٦٥	اختبار الذكاء الأول
٢٦٥	اختبار القدرة المكانية
٢٧١	اختبار المنطق
٢٧٤	اختبار القدرة اللفظية
٢٧٦	اختبار القدرة العددية
٢٨٠	إجابات اختبار الذكاء الأول
٢٨٧	اختبار الذكاء الثاني
٢٨٧	اختبار القدرة اللفظية
٢٩٠	اختبار القدرة العددية
٢٩٢	الرياضيات
٢٩٥	الرسوم الهندسية
٣٠٦	إجابات اختبار الذكاء الثاني

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

مقدمة

بدأت اختبارات القياس النفسى في الظهور منذ بدايات القرن العشرين ، وانتشر استخدامها ما بين الخمسة والعشرون والثلاثين عاماً الماضية في مجال الصناعة ، حتى يضمن أصحاب العمل أنهم يضعون الشخص المناسب في الوظيفة المناسبة له منذ البداية . وبذلك فإنهم يتجنبون التكاليف الباهظة التي تنتج عن الأخطاء ، والتي تشمل على سبيل المثال إعادة نشر كل من : الإعلانات الوظيفية ، وإجراء مقابلات مع المتقدمين للوظائف ، استثمار فترة التدريب .

وتعرف جمعية علم النفس البريطانية اختبار القياس النفسى على أنه : " أداة تم تصميمها للحصول على تقويم كلى لبعض الصفات النفسية " .

والياً أصبح استخدام اختبار القياس النفسى معترفاً به ويمكن استخدامه للحصول على معلومات موضوعية في مجالات مختلفة تقيس مهارات الأشخاص المتقدمين لخوض الاختبار مثل اختبار مدى خبراتهم ، والعوامل التي تحفزهم على العمل ، وشخصيتهم وإمكانياتهم .

وهناك نوعان رئيسيان لاختبارات القياس النفسى يشيع استخدامهما وهما : استبيان الشخصية واختبارات الاستعداد .

حيث تشير الشخصية إلى أساليب التفكير والإحساس والسلوك ، وهي الخصائص التي تميز كل شخص عن الآخر ، ذلك أن شخصياتنا تنبئ عن كيفية تصرفنا أو ردود أفعالنا طبقاً للظروف المختلفة .

إلا أن الأمر لا يبدو بهذه البساطة حيث لا يمكن أبداً التنبؤ بردود أفعالنا في أى موقف من المواقف ، فعلى كثير من الأصعدة تتعدى كلمة " شخصية " مجرد التعريف البسيط ، ولذلك فإن استخدامها واسع جداً .

وعلى الرغم من تركيز المنظرين على الأوجه المختلفة للشخصية على مر العصور ، واختلافهم حول إمكانية تطورها وتأثيرها فى السلوك ؛ إلا أن الأمر المتفق عليه هو أن الصفات الوراثية عامة وتطور الشخصية يتحددان معاً ويتفاعلان لتشكيل شخصياتنا .

بالإضافة إلى العوامل الوراثية ، يرى كثير من علماء النفس أن هناك فترات مهمة وحرجة فى تطور الشخصية عندما تشتد حساسيتنا تجاه نوع معين من الأحداث الطبيعية ، مثلاً عندما ننمى فهمنا للغة . فكلما تلقينا تعاليمنا الأساسية فى مرحلة الطفولة ، فإن ذلك يترك أثراً دائماً فى شخصياتنا .

ويمكننا تجاوزاً أن نعتبر أن اختبار الشخصية هو أداة أو وسيلة لتقويم أو قياس الشخصية .

وعلى الرغم من أن استبيانات الشخصية يُشار إليها دائماً على أنها " اختبارات " ، إلا أن هذا الأمر يمكن أن يكون مضللاً ، حيث لا توجد درجات تشير إلى النجاح أو الرسوب . فهى مصممة لقياس المواقف والعادات والقيم ، وهى لا تكون عادة محددة بوقت . وأحياناً ما تُدمج هذه الأسئلة مع استمارة المستخدم ، وأحياناً تستخدم فى أثناء إجراءات المرحلة الثانية .

وقد صُممت الاختبارات الشخصية فى النصف الأول من هذا الكتاب لقياس مجموعة من جوانب شخصيتك وتركيبها ، وهى مرتبة وموضوعة بطريقة مرحة وطريفة ومسلية ، وعلى الرغم من أن الإعداد أو الممارسة لا يؤثران على ناتج هذا النوع من الأسئلة ، إلا أنه يمكن اعتبارها تدريباً مفيداً ، حيث تستخدم هذه الاختبارات لتحليل شخصيتك من وقت

لآخر ، كما تمتعك ، وتمكنك من تحليل شخصيات أصدقائك وأفراد عائلتك .

ولا يوجد هناك داع لقراءة هذه الاختبارات قبل محاولة الإجابة عليها . فقط أجب بشكل تلقائي وبدون إمعان في التفكير ، حيث إنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة .

وكلما قابلت استبياناً للشخصية ، عليك أن تجيب عن هذه الأسئلة بشكل صحيح ، وأى محاولة منك لتخمين ما تعتقد أنه سيكون الإجابة الصحيحة ، أو بمعنى آخر أن تجيب الإجابة التي تظن أنها ما يريد مستخدمك المستقبلي أن يراه . فإن هذه الإجابات دائماً ستكون موضع تساؤل عندما تُحلل إجاباتك ، وفي جميع الأحوال اتبع التعليمات وكن أميناً في إجابتك .

اختبارات الاستعداد : أو كما تعرف بـ " اختبارات الذكاء " ، صممت لتغطي تقويماً موضوعياً لقدرات الشخص المتقدم لإجراء الاختبار في عدد من الأفرع ، مثل الاستيعاب اللفظي والعددي ، والمنطق ومهارات التفكير المكاني والرسوم البيانية . وعلى عكس اختبارات الشخصية ، فإن اختبارات الاستعداد يمكن تقويمها ، فهي تحتوى على نقطة فاصلة إن تجاوزتها نجحت ، وإذا لم تصل إليها تكون قد رسبت ، أو تكون في حاجة إلى إعادة تقويم ، وقد تم وضع معايير الذكاء بعدما تم إجراؤها على آلاف الأشخاص ، حيث تم التوصل إلى معدل متوسط . وهو (١٠٠ درجة) وتستخدم الدرجات أقل أو أعلى من هذا المعدل طبقاً لمنحنى " جرسى " وذلك لتقويم معدل ذكاء المتقدم .

وعلى الرغم من أنه تم الاتفاق على أن معدلات الذكاء وراثية ، وتبقى ثابتة على مدار حياة الشخص ، لذلك فمن المستحيل أن تزيد معدل ذكائك الفعلى ، ولكن من الممكن تطوير أدائك في اختبارات معدلات الذكاء من خلال التعود على الأنواع المختلفة من الأسئلة . وأن تتعلم كيفية التعرف على الموضوعات المتكررة . واختبارات الاستعداد في النصف

الثانى من هذا الكتاب تطابق نوع وأسلوب الأسئلة التى - فى الغالب - سوف تواجهها فى الاختبارات الفعلية ، لذلك فهى تمثل فرصة جيدة لأى شخص ينوى أن يخوض مثل هذه الاختبارات فى المستقبل ، للتعلم والتدريب .

يستخدم أرباب الأعمال اختبارات الاستعداد ليعرفوا إذا كان المرشح لديه القدرات المناسبة الملائمة للوظيفة المطلوب منه أداؤها ويمكن استخدام هذه الاختبارات أيضاً للمواءمة بين الأعمال ومن يقومون بها داخل المؤسسة ، إذن تعتبر هذه الاختبارات مفيدة لكل من الموظف وصاحب العمل والمرشحين للعمل من خلال تحديد نقاط القوة والضعف ، وبالتالي فهى تساهم فى إيجاد أنسب الأشخاص للقيام بالعمل .

ومن المتوقع أن يكون القياس النفسى أكثر شعبية وانتشاراً واستخداماً بواسطة أصحاب الأعمال فى المستقبل ، وفى الولايات المتحدة الأمريكية نجد أن اختبارات قبول الخريجين [Graduate Record Examination] التى تؤهل الخريجين للالتحاق بجامعة قد تم استبدالها فى السنوات القليلة الماضية باختبار التكيف مع الحاسوب [Computer Adaptive Test] وهى طريقة تفاعلية للاختبار ، حيث تتم الإجابة عن الأسئلة الموضوعية بطريقة سهلة ويسيرة . وستكون اختبارات الحاسوب فى الغالب هى الوسيلة الرئيسية فى المستقبل ، حيث سيتوفر للطلاب الفرصة للممارسة والتدريب على اختبارات مشابهة فى السنوات القادمة ، وأبلغ دليل على ذلك التضاعف الذى يحدث فى (عينات) الاختبارات على الإنترنت .

إذا كان لديك أية استفسارات عن الاختبارات المتضمنة فى هذا الكتاب ، أو فى أى كتاب آخر من نفس السلسلة المعنية باختبارات الذكاء ، يرجى مراسلتنا عن طريق البريد الإلكتروني على العنوان التالى : Iqworkoutseries@wiley.co.uk .

الجزء الأول

الاختبارات الشخصية

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

اختبار الشخصية الأول

اختر إجابة واحدة من الإجابات الثلاث التالية عن كل سؤال ، والتي تعتقد أنها موافقة لشخصيتك تماماً ، وعليك أن تختار إجابة واحدة فقط في كل حالة حتى تحصل على تقويم دقيق .

- | | | | | | |
|---|------------------|---|-------------------|----|-----------------|
| ١ | أ (قابل للتغيير | ٥ | أ (متحفظ | ٩ | أ (مرتاب |
| | ب (ثابت | | ب (صلب | | ب (حصيف |
| | ج (معتدل | | ج (عقلاني | | ج (عادي |
| ٢ | أ (متكلف | ٦ | أ (غير حاسم | ١٠ | أ (متفكر |
| | ب (قوى | | ب (حازم | | ب (متحمل |
| | ج (مقبول | | ج (متنوع | | ج (كريم |
| ٣ | أ (متردد | ٧ | أ (متذبذب | ١١ | أ (مولع بالجدل |
| | ب (متشبث برأيك | | ب (ثابت العزم | | ب (جرىء |
| | ج (محبوب | | ج (تحكّمك العادة | | ج (محترم |
| ٤ | أ (صامد | ٨ | أ (واضح | ١٢ | أ (مضطرب |
| | ب (قوى الاحتمال | | ب (متملق | | ب (جسور |
| | ج (متزن | | ج (نمطي | | ج (حسن السمعة |

٢٣	١٨	١٣
أ (راض وقنوع	أ (سريع الغضب	أ (ضجير
ب (منفعل	ب (متطاول	ب (ثابت
ج (مؤمن	ج (حى الضمير	ج (تقليدى
٢٤	١٩	١٤
أ (حزين	أ (متقلب المزاج	أ (صعب المراس
ب (مرن	ب (رابط الجأش	ب (مُحدد
ج (دقيق	ج (منصف	ج (واضح
٢٥	٢٠	١٥
أ (بغيض	أ (متغير	أ (مسالم
ب (حلو المعشر	ب (راسخ	ب (متشدد
ج (عادل	ج (ملتزم	ج (حاذق
	٢١	١٦
	أ (غامض	أ (عصبى
	ب (منطلق	ب (قاطع
	ج (صالح	ج (منهجى
	٢٢	١٧
	أ (متناقض	أ (حريص
	ب (مرح	ب (صلب - عنيد
	ج (منضبط	ج (وسطى

التقويم

لا تمنح نفسك أية درجة عن كل إجابة من المجموعة (أ) وعن كل اختيار من المجموعة (ب) امنح نفسك درجتين ، أما إذا كانت اختياراتك ضمن المجموعة (ج) فامنح نفسك درجة واحدة .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

يعنى أن شخصيتك قوية جداً .

الصفات الرئيسية : صلب ، طموح ، حازم .

أنت تعلم تماماً ما تريده فى الحياة ، ولا تهدأ إلا عندما تحقق أهدافك .

من الممكن أن تنجح فى حياتك ، لكن من الممكن أيضاً أن يصيبك الإحباط إذا لم تحقق أهدافك .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

يعنى أن شخصيتك متوازنة جداً من ناحية القوة .

الصفات الرئيسية : مراعى لشعور الآخرين ، متسامح ، طيب .

تشير نتائجك فى مجملها إلى أنك تحب مساعدة الآخرين إلى جانب سعيك إلى إشباع رغباتك الشخصية ، فأنت تتمتع بروح الفريق وتدرى أهدافك فى الحياة ، ولكنك أيضاً على استعداد لتقبل الإخفاقات أو النجاحات المفاجئة .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

يعنى أن شخصيتك غير قوية بالمرّة .

الصفات الرئيسية : غير حاسم ، متردد ، متحير .

تشير نتائجك إلى قلة ثقتك بنفسك وشكك في قدراتك ، وعلى الرغم من أنك تشعر بأنك تعيش في سلام مع العالم الخارجى ومسرور بما تملكه يداك . إلا أن ذلك الأمر ربما يعنى أنك لا تستغل إمكانياتك بالقدر الكافى . وربما يكون فى مصلحتك أن تضع أمامك أهدافاً أعلى ، وتؤمن بأنك تملك كلا من الموهبة والقدرة على النجاح فى حياتك مثل باقى الأشخاص .

اختبار الشخصية الثانى

اختر إجابة واحدة فقط مما يأتى من الإجابتين المطروحتين بحيث تكون موافقة لشخصيتك تماماً ، ويجب أن تقوم باختيار إجابة واحدة فقط فى كل مرة حتى يكون تقويمك دقيقاً .

- | | | | | | |
|---|--------------------|----|------------------|----|----------------------|
| ١ | أ (حساس | ٦ | أ (سريع التأثر | ١١ | أ (قابل للجرح |
| | ب (مستقل | | ب (يُعتمد عليك | | ب (متأن |
| ٢ | أ (رقيق القلب | ٧ | أ (عطوف | ١٢ | أ (سريع الانفعال |
| | ب (متحفظ | | ب (قوى | | ب (متماسك |
| ٣ | أ (عطوف | ٨ | أ (حدسى | ١٣ | أ (سريع الاستثارة |
| | ب (كتوم | | ب (تأملى | | ب (غير مكترث |
| ٤ | أ (جاد الطبع | ٩ | أ (متفتح الذهن | ١٤ | أ (طائش |
| | ب (حكيم | | ب (داهية | | ب (رصين |
| ٥ | أ (سريع الاستجابة | ١٠ | أ (حاد الملاحظة | ١٥ | أ (هوائى |
| | ب (متعقل | | ب (متمهل | | ب (غير واثق من نفسك |

٢٤	٢٠	١٦
(أ) معبر	(أ) متهور	(أ) غير تقليدى
(ب) تحليلى	(ب) بمعتدل	(ب) نمطى
٢٥	٢١	١٧
(أ) تعبر عن عواطفك علناً	(أ) متسرع	(أ) منبسط
(ب) ماكر	(ب) لا تتأثر بسرعة	(ب) كتوم
	٢٢	١٨
	(أ) مندفع	(أ) ساذج
	(ب) عملى	(ب) منعزل
	٢٣	١٩
	(أ) مؤثر	(أ) متغير
	(ب) منطقى التفكير	(ب) متكتم

التقويم

امنح نفسك صفر عن كل إجابة من المجموعة (أ) ودرجتين عن كل إجابة من المجموعة (ب) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

أنت شخصية غير انفعالية بالمرّة .

الصفات الرئيسية : مستقر ، واثق ، مطمئن .

أنت شخصية متوازنة وثابتة بطريقة غير عادية ، وتستطيع أن تحتفظ بسلامة تفكيرك ودقتك حتى فى أوقات الأزمات مقارنةً بغيرك من

الناس ، وهذا أمر جيد مادمت لا تكبح عواطفك إلى درجة تجعلك دائماً في حالة قلق داخلي وضغط عصبي مما يؤثر سلباً في صحتك .

تقديرك من ٢٤ إلى ٣٩ درجة

أنت شخص انفعالي بدرجة متوسطة .

الصفات الرئيسية : متكيف ، معتدل .

أنت غير محصن ضد القلق ، ويمكنك أحياناً أن تظهر مشاعرك أمام الناس ، ولكن ذلك استثناء وليس قاعدة .

تقديرك أقل من ٢٤ درجة

تشير نتائجك إلى أنك شخصية شديدة الانفعال .

الصفات الرئيسية : متسرع ، انفعالي ، وجداني ، مستثار وقلق .

غالباً ما تسبب لك الحياة نوعاً من القلق يجعلك شديد الحساسية تجاه كل سلبياتها وإيجابياتها . ودائماً ما يكون تأثرك شديداً جداً سواء في الحزن أو في الفرح ، وأنت لا تقوم بأية محاولات لكبت ردود أفعالك تجاه هذه الأحداث بداخلك .

وعندما تقوم بالتعبير عن هذه العواطف فإنك تكون موضع احترام من أفراد عائلتك وزملائك باعتبارك شخصاً حساساً جداً مما يساعد في تقرب الناس إليك .

لا يفرق الناس عادة بين مصطلحي " انفعال " ، و " مشاعر " ، حيث يعتبرونهما كلمة واحدة ، إلا أن هناك ثلاث مرجعيات رئيسية للانفعال ألا وهي الغضب والحب والخوف ، وهي إما نتيجة لعوامل خارجية ، أو نتيجة لعوامل غير مباشرة مثل الذاكرة أو تداعي الأفكار ،

ونتيجة لتلك المرجعيات الثلاث تظهر أعراض معينة على الإنسان مثل :
زيادة أو نقصان معدل النبض ، أو النشاط المتزايد لبعض الغدد ، أو التغيير
فى درجة حرارة الجسم .

هذا وتتضاءل نسب ردود الأفعال كلما نضج الفرد ، وأيضاً تصبح
مسببات ردود الأفعال الانفعالية المختلفة أكثر تعقيداً مع نضج الفرد .
فمثلاً ما يسبب الغضب لطفل صغير قد يسبب نوعاً آخر من الانفعالات
عند البالغين كالخوف مثلاً .

وتختلف ردود الأفعال أيضاً من شخص لآخر ، فبينما نرى أن بعض
الناس تحدث لهم رعشة فى الأطراف ، وربما يعجزون عن الكلام ، نرى
البعض الآخر يتظاهر بالهدوء والشجاعة المزعومين رغم أنهما يتعرضان
لنفس نوع الانفعال .

اختبار الشخصية الثالث

اختر إجابة واحدة فقط من الإجابتين التاليتين بحيث تكون إحداهما موافقة لشخصيتك تماماً ، ويجب أن تقوم باختيار إجابة واحدة فقط في كل مرة حتى تكون تقديراتك مضبوطة .

- | | | |
|-------------------|----------------|------------|
| ٩ | ٥ | ١ |
| أ (كفاء | أ (سعيد | أ (قنوع |
| ب (مرتبك | ب (غير مطمئن | ب (ساخط |
| ١٠ | ٦ | ٢ |
| أ (مَرِح | أ (محظوظ | أ (مسرور |
| ب (مرن | ب (متردد | ب (ضَجِير |
| ١١ | ٧ | ٣ |
| أ (جذل | أ (متوائم | أ (معتدل |
| ب (متقلب | ب (حريص | ب (متغير |
| ١٢ | ٨ | ٤ |
| أ (مفعم بالحيوية | أ (متكيف | أ (لين |
| ب (عصبي | ب (صعب المراس | ب (مزاجي |

٢٣	١٨	١٣
(أ) ودود	(أ) ثابت	(أ) قوى
(ب) حائق	(ب) متهور	(ب) عنيف
٢٤	١٩	١٤
(أ) تراعى شعور الآخرين	(أ) محب	(أ) مفعم بالحركة
(ب) حاسم	(ب) مرتبك	(ب) مشوش
٢٥	٢٠	١٥
(أ) تعبر عن عواطفك علناً	(أ) متصلب	(أ) غليظ القلب
(ب) صلب الرأى	(ب) متوتر	(ب) عابث
	٢١	١٦
	(أ) متزن	(أ) راض
	(ب) مهتم	(ب) تحب التجوال
	٢٢	١٧
	(أ) مخلص	(أ) مبتهج
	(ب) عنيد	(ب) متوتر

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، و (صفر)
عن كل إجابة من المجموعة (ب) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

أنت مسرور جداً بحياتك هكذا ، ولذلك فإنك تعتبر إنساناً سعيداً جداً
وهذه السعادة تنتقل إلى كل المحيطين بك خاصة عائلتك . وربما يعنى
ذلك أنك تفتقر إلى الطموح ؛ لأنك راض بما تملكه في الحياة ، ولكن إذا
كنت سعيداً إلى هذه الدرجة ، فلماذا إذن التطلع إلى أشياء ليست في
متناول يديك ؟ فالنجاح المتزايد لا يجلب معه بالضرورة سعادة متزايدة ،
في الواقع قد يكون العكس صحيحاً .

الصفات الرئيسية : مسرور ، سعيد ، تشعر بسلام داخلي واسترخاء .

تقديرك من ٢٤ إلى ٣٩ درجة

أنت مسرور بحياتك على الرغم من عدم إدراكك أحياناً لذلك الأمر كما
ينبغي .

في حين أنه لا ينقصك الطموح . إلا أنك تدرك أن طموحاً كهذا يأتي
على حساب سعادتك واستقرار حياتك وسعادة أسرتك . ولكن مع ذلك
هناك ذلك الشعور الدائم في عقلك الباطن أنك تستطيع أن تبذل المزيد .
وفي أحيان كثيرة تجد هذا الأمر محبطاً بعض الشيء .

الصفات الرئيسية : راضٍ ، عميق التفكير ، ناجح .

تقديرك أقل من ٢٤ درجة

أنت غير راض عن حياتك بوجه عام ، وربما تشعر أنك لم تحقق طموحاتك المرجوة أو أنك حتى الآن لم تدرك حدود قدراتك الكاملة بعد . وربما يراودك شعور بأن الحياة برمتها قصيرة جداً ، وأنت لا تملك الوقت الكافي لتنجز جميع ما حلمت بتحقيقه دائماً .

قد تكون اللحظة الراهنة هي الوقت المناسب لكى تفكر ملياً ، وبموضوعية وحياد فى حياتك ، وأن تسأل نفسك ماذا حققت حتى الآن . ربما تكون لديك وظيفة ثابتة وحياة عائلية مستقرة وهذه فى حد ذاتها إنجازات لا يُستهان بها فى الحياة ، أو ربما تكون تتمتع بموهبة ما وتتميز فيها ، ومرة ثانية فإن ذلك شيء غير هين .

وعلى كل حال ، فإن هناك الكثير من الأشياء فى حياتنا يجب أن نحمد الله عليها ، وإذا استطعت أن تركز أكثر على الأشياء الإيجابية فى حياتك مهما تكن تافهة أو عديمة القيمة ، فإنك فى هذه اللحظة ستجد السلام الداخلى والرضا اللذين كنت تبحث عنهما فى الماضى .

الصفات الرئيسية : مُحَبِّط ، مَكْتَتِب ، سَاخِط ، خَائِب الرَجَاء .

ما مدى ثقتك بنفسك ؟

- ١ ما هو مقدار ثقتك في القرارات التي تتخذها ؟
 - أ) ثقة كبيرة جداً .
 - ب) أثق فيها إلى حد ما .
 - ج) لا أثق دائماً في قراراتي ، حيث أشك دائماً إذا ما كان قرارى هذا صائباً أم لا .
- ٢ إذا طُلب منك أن تُلقى كلمة في حفل زفاف صديقك ، فما هو مقدار قلقك تجاه الكلمة التي ستلقيها بهذه المناسبة ؟
 - أ) لن أقلق على الإطلاق .
 - ب) ربما سأقلق قليلاً .
 - ج) سأكون شديد القلق .
- ٣ كم مرة قمت بإلقاء كلمة شكر لشخص ما في اجتماع ؟
 - أ) مرات عديدة .
 - ب) مرة واحدة .
 - ج) ولا مرة .

تقديرك أقل من ٢٤ درجة

أنت غير راض عن حياتك بوجه عام ، وربما تشعر أنك لم تحقق طموحاتك المرجوة أو أنك حتى الآن لم تدرك حدود قدراتك الكاملة بعد . وربما يراودك شعور بأن الحياة برمتها قصيرة جداً ، وأنت لا تملك الوقت الكافي لتنجز جميع ما حلمت بتحقيقه دائماً .

قد تكون اللحظة الراهنة هي الوقت المناسب لكى تفكر ملياً ، وبموضوعية وحياد فى حياتك ، وأن تسأل نفسك ماذا حققت حتى الآن . ربما تكون لديك وظيفة ثابتة وحياة عائلية مستقرة وهذه فى حد ذاتها إنجازات لا يُستهان بها فى الحياة ، أو ربما تكون تتمتع بموهبة ما وتتميز فيها ، ومرة ثانية فإن ذلك شىء غير هين .

وعلى كل حال ، فإن هناك الكثير من الأشياء فى حياتنا يجب أن نحمد الله عليها ، وإذا استطعت أن تركز أكثر على الأشياء الإيجابية فى حياتك مهما تكن تافهة أو عديمة القيمة ، فإنك فى هذه اللحظة ستجد السلام الداخلى والرضا اللذين كنت تبحث عنهما فى الماضى .

الصفات الرئيسية : مُحَبَّب ، مَكْتَتَب ، سَاخِط ، خَائِب الرَجَاء .

ما مدى ثقتك بنفسك ؟

- ١ ما هو مقدار ثقتك فى القرارات التى تتخذها ؟
- (أ) ثقة كبيرة جداً .
(ب) أثق فيها إلى حد ما .
(ج) لا أثق دائماً فى قراراتى ، حيث أشك دائماً إذا ما كان قرارى هذا صائباً أم لا .
- ٢ إذا طُلب منك أن تُلقى كلمة فى حفل زفاف صديقك ، فما هو مقدار قلقك تجاه الكلمة التى ستلقيها بهذه المناسبة ؟
- (أ) لن أقلق على الإطلاق .
(ب) ربما سأقلق قليلاً .
(ج) سأكون شديد القلق .
- ٣ كم مرة قمت بإلقاء كلمة شكر لشخص ما فى اجتماع ؟
- (أ) مرات عديدة .
(ب) مرة واحدة .
(ج) ولا مرة .

٤ هل تحب أن تختلط بأشخاص غرباء وتتعرف عليهم فى المناسبات الاجتماعية ، أم تفضل أن تظل فى داخل دائرة معارفك الصغيرة ؟

(أ) أحب التعرف والاختلاط .

(ب) أفعل الأمرين معاً .

(ج) أفضل أن أبقى داخل دائرة معارفى المحدودة .

٥ هل يراودك شعور بالقلق والاضطراب قبيل مقابلة شخص مهم ؟

(أ) لا . . .

(ب) أقلق بعض الشيء .

(ج) أكون قلقاً ومضطرباً إلى درجة كبيرة جداً .

٦ إلى أى مدى يقلقك مظهرك العام ؟

(أ) لا يقلقنى على الإطلاق .

(ب) أحياناً ما يقلقنى .

(ج) كثيراً .

٧ هل تظن أن الناس يعتبرونك شخصاً إيجابياً جداً ؟

(أ) نعم .

(ب) أتعنى ذلك .

(ج) لا .

٨ هل تمارس الرياضة لتفوز دائماً ، أم لمجرد الاستمتاع ؟

(أ) أنا دائماً أَلعب لكي أفوز .

(ب) كلا الأمرين معاً .

(ج) للاستمتاع في المقام الأول .

٩ هل سعيت أبداً للمشاركة في برنامج مسابقات تليفزيوني ؟

(أ) نعم .

(ب) فكرت في الأمر لكنني لم أسع إلى ذلك .

(ج) لا ، لم أفكر أبداً في ذلك الأمر .

١٠ كيف سيكون شعورك حيال إلقاءك خطبة عن موضوع تلم تماماً بجوانبه ، لمؤسسة نسائية محلية ؟

(أ) لا توجد مشكلة في ذلك .

(ب) لا أميل إلى مثل هذه الأشياء ، ولكن إذا طُلب مني ذلك ربما أوافق .

(ج) لن أرغب في القيام بذلك .

١١ هل تحب أن تتحدث مع أشخاص ذوي سلطة ونفوذ وقتما استطعت ذلك ؟

(أ) نعم .

(ب) لن أسعى إلى ذلك ، بمعنى أنني لن أذهب لهم خصيصاً لأتكلم معهم .

(ج) لا .

١٢ هل تؤمن بقوة التفكير الإيجابي ؟

- (أ) نعم .
 (ب) أحياناً .
 (ج) لا . لأن القدر هو الذى يتحكم بمصيرك . مهما كانت طموحاتك .

١٣ هل قمت أبداً بالاتصال بإحدى القنوات التلفزيونية أو محطة الراديو حتى تشارك فى موضوع مثير للجدل ؟

- (أ) نعم .
 (ب) لا ، لكن لا أستبعد قيامى بذلك فى المستقبل .
 (ج) لا ، وأستبعد قيامى بذلك .

١٤ كم مرة قلت لرئيسك أنك لا توافق على أسلوبه فى أداء أعماله ؟

- (أ) عدة مرات .
 (ب) نادراً جداً .
 (ج) أبداً .

١٥ أنت تشترك فى مناقشة مع عدد من الأشخاص ، واتضح أن آراءهم تخالف آراءك ، إذا كنت مقتنعاً تماماً بأنك على صواب . فكيف سيكون رد فعلك فى هذا الموقف ؟

- (أ) ترفض الجدل وتحاول جاهداً أن تفرض وجهة نظرك .
 (ب) تتمسك برأيك ولكن تنهى المناقشة سريعاً ، قائلاً : " يجب أن نتفق على أن نختلف فى هذه القضية " .
 (ج) تتخلى عن الجدل وتستسلم وتبدأ فى التفكير أنك ربما تكون مخطئاً .

١٦ هل تستطيع القيام بإحدى الألعاب الخطرة من أجل هدف نبيل ؟

(أ) نعم .

(ب) ممكن ، ولكنى سأكون فزاعاً .

(ج) لا .

١٧ وقفت فى صف طويل لمدة ساعة للحصول على تذكرة ركوب أحد القطارات ، وعندما وصلت أخيراً إلى الشباك وجدت أن الموظف غير متعاون وسلبى ، فكيف سيكون رد فعلك ؟

(أ) تطلب رؤية الشخص المسئول ، حتى إذا كان وراءك صف طويل من الناس ؟

(ب) فقط تلفت نظر هذا الموظف بأنه لا يؤدي واجبه بشكل جيد .

(ج) لا تشتكى ، ولكنك تتذمر بهدوء حتى يفهم الموظف ما تريد حتى لو كان هذا الأمر سيتطلب وقوفك نصف ساعة أخرى .

١٨ كم مرة أيّدت مخطئاً فى مناقشة ما ؟

(أ) عادة ما أفعل ، ودائماً ما سأفعل ذلك إذا كنت أعتقد أنه على صواب .

(ب) بين الحين والآخر .

(ج) نادراً جداً ، حيث دائماً أتحاشى المناقشات الساخنة .

١٩ هل تستمتع بالتعاون مع الجنس الآخر ؟

(أ) نعم ، كثيراً .

(ب) أحياناً .

(ج) إطلاقاً .

٢٠ إلى أى مدى تشعر بالاضطراب إذا رآك الآخرون فى ثياب النوم ؟

(أ) لا أشعر به أبداً .

(ب) قليلاً .

(ج) أكون شديد التوتر .

٢١ هل لديك شىء مميز (قطعة موسيقية ، أو أغنية ، أو قصيدة)
تحب أن تؤديها فى التجمعات العائلية كالأعياد مثلاً ؟

(أ) نعم .

(ب) ليس بالمعنى الدقيق ، ولكن إذا أرغمت على أداء شىء فسأخذ
دورى وأقوم بالغناء منفرداً أو ألقى نكتة .

(ج) لا .

٢٢ هل تحب القيادة بسرعة شديدة فى الطرق السريعة ؟

(أ) نعم ، بأسرع ما يمكنى .

(ب) لقد كنت أتخطى حدود السرعة المسموحة فى الطريق أحياناً .

(ج) لا ، القيادة بسرعة شديدة أحياناً تصيبنى بالرعب .

٢٣ عندما تشتري تذكرة يانصيب ، فما مدى توقعاتك فى الفوز ؟

(أ) أعرف الاحتمالات ، ولكن لدى أماًلاً كبيراً فى الفوز يوماً ما
بمبلغ كبير .

(ب) آمل أن أفوز ولو بجائزة ثانوية .

(ج) لا يوجد عندى أمل كبير ، لكن إذا حدث وربحت فستكون
مفاجأة رائعة .

٢٤ ما مدى توترك عندما تسافر في رحلة بالطائرة ؟

- (أ) لا أتوتر على الإطلاق ، لأنه إحصائياً تعتبر الطائرة واحدة من أكثر وسائل المواصلات أمناً .
 (ب) أكون متوتراً جداً .
 (ج) لا أكون متوتراً فقط ، بل إن كلمة " مرعوب " هي الصفة التي تلائم حالتى فى هذه اللحظة .

٢٥ علمت أنه ستجرى عملية إعادة تنظيم شاملة فى الشركة أو المكان الذى تعمل به ، فما هى مشاعرك تجاه ذلك ؟

- (أ) أحب أن يشملنى هذا التغيير إذا أمكن ، فلربما أحصل على فرصة أو وظيفة أفضل .
 (ب) سأكون متفهماً للأمر إلى حد ما ، ولكنى أشعر بالرضا عن أحوالى كما هى الآن .
 (ج) سأكون منزعجاً جداً ، لأن ذلك ربما يعنى تغييراً فى مهام ومواصفات وظيفتى .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفر عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

أنت على درجة عالية من الثقة بالنفس ولديك إيمان كامل بإمكانياتك وقدراتك الشخصية وكل شيء تقوم به تقريباً .

والشيء الوحيد الذى يجب أن تحترس منه هو الثقة الزائدة بالنفس ؛ لأن النجاح هدف يجب أن يجتهد الإنسان للحصول عليه ولا يأتى هكذا لمجرد أنك تتوقعه أو تفتظره .
ولأنك ناجح في تحقيق أهدافك والمضى قدماً ، فبإيرك بعض الناس مغروراً أو مندفعاً ، وسيظنون أنك ستقع لا محالة في أحد الأيام وهم ينتظرون ذلك اليوم بفارغ الصبر .

الصفات الرئيسية : جرىء ، انبساطى ، واثق .

تقديرك من ١٦ إلى ٣٤ نقطة

تشير نتائجك إلى أنك بشكل عام شخص تثق بنفسك . ولديك نظرة إيجابية نحو الحياة .
ولأنك لست من النوع الذى لديه ثقة زائدة فى نفسه ، فسيجعلك ذلك أكثر شعبية بين أصدقائك وزملائك الذين تستطيع أن تتواصل معهم بمنتهى التواضع دون أن تسبب لأى أحد عقدة نقص .

الصفات الرئيسية : مطمئن ، إيجابى ، حساس

تقديرك أقل من ١٦ درجة

يبدو أنه ينقصك الكثير من الثقة فى قدراتك ، كما تبدو متواضعاً أكثر من اللازم تجاه إنجازاتك .
إن التواضع صفة يحترمها الكثير من الناس ، وخاصة إذا كانوا يعرفون أنك تملك قدرات أخرى غير التى تبديها ، إلا أنه يجب أن تجلس وتقوم ما حققته فى الحياة ، والمواهب التى تمتلكها مقارنة بأولئك

٢٧ ما مدى ثقتك بنفسك ؟

الذين يظهرون بمظهر الواثق من نفسه ، وقد تدهش حينما ترى نتيجة تحليل كهذا ، لأنه سيجعلك تثق أكثر في قدراتك في المستقبل .

الصفات الرئيسية : خجول ، متشائم ، متواضع ، منغلق .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت لبق ؟

١ أنت مدعو في إحدى الحفلات ووجدت شخصاً حديثه يدعو إلى الملل قد طالت مصاحبتك لك ، فكيف ستتصرف للتخلص من هذه الصحبة المزعجة ؟

أ) تبدأ في التثاؤب أو تُظهر ضيقك ، فإذا لم يفهم الشخص معنى هذه الرسالة فإنك تختلقَ عذراً لفعل شيء آخر مثل رغبتك في إجراء مكالمة هاتفية .

ب) تختلق عذراً بأن تدعى أنك قد رأيت شخصاً في الركن الثاني من الغرفة وأنت تحتاج لمحدثته في أمر مهم .

ج) تستمع بأدب ، ولكن تحاول أن تغير الموضوع إلى شيء يثير ملل رفيقك بنفس الدرجة ، على أمل أن يبتعد عنك ليثير ملل شخص آخر .

٢ زميل عمل أتى إلى المكتب في صباح يوم ما ، وكان يرتدى ملابس غير ملائمة للعمل بالمرّة ، أي التصرفات التالية تنطبق مع ما ستقوم به ؟

أ) ستطلق تعليقاً مثل : " أعتقد أنك ترتدى هذا لتكسب رهاناً " .

ب) ستطلق تعليقاً مثل : " حسناً ! ذلك شيء مختلف " .

ج) تصمت وتحفظ بأفكارك لنفسك .

٣ قرأت في جريدة المساء أن زميلاً لك قد حرم من القيادة لمدة ١٢ شهراً بسبب قيادته وهو تحت تأثير عقار مخدر ، فكيف ستعامل مع هذا الوضع حينما تراه ؟

- أ) تخبره بأنك قرأت عن الحادث لتزيل أي توتر في الحال .
 ب) تطلق تعليقاً مرحاً مثل : " لا أعتقد أنك تستطيع أن تقلنى إلى منزلى بسيارتك اليوم ، أليس كذلك ؟ " .
 ج) لا تقل شيئاً وتترك الأمر لزملائك ليثيروا الموضوع .

٤ دعاك بعض الأصدقاء لتناول العشاء ، فكانت الوجبة الرئيسية صنفاً لا تحبه ، فأى التصرفات التالية سيكون رد فعلك ؟

- أ) تعتذر بشدة وتقول إنك ببساطة لا تستطيع أكل هذا الصنف ، لكنك تقدر كل الجهود التي قاموا بها .
 ب) تحاول جاهداً أن تأكل ما تستطيع .
 ج) تأكل ما تستطيع ، وتجامل مضيفك على جودة كل الأشياء التي أكلتها .

٥ أهداك أحد أقربائك " صحبة ورد " بشعة ، فأى من التصرفات التالية سيكون تصرفك ؟

- أ) تقول : " يا إلهي ! ما الذى فعلته لأستحق شيئاً كهذا ؟ " .
 ب) تقول له : " شكراً جزيلاً ، لكنها في الواقع لا تناسب ذوقى ؛ فهل هناك إمكانية لإعادتها إلى المتجر واستبدالها بأخرى ؟ " .
 ج) تقول له : " إنها فعلاً جميلة ، سأرى أين يمكننى وضعها " .

٦ قابلت صديقاً قديماً لم تره منذ مدة طويلة وكانت تبدو عليه مظاهر الإعياء الشديد فما هو رد فعلك ؟

- أ) تقول له : " يا إلهي ، إنك تبدو في حالة مزرية ، ما الأمر ؟ " .
ب) تعلق متسائلاً : " ما الذى حدث لك مؤخراً ؟ " .
ج) تمطره بوابل من الترحيب وتقول إنك مسرور جداً لرؤيته ولكنك لا تعلق على حالته الصحية الواضحة حتى يفجر هو الموضوع بنفسه ؟

٧ يمتلك جارك بعض أشجار الصنوبر التي تحجب الضوء عن منزلك فما هو السلوك الذى ستمتخدمه لتقنعه بأنك تريده أن يقوم بتقليم هذه الأشجار ؟

- أ) تسمعه بعض التعليقات عندما تكون فى الحديقة مثل : " أليس الظلام حالكاً هنا ؟ أنا أشعر وكأنى فى غابة مظلمة " .
ب) عندما يكون جارك بالخارج تضع أمام باب منزله ورقة دعائية من شركة محلية متخصصة فى تقليم الأشجار .
ج) تكون صريحاً وتقول إنه على الرغم من أنك تعشق أشجار الصنوبر كثيراً ، إلا أنك تتمنى أن يقوم جارك بتقليمها ؛ لأنها تحجب الضوء عن منزلك .

٨ أنت تسير فى الشارع وفجأة تجد شخصاً يسقط بجوارك ، فكيف تتصرف ؟

- أ) تطلق تعبيراً مرحاً محاولة منك للتخفيف من وقع هذا الموقف المحرج عليه مثل : " أراك فى السقطة القادمة ! " أو " استمتع برحلتك القادمة ! " .

ب) لا تفعل شيئاً إلا إذا وجدته مصاباً .
ج) تهرع لمساعدته وتسأله إذا كان بخير ، أو إذا كان بإمكانك مد يد العون له .

٩ زرت بعض الأصدقاء ووجدت أن حديقتهم مهملة بشكل ملحوظ .
فما هو رد فعلك ؟

أ) تعلق قائلاً : " إن المكان هنا يشبه الغابة ، أليس كذلك ؟ " ، أو تقول : " أعتقد أن تنسيق الحدائق ليس من هواياتك " .
ب) تعلق قائلاً : " أعتقد أنك كنت مشغولاً جداً في عملك مؤخراً لدرجة جعلتك لا تلتفت إلى مهامك الأخرى " .
ج) لا تعلق مطلقاً على حالة الحديقة .

١٠ أنت معتاد الذهاب مرتين سنوياً مع جارين سابقين لك لتناول وجبة غالية الثمن وتتناوبون على دفع الحساب ، ومن المقرر أن تذهبوا لتناول تلك الوجبة في خلال أسبوعين ، وهذه المرة سيقوم أحد جيرانك السابقين بدفع الحساب ، ثم علمت أن واحداً منهما قد فصل من عمله فجأة ولا يعمل حالياً ، فكيف تتصرف في هذا الموقف ؟

أ) تتصل بهما وتسألهما إذا كانا يرغبان في إلغاء موعدكم .
ب) تتصل بهما وتقول إنك مازلت راغباً في الذهاب لكن بشرط أن يدعاك تدفع الحساب رغم أن هذا ليس دورك .
ج) لا تفعل شيئاً وتترك الأمور تسير بشكل طبيعي .

١١ نشر أحد أصدقائك كتاباً مؤخراً . ولكن النقاد وجهوا إليه نقداً لازعاً ، فماذا سيكون رد فعلك حينما ترى صديقك في المرة القادمة ؟

(أ) تقول له وأنت تداعبه : " أرى أن الكتاب لم يخفق بصورة جيدة . أليس كذلك ؟ " .

(ب) تقول له : " لا تقلق حيال ما يقوله النقاد - أنا واثق من أن الكتاب سيحقق مبيعات هائلة " .

(ج) تقول له : " تهانى الحارة على نشر كتابك ، هل لي أن أحصل على توقيع ؟ " .

١٢ توفى قريب لأحد زملائك في العمل ، فكيف ستتعامل مع هذا الموقف بعد ما تراه بعد عدة أيام من الجنازة ؟

(أ) تعلق قائلاً : " كيف حالك الآن ؟ أتمنى أن تكون مراسم الجنازة قد سارت على أفضل حال " .

(ب) لا تقول شيئاً .

(ج) تنفرد بزميلك فى مكان هادئ وتقدم له تعازيك وتعبر له عن مدى أسفك لسماع تلك الأنباء السيئة .

١٣ تم الاستغناء عن خدمات جار لك للتو من عمله ، فماذا ستقول له عندما تقابله ؟

(أ) تقول له : " أتوقع أن تكون متأثراً جداً بشأن خسارتك لوظيفتك ، إن الحياة تكون صعبة فعلاً عندما نمر بمثل تلك الظروف " .

(ب) تقول : " يجب أن تنظر إلى الجانب المشرق ، فكثيراً ما تنقلب مثل هذه الأشياء إلى الأفضل " .

(ج) لا أذكر شيئاً عن حالة الاستغناء عن خدماته .

١٤ وأنت تغسل سيارتك وجدت جارك وقد رجع إلى منزله بسيارته الجديدة مهشمة تماماً ، فما هو رد فعلك ؟

أ) تهوّن الأمر عليه قائلاً : " أتمنى أن تكون قد سددت أقساط التأمين بالكامل ."

ب) تعلق قائلاً : " يا للسماء ! ما حالة السيارة الأخرى التي صدمتها يا ترى ؟ "

ج) تعلق قائلاً : " يا إلهي ! أنا آسف لتعرضك لهذا الحادث ، هل أنت بخير ؟ "

١٥ حضرت حفلاً أقامته الشركة التي تعمل بها ، وبدأ أحد الحضور في التحدث إليك متودداً ، إلا إنك تكرهه ، فكيف تتصرف في مثل هذا الموقف ؟

أ) تخبره بطريقة غير مباشرة أنك غير مستعد لتكوين صداقات جديدة .

ب) تخبره مباشرة بأنك لست من النمط الذي يمكن أن يصادقه .

ج) تتجاذب معه أطراف الحديث لتتعرف طبيعياً شخصيته ، لأنك ربما كان حكمك السابق عنه جائراً .

١٦ أتى زميل لك إلى العمل بزوج أحذية مختلف الألوان ، واحدة سوداء والأخرى بنية اللون ، وكنت أول من لاحظ ذلك ، فما هو رد فعلك ؟

أ) تخبر باقي زملاء في البداية بأنك شاهدت شيئاً مضحكاً جداً .
ب) تعلق قائلاً : " وهل لديك زوج آخر من الأحذية مثل هذا في المنزل ؟ " .

ج) تنفرد به وتلفت نظره حتى يستطيع أن يرجع إلى المنزل ويبدله قبل أن يراه غيرك .

١٧ أعلن زميلك في العمل أنه قرر تغيير مظهره المعتاد ، وفي اليوم التالي أتى إلى العمل في ثياب غير متناسقة كخطوة أولى لهذا التغيير . ما هو رد فعلك عندما تراه لأول وهلة ؟

أ) تقول له مثلاً : " لا ! لم أعتقد أنك كنت جاداً . هل أنت متأكد أنك فكرت ملياً فيما ستقدم عليه ؟ " .

ب) تقول له : " رائع ! أنا معجب بشجاعتك ، حظاً سعيداً ، وأتمنى ألا تتغير معاملة الناس لك " .

ج) لا تقول شيئاً مختلفاً عما كنت ستقول في أي يوم آخر .

١٨ أصبحت تصرفات أحد الموظفين الجدد مزعجة وبغيضة جداً مؤخراً فإذا كنت رئيس القسم ، ما أفضل الطرق التالية بالنسبة لك للتعامل مع هذا الأمر ؟

أ) تقول له إنه لا يتواءم مع هذه الوظيفة ، وأنت قد تضطر إلى فصله في المستقبل إذا أصر على الاستمرار في هذا السلوك .

ب) تقول له إنه على الرغم من أن عمله يسير بشكل معقول . إلا أنك لاحظت أنه فى مناسبات عديدة قد ضايق زملاء آخرين ، وتنصحه بأن يفكر فى هذا الأمر جدياً .

ج) تقول له إنك لاحظت أن سلوكه فى الفترة الأخيرة أصبح مزعجاً لباقي الموظفين ، وتسأله عما إذا كان يحتاج إلى مساعدة لحل هذه المشكلة ، وإذا كانت لديه أية مشكلات شخصية تشجعه على أن يناقشها معك .

١٩ جاء أحد زملاء العمل يوماً مصاباً بكدمة فى وجهه . فما هو رد فعلك تجاه ذلك ؟

- أ) تعلق متسائلاً : " كيف كان يبدو الشخص الآخر يا ترى ؟ " .
 ب) تسأله إذا كان قد تعرض لحادث أو ما شابه .
 ج) لا تقول شيئاً .

٢٠ هل تعتقد أنك مثال للصدر الحنون - الذى يستمع إلى شكاوى الناس ويخفف عنهم آلامهم .

- أ) ليس بالتحديد .
 ب) أتمنى ذلك .
 ج) نعم .

٢١ أقيمت حفلاً ، ودعوت صديقك الذى أحضر آلة موسيقية وبدأ يعزف مقلداً أحد الموسيقيين المشاهير ، ولكن أداءه كان نشازاً غير محتمل ، فكيف ستتعامل مع موقف مثل هذا ؟

- (أ) تطالب بإجراء تصويت بين الحضور حول ما إذا كانوا يريدون استمرار هذه الفقرة أم أن هذه الآلة الموسيقية يجب أن يُلقى بها نهائياً فى سلة المهملات .
- (ب) تبدأ بإصدار أصوات تنم عن انزعاجك وتأمل أن يفهم هذا الصديق الرسالة .
- (ج) تقول إنك ستقوم بتشغيل أسطوانة موسيقية أخرى بناء على طلب الجمهور .

٢٢ أنت تجلس على منضدة صغيرة جداً فى أحد المطاعم ورأيت أن الشخص الجالس أمامك يعانى لكى يضع طبقه على المنضدة . فعرضت عليه المساعدة عن طريق إفساح مكان على المنضدة ، ولكنه رد عليك بتعليق متعجرف ، وقال إنه لا يحتاج لمساعدتك وبعد ذلك مباشرة وقع الطبق بما فيه من صلصة طماطم على ملابسه ، فما تصرفك فى هذه الحالة ؟

- (أ) ستدير وجهك ببساطة حتى لا تقابل عيناك عينه .
- (ب) ستحاول ألا تنظر إليه ، ولكنك ستفشل فى هذه المحاولة . وستتغير لون وجهك نتيجة لهذه المحاولات .
- (ج) ستهب لنجدته بشهامة بما تملك من مناديل ورقية حتى تساعدته فى إزالة آثار هذه الفوضى .

٢٣ فى يوم صيفى تجلس فى حديقتك ، وفجأة اقتحم كلب الجيران حديقتك الجميلة وأخذ يدمر ويلوث كل شيء . فكيف ستتصرف ؟

- (أ) تحكى لبارك ما حدث بالضبط .
 (ب) تصرخ فى الكلب وتطرده من الحديقة حتى تُسمع جارك .
 (ج) تنظف هذه الفوضى وتأمل ألا يتكرر ذلك ثانية .

٢٤ فى أثناء سيرك فى الشارع استوقفك شخص يعرفك تمام المعرفة ليجذب معك أطراف الحديث ، ولكنك لسوء الحظ لا تستطيع أن تتذكره مطلقاً . فكيف ستتصرف ؟

- (أ) تسأله قائلاً : " هل أعرفك ؟ " .
 (ب) تتحدث معه لفترة ثم تقول له : " أنا آسف ، إن هذا أمر محرج جداً ، لكن على الرغم من أنى أعرفك إلا أنى لا أتذكر اسمك " .
 (ج) لا تخبره بأنك لا تتذكره .

٢٥ عندما دخلت مكتبك أخبرك أحدهم أن شخصاً ما قد وقع بكرسيه إلى الورا ، أى التصرفات التالية سيكون رد فعلك الفورى تجاهه ؟

- (أ) تقول له : " لقد فاتنى هذا المشهد ، هل يمكن إعادته ثانية ؟ " .
 (ب) تقول له : " هل أنت بخير ؟ " .
 (ج) لا تعلق على هذا الأمر مباشرة .

التقويم

امنح نفسك صفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) . ودرجة واحدة على كل إجابة من المجموعة (ب) ودرجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

أنت على درجة كبيرة جداً من اللباقة والكياسة والفتنة ، ودائماً ما تتكبد الكثير من الجهد حتى تتجنب جرح مشاعر الآخرين ، وهذا يعنى أنك فى أحيان كثيرة لا تكون صادقاً مع الناس ، ولكن بالنسبة لك يكون ذلك أفضل من إيذاء مشاعرهم ثم شعورك بالذنب لأنك ضايقتهم .

تقديرك من ١٦ إلى ٣٤ درجة

من الممكن أن تكون مجاملاً وكيساً ، ولكن فى بعض الأوقات لا تستطيع أن تمنع نفسك من قول أشياء قد تندم عليها فيما بعد أو يتمنى الناس ألا يسمعوها منك أبداً " .
ولكنك مع ذلك محظوظ لأنك تعرف تماماً ماذا يجب أن يقال ومتى يقال ، والعكس صحيح ، ودائماً ما يأتى حكمك الجيد على المواقف فى مصلحة الأشخاص الذين تعلق عليهم ، وأنت لا تتعمد أبداً أن تجرح أو تضايق أى شخص .

تقديرك أقل من ١٦ درجة

للأسف ، تشير نتائجك إلى أن الكياسة ليست ضمن صفاتك . ولكنك
لحسن الحظ لست طائشاً في تصرفاتك - ومن المستبعد أن تنجح في عمل
يتطلب الدبلوماسية أو له صلة بالعلاقات العامة .
وعلى الرغم من أنك لا تفتقر إلى الصراحة ، فمن الواضح أنك لا تهتم
بمشاعر الآخرين سواء قمت بذلك عن عمد أو لإلحاق الأذى الفعلي بهم
لكي تسخر منهم أو تضحك على أفعالهم .
ومن المفيد أن تفكر في إجاباتك السابقة مرة ثانية بحرص شديد وأن
تسأل نفسك عن ماهية شعورك إذا وضعت نفسك مكان الذين تسخر منهم
وإذا كنت ستتأذى من تعليقاتهم وردود أفعالهم تجاهك . وإذا كان الأمر
كذلك . أليس من الأفضل مستقبلاً أن تراعى مشاعر الآخرين أكثر من
ذلك ؟

عدم تماثل وظائف نصفى المخ

إذا أخرجنا مخاً بشرياً من الجمجمة فإننا سنلاحظ أنه مكون من نصفين متطابقين تقريباً ، وكل نصف منهما له وظائفه المتخصصة ولديه أساليبه .

وعدم تماثل وظائف نصف المخ ينطوى أيضاً على هيمنة أحد النصفين على الآخر ، أو غلبة بعض الوظائف على الأخرى .
وقد صمم الاختبار التالى لاكتشاف إذا كان المهيمن لديك هو النصف الأيمن من المخ أم النصف الأيسر منه . ولكى يحدد نقاط القوة والضعف إزاء هيمنة أى نصف على الآخر .

١ أيهما أسهل بالنسبة لك ، أن تتذكر أسماء الأشخاص أم وجوههم ؟

أ) الأسماء .

ب) الاثنان على حد سواء .

ج) الوجود .

٢ أى هذه الأشياء يصف تصرفك إزاء الفشل ؟

أ) تحاول وتحاول وتكرر المحاولة ولكنك لا تنجح ؟

ب) ما يمكن أن يحطم معنوياتك .

ج) عندما تنسى الأمر وتجرب شيئاً جديداً .

٣ إلى أى مدى تتبع حدسك الداخلى ؟

- (أ) نادراً .
- (ب) أحياناً .
- (ج) كلما استطعت .

٤ إذا ألح عليك شعور فجائى بأنك تريد أن تجرب هواية إبداعية جديدة مثل الرسم أو صناعة الخزف ، فكيف تتصرف فى هذا الأمر ؟

- (أ) ربما سأظل أفكر فى الأمر فقط .
- (ب) ربما أقوم بتجربته قليلاً ، ثم أنتقل لشيء آخر .
- (ج) أجربه ، وربما أضيفه إلى قائمة مواهبى الأخرى .

٥ هل تعتبر نفسك شخصاً مرتباً ؟

- (أ) كثيراً .
- (ب) إلى حد ما .
- (ج) أبداً .

٦ ما هى أكثر المواد المحببة إليك أيام الدراسة ؟

- (أ) الرياضيات .
- (ب) الجغرافيا .
- (ج) الرسم .

- ٧ أى العبارات التالية أكثر دقة فى وصف شخصيتك ؟
- (أ) أنا سعيد بالالتزام بالقوانين والأنظمة .
 (ب) القوانين والأنظمة أحياناً ما تزعجنى .
 (ج) أحب أن أضع القواعد والقوانين الخاصة بى .
- ٨ إلى أى مدى تحب أن تنقل قطع الأثاث فى منزلك بين الحين والآخر ؟
- (أ) ليس أكثر من مرة كل خمس سنوات .
 (ب) مرتين أو ثلاث مرات كل خمس سنوات .
 (ج) أكثر من ثلاث مرات كل خمس سنوات .
- ٩ أى من هذه الأشياء يجذب انتباهك أكثر وأنت تشاهد نشرة الأخبار بالتلفاز ؟
- (أ) السياسة .
 (ب) الرياضة .
 (ج) القضايا العالمية والبيئية .
- ١٠ ماذا تفعل حينما تحضر محاضرة أو ندوة ؟
- (أ) أستطيع أن أركز انتباهى على المتحدث .
 (ب) يمكننى التركيز فقط إذا كان الموضوع يثير انتباهى ويشوقنى .
 (ج) أكون شارداً فى الغالب وأفكر فى أشياء أخرى .

١١ أى هذه الكلمات تجدها الأمثل لوصف شخصيتك ؟

أ) مولع بالدراسة .

ب) دقيق .

ج) فائق الحدس .

١٢ أى هذه الأشياء تلخص شخصيتك بالكامل ؟

أ) شخص طموح .

ب) شخص يتمتع بالتفكير السليم والحصافة ؟

ج) شخص ذو مخيلة قوية .

١٣ هل تعتبر نفسك متخصصاً ؟

أ) نعم .

ب) فى بعض الأوقات .

ج) لا .

١٤ ما هو رأيك فى الفن الحديث ؟

أ) لا أهتم به كثيراً .

ب) أجده مثيراً أحياناً .

ج) أجده مثيراً .

١٥ فى رأيك ، ما هى أهم مميزات التقاعد ؟

- (أ) أن يكون لديك وقت أطول لتمضية مع عائلتك وأصدقائك .
- (ب) التحرر من الانضباط الروتينى .
- (ج) أن يكون لديك الوقت لممارسة أنشطة جديدة .

١٦ أى الصفات التالية تنطبق عليك ؟

- (أ) عملى وواقعى .
- (ب) نموذجى ونمطى .
- (ج) معقد .

١٧ كم مرة تنفرد بنفسك (فى جلسة تفكير) لتعيد حساباتك فى الحياة ؟

- (أ) نادراً جداً .
- (ب) أحياناً .
- (ج) فى أوقات كثيرة .

١٨ إذا دخلت قاعة اجتماعات أو قاعة استماع بدون تذاكر محجوزة مسبقاً ، وهناك متسع فى الأماكن على كلا الجانبين ، فأى جانب ستختار أن تجلس فيه ؟

- (أ) الجانب الأيمن .
- (ب) أى منهما .
- (ج) الجانب الأيسر .

١٩ أى هذه الصفات تنطبق على شخصيتك ؟

(أ) قلق ومتوتر .

(ب) مشغول .

(ج) مفكر ، عقلانى .

٢٠ هل يمكن أن تحدد الزمن بشكل تقريبي بدون النظر لساعتك ؟

(أ) نعم ، ولدى إحساس جيد بالوقت .

(ب) أحياناً .

(ج) كى أكون أميناً ، ليست عندى فكرة جيدة عن تحديد الزمن ،
ودائماً ما أفقد الإحساس بالزمن تماماً .

٢١ أى هذه الأشياء يسبب لك الضيق أكثر ؟

(أ) ألا تكون على القمة دائماً فى مهنتك .

(ب) ألا يتم تقدير إنجازاتك ومجهوداتك فى العمل .

(ج) ألا تجد الوقت الكافى للقيام بكل الأشياء التى تريد القيام
بها .

٢٢ ما رأيك فى العبارة التالية : " الخبرة هى أعظم معلم " ؟

(أ) لا تتفق معها .

(ب) تتفق .

(ج) تتفق بشدة .

٢٣ ما هو شكل يوم العمل الذى تفضله من بين الأشكال التالية ؟

- (أ) اليوم الذى يمر بشكل روتينى .
- (ب) اليوم الذى تتوفر فيه فرصة تعلم شىء جديد .
- (ج) اليوم الذى يمتلئ بالتجارب الجديدة .

٢٤ هل تنهجى الكلمات بشكل صحيح تماماً ؟

- (أ) نعم .
- (ب) متوسط .
- (ج) لا .

٢٥ أى المهام التالية ترتاح عند القيام بها ؟

- (أ) كتابة خطاب أو تقرير .
- (ب) القيام بعمل يدوى مثل الرسم أو الزخرفة .
- (ج) أن تؤدى عملاً يتطلب مهارة أكثر ، مثل إصلاح محرك سيارتك .

التقويم

امنح نفسك صفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) ودرجتين عن كل إجابة (ج) .

تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

تشير هذه النتيجة إلى أن النصف الأيمن من مخك هو الذى يهيمن في وظائفه على قدراتك ومهاراتك ، وهذا الجزء هو المسئول عن التحكم فى القدرات المكانية والتذوق الجمالى والتفكير الإبداعى .
وهو أيضاً المسئول عن العمليات الحسية مثل : التخيل وإدراك الأشياء بشكل كلى وشمولى ، بمعنى آخر ، أنت تحب أن ترى الصورة كاملة بدلاً من النظر إلى تفاصيل مكوناتها . ولهذا فهو الجزء المسئول عن تكوين بناء كامل من جزئيات منفردة ومنفصلة ، وفى نفس الوقت يولد أفكاراً ومفاهيم جديدة .

ولأن النصف الأيمن من مخك هو المهيمن على مهاراتك وأفكارك ، فإن لديك تقديراً للفن والموسيقى ، وأيضاً أنت مولع باكتشاف الطقوس الجديدة والتصوف ، كما تميل إلى التعلم بطريقة لا إرادية وإبداعية (عن طريق اللاوعى) مما يقود إلى ردود أفعال انفعالية تجاه المواقف تكون عكس التحليل المنطقى والمنفصل للأشياء ، حيث إنك قد تجد نفسك فى كثير من الأحيان قد توصلت إلى الحل الصحيح لأحد الأسئلة أو المشكلات دون أن تعلم كيفية توصلك إلى مثل ذلك الحل ؛ ولذلك فالحدس مهم جداً بالنسبة للشخص المعتمد على النصف الأيمن ، ويميل النصف الأيسر من المخ إلى الأشياء المترابطة والمتعاقبة على عكس عشوائية النصف الأيمن ، ولذلك فبصفتك شخصاً تفكر باستخدام النصف الأيمن أكثر فلديك المرونة للانتقال من مهمة لأخرى حتى قبل أن تنهى المهمة الأولى . وعلى الرغم من أن هذا الأمر يعتبر عيباً فى الشخصية لأنك تجد نفسك وسط مهام كثيرة وكلها غير مكتملة ، إلا أنها يمكن أن تساعدك فى البدء بعمل جداول وقوائم من أجل إجبار نفسك على إنجاز المهام وإتمامها بكفاءة دون الانتقال من مهمة لأخرى .

تقديرك من ١٦ إلى ٣٤ نقطة

تشير نتائجك إلى أنك متوازن حيث تستخدم كلا النصفين الأيمن والأيسر بصورة متساوية .

وعلى الرغم من أن هذا التوازن يعتبر ميزة إلا أنه شيء لا يدعو للاعتباط . فمشكلة التوازن في استخدام كلا النصفين هي أنك ستشعر بأنك في مشكلة أكبر من التي يعانيتها شخص يعتمد على وظائف نصف واحد ؛ حيث ينشأ صراع بين ما تفكر فيه وما تشعر به ، وتتضمن أيضاً كيفية تناولك للمشكلات وتلقيك المعلومات . وأحياناً تكون التفاصيل التي تبدو للشخص الذي يغلب استخدامه للنصف الأيمن مهمة ، إلا أن النصف الأيسر يراها غير مهمة وتعتبر هذه إعاقة لعملية التعليم المتكافئة أو إنهاء للدوام .

وعلى الجانب الإيجابي فإن مميزات استخدام النصفين معاً هي أنك تستطيع إدراك كل من الصورة الكاملة والتفاصيل اللازمة بشكل تلقائي وأنت تحل أى مشكلة . وأنت تمتلك أيضاً المهارات اللفظية الكاملة لترجمة الحدس بطريقة يفهمها الآخرون بالإضافة لامتلاك قدرات مكانية .

والميزة الكبرى لأصحاب التوازن بين نصفي المخ هي أن لديهم قدرة طبيعية على النجاح في مجالات مختلفة بسبب المرونة الكبيرة التي يملكونها في التفكير .

تقديرك أقل من ١٦ درجة

تشير نتائجك إلى أنه يغلب عليك استخدام النصف الأيسر من المخ . وعند معظم الناس يتصف هذا النصف بالتحليلية . فهو يعدل بطريقة متتابعة وعقلانية ، وهو الجانب المتحكم في اللغة والدراسة الأكاديمية والعقلية .

وينزع الشخص الذى يهيمن عنده النصف الأيسر من المخ على الأيمن إلى معالجة المعلومات بطريقة خطية ، أو بمعنى آخر ينتقل من الجزء إلى الكل علي عكس من يستخدمون النصف الأيمن الذين يحبون إدراك الصورة الكلية أولاً ثم جزئياتها .

كما ينزع النصف الأيسر إلى معالجة الأشياء بطريقة مرتبة ومتتابعة علي عكس المعالجة العشوائية للنصف الأيمن ، وبالتالي فالشخص الذي يعتمد علي النصف الأيسر من المحتمل أن يكون محاسباً جيداً أو يقوم بالتخطيط الجيد ، كما أنه يتمتع بقدرة فائقة علي تهجى الكلمات لأن التهجئة تتطلب الأسلوب التتابعى في التفكير .

وهناك ميزة يتمتع بها الشخص الذى يستخدم النصف الأيسر من المخ ، وهى أنه يستخدم بعض طرق تفكير النصف الأيمن خاصة تنمية مهارات التفكير الإبداعى والحدسى ، ففى حجرة الدراسة على سبيل المثال ، قد لا يستطيع تلميذ يعتمد على النصف الأيمن أن يستوعب أو يفهم ما يقال إلا إذا تم إعطاؤه فكرة عامة عن الموضوع بالكامل أولاً ؛ لأنه فى حاجة لمعرفة ما الذى سيفعلونه بالضبط ولماذا ، وعلى الجانب الآخر ، لا يحتاج الطالب الذى يعتمد على النصف الأيسر إلى معرفة ذلك الأمر ولا يجده مهماً ، ولكنه قد يجده مفيداً .

ويمكن تلخيص وظائف كل من النصفين الأيمن والأيسر فيما يلي :

النصف الأيسر	النصف الأيمن
الإعراب	الشمولية - الكلية
المنطق	الحدس
التفكير الواعي	التفكير اللاواعي
الإدراك الخارجى	الإدراك الداخلى
المناهج والقوانين	الإبداع
اللغة المكتوبة	الفراسة
المهارات الحسابية	الأشكال ثلاثية الأبعاد
التعقل والإدراك	التخيل
المهارات العلمية	الفن والموسيقى
العدوانية	تقبل المؤثرات الخارجية - السلبية
التتابعية	القيام بالكثير من الأشياء فى نفس الوقت
الذكاء اللفظى	الذكاء العملى - الإجرائى
فكرى - ذهنى	الحسية
تحليلى	التركيب

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل تتوقع أن تكون إنساناً ناجحاً ؟

- ١ هل يسهل عليك التركيز على موضوع واحد ؟
- (أ) على الإطلاق ، أحب أن تكون اهتماماتي متنوعة .
(ب) أحاول جاهداً لكن أحياناً يكون هذا الأمر صعباً .
(ج) نعم ، لا توجد لدى مشكلة في عمل ذلك .
- ٢ هل وجدت أن هوايتك تتعارض مع وظيفتك ؟
- (أ) نعم ، عادة .
(ب) أحياناً .
(ج) أبداً .
- ٣ وأنت تتطلع إلى قضاء يوم إجازتك مع أسرتك وفجأة تهبط عليك مهمة عاجلة قبل يوم الإجازة ، فما هو رد فعلك ؟
- (أ) تؤجل القيام بها ، لأنك قد خططت بالفعل لما ستفعله في الإجازة .
(ب) تحاول أن تجد من ينوب عنك في هذه المهمة .
(ج) تتخلى عن إجازتك لتنجز المهمة .

٤ انتقلت إلى وظيفة جديدة واكتشفت أن هناك أحد المعاهد يعلن عن تدريس دورات تدريبية ملائمة جداً للوظيفة الجديدة . فماذا ستفعل؟

- (أ) لن تكون مهتماً بالذهاب إلى الدورة التدريبية .
 (ب) ستذهب فقط إذا قامت الشركة بدفع تكاليف الدورة .
 (ج) ستكون متلهفاً للذهاب حتى إذا اضطررت لدفع تكاليف الدورة .

٥ شعرت بالإعياء ذات صباح وتساءلت إذا كنت قد أصبت بنزلة برد قوية أو حتى بالأنفلونزا . فكيف ستتصرف ؟

- (أ) تأخذ إجازة مرضية وتأمل أن تتحسن حالتك ؛ لأنك ستحتاج هذا اليوم في المنزل .
 (ب) تذهب إلى العيادة وتسال الطبيب إذا كانت حالتك ؛ تسمح بالعمل أم ينبغي أن تأخذ راحة .
 (ج) تذهب إلى العمل وتصارع المرض بقدر استطاعتك .

٦ كم مرة تدمرت وشكوت لأصدقائك أو لأسرتك من حال الشركة التي تعمل بها ؟

- (أ) دائماً .
 (ب) أحياناً .
 (ج) نادراً جداً .

٧ أين ترى نفسك خلال خمس سنوات من الآن ؟

- (أ) غالباً في نفس مكاني ، أؤدي نفس العمل .
 (ب) آمل أن أكون في وظيفة أفضل .
 (ج) أنا أنوى أن أترقى في عملي خلال خمس سنوات بالتأكيد .

٥٥ هل تتوقع أن تكون إنساناً ناجحاً؟

٨ طُلب منك الذهاب إلى دورة تدريبية تتطلب المبيت خارج المنزل ، وصادف أن المكان الذى ستأخذ فيه هذه الدورة يبعد خمسة أميال فقط عن منزلك ، فماذا ستقول ؟

- (أ) تقول إنك ستذهب لهذه الدورة لكنك ستبيت فى منزلك لأن المسافة قريبة إلى منزلك .
(ب) تقول بأنك ستذهب إلى الدورة ، ولكن ستبيت فقط إذا طلبت الشركة أن تفعل ذلك .
(ج) تقول بأنك ستبيت لأنك جزء من فريق عمل ولا تريد أن تكون شاذاً وسطهم .

٩ هل تشعر بضيق الصدر فى الصباح الباكر ؟

- (أ) فقط إذا كان يوم عمل .
(ب) نعم أشعر بذلك أحياناً .
(ج) نادراً جداً . حيث أعتبر أن كل يوم يمثل تحدياً جديداً ومثيراً .

١٠ هل تتحدث عن وظيفتك خارج العمل ؟

- (أ) لا ، أنا أنسى كل ما يتعلق بالعمل بأسرع ما يمكننى بمجرد انتهاء يوم العمل .
(ب) أفعل ذلك أحياناً .
(ج) كثيراً جداً .

١١ هل تقوم بالعمل الذى طالما حلمت بالقيام به ؟

- (أ) على الإطلاق .
(ب) لقد كنت أعتقد أننى سأقوم بشيء مشابه لهذا العمل .
(ج) نعم ، هو ما كنت دائماً أخطط للقيام به .

١٢ هل تعتقد أن الذكاء يؤدي إلى النجاح ؟

- (أ) نعم ، فيجب أن تكون ذكياً لتنجح في حياتك .
 (ب) الذكاء عامل كبير ويساهم في النجاح .
 (ج) الذكاء وحده لا يقودنا نحو النجاح .

١٣ هل تعتقد أنك يجب أن تجرى اجتماع تقويم مع رئيسك في العمل كل ستة أشهر ؟

- (أ) بالطبع لا ، فهذا مضيعة للوقت .
 (ب) نعم ، ولو أنى سأكون قلقاً جداً قبل إجراء مثل هذه الاجتماعات .
 (ج) نعم ، فهي فكرة ممتازة وفرصة جيدة لمناقشة تفاصيل كل ما يختص بمهام وظيفتي .

١٤ هل تعتبر نفسك عديم الرحمة ؟

- (أ) لا ، أنا لا أحب الأشخاص الذين يفتقرون إلى الرحمة .
 (ب) ربما قليلاً .
 (ج) أخشى أن أكون كذلك حينما يتعلق الأمر بالوصول إلى ما أرغب فيه .

١٥ ما هو شعورك تجاه إجراء المقابلات الشخصية ؟

- (أ) أكون فزعاً .
 (ب) ربما أكون متوتراً بعض الشيء .
 (ج) أستمتع جداً بالمقابلات الشخصية ، فهي فرصة لعرض قدراتي أمام الآخرين .

هل تتوقع أن تكون إنساناً ناجحاً؟ ٥٧

١٦ حصل أحد زملائك في العمل على ترقية . فما هو شعورك تجاه ذلك ؟

- أ) تفرح لزميلك .
- ب) تحسده بنص الشيء .
- ج) تكون متضايقاً جداً وتريد معرفة سبب عدم ترقيةك بدلاً منه والخطأ الذى حدث .

١٧ ما رأيك في العمل الشاق ؟

- أ) متعب جداً .
- ب) جيد ، طالما أتقاضى أجراً في مقابله .
- ج) أنه وسيلة تحقق غاية .

١٨ ماذا تفعل إذا ربحت مبلغاً ضخماً (في اليانصيب) ؟

- أ) أستقيل من عملي وأعيش حياة مترفة .
- ب) أستثمرها في مشروع يديره لى شخص ما أدفع له راتباً مقابل ذلك .
- ج) أقوم بإدارة مشروع يتطلب جرأة لتنفيذه .

١٩ هل تحب أن تتراأس اللجان ؟

- أ) ليس تماماً .
- ب) فقط إذا كنت مضطراً قد أراأس لجاناً عرضية .
- ج) أفضل أن أراأس لجنة أية مؤسسة أكون عضواً فيها .

٢٠ إذا كانت لديك موهبة معينة ، فكيف ستستغلها ؟

- أ) قد أقوم بتحويلها إلى هواية جميلة .
- ب) ادخرها لوقت الحاجة .
- ج) أحاول أن أستغلها في حياتي المهنية إذا أمكن .

٢١ هل تعتقد أن الممارسة تؤدي إلى الإتقان ؟

- أ) لا يوجد شخص كامل .
- ب) لا يوجد وقت لدى الناس للممارسة أو التدريب على أى شىء فى الوقت الحالى .
- ج) نعم ، فكلما اجتهدت فى عمل شىء ما ، تحسّن أدائك فيه .

٢٢ هل تؤمن بقوة الإدراك المؤخر (إدراك الأحداث الماضية بعد حدوثها) ؟

- أ) لا ؛ لأنك لا يمكن أن تعيد الماضى .
- ب) أحياناً ، على ما أعتقد ؛ لأن التفكير فى الماضى يجعلك تكتسب الحكمة .
- ج) من المهم أن ننظر إلى الوراء ونحلل أخطاءنا لضمان عدم تكرارها فى المستقبل .

٢٣ هل من المهم أن تثير إعجاب الشخص المناسب ؟

- أ) لا ؛ لأن هذا يعتبر نفاقاً وتملقاً .
- ب) أحياناً .
- ج) نعم .

٢٤ أى من هذه الشخصيات تحب أن تصافحه وتحييه ؟

- (أ) " كازانوف " .
- (ب) " جيسى جيمس " .
- (ج) " روبرت ذا بروس " .

٢٥ من أين تحصل على التحفيز ؟

- (أ) من رئيسك فى العمل .
- (ب) من عائلتك .
- (ج) من داخلك .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرًا عن كل إجابة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

إذا لم تكن شخصاً ناجحاً بالفعل فحتماً ستكون يوماً ما ، وأيضاً إذا كنت ناجحاً بالفعل فإنك ستصل بالتأكيد إلى درجات أعلى فى المستقبل . فأنت تمتلك كل المقومات اللازمة للنجاح والطموح ، والتي تدرك جيداً أنها ستوصلك إلى غايتك التى تعلم أنك قادر على تحقيقها ، ودائماً ما حرصت على ألا تصل إلى درجة إدمان العمل على حساب نفسك وأسرتك وسعادتك على وجه الخصوص ، وطالما نجحت فى تحقيق التوازن بين العمل وحياتك الشخصية ، فستحقق معظم أهدافك فى الحياة على كل من الصعيدين الشخصى والمهنى .

تقديرك من ٢٠ إلى ٣٩ درجة

أنت تطمح للنجاح ، وتمتلك الصفات اللازمة لتحقيق ذلك ، ولكنك قد تحتاج إلى المزيد من الثقة بالنفس التي ستساعدك وتمكنك من تحقيق النجاح الذي تنشده ، قد يكون النجاح شيئاً حلمت به ولكنك لا تتوقع أبداً أنه سيتحقق ، والأمر يرجع لك لترجمة هذه الأحلام إلى واقع والعمل على إزالة هذه الشكوك في قدراتك ، أنت شخص مجد في العمل ، ولكن هل كل هذه الجدية تخدم الآخرين ولا تستفيد أنت بها ؟ إذا كان الأمر كذلك فحاول أن تقنع نفسك بأن الجدية في العمل ستجلب لك ثمارها ، وأنها فقط مسألة وقت حتى تشعر بلذة هذه الثمار .

وإذا تمكنت من إقناع نفسك بأن ذلك ممكن . فعليك بعد ذلك أن تسعى لإقناع الآخرين بجدوى الجدية في العمل . وعلى الرغم من أن هذا الأمر صعب دائماً ، لكنه حتماً يكون ممكناً كما أثبتت التجارب .

تقديرك أقل من ٢٠ درجة

إنك تحتاج إلى بذل الكثير من الجهد والالتزام إذا كنت ترغب في النجاح في مهنتك . ولكن هل هذا فعلاً ما تبتغيه من حياتك ؟ فقد ترى أن السعادة أهم من النجاح . فحينما تعنى السعادة للكثير من الناس أن يكونوا ناجحين جداً في عملهم ، فهي قد تعنى لك استقرار الحياة العائلية ، أو تكون وظيفة ثابتة بدون مسئوليات كثيرة وبمرتب شهري ثابت ، فقط تذكر أن لكل فرد شخصيته المختلفة وأن السعادة أن تحب ما تفعل ، وليس أن تفعل ما تحب .

هل أنت مغامر؟

١ ما رأيك في هذه النصيحة : " ضارب في الأسواق المالية حتى تجنى أموالاً طائلة " .

(أ) لا أتفق معها .

(ب) أحياناً تكون صحيحة .

(ج) أتفق معها .

٢ كم مرة كسرت الإشارة الحمراء وأنت تقود السيارة ؟

(أ) لم أفعل ذلك أبداً .

(ب) أحياناً .

(ج) كثيراً .

٣ هل شاركت أبداً في رياضة خطيرة ؟

(أ) لا .

(ب) لا ، لكن لا أستبعد قيامي بذلك .

(ج) نعم .

٤ هل تخاف من ركوب الطائرة ؟

- (أ) نعم .
 (ب) قليلاً .
 (ج) على الإطلاق .

٥ هل يمكنك القفز بالمظلات ؟

- (أ) مستحيل .
 (ب) ربما .
 (ج) نعم .

٦ اشتركت فى برنامج المسابقات القلغازى " من سيربح المليون ؟ " وربحت ٦٤ ألف جنيه إسترلينى ، والسؤال التالى قيمة جائزته ١٢٥ ألف جنيه استرلينى إذا أجبت إجابة صحيحة ، ولكن إذا أجبت إجابة خاطئة سترجع إلى ٣٢ ألف جنيه إسترلينى ، ثم طلبت حذف إجابتين من الاختيارات المقترحة لإجابة السؤال ، وكنت متأكداً بنسبة ٧٥٪ من الإجابة الصحيحة ، فهل ستغامر أم تكتفى بالـ ٦٤ ألف جنيه استرليني وتنسحب من المسابقة ؟

- (أ) تأخذ المبلغ .
 (ب) لا تعرف ، سيعتمد الأمر على مشاعرك فى تلك اللحظة .
 (ج) تخاطر .

٧ شغلت بوظيفة ثابتة لمدة خمسة عشر عاماً ، وكانت هذه الوظيفة توفر حياة كريمة وآمنة لك ولعائلتك . ثم فاجأتك شركة أخرى ذات يوم بعرض مغر يشمل ٢٥٪ زيادة في الأجر لكن بتأمين أقل ، فهل تقبل هذا العرض ؟

(أ) أشك في ذلك .

(ب) سأفكر في الأمر بعناية .

(ج) غالباً سأقبل .

٨ كم مرة تخطيت سرعة ٧٠ ميلاً في الساعة ، وهي السرعة المحددة على الطريق السريع ؟

(أ) ولا مرة .

(ب) أحياناً .

(ج) أكثر من مرة .

٩ هل تؤمن بالمخاطرة المحسوبة ؟

(أ) لا .

(ب) أحياناً .

(ج) نعم .

١٠ أى هذه الآراء يعبر عن وجهة نظرك تجاه التأمين ؟

(أ) أرى أن الإنسان يجب أن يؤمن على كل شيء يملكه .

(ب) أقوم بعمل تأمين إذا كان الأمر يتطلب ذلك ، وإذا كانت هناك حاجة ملحة .

(ج) التأمين شر لا بد منه .

١١ هل فعلت شيئاً جريئاً ومتهوراً لدرجة أنك تمنيت ألا يعرف عنه أحد شيئاً ؟

- (أ) لا أعتقد ذلك .
 (ب) أعتقد أنني قمت ببعض الأشياء .
 (ج) نعم ، فى الواقع لقد منحنى ذلك شيئاً من اللذة والمتعة .

١٢ هل من الممكن أن تتسلق سطح منزلك لإصلاح القرميد ؟

- (أ) مستحيل .
 (ب) ممكن أن أفعل ذلك ، لكننى سأتوخى الحذر .
 (ج) أنا لا أخشى القيام بذلك على الإطلاق .

١٣ حجزت تذاكر السفر إلى " لندن " لتمضية العطلة هناك ، وقبل سفرك بيومين انفجرت قنبلتان هناك بسبب عملية إرهابية ، فهل ستكون راغباً فى الذهاب لتمضية هذه العطلة هناك على الرغم مما حدث ؟

- (أ) لا ، قد ألغى الحجز .
 (ب) إن لندن مدينة كبيرة وفرص إصابتي نتيجة عمل إرهابي ضئيلة للغاية حتى إذا انفجرت قنبلة ثالثة فسأكون مستعداً لزيارتها .
 (ج) لن أفكر فى إلغاء الرحلة مطلقاً .

١٤ إذا كنت بلا عمل لفترة طويلة وتلقيت عرضاً لوظيفة تتطلب المخاطرة مثل العمل في الشرطة أو ضمن قوات الإطفاء ، فهل تقبل هذه الوظيفة ؟

(أ) لا .

(ب) احتمال .

(ج) نعم .

١٥ عندما تكون مترجلاً ، فهل تعبر الطريق والإشارة حمراء إذا كان الطريق خالياً ؟

(أ) لا .

(ب) أحياناً .

(ج) دائماً .

١٦ ربحت جائزة مقدارها خمسون ألف جنيه استرليني من السندات الحكومية ورغبت في استثمار خمسة وعشرين ألف جنيه استرليني منها ، فأى الوسائل التالية تختار ؟

(أ) تعيد استثمارها ثانية في السندات الحكومية .

(ب) تضعها في مصرف أو شركة توظيف أموال ذات أعلى فائدة

(ج) تستثمرها في مشروع مربح جداً فيه نسبة مخاطرة صغيرة .

١٧ قررت أن تمضي ليلتك بالخارج ، فأى الأماكن التالية تحب أن تذهب إليها ؟

(أ) صالة بولينج .

(ب) سباق الكلاب .

(ج) مسرح .

١٨ هل تحب أن تراهن على شيء حتى إذا كلفك مرتب أسبوع ؟

(أ) مطلقاً .

(ب) يجب أن تتوفر لدى الشجاعة الكافية للقيام بذلك .

(ج) نعم ، فذلك شيء مثير للغاية .

١٩ هل تترك وظيفة مستقرة ولكنها مملة لتفعل شيئاً أقل أمناً لكنه أكثر متعة وإثارة ؟

(أ) لا .

(ب) ربما .

(ج) نعم .

٢٠ فى أى الدول التالية تحب أن تعيش ؟

(أ) إنجلترا .

(ب) إيطاليا .

(ج) الهند .

٢١ عندما تحجز غرفة فى أحد الفنادق ، هل تقرأ تعليقات الحريق ؟

(أ) نعم .

(ب) أحياناً ، إذا لاحظتها .

(ج) لا .

٢٢ هل بإمكانك مخالفة القانون إذا جاءتك الفرصة وكان من مصلحتك القيام بذلك مع علمك أنك ستنجو حتماً بفعلتك تلك؟

- (أ) لا ، لن أجرؤ حتى إذا رغبت في ذلك .
 (ب) أشك في ذلك - لكن لا أحد يضمن الظروف .
 (ج) أشك في ذلك .

٢٣ كم مرة ارتدت لعبة خطيرة في الملاهي؟

- (أ) . أبداً ، أو ربما مرة واحدة .
 (ب) أكثر من مرة ، ولكن كان ذلك لأنى فقط كنت بصحبة أصدقاء أو أقارب أرادوا أن يقوموا بهذا الأمر .
 (ج) أكثر من مرة لأننى فى الحقيقة استمتع بالإثارة أو المخاطرة .

٢٤ هل تستهين بصحتك ، أى هل تدخن مثلاً؟

- (أ) لا .
 (ب) كنت أفعل ذلك فى الماضى ، لكنى أدركت مضار هذه العادة السيئة .
 (ج) نعم ، إذا كنت تعتبر أن التدخين استهانة بالصحة .

٢٥ أى من هذه الصفات يشعرك بالسعادة الداخلية إذا وصفك أحد بها؟

- (أ) هادئ وحريص على أداء الواجب .
 (ب) عاقل ويعتمد عليك .
 (ج) طائش ومتهور .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة عن المجموعة (ب) وصفراً عن كل إجابة من المجموعة (أ) ..

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

أنت بالتأكيد شخص مخاطر جداً ، لدرجة أنك تحتاج إلى أرواح أكثر من السبع التي تمتلكها القطة في المثل الشعبي الشهير ، هذا إذا كنت تريد أن تعيش وترى نفسك متقدماً في السن . وبخلاف ذلك : فلا أحد يستطيع اتهامك بأنك تعيش حياة مملة ، فالكثير من الناس يعجبون بشجاعتك وأسلوب حياتك ، وأنت على الأرجح شخص صنع أو فقد ثروة ربما لعدة مرات ، وسيكون لديك الكثير لتحكيه عن أعمالك البطولية ، ربما يجب أن تكتب مذكراتك : حيث ستحقق مبيعات هائلة .

ولكن جدياً، هناك نصيحة جيدة يجب أن نوجهها لك حيث يجب أن تحاول أن تكبح اندفاعاتك ونزواتك قليلاً بين الحين والآخر ، وتذكر الحكمة القديمة التي تقول : " فكر قبل أن تقفز " . وإذا تمكنت من ذلك فقد تكون شخصية ناجحة جداً في الحياة ، وبالإضافة إلى ذلك فإنك قد تعيش عمراً طويلاً .

من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

لحسن الحظ أنت في مرتبة معتدلة في الحياة ، وعلى الرغم من أنك لا تكره أن تقوم بالمخاطرة بين الحين والآخر ، إلا أنك تفعل ذلك بطريقة مدروسة ومحسوبة بعد أن تكون استنفدت جميع الخيارات الأخرى .

وعلى الرغم من ذلك ، فإنك تستمد الشعور بالإثارة من قيامك بهذه المخاطر المحدودة التي لا تهدد حياتك بل تثريها .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

أنت مثل السلحفاة المثابرة التي تتعقل وتحسب حساب كل خطوة تخطوها بدون أن تحتاج حتى أن تخرج رأسها من صدفتها .
وفي حين أن هذا الأسلوب يساعدك في الحياة ، إلا أنه يجب ألا تنسى أن الحياة مليئة بالخبرات الغنية التي يجب أن نعلمسها ونسعى إليها كلما واتتنا الفرصة .

فإنك حينما تفعل شيئاً لمجرد أن تقوم به فقط ، فمن الممكن أن يضيف إلى تجاربك الشخصية ، وقد لا يتطلب الكثير من المخاطرة أو يعرض حياتك أو صحتك للخطر ، لذا عليك أن تخرج من شرفتك وتكون شيطاناً ولو مرة واحدة !

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت متحرر أم متزمت ؟

١ فى أثناء تجولك مع أحد أصدقائك فى معرض فنى واجهك فجأة تمثال ضخم يبلغ طوله عشرة أقدام يمثل رجلاً عارياً ، فما هو رد فعلك ؟

- (أ) أشعر بالإحراج الشديد .
(ب) لن أشعر بالإحراج مطلقاً فهو فى النهاية مجرد عمل فنى جميل .
(ج) أتجاهل مسألة الإحراج ، بل قد نقوم بإطلاق بعض النكات أو التعليقات على ملامحه .

٢ هل ترى أن على الحكومة تطبيق إجراءات أكثر صرامة على المشتغلين فى الملاهى الليلية ؟

- (أ) نعم .
(ب) نعم ؛ لأنه سيؤدى إلى الإقلال من هذه الظاهرة .
(ج) ربما ، لست متأكداً .

٣ هل تعترض على الإباحية ؟

- (أ) نعم ، أعترض بشدة .
(ب) لا ، لا أعترض .
(ج) أعترض على أنواع معينة ولكن ليس كلها .

٤ هل يمكن أن تتخلى عن ملابسك كلها في حمام بخار يشاركك فيه أشخاص آخرون ؟

أ) لا .

ب) نعم .

ج) ربما ، لكنى سأكون متوتراً جداً لقيامى بذلك .

٥ هل تعتقد أن مسلسلات التلفاز يجب أن تناقش قضايا تثير الجدل مثل الزواج العرفى ونزوات الشباب ؟

أ) لا ، فالمسلسلات (وخاصة التي تُعرض في وقت مبكر) يجب أن تكون مكرسة فقط لتسلية الأسرة .

ب) نعم ، فهذه القضايا موجودة في حياتنا ويجب أن نواجهها جميعاً .

ج) أنا غير متأكد ، لكن يجب تناول مثل هذه القضايا بمنتهى الحرص .

٦ هل تُطلق نكاتاً خارجة ؟

أ) أبداً .

ب) نعم ، عادة .

ج) أعترف إنى قمت بذلك في عدة أوقات .

٧ هل ترتبك وتشعر بالخجل الشديد حينما تحتدم المناقشة في شركتك ويُستخدم فيها عبارات خارجة وتخدش الحياء ؟

أ) نعم ، دائماً .

ب) لا .

ج) نعم ، أحياناً .

- ٨ هل ممكن أن تظهر فى صورة مع شريك الحياة فى وضع حميم .
- (أ) مستحيل .
 (ب) نعم ، سيكون ذلك مثيراً .
 (ج) لست متأكداً ، سأكون محتاجاً لبعض الإقناع للقيام بشيء كهذا.
- ٩ إذا عرض عليك مبلغ كبير لوضع صورتك بملابس البحر على غلاف مجلة ، فهل تفعل ذلك ؟
- (أ) لا .
 (ب) نعم بالتأكيد .
 (ج) سيغرينى المال ، لكن لا أدرى إن كنت سأقبل أم لا .
- ١٠ تتناقش مع شريك الحياة حول علاقتكما الحميمة ؟
- (أ) نادراً .
 (ب) عادة .
 (ج) ليس دائماً .
- ١١ أعلنت ابنتك الكبرى أنها ستشارك فى مسابقة ملكات الجمال ، فما هو رد فعلك ذلك ؟
- (أ) تنزعج بشدة وتحاول أن تقنعها بالعدول عن هذه الفكرة .
 (ب) تشعر بالسعادة لأن لديك ابنة جميلة وطموحة .
 (ج) تشعر بالصدمة والضيق ، لكن تقول لها إذا كانت هذه رغبتها فإنك لن تقف فى طريقها .

١٢ هل تضايقتك الشتائم البذيئة ؟

- (أ) نعم .
(ب) لا تضايقتني وأعترف بأني ألجأ إليها بين الحين والآخر .
(ج) لا تضايقتني ، لكن لا أحب سماعها .

١٣ ذات مساء وأنت تشاهد التلفاز مع شريك حياتك وكنت تستعرض القنوات ، فوجدت قناة تعرض فيلماً إباحياً ، فما هو رد فعلك ؟

- (أ) تدير القناة بسرعة .
(ب) تستمر في المشاهدة .
(ج) قد تشاهد جزءاً لبعض الوقت فقط .

١٤ ما رأيك في قيام الرقابة بحذف بعض المشاهد من الأفلام ؟

- (أ) يجب أن تكون أكثر من ذلك .
(ب) يجب أن تقل عن ذلك .
(ج) أوافق على المستوى الحالي للرقابة .

١٥ أيهما يضايقتك أكثر في التلفاز : مشاهد العنف أم المشاهد الإباحية ؟

- (أ) المشاهد الإباحية .
(ب) مشاهد العنف .
(ج) كلاهما على حد سواء .

هل أنت متحرر أم متزمت ؟ ٧٥

١٦ وأنت فى حفلة ما ، طلب أحد الأشخاص عرض فقرة لرقصة إباحية وأنت تعترض على رؤية ذلك ، فما هو رد فعلك ؟

أ) أتخذ جانباً وأنسحب فى هدوء عن الغرفة أو أنزوى فى جزء بعيد حتى لا أشاهد الفقرة .

ب) أجلس فى المقدمة لأتمكن من الرؤية جيداً .

ج) فقط أشاهد بتحفظ حتى لا أكون الشخص الوحيد المعزول عن الحفل ولكن أحاول ألا أندمج فى المشاهدة .

١٧ رأيت شريك حياتك يحملق إلى شخص من الجنس الآخر ، فما هو تصرفك ؟

أ) تُعنّف شريك حياتك .

ب) تتغاضى عما يفعله ؛ لأنه شىء يتكرر حدوثه .

ج) تعلق ساخراً : " هل رأيت ما فيه الكفاية ؟ " .

١٨ إذا أتتكَ الفرصة فهل تشارك فى حفل راقص ؟

أ) لا .

ب) نعم .

ج) ربما .

١٩ هل ترى أن الشرطة يجب أن تتخذ إجراءات ضد المتظاهرين أو معارضى الأحداث العامة ؟

- (أ) نعم ، دائماً ، يجب أن يواجهوا بتهمة مثل الإخلال بالأمن العام أو إحداث شغب .
 (ب) بالتأكيد لا ، لأنهم لا يؤذون أحداً ، فهم يمرحون بطريقتهم الخاصة .
 (ج) هذا الأمر يعتمد على الظروف .

٢٠ هل تعتقد أنه يجب عدم معاقبة الباعة الذين يبيعون كتباً إباحية ؟

- (أ) لا .
 (ب) نعم ، طالما أن هناك إقبلاً عليها .
 (ج) ربما .

٢١ هل تتفق وتشديد الرقابة ، أم مع تخفيفها ؟

- (أ) أتفق وتشديد الرقابة .
 (ب) أفضل التخفيف منها .
 (ج) أرى أن تبقى كما هي الآن .

٢٢ وأنت في حفل انفراد بك شخص في جانب ثم بدأ يحكى لك طرفة خادشة للحياء ، أى هذه التصرفات سيكون رد فعلك ؟

- (أ) لن تدعه حتى يكملها ، بل تتذرع بأية حجة للابتعاد عنه ، أو تقاطعه وتغير الموضوع تماماً .
 (ب) تستمع إلى النكتة ثم ترد عليه بنكتة مثلها .
 (ج) تدعه يكملها ولكن توضح له من خلال تعبيرات وجهك وإيماءاتك أنك لست معجباً بها .

٢٣ أى هذه البرامج المفضل لديك ؟

- (أ) الكاميرا الخفية .
- (ب) تلفزيون الواقع .
- (ج) فيديو المنازل .

٢٤ أى الآراء التالية ينفق ورأيك فى الإنترنت تماماً ؟

- (أ) لا يثير اهتمامى كثيراً ، خاصة أنه يعج بالمواد الإباحية .
- (ب) إنها وسيلة حديثة لا تقدر بثمن قد أتاحت لنا . وتعتبر مصدراً هائلاً للمعلومات القيمة .
- (ج) هى شىء جيد باعتبارها وسيلة تعليمية ومصدراً للمعلومات .

٢٥ هل شعرت بالإحراج وأنت تجيب عن أى من الأسئلة السابقة فى هذا الاختبار ؟

- (أ) نعم ، وجدت العديد من الأسئلة محرجة جداً .
- (ب) أبداً .
- (ج) قليلاً .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) وصفرًا عن كل إجابة من المجموعة (ب) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

سواء كنت تدرك أم لا ، فإن درجاتك تشير إلى أنك شخصية متزمتة جداً ، وربما لديك قيم أخلاقية كبيرة .
وقد تكون مثل هذه القيم جديرة بالثناء فى المجتمع الحديث ، إلا أنه يجب الأخذ فى الاعتبار أن هناك وجهين لكل عملة ، حيث تختلف معايير هذه القيم الأخلاقية من شخص إلى آخر ، ومن مجتمع لآخر ، وفى مثل هذه الحالات يصعب تحديد من هو المصيب ومن المخطئ ، هذا لو صح من البداية أن تقول إن هناك شيئاً صحيحاً وآخر خاطئاً فى مثل هذه المواقف .

لذا فعليك وأنت تلتزم بأخلاقياتك حتى إلى الدرجة التى تكون فيها متناقضاً مع المجتمع الذى تظن أنه مخطئ ، أن تحاول أن تتذكر أن كل شخص لديه رغباته والأشياء التى يحبها والتى تختلف عن الآخرين ، وأنه لا يوجد ضرر من الاستمتاع بالوقت بين الحين والآخر بأن تغير أسلوب حياتك بعض الشيء وتغير من صفاتك كذلك .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت شخص متحرر وواسع الأفق بدرجة معقولة وغير متزمت على الإطلاق ، وتتمتع بقدر معقول من القيم الأخلاقية وروح الدعابة ، وبإمكانك التأقلم مع معظم المواقف والظروف . فإذا كنت فى حفل على سبيل المثال فإنه يمكنك أن تتواءم مع الجو العام لكن بأسلوب أنيق ومحترم ، ولكن إذا اضطررتك الظروف بإمكانك إطلاق العنان للنكات والتلميحات الفظة ، ولحسن حظك أنك قادر على الاستمتاع بعالميك الداخلى الروحانى وعالمك الخارجى الدنيوى ، وهذا الشيء يثرى حياتك بشكل كبير .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

تشير نتائجك إلى أنك متحرر بدرجة كبيرة وتتمتع بروح الدعابة والمرح ويحبك الجميع .

فأنت ذو عقلية متفتحة جداً ولا تتأثر بالصدمات بسهولة أو حتى لا تُصدم على الإطلاق .

والكلمة أو النصيحة الوحيدة التي يجب أن نقولها لك هي أن تحاول ألا تفرض آراءك القوية ورؤيتك المتحررة للحياة على الآخرين ، وعليك أن تتذكر أنه ليس بمقدور كل الناس رؤية الواقع بمنظورك ، فهم لا يتحملون مثل هذا التحرر ، ويجب أن تحترم هؤلاء وآراءهم أيضاً ، وقد تنظر إلى هؤلاء الأشخاص على أنهم متطفلون . لكن عليك أن تتذكر أنهم قد يكونون محقين في وجهة نظرهم مثلك تماماً ، ولذلك يجب أن تحترمهم وتعجب بشجاعتهم في التعبير عن آرائهم حتى إذا كنت تعترض عليها تماماً .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت قلق أم هادئ ؟

١ هل تقرض أظفرك ؟

- أ) نعم .
- ب) أحياناً .
- ج) لا .

٢ هل تعاني أحياناً من عدم قدرتك على النوم بسبب تفكيرك فى أشياء تشغل بالك ؟

- أ) نعم ، كثيراً .
- ب) أحياناً .
- ج) فقط ، بين الحين والآخر .

٣ هل تشعر بالذنب تجاه أشياء قمت بها ؟

- أ) كثيراً .
- ب) بين الحين والآخر .
- ج) نادراً ، أو أبداً .

- ٤ هل تكثر من التفكير فى الاحتمالات ؟
- (أ) نعم ، أفعل ذلك كثيراً .
 (ب) نعم ، أحياناً .
 (ج) فى بعض الأوقات ، لكن ليس كثيراً .
- ٥ هل تستيقظ من النوم وأنت مشغول البال بأمر يقلقك ؟
- (أ) نعم .
 (ب) فقط أحياناً .
 (ج) نادراً جداً .
- ٦ كم مرة تسترخى تماماً وتشاهد فيلماً فى التلفاز ؟
- (أ) حوالى مرة واحدة كل أسبوعين .
 (ب) على الأقل مرة واحدة كل أسبوع فى المتوسط .
 (ج) أكثر من مرة فى الأسبوع فى المتوسط .
- ٧ عندما تأخذ إجازة ، هل تكون بمعزل تام عن عملك ؟
- (أ) لا ، فأنا مشغول جداً ولا أقدر على فعل ذلك .
 (ب) أحاول ، ولكن التفكير فى العمل دائماً يلازمنى .
 (ج) نعم .
- ٨ بشكل عام هل أنت سعيد بما تملك فى الحياة ؟
- (أ) ليس تماماً .
 (ب) أنا مضطر ، لكن يمكن أن يتحسن الحال للأفضل .
 (ج) نعم .

٩ حينما تستحم ، هل تمكث في الماء الدافئ في حوض الاستحمام طويلاً بهدف الاسترخاء؟

(أ) لا ، فأنا أستحم لغرض النظافة فقط .

(ب) أحياناً .

(ج) نعم ، فهي وسيلة رائعة للاسترخاء وإزالة آثار التعب .

١٠ إذا شعرت بأعراض بسيطة مثل بعض الآلام والأوجاع التي لم تعتد عليها من قبل ، فهل تنزع للتفكير بأنها قد تكون أعراض شيء خطير؟

(أ) نعم ، فأنا أقلق حتى تزول هذه الأعراض .

(ب) أحياناً .

(ج) على الإطلاق ، لكن إذا استمرت هذه الأعراض فقد أزور الطبيب للكشف عنها .

١١ هل تحاول الحصول على عدد ساعات محدد للنوم كل ليلة وتحاول ألا تقله؟

(أ) لا ، فأنا مشغول جداً ويختلف عدد ساعات نومي كل ليلة عن الليلة التي تسبقها .

(ب) أحاول ، لكن غالباً ما أفضل .

(ج) نعم ، عادة أنام عدد الساعات التي أعتقد أنها تناسبني وتساعدني على الاستمرار في العمل في اليوم التالي .

١٢ قررت ذات صباح أن تشاهد نهائى مباراة " الكريكت الباكستانى " فى التلفاز على الرغم من أن لديك الكثير من المهام لتنجزها . فهل تشعر بالذنب وأنت تشاهد المباراة لأنك أهملت عملك ؟

- (أ) نعم ، قد يفسد على إحساسى بالذنب متعة المشاهدة .
 (ب) ربما أشعر قليلاً بالذنب ، لكن أنا أستحق فترة راحة وأدرك أنى سأزاول عملى لاحقاً وأعوض هذا الوقت .
 (ج) لا ، لا يشعرنى ذلك بالذنب .

١٣ هل فكرت أبداً فى أن تخضع لعلاج استرخائى غير تقليدى مثل :
 الوخز بالإبر أو العلاج باستخدام الزيوت العطرية ؟

- (أ) نعم .
 (ب) لا ، لكنه أمر يستحق أن أفكر فيه فى المستقبل .
 (ج) لا .

١٤ إلى أى مدى تثيرك الضوضاء ؟

- (أ) كثيراً ، بل إنها فى الواقع غالباً تستثير أعصابى .
 (ب) أحياناً تضايقنى قليلاً .
 (ج) بين الحين والآخر ، لكن بوجه عام لا تضايقنى كثيراً .

١٥ هل تجد نفسك أحياناً أكثر اندفاعاً من حالتك الطبيعية ؟

- (أ) نعم ، فى أغلب الأوقات .
 (ب) أحياناً .
 (ج) ليس عادة .

١٦ هل شعرت أبداً بغصة في مواقف تكون فيها شديد التوتر؟

(أ) نعم

(ب) حدث لي ذلك في مواقف قليلة جداً .

(ج) لم ألاحظ شيئاً كهذا .

١٧ هل تضعك وظيفتك تحت ضغط نفسي كأن تكون مطالباً بإنجاز شيء ما في فترة زمنية محددة؟

(أ) نعم .

(ب) ليس في كل الأوقات ، ولكن يحدث ذلك بين الحين والآخر .

(ج) لا .

١٨ ما هو مقدار الوقت الذي تضحك ، أو تبتسم فيه مقارنة بالشخص المتوسط؟

(أ) أقل .

(ب) مساو له .

(ج) أكثر منه .

١٩ إلى أي مدى يؤرقك شيء ما ويسيطر على تفكيرك ليل نهار؟

(أ) عادة .

(ب) بين الحين والآخر .

(ج) نادراً أو أبداً .

٢٠ هل أنت متفائل فيما يخص المستقبل ؟

- (أ) ليس تماماً ، حيث أقلق من المستقبل كثيراً .
 (ب) لست متفائلاً أو متشائماً ، ما سيكون سيكون .
 (ج) نعم ، أنا متفائل .

٢١ هل تعتقد أنك ستستفيد إذا مارست تمارين " اليوجا " ؟

- (أ) أعتقد أنها ستكون فكرة جيدة إذا وجدت الوقت والصبر على القيام بها .
 (ب) ولماذا أقوم بها ؟
 (ج) لا أعتقد ذلك .

٢٢ هل نصحك شخص قبل ذلك بأن تهدئ أعصابك ؟

- (أ) نعم ، كثيراً .
 (ب) نعم ، في بعض الأحيان .
 (ج) لا .

٢٣ هل أصبت بمرض وتم تشخيصه بأنه نتاج القلق والتوتر ؟

- (أ) نعم .
 (ب) لا ، لكنني غير متأكد من نفسي لدرجة أن أقول أن ذلك لن يحدث أبداً .
 (ج) لا .

٢٤ كم مرة تأثرت حياتك الزوجية بسبب الضغط النفسى؟

- (أ) كثيراً .
- (ب) بين الحين والآخر .
- (ج) مطلقاً .

٢٥ كم مرة احمر فيها وجهك بسبب الضيق لا الخجل؟

- (أ) كثيراً .
- (ب) بين الحين والآخر .
- (ج) نادراً جداً .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرأ عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

تشير نتائجك إلى أنك كثير القلق والتوتر وتنزع إلى التفكير كثيراً فى كل الاحتمالات التى قد تحل مشكلة ما . ويعتبر القلق الزائد والتوتر صفتين ملازمتين لشخصيتك وهى تمثل الطريقة التى تتعامل بها مع الأشياء ، لذا فمن السهل أن نقول إننا يجب أن نرتاح ونهدئ من أعصابنا ، ولكن من الصعب تنفيذ ذلك .

ومن المهم أن نتذكر أن القلق يؤدى إلى الضغط العصبى الذى يسبب العديد من المشكلات الصحية الخطيرة . وعليك أن تتذكر أن الكون لا يعتمد عليك ، وأنك لو توقفت بين الحين والآخر عن العمل لتلتقط

أنفاسك فإنك ستشعر بالسلام بين العالم الخارجي ونفسك ، وستجد أن الحياة تعطيك ثمارها أكثر مما كنت تتخيل .
وما يجب عليك فعله بين الحين والآخر أن تنتشل نفسك كلياً من أداء مهامك اليومية والروتينية العادية ، وتحاول أن تسترخي تماماً لعدة أيام تتنزه فيها في الحدائق ، أو تستمع إلى الموسيقى ، وترفاه عن نفسك بشكل عام ، ثم بعد قضاء هذه الفترة من الاسترخاء لا ترجع مباشرة إلى عملك المرهق مرة واحدة ، لكن عليك أن تمضي بعض الوقت في عمل شيء تستمتع أنت شخصياً بالقيام به مثل : التسوق ، لعب الجولف ، أو حتى تقليم أشجار الحديقة ، مما سيساعدك على الرجوع إلى عملك بأفضل حال حيث ستكون قد تخلصت من جميع مصادر القلق والتوتر النفسي .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت في وضع جيد لحسن الحظ ؛ لأنه على الرغم من أنك قد تجد نفسك متوتراً وقلقاً بين الحين والآخر ، إلا أن هذا الأمر يعتبر استثناءً وليس قاعدة ، فأنت تدرك المؤشرات التي تحذرك من أنك قد تكون أجهدت نفسك كثيراً في العمل ، وبالتالي تتوقف على الفور وتحاول أن تهدئ من إيقاع حياتك .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

أنت من أولئك المحظوظين الذين يواجهون حياتهم بالهدوء والاسترخاء .

أنت تشعر بالقلق بين الحين والآخر مثلنا جميعاً ولكن ذلك الأمر نادر جداً وإذا حدث فإنه لا يستمر طويلاً ، إن موقفك تجاه القلق لا يختلف تماماً عن مواقفنا جميعاً تجاه أشياء معينة تسبب لنا هذا الشعور. وبما

أنها قد لا تحدث من الأساس ، فلا داعى للقلق من أى شىء حتى يحدث بالفعل ، وهو شىء غير أكيد .
وهناك تحذير أخير بالإضافة إلى ذلك : وهو " أننا ينبغي أن نكون فى حالة التيقظ والترقب دائماً ، وأيضاً لن يضر الشعور بالاسترخاء ، بل إنه أمر نحسد عليه ، إلا أنه لا يجب أن يصل إلى حد السذاجة " .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

ما مدى إيمانك بمبدأ تحقيق العدالة ؟

- ١ فى رأيك ما هو الهدف الرئيسى من سجن الأشخاص ؟
- أ) للعقاب .
 - ب) لحماية المجتمع .
 - ج) لإعادة تأهيل المذنب .
- ٢ إذا تورط أحد المسئولين الكبار فى فضيحة ، فما التصرف الذى يجب أن يقوم به فى رأيك ؟
- أ) يجب أن يتنحى عن منصبه فى الحال .
 - ب) هذا الأمر يعتمد على ظروف وملابسات الفضيحة والمتورطين فيها .
 - ج) ليس من الضرورى أن يستقيل ، فلا أحد معصوم من الخطأ .
- ٣ هل تعتقد أن المحكوم عليهم بالسجن المؤبد لارتكابهم أبشع الجرائم يجب أن يقضوا باقى حياتهم داخل السجن ؟
- أ) نعم .
 - ب) نعم ، باستثناء حالات قليلة جداً .
 - ج) ليس بالضرورة ، يجب أن يكون لديهم أمل فى الحياة .

٤ إذا كانت لديك السلطة ، فهل تقوم بإرسال شخص ما إلى السجن ؟

(أ) نعم .

(ب) ربما ، لكنى سأكون مستاء لقيامى بهذا الأمر .

(ج) لا .

٥ كم مرة ناصرت مهزوماً فى مناقشة ما ؟

(أ) نادراً جداً ، لأن هذا المهزوم يكون دائماً مخطئاً .

(ب) أحياناً ، إذا كنت أحب أو أعجب بهذا الشخص المهزوم .

(ج) دائماً ما أجد نفسى فى صف المهزومين .

٦ إذا كنت تعمل فى متجر لبيع الهدايا وقام أحد الزبائن بإعادة هدية

لا يريدتها ، وكانت هذه المسألة ضد سياسة المتجر الذى تعمل به .

فكيف ستتصرف فى هذا الموقف ؟

(أ) تلتزم بسياسة المتجر وتقولها للزبون ، وتقول له بجدية إنه ليس بمقدورك فعل ما يطلبه .

(ب) تتعاطف مع الزبون وتشرح له سياسة المتجر وتقترح أن يقوم بكتابة شكوى لعرضها على صاحب المتجر .

(ج) تذهب لمقابلة صاحب المتجر بنفسك وتعرض مشكلة العميل .

٧ اكتشفت أن زميلاً لك في العمل يختلس أموال الشركة . فأنى التصرفات التالية يمثل طريقة تعاملك مع هذا الموقف ؟

- (أ) أبلغ الإدارة عما يفعله زميلى .
 (ب) أناقش الأمر مع زملاء آخرين لرؤية ما ينبغى أن نقوم به .
 (ج) أحذر زميلى بأنى أعرف تماماً ما يقوم به ، وأقول له إنه إذا لم يتوقف عن هذه الأفعال فسأكون مضطراً لإبلاغ المدير بما يحدث .

٨ ما رأيك فى الحكمة القائلة : " العقاب على قدر الجريمة " ؟

- (أ) أوافق بشدة .
 (ب) أوافق بشكل عام ، لكن يجب الأخذ فى الحسبان الظروف المحددة لكل جريمة ودوافعها .
 (ج) لا أوافق ؛ لأنه لا يمكن تعميم الأحكام بهذه الطريقة . فهناك عوامل يجب اعتبارها وتقويمها عندما نتعامل مع كل حالة على حدة .

٩ هل تؤيد عقوبة الإعدام ؟

- (أ) نعم .
 (ب) فى حالات استثنائية جداً فقط .
 (ج) لا .

١٠ هل أنت شديد الالتزام والتمسك بالقوانين ؟

- (أ) نعم .
 (ب) عادة ، على الرغم من أنه لا ضرر من مخالفة القوانين قليلاً .
 (ج) لست متمسكاً بها بشدة ، لكن أحياناً يجب أن تراجع هذه القوانين وتتغير .

١١ ما رأيك في مبدأ " المتهم برىء إلى أن تثبت إدانته " ؟

- (أ) يسمح للكثير بالنجاة بفعلتهم .
 (ب) يعطى الحق للجميع بأن يحظوا بمحاكمة عادلة .
 (ج) فى مجتمع حر كمجتمعنا من الضرورى توفر الأدلة الكاملة حتى نواجه شخصاً ما بتهمة .

١٢ ما رأيك فى أن يُطلق سراح بعض المحتجزين لعدم كفاية الأدلة ، لكن بعد قضائهم سنوات عديدة فى السجن ؟

- (أ) فى معظم الأحيان يكونون مذنبين .
 (ب) يجب فعلاً إطلاق سراحهم ؛ لأنه لم يتم التأكد من ارتكابهم للجريمة التى أدينوا بها .
 (ج) يشعر المرء بالأسى ؛ لأن شخصاً من المحتمل أن يكون بريئاً قد قضى جزءاً من حياته فى السجن .

١٣ هل تعتقد أن المساجين يعيشون حياة سهلة ؟

- (أ) نعم .
 (ب) أحياناً .
 (ج) لا ، فيكفى حرمانهم من الحرية دون الحاجة إلى معاملتهم
 معاملة سيئة .

١٤ رأيت جاراً لك متقدماً في السن في المتجر ، ووجدته يضع كيساً
 للحلوى في جيبه دون قصد بدلاً من وضعه في السلة الخاصة
 بالتسوق ، فماذا تفعل ؟

- (أ) سأضطر أن أبلغ المدير .
 (ب) لكونه جاري فلن أفعل شيئاً .
 (ج) سأتكلم معه في الحال وأنبهه إلى ما فعله وأسأله إذا كان كل
 شيء على ما يرام .

١٥ هل يضايقك الظلم المنتشر في مناطق العالم الأخرى ؟

- (أ) لا ، فالبلدان الأخرى لها الحق في وضع قوانينها الخاصة وهذا
 شأنهم الداخلي .
 (ب) لا يضايقني ذلك رغم أنني مدرك لوجود مثل هذا الظلم .
 (ج) نعم .

١٦ ما هو في رأيك أهم القوانين التي نص عليها قانون حقوق الإنسان
 الأوربي ؟

- (أ) حرية الفكر والعقيدة .
 (ب) حرية التشريع والاتحادات .
 (ج) الحق في محاكمة عادلة .

١٧ أى هذه الآراء يعكس وجهة نظرك تجاه النقابات العمالية ؟

- (أ) أنا لا أومن بجدوى النقابات العمالية .
 (ب) لقد كانت لها سلطة كبيرة في الستينات ، لكن حمداً لله لم تعد بهذا التأثير حالياً .
 (ج) النقابات العمالية مهمة جداً لحماية العاملين وللتعبير عن آرائهم ومطالبهم .

١٨ ما رأيك فى هذه العبارة : " العين بالعين والسن بالسن " ؟

- (أ) أتفق معها .
 (ب) أحياناً أتفق معها .
 (ج) لا أتفق معها .

١٩ هل تعتقد أننا يجب أن نخفف العقاب بالرحمة ؟

- (أ) فى حالات نادرة جداً .
 (ب) بين الحين والآخر .
 (ج) كثيراً .

٢٠ أى هذه الأفلام تفضل ؟

- (أ) 10 Rillington Place .
 (ب) Rear Window .
 (ج) Twelve Angry Men .

٢١ أى هذه الصفات تنطبق على القضاة من وجهة نظرك ؟

- (أ) عادلون .
- (ب) متقدمون فى السن .
- (ج) منعزلون عن الأحداث .

٢٢ فى اعتقادك ما هى وظيفة رجال السياسة فى العملية القضائية ؟

- (أ) أن يضمنوا تطبيق القانون بشكل صحيح .
- (ب) أن يضمنوا أن النطق بالأحكام يكون عادلاً وملائماً .
- (ج) تطبيق القوانين .

٢٣ يجب الاستماع إلى أقوال المتهم قبل النطق بالحكم ، ما رأيك فى ذلك ؟

- (أ) أوافق تماماً .
- (ب) لن تقدم ولن تؤخر شيئاً .
- (ج) لا أوافق على ذلك .

٢٤ اتهم صديق مقرب إليك بارتكاب جريمة ، فكيف تصف شعورك تجاه ذلك ؟

- (أ) إذا كان مذنوباً ، فيجب أن يتحمل نتيجة خطئه .
- (ب) أتمنى ألا تثبت عليه التهمة .
- (ج) أتمنى أن تثبت براءته ، لكن إذا ثبتت التهمة عليه فيجب أن يعاقب كغيره من الناس .

٢٥ هل تخرق القانون من أجل قضية عادلة ؟

- (أ) لا .
 (ب) لا أعرف .
 (ج) نعم .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرًا عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

على الرغم من أنك تحب أن تتخذ العدالة مجراها ، إلا أنك تتمتع بروح العدل والإنصاف ، فلديك إيمان بأن على المجتمع واجباً في التصدي لكل مسببات الجريمة ومحاولة إعادة تأهيل المجرمين إذا أمكن . وعلى الرغم من أنك تؤمن بأن كل مجرم يستحق العقاب الملائم لجريمته ، إلا أنك لا تؤمن بالمثل الذي يقول : " احبسه وألق مفتاح الزنزانة " .

أنت ترى أن الظلم يمثل مصدر إزعاج كبير ، وتتمنى أن ينقشع مثلما ترغب أن يقبض على مجرم أو يعاقب .

ولا يعني هذا أنك متعاطف أو متعاون مع بعض المجرمين في داخل المجتمع ولكنك تؤمن بأن لكل شخص الحق في محاكمة عادلة وتلقى العقاب الذي يستحقه إذا ثبت فعلاً أنه مذنب . وفي نفس الوقت أنت تتمتع بضمير اجتماعي قوى ، ورغبة قوية في حل المشكلات الاجتماعية ، حيث يمثل لك هذا الأمر أهمية كبيرة توازي رغبتك في

نشر العدالة وتطبيقها وسيادة القانون ورغبتك أيضاً في أن ترى المجرمين ينالون ما يستحقونه بالفعل من عقاب .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت لست متشدداً في مسألة تطبيق العدالة تلك ، ولكنك تؤمن بأن العقاب لا بد أن يتواءم مع الجريمة التي تم ارتكابها ، وأن أسمى ما يسعى إليه المجتمع هو تحقيق العدالة للجميع . ولكن على الرغم من ذلك لا يمثل لك تطبيق العدالة أهم مبدأ في الحياة ، فعلى الرغم من أهميته بالنسبة لك فهو لا يندرج في قائمة أولوياتك في الحياة التي تحتل حيزاً كبيراً من عقلك وتفكيرك .

وأنت تؤمن بمبدأ أنه من زرع حصد ، وأن العمل الجاد لا بد أن يؤتيك ثماره ، وأن الإنسان هو الذي يصنع حظه بيده وبأن العدالة الطبيعية لا بد أن تسود في النهاية .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

تشير نتائجك إلى أنك أيضاً تحب تطبيق العدالة ولا تحتل رؤية منتهكى القانون داخل مجتمعنا ، كما تؤمن بأن العقاب المشدد والالتزام التام بالقانون وتطبيقه حرفياً وتشديد العقوبات على الخارجين على القانون هي أفضل الوسائل لبناء مجتمع أفضل وأكثر احتراماً . كما تؤمن أيضاً بأن معتادى الإجرام يستحيل إصلاحهم كما يستحيل تغيير النقاط الموجودة على جلد الفهد .

إن مسألة تحقيق العدالة تمثل لك أحد أهم القضايا في الحياة ، ولو شعرت يوماً بأنك ظلمت ، فلن ترتاح قبل أن يُرفع عنك هذا الظلم .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت شخصية قيادية أم تابعة ؟

١ ما هو أعلى منصب توليته فى عملك ؟

(أ) مدير .

(ب) مشرف .

(ج) لم أتول أبداً مناصب إدارية عليا أو إشرافية

٢ هل انضممت من قبل إلى لجنة ما ؟

(أ) نعم وكنت رئيسها .

(ب) نعم كنت عضواً مشاركاً .

(ج) لا .

٣ هل تعتقد أنك قد تكون رجل سياسة ماهراً ؟

(أ) نعم .

(ب) ربما .

(ج) لا .

٤ ما هو الحلم الذى تطمح إلى تحقيقه ؟

- أ) أن أصل إلى أعلى رتبة فى وظيفتى .
- ب) أن أكون مستقراً مادياً .
- ج) أن أحظى بحياة عائلية سعيدة ومستقرة .

٥ هل تحب مسايرة الموضة ؟ أم تحب التميز والتفرد ؟

- أ) أحب التميز والتفرد .
- ب) كليهما .
- ج) أحب أن أساير آخر صيحات الموضة .

٦ ما هو موقفك تجاه تلقى الأوامر ؟

- أ) لا أكون سعيداً .
- ب) إنه شئ ضرورى شريطة أن تكون هذه الأوامر معقولة .
- ج) لا أمانع على الإطلاق .

٧ ما هو نمط العمل الذى تفضله ؟

- أ) التنظيم .
- ب) أن أفعل الأشياء بطريقتى .
- ج) أن أخضع للنظم .

هل أنت شخصية قيادية أم تابعة ؟ ١٠٣

٨ فوجئت بترقية زميل لك كان فى نفس مستواك وملازمك طوال سنوات عملك ، وتم وضعه فى رتبة أعلى منك ، فأى التصرفات التالية يكون رد فعلك ؟

- (أ) تتضايق جداً ولا تقبل هذا الأمر .
(ب) ستساءل عن سبب عدم حصولك على مثل هذه الترقية ، ولكن تأمل أن تستطيع التعامل مع زميلك فى المستقبل على ألا يؤثر ذلك الأمر فى صداقتكما .
(ج) على الرغم من شعورك بالإحباط لعدم ترقيةك ، إلا أنك لن تبدى أى مشاعر سلبية تجاه زميلك ، وستقدم له تهانئك .

٩ حينما بدأت العمل ، هل انتظرت يوماً ما أن تكون رئيس العمل ؟

- (أ) نعم .
(ب) تمنيت أن أحقق هذا الحلم .
(ج) لم أفكر فى الأمر لهذه الدرجة .

١٠ هل نظمت أنشطة اجتماعية مع جيرانك مثلاً ؟

- (أ) نعم .
(ب) لا ، لكن ربما أشترك فى شىء كهذا فى المستقبل .
(ج) لا ، أنا سعيد لترك مثل هذه الأشياء للآخرين .

١١ هل كنت رائداً لفصلك حينما كنت طالباً ؟

- (أ) نعم .
(ب) لا ، لكنى كنت التلميذ الذى يساعد الأستاذ فى حفظ النظام فى الفصل .
(ج) لا .

١٢ هل تعتبر نفسك مبتدعاً لإحدى الصيحات ؟

- أ) نعم .
- ب) ربما .
- ج) ليس بالتحديد .

١٣ هل تترك وظيفة مستقرة بلا مجال للترقية ، من أجل وظيفة أقل استقراراً وراتب مماثل ، لكن بها فرص كبيرة للترقية ؟

- أ) نعم .
- ب) أنا غير متأكد مما سأفعله - إلا إذا حدث هذا الأمر بالفعل .
- ج) لا .

١٤ هل تتطلع إلى أصحاب السلطة ؟

- أ) لا .
- ب) أحياناً .
- ج) نعم ، عادة .

١٥ هل تعتقد أن كل الناس سواسية ؟

- أ) لا .
- ب) نعم ، إلى حد ما .
- ج) نعم ، فأنا من مؤيدي إزالة الطبقات في المجتمع .

هل أنت شخصية قيادية أم تابعة ؟ ١٠٥

١٦ هل تؤيد النقابات العمالية الفعالة ؟

- أ) لا .
- ب) إلى حد ما .
- ج) نعم .

١٧ هل نظمت حملة ضد شيء لا تتفق معه أو لا تؤمن به ؟

- أ) نعم .
- ب) لا ، ولكنى شاركت في مثل هذه الحملات .
- ج) لا .

١٨ أى السياسيين التاليين تحب ؟

- أ) " مارجريت تاتشر " .
- ب) " بيل كلينتون " .
- ج) " ليش واليسا " .

١٩ هل تعتقد أن الزعامة القوية شيء أساسى فى القرن الحادى والعشرين ؟

- أ) نعم ، فدائماً هناك حاجة إلى قائد قوى
- ب) تعد الزعامة القوية شيء جيد طالما كان الشعب واعياً .
- ج) لا ، فالزعامة القوية أصبحت مبدأً عتيقاً وبطل استخدامه ؛ وأصبح التعاون بين الجميع أهم من الزعامة القوية .

٢٠ هل يلجأ إليك أشخاص من خارج محيط عائلتك طلباً للنصيحة ؟

(أ) نعم ، دائماً .

(ب) أحياناً .

(ج) أبداً ، أو نادراً .

٢١ هل تؤرقك فكرة اعتلائك السلطة ؟

(أ) نعم .

(ب) لا .

(ج) لم أفكر أبداً في هذا الأمر .

٢٢ أنت في مطعم مع مجموعة من الأصدقاء ووجدت أن مستوى الخدمة يرثى له . بعد انتظار دام أكثر من ساعة والتقدم بعدة شكاوى ، أى التصرفات التالية سيكون رد فعلك ؟

(أ) تقترح أن تغادروا جميعاً المكان احتجاجاً على سوء الخدمة .

(ب) تشتكى وأنت في مكانك ، ثم تسأل الجميع عما ينوون فعله .

(ج) تنتظر أن يتقدم شخص باقتراح ما وتتبع رأى الأغلبية .

٢٣ هل نظمت حفلاً تجمع فيه أفراد العائلة أو حفلاً لجمع شمل الأصدقاء القدامى ؟

(أ) نعم ، في مناسبات عديدة .

(ب) نعم ، مرة واحدة .

(ج) أبداً .

هل أنت شخصية قيادية أم تابعة ؟ ١٠٧

٢٤ ما مدى حساسيتك للنقد الشديد ؟

- (أ) لا يؤثر فى أبداً .
(ب) أحاول ألا أجعله يضايقنى ، بالرغم من كونه جارحاً فى بعض الأوقات .
(ج) أكون حساساً جداً تجاهه .

٢٥ أى الصفات التالية تراها من أهم مميزات القائد ؟

- (أ) الموهبة القيادية .
(ب) التحفيز .
(ج) الخبرة .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة من كل إجابة من المجموعة (ب) ، وصفرًا عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

أنت تتمتع بصفات قيادية ظاهرة فى تصرفاتك ، والقيادة هى فعلاً ما تطمح إليه إذا لم تكن فى الأصل قد وصلت إلى القمة فى عملك الذى اخترته .

أنت لا تحب أن يتحكم بك أحد ، بل تحب أن تكون أنت المتحكم حيث تحب أن تتزعم القيادة ويراك الجميع وأنت تفعل ذلك . والأمر الذى يحبطك هو أن هناك مَنْ يسحب البساط من تحت قدميك .

وهذا الأمر جيد ما دمت تحليت بالصبر مع الذين يسألونك بين الحين والآخر ، وعليك أن تتذكر أنه ليس هناك مَنْ كَبُرَ على التعلم وتغيير أسلوب حياته من وقت لآخر ، ودائماً تعتبر المشورة من أهم أركان الزعامة ، مثلها مثل رغبتك في أن يطيعك الناس بلا اعتراض .

الصفات الرئيسية : الطموح ، القيادة ، الإصرار ، المرونة .

تقديرك من ١٦ إلى ٣٤ درجة

أنت تتمتع بصفات قيادية واضحة وتحب أن تكون في المقدمة ، إلا أن هذا الأمر لا يعنى لك الكثير ، فلا مانع لديك من أن تترك شخصاً آخر يتولى زمام المسؤولية بشرط أن تتم استشارتك ويؤخذ برأيك فيما سيتم ، وكيفية القيام به .

الصفات الرئيسية : الضمير الحى ، التعاون ، الصبر ، التفكير الفلسفى .

تقديرك أقل من ١٦

من الواضح أنك لا تطمح أن تكون قائداً ، حيث إنك تكون فى حال أفضل إذا أخذ الآخرون المبادرة .

إنك مرتاح فى هذا الوضع ، وعى الرغم من أن وصولك لأعلى قمم الزعامة يعتبر أمراً مشكوكاً فيه بسبب افتقارك إلى الطموح ، إلا أن اجتهادك فى العمل ونفوذك الوظيفى قد يجلبا لك ترقيات غير متوقعة من وقت لآخر .

وقد تنقصك الثقة فى قدراتك إلى حد كبير ، ولا تحب أن يعتقد الآخرون أنك تدفع بنفسك دائماً إلى الأمام . فأنت مثال للشخص المجد فى عمله ، الراضى بحاله ، وبوظيفته التى اختارها لنفسه .

الصفات الرئيسية : راضٍ ، مجد فى العمل ، غير طموح ، قانع .

الإبداع

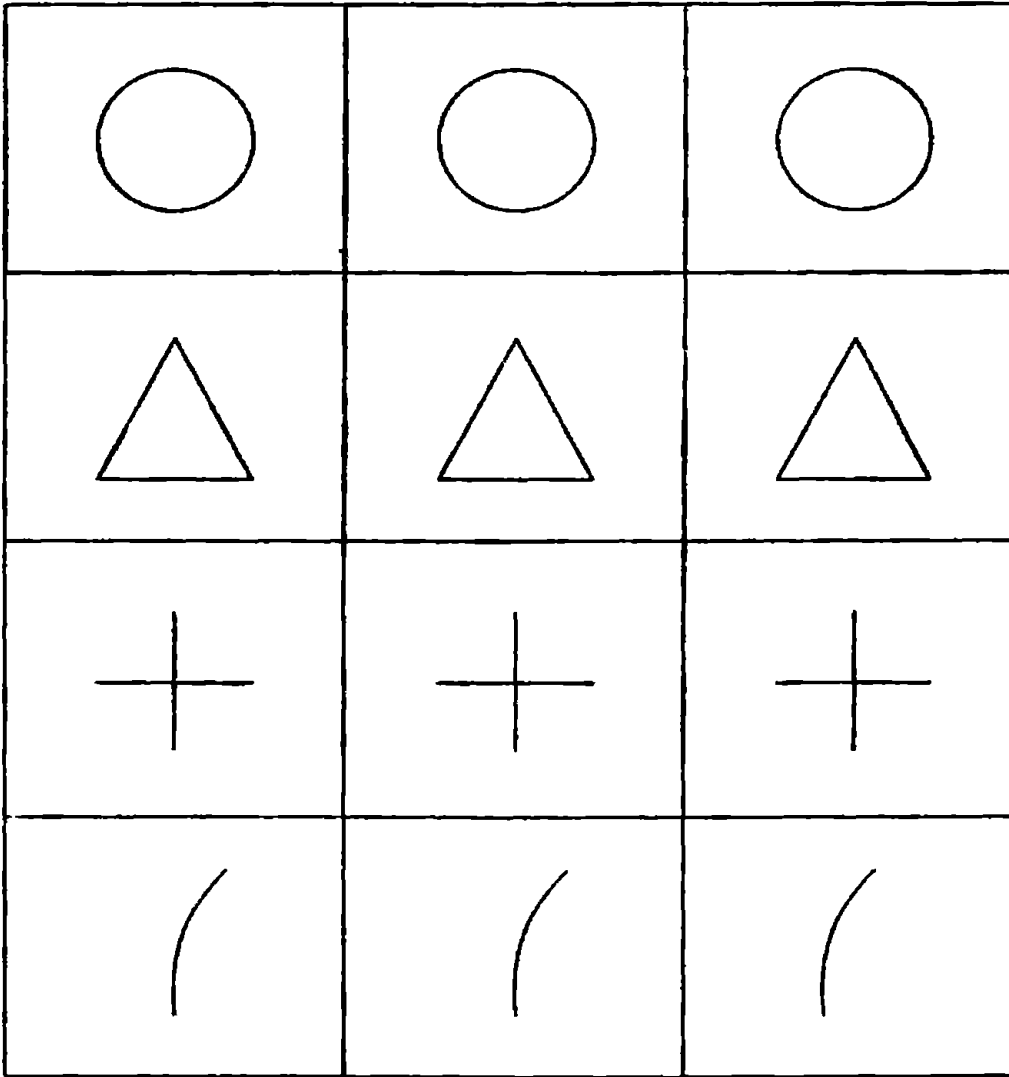
يشير مصطلح " الإبداع " إلى العمليات العقلية التي تقود إلى حلول وأفكار ومفاهيم وأشكال فنية ونظريات أو نتائج متفردة وجديدة . ويتحكم النصف الأيمن من المخ فى العمليات الإبداعية ، وهو الجزء الذى لا يستخدمه أكثر الناس ، على عكس العمليات العقلية التى يقوم بها النصف الأيسر من المخ ، والذى يتسم بالتنظيم والتتابع والمنطق ، وهو المسئول عن إجراء العمليات الرقمية والمهارات اللغوية . ولأن الجانب الإبداعى يتم إهماله ، فكثير من المواهب الإبداعية تظل دفينه على مدار حياتنا ، وحتى عندما نحاول اكتشافها ، فالكثير منا لا يدرك حقيقة قدراته ولا ما يمكن إنجازه ، ونحن ندرك أن للجميع قدرات إبداعية كامنة فى الجانب الأيمن من المخ ، وبالتالي فهناك إمكانية أن نكون مبدعين ، ولكن بسبب ضغوط الحياة العصرية والحاجة إلى التخصص . فلا يمتلك الكثير منا الوقت أو الفرصة أو حتى التشجيع لتفجير طاقاتنا الإبداعية الدفينة ، على الرغم من أن معظمنا يدرك هذه الإمكانية على شكل معطيات قام العقل بتخزينها وتقويمها وتفعيلها على مر السنين .

ويصعب قياس الإبداع ؛ لأنه موضوع متشعب ويصعب اكتشافه عند الكثير من الأفراد .

وقد صممت التمرينات الثلاثة المختلفة التالية بهدف تحسين أو اكتشاف قدراتك الإبداعية وقدرتك على توليد الأفكار والمهارات الفنية .

التمرين الأول

استخدم خيالك فيما يأتي لرسم منظر أو شكل معروف مستخدماً كل رمز من الرموز التالية :
لديك ثلاثون دقيقة تنهى فيها الاثنى عشر رمزاً .



التحليل

بإمكانك تقويم هذا التمرين بنفسك ، لكن من الأفضل لو قام صديق أو قريب بتقويمه لك .
امنح نفسك درجة واحدة عن كل رسم يمكن التعرف عليه بشرط ألا يكون مشابهاً لباقي الرسومات .
فمثلاً إذا رسمت وجهين ستأخذ درجة واحدة فقط عن أحدهما لأن كل رسم يجب أن يكون له موضوع مختلف .
وهكذا ستحصل على درجات على التنوع . فإذا كنت مبدعاً سترسم شيئاً مختلفاً كل مرة .
ولا توجد إجابة صحيحة لكل رمز من الرموز الاثنى عشر لأنه يمكنك رسم عدد لانهاثي من الأشكال التي تمثل أفكار لا حصر لها .

مجموع النقاط :

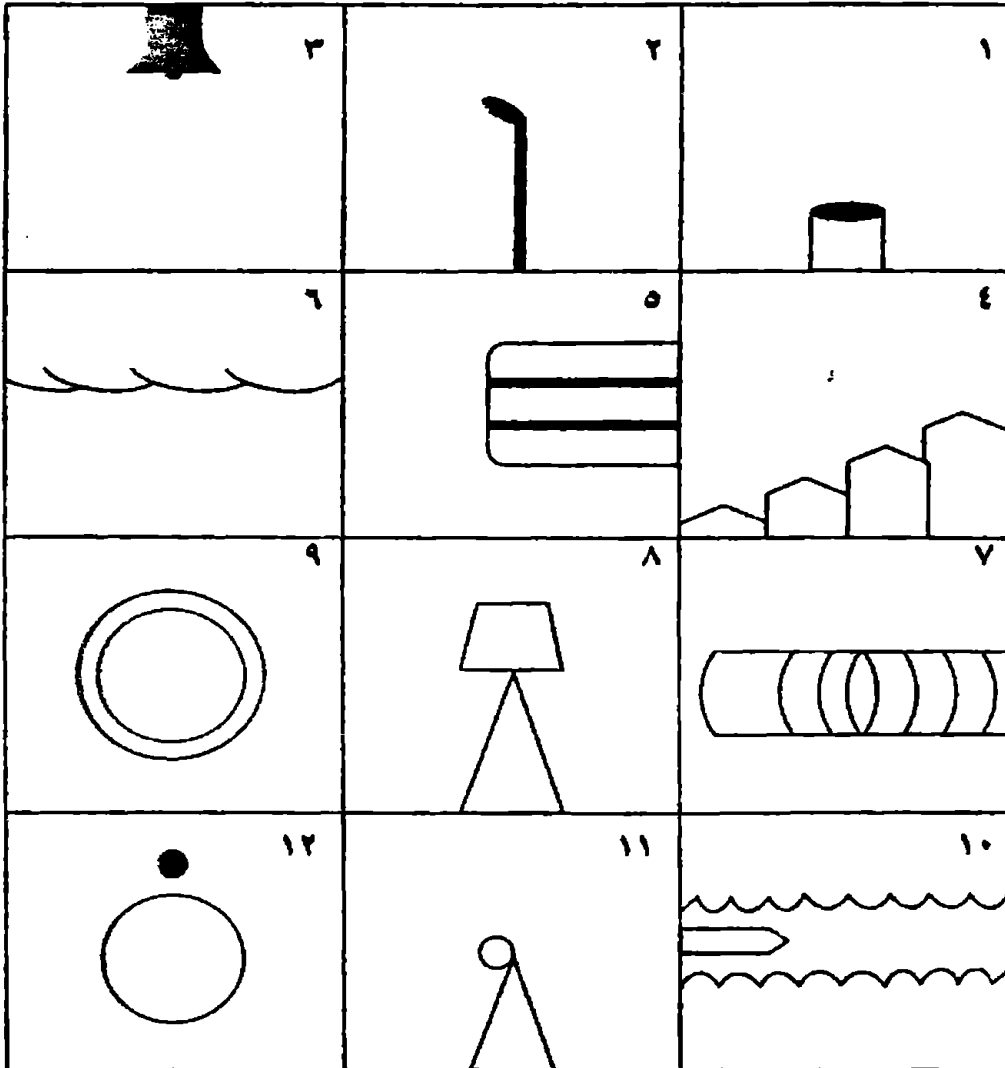
من ١١ إلى ١٢ نقطة : مبدع بصورة هائلة .
من ٧ إلى ١٠ نقاط : مُبدع جداً .
من ٤ إلى ٦ نقاط : متوسط .

كرر التمرين كلما ترغب ، وجرب خطوطاً أو أشكالاً هندسية أخرى كبداية .

التمرين الثاني

الهدف من هذا التمرين هو أن تفسر كل شكل من الأشكال الاثني عشر التالية بأكثر الطرق خيالية وإبداعاً .

يمكنك أيضاً أن تجرب هذه اللعبة مع أشخاص آخرين . وكلما جنح خيال شخص ما في رؤيته للصورة ، كان هذا دليلاً أكبر على إبداع الشخص ، فمثلاً قد ترى أن الصورة رقم (١) هي أحد جيوب لعبة " البلياردو " أو لعبة " السنوكر " . لكن هل هناك شيء آخر يمكن أن تمثله ؟ أطلق العنان لمخيلتك لترى ما يمكنك تخيله من هذه الأشكال :



التمرين الثالث

وُضِعَ هذا الاختبار على غرار اختبار " جشطلت " ،
 و" جاكسون " للقدرات الشعبية التي تتطلب من الشخص قيود
 الاختبار أن يذكر استخدامات جديدة بقدر الإمكان لأداة
 نستخدمها يومياً مثل : لبنة الطوب ، أو الخيط .
 والمطلوب منك في هذا التمرين أن تذكر اثني عشر استخداماً
 جديداً للدلو في خلال عشر دقائق . يجب أن تلتزم بالوقت وإلا
 سيكون التقويم غير سليم .

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

المجموع والتحليل

يمكنك تقويم جهودك بنفسك ، لكن من الأفضل أن يقومها لك صديق أو قريب .

امنح نفسك :

- درجتين عن كل إجابة جديدة أو مبتكرة .
- درجة واحدة عن كل محاولة جيدة .
- صفرًا عن كل إجابة غير قابلة للتطبيق .

مجموع الدرجات :

- من ١٨ إلى ٢٤ درجة : مبدع جداً .
- من ١٣ إلى ١٧ درجة : فوق المتوسط .
- من ٧ إلى ١٢ درجة : متوسط .

والآن جرّب هذا الأمر ثانية ، لكن هذه المرة فكّر في استخدامات جديدة لمشبك الورق :

- ١
- ٢
- ٣
- ٤
- ٥
- ٦
- ٧

.....	٨
.....	٩
.....	١٠
.....	١١
.....	١٢

والآن كرر التمرين كيفما رغبت مع أدوات منزلية أخرى شائعة مثل :
المشط ، أو الشريط المطاطي ، أو زجاجة لبن فارغة .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل تلائمك وظيفتك ؟

اختر بديلاً واحداً من كل مما يأتي على أن يكون الأنسب لك .

١ لماذا تذهب إلى العمل ؟

- أ) للحصول على المال .
- ب) للحصول على المال وعلى شيء أفعله .
- ج) لإرضاء حاجتى للعمل وللحصول على المال .

٢ كم مرة تقدمت لشغل وظيفة جديدة سواء داخل المؤسسة التي تعمل بها أو خارجها ؟

- أ) أكثر من مرتين سنوياً .
- ب) مرتين سنوياً .
- ج) أقل من مرتين سنوياً .

٣ أى من الاختيارات التالية يصف تماماً وجهة نظرك تجاه العمل ؟

- أ) إنه واحد من أوجه الكفاح في الحياة .
- ب) وسيلة لكسب الرزق .
- ج) يجب أن يكون ممتعاً .

٤ ما شكل علاقتك بزملائك في العمل ؟

(أ) لا أطيعهم .

(ب) علاقتي بهم لا بأس بها .

(ج) إنهم أصدقاؤى وزملاؤى .

٥ فى نهاية يوم العمل الطبيعى وجدت أنك لم تنته من إحدى المهام فماذا تفعل ؟

(أ) تذهب إلى منزلك وتنتهى المهمة فى اليوم التالى .

(ب) تنتهى من المهمة لكن تطالب بحوافز إضافية .

(ج) تنهى المهمة سواء تقاضيت على وقتك الإضافى حوافز أو لا..

٦ كيف تتعامل مع رئيسك فى العمل ؟

(أ) ليس كما ينبغى .

(ب) بشكل مرض .

(ج) أنا الرئيس .

٧ استيقظت مبكراً صباح السبت بعد أسبوع إجازة ، فبأى شىء تفكر ؟

(أ) لقد كنت منزعجاً من مجىء هذا اليوم طوال الأسبوع .

(ب) حسناً، رجعنا إلى المطحنة مرة ثانية !

(ج) سأذهب إلى العمل مبكراً اليوم محاولاً تعويض ما فاتنى الأسبوع الماضى .

٨ كيف تصف محتوى العمل الذى تقوم به ؟

- أ) عادى .
- ب) ممكن أن يكون أكثر إثارة أو تنوعاً .
- ج) أنا أستمتع بما أفعل .

٩ ما هو شعورك بعد انقضاء يوم العمل ؟

- أ) سعيد بانتهائه .
- ب) منهك جسدياً أو ذهنياً .
- ج) راضٍ .

١٠ لمحت ساعتك ووجدتها الثالثة مساءً . ولا يزال هناك ساعتين على انتهاء العمل . فيماذا تفكر ؟

- أ) ستكونان ساعتين طويلتين جداً .
- ب) كيف سأتمكن من إنجاز كل شيء قبل الساعة الخامسة ؟
- ج) لقد مر الوقت سريعاً .

١١ إلى أى مدى تجد نفسك منهك القوى فى العمل ؟

- أ) كل يوم تقريباً .
- ب) أكثر من مرة أسبوعياً .
- ج) نادراً جداً .

١٢ كم مرة طالبت بالحصول على إجازة مرضية ؛ لأنك غير قادر على العمل ؟

- أ) أكثر من خمسة أيام في السنة .
- ب) أقل من خمسة أيام في السنة .
- ج) أقل من يومين في السنة .

١٣ هل تشعر بالاكئاب عشية الجمعة ؛ لأنك في اليوم التالي ستعود إلى عملك ؟

- أ) نعم ، دائماً .
- ب) أحياناً .
- ج) أنا لا أشعر أبداً بالاكئاب للرجوع إلى العمل بعد يوم الإجازة .

١٤ كم مرة تنظر إلى ساعة المكتب أو إلى ساعة يدك في أثناء يوم العمل ؟

- أ) على الأقل مرة كل ساعة .
- ب) ربما مرتين أو ثلاث مرات يومياً .
- ج) فقط في بعض الأحيان .

١٥ ما أكثر شيء يقلقك في العمل ؟

- أ) الثبات في الوظيفة .
- ب) كثرة العمل .
- ج) أن أكون جديراً ومحترفاً في عملي .

١٦ ما هو موقفك من التقنيات الحديثة ؟

- (أ) لا علاقة لي بها ، ومن الأفضل تجنبها لو أمكن .
 (ب) أنا مضطر لقبولها ، لكن أقلق من مدى مرونتي وقدرتي على التكيف معها .
 (ج) أرحب بها كتحدٍ جديد ومثير .

١٧ طُلب منك الذهاب إلى دورة تدريبية . فماذا ستقول ؟

- (أ) أنا لست من هواة هذه الأمور في الحقيقة ، فمن الأفضل استبعادى إذا أمكن .
 (ب) حسناً ، لكنى مشغول جداً ولا أستطيع الحضور .
 (ج) أرحب بالأمر إذا كانت هناك فائدة تعود على العمل الذى أقوم به .

١٨ ما مدى اهتمامك بالمؤسسة التى تعمل بها ؟

- (أ) ليس اهتماماً كبيراً ، فأنا موجود هناك للقيام بعملى فقط .
 (ب) أنا على دراية بما يحدث ، لكنى أولى اهتمامى لعملى فقط .
 (ج) أنا أهتم جداً بشئون المؤسسة التى أعمل بها .

١٩ إلى أى مدى تضحك وتلهو مع زملائك ؟

- (أ) ليس كثيراً .
 (ب) أحياناً .
 (ج) كثيراً .

٢٠ هل تواتيك أحلام اليقظة فى أثناء العمل ؟

- (أ) نعم ، عادة .
(ب) لا يوجد لدى وقت لأحلام اليقظة .
(ج) بين الحين والآخر .

٢١ طُلبَ منك كتابة مقال فى مجلة العمل عن هوايتك . فكيف ستصرف ؟

- (أ) تكتب المقال فى أثناء ساعات العمل الرسمية كوسيلة لأخذ فترة راحة من العمل المعتاد .
(ب) تسأل إذا كان هذا يمثل عملاً إضافياً تتقاضى عليه أجراً .
(ج) تكتب المقال فى غير ساعات العمل الرسمية .

٢٢ يبدأ دوام عملك الرسمى فى الساعة الثامنة والنصف صباحاً ، فإذا وصلت يوماً ما إلى العمل فى الساعة الثامنة وعشر دقائق فماذا تفعل ؟

- (أ) تتساءل ما الذى حل بك وجعلك لا تدرى بانوقت .
(ب) تقرأ الجريدة حتى الساعة الثامنة والنصف .
(ج) تبدأ فى العمل بمجرد وصولك .

٢٣ هل أنت معتاد على حضور حفلات العمل الاجتماعية ؟

- (أ) أبداً .
(ب) فقط بين الحين والآخر .
(ج) عادة .

٢٤ أُعْلِنَ فجأة أن مقر عملك سَيُنْقَل إلى مدينة أخرى وتم إعطاؤك خيارين : إما السفر والانتقال ، أو الاستغناء عنك ، فما هو رد فعلك الفوري ؟

- أ) لن أقلق مطلقاً ، سأقبل الاستغناء عني وأبحث عن وظيفة أخرى .
ب) سأكون متضايقاً جداً وسأدرك أن لدى قراراً مصيرياً لا بد أن أتخذه .
ج) سأكون راغباً في التأقلم مع المكان الجديد إذا أمكن .

٢٥ كم مرة شاركت في غداء عمل ؟

- أ) أبداً .
ب) دائماً .
ج) أحياناً .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرًا عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

من حسن حظك أنك تعمل في الوظيفة التي تحبها وفي المكان المناسب ، فبالنسبة لك لا تمثل أيام السبت أي مشكلة فأنت تتطلع إلى المستقبل وتستمتع بمواجهة التحديات الجديدة لدرجة قد تثير غير زملائك ؛ ولأنك سعيد جداً في حياتك العملية ، فإن ذلك ينعكس على حياتك الشخصية أيضاً مما يساهم في جعل حياتك أقل توتراً وضغطاً .

وظالما لا توجد هناك حاجة ماسة لتحسين وضعك بسبب النواحي المادية مثلاً ، فلن تكون فى حاجة إلى تغيير حياتك العملية .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

فيما يتعلق بمسألة رضاك عن وظيفتك ، من الممكن أن نقول إنك معتدل ، فأحياناً تستمتع كثيراً بعملك ، ولكن فى أحيان أخرى تصيبك خيبة الأمل أو حتى تكره هذا العمل . وفى النهاية هى مجرد وظيفة ، فلولا احتياجك للمال لكنت فضلت عدم الذهاب إلى العمل منذ البداية . كما أنك تنتظر أيام الإجازات والعطلات الرسمية بفارغ الصبر . وتتمنى أن تريح جائزة اليانصيب ، ولكنك كثيراً ما تقنع نفسك بأن الأمور قد تكون أسوأ من ذلك فيجب أن تركز على الأوجه التى تفضلها فى عملك والتى تستمتع بالقيام بها ، كما يجب أن تفكر فى كيفية معالجة وتحسين سلبيات هذا العمل . وبالنسبة لمسألة البحث عن وظيفة أخرى أكثر إمتاعاً ، فلا ضرر من ذلك ، لكن يجب ألا تتسرع فى ذلك ، فعليك أن تفكر ملياً قبل أن تخطو أية خطوة ، وتذكر أن عملك الذى لا يرضيك هذا قد يكون أفضل من غيره .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

حاول أن تعمل على تغيير وظيفتك التى تقوم بها لوظيفة أفضل من حيث الصلة برئيسك أو بزمالك فى العمل . وإذا كان هذا الأمر غير ممكن فعليك أن تسعى جاهداً إلى تغيير الوظيفة برمتها سواء فى داخل المؤسسة التى تعمل بها أو حتى تغيير مسارك المهني بالكامل . وفى الوقت الراهن أنت غير راض عن وظيفتك الحالية وقد تتسرب هذه التعاسة إلى حياتك الشخصية وتؤثر فى أصدقائك وأفراد عائلتك . ولكن قد يتطلب التغيير أحياناً قدراً من الشجاعة لتنفيذه والأمر متروك لك .

هل أنت شيطان أم ملاك ؟

١ ما هو رأيك فى المثل القديم الذى يقول: " الأقربون أولى بالمعروف " ؟

أ) أعترض عليه .

ب) نعم ، إذا كانوا محتاجين .

ج) أتفق معه .

٢ هل من الممكن أن تخون شريك حياتك أم تبقى دائماً مخلصاً ؟

أ) أبقى مخلصاً .

ب) لا أعرف .

ج) أخون شريك الحياة .

٣ هل تعيش لتأكل ، أم تأكل لتعيش ؟

أ) آكل لأعيش .

ب) كلاهما .

ج) أعيش لآكل .

٤ هل تفضل مصلحتك على مصلحة الآخرين ؟

أ) لا .

ب) نعم ، لكن قليلاً .

ج) نعم ، أكثر من مرة .

٥ ربح صديق لك جائزة مقدارها ثلاثة ملايين جنيه إسترليني ، فما هو رد فعلك ؟

- أ) تشعر بسعادة خالصة من أجل صديقك .
 ب) تسعد لصديقك ولكن تفكر إذا كان من الممكن أن تكون محظوظاً مثله .
 ج) تقول : " يا لك من محظوظ ، لماذا لم أربح أنا هذا المبلغ ؟ " .

٦ إذا كنت لا تستطيع أن تتحكم في غضبك ، فهل تفكر أبداً فى أن تخضع لعلاج للتخلص من هذا الأمر ؟

- أ) نعم .
 ب) لا ، سأحاول أن أتعامل مع هذا الأمر بنفسى . فبعد أن أدرك أن هناك مشكلة أعتقد أنى قادر على التعامل معها بنفسى .
 ج) لا .

٧ أنت شخص أعزب ، ووجدت أن أعز أصدقائك يسعى للارتباط بشخص أنت منجذب إليه جداً . فأى التصرفات التالية يكون رد فعلك تجاه هذا الموقف ؟

- أ) أحتفظ بمشاعرى لنفسى طالما استمرت العلاقة بين صديقى والطرف الآخر .
 ب) أحتفظ بمشاعرى لنفسى لكن أحاول التحدث مع الطرف الآخر لأرى إذا كان سيبادلنى نفس الشاعر .
 ج) كخطوة أولى أتأكد من أن هذا الشخص يدرك مشاعرى وأعطيه فرصة حتى يبادلنى نفس الشاعر .

- ٨ ما رأيك فى المثل القديم الذى يقول: "حسبك من غنى شِبعُ وِرى".
- (أ) أتفق معه ، فأنا آكل بقدر ما يسد رمقى .
(ب) أتفق معه ، لكن لا يصح أن تترك بالطبق طعاماً ، فمن الأدب أن نأكل كل ما فيه .
(ج) أعترض ، فأعطني أية وليمة فى أى وقت .
- ٩ هل تمنيت أبداً أن تمتلك حكمة " سليمان " ؟
- (أ) بالطبع ، فهذا شىء يستحق أن تطمح إليه .
(ب) نعم .
(ج) لم أفكر أبداً فى ذلك .
- ١٠ ما رأيك فيمن يتفاخرون بإنجازاتهم ؟
- (أ) إنهم يشعرون بعدم الأمان ، ويقلقون من أن يقول عنهم الناس إنهم غير ناجحين .
(ب) لا يضايقوننى .
(ج) إنهم يضايقوننى .
- ١١ هل تؤمن بانتصار الخير على الشر ؟
- (أ) نعم .
(ب) لست متأكداً .
(ج) ليس فى هذا العصر ، ولا فى مثل هذه الظروف .

١٢ هل تعتبر نفسك دائم التفاؤل ؟

- (أ) نعم .
 (ب) لست دائم التفاؤل ، لكنى متفائل إلى حد ما .
 (ج) لا ، فأنا أعتبر نفسي متشائماً أكثر منى متفائلاً .

١٣ إلى أى مدى تحفز نفسك على القيام بالمهام اليومية العادية ؟

- (أ) قليلاً ، لكن إذا كان لابد من إنجازها ، فستنجز بشكل أو بآخر .
 (ب) أحفز نفسي كثيراً جداً .
 (ج) أحفز نفسي كثيراً جداً ، وإذا كنت أستطيع أن أتجنب القيام بها أو ألغيتها تماماً ، فسأقوم بذلك .

١٤ هل تحب أن تواكب الإنجازات الاجتماعية ؟

- (أ) لا .
 (ب) لا ، ولا أريد أن أعرفها .
 (ج) نعم ، إذا أمكن .

١٥ كم مرة تبرعت بالمال كرد فعل للمناشدة التلفزيونية ؟

- (أ) كثيراً .
 (ب) بين الحين والآخر .
 (ج) أبداً .

١٦ ما مدى قوة إيمانك ؟

- أ) قوية جداً .
- ب) متوسطة .
- ت) ضعيفة .

١٧ هل جربت تعاطي أية مواد مخدرة ؟

- أ) أبداً .
- ب) مرة واحدة .
- ج) أكثر من مرة .

١٨ هل تعتقد أنه يمكن تقبل خريجى السجون المؤهلين الذين ارتكبوا جرائم خطيرة فى المجتمع مرة ثانية ؟

- أ) نعم ، فيما أنهم قد أمضوا فترة عقوبتهم فى السجن وأعيد تأهيلهم - حيث يعتبر ذلك إنجازاً كبيراً بالنسبة لهم ولمجتمعهم - فيجب أن نقبلهم ثانية فى المجتمع بشكل مطلق .
- ب) ربما ، لكن فى حالات استثنائية فقط .
- ج) هناك مجرمون بأعينهم يجب ألا يقبلهم المجتمع ، ولا أعتقد أنه يمكن إعادة تأهيلهم تماماً .

١٩ أى الأشياء التالية تفضل ؟

- أ) الانتصار على الشدائد .
- ب) عمل بطول جداً .
- ج) سماع قصة شخص تحول من الفقر إلى الغنى .

٢٠ هل تعتبر السجائر نوعاً من أنواع المخدرات ؟

- (أ) نعم .
- (ب) لست متأكداً .
- (ج) لا .

٢١ هل توافق على السماح بتعاطى المخدرات الخفيفة ؟

- (أ) لا .
- (ب) ربما .
- (ج) نعم .

٢٢ هل تعتقد أن هناك ضرراً من المقامرة ؟

- (أ) نعم .
- (ب) فقط عندما تتخذ شكلاً جديداً أكثر من مجرد مرح أو لهو .
- (ج) لا ، إذا كان الناس يريدون المقامرة فهذا شأنهم الخاص .

٢٣ كم ساعة تشاهد فيها التلفاز فى المتوسط يومياً ، ومشاهدتك تلك
تعنى عدم قيامك بأى شىء آخر خلاف المشاهدة ؟

- (أ) أقل من ساعتين .
- (ب) من ساعتين إلى أربع ساعات .
- (ج) أكثر من أربع ساعات .

٢٤ هل تنزعج من الأشخاص الذين يجمعون التبرعات فى الشوارع ؟

- أ) لا .
ب) أحياناً .
ج) نعم .

٢٥ هل تضايقت معرفة أنك بينما تعيش عيشة مترفة ، فإن هناك الملايين ممن يموتون جوعاً فى العالم ؟

- أ) نعم .
ب) ربما يجب أن يضايقتنى هذا الأمر .
ج) لا .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفاً عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

الفضائل السبع

الإحسان

الإيمان

الصبر

الأمل

العدل

الحكمة

الاعتدال

السبع الموبقات

الكسل

الغضب

الطمع

الحسد

الشراهة

الشهوة

الكبر

تقديرك من ٤٠ إلى ٤٨ درجة

أنت بالتأكيد مثل الملائكة ، حيث تتمتع بقيم أخلاقية عالية جداً ، وربما تعرف مسبقاً أن مشكلتك هي في كيفية تطبيق هذه القيم والمبادئ التي وضعتها لنفسك ، وهذا الأمر يسبب لك أحياناً نوعاً من القلق . وأهم الأشياء التي يجب أن تضعها في الحسبان أن كل شخص مختلف عن الآخرين ، ولا يمكن أن يعيش الجميع بأسلوب حياة واحد وبنفسى المبادئ ، ولا يلزم أبداً أن يكون من يخالفك في الرأي مخطئاً . كما يعتبر التسامح أيضاً من أهم الفضائل مثله في ذلك مثل فلسفة " عش ودع الآخرين يعيشون " .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت لست ملاكاً ولا شيطاناً ، وتعيش حياتك إلى حد كبير بشكل معتدل حيث تدرك ما هو الخطأ وما هو الصواب . إلا أن ذلك لا يمنعك من السعى إلى المغامرة والمتعة بين الحين والآخر . ونحب أن نطمئنك أن في داخل كل منا ملاكاً وشيطاناً ، والحقيقة هي أن هناك من يتصفون بصفات الملائكة أكثر من الصفات الشيطانية والعكس صحيح .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

أنت بلا شك شيطان زالت عنه هالة القداسة ، إذا كنت في الأصل تملكها . إلا أن هذا لا يعنى بالضرورة أن تكون إنساناً سيئاً ، على الأقل أنت تتمتع بالصراحة وإلا كنت أجبت عن الأسئلة السابقة بشكل مغاير تماماً وكنت ستحقق ناتجاً يضعك في المرتبة المتوسطة .

وعلى الرغم من اعتقادك أنك تستغل كل ما في الحياة من متع إلا أنه من مصلحتك أن تتحلى بالتواضع بين الحين والآخر ، وأن تراعى أن هناك أناساً لا يتمتعون بنفس قدر حظك ، وهم أيضاً في حاجة إلى مساعدتنا .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل تنظر إلى الجانب المشرق ؟

- ١ ما هو شعورك حينما تنتهى أيام إجازة ممتعة ؟
- (أ) أشعر بالضيق وتنتابنى مشاعر الكآبة لأنها انتهت .
(ب) أتطلع إلى الإجازة القادمة .
(ج) أشعر بالانتعاش وأتطلع إلى العودة إلى المنزل وأزاول مهامى .
- ٢ جاء عيد ميلادك الأربعون . ما هو شعورك ؟
- (أ) مضت أجمل سنوات حياتى !
(ب) أنا أتقدم فى السن لكن يجب أن أبتهج رغم كل شىء .
(ج) إن الحياة تبدأ فى الأربعين .
- ٣ لقد كانت صحتك جيدة طوال السنوات العشر الماضية ، فما رأيك فى ذلك ؟
- (أ) لن تدوم الصحة إلى الأبد .
(ب) لقد كنت محظوظاً على مدار عشر سنوات ، وآمل أن يحالفنى الحظ فى السنوات العشر القادمة .
(ج) سأحاول الحفاظ على صحتى حتى أستطيع أن أكون فى صحة جيدة فى المستقبل .

- ٤ ما هو موقفك حينما تمر بأوقات عصيبة في حياتك ؟
- (أ) يبدو أن نصيبي من الأوقات العصيبة كبير جداً .
 (ب) الحياة غادرة .
 (ج) أحياناً تكون الحياة غدارة لكن الأوقات العصيبة لن تستمر إلى الأبد .
- ٥ تم الاستغناء عنك باعتبارك من العمالة الزائدة دون سابق إنذار . فما هو رد فعلك ؟
- (أ) تشعر أنها نهاية العالم .
 (ب) تشعر بالضيق وتتمنى أن تجد وظيفة أخرى بسرعة .
 (ج) تشعر بالضيق لكن تفكر في أنه ربما يمثل لك هذا الأمر فرصة أفضل لتحسين وظيفتك .
- ٦ شاهدت مسابقة مهمة للخيل فما هي توقعاتك عن الحصان الذي تتمنى أن يفوز ؟
- (أ) سيقع الحصان حتماً عند أول عقبة .
 (ب) لا تتوقع أن يفوز لكنك تتمنى ذلك .
 (ج) تثق تماماً بأنه سيفوز حتى قبل أن يبدأ السباق .
- ٧ ماذا كنت ستصرف إذا ما رجع بك الزمن إلى الوراء ؟
- (أ) سأكرر ما فعلته سابقاً .
 (ب) لا أعرف .
 (ج) تكون فرصة جيدة جداً لأغير تصرفاتي وأصح أخطائي .

٨ ما رأيك في المخاطرة؟

- (أ) أنا لا أخطر إن استطعت تجنب المخاطرة .
 (ب) أعتقد أنه من الضروري أن نجازف بين الحين والآخر .
 (ج) أحب المخاطرة ، فهي تشعرني بالإثارة .

٩ لماذا تمارس الرياضة؟

- (أ) لأملأ وقت فراغى .
 (ب) أحب المنافسة ومنازلة الأصدقاء .
 (ج) أمارس الرياضة كي أفوز .

١٠ تم اتخاذ قرار على غير رغبتك ولا تستطيع تغييره ، فبماذا تفكر؟

- (أ) ألا أنفذه .
 (ب) أحاول معرفة وجهة النظر الأخرى .
 (ج) أفكر أنه ربما يكون القرار الأمثل على المدى البعيد .

١١ وصلت إلى طريق مسدود في علاقة عاطفية ، ولكنك تريد الاستمرار

في هذه العلاقة على الرغم من ذلك . فما هو شعورك؟

- (أ) مُدمر .
 (ب) سيتخطى هذه الأزمة يوماً ما ولكن المسألة ستأخذ وقتاً .
 (ج) تحاول أن تلقى هذا الأمر وراء ظهرك سريعاً وتستكمل حياتك بشكل طبيعي .

١٢ ما هو سلوكك تجاه التغيير ؟

- (أ) لا يحدث أبداً التغيير للأفضل .
- (ب) إن التغيير مثله مثل الموت أو الضرائب فهو مُحتم .
- (ج) يعتبر تحدياً كبيراً .

١٣ علمت بأن نيزكاً عملاقاً سيرتطم بكوكب الأرض خلال عشر دقائق ، وهناك فرصة ضئيلة جداً لأن ينجو أى شخص . فما هو رد فعلك ؟

- (أ) حتماً سأموت يوماً ما ، فقد يكون قد حان أجلى الآن .
- (ب) أبحث عن أكثر شخص أحبه لأودعه .
- (ج) سأفعل أى شيء لأنجو بحياتي ، فبال تأكيد شخص واحد على الأقل قد ينجو ، ولماذا لا يكون هذا الشخص هو أنا ؟!

١٤ واجهت أحد المنعطفات الحياتية الصعبة ولا تدري أى الطرق تختار ، فبماذا تفكر ؟

- (أ) مهما أفعل سأكون مخطئاً .
- (ب) أتمنى أن أرجع إلى الوراء بدلاً من الخوض فى شيء لا أعلمه .
- (ج) إن القدر هو الذى سيحدد مصيرى ، فأى طريق سأسلكه سيكون أفضل طريق .

١٥ تمر بمرحلة صعبة جداً فى حياتك الزوجية . فما شعورك ؟

- (أ) يبدو أنها ستكون نهاية هذا الزواج .
- (ب) أن الأشياء بدأت تتحول من سيئ إلى أسوأ .
- (ج) سوف نحاول إصلاح الأمور .

١٦ وجدت أن آراءك ووجهات نظرك تختلف تماماً عن آراء ووجهات نظر شريك حياتك فما هو شعورك ؟

- (أ) تشعر بأن الفجوة تتسع بينكما .
(ب) ستقبل حتمية هذا الأمر لكن تتمنى لو أمكنكما الاتفاق على كل شيء ، مثلما كنتما كذلك من قبل .
(ج) تسعد بهذا الأمر لأنك تؤمن بأن الاختلاف في الآراء ووجهات النظر من سمات البشر جميعاً .

١٧ ماذا تشعر حينما يأتي الخريف ؟

- (أ) تكون مُحبطاً بعض الشيء ؛ لأن الشتاء على الأبواب .
(ب) لا أشعر بمشاعر محددة ، فهو مجرد فصل من فصول السنة .
(ج) إنه فصل جميل من فصول السنة .

١٨ بماذا تفكر حينما تشعر بألم أو وجع غريب ؟

- (أ) أشك في كونها أعراضاً لشيء خطير .
(ب) أتمنى أن تختفي بسرعة ، ولكن إذا لم تختف فإننى أفكر في الذهاب إلى الطبيب حتى أطمئن على نفسى .
(ج) لا أفكر كثيراً فيها . فالآلام والأوجاع الخفيفة كثيراً ما تؤلمك ثم تزول .

١٩ ما هو رد فعلك حينما يتحدث شخص ما عن الماضي الجميل ؟

- (أ) أوافق ، فكل شيء كان جميلاً في الماضي .
- (ب) الأوقات الجميلة التي مرت ستتكرر ثانية في المستقبل .
- (ج) عموماً ، تتحسن الأشياء بمرور الوقت ، فلدينا الكثير من المفاجآت السارة التي تستحق الانتظار .

٢٠ هل تؤمن بالحظ ؟

- (أ) كثيراً .
- (ب) بعض الناس أوفر حظاً من غيرهم .
- (ج) إن الإنسان الذي يصنع حظه إلى حد كبير .

٢١ تخيل نفسك في موقف تكون فيه حياتك مهددة مثل الشخصيات المحتجزة في آخر دور في فيلم " The Towering Inferno " فما هي أفكارك ؟

- (أ) لقد حانت اللحظة ، سوف أموت .
- (ب) كيف وصلت إلى هذا الموقف ، إن الأمر أشبه بكابوس .
- (ج) حينما أخرج من هذا المأزق سأقيم احتفالاً .

٢٢ خرجت للتو من أكثر مواقف الحياة مرارة وتخيباً للأمل . فما هو رد فعلك ؟

- (أ) هذا ما يحدث لي دائماً .
- (ب) تشعر كأنك تلقيت لكمة في بطنك .
- (ج) إن الحياة عبارة عن مكسب وخسارة .

٢٣ خرجت لتناول الطعام مع أصدقائك . ولكن انقلب الحال إلى كارثة ، حيث انتظرت تقديم الطعام لمدة ساعتين ، ثم جاء نيئاً وبارداً . فما هو رد فعلك ؟

- (أ) كلما خرجت للاستمتاع لبعض الوقت يحدث شيء سيء .
(ب) تصل أنت وأصدقاؤك إلى الاستنتاج بأنه لا يمكن فعل أى شيء بهذا الخصوص ، فالخدمة السيئة هي سمة العصر .
(ج) تسخرون جميعاً من هذا الموقف ، لكن تشتكون لمدير المطعم ، وتأملون أن تتم دعوتكم مرة ثانية مجاناً لتعويضكم عما حدث .

٢٤ هبط عليك من السماء خمسة آلاف جنيه استرليني ، فما هو رد فعلك ؟

- (أ) لن تفعل لى خمسة آلاف جنيه إسترليني أى شيء هذه الأيام .
(ب) سوف أدلل نفسي وأعيش في ترف قليلاً . فهذا ما لم أكن أقدر على فعله من قبل .
(ج) إن سبعة هو رقم حظي . فبما أن الخمسة أتت فباقي اثنان ليكتمل الحظ .

٢٥ فقدت السيطرة على سيارتك ، فانتهى بك الحال إلى الانقلاب رأساً على عقب في حفرة ، ولكنك خرجت منها سالماً ولم تصب بأذى ، فما هو رد فعلك الفوري ؟

- (أ) يا إلهي ! " لقد دُمرت سيارتي تماماً " .
(ب) يا لسوء الحظ ! سأخوض مشاحنات مع شركة التأمين وإلى متى سأظل بدون سيارة ؟ .
(ج) أنا محظوظ لأنى نجوت من هذا الحادث .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرًا عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

يا لها من طريقة رائعة تلك التي تنظر بها إلى الحياة ! فأنت لست من الأشخاص الذين لا ينامون الليل ؛ لأنهم يفكرون في أشياء قد لا تحدث من الأصل . أنت متفائل إلى أبعد حد ، وتنظر دائماً إلى الجانب المشرق مهما حدث ، وطالما أنك لا تنزع إلى مواجهة مشكلات الحياة بسذاجة ، إذن فالجميع سيحسدونك على سلوكك المتفائل وبالك الخالي من الهموم . وفي نفس الوقت أنت تعلم كيف تستمتع بحياتك طالما أنت مستعد لتقبل الضراء كما تتقبل السراء .

تقديرك من ٢٠ إلى ٣٩ درجة

أنت واقعي مثلك في ذلك مثل أغلب البشر ، فأنت تدرك أن الحياة فيها ما يُضحك وما يبكي ، وأهم شيء هو كيفية التصدى لهذه المواقف . وبما أنك لا تعتبر نفسك متشائماً فربما تتعلم قليلاً من مفرطى التفاؤل وحاول ألا تقلق كثيراً . وتذكر أنه ليس كل ما يخشاه المرء في الحياة يتحقق بأى حال . فلماذا تقلق عن أشياء قد لا تحدث من الأصل؟

تقديرك أقل من ٢٠ درجة

أنت متشائم بالفطرة ، وعلى الرغم من أن هذا الشيء لا يؤثر في سلوكك الخارجى ، فبإمكانك أن تنجح فى حياتك وتكوّن صداقات كثيرة ، ولكن تشاؤمك هذا يعنى أنك قد تعاني كثيراً من اضطراب داخلى ، فأنت دائم الشكوى من الشكوك والمخاوف التى تساورك تجاه كل شىء تقريباً ، والأمر الذى يجب أن تحاول تجنبه هو أن تخلق جبلاً من لا شىء . حاول أن تبعد الأفكار السلبية عن ذهنك تماماً وحاول أن تفكر بإيجابية فى الحياة . فهناك الكثيرون الذين يعانون أكثر منك . فإذا استطعت القيام بذلك - مع العلم بأنه سيحتاج إلى جهد كبير من جانبك - فستبدأ فى التحسن صحياً وستتغير نظرتك إلى الحياة عامة .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

ما مدى عدوانيتك ؟

تعتبر العدوانية بشكل عام صورة للسلوك الحيوانى ، ويتخذ هذا السلوك شكل صراع بين أفراد الفصائل المختلفة من أجل الحصول على الغذاء أو الدفاع عن النفس ، أو قد يكون هذا الصراع ناشئاً بين أفراد نفس النوع وأوضح مثال على ذلك التناطح بين الكباش .

وعلى المستوى الإنسانى ، يعتبر مصطلح العدوانية مصطلحاً عاماً ويستخدم لوصف العديد من أوجه السلوك الإنسانى التى تتضمن الاعتداء الجسدى أو اعتداء الأشخاص على بعضهم البعض ، ويعد هذا السلوك نتاجاً لعوامل مختلفة من بينها الخوف أو الإحباط ، أو الرغبة فى إثارة مشاعر الخوف ، أو الهلع عند الآخرين ، أو كوسيلة لفرض الأفكار أو وجهات النظر على الآخرين .

وتعتبر الخبرات المكتسبة عند الإنسان وسيلة مهمة لتحديد مستوى السلوك العدوانى ، وبشكل عام فإن تبادل الإهانات أو استخدام الأسلحة أمور اكتسبها الإنسان من مصادر متعددة .

ومن الوسائل التى تدعم السلوك العدوانى عند الأطفال ، قيام الآباء بمكافأتهم سواء بإعطائهم الألعاب أو الحلوى أو بالاهتمام بهم بعد إتيانهم لسلوك عدوانى ، كما يتعلم الأطفال أيضاً السلوك العدوانى من خلال ملاحظتهم للآخرين ، أو بتقليد شخصية محبوبة لديهم ، وربما يكون نتاجاً لتأثرهم بوسائل الإعلام .

هذا ويعتمد معظم الناس إلى استخدام نوع من السلوكيات العدوانية الناتجة عن مشاعر الإحباط و خيبة الأمل إزاء تحقيق الأهداف المنشودة .

وأبلغ تعبير على هذه السلوكيات يكمن في الرغبة في السيطرة والهيمنة والتحكم في الآخرين .

١ ترغّب بشدة في الحصول على شيء ما ، فأى التصرفات التالية يمثل ما تفكر فيه ؟

أ) أتمنى أن أحصل عليه ، لكن لا أبني آمالي كلها على هذا الشيء .

ب) أحاول جدياً الحصول على ما أريد .

ج) لن أرتاح حتى أحصل على ما أريد .

٢ هل صرخت من قبل في شخص ما وأنت تحدثه في الهاتف ؛ لأنه لم يكن متعاوناً كما يجب أو قام بإعاقتك ؟

أ) لا ، فالصراخ في الناس ليس من طباعى .

ب) لم أصرخ ، لكن فى بعض الأحيان كنت أرفع صوتى وأتكلم بلهجة شديدة تنم عن الغضب ونفاد الصبر .

ج) نعم .

٣ هل تعتقد أن الهجوم هو أفضل وسيلة للدفاع ؟

أ) ليس تماماً .

ب) ربما فى بعض المواقف .

ج) نعم .

- ٤ كم عدد المرات التي تخرج فيها عن شعورك ؟
- أ) أقل من ثلاث مرات في السنة .
 ب) ما بين ثلاث إلى ست مرات في السنة .
 ج) أكثر من ست مرات في السنة .
- ٥ شعرت بالانزعاج عندما علمت أنه سوف يتم تنفيذ مشروع بنائى عملاق فى منطقة كثيفة الأشجار وراء منزلك مما سيعنى تدمير حوالى خمسين شجرة يافعة ، وبما أنك معارض تماماً لهذا المخطط ، فأى التصرفات التالية سيكون رد فعلك :
- أ) غالباً لن تفعل شيئاً سوى أن تشتكى لأصدقائك ، أو لجيرانك ، أو لأفراد أسرتك بشكل ودى ؛ لأن ما تقرر عمله سينفذ بأية حال من الأحوال .
 ب) تكتب شكوى رسمية وتتوجه بها إلى قسم التخطيط فى المجلس المحلى الذى تتبعه .
 ج) تقوم أنت وجيرانك بتنظيم مسيرة للاعتراض على هذا المخطط .
- ٦ إلى أى مدى تحلل أو تتساءل عن تصرفاتك الشخصية أو ردود أفعالك تجاه مواقف معينة ؟
- أ) عادة .
 ب) أحياناً .
 ج) نادراً .

- ٧ فى أثناء قيادتك سيارتك كاد سائق آخر أن يصطدم بك ، فهل :
- (أ) تهز كتفيك استهجاناً وتحمد الله على سلامتك من الحادث ؟
 (ب) تشيح وتغمغم فى شكوى بينك وبين نفسك أو لمن يجلس بجوارك حول تصرف السائق المتهور ؟
 (ج) تشيح غاضباً للسائق الآخر ، وربما تقذفه ببعض من العبارات المنتقاة !
- ٨ هل تعتقد أن السلوك العدوانى ضرورى بوصفه وسيلة للوصول إلى غاية ؟
- (أ) على الإطلاق ، لكن إذا كان الأمر كذلك فلن يكون هذا أسلوبى .
 (ب) فى بعض الأحيان قد يكون ضرورياً .
 (ج) نعم .
- ٩ إلى أى مدى تستخدم كلمات السباب ؟
- (أ) أبداً أو نادراً .
 (ب) بين الحين والآخر .
 (ج) كثيراً جداً .
- ١٠ هل لجأت أبداً إلى العنف ؟
- (أ) لا ، ولا أجد أى داع لاستخدامه .
 (ب) لا ، لكن لا أستبعد احتمال قيامى بذلك فى ظروف استثنائية جداً .
 (ج) نعم .

١١ ما هو رأيك فى العبارة التى تقول : " إن الحروب تبدأ حينما ينتصر الشر على الخير " ؟

- أ) أتفق معها .
- ب) لست متأكداً .
- ج) لا أتفق معها بالضرورة .

١٢ آذاك أحدهم ، فأى التصرفات التالية سيكون رد فعلك ؟

- أ) لا تفعل شيئاً ولكنك لا تثق فى هذا الشخص ثانية فى المستقبل .
- ب) تتكلم معه بهدوء على انفراد وتسأله لماذا قام بذلك الفعل ؟
- ج) لا تهدأ حتى تنتقم منه .

١٣ هل أنت عديم الرحمة ؟

- أ) لا .
- ب) ربما .
- ج) نعم .

١٤ هل نفست عن غضبك من قبل فى بائع سلبى لا يؤدي وظيفته ؟

- أ) لا ، فهذا الأسلوب لن يوصلك إلى مبتغاك .
- ب) نادراً ما أقوم بذلك .
- ج) نعم أكثر من مرة .

١٥ لثالث خميس على التوالى قام جيرانك الجدد الملاصقون لبيتك بإقامة حفل ليلى مزعج استمر طوال الليل ، فأى من الآتى سيمثل رد فعلك ؟

(أ) تتحدث معهم فى الأسبوع التالى لتطلب منهم إذا كان ممكناً أن يخفضوا من صوت هذه الضوضاء فى المستقبل ، لأنك تعجز عن النوم .

(ب) تتقدم ببلاغ للشرطة لإجبارهم على خفض مستوى الصوت .

(ج) تفرع على الحائط المشترك بينكما عندما تكثر الضوضاء .

١٦ هل غضبت فى يوم ما إلى درجة استعدادك للكم شخص ما ؟

(أ) لا .

(ب) لا ، لكن لا أستبعد قيامى بذلك فى ظروف معينة فى المستقبل .

(ج) نعم .

١٧ سيتم عرض ثلاثة أفلام وثائقية فى التلفاز فى وقت واحد ، فأيهما تختار ؟

(أ) الحياة البرية فى " ألاسكا " .

(ب) الصعود إلى القمة .

(ج) قنبلة " هيروشيما " ، و " ناجازاكي " .

١٨ إلى أى مدى تستخدم العبارات الخارجة ؟

(أ) أبداً .

(ب) نادراً .

(ج) كثيراً

- ١٩ ما رأيك فيمن يضربون بيدهم على المنضدة فى الاجتماعات ؟
- (أ) هذا التصرف يبدو طفولياً .
(ب) فى كل الأحيان تقريباً لن يكون ذلك مؤثراً ولن يساعدكم على تحقيق ما يريدون .
(ج) أحياناً مثل هذه الأفعال تكون لازمة حتى توصل وجهة نظرك وتقعن بها الآخرين .

٢٠ أى الرياضات التالية تحب مشاهدتها على شاشة التلفاز ؟

- (أ) البولينج .
(ب) البلياردو .
(ج) الملاكمة .

٢١ أى أنواع الكوميديا التالية تفضل ؟

- (أ) كوميديا الموقف .
(ب) الهزلية .
(ج) الساخرة .

٢٢ وضعت بضع عملات فى ماكينة موقف السيارات للحصول على تذكرة لكنك لم تحصل على أى شىء ، فأى التصرفات التالية سيكون رد فعلك ؟

- (أ) تضغط على بعض الأزرار ثم تضع المزيد من العملات فى الماكينة لترى هل يفلح الأمر هذه المرة .
(ب) تحاول إيجاد الشخص المسئول حتى يشرح لك ماذا حدث .
(ج) تركل الماكينة بعنف .

٢٣ هل تتقبل الهزيمة بصدر رحب ؟

- أ) أتقبلها .
ب) لا يوجد شيء اسمه تقبل الهزيمة ، هناك فقط اختلاف في ردود أفعال الناس .
ج) لا أتقبلها .

٢٤ هل لجأت إلى الغش لتربح شيئاً ما ؟

- أ) لا .
ب) ربما أكون قد طوّعت القواعد قليلاً .
ج) نعم .

٢٥ أى هذه الآراء يوجز شعورك تجاه مشاهد العنف فى الأفلام ؟

- أ) من المستحسن ، بل من الأفضل أن يتم الإشارة إلى مشاهد العنف بدلاً من تمثيلها صراحة وبالتفصيل .
ب) لا أحب مثل هذه المشاهد ، ولكنها موجودة فى الواقع ، وبالتالى يجب عرضها ، فعلى كل حال الفن مرآة الحياة والحياة مرآة الفن .
ج) لماذا لا نعرض أشياء تحدث فعلاً فى الواقع ؟ فعلى كل حال من الممكن أن تكون هذه المشاهد مثيرة للمشاهدين .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفاً عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

تشير نتائجك إلى أنك تتصف بالسلبية . وبينما يعنى ذلك أنك لا تحب مضايقة أى شخص فربما تحظى بالعديد من الصداقات ، إلا أن ذلك قد يعنى أيضاً أنك عرضة للخداع وفى أحيان كثيرة تكون عرضة للابتزاز . وقد يكون من الضرورى أن تحاول أن تكون أشد صرامة من ذلك قليلاً لكن فى نفس الوقت تحافظ على طبيعتك الساحرة والهادئة إذا كنت تريد تحقيق الكثير من طموحاتك وأحلامك .

تقديرك من ٢٠ إلى ٣٩ درجة

على الرغم من سلبية شخصيتك ، إلا أنك قادر على إظهار درجة معينة من العدوانية المدروسة فى الوقت الملائم إذا تطلب الأمر ذلك . وبينما تدرك تماماً ما تريد فى الحياة ، فإنك تمتلك المزاج المناسب الذى يؤهلك لتحقيق غايتك دون الحاجة إلى تخطى الآخرين للوصول إلى ذلك .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

قد تهيمن عليك طبيعتك العدوانية فى بعض الأحيان .
لذا ، فعليك أن تسعى إلى دراسة تصرفاتك وسلوكياتك وردود أفعالك
تجاه مواقف معينة واسأل نفسك إذا كانت هناك وسيلة أخرى تحقق بها
رغباتك كاستخدام الدبلوماسية على سبيل المثال بدلاً من إعطاء الأوامر .
وهناك أشياء من الممكن أن تساعدك كثيراً إذا كرست مثلاً جزءاً كبيراً
من وقتك فى أى صورة من صور الإبداع أو الوسائل الترفيهية مثل مزاوله
هواية : كالرسم ، أو الكتابة ، أو تنسيق الحدائق التى ستساعدك فى
الاستشفاء من طبيعتك العدوانية .

هل أنت إنسان ليلي ؟

١ ما الوقت الذي تعتاد الاستيقاظ فيه صباح يوم إجازتك ؟

- أ) قبل الثامنة صباحاً .
- ب) ما بين الثامنة والتاسعة والنصف صباحاً .
- ج) بعد التاسعة والنصف صباحاً .

٢ ما هو أفضل وقت في أى مدينة كبيرة ؟

- أ) في الصباح الباكر ، عندما تبدأ الشمس في الشروق ولا يسير في الشارع سوى عدد محدود من الناس .
- ب) في وسط النهار عندما تعج بحركة المشتريين .
- ج) في الليل .

٣ ماذا تحب أن تشاهد في التلفاز ؟

- أ) مسلسل صباحي .
- ب) نشرة أخبار المساء .
- ج) فيلم في منتصف الليل .

٤ ستخرج مع مجموعة من الأصدقاء لتناول وجبة مساء ، فأى الأوقات تفضل الحجز فيها ؟

(أ) قبل الثامنة مساء .

(ب) ما بين الثامنة والتاسعة مساء .

(ج) بعد التاسعة مساء .

٥ شعرت بالأرق فى الساعة الثالثة صباحاً ولم تستطع النوم ، فماذا تفعل ؟

(أ) أمكث فى الفراش لعلى أستطيع النوم .

(ب) أبدأ فى العد أو التفكير فى شىء ما حتى يخلبنى النعاس .

(ج) أنهض من الفراش وأقرأ أى كتاب أو أشاهد التلفاز .

٦ ما هو وقت نومك المعتاد ؟

(أ) قبل الحادية عشر مساء .

(ب) قبل منتصف الليل .

(ج) بعد منتصف الليل .

٧ متى تشعر أنك فى أوج نشاطك وإبداعك ؟

(أ) عندما تستيقظ مبكراً بعد أن تكون قد نلت قسطاً وافراً من الراحة طوال الليل .

(ب) ما بين العاشرة صباحاً والثانية مساء .

(ج) فى وقت متأخر ليلاً .

٨ إذا أمضيت عطلتك في مدينة " نيويورك " فأى الأماكن سيترك لديك انطباعاً وذكريات لا تنسى؟

- أ) رحلة بالقارب حول تمثال الحرية .
- ب) التسوق في المتاجر الشهيرة .
- ج) مشاهدة عرض مسرحى فى " برودواى " .

٩ إذا دعيت إلى قضاء أمسية ولك مطلق الحرية في اختيار مكانها ، فأى الأماكن التالية تختار؟

- أ) مشاهدة نهائى كرة قدم فى مقصورة لكبار الزوار .
- ب) تناول الطعام ثم مشاهدة عرض مسرحى .
- ج) تناول الطعام متأخراً ثم السهر طوال الليل فى ملهى ليلي .

١٠ ما عدد الساعات التى تحتاجها للنوم كل ليلة؟

- أ) أربع ساعات متواصلة تفى بالغرض .
- ب) ما بين أربع ساعات إلى سبع ساعات .
- ج) أكثر من سبع ساعات .

١١ هل تسهر طوال الليل عندما تريد إنهاء بعض الأعمال المتراكمة؟

- أ) أبداً .
- ب) نادراً جداً .
- ج) أحياناً .

١٢ إلى أى مدى تشعر بالنعاس نهاراً وباليقظة ليلاً ؟

(أ) نادراً جداً .

(ب) أحياناً .

(ج) كثيراً .

١٣ أى هذه المواقف أكثر شاعرية ؟

(أ) رحلة بالقرب من بحيرة بعد ظهر يوم صيفى حار .

(ب) الذهاب إلى السينما .

(ج) التنزه على شاطئ البحر فى منتصف الليل على ضوء القمر فى

ليلة صيفية رائعة .

١٤ ماذا تأكل على الإفطار فى أحد الفنادق فى يوم إجازتك ؟

(أ) إفطار إنجليزى كامل فى غرفة الطعام .

(ب) إفطار " كونتيننتال " (يتألف من زبد ومربى وشاى) فى غرفتك .

(ج) عادة يفوتك الإفطار ؛ لأنك تكون نائماً نتيجة لسهرك

الليلة السابقة .

١٥ ماذا تفعل عشية الخميس بعد إنهاء عملك الأسبوعى ؟

(أ) أقضى المساء فى المنزل لأستريح من عناء الأسبوع .

(ب) أذهب إلى مقهى أو نادٍ حتى موعد إغلاقه .

(ج) أتريض حتى الساعات الأولى من الصباح .

١٦ عرض عليك شريك حياتك أن يشتري لك ملابس بمناسبة عيد ميلادك ، فأى نوع تختار ؟

- أ) ملابس جديدة تلائم العمل .
- ب) ملابس رياضية .
- ج) ملابس للسهرة .

١٧ فى أى الأوقات تحب أن تطيل الحوارات الهاتفية مع أصدقائك ؟

- أ) فى أثناء النهار .
- ب) بعد السادسة مساءً .
- ج) فى وقت متأخر جداً عندما أرتاح وأفرج من أداء مهامى .

١٨ هل تحب القيادة أثناء الليل ؟

- أ) ليس تحديداً .
- ب) لا فارق لدى بين القيادة نهاراً أو ليلاً .
- ج) نعم .

١٩ أى هذه الأصوات تفضل ؟

- أ) صوت الطيور .
- ب) الأغاني الوطنية التى تذاع صباحاً .
- ج) الموسيقى الخفيفة بالراديو .

٢٠ ما هو لونك المفضل ؟

- أ) الوردى .
- ب) الأصفر .
- ج) الأزرق .

٢١ لو كنت ستستطيع أن تعيش بأسلوب حياة شخص آخر ، فأية شخصية تفضل ؟

- أ) رياضى .
- ب) ممثل .
- ج) مطرب .

٢٢ أى الأطعمة التالية تفضل ؟

- أ) البيض والجبن .
- ب) اللحم المشوى .
- ج) المحار .

٢٣ هل تنام وأنت جالس ليلاً ؟

- أ) نادراً .
- ب) أحياناً .
- ج) عادة .

٢٤ متى تخلد إلى النوم ؟

- أ) قبل أن ينام أفراد أسرتي .
- ب) في نفس ميعاد نومهم .
- ج) بعد أن ينام الجميع .

٢٥ إذا أتاحت لك الفرصة للقيام ببعض التجديدات في منزلك ، فأى الأشياء التالية ستختار ؟

- أ) أثاث جديد للحديقة .
- ب) أثاث جديد لغرفة الطعام .
- ج) ملحقات جديدة للإضاءة .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرًا عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

أنت بالتأكيد شخص ليلي تحب السهر كثيراً . وربما تكون في حالة كسل شديدة عندما يكون الجميع في أوج نشاطهم وحيويتهم ، وتكون في قمة نشاطك حينما يستعد الناس للخلود إلى النوم والراحة . ويمثل لك صوت المنبه - صباحاً - كابوساً مزعجاً ، ولا تستطيع أن تصدق أن النهار قد حل بالفعل ، حيث تتمنى لو كنت في يوم إجازتك لتستريح قليلاً . لكن عليك أن تتذكر مساوئ السهر العديدة .

فلم لا تحاول ولو لفترة يسيرة أن تستيقظ مبكراً وتنام مبكراً ، وعلى الرغم من أن ذلك الأمر صعب في البداية ، ولكن حاول أن تغفو قليلاً وسط النهار حيث ستساعدك هذه القيلولة على ضبط هذه المسألة .

تقديرك من ١٦ إلى ٤٣ درجة

على الرغم من أنك أحياناً تنام مبكراً ، إلا أنك تعتبر محبباً للسهر والليل ، وأنت تعتبر في مرتبة متوسطة لأنك لا تفعل أى شيء بإفراط . وتحتاج ما بين ست إلى ثمانى ساعات من النوم المتواصل حتى تكون فى كامل نشاطك . ولا تنتابك حالات أرق أو قلق فى أثناء فترة نومك .

تقديرك أقل من ١٦ درجة

إذا لم تحظ بقسط وافر من النوم ليلاً فإنك لن تستطيع القيام بأى شيء طوال النهار الذى يعتبر أهم جزء من أوقات اليوم بالنسبة لك ، حيث إنك تركز فيه طاقتك للقيام بأعمالك أو لقضائه مع أفراد أسرتك أو بالأحرى لإنجاز الأشياء التى تعنى لك الكثير فى الحياة . كما أنك تحب أوقات الصباح الباكر خاصة فى فصلى الربيع أو الصيف . حينما تغرد العصافير وتشرق الشمس ويملاً نورها الدنيا . وربما تكون شخصاً مهووساً باللياقة البدنية حيث تمارس نوعاً من أنواع الرياضة أو التمارين الرياضية ثم تغتسل وتذهب فى منتهى النشاط إلى العمل . وقد يكون المثل الذى يقول : " باكر تسعد " قد كتب خصيصاً من أجلك .

هل أنت خجول ؟

اختر واحداً من الاختيارات التالية مما ينطبق عليك تماماً :

١ متى تشعر بالراحة النفسية ؟

- أ) فى شركتك الخاصة .
- ب) مع شخصين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك .
- ج) فى تجمع عائلى أو اجتماعى كبير .

٢ عندما تلتقى جماعة مكونة من أربعة أو خمسة أشخاص فى حفل اجتماعى رسمى ، فكيف تتصرف فى الغالب ؟

- أ) تستمع إلى أحاديث الآخرين .
- ب) تشترك فى الحديث مع الآخرين بنفس القدر .
- ج) غالباً ما تملك زمام المناقشة .

٣ عند تواصلك مع شخص ما بشكل فردى ، أى الطرق التالية ترتاح لها ؟

- أ) كتابة خطاب .
- ب) التحدث عبر الهاتف .
- ج) وجهاً لوجه .

٤ عندما تكون فى حافلة أو قطار ، فهل تبادر بالتحدث مع شخص غريب ؟

(أ) أبداً .

(ب) بين الحين والآخر .

(ج) غالباً ما أبداً أنا هذه المحادثة .

٥ إذا كنت سائراً فى الطريق واقترب شخص ما نحوك تشك فى معرفتك له ، كيف ستتصرف ؟

(أ) تتحاشاه وتتجاهله إلا إذا بدأ هو بالحديث .

(ب) تلتفت إليه لتتأكد مما إذا كنت تعرفه أم لا .

(ج) تتحدث معه وتحاول أن تفتح مجالاً للنقاش لتعرف إذا كنت تعرفه أم لا .

٦ هل يمكنك المشاركة فى مسابقة غنائية (كاريوكي) ؟

(أ) لا بد أنك تمزح .

(ب) ربما .

(ج) لن تستطيع منعى من ذلك .

٧ هل أنت معتاد إلقاء النكات وسط جمع من الناس ؟

(أ) أبداً .

(ب) أحياناً .

(ج) عادة .

٨ كم مرة تحدثت فيها خلال الاجتماعات؟

(أ) نادراً جداً .

(ب) أحياناً .

(ج) كثيراً .

٩ هل تتجاذب أطراف الحديث مع أفراد الجنس الآخر؟

(أ) أبداً .

(ب) بين الحين والآخر .

(ج) عادة .

١٠ هل يمكنك المشاركة في عرض مسرحي للهواة؟

(أ) مستحيل .

(ب) ممكن إذا ضُغَطَ على .

(ج) نعم ، سأحب ذلك .

١١ عندما تقابل شخصاً ما لأول مرة ، فماذا يكون شعورك؟

(أ) مرتبك ومتوتر .

(ب) مرتاح ومتشوق لمعرفة .

(ج) لا تستطيع الانتظار لتعرفه بكل شيء عن نفسك .

١٢ في نهاية حفل عشاء وعندما تودع ضيفك ماذا تفعل؟

(أ) تصافحه فقط .

(ب) تصافحه وتربت على كتفه .

(ج) تصافحه وتقبله .

١٣ عندما تتحدث مع شخص ما ، ما الذى تفضل فعله ؟

- أ) تستمع له وهو يتحدث عما كان يفعله مؤخراً .
- ب) تتحدثان معاً عما كان يفعله كلاكما .
- ج) تخبره بما كنت تفعله أنت .

١٤ ماذا تفعل وأنت داخل مصعد مزدحم ؟

- أ) تنطوى على نفسك وتتحاشى الآخرين .
- ب) لا تقول الكثير ، لكن تنظر جيداً فى وجه الآخرين .
- ج) تحاول أن تجذب انتباههم من خلال تحدثك معهم .

١٥ فى عشاء عمل ، وأنت جالس على مائدة بها عشرون شخصاً ، فإلى أى مدى ستتجاذب أطراف الحديث مع الآخرين ؟

- أ) سأتحدث قليلاً جداً ، لكن أستمع إلى باقى الأفراد وأتناول وجبتى .
- ب) أتحدث فى الغالب إلى الأشخاص الجالسين بجانبى .
- ج) أحاول أن أفهم المناقشة العامة التى تدور بين جميع الأفراد الجالسين على الطاولة .

١٦ أنت تسير وسط المدينة ووجدت محطة تلفزيونية تجرى حوارات عشوائية مع الجمهور فى موضوع معين . كيف ستتصرف ؟

- أ) تسير فى الاتجاه المعاكس أو تعبر الشارع وتسير على الجانب الآخر لتجنبهم .
- ب) تقول بعض الكلمات للكاميرا إذا اقتربت منك .
- ج) تذهب خصيصاً ناحيتهم حتى يتحاوروا معك .

١٧ ما هو رد فعلك إذا دخل رئيس مجلس إدارة الشركة التي تعمل بها حجرتك؟

- أ) تخفض رأسك وتتمنى لو أن الرئيس لا يلحظك .
- ب) تكمل عملك بشكل عادى وتتحدث إذا لزم الأمر .
- ج) تحرص على التحدث معه .

١٨ ستحضر حفلاً رسمياً كبيراً سيحضره أيضاً أشخاص مهمون جداً ، فماذا سترتدى؟

- أ) سأرتدى ما كنت سأرتديه فى أى حفل رسمى .
- ب) ربما أقوم بشراء شىء جديد لهذه المناسبة .
- ج) سأحرص على ارتداء شىء يجعلنى أبدو مميزاً وسط الحشد .

١٩ إلى أى مدى تسعى إلى الترقية فى عملك؟

- أ) أبداً .
- ب) أحياناً .
- ج) عادة .

٢٠ ما هو شعورك إذا طُلب منك إلقاء خطاب أمام جمع كبير من الناس؟

- أ) سأكون مرعوباً بمجرد التفكير فى الأمر .
- ب) سأحاول أن أستعد وأجعلها خطبة جيدة على الرغم من أننى أسعى للقيام بذلك .
- ج) سأكون سعيداً ومتحمساً لهذا الأمر .

٢١ كم مرة أخذت حماماً شمسياً في حديقتك الخلفية وأنت على مرأى من جيرانك ؟

(أ) أبداً .

(ب) بين الحين والآخر .

(ج) كثيراً .

٢٢ حضرت حفلاً في نادٍ وطلب المطرب متطوعاً كي يصعد إلى المسرح ويساعده في سحب رقم الفائز . فكيف ستصرف ؟

(أ) لن أتطوع أبداً .

(ب) ربما أتطوع .

(ج) سأصعد على المسرح بسرعة البرق .

٢٣ عندما تشعر بالقلق حيال شيء ما ، كيف تتصرف ؟

(أ) تكتمه بداخلك .

(ب) تناقشه مع أصدقائك المقربين وأفراد الأسرة .

(ج) تناقشه مع أكبر عدد ممكن من الناس .

٢٤ إذا وقفت مع جماعة من الناس يطلقون نكاتاً تخذش الحياء ، كيف سيكون رد فعلك ؟

(أ) سأشعر بالإحراج الشديد وأتمنى لو أنهم يصمتون .

(ب) لن أتجاوب معهم لكن لن أشعر بالإحراج .

(ج) سأرد عليهم النكتة بمثلها .

٢٥ إذا احتدمت المناقشة بين زميلين لك في العمل ، فكيف سيكون رد فعلك ؟

- أ) لا تهتم ، وتنفض يدك من الموضوع .
ب) ربما تحاول أن تهدئ الأمور إذا رأيت أن تدخلك سيكون أمراً مناسباً في هذا الموقف .
ج) تسرع دائماً في التدخل في المناقشة ، أو تحاول تهدئة الأمور .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (ج) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرًا عن كل إجابة من المجموعة (أ) .

تقديرك من ٤٠ إلى ٥٠ درجة

بالتأكيد أنت لست شخصاً خجولاً بالمرّة ، بل إنك في الواقع مفعم بالثقة في النفس ، وعلى الرغم من أن هذا ليس أمراً سيئاً ، إلا أنك يجب أن تتوخى الحذر في جميع الأحيان بألا تكون انبساطياً أكثر من اللازم لدرجة تجعل الناس يظنون أنك تقحم نفسك في شئونهم ، أو يظنون أنك متعطرس ومتعجرف .

وعليك أن تتذكر أن شخصيتك المرحة جداً تلك يجب أن توازنها بشيء من التواضع والحساسية تجاه الآخرين .

تقديرك من ٢٥ إلى ٣٩ درجة

أنت لست خجولاً على الرغم من أنك تظن ذلك أحياناً ، لكن في نفس الوقت أنت لا تتعدى حدود التصرفات التي اتفق الناس على أنها لائقة أو معقولة . وإذا كنت تشعر بأنك خجول بعض الشيء ومتردد في أوقات تود أن تكون فيها متسرعاً ، فإن ذلك قد يرجع إلى إعجابك الخفى بتصرفات الانبساطيين والتي لا تسلكها أنت . لكن تذكر أن هؤلاء الانبساطيين هم أقلية ، وأنه بالتصرفات المتحفظة في الأوقات المناسبة قد يعتبرك الآخرون شخصية جذابة يسعون إلى التقرب إليها والتحدث معها .

تقديرك أقل من ٢٥ درجة

أنت من يُطلق عليه الكثيرون لقب الخجول ، ولكن الكثير من الناس يشتركون معك في هذه الصفة ، لذا فلن يجعلك هذا الأمر أسوأ من الشخص الانبساطي جداً . يكون كثير من الناس شديدي التواضع والخجل ، ولكن في نفس الوقت لديهم القدرة على تحقيق أعلى المستويات في مجالاتهم على شرط أن يدركوا مواهبهم الخاصة ويكتسبوا ثقة زائدة في أنفسهم لتفعيل إمكاناتهم . وتذكر أن الكثير من الناس ممن يبدون انبساطيين وصاحبين هم في الواقع خجولون داخلياً ، وتنقصهم الثقة بالنفس وتصرفاتهم الانبساطية الظاهرة تلك تعتبر مجرد وسيلة لمحاولة التغلب على شكوكهم الداخلية في بعض الأحيان .

هل أنت واسع الخيال ؟

١ أى أنواع الكتب التالية المفضل لديك ؟

- أ) سلسلة أهم المخترعين .
- ب) دوائر المعارف .
- ج) السير الذاتية .

٢ أى الأماكن التالية تفضل قضاء يوم إجازة فيها ؟

- أ) مدينة ملاحى .
- ب) شقة فى أرقى مكان .
- ج) كوخ على البحر .

٣ هل تقوم برسم رسومات أو خطوط وأنت نصف واعٍ ؟

- أ) كثيراً .
- ب) أحياناً .
- ج) نادراً .

٤ ما هي مواصفات الحديقة المثالية بالنسبة لك ؟

(أ) أن يكون جمالها طبيعياً ، وبها الكثير من الزهور البرية ويجرى فيها جدول صغير ، وتكثر بها الأشجار .

(ب) تكون منسقة ومنظمة بأشكال هندسية وتحتوى على أحواض زهور تقليدية .

(ج) هي مكان للاسترخاء فى المقام الأول ويجب أن تحتوى على مساحة خضراء واسعة وتكون مطوقة بسيج لتوفير الخصوصية .

٥ تريد أن تقيم حفلاً كبيراً لأصدقائك وعائلتك احتفالاً بفوزك بعدة ملايين من الجنيهات الإسترلينية ، أى الأماكن التالية سيكون الأنسب لهذا الاحتفال ؟

(أ) تأخذهم إلى " يورو ديزنى " لمدة يومين .

(ب) تستأجر قاعة احتفالات كبرى فى وسط المدينة وتقيم فيها حفلاً كبيراً .

(ج) تدعوهم لقضاء عطلتهم الأسبوعية فى فندق راق جداً ليحظوا بأكبر قدر من الرفاهية .

٦ هل تحب إصلاح الأشياء ؟

(أ) نعم .

(ب) فقط ، حينما أعرف مكان العطل ، وأكون قادراً على إصلاحه

(ج) لا .

٧ إذا كنت تستطيع أن تبدأ حياتك العملية من جديد وكان النجاح فى مهنتك الجديدة التى ستختارها مضموناً مائة بالمائة ، فأى هذه الأعمال تفضل ؟

- أ) جراح مخ وأعصاب .
- ب) محام فى المحاكم العليا .
- ج) رجل سياسة .

٨ أى هذه الهوايات تحب أن تكون لديك وتصلقها ؟

- أ) شىء فنى مثل الخزف .
- ب) نوع من الأنشطة الرياضية .
- ج) جمع أشياء مثل التحف القديمة .

٩ هل تحب أن تعبث فى الحاسوب ؟

- أ) نعم .
- ب) ربما ، إذا كان لدى وقت فراغ أكبر .
- ج) لا .

١٠ إذا عجزت عن النوم ليلاً ، فأى من هذه الأشياء ممكن أن يكون السبب ؟

- أ) يكون ذهنى مفرط النشاط .
- ب) أكون قلقاً من شىء ما .
- ج) لا أكون متعباً .

١١ لديك مهام كثيرة فى العمل يجب إنجازها فى فترة محددة . فأى الخيارات التالية ينطبق عليك فى هذا الموقف ؟

أ) تقوم بعمل خطة مسبقة وتقرر أنسب الطرق للتعامل مع هذه المهام .

ب) تقوم بعمل المهام ذات الأولوية أولاً .

ج) تنجز المهام بأى طريقة حتى لو كانت ملتوية أو غير مشروعة .

١٢ إذا رغبت أن تقدم هدية لشريك حياتك ، فأى الأشياء التالية تختار ؟

أ) تهديه شيئاً تعرف أنه طالما تمنى الحصول عليه ويمثل مفاجأة له .

ب) شئ تكونان اخترتماه معاً وأنتما تقومان بالتسوق .

ج) تعطيه مبلغاً من المال لتمكنه من شراء الهدية التى يريدتها .

١٣ أى هذه العروض تحب مشاهدته ؟

أ) الساحر .

ب) قاذف الكرات .

ج) لاعب الأكروبات .

١٤ أى هذه الكلاب تحب أن تربيه ؟

أ) كلب صغير وشقي ويسبب إزعاجاً دائماً .

ب) كلب مُدرب جيداً ويحسن التصرف وودود .

ج) كلب مخلص جداً وتعرف جيداً أنه سيدافع عنك ويحرس ممتلكاتك حتى آخر لحظة من حياته .

١٥ أى هذه الرياضات تستهويك ؟

- أ) الجولف .
- ب) كرة القدم .
- ج) الملاكمة .

١٦ إذا واثقت الفرصة لمشاهدة أحد أفلام " هتشكوك " التالية ، فأيهما تختار ؟

- أ) Psycho .
- ب) The Birds .
- ج) Rear Window .

١٧ بأى من هذه الصفات تتسم ؟

- أ) كثير النزوات .
- ب) مليء بالقوة والنشاط .
- ج) عادى .

١٨ أى العروض التلفزيونية الآتية تتمنى لو أنك قمت بكتابتها ؟

- أ) Fawltly Towers .
- ب) Dad's Army .
- ج) Rising Damp .

١٩ أى هذه المسابقات والألغاز تحب أن تحله فى الجرائد والمجلات ؟

- أ) الكلمات المتقاطعة .
- ب) ترتيب الحروف لتكوين كلمات جديدة .
- ج) البحث عن الكلمات .

٢٠ هل تؤمن بخوارق الطبيعة ؟

- أ) أعترف أنى مؤمن بها .
- ب) أنا شخص متفتح تجاه هذا الموضوع .
- ج) لا .

٢١ أى الآراء التالية يمثل وجهة نظرك تجاه الفن الحديث ؟

- أ) إنه مبدع ويتحدى العقل .
- ب) لقد رأيت مؤخراً عملاً حديثاً أثار اهتمامى .
- ج) لأكون صريحاً وأميناً أنا لا أحبه مطلقاً .

٢٢ هل تشعر أبداً بالإحباط لأنك تريد أن تفعل شيئاً مثيراً فى حياتك ؟

- أ) نعم ، كثيراً .
- ب) أحياناً .
- ج) فقط بين الحين والآخر .

٢٣ أى البيوت التالية يمثل بيت أحلامك ؟

- (أ) بيت عتيق من طراز القرن التاسع عشر به غرف وأروقة كثيرة ويكون له جذور تاريخية .
(ب) بيت ريفى فسيح تحيطه أفدنة من الأراضى .
(ج) بيت حديث به كل الإمكانيات الحديثة مكون من خمس غرف للنوم .

٢٤ بأى من الصفات تتسم ؟

- (أ) فضولى .
(ب) مُجد .
(ج) راضٍ عن نفسك .

٢٥ هل تصف نفسك بأنك تتبع آخر صيحات الموضة ؟

- (أ) ليس تماماً ، فأنا أفضل أسلوبى الخاص فى الملابس .
(ب) إلى حد ما .
(ج) نعم ، بشكل عام .

التقويم

امنح نفسك درجتين عن كل إجابة من المجموعة (أ) ، ودرجة واحدة عن كل إجابة من المجموعة (ب) وصفرأ عن كل إجابة من المجموعة (ج) .

تقديرك من ٣٥ إلى ٥٠ درجة

تشير نتائجك إلى أنك شخصية مبدعة وواسعة الخيال بدرجة كبيرة جداً ولا تخشى أن تتحدى العرف لتفعل ما تراه صواباً ، إذا كان هناك عيب في هذا الأمر فهو أنك قد تشعر في بعض الأحيان أنك لم تحقق في حياتك ما كنت تقدر على تحقيقه ، وبسبب ذلك قد تشعر أحياناً بالإحباط وعدم الرضا .

ولأنك واسع الخيال ، وأسلوب حياتك دائماً ما يتعارض مع العرف والتقاليد ، فإن ذلك يعمد إلى مضايقة الآخرين في بعض الأحيان مما يجعلك تكبح جماح أفكارك الإبداعية . لكن على الرغم من ذلك فإن عليك ألا تنسى أن ابتكاراتك وتفكيرك الحر يعدان أقوى وأهم صفاتك وهما اللذان سيمكناك . من إدراك الكثير من طموحاتك وستصبح شخصاً ناجحاً في الحياة إذا لم تكن كذلك حتى الآن .

أطلق العنان لمخيلتك وإبداعك واستمتع بكل تجربة تخوضها ، لكن عليك أن تضع في حسابك ألا تؤذي أو تجرح مشاعر الكثير من الناس وأنت تقوم بذلك .

تقديرك من ١٦ إلى ٣٤ درجة

أنت في الغالب شخصية تقليدية ومحترمة وتؤمن بوجود زمان ومكان مناسبين لكل شيء ، وبالإضافة إلى ذلك أنت تفعل ما تريد وفي الوقت الذي تريده بين الحين والآخر . وعلى الرغم من ذلك فإنك تمتلك عقلية متفتحة تجاه الكثير من الأشياء التي تعتبر غير تقليدية أو شاذة ، وقد يكون جيداً أن تستخدم مخيلتك من وقت لآخر لتكتشف وتفجر بعض هذه الاتجاهات الجديدة .

كل شخص منا قادر على استخدام مخيلته بشكل أوسع ، وتشير نتائجك إلى أنك تملك إمكانية أن تكون إنساناً مبدعاً ، لو فقط استطعت

بين الحين والآخر أن تنسى أمر هذه الاحتمالية وتكون أكثر جرأة في تحقيق آمالك وطموحاتك .

تقديرك أقل من ١٦ درجة

على الرغم من أن نتائجك تشير إلى أنك لا تملك خيلاً واسعاً إلى حد ما ، إلا أن ذلك لا يعنى أنك غير سعيد بما حققته في حياتك ، بل لأنك تجد في عملك وتعتبر واقعياً في طموحاتك ربما تكون أسعد حالاً من شخص واسع الخيال قد خاب أمله لأنه لم يستطع ترجمة العديد من أحلامه إلى واقع .

لكن عليك بين فترة وأخرى أن تدخر بعض الوقت لتجمع فيه أفكارك فكل واحد منا يستخدم جزءاً صغيراً من عقله . كلنا نمتلك إمكانية التفكير بأسلوب أكثر إبداعاً وكلنا نمتلك خيلاً واسعاً ، ولكن هناك من يستخدمون هذه الأشياء أكثر من غيرهم . ومن يدرى ، فلو أعطيت نفسك فترة أطول للتفكير فإنه قد تبدأ الأفكار المبتكرة فجأة في التدفق وما نفعله بهذه الأفكار بالطبع أمر يرجع إليك ، ولكن بدون أفكار إبداعية جديدة فلن يستطع أى شخص أن يحقق أى شىء مبتكر أو مثير .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت جدير بالاحترام ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

- | نعم | لا أدرى | لا |
|--------------------------|---|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ١ | إذا عثرت على حافظة نقود ، فهل تسلمها للشرطة ؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ٢ | إذا استلمت شيكاً بالبريد ولكنه لا يخصك ، فهل سترجعه ؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ٣ | هل زورت أبداً فى تقريرك الضريبى ؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ٤ | إذا رأيت لصاً فى الأتوبيس ، فهل تضبطه ؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ٥ | إذا أعاد لك البائع باقى المبلغ الذى دفعته ولكن كان أكثر مما تستحق ، فهل ستبلغه بذلك ؟ | |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ٦ | هل أخذت يوماً إجازة من العمل ، ثم أبلغت أنك مريض ؟ | |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تفوهت بأكاذيب لتسدى العون لشركتك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تلجأ إلى الأكاذيب البيضاء ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ إذا كسرت زجاج نافذة ، هل تعترف ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تعطى انطباعاً بأنك أكثر ثراء مما أنت عليه ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تساند صديقك إذا كذب ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل سرقت أى شيء ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تترك صديقك يُعاقب على ذنب أرتكبه ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ إذا صدمت سيارة فى مكان انتظار السيارات ، فهل تعترف ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تتجاهل اللافتات مثل : " ابتعد عن النجيلة " ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٢	١	٠	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٢	١	٠	٦
٢	١	٠	٧
٢	١	٠	٨
٠	١	٢	٩
٢	١	٠	١٠
٠	١	٢	١١
٢	١	٠	١٢
٢	١	٠	١٣
٠	١	٢	١٤
٢	١	٠	١٥

تحليل النتيجة :

أمين بصورة فائقة .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
أمين جداً .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
فوق المتوسط .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
غير أمين قليلاً .	من ٩ إلى ١٢ درجة
غير أمين .	من ٥ إلى ٨ درجات
غير أمين بالمرّة .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت رقيق المشاعر؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تحافظ على رشاقتك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل لديك عطر مفضل؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل لديك مشروب مفضل؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تستمتع بالسير على الجليد؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تستثيرك الروائح؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تبكى بسهولة؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تحب ملمس الحرير؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تشعر بالحنين إلى الماضى كثيراً؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تستمتع بأخذ حمام شمسي ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تحب وصفات الطعام الجديدة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تزعجك الضوضاء العالية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تذهب إلى قاعات التدليك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تحب تبادل اللمسات الحانية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تحب قراءة القصص العاطفية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تستمتع بالمناظر الجميلة ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

رقيق بصورة فائقة .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
رقيق جداً .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
فوق المتوسط .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
رقيق إلى حد ما .	من ٩ إلى ١٢ درجة
غير رقيق بعض الشيء .	من ٥ إلى ٨ درجات
تنقصك الرقة .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت مقتصد ؟

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تسدد الفواتير بمجرد أن تستلمها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تسير لتوفر ثمن الركوب ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تعرف رصيدك المصرفى فى أى وقت ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تشتري عروض التوفير للمنتجات بمجرد رؤيتها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تبحث عن أرخص البضائع لتشتريها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تعتصر أنبوب معجون الأسنان حتى يفرغ كل ما فيه ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تتناقش مع الباعة لتخفيض في الأسعار حتى تتمكن من شراء البضاعة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تطفىء نور الغرفة إذا غادرتها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تقترض الأموال بضمان بطاقة الائتمان ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تندفع في الشراء ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تشتري الطعام ذا العلامات التجارية الأقل سعراً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تشتري الجريدة كل يوم ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تتبرع بانتظام للأعمال الخيرية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ إذا ربحت مبلغاً من المال فهل تنفقه على الفور ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تدخر بعضاً من النقود كل أسبوع ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٢	١	٠	٩
٢	١	٠	١٠
٠	١	٢	١١
٢	١	٠	١٢
٢	١	٠	١٣
٢	١	٠	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

مقتصد بصورة فائقة .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
مقتصد جداً .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
مقتصد إلى حد ما .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
تصرف أكثر من اللازم .	من ٩ إلى ١٢ درجة
تتعامل مع النقود باستهتار .	من ٥ إلى ٨ درجات
مقتصد .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل تمتلك روح الدعابة ؟

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تذهب لمشاهدة عروض " البانتومايم " ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تشعر بالحرج إذا وقعت ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تمتلك كتاباً للنكات ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تعتبر معظم التصرفات المرححة طفولية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تنزعج إذا ضحك الناس عليك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل ضحكت أبداً في دار العبادة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تمارس أنواع المداعبات مع زملائك ؟ |

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تفضل مشاهدة فيلم مبهج على مشاهدة فيلم درامى ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تضحك على الأقل مرة كل يوم ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تحب مشاهدة البرامج الكوميدية فى التلفاز ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تضحك إذا انزلق شخص بسبب قشرة موز ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تحب النكات الخارجة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل ضحكت على نفسك أبداً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تضحك فى بعض الأحيان وأنت بمفردك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تشعر بالضيق إذا ضحك شخص ما على زميل لك ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٢	١	٠	٢
٠	١	٢	٣
٢	١	٠	٤
٢	١	٠	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٢	١	٠	١٥

تحليل النتيجة :

تتمتع بحس عال من الدعابة .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
لديك الدعابة .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
فوق المتوسط .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
أقل من المتوسط .	من ٩ إلى ١٢ درجة
مرح إلى حد ما .	من ٥ إلى ٨ درجات
لا تملك روح الدعابة بالمرّة .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت جريء؟

ضع علامة في العمود المناسب .

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل يمكنك أن تذهب في رحلة تسلق للجبال؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تغطس في حمام السباحة؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تحب أن تفتح متجراً؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تكره القيادة السريعة؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تأكل أو تشرب أشياء ضارة بالصحة؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تتدخل إذا ما تشاجر رجلان؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل يمكنك الغوص في أعماق البحار؟ |

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تحرص على إصلاح أى تلفيات فى الأجهزة المنزلية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تدخن ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل يمكنك السير وسط القبور ليلاً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل يمكنك مواجهة مجرم ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تقود دائماً السيارة بسرعة أكبر من المسموح بها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تحب أفلام الرعب ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل هربت بضائع من الجمرك من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل يمكنك تغيير ملابسك على الشاطئ ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدرى	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٢	١	٠	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٢	١	٠	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

جرىء جداً .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
جرىء .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
جرىء نسبياً .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
جبان نسبياً .	من ٩ إلى ١٢ درجة
جبان .	من ٥ إلى ٨ درجات
جبان جداً .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

حب السيطرة

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تغضب بسهولة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تفصح عما بداخلك حتى إذا كان ذلك يغضب الناس ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تحب أن تخرج الآخرين ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تعتقد أنك قد تقدم برامج تليفزيونية أفضل من التي تراها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تتولى تنظيم الحفلات الاجتماعية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تكره القوانين العرفية والعادات ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تبغض أفكار الآخرين ؟ |

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تحب أن تدير الأمور بطريقتك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تستخدم كلمات فظة في أثناء الحوار ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تستثمر أموالك في أسهم ذات أرباح سريعة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تتجاهل العلامات المرورية مثل التي تقول: " احترس من الحيوانات " ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تبدأ بإشارة المشاكل على الطريق وأنت تقود ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تغضب من الآراء التي تتناقض مع آرائك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تعتقد أن جنسك أذكى من الجنس الآخر ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تعتقد أنك أذكى من الآخرين ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	تحب السيطرة بشكل كبير جداً .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	تحب السيطرة جداً .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	مسيطر إلى حد ما .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	خال من الهموم .
من ٥ إلى ٨ درجات	متساهل .
من صفر إلى ٤ درجات	هادئ .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت دائم القلق ؟

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تشعر بالتوتر حينما تجرى مقابلة لطلب عمل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تقلق تجاه حالته المادية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تتعصب في أثناء القيادة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل يراودك القلق من أن يزداد وزنك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تنام بصعوبة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تحب تحمل المسؤولية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تشعر بالتوتر وأنت مع الآخرين ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تنزعج إذا صعدت المسرح بمفردك ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تشغل بالك صغائر الأمور ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تذهب إلى طبيبك الخاص بانتظام ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تنزعج إذا أصبحت أصلع الرأس ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تشعر بالضيق إذا سخر الناس منك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تشعر بالقلق عندما تتعرف على أشخاص جدد ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تسدد فواتيرك فور تسلمها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تشعر بالفزع إذا سمعت أصواتاً مفاجئة ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٢	١	٠	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتائج :

شديد القلق .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
قلق .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
تقلق قليلاً .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
تقلق بين الحين والآخر .	من ٩ إلى ١٢ درجة
غير قلق .	من ٥ إلى ٨ درجات
غير قلق على الإطلاق .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت شارذ الذهن ؟

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تختلط عليك أسماء الأشخاص ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل فقدت محفظتك من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ إذا كنت لا ترتدى ساعة ، هل يمكنك تحديد الوقت ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل نسيت أن تنزل في المحطة المقررة لك قبل ذلك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تتذكر دائماً رقم سيارتك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تستطيع أن تحفظ أرقام الهواتف ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل ترجع إلى بيتك ماشياً بعد التسوق ناسياً أنك جئت بالسيارة ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تتذكر أعياد ميلاد الجميع ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل دخلت غرفة من قبل ونسيت سبب دخولك إليها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل ضللت الطريق من قبل حينما كنت تقود السيارة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل ارتديت جوربين مختلفين من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل نسيت مظلتك في مطعم من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل نسيت موعداً من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تنزع إلى أحلام اليقظة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تستطيع تذكر قصائد الشعر ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٢	١	٠	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٢	١	٠	١٥

تحليل النتيجة :

شارذ الذهن بدرجة كبيرة جداً .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
شارذ الذهن جداً .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
شارذ الذهن بدرجة قليلة .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
طبيعي .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
طبيعي إلى حد ما .	من ٩ إلى ١٢ درجة
شارذ الذهن إلى حد ما .	من ٥ إلى ٨ درجات
غير شارذ الذهن مطلقاً .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل تحب العمل ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تشعر بالملل إذا لم تجد شيئاً تفعله ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تمارس الكثير من الرياضات ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تجد الاسترخاء أمراً صعباً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تستيقظ مبكراً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تقضى نهار الجمعة فى السرير دائماً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تأكل وأنت تعمل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل عملت يوم إجازتك من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل لديك وظيفة أخرى ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ عندما تستيقظ من النوم هل تفكر في العمل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تشتكى عائلتك من ساعات عملك الطويلة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تعمل وقتاً إضافياً عادة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تريد أن تترقى في عملك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تقوم بعمل زميل مريض ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تستمتع بعملك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ إذا تطلب الأمر أن تعمل بلا أجر ، فهل توافق على ذلك ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٢	١	٠	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	أنت مدمن للعمل .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	تعمل بجد .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	فوق المتوسط .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	متوسط .
من ٩ إلى ١٢ درجة	أقل من المتوسط .
من ٥ إلى ٨ درجات	أنت كسلان .
من صفر إلى ٤ درجات	أنت كسلان جداً .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت اجتماعى ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تتكلم مع الناس فى السوبر ماركت ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تتعرف على أشخاص جدد كثيراً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تكوّن صداقات بسهولة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تحب أن يمضى أصدقاؤك العطلة الأسبوعية فى منزلك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تمارس العمل التطوعى فى قريتك أو مدينتك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تمارس ألعاب التسلية مثل الشطرنج أو الطاولة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تحب العطلات الشاطئية الصاخبة ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تحب تنظيم الحفلات لزملائك فى العمل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تجيد التعامل مع الأطفال ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تحب الحيوانات الأليفة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تعد من أهم الشخصيات فى الحفلات ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تكتسب أصدقاء جديداً فى كل عطلة صيفية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل ترد الخطابات بمجرد استلامك لها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل أنت معتاد الذهاب إلى المسرح ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تساعد جارك المسن ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدرى	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

اجتماعي بدرجة كبيرة جداً .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
اجتماعي جداً .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
اجتماعي .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
لطيف .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
غير اجتماعي .	من ٩ إلى ١٢ درجة
غير اجتماعي جداً .	من ٥ إلى ٨ درجات
غير اجتماعي بالمرّة .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت عاطفى ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تنفعل فى أثناء مشاهدتك لمباريات كرة القدم ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تقبل الأشخاص الذين تحبهم ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تتحدث مع الغرباء فى المتجر ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تحسد الآخرين على نجاحهم ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تفقد هدوءك بسهولة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تربي كلباً أو قطة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تحب عروض " البانتومايم " ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل نشبت بينك وبين جارك مشاجرة ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تطلق نكاتاً خادشة الحياء ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تحب صحبة الأطفال ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تكره رجال السياسة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ كشخص بالغ ، هل بكيت من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تورطت في مشاكل بسبب القيادة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تكره أناساً بلا سبب ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تُحرَج بسهولة ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٢	١	٠	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

عاطفي بدرجة كبيرة جداً .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
عاطفي جداً .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
عاطفي نسبياً .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوازن .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
غير عاطفي إلى حد ما .	من ٩ إلى ١٢ درجة
غير عاطفي جداً .	من ٥ إلى ٨ درجات
غير عاطفي بدرجة كبيرة جداً .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الانبساطية

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تعرضت لإصابة في أثناء ممارستك لرياضة خطيرة من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تحب أن تُخرج عملاً مسرحياً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تحب أن تكون طياراً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ إذا كان عليك حكم بالسجن ، فهل تدرس لنيل درجة أكاديمية أعلى ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل اشتكيت إلى مدير أو مساعد مدير محل تجارى من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تحب أن تشارك في سباق طويل للسيارات ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل يمكنك أن تكون مسئولاً عن إقامة مهرجان أو موكب كبير؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل لديك أصدقاء كثيرون؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تحب أن تدرس في فصول مسائية؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل أنت مشهور ومحبوب في عملك؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تحب أن تعمل في مجال الموارد المالية في مدينة كبيرة؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تحب أن تصبح رجل سياسة؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تتحدث بطلاقة أمام الجماهير؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تحب أن تعمل كطبيب؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تتمتع بالحيوية والنشاط؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

انبساطى بدرجة كبيرة جداً .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
انبساطى جداً .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
انبساطى بدرجة قليلة .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوازن .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
انطوائى بدرجة قليلة .	من ٩ إلى ١٢ درجة
انطوائى جداً .	من ٥ إلى ٨ درجات
انطوائى بدرجة كبيرة جداً .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

العدوانية

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تبلغ عن نشال إذا رأيتَه ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل ترى أن رجال الشرطة لابد أن يكونوا مسلحين ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل أنت معتاد ركوب لعبة الأفعوانية (قطار الموت) عندما تترتاد مدينة الملاهي ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل يمكنك ركوب غواصة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تحب أن تكون مصارعاً حراً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تحب الذهاب إلى رحلات سفارى ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تفضل أفلام الحركة على الأفلام الرومانسية ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تشاجرت من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تحب أن تعمل فى فريق المهام
المستحيلة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل يمكنك التقاط فأراً حياً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل يمكنك مهاجمة لص اقتحم عليك
دارك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تحب المجادلة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل يمكنك القيام بقفزة " بانجى " وهى
قفزة خطيرة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تتشاجر مع سائق آخر إذا اصطدمتما
على الطريق ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تحب أفلام الرعب ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

عدواني بدرجة كبيرة جداً .

سريع الغضب .

عدواني بدرجة قليلة .

متوازن .

لست عدوانياً جداً .

هادئ إلى حد ما .

هادئ .

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة

من ٢٢ إلى ٢٥ درجة

من ١٨ إلى ٢١ درجة

من ١٣ إلى ١٧ درجة

من ٩ إلى ١٢ درجة

من ٥ إلى ٨ درجات

من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل تتمتع بذوق فنى ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تقرأ المجلات المتخصصة فى تقديم تصديمات داخلية وأفكار جديدة عن ديكورات منزلك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تسافر إلى مناطق بعيدة لمشاهدة المناظر الطبيعية الخلابة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل ملابسك أنيقة وتواكب الموضة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل التحقت من قبل بدورة لتعليم فن تنسيق الزهور ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل لديك عضوية مكتبية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل ترسم بألوان المائية ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل كتبت قصة قصيرة من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تزور البيوت التي تعتبر تحفة معمارية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تواظب على زيارة المعارض الفنية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تحب الشعر ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تحب الاعتناء بالحديقة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل أنت مصور فوتوغرافى ممتاز ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تجيد تزيين منزلك وإصلاح الأشياء القالفة فيه بنفسك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تحب أن تكون مهندساً معمارياً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تحب أن تعمل فى مجال الرسومات الإيضاحية فى دار للنشر ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

لديك ذوق فني فائق .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
ذوقك الفني رفيع جداً .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
لديك ذوق فني .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
تحت المتوسط قليلاً .	من ٩ إلى ١٢ درجة
لا تمتلك ذوقاً فنياً عالياً .	من ٥ إلى ٨ درجات
لا تمتلك الذوق الفني على الإطلاق .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الظموح

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تميل إلى الإنفاق أكثر مما تمتلك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل ترتدى ملابس تواكب أحدث الصيحات ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل لديك الكثير من المعارف الأثرياء ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تحب أن تخضع إلى اختبارات وامتحانات ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تكذب إذا كان ذلك سيحقق لك إمكانية الترقى في العمل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تحب أن تعمل في التلفاز ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تتحدث بطلاقة في مواجهة الجمهور ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل يمكنك العمل بالخارج إذا ترقيت في العمل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تحب أن تكون بطل فيلم سينمائي ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تذاكر بجد لنيل شهادة عالية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تكره الخسارة في اللعب ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تحب أن يكون لديك سيارة أكبر وأحدث من التي تمتلكها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل أنت عضو في ناد للشطرنج ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تحب أن تعمل في وظيفة في الحكومة المحلية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تحب أن تنشئ عملاً خاصاً بك ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

طموح بدرجة هائلة .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
طموح جداً .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
طموح إلى حد ما .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
طموح نسبياً .	من ٩ إلى ١٢ درجة
غير طموح .	من ٥ إلى ٨ درجات
غير طموح بالمرّة .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت متسامح ؟

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تعتقد أن جنسيتك أفضل من أية جنسية أخرى ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تتذمر من الأطفال المزعجين ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تعترض على زواج ابنتك من شخص تدور حوله تساؤلات ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تعتقد أن المدرسين المتساهلين مسئولون عن السلوك السيئ ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل لديك أصدقاء مُطلقون ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تعتقد أن القيم الأخلاقية آخذة في التدهور ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل ترفض العلاقات العاطفية غير الرسمية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تعترض على التحدث مع الطوائف الدينية الأخرى ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تعتقد أنه يجب تشديد العقوبات على الخارجين على القانون ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تنزعج من وجود قطط في حديقتك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تعتقد أن للسيدات الحق في الحصول على المناصب الدينية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل أنت معتاد على الذهاب إلى الحفلات الصاخبة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تعترض على استخدام الهاتف المحمول في القطارات ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تتذمر إذا افتتحت إصلاحية في الحي الذي تسكن به ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل لديك جيران مزعجون وغير متعاونين معك ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٢	١	٠	١
٢	١	٠	٢
٢	١	٠	٣
٢	١	٠	٤
٠	١	٢	٥
٢	١	٠	٦
٢	١	٠	٧
٢	١	٠	٨
٢	١	٠	٩
٢	١	٠	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٢	١	٠	١٣
٢	١	٠	١٤
٢	١	٠	١٥

تحليل النتيجة :

متسامح بدرجة هائلة .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
متسامح .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
متسامح نسبياً .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
متسامح بدرجة قليلة .	من ٩ إلى ١٢ درجة
غير متسامح .	من ٥ إلى ٨ درجات
غير متسامح على الإطلاق .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الخيال

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل يمكنك كتابة الشعر ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تؤمن بوجود كائنات فضائية في مكان ما بالكون ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تؤمن بخوارق الطبيعة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل يمكنك تأليف كتب للأطفال ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تستطيع المبيت في منزل مهجور بمفردك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تؤمن بالحياة بعد الموت ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تؤمن بوجود أرواح شريرة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تحلم دائماً ليلاً ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تؤمن بالروحانيات ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تخطط لما ستفعله إذا ربحت جائزة " اليانصيب " ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تؤمن بوجود كائنات مثل الغول ، وجنية البحر ، والعنقاء ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تشعر بالرعب حينما تخرج بمفردك فى الظلام ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل كنت تفضل أن تعيش فى القرن التاسع عشر ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تحب أن تصعد إلى القمر ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تواتيك أحلام اليقظة ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

خيالك واسع جداً .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
خيالك واسع .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
خيالي إلى حد ما .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
أقل من المتوسط .	من ٩ إلى ١٢ درجة
خيالك محدود .	من ٥ إلى ٨ درجات
غير خيالي بالمرّة .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل لديك وساوس ؟

ضع علامة في العمود المناسب :

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تضايقت رؤية الأشخاص غير المهتمين ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل يضايقتك عدم إكمال المهام ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تغسل يديك أكثر من أربع مرات في اليوم ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تؤمن بصحة الرأي الذى يقول : إننا لا يجب أبداً أن نسير تحت السلم الخشبي ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تضع أوراقك كلها بشكل منظم ومرتب جداً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تعرف دائماً مقدار المال الموجود بمحفطتك ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ هل تجيد ترتيب الملابس فى حقائب السفر ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تغسل الأواني بمجرد أن تفرغ من تناول الطعام ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تشتري لوازم العيد القادم بمجرد أن ينتهى العيد الحالى ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تواظب على كتابة رسائلك اليومية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تأخرت أبداً عن موعد ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل تتأكد دائماً أن جميع الأبواب موصدة ليلاً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل حذاؤك لامع دائماً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل فقدت مفاتيحك من قبل ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل ترتب المكان مباشرة بعد انتهاء أى حفل ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٠	١	٢	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

موسوس بدرجة كبيرة جداً .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
موسوس جداً .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
فوق المتوسط بقدر يسير .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
متوسط .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
موسوس بدرجة قليلة .	من ٩ إلى ١٢ درجة
غير موسوس كثيراً .	من ٥ إلى ٨ درجات
غير موسوس على الإطلاق .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل تلمسك بحقك ؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ إذا لم تعجبك وجبة طلبتها فى مطعم ما فهل تشكو ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تخاف من ذوى السلطات ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل ترفض ترشيح نفسك فى مجلس إدارة ناد إذا طلب منك ذلك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ إذا دق جرس الهاتف قبل خروجك مباشرة ، فهل تطلب من المتصل أن يتصل بك لاحقاً ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل تشتكى إذا وجدت شوائب فى مشروبك فى أحد المطاعم ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ إذا طلب منك جارك أن يستعير مكنستك الكهربائية فهل ترفض ؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ إذا تعطلت إحدى أدواتك الكهربائية ، هل تشتكى للشركة التي صنعتها حتى لو تم إصلاحها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ تحاول أن تخضع لنظام غذائي وأعطاك أحدهم صندوق شيكولاتة ، فهل تأكلها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ إذا طال انتظارك في عيادة طبيب فهل تشتكى ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ قامت قطة أحد الجيران باقتلاع أزهار حديقةك ، فهل تتذمر ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ لو استمر كلب الجيران في النباح ، هل تعترض على ذلك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ إذا لم تكن راضياً عن الإصلاحات التي تمت في سيارتك فهل تشتكى لمن قام بإصلاحها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تعترض إذا دخن راكب في قطار ممنوع فيه التدخين ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تستصعب تلقي النصح من الآخرين ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ إذا لم يكن البائع منتبهاً لما تطلبه ، فهل تتذمر ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٢	١	٠	٢
٠	١	٢	٣
٠	١	٢	٤
٠	١	٢	٥
٠	١	٢	٦
٠	١	٢	٧
٢	١	٠	٨
٠	١	٢	٩
٠	١	٢	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٠	١	٢	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

من ٢٦ إلى ٣٠ درجة	أنت مصر على المطالبة بحقك أو إبداء رأيك بشدة .
من ٢٢ إلى ٢٥ درجة	أنت صارم في التمسك بحقك .
من ١٨ إلى ٢١ درجة	صارم إلى حد ما .
من ١٣ إلى ١٧ درجة	معتدل .
من ٩ إلى ١٢ درجة	معتدل جداً .
من ٥ إلى ٨ درجات	هادئ .
من صفر إلى ٤ درجات	هادئ جداً .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

هل أنت متفائل؟

ضع علامة فى العمود المناسب :

- | لا | لا أدرى | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١ هل تقرض صديقاً بعض المال؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٢ هل تتوقع أن يتم ترقيتك فى العمل خلال السنوات الخمس القادمة؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٣ هل تمتلك جهاز إنذار ضد السرقة؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٤ هل تشترك فى مسابقات الجوائز التلفزيونية؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٥ هل فكرت فى مشروع تستثمر فيه منحة التقاعد أو المعاش؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٦ هل تثق فى الأشخاص الذين تعرفهم؟ |

- | لا | لا أدري | نعم | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٧ إذا كان لزاماً عليك أن تذهب لمتخصص فهل تتوقع أن تكون مصاباً بمرض خطير ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٨ هل تخبئ الأشياء الثمينة في منزلك حينما تغيب في عطلات صيفية ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ٩ هل تمتلك وثيقة تأمين كبيرة على حياتك ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٠ هل تأخذ معك مظلة دائماً إذا كان الطقس مشكوكاً فيه ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١١ هل تشتري شهادات الاستثمار التي يجرى السحب عليها ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٢ هل أنت مبذر ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٣ هل تتعامل من انتظار القطار إذا تأخر وتتمنى أن يصل بسرعة ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٤ هل تحلم بشكل منتظم ؟ |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | ١٥ هل تستيقظ من النوم مبكراً ؟ |

مجموع النقاط

لا	لا أدري	نعم	
٠	١	٢	١
٠	١	٢	٢
٢	١	٠	٣
٠	١	٢	٤
٢	١	٠	٥
٠	١	٢	٦
٢	١	٠	٧
٢	١	٠	٨
٢	١	٠	٩
٢	١	٠	١٠
٠	١	٢	١١
٠	١	٢	١٢
٢	١	٠	١٣
٠	١	٢	١٤
٠	١	٢	١٥

تحليل النتيجة :

متفائل جداً .	من ٢٦ إلى ٣٠ درجة
متفائل .	من ٢٢ إلى ٢٥ درجة
متفائل إلى حد ما .	من ١٨ إلى ٢١ درجة
حريص .	من ١٣ إلى ١٧ درجة
متشائم بعض الشيء .	من ٩ إلى ١٢ درجة
متشائم .	من ٥ إلى ٨ درجات
متشائم جداً .	من صفر إلى ٤ درجات

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الجزء الثانى اختبارات الاستعداد

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

اختبارات الاستعداد

يتكون هذا الجزء من اختبارين منفصلين للذكاء ويحتوى كل منهما على أربعين سؤالاً ، وبداخل كل من هذه الاختبارات أربعة اختبارات فرعية يتكون كل منها من عشرة أسئلة فى أربعة أفرع مختلفة وهى : القدرة المكانية ، وعمليات التفكير المنطقى ، والقدرة اللفظية والقدرة العددية فى الاختبار الأول ، والقدرة اللفظية والعددية والرياضيات والرسومات الهندسية فى الاختبار الثانى .

وتعد هذه الأفرع الأكثر انتشاراً فى اختبارات الذكاء .

ولأن هذه الاختبارات تم إعدادها خصيصاً لهذا الكتاب لذلك فهى لا تطابق المعايير العامة فى القياس ، ولذلك لا يمكن إعطاء ناتج محدد لهذه الاختبارات ، ولكننا على الرغم من ذلك نعطي ناتجاً على الأداء عن كل اختبار يتكون من عشرة أسئلة حتى نمكنك من التعرف على نقاط ضعفك أو قوتك ، كما نعطي تقويماً شاملاً عن كل اختبار كامل يتألف من أربعين سؤالاً . ويعد هذا التقويم الشامل أفضل وسيلة ترشدك إلى مستوى أدائك .

يجب أن تلتزم تماماً بالحد الزمنى المسموح به ، وإلا ستصبح نتيجتك عديمة القيمة .

الاختبار المكون من عشرة أسئلة (الوقت المتاح ٣٠ دقيقة) :

١٠ درجات : مميز من ٨ - ٩ : ممتاز
٧ درجات : جيد جداً من ٥ - ٦ درجات : جيد
٤ درجات : متوسط

الاختبار المكون من أربعين سؤالاً (الوقت المتاح ساعتان) :

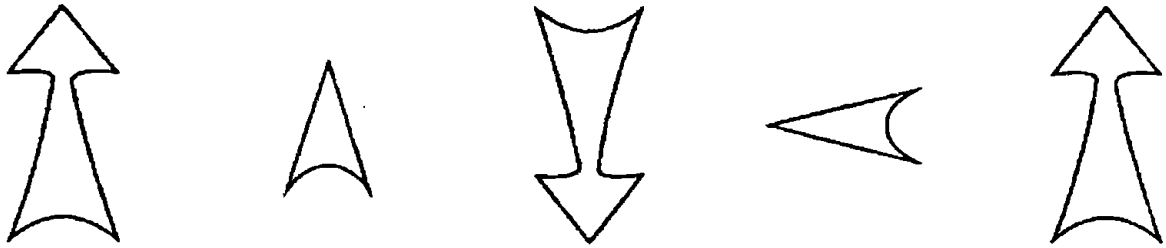
من ٣٦ - ٤٠ : متميز من ٣١ - ٣٥ : ممتاز
من ٢٥ - ٣٠ : جيد جداً من ١٩ - ٢٤ : جيد
من ١٤ - ١٨ : متوسط

اختبار الذكاء الأول

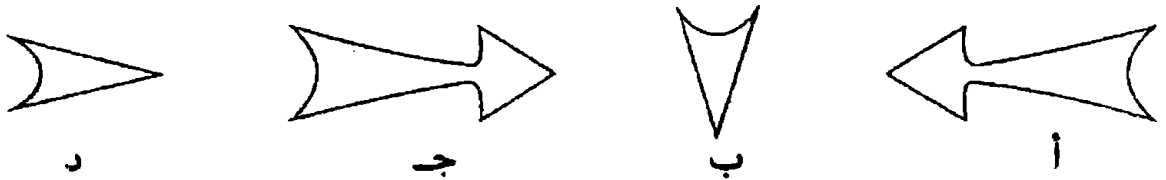
اختبار القدرة المكانية

اقرأ تعليمات كل سؤال وتأمل جيداً كل مجموعة من الرسومات الهندسية التالية :

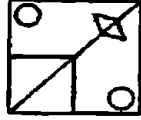
١ التسلسل :



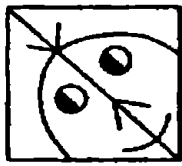
أى شكل يأتى بعد تسلسل الأشكال السابقة



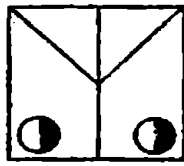
٢ التماثل :



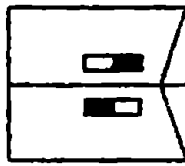
أى الصناديق التالية يشترك مع الصندوق السابق فى معظم خصائصه ؟



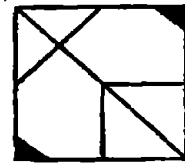
هـ



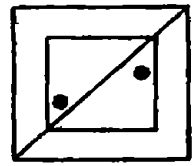
د



جـ

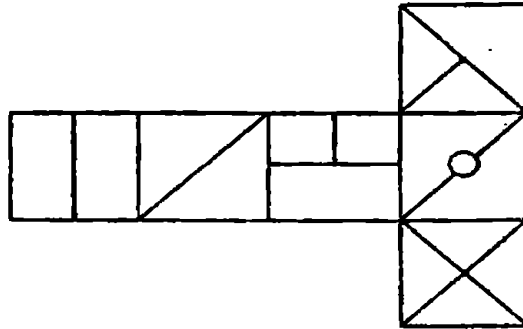


ب

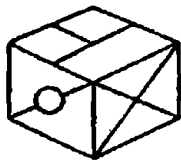


أ

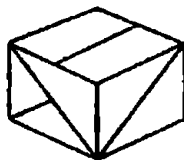
٣ المكعب :



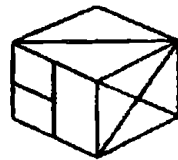
إذا طويينا الشكل السابق لتكوين مكعب ، فأى هذه الأشكال سينتج عنه ؟



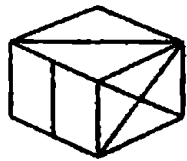
جـ



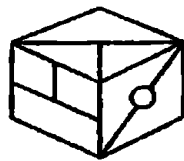
ب



أ

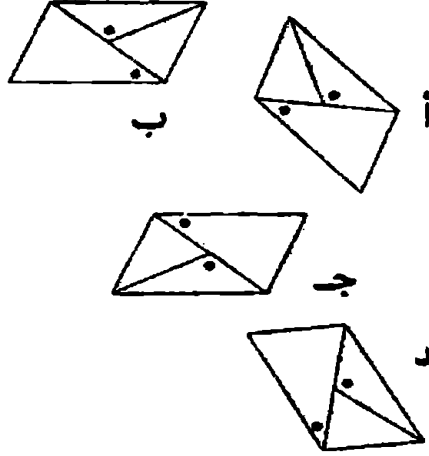


هـ

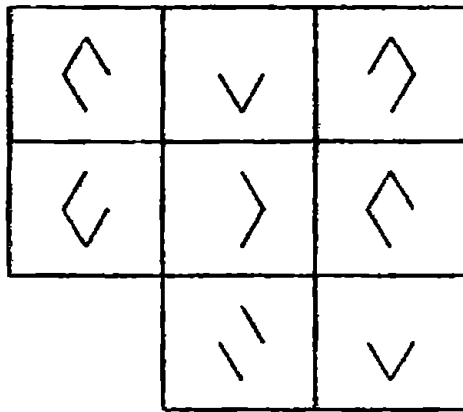


د

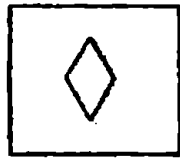
٤ ما هو الشكل الدخيل ؟



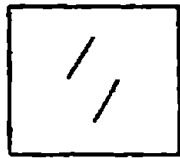
٥ المربعات :



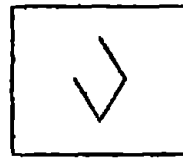
أين المربع الناقص ؟



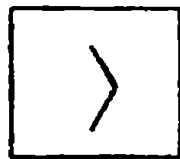
ج



ب



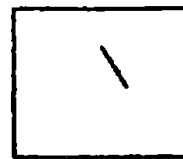
أ



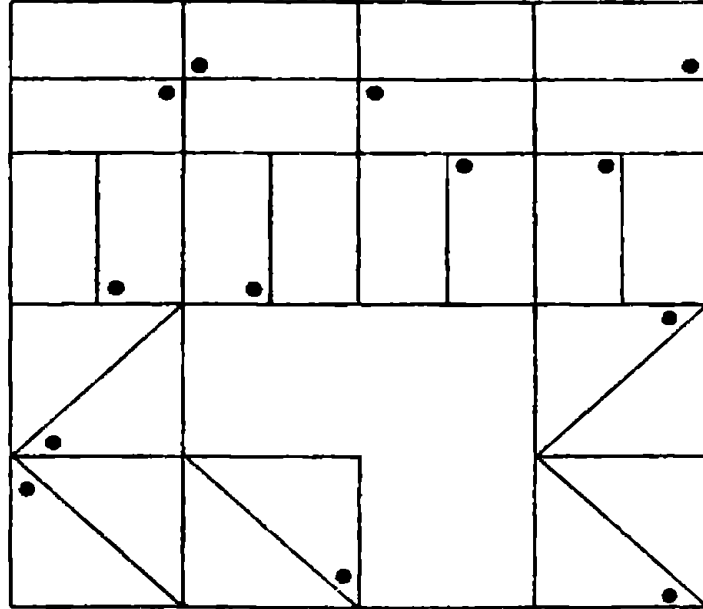
و



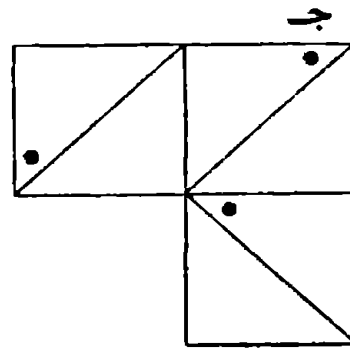
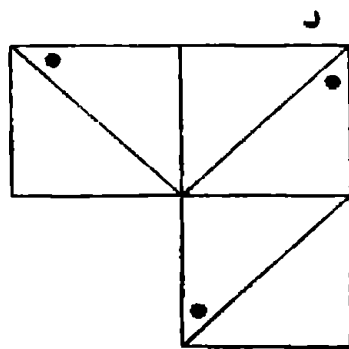
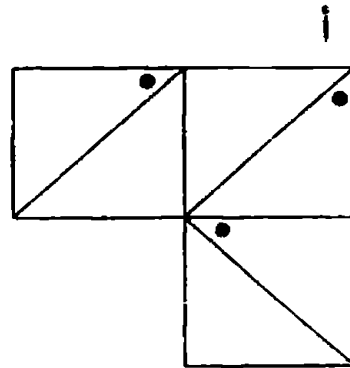
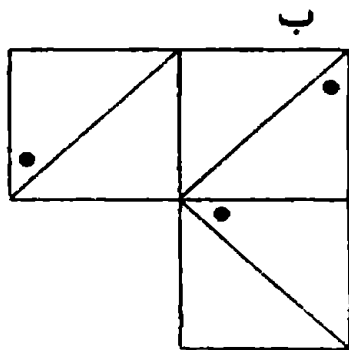
هـ



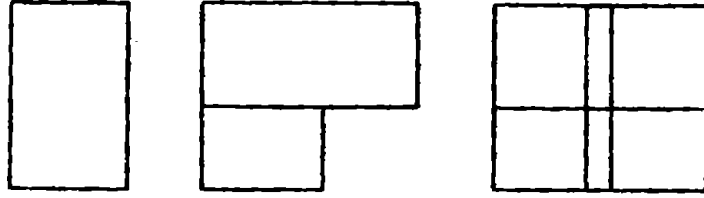
د



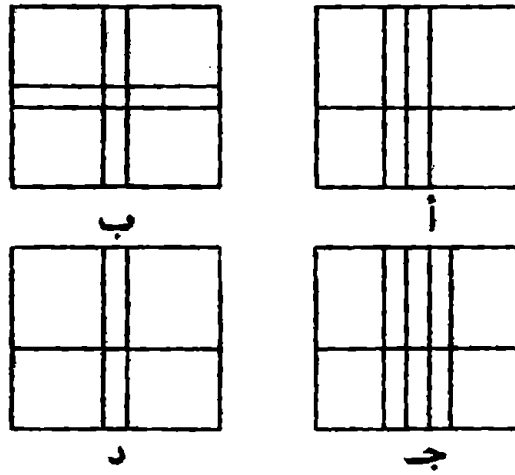
أين الجزء الناقص ؟



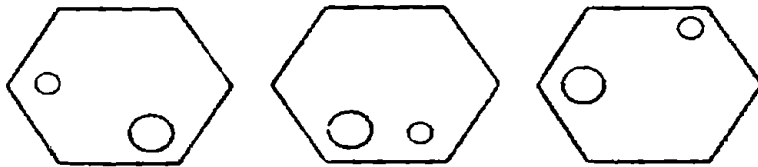
٧ التسلسل :



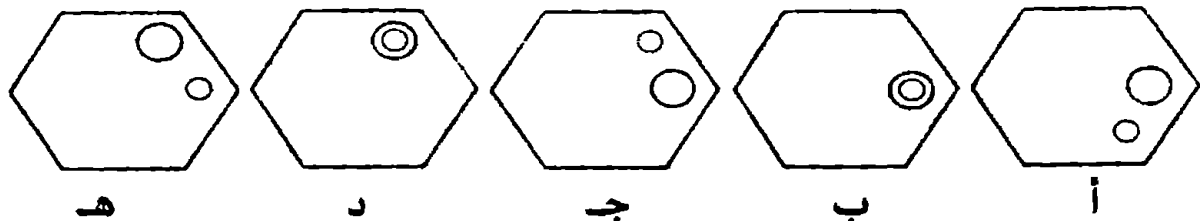
أى الأشكال التالية يأتي بعد تسلسل الأشكال السابقة ؟



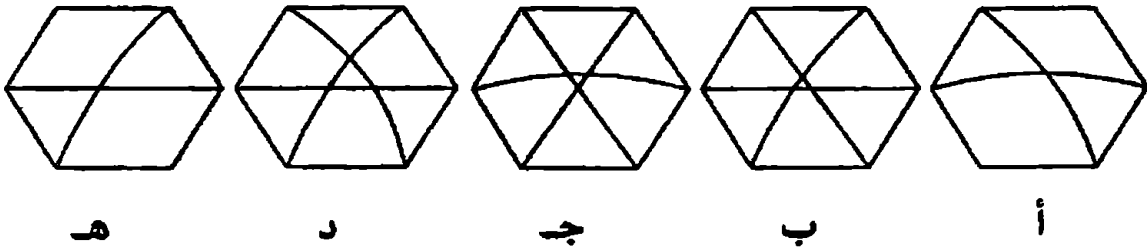
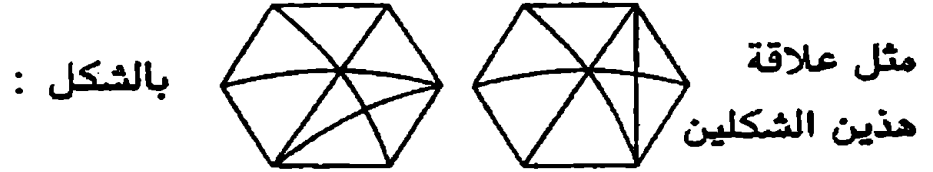
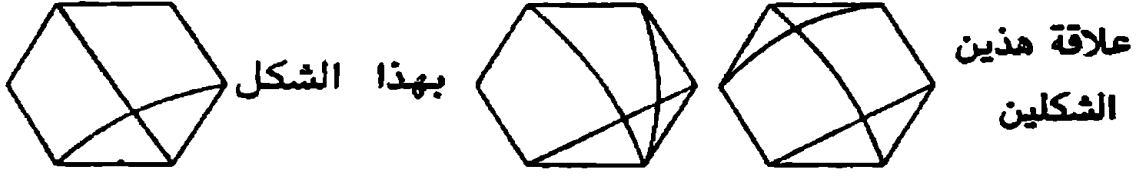
٨ التسلسل :



أى الأشكال التالية يأتي بعد الأشكال السابقة ؟



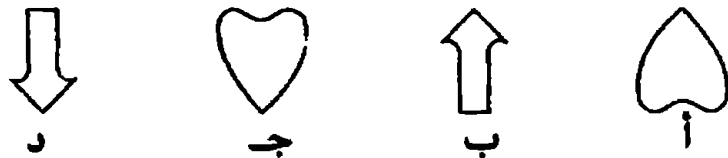
٩ المقارنة :



١٠ التسلسل :

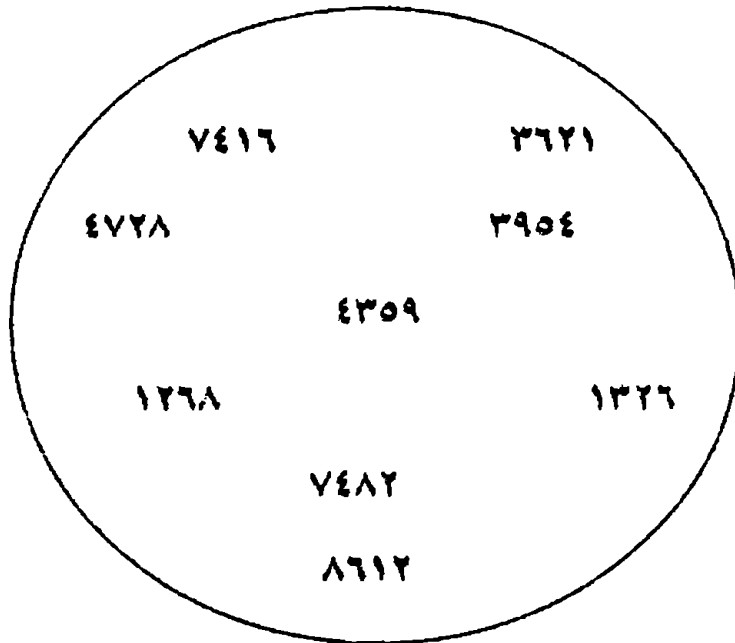


أى هذه الأشكال يأتى بعد التسلسل السابق ؟



اختبار المنطق

- ١ أى كلمة تكمل هذا التسلسل ؟
يتناول ، والى ، ياليتنى ، نقيم
هل هى : سكر ، ميت ، ميمنة ، ليمون .
- ٢ اشترك خمسة رجال فى سباق للعدو ، وجاء " جاك " فى المرتبة الثانية أو الثالثة أو الرابعة . ولم يكن " آلان " هو الفائز ، وجاء " سام فى المرتبة التى تلى " آلان " مباشرة . ولم يُنه " جون " السباق بالمرتبة الثانية . وجاء " جيرالد " بعد " جون " بمرتبتين ، فمن الذى فاز بالمرتبة الثانية ؟
- ٣ ما هو الرقم الدخيل بين الأرقام التالية ؟



٤ أى الأرقام التالية يحل محل علامة الاستفهام ؟

١٢١ ، ٢١١٢ ، ٢١٢٢ ، ١١٣٢ ، ؟

٥ ما هي الكلمة الناقصة ؟

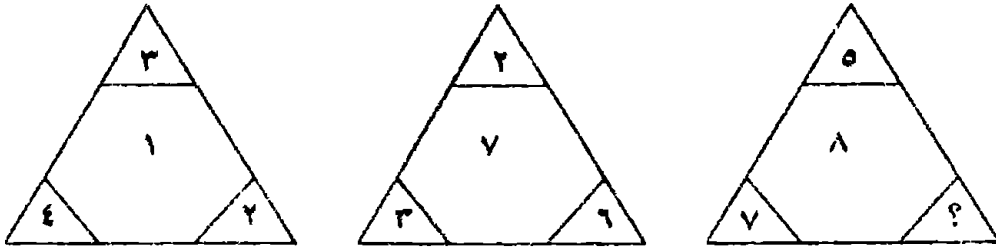
يرفع ، ربيت ، ؟ ، عتقه .

٦ علاقة الرقم ٣٤٨٢١ بالرقم ١٢٧٤٣

والرقم ٧٥٩٦٨ بالرقم ٨٦٨٥٧

تشبه علاقة الرقم ٣٩٢٨٤ بالرقم ؟

٧ ما هو الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام ؟



٨ علاقة " عرف " بـ " فرع " تشبه علاقة " عمد " بـ " ؟ "

٩ ماذا يأتي بعد ذلك ؟

أ- أب- أب ث- أب ث خ- ؟

١٠ اكتساب ، رهيب ، وعديد ، عملاق .

أى الكلمات التالية تختاره بحيث يكون التكملة المنطقية للمجموعة السابقة ؟

فقيه ، لعق ، شجاع ، فنان .

اختبار القدرة اللفظية

- ١ أى الكلمات التالية ينطبق معناه مع هذه الكلمة ؟
معنى " شائن " : (قبيح - ذليل - معيب - حقير - مجنون)
- ٢ " الطيور ذوات الريش المتشابهة يألف بعضها بعضاً " .
هل يمكنك تكوين كلمتين متضادتين من حروف المثل السابق ؟
- ٣ اختر كلمتين من الكلمات الآتية بحيث تكونان متضادتين فى المعنى :
ملوم ، قمعى ، بغيض ، مثير للمشاعر ، ديمقراطى ، مسالم .
- ٤ علاقة " سكن " بـ " قطن " تشبه علاقة " أقام " بـ :
راح - بات - سافر - حل - أصبح .
- ٥ ما هو معنى " أعسر " ؟
أ) أصعب .
ب) أجد .
ج) أفتش .
د) من يستخدم يسراه .
هـ) فاسد .

٦ هناك أربع كلمات إذا تبديلت أماكنها في القطعة التالية ستصبح مفهومة .

في وقتنا هذا توجد أطول الحالات من الكتابات الأكاديمية في الإسهاب ، حيث يحكم الناس على الحجج والبراهين بأنها مثيرة للإعجاب كلما كانت الجمل المستخدمة للتعبير عنها أسوأ .

٧ ما هي الكلمة الدخيلة ؟

رائق ، مميز ، غفور ، نمام ، استخدام ، قاس .

٨ غير حرفاً واحداً من كل كلمة مما يلي كي تُكوّن مثلاً شهيراً :

الحريق متعلق بقصة .

٩ أى كلمتين من الكلمات التالية متقاربتين في المعنى ؟

فج ، متذمر ، مُدّع ، فظ ، عنيد .

١٠ ما معنى كلمة " لازب " ؟

أ) مضغه

ب) لاصق

ج) مطاط

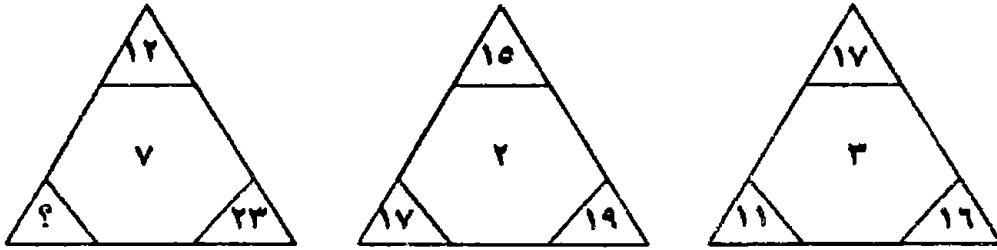
د) حارق

هـ) لاذع

اختبار القدرة العددية

١ ما عدد الدقائق التي تسبق الساعة الواحدة مساءً إن كانت الساعة قبل ٨٨ دقيقة تساوي ثلاثة أضعاف المدة المتبقية بعد الساعة العاشرة صباحاً ؟

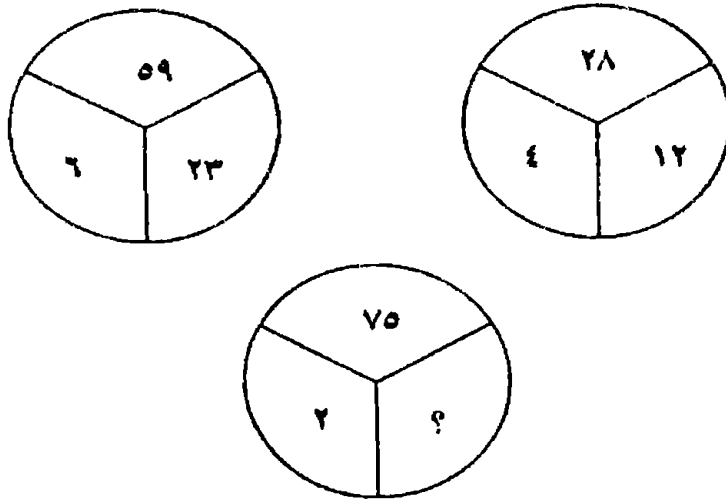
٢ ما هو الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام ؟



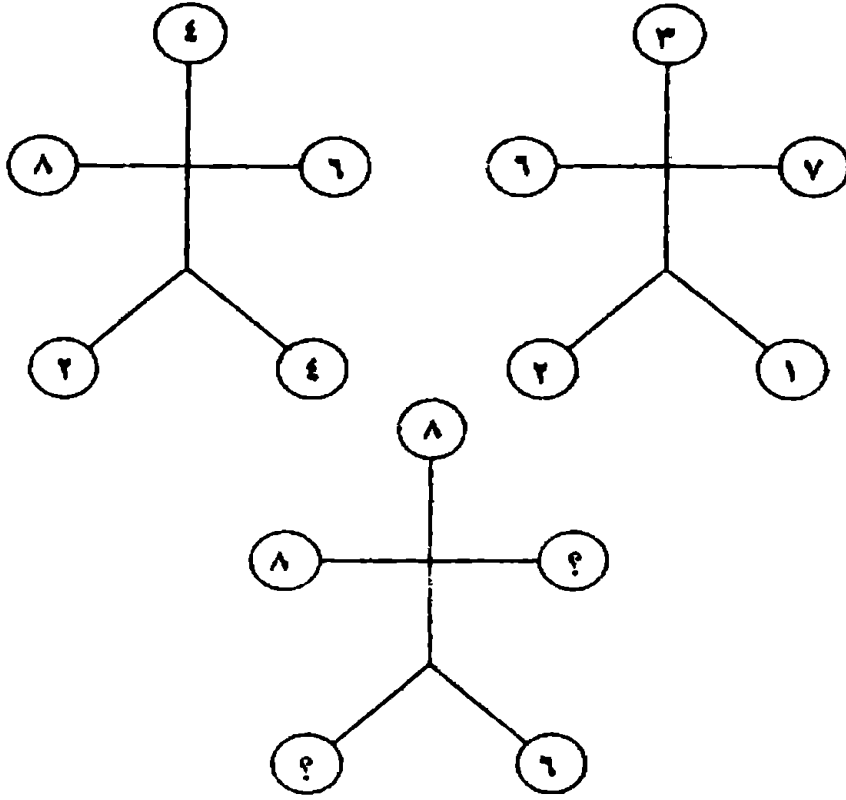
٣ ما الرقم الذي يأتي بعد ذلك ؟

١٣ ، ١٧ ، ٢٩ ، ٥٢ ، ٨٢ ، ؟

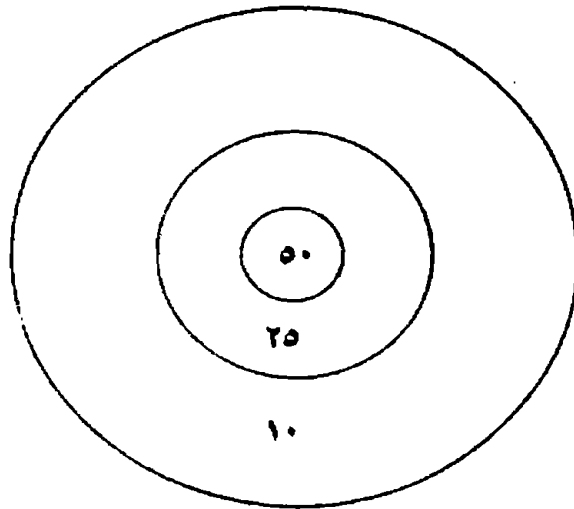
٤ ما هو الرقم الذي يجب أن يحل محل علامة الاستفهام ؟



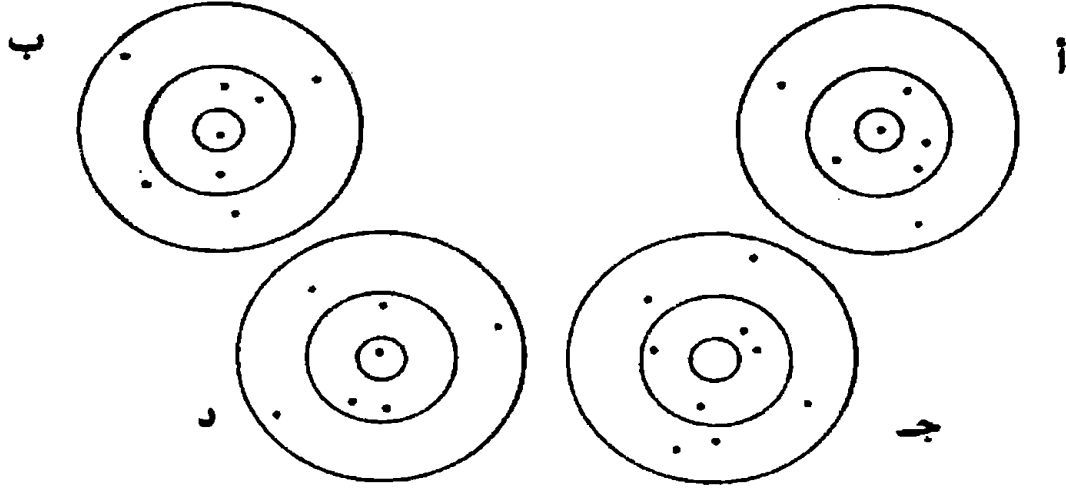
٥ أى رقمين يجب أن يحلا محل علامة الاستفهام؟



٦ إصابة الهدف :



في أي شكل تم تسديد ١٦٥ نقطة ؟



٧ بدأ مثقال في نحت لوح من الرخام يزن ٤٥٠ كج . وفي أول أسبوع نحت ٤٠٪ من التمثال ، وفي الأسبوع الثاني نحت نصف ما قد تركه وفي آخر أسبوع أنهى تمثاله بنحت $\frac{1}{4}$ ما تركه . فما وزن التمثال النهائي ؟

٨ ما الرقم الذي يحل محل علامة الاستفهام ؟

٦	٨	٦	٢	٤
٢	٩	٧	٨	٩
٩	٨	؟	١	٣

٩ يزيد ما تمتلكه " سالي " على ما يعادل مرة ونصف مما يملكه " فريد " ، وتمتلك " بات " ما يعادل مقدار مرة وثلث أكثر مما تملكه " سالي " . وكان مجموع ما يملكونه جميعاً (٢١٦) . فما مقدار ما يملكه كل شخص منهم ؟

١٠ تكلفت الوجبة والمشروبات التي تناولتها خمسين دولاراً فلو زاد ثمن الوجبة عشرة دولارات أخرى . فسيمثل ثمن المشروبات ثلث المجموع . وإذا قل ثمن المشروبات بمقدار عشرة دولارات . فسأكون قد أنفقت ٧٥٪ من الإجمالي . فما هي تكلفة هذه الوجبة ؟

إجابات اختبار الذكاء الأول

اختبار قياس القدرات المكانية

- ١ " د " لأن هناك تسلسلين مختلفين : السهم الأول يدور بزاوية ١٨٠ درجة فى كل مرة ، والسهم الثانى يدور بزاوية ٩٠ درجة فى اتجاه عقارب الساعة .
- ٢ " ب " على فرض أن يكون الخط الذى يقسم الصندوق إلى جزئين يمثل مرآة ، فإن كل جزء هو انعكاس تام للجزء الآخر .
- ٣ " د " .
- ٤ " أ " لأن باقى الأشكال تعتبر انعكاساً للشكل الأصلي لكن من زوايا مختلفة .
- ٥ " و " لأن هناك علاقة بين الثلاثة مربعات الأفقية والرأسية ، حيث إن المربعين الأولين يكونان المربع الثالث . فإذا قمنا بتركيب المربع الأول على الثانى فسينتج الشكل الثالث . وفى حالة تطابق ضلعين على بعضهما يتم حذفهما معاً .
- ٦ " ب " فبالنظر إلى صفوف المربعات . نجد أن الخطوط تتخذ شكلاً متوازياً وتحتل النقط السوداء أربعة أماكن مختلفة .

- ٧ " ب " يتم إضافة مستطيل آخر في كل مرحلة بزاوية ٩٠ درجة إلى الشكل السابق ، وبنفس اتجاه عقارب الساعة .
- ٨ " ج " لأن الدائرة الكبيرة تتحرك بمقدار زاوية واحدة في عكس اتجاه عقارب الساعة في كل شكل ، أما الدائرة الصغيرة فتتحرك بمقدار زاويتين في اتجاه عقارب الساعة .
- ٩ " ب " تنتقل الخطوط إلى الشكل الأخير فقط إذا ظهرت في نفس الوضع في الشكلين الأول والثاني ، ثم تتحول الخطوط المستقيمة إلى منحنية والعكس صحيح .
- ١٠ " د " حيث يتم تكرار الثلاث أشكال ويتم قلب كل شكل رابع .

اختبار المنطق

- ١ كلمة " ميمنة " ، لأن كل كلمة تبدأ بآخر ثلاثة أحرف من الكلمة التي تسبقها ولكن بترتيب مختلف .
- ٢ " جاك " .
- ٣ الرقم الشاذ هو ٧٤١٦ ؛ حيث تشكل باقي الأرقام أزواجاً متجانسة بمعنى أنها تستخدم نفس الأربعة أرقام ، ٤٧٢٨ / ٧٤٨٢ ، ٣٩٥٤ / ٤٣٥٩ ، ١٢٦٨ / ٨٦١٢ .

٤ رقم ٢١١٢١٣ ؛ حيث إن كل رقم يصف الرقم الذي يسبقه بدءاً بالرقم الأصغر فمثلاً رقم ١٢١ يحتوى على رقم (١) مرتان ، ورقم (٢) مرة واحدة ؛ لذلك فالرقم الذى يليه هو ٢١١٢ ؛ والرقم ١١٣٢ يحتوى على رقم (١) مرتان ، ورقم (٢) مرة واحدة ، ورقم (٣) مرة واحدة .

٥ الكلمة الناقصة هي " فيلق " حيث تكمل مربع كلمات سحرى يقرأ من اليمين إلى اليسار كما يقرأ من فوق إلى تحت .
 ر ب ي ت
 ف ي ل ق
 ع ت ق هـ

٦ ؛ اقلب الرقم الأول واجعله من اليسار إلى اليمين واطرح (١) من الرقم الذى من المنتصف .

٧ رقم ٨ ؛ قم بجمع أرقام المثلثين الأول والثانى ستجد أن ناتجهما فى المثلث الثالث ، بمعنى $٥ = ٣ + ٢$ ، $٧ = ٣ + ٤$ ؛ إذن $٦ + ٢ = ٨$.

٨ " دمع " حيث تقرأ الكلمة من اليسار إلى اليمين .

٩ أ ب ث خ ز .

١٠ كلمة لعق لأن الحرفين الأخيرين كل كلمة والحرفين الأولين من الأخرى يكونان معاً كلمة ذات معنى :
 اكتس (أب ره) (يب رع) د (يد عم) ل (اق لع) ق
 إبرة يبرع يدعم أقلع

اختبار القدرة اللفظية

- ١ معيب .
- ٢ اشترى ، باع .
- ٣ قمعى ، ديمقراطى .
- ٤ حل .
- ٥ من يستخدم يسراه .
- ٦ فى وقتنا هذا توجد أسوأ الحالات من الإسهاب فى الكتابات الأكاديمية ، حيث يحكم الناس على الحجج والبراهين بأنها مثيرة للإعجاب كلما كانت الجمل المستخدمة للتعبير عنها أطول .
- ٧ استخدام ؛ لأنها اسم جامد (مصدر) وباقى الكلمات مشتقات .
- ٨ الغريق يتعلق بقشه .
- ٩ فج ، فظ .
- ١٠ لاصق .

اختبار القدرة العددية

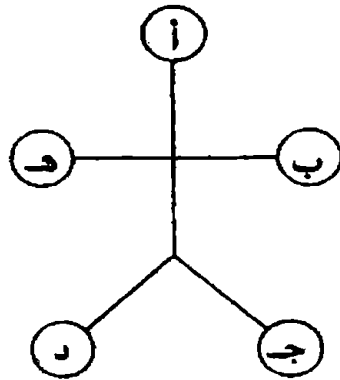
- ١ ٢٣ دقيقة .
- ٢ رقم ٥ ؛ لأن $٢٣ + ١٢ = ٣٥$ ، $٣٥ = ٥ \div ٧$.

٣ رقم ١٢٢؛ اجمع حاصل جمع رقمي العدد الأول مع العدد نفسه ،
ينتج العدد التالي ، وهكذا مع باقى الأعداد .

مثال : الرقم الأول يتكون من عددين $٣+١=٤$ + الرقم الأول ١٣
فيصبح ١٧ وهكذا .

٤ رقم ٧١؛ لأن $٧٥-٧١=٤$ والجذر التربيعى لـ $٤=٢$

٥ (١ ، و ٨) :



أ × ب = رقم مكون من العددين ج ، د ، أ × د = هـ .

٦ . ب .

٧ ١٢٠ كجم .

٨ ؛ لأن $٩٨٤١٣ = ٢٩٧٨٩ + ٦٨٦٢٤$.

٩ " فريد " ٤٨ ، و " سالى " ٧٢ ، و " بات " ٩٦ .

١٠ ٣٠ دولار .

المجموع	المشروبات	الوجبة
٥٠ دولاراً	٢٠ دولاراً	٣٠ دولاراً
٦٠ دولاراً	٢٠ دولاراً	٤٠ دولاراً
٤٠ دولاراً	١٠ دولاراً	٣٠ دولاراً

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

اختبار الذكاء الثانى

اختبار القدرة اللفظية

١ ما هو " الضرجع " ؟

- أ) نوع من النبات .
- ب) الضفدع .
- ج) النمر .
- د) البحيرة الصغيرة .
- هـ) الرجل العجوز .

٢ ما هو الشيء المشترك بين هذه الكلمات ؟

- أ) عنبر .
- ب) رموز .
- ج) متين .
- د) أرزاق .
- هـ) خسارة .

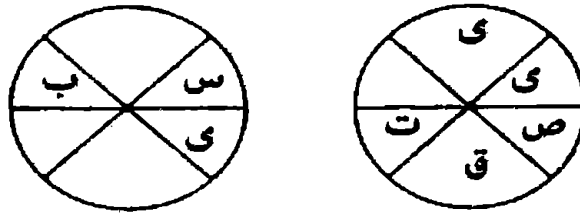
٣ أدمج كلمتين فقط من الكلمات الآتية للحصول على اسم حيوان :

كون - لعب - صور - عين - سهى - ليل - دينا - فرو

٤ أكمل المثال التالي :

خ .. ، الكلام ، ما .. ، و ..

٥ أكمل الحروف الناقصة لتكون كلمتين متطابقتين في المعنى .



٦ أكمل الفراغات لمعرفة أسماء خمس جزر .

أ) ر.ن.د.

ب) و.ا.ر.

ج) و.م.ز.

د) ن.ي.و.

هـ) ل.ح.ي.

٧ أكمل البيت التالي :

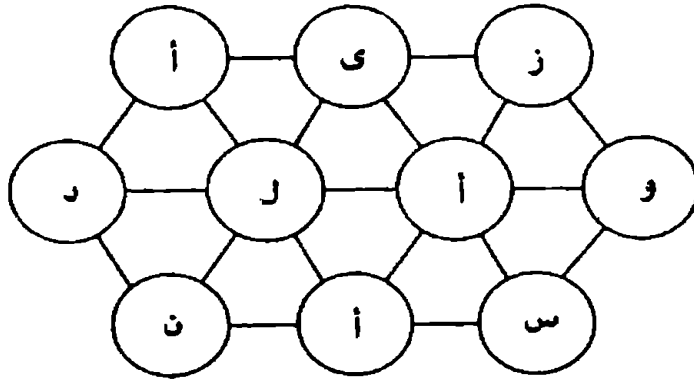
يعطيك من طرف اللسان حلاوة
ويروغ منك كما يروغ

- أ) القط .
- ب) الكلب .
- ج) الذئب .
- د) الثعلب .

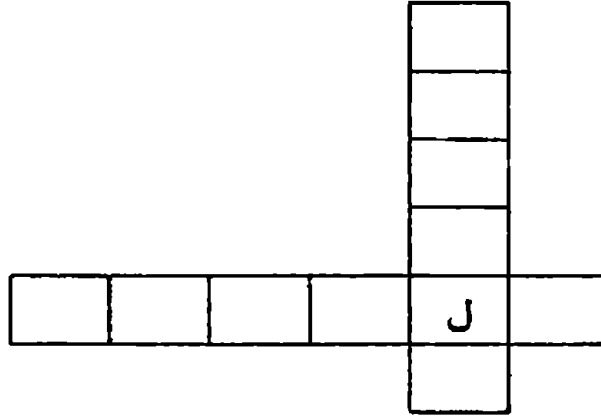
٨ أوجد كلمة تتكون من ستة أحرف مستخدماً هذه الأحرف الأربعة فقط :

ت م
ل ت

٩ أوجد كلمة تتكون من عشرة حروف من خلال الانتقال من دائرة إلى أخرى مرة واحدة فقط لكل دائرة .



١٠ ضع هذه الحروف في الشكل التالي للحصول على اسمين لحيوانين معروفين .



و ف ا ر ا ه غ ي س ح

اختبار القدرة العددية

١ ما هو الرقم الذي سيحل محل علامة الاستفهام ؟

$$١٨ ، ١ ، ١٤\frac{٣}{٤} ، ٥\frac{٣}{٤} ، ١١\frac{١}{٤} ، ١٠\frac{١}{٤} ؟$$

٢ اختصر

$$\frac{٢٨}{٣٦} \div \frac{٧}{٨}$$

٣ اختصر

$$\frac{١}{٤} \times ٣ + ٣\frac{١}{٤} \times ١\frac{١}{٤} - ١٤$$

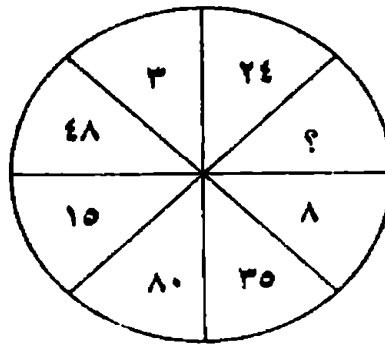
٤ ما هو الرقم الذي سيحل محل علامة الاستفهام ؟

٤٨	٨	٢	١٢
٣٩	١٣	٣	٩
١٢	٢	٢	١٢
١٥	٥	٧	؟

٥ ماذا تعنى هذه العلامة حسابياً ؟

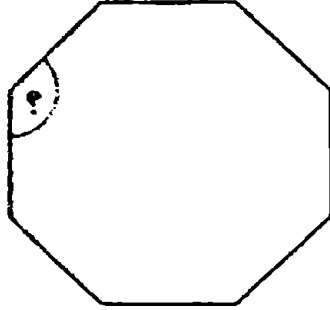
!

٦ ما هو الرقم الذي يحل محل علامة الاستفهام ؟



٧ حول ٨٦ درجة حرارية من مقياس " فهرنهايت " إلى مقياس " سيلزيوس " .

٨ ما هو قياس زاوية هذا الشكل ذى الأضلاع الثمانية ؟



٩ حول الرقم $0,12333$ إلى كسر عشرى

١٠ إذا كانت $66 = 102$

إذن $22 = ?$

الرياضيات

١ تقابل ثلاثة متسولين فى المدينة وكان مع أولهم ثلاثة أرغفة والثانى كان معه رغيفان أما الثالث فلم يكن معه شىء ، لكن كان معه دولار واحد . فقاموا بتقسيم الأرغفة على أنفسهم بالتساوى ، فكم دفع المتسول الثالث للمتسولين الآخرين ؟

٢ هناك أرضيتان مربعتا الشكل سيتم تغطيتهما بالكامل بالسيراميك . وكان مقياس البلاطة الواحدة بوصتين مربعتين ، وكان مجموع البلاط المستخدم ٨٥٠ بلاطة .

وكل جانب من الأرضية الأولى يكبر عن جانب الأرضية الأخرى بمقدار عشرة أقدام .

فما هى أبعاد كل أرضية ؟

٣ وزعت ورقتان من أوراق اللعب بطريقة عشوائية ، فما هي احتمالات أن تكون إحدى هاتين الورقتين تنتمي لمنظومة ذات نقش واحد ؟

٤ يزن الصندوق (١) + الصندوق (٢) ١٢ كجم .
ويزن الصندوق (٢) + (٣) ١٣,٥ كجم .
ويزن الصندوق (٣) + الصندوق (٤) ١١,٥ كجم .
ويزن الصندوق (٤) + الصندوق (٥) ٨ كجم .
ويزن الصندوق (١) + (٣) + (٥) ١٦ كجم .
فكم يزن كل صندوق على حدة ؟

٥ يبيع أحد متاجر الخل الزجاجية بـ ٩,٥ دولار ، والخل المخفف بـ ٥,٥ دولار للزجاجة ؟

فما عدد زجاجات الخل التي يجب أن تخلط مع بعضها لبيع الزجاجة الواحدة بـ ٧,٩ دولار ، ولتحقيق نفس نسبة الربح ؟

٦ إذا كان $٨١ = ٩٠$
إذن $٢٢ = ؟$

٧ كل الكسور العشرية نتاج كسور اعتيادية ، فأى الكسور الاعتيادية أنتج هذا الكسر العشري ؟

٠,٨١٨٤٤٤

٨ اختصر

$$\frac{30}{57} \div \frac{10}{19}$$

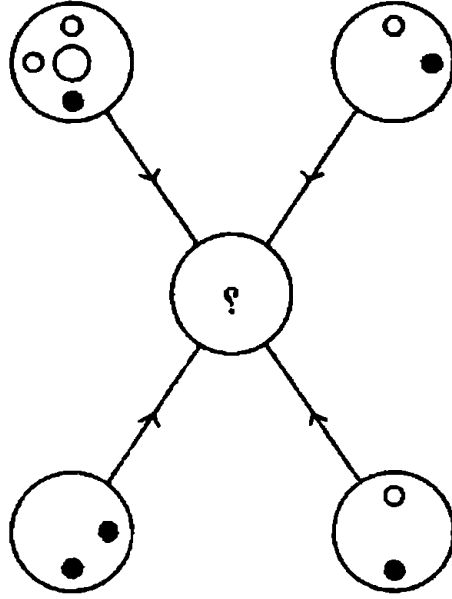
٩ ما هو الرقم الذي سيحل محل علامة الاستفهام ؟

٤	٨	٢٦	٦
٣	١٠	٢١	٩
٣	٩	٢٠	٧
؟	١١	٤٠	١٥

١٠ اختصر $2 \div 10 + 2 \times 8 - 17$

الرسوم الهندسية

١ الرموز :

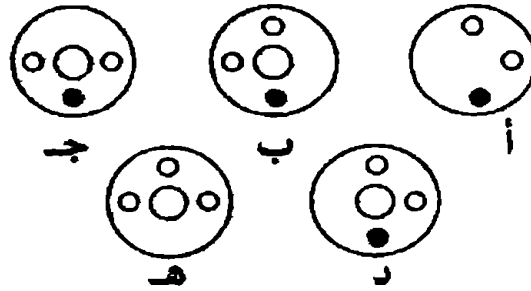


كل خط وشكل يظهر في الأربع دوائر الخارجية بالأعلى ينتقل إلى
الدائرة المركزية طبقاً للقواعد التالية .

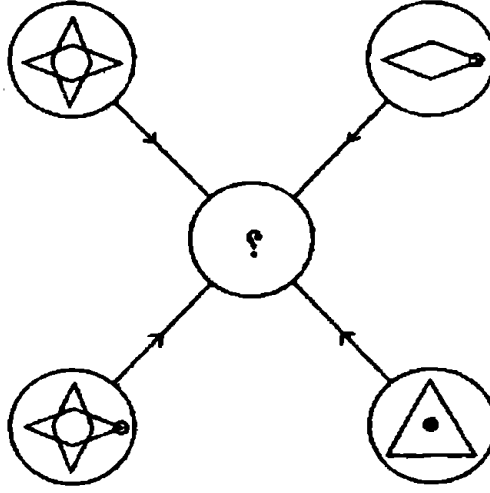
إذا ظهر الخط أو الرمز في الدوائر

ينتقل	مرة واحدة
ممكن أن ينتقل	مرتين
ينتقل	ثلاث مرات
لا ينتقل	أربع مرات

فأى دائرة من الدوائر التالية ستظهر في الدائرة المركزية في الشكل
الهندسى السابق؟



٢ الرموز :

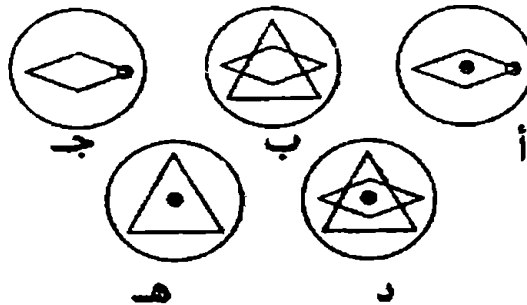


كل خط وكل رمز يظهر فى الدوائر الأربعة الخارجية فى الشكل السابق ينتقل إلى الدائرة المركزية طبقاً للقواعد التالية :

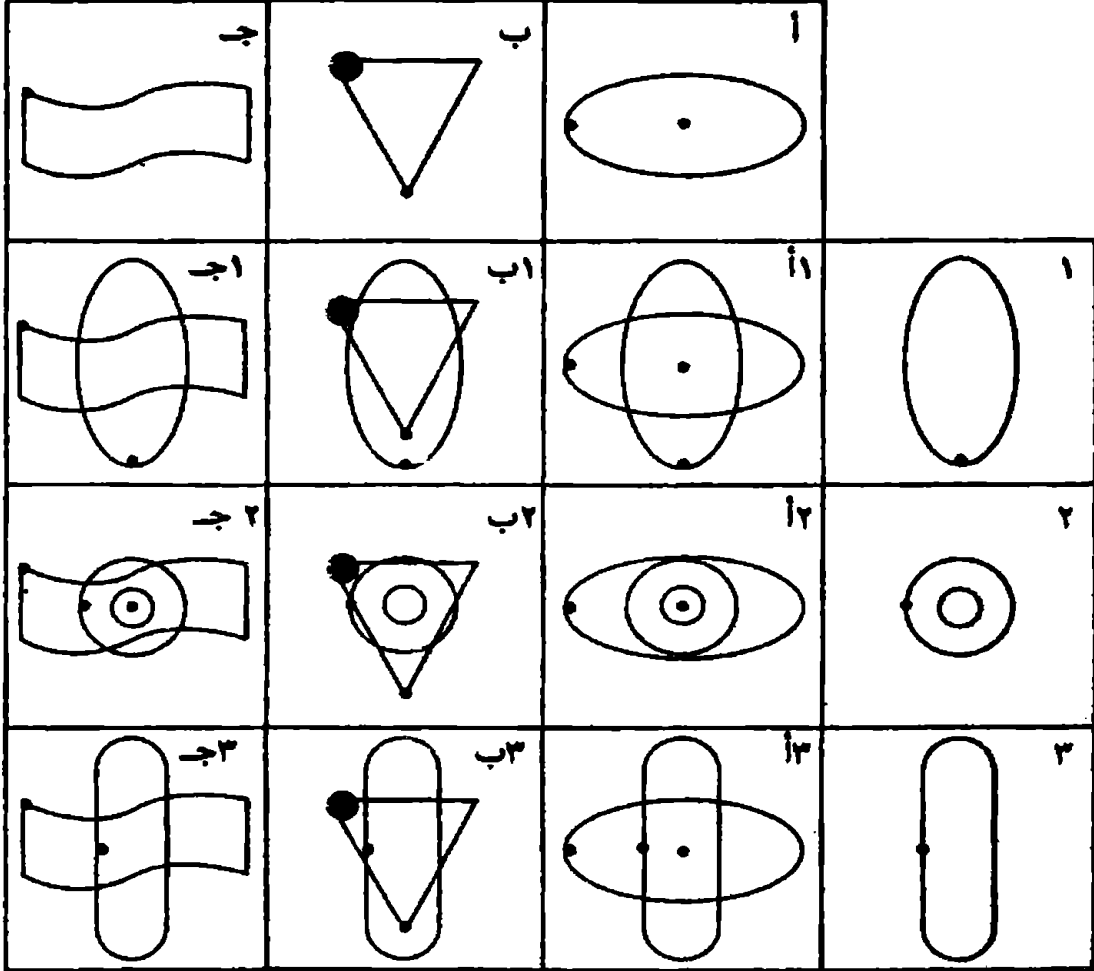
إذا ظهر الخط أو الرمز في الدوائر الخارجية :

ينتقل	مرة واحدة
ممكن أن ينتقل	مرتين
ينتقل	ثلاث مرات
لا ينتقل	أربع مرات

أى هذه الدوائر سيظهر فى الدائرة المركزية فى الشكل الهندسى السابق ؟

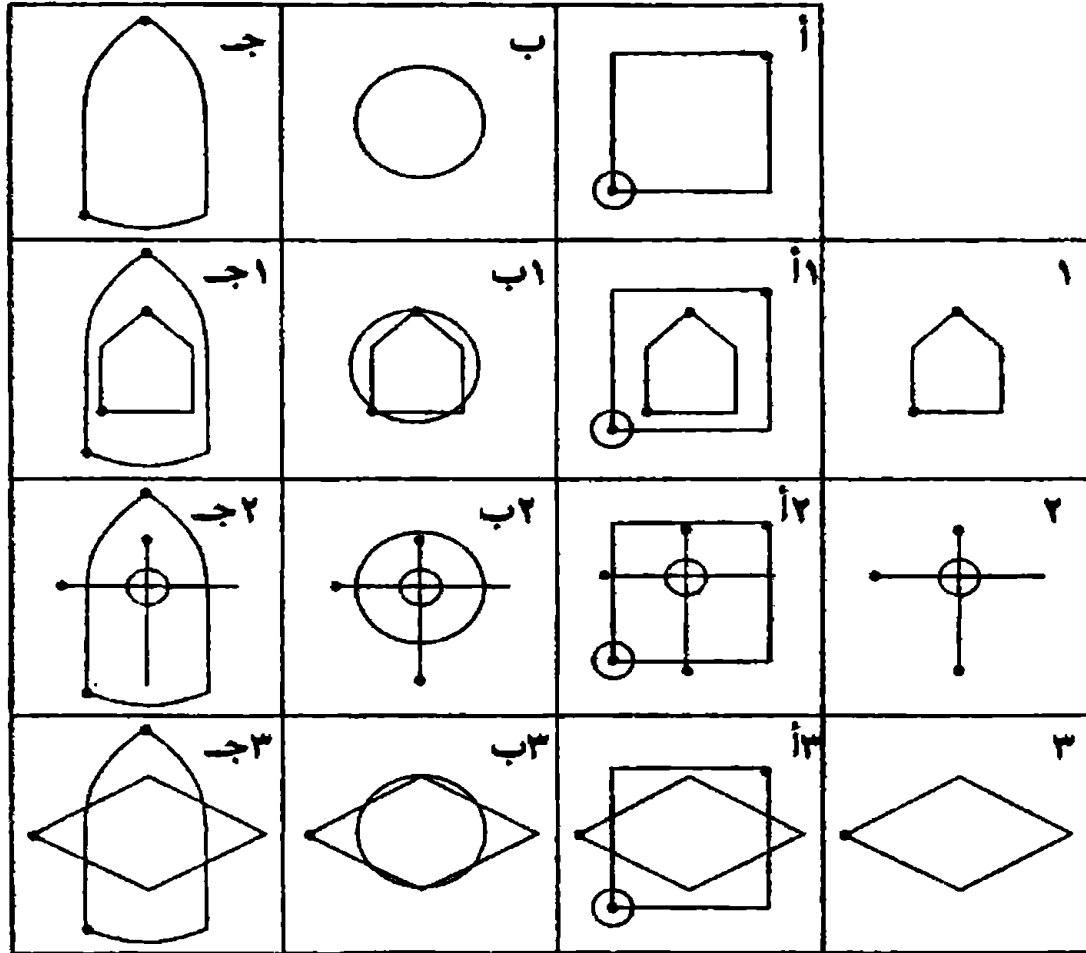


٣ الشبكة :



كل مربع من المربعات التسعة ذات العلامات من ١ أ إلى ٣ جـ في الشبكة السابقة يجب أن يحتوى على كل الخطوط والرموز الظاهرة في المربعات التي تحمل نفس الحرف ونفس الرقم في الشكل الذى يعلوها والذى على يمينها . فمثلاً ، ب ٢ يجب أن يتضمن كل الخطوط والرموز الموجودة في ب ٢ .

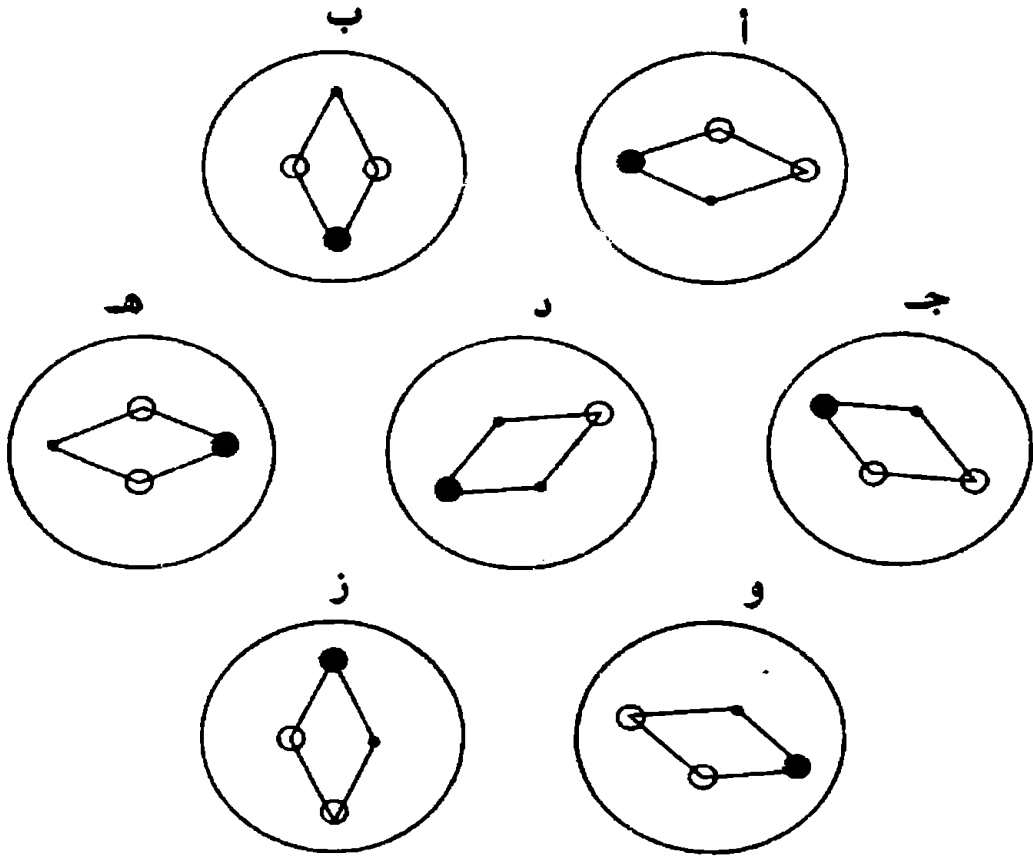
ولكن هناك أحد هذه المربعات لا يحتوى على الرموز الصحيحة ، فهل يمكنك إيجاده ؟



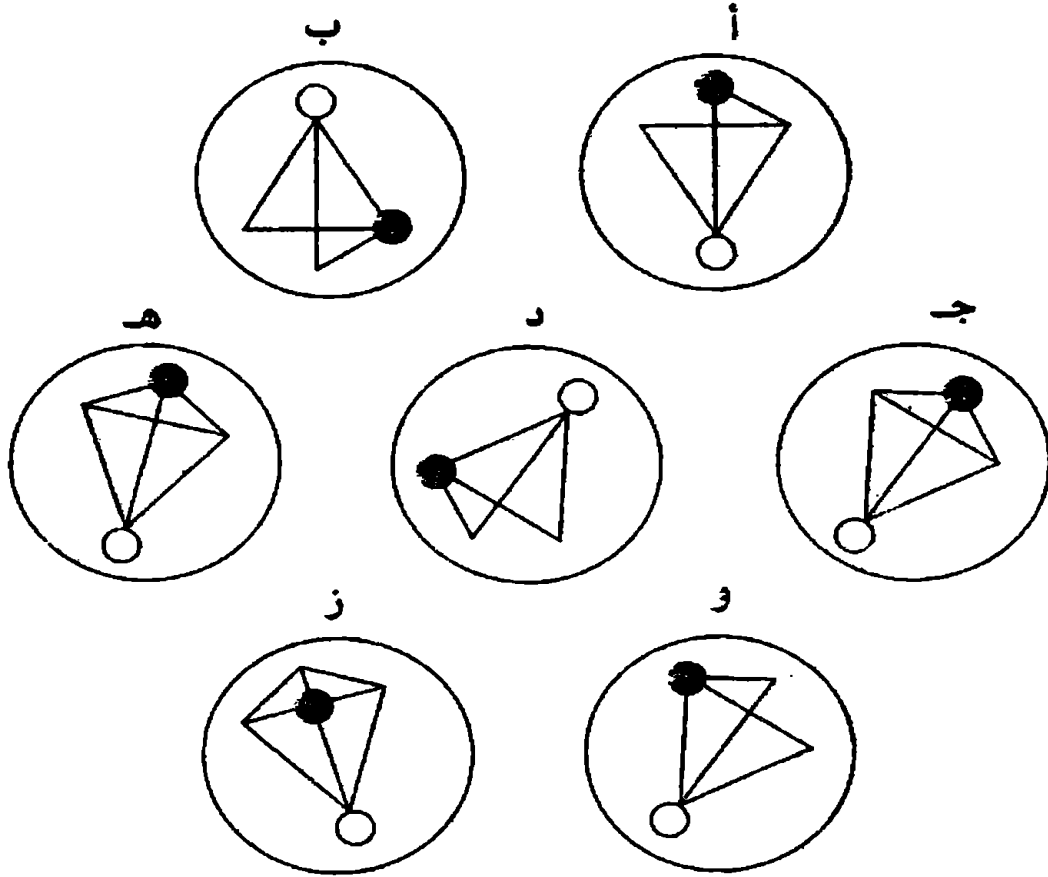
كل مربع من المربعات التسعة ذات العلامات من ١ أ إلى ٣ جـ في الشبكة السابقة يجب أن يحتوى كل الخطوط والرموز الظاهرة في المربعات التي تحمل نفس الحرف ونفس الرقم في الشكل الذى يعلوها والذى على يمينها ، فمثلاً ، ب٢ يجب أن يتضمن كل الخطوط والرموز الموجودة في ٢ وب .

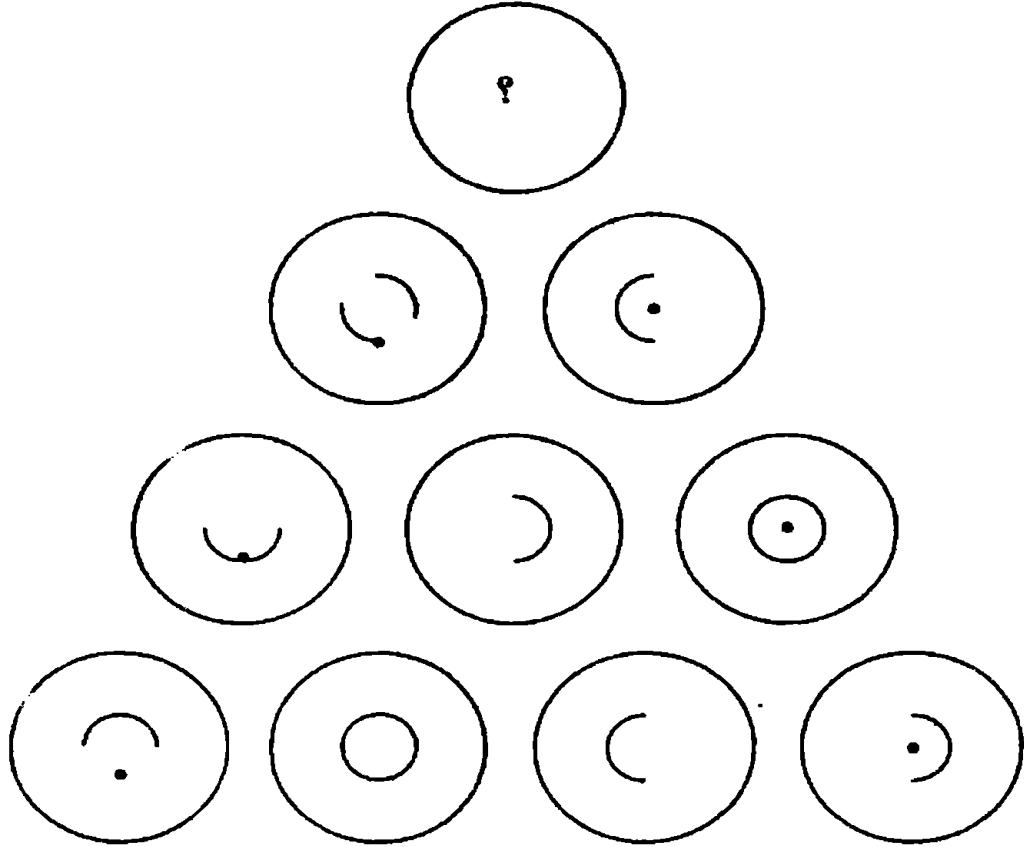
ولكن أحد هذه المربعات لا يحتوى على الرموز الصحيحة ، فهل يمكنك إيجاده ؟

٥ ما هو الشكل الدخيل ؟

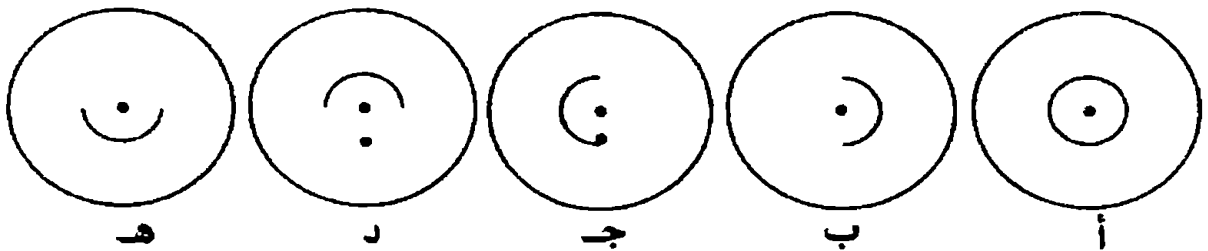


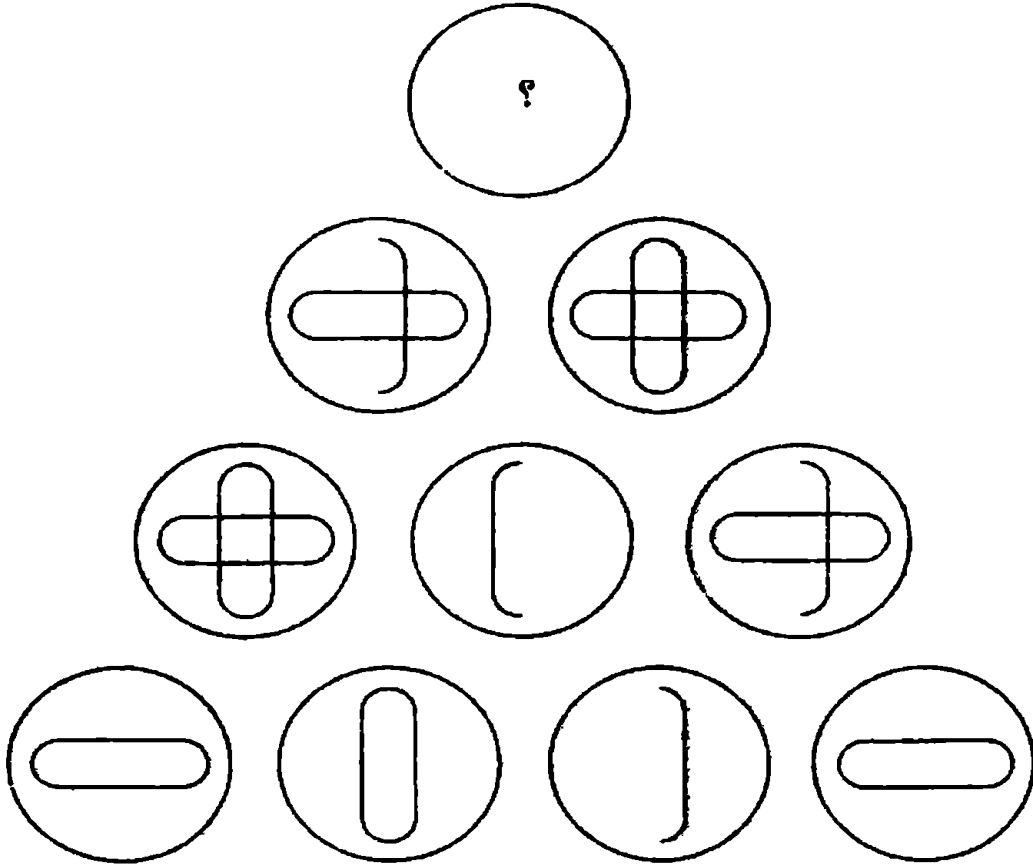
٦ ما هو الشكل الدخيل ؟



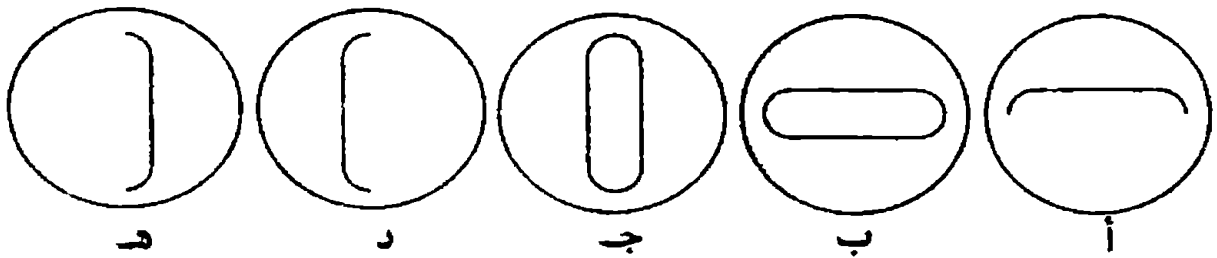


أى هذه الدوائر تحل محل علامة الاستفهام ؟

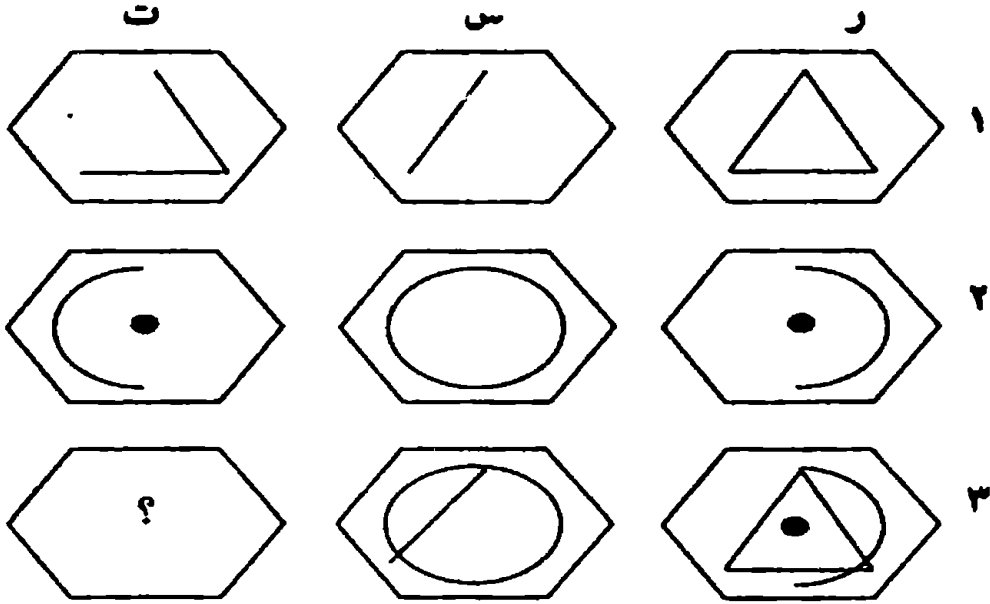




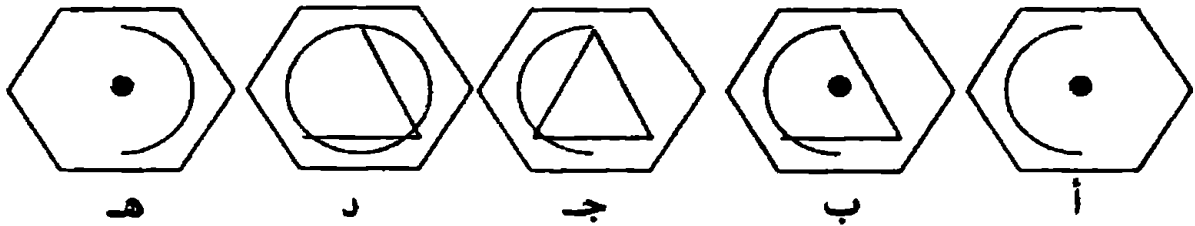
أى هذه الدوائر تستبدل بعلامة الاستفهام ؟



٩ الأشكال السداسية :



أى هذه الأشكال السداسية يحل محل علامة الاستفهام ؟



إجابات اختبار الذكاء الثاني

اختبار القدرة اللفظية

- ١ ج (النمر .
- ٢ كل هذه الكلمات تحتوى على أسماء نباتات مثل عنب ، موز ، تين ، أرز ، خس .
- ٣ ديناصور .
- ٤ خير الكلام ما قل ودل .
- ٥ يستقصى ، يستبعد .
- ٦
أ) جراناذا .
ب) سوماطرة .
ج) فورموزا .
د) أنتيجوا .
هـ) البحرين .
- ٧ يعطيك من طرف اللسان حلاوة
ويروغ منك كما يروغ الثعلب .
- ٨ تتململ .
- ٩ سوازيلاندا .
- ١٠ سلحفاه ، غوريلا .

اختبار القدرة العددية

١ هناك متواليتان عدديتان :

$$\begin{aligned} 8\frac{1}{4} , 11\frac{1}{4} , 14\frac{3}{4} , 18 & \quad 3\frac{1}{4} - \\ & \quad 4\frac{3}{4} - \\ & \quad 10\frac{1}{4} , 15\frac{3}{4} , 1 & \quad \text{الإجابة } 8\frac{1}{4} \end{aligned}$$

٢ $1 = \frac{22}{28} \times \frac{7}{8}$

٣ $10\frac{1}{4} = 1\frac{1}{4} + 5\frac{1}{4} - 14$
(÷ ، ×) يجب أن يعينوا قبل (+ ، -)

٤ $21 = 7 \times (5 \div 15)$

٥ تعنى مضروب : $1 \times 2 \times 3 \times 4 \times 5 \times 6 = 720$

٦ ٦٣ ؛ يتم تربيع الأرقام من ٢ إلى ٨ وتطرح من ١ ثم نقفز خانتيين .
٢٤ = ١ - ٢ ٥ ، ١٥ = ١ - ٢ ٤ ، ٨ = ١ - ٢ ٣ ، ٣ = ١ - ٢ ٢
٨٠ = ١ - ٢ ٩ ، ٦٣ = ١ - ٢ ٨ ، ٤٨ = ١ - ٢ ٧ ، ٣٥ = ١ - ٢ ٦

٧ ٣٠ س (٣٠ = ٩ × ٥٤ = ٣٢ - ٨٦) س

٨ ١٣٥ = ٤٥ - ١٨٠ ؛ ٤٥ = $\frac{360}{8}$ ؛ ١٣٥

$$\begin{aligned} 0,126333 &= 1 \times 9 \\ \frac{126,333333}{126,207} &= 1000 \times \\ &= 999 \end{aligned}$$

$$\frac{126,207}{999} = \text{الحل هو}$$

$$10 \quad 102 = 66 \pmod{8} \text{ أى النظام العددي الثماني : } 64 = 64 \times 1 \\ 0 = 8 \times 0$$

$$\begin{array}{r} 2 = 1 \times 2 \\ \hline 66 \end{array}$$

$$16 = 22 \pmod{8} \text{ أى النظام العددي الثماني : } 16 = 8 \times 2$$

$$\begin{array}{r} 6 = 1 \times 6 \\ \hline 22 \end{array}$$

الرياضيات

١ سيحصل كل متسول على $\frac{5}{3}$ من الأربعة ، وثالث متسول أعطى للأول ٨٠ ، سنتاً ، ولالثاني ٢٠ سنتاً .

$$\begin{aligned} 2 \quad 25 \text{ قدماً} \times 25 \text{ قدماً} \\ 15 \text{ قدماً} \times 15 \text{ قدماً} \end{aligned}$$

٣ السحب الأول : $0,25 = \frac{13}{52}$
 السحب الثاني : $0,1912 = \frac{0,7}{2652} = \frac{13}{51} \times \frac{39}{52}$
 (على اعتبار أن السحب الأول لم يكن ناجحاً) .
 فلاحتمالات بالتالي ستكون $(0,1912 + 0,25) = 0,4412$ أو $44,12\%$.

٤ الصندوق الأول ٥,٥ كجم .
 الصندوق الثاني ٦,٥ كجم .
 الصندوق الثالث ٧,٠ كجم .
 الصندوق الرابع ٤,٥ كجم .
 الصندوق الخامس ٣,٥ كجم .

٥ ٣ زجاجات ب ٩,٥٠ دولار وزجاجتين ب ٥,٥٠ دولاراً .

٦ ٨١ (MOD10) أى نظام عددي عشاري = (MOD9) :
 $81 = 9 \times 9$
 $0 = 1 \times 0$
81

٢٢ (MOD9) = (MOD10) : $18 = 9 \times 2$
 $4 = 1 \times 4$
22

٧ $0,818444 = 10,818444$
 $818,444444 = 1000$
 $817,626 = 999$

$$\frac{817626}{999} = \text{الحل هو}$$

$$1\frac{1}{4} = \frac{3}{4} = \frac{57}{30} \times \frac{10}{19} \quad 8$$

$$5 = \frac{10+40}{11} \quad 9$$

$$8\frac{1}{4} = 7\frac{1}{4} + 16 - 17 \quad 10$$

(÷ يجب أن تعين قبل (+ ، -)

الرسوم الهندسية

١ " ب " .

٢ " د " .

٣ " أ٢ " .

٤ " ج٢ " .

٥ " د " لأن " أ " مثل " و " .

" ب " مثل " هـ " .

" ج " مثل " ز " .

٦ " ز " لأن " ب " مثل " و " .

" أ " مثل " د " .

" ج " مثل " هـ " .

- ٧ " د " لأن تتكون كل دائرة من خلال دمج الدائرتين السفليتين معاً ، لكن تختفى الأجزاء المتشابهة .
- ٨ " د " لأن تتكون كل دائرة من خلال دمج الدائرتين السفليتين ، لكن تختفى الأجزاء المتشابهة .
- ٩ " ب " لأن " ر " تضاف إلى " س " لتساوى " ت " ، لكن تختفى الأجزاء المتشابهة ، ويضاف " ١ " إلى " ٢ " ليساوى " ٣ " .
- ١٠ " جـ " لأن " ز " أضيفت إلى " س " لتساوى " ت " ، لكن تختفى الأجزاء المتشابهة ؛ وأضيف ١ إلى ٢ ليساوى ٣ ، لكن تختفى الأجزاء المتشابهة .

**** معرفتي ****
www.ibtesamh.com/vb
منتديات مجلة الإبتسامة

الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل، وسيطرة العادة، والتبجيل المفرط
لمفكري الماضي
أن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة
روجر باكون

حصريات مجلة الابتسامه
* شهر أغسطس 2015 *
www.ibtesamh.com/vb

التعليم ليس استعدادا للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي

**** معرفتي ****

www.ibtesamh.com/vb

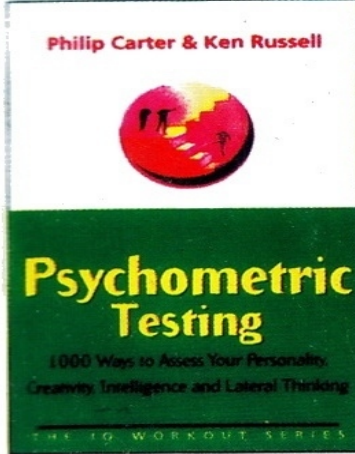
سلسلة التدريبات على اختبارات الذكاء



فيليب كارتر و كين راسل

اختبارات القياس النفسى

١٠٠٠ طريقة لتقييم شخصيتك، إبداعك
وذكائك وتفكيرك الشعبي



على الرغم من أن العقل البشري يتمتع بقدرة عقلية هائلة فإننا لا نستخدم في المتوسط سوى ٢٪ فقط من إمكانياتنا العقلية. لكن هناك فرصة كبيرة لتنمية قدراتنا العقلية بعدة طرق من ضمنها طرق القياس المختلفة التي تعتبر من أفضل الطرق لتنمية القدرات العقلية.

ويشمل هذا الكتاب أربعين اختباراً نفسياً جديداً واختبارين للذكاء. وتغطي اختبارات القياس النفسي موضوعات مثل المخاطرة، روح القيادة، الإيجابية، العدوانية، الكياسة، الطموح، القدرة على التحمل، والتخيل. وتستخدم اختبارات الذكاء مخرجات، وألغازاً حسابية، والعمليات الحسابية، والرسوم الإيضاحية لإختبار حدود قدراتك المكانية واللفظية والعددية والمنطقية، وهناك ما يقرب من ألف سؤال شخصي. كما تشتمل هذه الاختبارات على وسائل تقييم وإجابات لكل اختبار.

يمكنك استخدام هذا الكتاب وغيره من السلسلة نفسها كطريقة سلسلة ومرحة لتقييم وتنمية طاقتك العقلية! وتلائم هذه الكتب الأعمار ما بين ١٨ إلى ٨٠ عاماً ممن يريدون حوض هذه الاختبارات. وقد ألف كل من «كين راسل» و «فيليب كارتر» ما يقرب من مائة كتاب في كل مجالات القياس والألغاز والكلمات المتقاطعة.

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة ... not just a Bookstore



WILEY

A festive Christmas-themed background featuring a large red ribbon bow, several red and gold Christmas ornaments, and a gold star. The scene is set against a deep red background with a piece of aged, yellowish parchment paper on the left side.

**Exclusive
For**

www.ibtesama.com