

الفصل الأول

اكتشف شخصيتك

وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل

(الجانب النفسي في الإنسان)

تعرف على شخصيتك

اشتقت كلمة شخصية في اللغة العربية من «شخص» وتشير المعاجم إلى أن الشخصية هي صفات تميز شخصاً عن غيره.

أما مصطلح الشخصية Personality في اللغات الأوروبية فيرجع إلى الكلمة اللاتينية التي كانت متداولة في العصور الوسطى وهي: Persona التي كانت تستخدم لتشير إلى القناع الذي كان يلبسه الممثلون على المسرح. ومع مرور الزمن أطلق هذا اللفظ على الممثل نفسه أحياناً، وعلى الأشخاص بعامة أحياناً أخرى. وربما كان ذلك أساس قول شكسبير «إن الدنيا مسرح كبير وإن الناس جميعاً ليسوا سوى ممثلين على مسرح الحياة».

ثم تطور المصطلح، كما يقول الدكتور أحمد محمد عبد الخالق، ليشير إلى الفرد كما يبدو للآخرين، والصفات المميزة له. فيقال: فلان ذو شخصية قوية: بمعنى أنه ذو صفات متميزة واردة وكيان مستقلين.

وهناك طرق عدة لقياس الشخصية الإنسانية منها ما هو غير علمي مثل: دراسة تضاريس الجمجمة والفراسة، ودراسة خط اليد. ومنها ما هو علمي مثل: المقابلات والمقاييس والاختبارات العلمية.

والاستقصاء الذي نقدمه يحاول بطريقة بسيطة جداً أن يساعدك في التعرف إلى شخصيتك وبعض الصفات المميزة لديك. وهذا قد يعينك في معرفة الصورة التي كونها الآخرون عنك، وأي الجوانب يجب عليك تعديلها حتى تصبح شخصيتك قوية ومؤثرة وجذابة.

وفيما يلي نستعرض بعض سمات الشخصية القوية:

- درجة ذكاء عالية أو متوسطة.
- قدرات عقلية سليمة (مثل: التفكير، التخيل، التفسير، التذكر،...).
- اتزان انفعالي.
- إرادة قوية.
- قدرة على التوافق مع البيئة المحيطة.
- التروي في الأمور وليس الاندفاع.
- الجاذبية الشخصية.
- المعرفة.
- تكوين علاقات جيدة مع الآخرين.
- القدرة على إقناع الآخرين.

الاستقصاء:

ضع علامة (✓) أمام «نعم» أو «إلى حد ما» أو «لا» لكل عبارة من العبارات الآتية:

1- القدرة على التفكير السليم والمنطقي

نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

2- ترتيب الأفكار وترابطها

نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

3- القدرة على التعلم من الخبرة

نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

4- القدرة على إقناع الآخرين

نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

- 5- القدرة على التأثير في الآخرين
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐
- 6- الاتزان الانفعالي
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐
- 7- أهداف واقعية في الحياة
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐
- 8- اتساع الأفق والإلمام بالثقافة العامة
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐
- 9- اتصال فعال مع الآخرين
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐
- 10- درجة معقولة من تقويم الذات (استبصار)
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐
- 11- موضوعية في الحكم على الأشخاص
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐
- 12- موضوعية في الحكم على الأمور
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐
- 13- شعور كاف بالأمن
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐
- 14- رغبات جسدية غير مبالغ فيها، مع القدرة على إشباعها في صورة مقبولة
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐
- 15- التخطيط لمعظم الأمور
- نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

16- قدرة على تحمل المسئوليات

نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

17- إتقان تنفيذ المهام المطلوبة

نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

18- الرؤية المتكاملة للأشياء (النظرة متعددة الأبعاد)

نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

19- التصرف المناسب في المواقف المختلفة

نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

20- الطلاقة في الحديث

نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

التعليمات:

1- أعط لكل إجابة بـ «نعم» درجتين.

2- أعط لكل إجابة بـ «إلى حد ما» درجة واحدة.

3- اجمع درجاتك.

تفسير النتائج:

1- إذا حصلت على 36-40 درجة فأنت ذو شخصية قوية وسوية ومتوافقة وناجحة.

2- إذا حصلت على 33-37 درجة فأنت شخصية قوية بدرجة متوسطة وسوية ومتوافقة بدرجة ما وتحقق النجاح بعد فترة.

3- إذا حصلت على 28-32 درجة فأنت ذو شخصية ضعيفة، وغير مرنة، تجد صعوبة في التوافق مع الآخرين، والفشل في حياتك أكثر من النجاح الذي تحققه.

4- إذا حصلت على 28 درجة فأقل فأنت شخصية ضعيفة جداً، وغير سوية، تجد صعوبة شديدة في التوافق مع الآخرين، تعاني بلا شك من الإحباط بحكم مواقف الفشل العديدة التي تقابلك علماً بأنك تسهم بدور رئيسي فيها.

أخيراً، كل منا يريد أن يكون ذا شخصية قوية، وحتى نحقق ذلك فلا بد أن نبذل الجهد والوقت حتى تمتلك صفات أو سمات هذه الشخصية القوية، تلك التي تمت الإشارة إليها، سواء في المقدمة أم في الاستقصاء.

علينا أن نحاول مرات عدة، وأن نستمر في المحاولة حتى نكتسب هذه الصفات أو السمات، «فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس» كما قال الزعيم الوطني المصري مصطفى كامل.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (الرعد 11).



هل أنت صبور؟

الصبر Patience هو التروي والجلد والتأني. أما الاستعجال والاندفاع والجزع فهو العكس تماماً. والصبر، أيضاً، هو حبس النفس عن المكروه، والقدرة على احتمال المشاق لتحقيق الأهداف المطلوبة.

ولقد ذكرت كلمة الصبر في القرآن الكريم 68 مرة نذكر منها: يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (العصر: 3). ﴿يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (البقرة: 153). ويقول الرسول الكريم ﷺ: «الصلاة نور، والصدقة برهان، والصبر ضياء». وتقول الأمثال الشعبية: الصبر جميل، والصبر مفتاح الفرج.

مما سبق يمكن أن نقول إن الصبر من صفات الإنسان الناجح، ومن صفات المؤمنين الذين سيكرمهم الله في الحياة وفي الآخرة.

وقد يفهم البعض الصبر بمعنى خاطئ، على أنه السكوت والصمت وانتظار وقوع الأحداث، أو أنه الاستجابة الضعيفة للظروف وللمشكلات، والتحرك البطيء تجاهها. لكنه عكس ذلك تماماً، لأنه يشير إلى احتمال المشاق مع ضرورة الاستجابة الإيجابية والتحرك الملائم في الوقت المناسب عند مواجهة الظروف والمشكلات وفي التعامل الفعال مع الناس، مع ضرورة الإيمان بأن المشكلات التي تواجه الإنسان هي قدر لا مفر منه، وبلاء من الله لا اختبار الإنسان في إيمانه.

الاستقصاء:

ولقياس درجة الصبر لديك أجب عن الأسئلة الآتية بـ «نعم» أو «لا».

- 1- عندما تعود من العمل، والغداء لم ينته بعد، هل تأكل أي شيء آخر؟
☐ لا ☐ نعم
- 2- إذا أعدت مائدة الطعام، هل تكون أول من يبدأ الأكل؟
☐ لا ☐ نعم
- 3- هل تأكل وتشرب العصائر والمياه الغازية بسرعة؟
☐ لا ☐ نعم
- 4- عندما تطلب شخصا ما على الهاتف، هل تنتظر مدة مناسبة حتى يرد عليك؟
☐ لا ☐ نعم
- 5- تريد إجراء محادثة هاتفية مهمة، وأحد أفراد أسرتك منهمك في حديث هاتفي في أمور تافهة لوقت طويل، هل تنتظر حتى ينتهي من المكالمة بدلا من تنبيهه؟
☐ لا ☐ نعم
- 6- أنت على موعد، وتأخر الشخص عن مواعده بفترة، هل تنتظره بعد انتهاء هذه الفترة؟
☐ لا ☐ نعم
- 7- تنتظر ضيوفا لزيارتك في المنزل، وتأخروا عن مواعدهم بفترة، هل لا تتضايق أو لا تغضب؟
☐ لا ☐ نعم
- 8- عندما تدق جرس منزل أحد الأقارب أو الأصدقاء، هل تنتظر مدة كافية على الباب؟
☐ لا ☐ نعم

9- هل تقود سيارتك بسرعة؟

نعم ☐ لا ☐

10- عندما ترى الضوء البرتقالي في إشارة المرور هل تزيد من سرعة سيارتك حتى لا تقف في الإشارة؟

نعم ☐ لا ☐

11- هل يحكم عليك الآخرون بأنك شخص صبور جداً؟

نعم ☐ لا ☐

12- هل ترى من وجهة نظرك أن السرعة في إنجاز الأعمال ستؤدي حتماً إلى كثير من الأخطاء؟

نعم ☐ لا ☐

13- هل تؤمن بأن الانتظار وعدم الاستعجال وحدهما كافيان لحل كثير من المشكلات؟

نعم ☐ لا ☐

14- صديق لك، أو زميل في العمل يسئ إليك، هل تتركه حتى يتوقف عن ذلك من تلقاء نفسه من دون أن تنبهه؟

نعم ☐ لا ☐

15- هل تجهز حقيبة السفر قبل موعد سفرك بمدة أكثر من اللازم؟

نعم ☐ لا ☐

16- عند سفرك، هل تذهب إلى المطار قبل ساعتين من موعد إقلاع الطائرة؟

نعم ☐ لا ☐

17- إذا حدد لك الخياط موعداً لتسلم بذلة جديدة، هل تتصل به أو تذهب إليه قبل الموعد المحدد؟

نعم ☐ لا ☐

18- هل تعتقد بأن الحظ هو السبب الرئيسي في نجاح الآخرين؟

لا ☐

نعم ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة: 1، 2، 3، 9، 10، 17.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن باقي الأسئلة.
- 3- اجمع درجاتك.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 13 درجة فأنت صبور أكثر من اللازم. تفهم الصبر بشكل خاطئ. وهذا يمثل جانب ضعف في شخصيتك. لا بد لك من زيادة معدل السرعة والحركة في حياتك، وعدم انتظار الأحداث، بل لا بد من أن تواجه المواقف والظروف والمشكلات بشكل إيجابي وفعال.
- ب - إذا حصلت على 7-12 درجات فأنت صبور بالشكل المطلوب. استمر على ما أنت فيه.. فالصبر نعمة حافظ عليها.
- ج - إذا حصلت على 6 درجات فأنت غير صبور، وغالبا ما يطلق عليك والآخرين بأنك مندفع ومتهور ومتسرع وعجول. من المحتمل أن تعاني من مشكلة ضغط الدم المرتفع ومن الانفعال الزائد وضغوط الحياة والعمل، وهذا سيؤثر بالسلب في حياتك وصحتك. ننصحك بشيء من الهدوء والتريث والتروي ؛ فالصبر عادة سلوكية يمكن اكتسابها بالتعلم والتعليم والممارسة.



هل تعاني من الخمول؟

الخمول Laziness هو شعور الإنسان بقلّة الطاقة والحركة والنشاط، وشعوره بالكسل، والنعاس والرغبة في النوم.

من أسباب مشكلة الخمول ما هو بيئي مثل قلة الأوكسجين، وزيادة نسبة ثاني أكسيد الكربون، وزيادة نسبة الرطوبة، وشدة حرارة الجو، وزيادة معدل تلوث الهواء.. ومنها ما هو بيولوجي (جسمي) مثل خلل الساعة البيولوجية لجسم الإنسان، بسبب النوم المتأخر والسهر والتوتر والإرهاق في العمل أو في المدرسة.

كما أن هناك أسباباً غذائية نذكر منها: كسل الغدة الدرقية نتيجة نقص اليود في الغذاء، وتناول النشويات والدهون أكثر مما يحتاج إليه الجسم، وبالتالي زيادة وزن الإنسان مما يؤدي إلى قلة الحركة والإحساس بالإرهاق بعد أي مجهود بسيط. أيضاً، من الأسباب الغذائية للخمول نقص معدل السكر في الدم، مما يقلل من الطاقة التي يمكن أن يبذلها الإنسان.

ويرى علماء النفس أن الخمول هو نوع من الهروب من الواقع، حيث أن مشكلات الحياة أصبحت لدى بعض الناس ليس من السهل حلها، مما يؤدي إلى شعور الناس بالاكئاب وقلة الحيلة أو القدرة على مواجهة هذه المشكلات.

ويرى علماء النفس أن الخمول يرجع إلى قلة وقت الفراغ لدى الناس، وعدم ممارسة الرياضة البدنية، وانعدام الهوايات، والتشاؤم نحو الغد.

ولعل ما ساعد على الخمول والكسل، أيضاً، انتشار التقنيات الحديثة مثل ركوب السيارة و «الروموت كونترول».

إذا أردت أن تعرف هل تعاني من الخمول أو لا، يرجى الإجابة عن الأسئلة الآتية، بما يعبر عما تفعله في حياتك.

الاستقصاء:

- 1- هل تشعر كثيراً بالرغبة في النوم أو النعاس؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل تعيش في منطقة مكتظة بالسيارات؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل تحب السهر والنوم المتأخر؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل تجلس أمام التلفزيون و الفيديو كثيراً؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل تعاني من الاكتئاب؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل ترى أن المشكلات التي تحيط بك أكبر منك؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل تعتمد على الآخرين (الساعي في العمل، الزوجة والأبناء في المنزل) في عمل كثير من الأشياء؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل تؤمن بالمثل الشعبي القائل «كل تأخيره فيها خيره»؟
☐ نعم ☐ لا

9- هل تستخدم السيارة في كل تحركاتك حتى القريب منها؟

نعم ☐ لا ☐

10- هل تعتبر نفسك من المتشائمين؟

نعم ☐ لا ☐

11- هل تتناول طعام الإفطار في الصباح؟

نعم ☐ لا ☐

12- هل تطبق شعار «لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد»؟

نعم ☐ لا ☐

13- هل وزنك متناسب مع طولك؟

نعم ☐ لا ☐

14- هل تمارس بعض التمارين الرياضية بشكل منتظم؟

نعم ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 10.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 11 إلى 13.
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 10 درجات فأنت شخص نشيط وغير كسول، ولا تعاني من الخمول. استمر على نمط حياتك هذا، مع زيادة التمارين الرياضية وجعلها بشكل منتظم ودوري.

ب- إذا حصلت على 5 إلى 9 درجات فأنت أحياناً نشيط، وأحياناً أخرى كسول.

ننصحك بأن تقرأ المقدمة مرة أخرى، وأن تراجع إجاباتك لتعرف أسباب عدم استمرار نشاطك وحيويتك.

ج- إذا حصلت على 4 درجات فأقل فأنت شخص كسول وتعاني من الخمول. حركتك في كل من الحياة والعمل بطيئة. تأكد أن عجلة الحظ لا يدفعها إلا العمل، وأن الحياة ليست مأكلاً ومشرباً وراحة فقط، وإنما عمل وكفاح وعرق.



هل أنت راض عن حياتك؟

يعتبر رضا Satisfaction الفرد عن حياته، وعمله الأساس في تحقيق توافقه النفسي والاجتماعي. ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى موقف أو حالة سارة أو إيجابية ناتجة عن تقييم الفرد لحياته وعمله، أي أن الرضا عن الحياة هو رد فعل عاطفي ناتج عن شعور الفرد بأن حياته وعمله يوفران له ما ينشده أو ما يتوقعه بدرجة جيدة.

ويرتبط الرضا عن الحياة بشكل واضح بالروح المعنوية لدى الفرد، وارتفاع معدل إنتاجه، ويعبر عن مقدار السرور والقناعة المرتبط بظروف الفرد ووضعه في الحياة والعمل. ويتحقق للإنسان الرضا عن الحياة من خلال صفات وسلوكيات نذكر منها: القناعة، الإيمان بالقدر حلوه ومره، حب الناس، عدم النظر إلى ما لدى الناس، السعي والاجتهاد، الأمل في أن الغد سيكون أفضل، الدعاء والصبر.

ويمثل الرضا عن العمل (والذي يطلق عليه الرضا الوظيفي) جزءا كبيرا من تحقيق الرضا عن الحياة، لأن العمل الذي يشغله الفرد يشكل جزءا مهما في حياته اليومية، ويستغرق الجانب الأعظم من وقته (حوالي 6 - 8 ساعات يوميا) مقارنة بأي نشاط آخر يقوم به الإنسان.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف أنك راض عن حياتك. أجب عن الأسئلة، بكل صراحة، وعليك أن تعلم أن أفضل إجابة تقدمها هي التي تصف رأيك أنت من واقع مشاعرك وخبراتك الشخصية فقط.

- 1- هل معظم الأشياء التي تفعلها في الوقت الحالي مملة ورتيبة وتسبب لك الضجر؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- عندما تتذكر السنوات الماضية، هل تجد أنك لم تحقق أو تنفيذ الأشياء المهمة التي تريدها؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل ترى أنك حققت أشياء عظيمة في حياتك عما كنت تتوقع؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل تعتبر نفسك تعيش حالياً أفضل سنوات عمرك؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل تشعر بالسعادة في الوقت الحالي؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل لديك قناعة بأن رزق كل منا محدد ومكتوب؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل تنظر إلى ما لدى غيرك ولا تنظر إلى ما لديك من نعم؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل تؤمن بأن عليك أن تسعى وتجتهد بقدر طاقتك، ثم التوفيق من عند الله؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل روحك المعنوية مرتفعة؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- هل تؤمن بالمثل القائل القناعة كنز لا يفنى؟
☐ نعم ☐ لا

11- هل أنت راض عن عملك؟

نعم ☐ لا ☐

12- هل أنت سعيد بأسرتك؟

نعم ☐ لا ☐

13- هل تشعر بالرضا المعقول عن انجازاتك في الحياة؟

نعم ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة: 1، 2، 7.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن باقي الأسئلة.
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 10 درجات فأكثر فأنت راض عن حياتك بدرجة كبيرة. نظرتك إيجابية، روحك المعنوية مرتفعة، لديك إقبال على الحياة، تجد نفسك في إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف في الحياة.
- ب - إذا حصلت على 5 - 9 درجات فأنت راض عن حياتك بدرجة متوسطة، ونظرتك تتراوح بين الإيجابية والسلبية. ننصحك بأن تحول نظرتك السلبية إلى إيجابية تجاه حياتك.
- ج - إذا حصلت على 4 درجات فأقل، فأنت غير راض عن حياتك ونظرتك سلبية، روحك المعنوية منخفضة، إقبالك على الحياة ضعيف تشعر بأن حياتك لا توفر لك ما تنشده أو ما تتوقعه. ننصحك بأن تدخل السرور إلى نفسك، وأن تقبل على الحياة. عليك أن ترفع شعار «القناعة كنز لا يفني» ولا تحسد الآخرين، وانظر إلى ما لديك من نعم كثيرة.



ما هو لونك المفضل؟

قل لي لونك أصف لك شخصيتك؟

الحياة من حولنا ليست لونا واحدا، وإنما تشتمل على جميع الألوان، وهذا أحد عناصر جمالها.. فالبيوت بيض والحدائق خضر والزهور حمراء والسماء زرقاء.. و..و.

جميعنا يحب الألوان، وإن كان ذلك بدرجات مختلفة، ولكل منا لون مفضل يختلف أو يتفق فيه مع الآخرين.

ومن خلال التعرف إلى لونك المفضل يمكن أن تفهم بعض سمات شخصيتك.. فلكل لون دلالة معينة.

اللون الأحمر يوحي عاطفيا بالحرارة والدفء وجذب الانتباه. واللون البرتقالي يوحي عاطفيا بالحرارة والدفء من دون جذب الانتباه. واللون الأصفر يرمز إلى الغيرة. واللون الأخضر يشير إلى السلام والهدوء وحب الخضرة. واللون الأزرق يوحي بالتأمل.

واللون البنفسجي يرمز إلى الحكمة، واللون الأبيض يرمز إلى الطهارة والنقاء. واللون الأسود يرمز إلى الحزن. واللون الوردي يرمز إلى الحياة الجميلة والبهجة والسعادة.

ويمكن وضع اللون في مجموعات مثل:

1- الألوان الفاتحة مثل: الأبيض والأصفر والبنّي إذا اختارها الإنسان تدل على صراحته وبساطته مع الناس.

2- الألوان الغامقة، مثل الأسود والرصاصي والرمادي والبنّي الغامق، إذا اختارها

الإنسان تدل على حرصه على عدم إظهار ما في داخله للآخرين، ويكون أميل إلى الغموض.

كذلك يمكن تصنيف الألوان إلى:

1- الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالي والبني الفاتح والأصفر - وترجع هذه التسمية إلى اقتراب هذه الألوان من لون النار والدم، وكلاهما مصدر للحرارة والدفع. وإذا اختارها الإنسان، تدل على حبه للناس ولأسرته ولمنزله، وهو شخص عاطفي ورقيق.

2- الألوان الباردة مثل الأزرق واللبني والسماعي، سميت باردة لارتباطها بلون السماء والماء وكلاهما مصدر برودة. وإذا اختارها الإنسان تدل على عدم حبه للاختلاط بالناس، وتقتصر عاطفته على أقرب الناس إليه. وهو غالباً لا يتأثر بما يحدث للآخرين من مواقف، سواء أكانت محزنة أم مفرحة.

إذا أردت أن تعرف نفسك، أجب عن الأسئلة الآتية لتحديد لونك المفضل بوضع علامة (✓) أمام اللون الذي تختاره في كل سؤال:

- 1- اجمع علاماتك على الجدول (كم مرة تكرر اللون الواحد).
- 2- اعرف لونك المفضل الذي حصل على أعلى رقم لوني.
- 3- ارجع إلى بداية الاستقصاء، واقرأ الصفات التي يشير إليها هذا اللون، وحدد بعض سمات شخصيتك.

الأسئلة	أحمر	برتقالي	أصفر	أخضر	أزرق	بنفسجي	أبيض	أسود	وردي
1- ما هو اللون المفضل لدى شريك (شريكة) عمرك أو أكثر الناس قرباً منك؟									
2- معظم ملابسك ذات لون									
3- دهان (زيت) حوائط منزلك هو									
4- أثاث منزلك معظمه من اللون									
5- ديكورات منزلك أميل إلى اللون									
6- ما هو لون الزهور التي تحبها؟									
7- إذا رسمت لوحة، ما هو اللون الذي تستخدمه بشكل رئيسي؟									
8- إذا اشتريت ورق زينة، ما اللون الذي تختاره؟									
9- لون سيارتك هو؟									
المجموع									



هل أنت حازم؟

إن مواقف الحياة تجعلنا دوماً بحاجة إلى اتخاذ قرارات. والفرد الذي يتقن اتخاذ القرار السليم في الوقت المناسب وبما يتفق مع طبيعة الموقف يمكن أن نصفه بأنه حازم Assertive. والحزم أحد أو صفات جوانب الشخصية القوية. والشخص الحازم هو الذي يحرص بشكل مباشر وصريح على أن يحترم الناس حقوقه. ويمارس ذلك الحرص بالكلمة والسلوك. فعندما يجد شخص ما يمارس سلوكاً فيه اعتداء على حقوقه أو حتى على حقوق الآخرين، نجد أن الشخص الحازم يرفض هذا السلوك ويعبر عنه بالقول والفعل لوقف هذا الاعتداء. كذلك الشخص الحازم هو الذي لا يبدو متردداً وضعيفاً، وخاصة في المواقف التي تتطلب الحسم والسرعة في اتخاذ القرار.

وعندما يكون الشخص حازماً فإن هذا يعزز ثقة المحيطين به ويطمئنون إلى قدرته، أما إذا أبدى الإنسان أي تردد في أي موقف من المواقف فإن هذا يدل على الخوف والحيرة أو عدم الحسم. وهذا بدوره يؤدي إلى ضعف مكانته في نفوس المحيطين به بل قد يصل الأمر إلى الاستهانة به.

المهارة هي أن تكون حازماً وتدافع عن حقوقك وحقوق الآخرين إذا لزم الأمر، دون أن تحول المواقف إلى مشكلات تعيق حياتك الشخصية أو المهنية.

الاستقصاء الذي بين يديك يحاول أن يساعدك على تقييم أحد جوانب شخصيتك

وهو: هل أنت حازم أم غير حازم؟

الإجابة بصراحة سوف تساعدك على التعرف على نفسك، فالمعرفة بداية كل نجاح في حياة أي إنسان وخاصة إذا كانت هذه المعرفة متعلقة بشخصية هذا الإنسان.

الاستقصاء:

1- إذا رأيت شخصاً يدخن في منطقة ممنوع بها التدخين، هل تطلب منه الامتناع عن التدخين؟

نعم ☐ لا ☐

2- إذا وضع شخص ما سيارته أمام باب منزلك، هل تطلب منه أن يحرك سيارته بعيداً؟

نعم ☐ لا ☐

3- إذا كنت في أحد المحلات، وتحتاج إلى تغيير (فك) عملة كبيرة إلى عملات أصغر، هل تشتري أي شيء حتى تحصل على التغيير بدلاً من طلب التغيير مباشرة؟

نعم ☐ لا ☐

4- إذا كان الجو حاراً جداً، هل تدخل أحد المطاعم وتطلب منه كوباً من الماء؟

نعم ☐ لا ☐

5- إذا طلب منك مجموعة من الأصدقاء أن تخرج معهم، وأنت متعب هل ستوافق؟

نعم ☐ لا ☐

6- إذا كنت متأخراً عن موعد الطائرة، هل تتخطى دورك في طابور إنهاء إجراءات السفر وتحاول انجاز مهمتك دون انتظار دورك؟

نعم ☐ لا ☐

7- إذا تخطاك شخص ما في الطابور الذي تقف به انتظاراً لدورك لصرف شيك من أحد البنوك، هل تقول له ما يدل على رفضك لذلك؟

نعم ☐ لا ☐

8- إذا اشتريت حذاء جديداً، وبعد أسبوع انقطع الحذاء، هل تذهب إلى المحل الذي اشتريته منه، وتطلب حل المشكلة؟

نعم ☐ لا ☐

9- إذا دخلت السينما، ولم يعجبك الفيلم، هل تنتظر حتى نهاية الفيلم؟

نعم ☐ لا ☐

10- إذا طلب منك أحد الأصدقاء أن تقرضه مبلغاً كبيراً من المال. ومعك هذا المبلغ. هل تقرضه؟

نعم ☐ لا ☐

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» على الأسئلة التالية: 1، 2، 4، 6، 7، 8.

2- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» على الأسئلة التالية: 3، 5، 9، 10.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 14 درجة فأكثر فأنت حازم وذو شخصية قوية. وتصر على أن يحترم الآخرين حقوقك.

بعض الناس يعتقدون أنك زائد عن الحد أو غير متساهل أو غير مرن، لا تلتفت لنقدهم، واستمر في حياتك على المنوال نفسه وسوف يتعلم منك الآخرون.

ب - إذا حصلت على 9 إلى 13 درجة فأنت حازم بدرجة متوسطة، شخصيتك تتأرجح بين القيادة والتبعية للناس عليك أن تزيد من مهارة التأثير في الآخرين ومحاولة قيادتهم.

ج- إذا حصلت على 8 درجات أو أقل فأنت غير حازم وذو شخصية ضعيفة، وتحب أن تسير وراء الناس. وليست لديك مهارة قيادة الآخرين. بعض الناس يعتقدون أنك طيب أكثر من اللازم.

أول خطوة لمواجهة ضعف الشخصية لديك هو الاعتراف بذلك. وليس الإنكار. كل منا يستطيع أن يغير من نفسه، لا يوجد إنسان خال من العيوب والنقصان، ابدأ من اليوم في أن تكون مؤثراً وحازماً. راجع المواقف السابق ذكرها في الاستقصاء واختر الإجابات المناسبة مرة أخرى طبق هذه الإجابات المناسبة في الحياة وفي الأسرة والشارع والعمل.

يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ (الرعد: 11).

يقول الرسول ﷺ: «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف».



هل ذاكرتك قوية؟

الذاكرة Memory هي «مستودع» يخزن فيه الفرد ما يمر به من مواقف وخبرات وتجارب وأسماء وأحداث... هي القدرة على تخزين المعلومات واسترجاعها مرة أخرى.

الذاكرة = تخزين + تذكر

- التخزين Storing هي عملية انتقاء المعلومات المهمة والضرورية، ثم الاحتفاظ بها في الذاكرة لاستخدامها في المستقبل.

- التذكر Remembering هي عملية استرجاع أو استدعاء هذه المعلومات من الذاكرة.

فالشخص يتذكر الصور المرئية التي شاهدها، والأصوات التي سمعها والروائح التي شمها، ويتذكر جدول الضرب أو قصيدة أو حادثة، أو موقفاً ساراً أو مخزناً.

وعن الفوارق في الذاكرة بين الرجل والمرأة، فالنساء يتمتعن بذاكرة أفضل.

وحتى يمكن تقوية الذاكرة لدى الإنسان، ينصح بالآتي:

- 1- إعطاء الأمور المهمة الانتباه والتركيز الكافيين، فتتم عملية التخزين بشكل جيد.
- 2- محاولة عدم إرهاق العقل بالعمل أو بالدراسة لمدة طويلة.
- 3- محاولة عقد علاقات ارتباط بين الأشياء المخزنة.
- 4- تدوين المذكرات الكتابية.
- 5- استخدام المفكرة السنوية Diary
- 6- ضرورة علاج الأمراض التي يعاني منها الإنسان.

7- التغذية السليمة والمناسبة من حيث الكم والكيف، وبخاصة الخضراوات والفاكهة الطازجة والأسماك.

8- النوم الكافي، حيث أنه يساعد المخ على استعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة.

ولقد أثبتت الدراسات أن الإنسان صاحب الذاكرة العادية يستطيع أن يحمل داخل مخه مليون معلومة مثل الأسماء والأرقام.. ويرتفع هذا الرقم ليصل إلى نحو عشرة ملايين لأصحاب القدرات الخاصة.

والنسيان عكس التذكر، وهو عدم القدرة على تذكر المعلومات التي سبق أن تعلمها الإنسان، إما لمشكلة ترجع في التخزين أو نتيجة كثرة المعلومات التي يتعرض لها (زيادة التحميل بالمعلومات) أو نتيجة مرض عضوي في المخ (مثل: الأورام أو ضعف خلايا المخ في المنطقة المسؤولة عن التذكر)، أو في الجسم (مثل الحميات وأمراض سوء التغذية والالانيميا)، أو بسبب مرض نفسي (مثل الخوف المرضي والقلق المرضي)، أو مرض عقلي (مثل الزهان والصرع وانفصام الشخصية)، أو لمعاناة الشخص من أمراض الشيخوخة.

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف هل ذاكرتك قوية أو ضعيفة، ما عليك سوى الإجابة في هذا الاستقصاء عن الأسئلة الآتية:

1- هل تعاني الأرق ليلاً؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

2- هل تعاني من أي مرض؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

3- هل ترهق نفسك في العمل أو في الدراسة؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

- 4- هل تعتبر غذاءك متوازناً؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 5- هل تتناول وجبة الإفطار في الصباح؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 6- هل تأخذ مذكرات كتابية للأمور المهمة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 7- هل تشتري أول كل سنة مفكرة سنوية؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 8- هل عندما تشعر بالتعب هل تأخذ فترة راحة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 9- هل تنام وقتاً كافياً بما يحقق الراحة لجسمك وعقلك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 10- هل تعطي الانتباه والتركيز الكافيين للأمور المهمة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 11- هل تنصت جيداً للآخرين؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 12- عندما تقرأ، هل تقرأ بعمق؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 13- هل تحصل على إجازات دورية كل فترة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

14- هل تنسى كثيراً من الأمور؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ لا، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ أحياناً عن الأسئلة: 1 و2 و3 و14.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ نعم، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ أحياناً عن الأسئلة من 4 إلى 13.
- 3- اجمع جميع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 20 درجات فأنت شخص لديه ذاكرة قوية ومعدل النسيان لديك مناسب.
- ب- إذا حصلت على 10 - 19 درجة فأنت شخص لديه ذاكرة متوسطة، تتذكر بعض الأمور وتنسى بعضها الآخر. يرجى قراءة الاستقصاء مرة أخرى، حتى تعرف أسباب ذلك.
- ج- إذا حصلت على 9 درجات فأقل، فأنت شخص لديه ذاكرة ضعيفة، ومعدل النسيان لديك مرتفع. تواجه كثيراً من المشكلات جراء ذلك. ننصحك بأن تطبق النصائح التي ذكرت سابقاً، فتقوية الذاكرة تحتاج إلى التدريب والممارسة.



قيم نفسك وتعرف على نمط شخصيتك

حدد جون ماينر John Miner في كتابه The 4 Routes to Entrepreneurial Success أربعة أنماط أساسية للشخصية. كل نمط من الأنماط يسلك طريقاً مختلفاً للنجاح. ويؤكد جون ماينر أنه يمكن أن نركب منها دائماً نمطاً خامساً مركباً.

ومن خلال الاستقصاء التالي الذي وضعه جون ماينر يمكن أن تتعرف على مقدار توفر كل سمه من سمات الشخصيات الأربع فيك:

التعليمات:

- أحياناً = تعني أنك تتمتع بهذه الخاصية ولكنها لا تؤثر كثيراً على سلوكك.
امنح نفسك (0).
 - كثيراً = تعني أنك تتمتع بهذه الصفة وهي تحرك سلوكك معظم الأحيان وليس دائماً.
امنح نفسك (1).
 - دائماً = تؤثر فيك طوال الوقت وتحرك سلوكك.
امنح نفسك (2).
- اجمع كل النقاط في كل نمط لتعرف نتيجتك. يمكنك تكرار هذا الاختبار كل سنة لترصد مدى التغير الذي طرأ على شخصيتك الإدارية:

الشخصية العصامية			
أحياناً	كثيراً	دائماً	
--	--	--	1- الانهماك في العمل
--	--	--	2- حب التخطيط
--	--	--	3- قوة الشخصية
--	--	--	4- يتدخلون في كل شيء
--	--	--	5- التوحد بين الذات والشركة
--	--	--	6- الثقة في النفس
--	+	--	الإجمالي
--	+	--	النتيجة
--	--	--	

الشخصية التسويقية			
أحياناً	كثيراً	دائماً	
--	--	--	1- الاهتمام بالغير
--	--	--	2- مهارات اتصال بالغريزة
--	--	--	3- تقديم التنازلات
--	--	--	4- حب المجتمع
--	--	--	5- الاهتمام بقسم المبيعات
--	--	--	6- المشاركة بالأرباح
--	--	--	7- تمكين الموظفين
--	--	--	8- مكتب مفتوح لكل
--	--	--	9- إهمال الإستراتيجية
--	+	--	الإجمالي
--	+	--	النتيجة
--	--	--	

الشخصية الإدارية			
أحياناً	كثيراً	دائماً	
--	--	--	1- مهارة إدارة الصراع
--	--	--	2- مهارات الاتصال
--	--	--	3- مهارات إصدار الأوامر
--	--	--	4- مهارات تلقي الأوامر
--	--	--	5- الاحتراف
--	--	--	6- الطموح إلى منصب أعلى
--	--	--	7- مهارات إدارة الوقت
--	+	--	الإجمالي
--	--	--	النتيجة

الشخصية العبقريّة			
أحياناً	كثيراً	دائماً	
--	--	--	1- إستراتيجية المنتج الجديد
--	--	--	2- التشاور الدائم مع الغير
--	--	--	3- القدرة الذهنية الفائقة
--	--	--	4- الانفتاح الذهني
--	--	--	5- الرغبة في الإبهار
--	--	--	6- التخصص
--	--	--	7- خارج حدود العائلة
--	+	--	الإجمالي
--	--	--	النتيجة

المقارنة والتحليل:

لتعرف أي نوع من المديرين ورجال الأعمال أنت، قارن النقاط التي حصلت عليها في كل شخصية بالمعايير التالية:

- العصامي = 6 نقاط فأكثر.
- المسوق = 9 نقاط فأكثر.
- الإداري = 7 نقاط فأكثر.
- العبقرى = 7 نقاط فأكثر.

إذا تجاوزت أرقامك المعايير الموضوعة لنمطين أو أكثر، فأنت صاحب شخصية مركبة، لأن هذا يعني عدم غلبة نمط على الآخر. أما إذا كانت نقاطك في كل واحد من المعايير أقل من الأرقام المطلوبة (المذكورة هنا) وكان مجموعها يساوي عشرة نقاط أو أكثر، فأنت أيضاً تمتلك شخصية مركبة، ولكنك غير متميز في أي من الأنماط الأربعة.



تعرف على نفسك بنفسك

«أعرف نفسك بنفسك» مقولة الفيلسوف أرسطو الشهيرة.

النفس البشرية شيء معقد جداً، ليس من السهل دراستها والوصول إلى فهمها، بل أن صاحبها نفسه قد يجد في كثير من الأحوال صعوبة وحيرة في فهم نفسه.. هذا بالإضافة إلى أن الحياة تتغير من حولنا فالأيدولوجيات تتغير وأسلوب الحياة يتغير والقيم تتغير والناس أنفسهم يتغيرون.. إننا في بدايات القرن الحادي والعشرين، نعيش بدايات عالم جديد يتشكل ونهايات عالم سابق غني بالنظم والأفكار والقيم.

والنفس البشرية تتأثر بلا شك بكل هذا.. فهي تتأثر بالبيئة المحيطة بها «بما فيها من بشر وثقافة ومشكلات وحالة اقتصادية».

وتتأثر أيضاً النفس البشرية بمرحلة النمو التي يمر بها الإنسان، فمن الطفولة إلى المراهقة والبلوغ إلى مرحلة النضج والكبر ثم يدخل في مرحلة الهرم أو الشيخوخة.. وبفحص هذه المراحل نجد أن الإنسان يمر بهذه الانتقالات أثناء حياته:

- 1- من الطراوة إلى العصلية.
- 2- من الحسي إلى المجرد.
- 3- من التناثر إلى التركيز.
- 4- من الأنوية «أنا» إلى الغيرية «نحن».
- 5- من الخيالي إلى الواقعي.
- 6- من الاعتمادي إلى الاستقلالي.

- 7- من الذاتي إلى الموضوعي.
- 8- من العفوي إلى المخطط والمحسوب.
- 9- من العاجل إلى الآجل.
- 10- من اللعب إلى الإنجاز.
- 11- من الاستهلاك فقط إلى الإنتاج والاستهلاك معاً.
- 12- من الفردية إلى المواطنة.
- 13- من العيشية إلى تحمل المسؤولية.
- 14- من الهلامية إلى التخصصية والتميز.
- 15- من الواحدية إلى الانتماء.
- 16- من اللانظامي إلى النظامي.
- 17- من اللاجنسي إلى الجنسي (الجنس الآخر).
- 18- من المعلوم إلى المجهول.
- 19- من التنفيذ إلى إتقان التنفيذ.
- 20- من التقليد والإتباع إلى فهم البدائل والإبداع.
- 21- من التفكير الأحادي إلى التفكير المنظومي «متعدد الأبعاد».

هذا ولقد قسم القرآن الكريم النفس البشرية إلى ثلاثة أنماط هي:

- 1- النفس المطمئنة: يقول الله سبحانه وتعالى: ﴿يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۖ (٢٧) أَرْجِي إِلَىٰ رَبِّكَ رَاضِيَةً مُّرْضِيَةً ۖ (٢٨) فَأَدْخِلْنِي فِي عَبْدِي ۖ (٢٩) وَأَدْخِلْنِي جَنَّاتٍ ۖ (٣٠)﴾ (الفجر: 27-30).
 - 2- النفس اللوامة: تلك التي تلوم صاحبها على فعل الشر.. يقول الله سبحانه وتعالى ﴿لَا أَقْسِمُ بِيَوْمِ الْقِيَمَةِ ۖ (١) وَلَا أَقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ ۖ (٢)﴾ (القيامة 1-2).
 - 3- النفس الأمارة بالسوء: يقول الله سبحانه وتعالى في سورة يوسف ﴿وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي ۚ إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي ۚ إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ ۖ (٥٣)﴾ (يوسف: 53).
- والنفس المثالية والمطلوبة بالطبع هي: النفس المطمئنة والنفس اللوامة.

الاختبار:

- ## الوصف الذاتي:

[illegible]

التعليمات وتفسير النتائج:

المطلوب منك أن تحلل ما كتبت في ضوء التعليمات التالية:

- 1- إذا أكملت العشرة سطور فأنت جاد في محاولتك نحو فهم نفسك، ولديك الشجاعة في مواجهة نفسك.
- 2- إذا لم تكمل العشرة سطور فأنت إما غير جاد في محاولتك نحو فهم نفسك، أو لديك بعض الخوف في مواجهة نفسك بما فيها من خصال لا ترضى عنها، أو أنك خجول لا تجيد التعبير عن نفسك.
- 3- في حالة كتابة «صفة» فهذا دليل على الميل نحو تقييم الأمور والناس.
- 4- في حالة كتابة «اسم» فهذا دليل على الميل نحو الحياد.
- 5- في حالة كتابة «فعل» فهذا دليل على الميل نحو السلوك الفعلي.
- 6- حلل أهدافك، هل هي واقعة أم خيالية؟
- 7- حلل نفسك، أي نمط يناسبك من الأنماط الثلاثة التي ذكرها القرآن الكريم؟
- 8- حلل شخصيتك لتعرف إذا كانت شخصيتك متوافقة وإيجابية وسوية أم العكس.
- 9- حلل نظرتك للحياة والناس والدراسة أو العمل، هل هي نظرة متفائلة وموجبة أم عكس ذلك؟

والآتي بعض النصائح حتى تسمو وتصفو بنفسك:

- 1- اقرب إلى الله.
- 2- حب الناس وحب مساعدتهم.
- 3- من جد وجد ومن زرع حصد.
- 4- الضحك علاج للألم.
- 5- الأمل ينتصر على المعاناة.
- 6- الأحلام مهمة في حياتنا.
- 7- تعلم من الآخرين.

- 8- عش حياة متوازنة، اعمل والعب وغن.
- 9- الحب أقوى من الموت.
- 10- شارك الآخرين.
- 11- حدد أهدافاً واضحة وعملية في حياتك.
- 12- كن متفائلاً.
- 13- لا تقل لا أعرف، بل جرب.
- 14- لا تقل لا أستطيع، بل حاول.
- 15- لا تقل لا أعلم، بل تعلم.
- 16- لا تخش النقد، بل تعامل معه واستفد منه.
- 17- لا تردد في إصدار القرار، بل أصدره.
- 18- كن واضحاً وصريحاً مع نفسك.
- 19- حاسب نفسك قبل أن تحاسب.
- 20- طور من نفسك.



هل أنت انطوائي؟

الإنسان بطبعه، كائن اجتماعي، يعيش معظم ساعات اليوم في تفاعل مع الآخرين يتحدث وينصت ويعمل ويلعب.. الخ؟

وعدم الانطواء في هذا الزمن مطلوب كعلاج من الضغوط اليومية، بعدما ازدادت إيقاعات الحياة سرعة.

والانطوائي شخص خجول وحساس، يفضل العزلة ويهرب من الناس ومن التجمعات، ولا يقوى على المواجهة وعلى التعبير عن رأيه، ويشعر باضطراب شديد حين يضطر للتعامل مع الناس.. بمعنى أن الشخص الانطوائي يخاف الناس، وليست لديه الجرأة على رئاسة اجتماع أو لجنة أو إحدى الجماعات.

ويعاني الشخص الانطوائي أحياناً، من صعوبات في الكلام عند التحدث مع الآخرين، مثل الفأفة أو بطء الكلام أو التردد فيه، كما يجد صعوبة في الانسجام مع الآخرين، وإن تفاعل كوّن علاقات محدودة مع من هم أصغر منه.

وتترتب على انطواء الإنسان مشكلات عدة مثل: الاكتئاب، قلة الطاقة والحماسة، بما يقلل القدرة والكفاءة على الدراسة أو العمل.

الاستقصاء:

لاختبار نفسك، عليك بالإجابة، بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

- 1- هل تشعر بالخجل عند التعامل مع الآخرين؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل أنت حساس لكلمات الآخرين ونظراتهم؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل تجلس مع نفسك كثيراً؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- إذا دعيت إلى حفلة أو أفرح أو عيد ميلاد، هل تلبى الدعوة؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل لديك القدرة على التعبير عن رأيك بسهولة ويسر؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل تشعر بالخوف عندما تضطر للتعامل مع الناس؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل تعاني من صعوبات في الكلام أو الحديث مع من حولك؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل عندما تشعر بالضيق، هل تنفرد بنفسك؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل ترى أن الطاقة والحماسة لديك أصبحتا أقل من قبل؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- عندما كنت طالباً في الجامعة أو المعهد، هل كنت تشترك في بعض الرحلات أو الأنشطة الرياضية؟
☐ نعم ☐ لا
- 11- هل تعتبر نفسك شخصاً اجتماعياً؟
☐ نعم ☐ لا

- 12- إذا نظمت المؤسسة أو الشركة التي تعمل فيها حفلة أو رحلة، هل تشترك فيها؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة 1، 2، 3، 6، 7، 8، 9.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة 4، 5، 10، 11، 12.
- 3- أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 9 درجات فأكثر، فأنت شخص اجتماعي ولا يعرف الخجل والخوف من الناس طريقهما إليك، ولديك القدرة على التحدث بطلاقة مع من حولك.
 - ب - إذا حصلت على 5 إلى 8 درجات، فأنت شخص انطوائي أحياناً، لا تتردد في إقامة علاقات طيبة مع الآخرين، والاندماج معهم في مختلف الأنشطة الجماعية الهادفة.
 - ج - إذا حصلت على أقل من 5 درجات فأنت شخص انطوائي وخجول، تخاف التفاعل مع الآخرين، وتجد صعوبة في الاتصال بهم، ولديك ثقة قليلة في نفسك. ننصحك بأن تزيد درجة اندماجك مع الآخرين، فالناس، ليسوا كلهم سيئين.
- تحدث في المرأة مع نفسك لتتدرب على الحديث مع الآخرين. هبئ نفسك للحوار، واكتب في ورقة صغيرة النقاط التي تريد أن تتحدث فيها.
- أحفظ بعض الكلمات التي تفيد في عمليات بداية الحديث مع الآخرين.. فعندما تكون البداية طيبة سوف تثقف في نفسك وتستمر في الحوار من دون خوف أو تلعثم. أيضاً، إذا تحدثت فاختصر، فإن كثرة الكلام تؤدي إلى الخطأ.
- أخيراً، الانطواء جزء من السلوك وليس من طبيعة الإنسان، ويمكن التغلب عليه.



هل أنت عدواني؟

العدوان Aggression هو أي أذى بدني أو مادي أو معنوي يلحقه شخص بآخر.

فعندما يعتدي شخص على آخر بالضرب مثلاً فهذا عدوان بدني. وعندما يعتدي على ممتلكات شخص آخر فهذا عدوان مادي، وعندما يعتدي على شخص آخر بالسب فهذا عدوان معنوي.

هذا وقد يوجه الشخص العدواني العدوان نحو نفسه من خلال على سبيل المثال: الاعتداء على ممتلكاته الشخصية أو من خلال سب نفسه أو عقاب نفسه من خلال الامتناع عن الأكل...

ومن الأسباب الرئيسية للسلوك العدواني الإحباط، الاكتئاب، التوتر، القلق، الغيرة، الحقد، أسلوب المعاملة المتشدد أو المتساهل جداً من جانب الآخرين.

ولضبط السلوك العدواني يحدد د. محيي الخطيب أساليب عدة منها:

- 1- التأكيد على حب الآخرين والتسامح معهم.
- 2- إذكاء على روح التعاون ومساعدة الآخرين.
- 3- إثابة السلوك غير العدواني.
- 4- تقديم العقاب المناسب للسلوك العدواني.
- 5- توفير فرص متنوعة وجذابة لشغل أوقات الفراغ بأنشطة تحتاج إلى بذل مجهود كبير بما ينفس عن الشخص العدواني الغضب الذي يعاني منه.

ومن أمثلة الأنشطة كرة القدم والجودو والكاراتيه.

إذا أردت أن تعرف هل أنت عدواني أم لا؟ أجب عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

- 1- هل تحب مشاهدة أفلام العنف والرعب؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 2- هل تحب مشاهدة برامج المصارعة الحرة والملاكمة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 3- هل تحب اللون الأحمر؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 4- هل تقوم بضرب الآخرين عندما يشتد الخلاف معهم؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 5- هل تتشاجر كثيراً مع الآخرين؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 6- هل تحطم الأشياء التي أمامك في لحظات غضبك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 7- هل أنت كثير الخصام مع الآخرين؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 8- هل تجد متعة في نصب شرك للآخرين؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 9- هل صرخ في وجه الآخرين عند اختلافك معهم؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

- 10- هل تسب الآخرين في شرك عندما تتضايق منهم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 11- هل سب الآخرين علناً عندما تتضايق منهم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 12- هل تشعر بالغيرة كثيراً من الآخرين؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 13- هل تحب أن تنتقد الآخرين؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 14- هل تسخر من الآخرين وتتهكم عليهم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 15- هل تقوم بمعايرة الآخرين وتذكر عيوبهم عندما تكون غاضباً منهم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 16- هل تحطم ممتلكات الآخرين في لحظات غضبك منهم؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 17- هل تسرق أو تحطم سرا ممتلكات الآخرين الذين تحمل لهم مشاعر بغیضة؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 18- هل تسامح الآخرين إذا أخطئوا في حقك؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة «إلى حد ما»، وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة، ماعدا السؤال رقم 18

فأعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة عنه بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة «إلى حد ما»، وصفر في حالة الإجابة بـ «نعم».

2- اجمع جميع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 25 درجة فأنت شخص عدواني بدرجة كبيرة. نقترح عليك أن تفهم أسباب العدوان لديك، ومحاولة التغلب عليها. وهنا بعض النصائح في هذا الخصوص:

- الابتعاد عن المشاجرات والخلافات.
- احترام ملكية الآخرين.
- شغل أوقات فراغك بشكل اجتماعي ومفيد.
- عدم مشاهدة أفلام العنف والعدوان.
- عدم قراءة مجلات أو كتب تتناول موضوعات تدور حول العنف والعدوان والجريمة.

ب - إذا حصلت على 13 - 24 درجة فأنت شخص عدواني بدرجة متوسطة. نقترح عليك الاستفادة من النصائح السالف ذكرها.

ج - إذا حصلت على 12 درجة فأقل، فأنت شخص غير عدواني، أنت إنسان اجتماعي تحترم الآخرين وتحافظ على ملكيتهم، وشخص هادئ ولا يخافك الآخرون.



هل تحب نفسك؟

كل منا لا بد من أن يحب نفسه ويحافظ عليها ويتقبل ذاته وشخصيته. وإذا أردنا أن نحب الناس لا بد من أن نحب أنفسنا أولاً، ففقد الشيء لا يعطيه. ولقد أمرنا الإسلام بأن نحافظ على أنفسنا ونحبها من دون غرور أو تعال أو غطرسة، وبشرط ألا ينسينا حبنا لأنفسنا واجباتنا نحو الآخرين، ودورنا الاجتماعي نحو المجتمع الذي نعيش فيه..

إذا أردت أن تعرف هل تحب نفسك أو لا، أجب عن الاستقصاء الآتي:

الاستقصاء:

- 1- هل تعاقب نفسك لارتكاب أخطاء بسيطة وعادية؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل أنت معتاد أن تعيش مجدداً تجارب تشعر في قرارة نفسك أنك لم تنجح فيها؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل تواصل أكل الغذاء الذي تعرف أنه لا يلائمك؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل تهمل زيارة الطبيب بانتظام؟
☐ نعم ☐ لا

- 5- هل تهمل زيارة الأقارب في المناسبات والأعياد؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل تضيع الفرصة لصنع الأصدقاء؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل تحرم نفسك متعة زيارة الأماكن السياحية في بلدك؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل تحرم نفسك من يوم إجازة وراحة محدد كل أسبوع؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل تفرط في التدخين أو تشرب الكحوليات؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- هل تقصر في حق نفسك بعدم شراء ملابس جديدة كل فترة بخاصة في الأعياد؟
☐ نعم ☐ لا
- 11- هل اشتركت، أو حريص على الاشتراك، في دورة تدريبية لتحسين معارفك ومهاراتك؟
☐ نعم ☐ لا
- 12- هل تحب المزاح والمرح؟
☐ نعم ☐ لا
- 13- هل تمارس إحدى الهوايات المحببة إليك؟
☐ نعم ☐ لا
- 14- هل تهتم بقصة شعرك؟
☐ نعم ☐ لا
- 15- هل تهتم بمظهرك الخارجى؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 10.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 11 إلى 15.
- 3- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 11 درجة فأكثر: فأنت تحب نفسك بدرجة كبيرة. ننصحك بألا يتحول ذلك إلى غرور أو تعال على الآخرين، وألا يتحول ذلك إلى التركيز على نفسك فقط، مع إهمال واجبات الآخرين عليك.
- ب- إذا حصلت على 10 - 6 درجات فأنت تحب نفسك بالدرجة المطلوبة والمناسبة. ننصحك بأن تستمر على الخط نفسه.
- ج- إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت تحب نفسك بدرجة ضعيفة أو لا تحبها. نذكرك بأن لنفسك عليك حق. ولقد كرم الله النفس البشرية، وأكد الإسلام على فضيلة الحب، سواء حب الإنسان لنفسه أم حبه للآخرين. إن نفسك تستحق أن تحبها، إذا أردت أن تعيش سعيدا وفي هدوء.



هل أنت خجول؟

الأشخاص الخجولون تراهم عادة يميلون إلى الصمت، والحديث المنخفض، والهدوء، وعدم الرغبة في الاختلاط بالآخرين، مع احمرار الوجه عند الحديث مع الناس، وتجنب توجيه النظر إلى وجه الشخص الذي يتحدثون إليه. لهذا ينظر الآخرون إليهم على أنهم مثيرون للملل ويفتقرون إلى مهارات الاتصال الفعال.

وللخجل Shame أسباب عدة نذكر منها:

- الخوف وعدم الشعور بالأمان.
- عدم الثقة في النفس.
- عدم الثقة في الآخرين.
- الصورة السلبية عن الذات.
- أسلوب التنشئة الاجتماعية من والدين يعانيان من الخجل.
- قد يكون سبب الخجل هو أن الشخص قد يعاني من عجز أو إعاقة، مثل ضعف البصر، أو مشكلة في النطق والكلام مثل الفأفة وبطء الكلام، أو ثقل في السمع.
- الشعور الذاتي بالخجل، حيث أن قبول الشخص بفكرة أنه خجول يجعله فعلاً يحس بالخجل ويشعره بالنقص ويتعد من الاتصال بالآخرين. كما أن الحديث السلبي مع النفس، مثل أنا لا أستطيع الحديث مع أي شخص، يولد الخجل وعدم الثقة في النفس.

ولعلاج الخجل، يمكن اقتراح الآتي:

- محاولة التخلص من الحساسية الشديدة.
- تعلم الحديث عن النفس بإيجابية.
- الاشتراك في الأنشطة الاجتماعية.
- تعزيز الثقة في النفس.
- التعبير الحر عما في الداخل باستقلالية.
- تعلم كيفية البدء بالحديث في الدقائق الأولى من مقابلة الآخرين، لأهمية ذلك في السيطرة على ما بعد ذلك.

أما بالنسبة إلى المحيطين بالشخص الخجول فيمكنهم مساعدته من خلال الآتي:

- تشجيعه على الكلام والحديث.
- عدم إحراجه.
- توفير جو من الدفء والحنان له.
- تقديم المدح له عندما يتحدث معنا.
- إعطاؤه الفرصة المناسبة الهادئة ليعبر عن نفسه.

الاستقصاء:

- 1- هل تستطيع الكلام في وجود الجنس الآخر؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل تكون مرتاحاً في وجود أشخاص أكبر سناً منك؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- إذا قدمت لك دعوة إلى حفلة أو رحلة أو اجتماع، هل تلبى الدعوة؟
☐ نعم ☐ لا

- 4- هل يعد الحديث مع الآخرين خبرة سارة بالنسبة إليك؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل أنت حساس تجاه كلام الناس عنك؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل تحب أن تجلس بمفردك كثيراً بعيداً من الآخرين؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل يحمر وجهك وتنظر إلى أسفل عند الحديث مع الآخرين؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل رأى الوالدين كان السبب في اختيار نوع الدراسة أو نوع العمل الذي تقوم به؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل يمكن وصفك بأنك هادئ أكثر من المعتاد؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- هل عندما تضطر لإبداء رأيك، هل تتبنى رأي الآخرين أو تطلب معاونتهم؟
☐ نعم ☐ لا
- 11- هل لديك مشكلة في النطق أو الكلام أو السمع أو تعاني من أي عجز أو إعاقة أخرى؟
☐ نعم ☐ لا
- 12- هل يخرجك الآخرون أو يسلطون نظراتهم نحوك عندما تبدأ في الكلام؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 4، وفي حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 5 إلى 12.

2- اجمع درجات على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 9 درجة فأكثر: فأنت شخص غير خجول، شخص اجتماعي، تحب الاجتماع والحديث مع الآخرين من دون أية مشكلات تذكر في الاتصال والتواصل معهم.

ب - أما إذا حصلت على 5 إلى 8 درجات فأنت أحياناً شخص خجول وأحياناً أخرى لا تعاني من الخجل. ومع ذلك، فأنت ما زلت في منطقة السواء: فكلنا يعاني أحياناً من الخجل، وبخاصة في المواقف الجديدة. وعند الحديث أول مرة مع أشخاص جدد لا نعرفهم من قبل. لكننا ننصحك بأن تقلل من درجة الخجل لديك.

ج - في حالة حصولك على 4 درجات فأقل فأنت شخص خجول. من فضلك حاول أن تستفيد من أساليب علاج الخجل التي تم اقتراحها. لا بد لك من أن تغير الصورة السلبية التي كونتها عن نفسك.

الخجل جزء من السلوك وليس من طبيعة الإنسان. ويمكن إزالته بإزالة هذا السلوك. فعليك أن تؤمن بقدراتك وبذاتك. وحدث نفسك حديثاً إيجابياً، وجرب نفسك أمام المرأة، وأحفظ بعض الكلمات التي تفيدك في الدقائق الأولى عند الحديث مع الآخرين.



هل أنت متمرّد؟

المتمرّد Rebellious هو الشخص الذي يسبح عكس التيار، وهو من النوع الرافض لكثير من الأشياء المحيطة به مثل: الآخرين والعادات والتقاليد والقوانين.

هو شخص حاد غالباً، يتشكك في كل شيء، ويعبر عن عدم رضاه المستمر من خلال الشكوى والنقد الدائم للدراسة أو للعمل وللغير، ما يبعد الناس منه، ويزيد من إحساسه باليأس والعزلة.

والإنسان في مرحلة المراهقة غالباً ما نجده شخصاً متمرّداً على الأوضاع المحيطة به وعلى الآخرين، بمن فيهم الأب والأم والمدرس.

وقد لاحظ تويلا دل عالم الإدارة الأمريكي أن المتمردين غالباً هم من النوع النابه الخلاق، الذين يجدون أنهم يستطيعون التعبير عن أنفسهم بالطريقة التي يريدونها في دراستهم أو عملهم أو حياتهم.

وللمتمرّد أشكال عدة نذكر منها:

- الشكوى باستمرار.
- النقد الدائم.
- التهرب من العمل.
- تضيق أو سرقة الوقت.
- الصمت

- التعارض في بعض أساليب الحياة مع الآخرين.
- الاختلاف في الملبس عن الآخرين.
- أحياناً يلجأ المتمرّد إلى التخريب
- أحياناً أخرى، نجد أن المتمرّد يلجأ إلى الإبداع والابتكار لتحقيق ما يراه مناسباً، ولتنظيم الأمور وإدارتها على نحو أفضل.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص متمرّد أم لا، يرجى الإجابة عن الاستقصاء الآتي بـ «نعم» أو «لا».

الاستقصاء:

- 1- هل أنت من النوع المتشكك؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل تملّ العمل (أو الدراسة) لكونه نمطياً ومكرراً؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل تشعر بعدم الرضا عن عملك (أو دراستك)؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل تنتقد الآخرين في كثير من المواقف؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل ترى أن الوضع الحالي المحيط بك مئوس منه، ولا أمل في التغيير؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك؟
☐ نعم ☐ لا

7- هل بعض تصرفاتك تعتبر خارجة عن المألوف؟

نعم ☐ لا ☐

8- هل وصفك بعضهم بالغرابة؟

نعم ☐ لا ☐

9- هل تختلف ملابسك غالباً عن ملابس الآخرين؟

نعم ☐ لا ☐

10- هل تنظر إلي عادات وتقاليد المجتمع في أغلب الأحوال على أنها تمثل عائقاً لك وللتغيير المطلوب؟

نعم ☐ لا ☐

11- هل تلتزم بمواعيد المدرسة أو العمل؟

نعم ☐ لا ☐

12- هل يصغي الآخرون لك باهتمام عندما تتحدث؟

نعم ☐ لا ☐

13- هل يعطي لك الآخرون فرصة أن تقرر بنفسك بدلاً من أن يخبروك بما يجب عليك عمله؟

نعم ☐ لا ☐

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة: 1 إلى 10.

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن باقي الأسئلة.

3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 4 درجات فأنت شخص غير متمرّد، وعلى ما يرام. ننصحك بآلا تتحول إلى شخص سلبي بطيء الحركة.
- ب - إذا حصلت على 5 - 9 درجات فأنت شخص متمرّد أحياناً وغير متمرّد أحياناً أخرى. حاول أن تتوافق مع الآخرين ومع الأوضاع المحيطة بك، من دون أن تفقد شخصيتك ورغبتك في تنظيم وتحسين الأمور حولك.
- ج - إذا حصلت على 10 درجات فأكثر فأنت شخص متمرّد، تحتاج إلى مساعدة الآخرين، سواء أسرتك أم مدرّسك أم رئيسك في العمل، لتحويل هذا التمرد إلى مزيد من الدراسة أو الإنتاجية في العمل، وأن يعطوا لك فرصة أكبر في التعبير عن نفسك، وينصتوا لك باحترام، ويعطوا لك الحق بشكل حقيقي وفعلي في اتخاذ القرارات بنفسك.



هل أنت مسرف في القلق؟

القلق Anxiety حالة انفعالية غير سارة تشعر الفرد بالهم والحزن والخوف والتهديد. وقد يرجع القلق إلى أسباب عديدة منها: الحرمان، الفشل، الإحباط، الصراع، المعاناة وعدم الثقة في النفس.

وتترتب على معاناة الشخص من القلق تغيرات جسمية مثل: فقدان الشهية للطعام والصداع وارتفاع ضغط الدم والتعرق وكثرة التبول وزيادة النشاط الحركي.

ولقد أكدت آخر الأبحاث البريطانية أن أكثر من 70٪ من الأمراض العضوية تحدث بسبب التوتر والقلق، وأن هناك علاقة قوية بين الأمراض الخطيرة والقلق الزائد عن الحد. والشعور بالقلق عادي لدى كل الناس، فالطالب قبل دخوله الامتحان يعاني من القلق، والمرشح للوظيفة يعاني من القلق قبل مقابلة لجنة التعيينات ومدير الشركة يعاني من القلق عندما تحدث أزمة اقتصادية.

ولكن إذا زاد القلق على حده واستمر لمدة أطول، أصبح الشخص مسرفاً في القلق، وعليه أن يعالج نفسه.

وعلاج القلق ممكن من خلال:

1- التوجه إلى الله في كل ما نفعل، والتوكل عليه. قال الله تعالى ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا

كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ ﴿٥١﴾﴾ (التوبة:

- 2- الدعاء: يقول رسول الله ﷺ : «اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضلع الدين وغلبة الرجال». صدق رسول الله.
 - 3- العمل: إن علاج القلق يكون بالعمل وليس بالاستسلام له.
 - 4- إعادة الثقة في النفس.
 - 5- معرفة أسباب القلق والخوف والتغلب عليها.
- إذا أردت أن تعرف هل أنت عادي أو مسرف في القلق، أجب عن هذه الأسئلة.

الاستقصاء:

- 1- هل تراودك كثيراً أحلام مزعجة؟
☐ لا ☐ نعم
- 2- هل تعاني من فقدان الشهية للطعام؟
☐ لا ☐ نعم
- 3- هل تعاني من الصداع؟
☐ لا ☐ نعم
- 4- هل تتقلب في فراشك وتستعرض أحداث اليوم قبل أن يأتبك النوم؟
☐ لا ☐ نعم
- 5- هل نظرتك إلى الحياة قائمة؟
☐ لا ☐ نعم
- 6- هل تميل إلى الاكتئاب؟
☐ لا ☐ نعم
- 7- هل أنت متشائم أكثر من كونك متفائلاً؟
☐ لا ☐ نعم

- 8- هل تنزعج بشكل كبير حين تبدو أول أعراض المرض عليك؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل تنزعج بشكل كبير حين تبدو أول أعراض المرض على أحد أفراد أسرتك؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- هل ضيعت على نفسك فرصاً، لأنك خشيت أن تنتهزها؟
☐ نعم ☐ لا
- 11- هل يصور لك الوهم مصائب لا تحدث قط؟
☐ نعم ☐ لا
- 12- هل تتحسر وتندم باستمرار على أعمال أتيتها في الماضي؟
☐ نعم ☐ لا
- 13- هل تشعر في كثير من الأحيان بالهَم والحزن والخوف؟
☐ نعم ☐ لا
- 14- هل يعد نشاطك الحركي زيادة على المعتاد؟
☐ نعم ☐ لا
- 15- هل تعاني من عدم القدرة على التركيز والانتباه؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن جميع الأسئلة.
- 2- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 11 درجة فأنت مسرف في القلق بشكل واضح. ننصحك بأن تستفيد من المقترحات العلاجية التي تم تقديمها في بداية الاستقصاء. ونذكرك بقول الله سبحانه وتعالى ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ (الطلاق: 7)، وقوله تعالى ﴿أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ (الرعد: 28).
- ب - إذا حصلت على 6 - 10 درجات، فأنت تعاني من القلق بدرجة متوسطة في بعض المواقف، ومسرف في القلق في بعضها الآخر، والقلق لديك ذو معدل طبيعي. يرجى مراجعة الاستقصاء مرة أخرى لمعرفة مناطق القلق لديك حتى تستطيع التغلب عليها فالمعرفة نصف العلاج.
- ج - إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت غير مسرف في القلق، والقلق لديك في معدله العادي أو الطبيعي، وصحتك النفسية والعقلية سوية.



هل تشعر بالنقص؟

النقص سمة من سمات البشر، إذ ليس هناك إنسان كامل، والكمال لله وحده سبحانه وتعالى.

وليس هناك من يمكنه القول أنه خال من العيوب والنواقص. لهذا، فإن معظمنا يحس بالشعور بالنقص والقلّة، بين آن وآخر، أو أن الآخرين ينظرون إلينا بأننا أقل منهم شأنًا.

وإذا استمر هذا الشعور لفترة أطول، وزاد على حده، تحول إلى ما يسمى «عقدة الشعور بالنقص».

إذا أردت أن تعرف هل تعاني من مشاعر النقص بدرجة عالية أو لا، أجب عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

1- هل أتحاول أن تؤثر في الآخرين بتحدثك بصوت مرتفع أو بنبرة عدائية؟

نعم ☐ لا ☐

2- هل تشعر بالامتناع لنجاح الآخرين؟

نعم ☐ لا ☐

- 3- هل تحب أن تردد أشياء (حركة أو صفة أو إشارة) تؤذي أحاسيس الآخرين؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل تغضب عندما تدور النكتة عليك؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل تجتهد بالوسائل كافة لكشف كل معارفك وميزاتك؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل يجعلك طموحك للنجاح غير سعيد؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل تكره المقترحات التي يكون هدفها مساعدتك؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل تشكك في قدرتك على اجتذاب أي فرد من الجنس الآخر؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل تحاول جذب الانتباه إليك في أي اجتماع أو حفلة؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- هل تكره الغرباء الذين لا تعرفهم؟
☐ نعم ☐ لا
- 11- هل تنافس سواك في مضمار الحياة؟
☐ نعم ☐ لا
- 12- هل تحب أن يملك الناس ويشكروا فيك؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن كل الأسئلة.
- 2- اجمع جميع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 10 درجات فأكثر فأنت تعاني من عقدة الشعور بالنقص. ننصحك بالألا تنظر إلى عيوبك ونواقصك انظر إلى مميزاتك وقدراتك التي أنعم الله بها عليك، والتي قد لا تتوافر لدى الآخرين. كذلك، لا تقارن نفسك بالآخرين، لأن لديهم مميزات وقدرات قد لا تتوافر لديك. كل منا يكمل الآخر، ولا يوجد إنسان يجمع كل المميزات والقدرات.
- ب - إذا حصلت على 6 - 9 درجات فأنت تشعر بالنقص فترات أطول من العادي. ننصحك بالتغلب على هذا الشعور بأن تراجع أمجادك وأعمالك وإنجازاتك، سواء الماضية أم الحالية، حتى ترجع ثقتك في نفسك وتخف لديك الشعور بالنقص أو بالقلّة، لأن تذكر هذه المناطق المضيئة في حياتك يمثل حافزا موجبا يدفعك إلى مزيد من الإنجاز والنجاح.
- ج - إذا حصلت على 5 درجات فأقل فإن شعورك بالنقص عادي، وفي معدله الطبيعي. شعورك بالنقص يأتي ويمضي، ويسبب لك بعض الألم والقلق، ولكن ذلك كله لا يستمر طويلاً، ننصحك بأن تحافظ على معدلك هذا.



هل تحترق نفسيا؟

الاحتراق النفسي Psychological Burnout هو مرحلة متأخرة من التعرض للضغط النفسية التي تقابل الإنسان في الأسرة وفي الشارع وفي العمل فالإحباطات المستمرة وعدم الشعور بالتوازن «على سبيل المثال بين أعباء العمل وأعباء الأسرة» تؤدي في الأغلب للاحتراق النفسي للإنسان.

وعندما يحدث الاحتراق النفسي لدى الفرد ويكون ناتجا عن المهنة التي يمارسها أو العمل الذي يقوم به أو من المناخ العام للمنشأة التي يعمل بها، فنطلق على هذا النوع مصطلح «الاحتراق الوظيفي».

ويؤدي الاحتراق النفسي إلى اضطراب سلبي في العقل والوجدان. أيضا من نتائج الاحتراق النفسي لدى الإنسان: فقدان متنام للطاقة وقلة أهمية الأمانى ونقص الاهتمام بالعمل، وانخفاض الروح المعنوية.. بل أثبتت الدراسات العلمية وجود علاقة قوية بين الاحتراق النفسي والشعور بالإجهاد السريع، وارتفاع ضغط الدم، وتعرض الإنسان لبعض الأمراض الجسمية مثل: أمراض القلب والقرحة.

• من منا لا يتعرض للضغوط النفسية؟

• من منا لا يغضب؟

• من منا لا يعاني من الإحباط؟

• من منا لا يفقد أعصابه أحيانا؟

- من منا لا يفعل بشدة أحياناً؟
 - من منا لا يجد صعوبة في تحقيق التوازن بين حياته الشخصية وحياته الأسرية وحياته الوظيفية؟
 - من منا أحياناً لا يفكر في ضرورة تغيير مهنته أو وظيفته؟
- الإجابة على هذه التساؤلات بلا شك ستؤكد أننا جميعاً نحترق نفسياً ووظيفياً وإن كان ذلك بدرجات مختلفة.

الاستقصاء الذي يقدم لك هو محاولة لتحديد درجة الاحتراق النفسي لديك. يرجى الإجابة بصراحة حتى تعرف نفسك جيداً، فالمعرفة الصحيحة للنفس أول خطوة نحو الفهم السليم تمهيداً لتوجيهها الوجهة الموجبة والمناسبة في معترك الحياة.

الاستقصاء:

أجب على العبارات التالية: إما «نعم» أو «إلى حد ما» أو «لا».

- 1- أشعر بالإجهاد الشديد بعد انتهاء يوم العمل؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 2- أشعر بفقد الحماس للعمل الذي أشغله الآن.
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 3- أشعر بفقد الحماس للمهنة التي أنتمي إليها.
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 4- لو أتيحت لي الاختيار مرة أخرى فإنني لن أختار العمل الذي أشغله الآن.
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 5- لو أتيحت لي الاختيار مرة أخرى فإنني لن أختار المهنة التي الحالية التي أنتمي إليها.
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

6- أرى أن عملي (وظيفتي) يسيطر على حياتي.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

7- معظم أيام الجمعة أستكمل الأعمال المطلوبة مني في المنزل.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

8- في كثير من الأحيان أتحدث عن عملي في حياتي الاجتماعية .

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

9- حياتي المهنية لها قدر أكبر من الأهمية من حياتي المنزلية «من حيث الوقت والجهد والاهتمام».

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

10- أشعر بالإحباط في عملي.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

11- أشعر بالتعب صباح كل يوم أعرف أن علي التوجه فيه إلى عملي.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

12- أشعر بأن عملي الحالي يسبب لي قلقاً شديداً.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

13- أشعر بأن عملي لا يفسح المجال أمامي لتوظيف أقصى ما تتيحه قدراتي.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

14- لا أشعر بالسعادة في عملي.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

15- لا أشعر بالسعادة في حياتي.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

16- أشعر بأنني في حاجة للشكوى لغيري مما ألقاه من أعباء في أسرتي أو في عملي.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

17- أشعر بالإنهاك في نهاية يوم العمل.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

18- أشعر بالضيق بسبب عدم مقدرتي على إنجاز ما يطلب مني.

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة (نعم).

2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (إلى حد ما).

3- أعط لنفسك صفر في حالة الإجابة (لا).

4- اجمع درجاتك على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

كلما زادت درجاتك في هذا الاستقصاء كلما دل ذلك على ارتفاع درجة احتراقك

النفسي والعكس صحيح.

أ - فإذا حصلت على 12 درجة فأقل فأنت لا تحترق نفسياً إلا بدرجة قليلة جداً.. أنت في

منطقة الأمان، بعيداً عن «نار» الضغوط النفسية.. نصيحتي لك استمر على ما أنت فيه.

ب- أما إذا حصلت على 13-24 درجة فأنت تحترق نفسياً بدرجة متوسطة، أنت تعاني

من «نار» الضغوط النفسية ومن نقص الاهتمام بالعمل وانخفاض الروح المعنوية

لديك، والشعور بالإجهاد السريع، وعدم التوازن بين أعباء العمل وأعباء الأسرة.

ننصحك بضرورة مواجهة الضغوط النفسية التي تحيط بك، وأن تتعامل معها أولاً

بأول، وأن تقلل منها، وأن تتعامل معها أولاً بأول، وأن تقلل منها، وأن تتعامل

معها بهدوء دون انفعال أو توتر.

ج- أخيراً إذا حصلت على 25 درجة فأنت تحترق نفسياً بدرجة كبيرة.. أنت في منطقة الخطر، أنت سهل التعرض للضغط ومعرض بشكل متوقع لمشكلات نفسية مثل: القلق الشديد، التوتر الشديد، الإحباط الشديد، القيام بسلوك عدواني أو سلوك انسحابي.. ومعرض أيضاً لأمراض جسمية مثل: أمراض ضغط الدم والقرحة والسكر..

يجب عليك أن تحصل على إجازة طويلة نسبياً.. يجب عليك أن تبتعد عن كل ما يسبب لك القلق والتوتر والضيق. يجب أن تفصل بين حياتك الشخصية وحياتك العملية.. يجب أن تتعلم مهارات مواجهة مواقف القلق والشدة والضغط.



هل تشعر بالأمان؟

من منا لم يمر بلحظات أو فترات شعر فيها بالخوف وعدم الطمأنينة..؟ منذ أن خلق الله الإنسان وهو يعاني من الخوف والتهديد والصراعات والكوارث.. التي تمس أمنه واستقراره، ولذلك سعى لإيجاد الوسائل التي تبعد عنه الضرر وتوفر له السكينة..

والأمن شعور مرتبط بالبيئة الخارجية للإنسان بما فيها من استقرار وحماية ونظام توفرها له، فعندما يتحقق للمجتمع الأمن الداخلي (استقرار الأوضاع، نسبة جرائم قليلة، إخلال محدود بالقانون) والأمن الخارجي (عدم وجود أي تهديد أو غزو خارجي) فإن الإنسان يشعر بالأمان.

الأمان شعور مرتبط بالبيئة الداخلية للإنسان، فعندما يمتلك الإنسان المسكن المناسب، ويعمل في وظيفة ذات دخل معقول، ويدخر جزءاً من المال، ولديه أبناء أو أسرة ترعاه.. فإنه يشعر بالأمان أي بالطمأنينة والسكينة وعدم الخوف..

وتوفير برامج الضمان الاجتماعي والتأمينات الاجتماعية في المجتمع يساهم في تحقيق الأمان لدى الناس، بل إن دفع التعويضات في مواسم البطالة والأجازات المرضية مدفوعة الأجر وإتاحة فرص الاستفادة من الخدمات التعليمية والصحية والاجتماعية.. يساهم في تحقيق الأمان لدى الإنسان.

إن تحقيق الأمن سواء كان داخلياً أو خارجياً في أي مجتمع سيؤدي بلا شك إلى تحقيق الأمان لدى الإنسان والمجتمع بشكل كبير، يقول الله تعالى: ﴿فَلْيَعْبُدُوا رَبَّ هَذَا الْبَيْتِ

﴿٣﴾ أَلَّذِي أَطْعَمَهُمْ مِّنْ جُوعٍ وَءَامَنَهُمْ مِّنْ خَوْفٍ ﴿٤﴾ (قريش: 3-4). ولا شك أن اقتران الإطعام من الجوع، والأمن من الخوف يوضح بجلاء أن الأمن شيء ضروري ومهم، لأنه تلي في الترتيب حاجة أساسية في حياة الإنسان، وهي الحاجة إلى المأكل.

إن تحقيق الأمن والأمان في أي مجتمع، يساعد على زيادة الإنتاج، فلا يمكن أن نتوقع من أي إنسان أن ينتج وهو في حالة خوف أو شعور بعدم الطمأنينة وعدم الحماية.. ويقول الله تعالى ﴿الَّذِينَ ءَامَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُّهْتَدُونَ﴾ ﴿٨٢﴾ (الأنعام: 82). وفي هذه الآية يعد الله عباده بالأمن كشجرة للإيمان والعمل الصالح.

الاستقصاء:

الإجابة على الأسئلة التالية بصراحة سوف تساعد على معرفة هل تشعر بالأمان أم لا.

- 1- هل يوفر العمل الذي تقوم به دخلاً مناسباً؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل يوفر العمل الذي تقوم به أية ضمانات أو تأمينات اجتماعية؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل يسمح لك العمل الذي تقوم به بأجازات مرضية مدفوعة الأجر؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل توفر المؤسسة التي تعمل بها المعلومات الكافية التي تحتاجها في ممارسة عملك؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل أنت على علاقة طيبة مع رئيسك في العمل؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل تدخل جزءاً من دخلك لأية ظروف طارئة أو لتأمين المستقبل؟
☐ نعم ☐ لا

- 7- هل أنت مرتبط بأسرتك؟
☐ لا ☐ نعم
- 8- هل تعيش في مسكن مناسب وآمن؟
☐ لا ☐ نعم
- 9- هل الشرطة تقوم بواجبها على خير وجه في المنطقة التي تقطن بها؟
☐ لا ☐ نعم
- 10- هل تذهب لأماكن العبادة لأداء واجبك الديني؟
☐ لا ☐ نعم
- 11- هل يمكن تصنيف أعمالك في الحياة بصفة عامة بأنها صالحة؟
☐ لا ☐ نعم
- 12- هل تحدث خلافات ومشاجرات كثيرة في أسرتك؟
☐ لا ☐ نعم
- 13- هل تشعر بالخوف في كثير من الأحيان؟
☐ لا ☐ نعم
- 14- هل تفكر في المستقبل كثيراً وتعمل للغد ألف حساب؟
☐ لا ☐ نعم
- 15- هل إذا حدث حادث مؤسف لجار أو قريب لك تخاف أن يحدث لك مثل هذا الحادث؟
☐ لا ☐ نعم

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ (نعم) على الأسئلة من 1 إلى 11.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ (لا) على الأسئلة من 12 إلى 15.
- 3- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 11 درجة فأكثر فأنت تشعر بالأمان، شعورك بالخوف طبيعي وفي المعدلات المقبولة، لديك إحساس بالطمأنينة والسكينة، حياتك تتسم بالاستقرار بصفة عامة، لذا استمر على ذلك.
- ب - إذا حصلت على 10 - 6 درجات فأنت تشعر بالأمان بدرجة متوسطة، حيث يتوفر الأمان لديك في بعض مجالات الحياة ولا يتوفر في مجالات أخرى.. على سبيل المثال قد يتوفر لديك الأمان في الأسرة ولا يتوفر في العمل أو العكس.. تقترح عليك معرفة أسباب ذلك والتغلب عليها، حتى تحقق الاستقرار والطمأنينة في حياتك بشكل أكبر.
- ج - إذا حصلت على 5 درجات فأقل فأنت لا تشعر بالأمان، الخوف يحاصرک من أكثر من جهة، تعاني من عدم الاستقرار والطمأنينة، لا تسعى بشكل واضح لإيجاد الوسائل التي تبعد عنك الضرر وتوفر لك السكينة.
- نقترح عليك ألا تجعل الدنيا أكبر همك، ولا تفكر في المستقبل كل دقيقة فيضيع منك الحاضر، خطط للمستقبل بهدوء ورزانة، اجعل من الخوف دافعا لك لمزيد من العمل والإصرار والإرادة، لا تجعله يقيد حركتك ويشعرك بعدم الأمان.
- أخيرا أدرك أسباب شعورك بعدم الأمان واقض عليها، فعلى سبيل المثال: إذا كان مسكنك غير آمن، اجعله آمنا أو انتقل إلى مسكن آخر، إذا كانت هناك مشاجرات كثيرة في أسرتك، حاول أن تقللها، إذا كانت هناك مشكلات في العمل حاول أن تعالجها، ادخر بعض الأموال أو الممتلكات حتى تؤمن مستقبلك.



هل أنت شخص غامض؟

الغموض صفة ليست مرغوبة، فهي تؤدي إلى بعد الناس عن بعضهم بعضاً، وإلى خطأ أو سوء فهم فيما بينهم، وقد يعتبرها البعض عدم احترام من الشخص الغامض لهم، أو شكه في قدراتهم وذكائهم.

والغموض عكسه الوضوح والصراحة والبساطة والمدخل المباشر، بمعنى أن الشخص الغامض يتصف غالباً بعدم الوضوح وعدم المصارحة والتعقيد، وإخفاء الأسباب، واستخدام المدخل غير المباشر ويجد الناس صعوبة في معرفة ما في داخله وفهم تصرفاته. لذا، فإن التوازن مطلوب بين كتمان الأسرار والصراحة مع الناس من دون ضرر.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص غامض أو لا، أجب عن الاستقصاء الآتي بصراحة ومن دون غموض:

الاستقصاء:

- 1- هل تخبر أقرب الأصدقاء إليك بكل أسرارك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 2- هل أخبرت زوجتك (زوجك) بكل تفاصيل علاقاتك العاطفية قبل الزواج؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 3- هل تتحدث بصراحة مع معظم الناس؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

- 4- هل تتحدث بصراحة مع رؤسائك؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 5- هل تخبر المحيطين بك لماذا اتخذت قرارات ما؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 6- هل تقول للمحيطين بك لماذا قمت بسلوك أو تصرف ما؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 7- هل تحب اللوحات أو الرسومات البسيطة والمباشرة والواضحة الدلالة؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 8- عندما تطلب من شخص ما شيئاً معيناً، هل تدخل في الموضوع مباشرة؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 9- عندما تتحدث مع الآخرين، هل تدخل في الموضوع مباشرة وتحدد ماذا تريد توصيله إليهم بوضوح؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 10- هل أنت صادق مع الآخرين في معظم الوقت؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 11- عندما تعود من سفر لك في الداخل أو الخارج، هل تخبر المحيطين بك ماذا حدث؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 12- هل تحب العمل الفردي أكثر من الجماعي؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐
- 13- عندما تتحدث، هل تستخدم مصطلحات غير مألوفة الاستخدام أو صعبة الفهم أو ذات مقاطع أو جمل طويلة؟
 نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

14- هل تفضل الجلوس معظم الوقت بمفردك؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

15- هل تحب أن يقول عنك الناس إنك غامض، وليس من السهل معرفة ما في داخلك؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات :

1- أعط لنفسك (2) في حالة الإجابة بـ «نعم» و (1) في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفرا في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 1 إلى 11.

2- أعط لنفسك صفرا في حالة الإجابة بـ «نعم» و (1) في حالة الإجابة بـ «أحياناً» و (2) في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 12 إلى 15.

3- اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ- إذا حصلت على 21 درجة فأكثر فأنت شخص غير غامض، شخص يتصف بالوضوح والبساطة والصراحة، الذي في قلبك على لسانك. ولكن حذار من الصراحة الكاملة التي قد تخلق لك بعض المشكلات، ولكن حذاراً من إفشاء أسرارك أو أسرار الغير.

ب- إذا حصلت على 11 - 20 درجة فأنت أحياناً شخص غامض، وأحياناً شخص واضح وبسيط وصريح. ننصحك بالاستمرار على ما أنت فيه، أنت تعرف متى تتحدث، وماذا تقول، ومتى تصمت.

ج- إذا حصلت على 10 درجات فأقل، فأنت شخص غامض. ننصحك بأن تقرأ هذا الاستقصاء بإمعان لتعرف أولاً النتائج السلبية المترتبة على غموضك هذا، وثانياً لتأخذ قراراً بأن تقلل درجة الغموض لديك وتزيد معدل الوضوح والمصارحة والبساطة والسهولة في التعامل مع الناس.



هل تحب السيطرة على الآخرين؟

أحيانا، نقابل في حياتنا أشخاصا يحبون السيطرة على من حولهم، ويحاولون فرض فكرهم وآرائهم على الآخرين.

ويتصف الشخص المسيطر بالعناد، التحكم في المحيطين به، ممارسة السلطة بشكل فردي، صعوبة التعاون معه، لديه قوة تأثير في الآخرين، شخصية مهيمنة، ليس من السهل عليه قبول قرار الآخرين، لا يسمح للمحيطين به القيام بتصرف معين من دون الرجوع إليه والحصول على موافقته.

التنشئة الاجتماعية الخاطئة هي السبب الرئيسي وراء اتجاه وسلوك السيطرة، مثل الاستجابة من جانب الوالدين لكل مطالب الطفل من دون أي نوع من الرفض أو التأجيل. أيضا، الشخص المسيطر غالبا ما شاهد بكثرة السلوك المسيطر من جانب والده أو والدته في الأسرة، فتقمص الدور أو قلده.

وقد يمارس الشخص السيطرة على الآخرين بسبب قلة النضج الانفعالي لديه، ورغبته في الإحساس بالقوة أو لقلّة ثقته في نفسه، أو لضعف شخصية المحيطين به.

إذا أردت معرفة هل أنت شخص مسيطر أو لا، يرجى الإجابة بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

الاستقصاء:

1- هل أنت عنيد في أغلب الأمور؟

☐ لا

☐ نعم

- 2- هل تستبد برأيك في أغلب الأحيان؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل وصفك أحد في يوم من الأيام بأنك «فرعون» أو «قراقوش»؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل تؤمن بأن البقاء للأقوى دائماً؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل ترى أن السيطرة هي الطريقة المثلى لتعويد الناس على العادات الجديدة؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل ترى أن السيطرة على الناس هي الطريق المفضل لتسيير الأمور؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل توافق على أن أهم صفة في شريك العمر هي الطاعة؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل تؤمن بأن الغاية تبرر الوسيلة؟
☐ نعم ☐ لا
- 9- هل تتجنب إشراك الآخرين في اتخاذ القرارات؟
☐ نعم ☐ لا
- 10- هل تشعر بالاندماج مع زملائك في العمل؟
☐ نعم ☐ لا
- 11- عندما تختلف في الرأي مع الآخرين، هل تستجيب لرأي الأغلبية؟
☐ نعم ☐ لا
- 12- هل يمكن أن تغير من رأيك أو قرارك أمام الجميع، إذا اكتشفت أنه ليس سليماً؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 9.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة إذا كانت الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 10 إلى 12.
- 3- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 9 درجات فأكثر فأنت شخص تهوي السلطة والسيطرة على الآخرين. أنت شخص عنيد تجد نفسك في فرض رأيك عليهم، وفي طاعتهم لك. وفي حقيقة الأمر هذا أحد أشكال عدم احترام الآخرين وعدم تقدير قدراتهم، والنتيجة ستكون انقلاب الناس عليك وابتعادهم عنك في أقرب فرصة.
- ننصحك بأن تغير نفسك، وتوقف جموحك حتى تهدأ في رحاب الشورى والحوار المتبادل مع الآخرين.
- أنت في حاجة إلى صديق وفي ومخلص ينبهك عندما تمارس التسلط فتتوقف، وتعود وتمارس تبادل الرأي مع من حولك.
- ب - إذا حصلت على 5 - 8 درجات فأنت شخص مسيطر في بعض المواقف، وغير مسيطر في أمور أخرى.
- ننصحك بأن تكون على وتيرة واحدة، وأن تجعل حياتك نغماً مشتركاً يركز على التعاون والتفاهم المتبادل مع الآخرين.
- ج - إذا حصلت على أقل من 5 درجات فأنت شخص غير مسيطر، ولا تهوي السلطة. استمر على ما أنت فيه، وسوف تجني تعاون وحب والتفاف الناس من حولك.
- احذر من التحول إلى منطقة السيطرة، إذا قال الناس إنك ضعيف.



هل تثق في نفسك؟

الثقة Trust في النفس تعني الإحساس والشعور بالقوة والقدرة والجرأة، مع إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب، وهي من مقومات النجاح في الحياة، والحافز الذي يدفع الإنسان لتحقيق النتائج المنشودة.

وعندما تقل الثقة في النفس لدى الإنسان نجده متردداً وغير شجاع ويعاني الخوف، وعندما تزداد يتحول إلى شخص متكبر ومغرور ومن النوع الذي يحب السيطرة على الآخرين. وعندما لا يثق الإنسان في نفسه، فغالباً لا يثق في الآخرين.. ففاقد الشيء لا يعطيه.

ويشير كل من روبرت روزين وبول برون في كتابهما عن «قيادة الناس» إلى أن الثقة بالنفس والثقة في الآخرين أحد المبادئ الثمانية الهامة للقيادة الناجحة.

إذا أردت أن تعرف درجة ثقتك في نفسك، يرجى الإجابة عن الاستقصاء الآتي:

الاستقصاء:

- 1- هل تهتم بتنمية وتطوير قدراتك ومهاراتك في العمل؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 2- هل تخطط للأهداف التي تريد تحقيقها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 3- إذا عرض موضوع للمناقشة، هل تبدي رأيك الخاص حول هذا الموضوع؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

- 4- تواجه مشكلة ما، هل تفكر فيها بطريقة واقعية وموضوعية؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 5- إذا عرض عليك منصب يتطلب مسؤوليات كبيرة، هل توافق على شغله؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 6- إذا طلب منك إلقاء خطبة في أحد الاجتماعات أو الحفلات هل توافق؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 7- هل تحاول أن تطور العمل في القسم أو الإدارة التي تعمل فيها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 8- هل تثق في الآخرين في كثير من المواقف؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 9- إذا انتقدك أحد الأشخاص من دون موضوعية هل تدافع عن نفسك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 10- لديك وجهة أو رأي، أنت مقتنع تماماً بصحته، وهذا الرأي مخالف لرأي رئيسك. هل تعرضه عليه؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 11- هل يصفك رئيسك في العمل بالبراعة والكفاءة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 12- هل تعاني من الخوف والتردد عند القيام بالأعمال الجديدة أو غير المعتادة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 13- هل لقبك بعض الناس بأنك مغرور؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، عن الأسئلة من 1 إلى 11.
- 2- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «لا»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، عن السؤالين 12 و 13.
- 3- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 18 درجة فأكثر، فأنت شخص يثق في نفسه بدرجة كبيرة ننصحك بالاستمرار في ذلك، وإن كنا نحذرك بوجوب أن تراقب نفسك حتى لا تقع في حفرة الغرور.
- ب - إذا حصلت على 9 - 17 درجات، فأنت تثق في نفسك بدرجة متوسطة. المطلب منك أن تزيد معدل ثقتك في قدراتك ومهاراتك، وأن تقلل نسبة الخوف والتردد لديك، من خلال حسن التقدير والتفكير الموضوعي والواقعي مع الجرأة والشجاعة المحسوبة.
- ج - إذا حصلت على 8 درجات فأقل، فأنت شخص لا يثق في نفسه. شخص حريص جداً، ويتضح ذلك من خلال خوفه وتردده وبطئه عند القيام بأي عمل أو اتخاذ أي قرار.



ما نوع شخصيتك؟

منذ أكثر من ألفي عام تم إدراك أربعة أنواع أساسية من أنواع الشخصية Personality. وقد وصفها أبو قراط لأول مرة العام 400 ق. م.

الآن، تغيرت الأسماء وأضيفت معلومات أخرى إلى وصف أبو قراط الأصلي، لكن الأنواع الأربعة لم تتغير في أساسها.

ويقول عالم الإدارة الأميركي تويلا دل إنه على الرغم من أن كلا منا يميل إلى أن يصبح نوعاً معيناً من هذه الشخصيات، فإننا نضم بعضاً من صفات كل الأنواع في دواخلنا.

وقد سمي أبو قراط أنواع الشخصية نسبة إلى سوائل مختلفة في الجسم:

- 1- الصفراوي : للأشخاص صعبى القياد أو نافدى الصبر.
- 2- الدموي : للأشخاص الذين يأخذون الأمور ببساطة.
- 3- البلغمي : للأشخاص بطيئى الحركة ومستقرى المزاج.
- 4- السوداي : للأشخاص الحساسين والذي يراقبون أنفسهم.

وفي الوقت الحاضر أطلقت على هذه الأنواع تسميات جديدة هي:

- 1- القيادي.
- 2- المراوغ.
- 3- الحذر.
- 4- النظامي.

يرجى اختيار الصفة التي تنطبق عليك أكثر من غيرها.

1- القيادي

يستفيد من الفرص، منتج، نافذ الصبر، فعال، مثابر، مسيطر، لا يمكن توقع ما سيفعله، حلال للمشكلات، يتخطى الصلاحيات الممنوحة له.

2 المراوغ

لا مبال، جرىء، يتكيف بسهولة مع الآخرين ومع المواقف، غير ديكتاتوري، يجب مساعدة الآخرين، دبلوماسي، نشيط.

3- الحذر

بطيء الحركة، مستقر المزاج، ثابت على مبادئه، لطيف، يحافظ على التوازن، يحافظ على الآخرين وعلى ممتلكاتهم، متعاون، يحب الإنجاز، متمسك بالعرف.

4- النظامي

حساس، يراقب نفسه وناقد لذاته، مثالي، يجب أن يكون الناس مثاليين مثله، يحترم النظام، متعاون، منظم، متعاطف.

الأسئلة:

- 1- أي الأنواع يشبهك أكثر؟
- 2- أي الأنواع يأتي في المرتبة التالية من حيث شبهه بك؟
- 3- أي الأنواع أقلها شبهها بك؟



أين مكانك من الهرم؟

لكل إنسان حاجات أو احتياجات Needs عديدة ومتنوعة، ومعظم حياة الإنسان هي قصة البحث عن وسائل إشباع هذه الحاجات.

والحاجة هي رغبة أو مطلب أساسي لدى الفرد يريد أن يحققه لكي يحافظ على بقاءه وتفاعله مع المجتمع وقيامه بأدواره الاجتماعية. إن إشباع الحاجات لدى الإنسان بلا شك سيؤدي إلى الحفاظ على النفس البشرية وبقائها ووقايتها من الأمراض والمشكلات، وفي المقابل فإن عدم إشباع الحاجات لدى الإنسان سيؤدي به إلى الاضطرابات والأمراض والمشكلات.

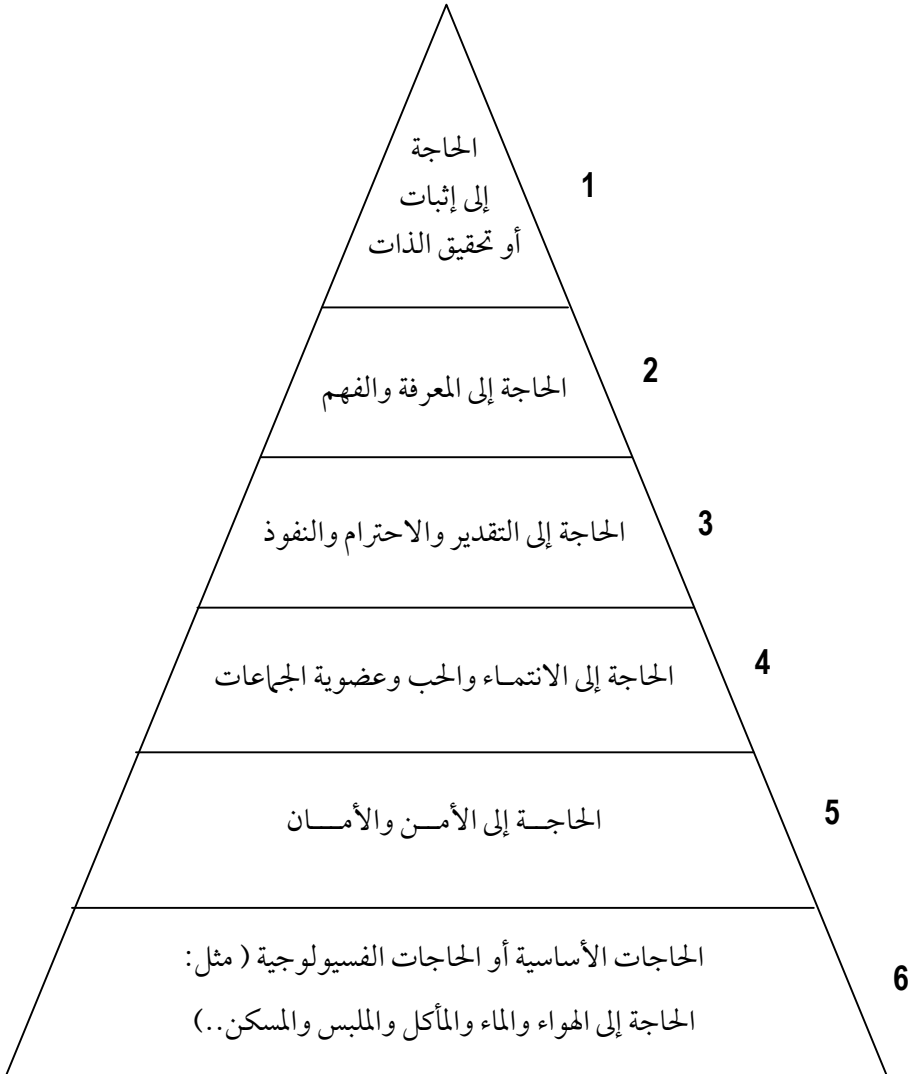
وفي ستينيات القرن العشرين قسم عالم النفس الشهير إبراهيم ماسلو الحاجات الإنسانية إلى ستة أنواع، ووضعها في شكل هرمي متدرج كما هو موضح في الشكل التالي.

وقال ماسلو أن لدينا جميعا نفس الحاجات ذاتها، فكلنا يبدأ من قاعدة الهرم في محاولة لإشباع الحاجات الفسيولوجية وبعد إشباعها بدرجة مناسبة، يبحث الإنسان عن تحقيق حاجات الأمن والأمان. وبعد إشباعها بدرجة مناسبة، ينتقل إلى أعلى في هرم الحاجات ويحاول إشباع الحاجات الاجتماعية مثل: الانتماء والحب وعضوية الجماعات.. وهكذا..

وبصفة عامة فإننا نقضي كل يوم محاولين إشباع واحدة أو أكثر من تلك الحاجات.

ولإشباع الحاجات الإنسانية لابد من توافر ثلاثة شروط هي: الحرية والمعرفة

والموارد.



1- الحرية Freedom: تعني إن الإنسان يستطيع أن يفعل ما يريد دون أن يضر بنفسه وبالأخرين، فالإنسان لا بد أن تتوفر لديه - على سبيل المثال - حرية التحدث وحرية التعبير عن نفسه وحرية القيام بعمل ما وحرية البحث عن المعرفة والحصول عليها وحرية الدفاع عن نفسه.

2- المعرفة Knowledge: إن وجود أي خلل يعرقل عملية البحث عن المعرفة والحصول عليها واستخدامها، سيؤدي - بلا شك - إلى خطر جسيم يهدد محاولات الإنسان في إشباع حاجاته.

3- الموارد Resources: هناك علاقة وثيقة بين الحاجات والموارد، فبدون الموارد لا يمكن إشباع الحاجات، وفي ضوء ندرة الموارد في كثير من الأحيان، فإن إشباع الحاجات لن يصل إلى المستوى المطلوب، أو أنه سيتم إشباع بعض الحاجات وترك بعض الحاجات الأخرى الأقل أهمية.

والسؤال الآن: كيف يتم إشباع هذه الحاجات في الوظيفة التي تشغلها؟ ضع علامة (✓) على المستوى الذي تعتقد أنك تقضي معظم وقتك فيه. هل أنت في قاعدة الهرم عند الحاجات الفسيولوجية (مستوى البقاء)، أم أنك وصلت إلى قمة الهرم (مستوى تحقيق الذات)؟

أم أنك كمعظم الموظفين تعمل غالباً في مستوى الأمن أو مستوى التقدير والنفوذ؟ فكر كيف تنتقل من المستوى الذي حددته إلى المستوى الأعلى منه.



هل أنت سعيد في حياتك؟

هل أنت سعيد في حياتك؟ ما هي أنواع السعادة؟ كيف يتمكن تحقيق السعادة؟ هل يمكن الحصول على السعادة هذه الأيام في ضوء تعقد الحياة وكثرة المشكلات والهموم التي تحيط بنا؟

هذه الأسئلة مهمة جداً في حياة كل إنسان، نحاول من خلال الاستقصاء الحالي أن نساعدك في الإجابة عليها.

السعادة Happiness هي شعور داخلي بالمرح والسرور والرضا والإقبال على الحياة، بمعنى أنها الشعور الإيجابي نحو النفس والآخرين والاتجاه المتفائل نحو الحياة والعمل. والسعادة هي نقيض الحزن والهم والإحباط والتشاؤم.

السعادة مفهوم نسبي بمعنى أن ما يحقق السعادة لشخص ما، ليس بالضرورة أن يكون هو ذاته ما يحقق السعادة لشخص آخر، فقد يجد شخص ما سعادته في رعاية أسرته وتربية أبنائه أفضل تربية، بينما يجد شخص ثان سعادته في الدراسة والقراءة والبحث والمعرفة، وشخص ثالث يجد سعادته في العمل أو الحرفة التي يقوم بها، وشخص رابع يجد سعادته في ممارسة إحدى هواياته المحببة له، وشخص خامس يجد سعادته في خدمة الناس ومساعدتهم ورؤية البسمة على وجوههم.

وللسعادة أنواع كثيرة نذكر منها:

1- سعادة دائمة (في جميع المناسبات) وسعادة مؤقتة (في بعض المناسبات مثل: عند السفر والنجاح والترقية).

- 2- سعادة في الأسرة وسعادة في العمل وسعادة مع الآخرين.
- 3- سعادة القلب (بالحب الشريف للآخرين) وسعادة العقل (بالعلم والمعرفة). وسعادة الجسم (بالصحة والعافية).
- 4- سعادة حقيقية (بالعبادة والتدين وحب الوطن والأسرة والعمل والآخرين) وسعادة زائفة (يجدها الإنسان في الانغماس في ملذات الدنيا).

ولتحقيق السعادة في حياتك يمكن أن تتبنى الاتجاهات وتمارس السلوكيات التالية:

- 1- المرح والسرور والفكاهة والضحك.
- 2- الإقبال على الحياة.
- 3- الأمل والطموح.
- 4- الرضا والطمأنينة.
- 5- عدم الخوف.
- 6- حب الناس وإقامة علاقات اجتماعية موجبة معهم.
- 7- العمل والاجتهاد.
- 8- عدم النظر لما لدى الناس.
- 9- الاعتراف بالنعمة التي لديك، وهي بلا شك كثيرة.
- 10- الإيمان بأن الإنسان لا بد أن تنقصه أشياء عديدة، لأن الكمال لله وحده.
- 11- شغل أوقات الفراغ بشكل مناسب ومفيد وفي أنشطة محببة.
- 12- النظر إلى الأمور من جانبها المضيء أو المشرق.
- 13- مصاحبة الأصدقاء السعداء والمتفائلين والمخلصين.

الاستقصاء:

أجب على الأسئلة التالية بـ «موافق» أو «موافق إلى حد ما» أو «غير موافق».

- 1- أرى أن الصداقة عملة نادرة في الوقت الحالي؟
☐ موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق
- 2- لا أجد وقت الفراغ الكافي لممارسة هواياتي المحببة
☐ موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق
- 3- الدنيا مليئة بالحزن والهموم والمشكلات أكثر من أوقات السعادة
☐ موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق
- 4- أرى أن هناك تداخلاً بين حياتي العائلية ودوري في العمل
☐ موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق
- 5- عملي لا يتيح لي قضاء وقت كاف مع أسرتي
☐ موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق
- 6- إذا سمعت أن أحد أصدقائك فاز بجائزة هل تشعر بالحقده عليه؟
☐ موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق
- 7- إذا حصل أحد زملائك في العمل على ترقية هل تندب حظك؟
☐ موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق
- 8- هل ترى أن عبء العمل الذي تقوم به كبير جداً؟
☐ موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق
- 9- ليس لدي رؤية واضحة عن علاقة عملي بأهداف المنشأة التي أعمل بها
☐ موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق
- 10- إنتاجيتي في العمل في الأغلب منخفضة
☐ موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق

- 11- أتحوف من الغد في معظم الأوقات
- موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق ☐
- 12- عدد أيام غيابي في العمل تعتبر كثيرة
- موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق ☐
- 13- علاقتي الاجتماعية مع الآخرين مصدر شقاء لي
- موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق ☐
- 14- في الأغلب أفكر في الأحداث غير السارة التي حدثت لي
- موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق ☐
- 15- عندما أسمع الموسيقى أو أشاهد التلفزيون لا أستمتع بهما
- موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق ☐
- 16- في المناسبات لا أحب زيارة الأقارب والأصدقاء لي في المنزل
- موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق ☐
- 17- لا يوجد لدى الوقت لزيارة الأقارب والأصدقاء
- موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق ☐
- 18- أشعر بالجمود في حياتي وعملي
- موافق ☐ موافق إلى حد ما ☐ غير موافق ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة غير موافق، ودرجة واحدة في حالة الإجابة موافق إلى حد ما، وصفر في حالة الإجابة موافق.
- 2- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 25 درجة فأنت سعيد في حياتك، تأخذ الأمور ببساطة، تنظر إلى الأشياء من جانبها المشرق، لديك علاقات طيبة مع المحيطين بك، لديك الأمل في غد أفضل، تحمد الله على ما أنت فيه من نعم ولا تحسد الناس.
- ب - إذا حصلت على 24 - 13 درجة فأنت سعيد في حياتكم بدرجة متوسطة، أنت تعرف بعض مصادر السعادة ولا تعرف البعض الآخر، أنت أحياناً سعيد وأحياناً أخرى غير سعيد، اقرأ مقدمة الاستقصاء مرة أخرى حتى تستفيد منها في معرفة كيف تحقق لنفسك سعادة أكثر في معظم مواقف الحياة.
- ج - إذا حصلت على 12 درجة فأقل فأنت غير سعيد في حياتك، أنت حزين ومحبط وغير مبتهج معظم الوقت.. طريق السعادة ليس صعباً.. يمكن لك أن تسير فيه، ابدأ صفحة جديدة مع نفسك ولا تكدرها بالهموم، ابتسم لنفسك وللآخرين، وأنجز الأعمال المطلوبة منك، واقترّب من الله، وصادق السعداء والمسرورين.



هل أنت عبقرى؟

العبقرية Genius هبة من الله سبحانه، وهي تعني النبوغ والتميز والإبداع معاً. ويتصف الشخص العبقرى بأنه: ذو درجة ذكاء عالية، سباق، فريد (متميز)، مبدع، قوي الإرادة، مثابر، الحب الشديد للقراءة وللعلم والمعرفة والبحث، إهمال المظهر الشخصي في مناسبات عدة وإهمال الأسرة في معظم الأحوال. إذا أردت أن تعرف نفسك هل أنت عبقرى أو لا، إليك بالمقياس الاختياري الآتي:

الخاصية	دائماً	أحياناً	نادراً
1- القدرة الذهنية			
2- سباق بشكل متكرر			
3- البراعة الواضحة			
4- القدرة اللامتناهية على العمل			
5- الهدوء في معظم الأحوال			
6- حب شديد للقراءة والإطلاع			
7- التشاور الدائم مع الآخرين			
8- حب التخصص أو المهنة			
9- الانفتاح الذهني بشكل مستمر			
10- إهمال الأسرة في معظم الأحوال			
11- البحث الدائم عن الجديد كل لحظة			

الخاصية	دائماً	أحياناً	نادراً
12- حب شديد للمغامرة والمخاطرة			
13- حب شديد للعمل والمعرفة			
14- مبدع بشكل متكرر			
15- الرغبة في الإبهار			
16- متميز عن الآخرين			
17- فريد في نوعه			
18- حب شديد للأفكار الجريئة			

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «دائماً».
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً».
- 3- أعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة بـ «نادراً».
- 4- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 30 درجة فأكثر فأنت عبقرى نطلب منك أن تحمد الله وتشكره على هذه النعمة، وننصحك بالمحافظة على صحتك الجسمية، لأن هناك علاقة قوية بين العقل والجسم، فالعقل السليم في الجسم السليم كما قال أفلاطون، أيضاً، ننصحك أن تهتم بأسرتك وأن تحسن مظهرك.
- ب - إذا حصلت على 24 - 29 درجة فأنت «مشروع عبقرى» ويمكن لك في المستقبل أن تصبح عبقرىاً إذا حاولت أن تتصف بالصفات المذكورة في المقياس ؛ ليس هناك مستحيل.
- ج - إذا حصلت على 23 درجة فأقل فأنت شخص عادي مثل الكثيرين، حاول أن تتميز في أحد مجالات العمل والحياة، فما لا يدرك كل يدرك بعضه.



هل تعاني من الضغوط؟

الضغوط Stress هي مجموعة المتغيرات الخارجية التي تمثل تهديداً للمرء وتؤدي إلى اضطراب سلوكه. فالمصطلح لا يشير إلى الاضطراب في حد ذاته، وإنما إلى الهموم التي تثقل كاهل المرء والتي قد تؤدي إلى الاضطراب السلوكي والجسمي والنفسي لديه.

وقد استخدم عالم النفس موراي مصطلح الضغط التعبير عن المحددات البيئية المؤثرة في السلوك. ويرى أن موضوع الضغط الذي قد يكون شخصاً آخر أو موضوعاً في البيئة يلعب دوراً ميسراً أو معوقاً في وجه تحقيق الحاجة.

ومن الشائع أن واجه كل فرد منا في حياته اليومية عدداً كبيراً من المواقف الضاغطة الخفيفة (مثل: انقطاع الماء في الصباح، أو انقطاع التيار الكهربائي في الماء، أو ازدحام المرور عند الذهاب أو العودة من العمل..). وأخرى أشد حدة (مثل: مرض شديد لأحد أفراد الأسرة، موت أحد الأقارب، الفصل من العمل، الرسوب في الامتحان النهائي، الخسارة المالية الكبيرة..) وهي مواقف - كما يقول د. محمود الزيادي - لا يستطيع أي منا تجاهلها أو التوافق معها بسهولة، وبالتالي فهي مواقف قادرة على تفجير اضطراب سلوكي قد يكون حاداً أو يدوم لفترة طويلة، ولا شك أن التركيب النفسي للمرء متغير أساسي في تحديد ما إذا كان الموقف ضاغطاً أو غير ضاغط. فبعض الناس لديهم القدرة على مواجهة أعنف المواقف والتعامل معها بكفاءة ومعالجة الأمور بقدر كبير من التوازن النفسي، في حين أننا نجد أناساً آخرين سرعان ما يصابون بالانقياس التام أمام مواقف تافهة وبسيطة.

وهناك وسائل عديدة يمكن الاستفادة منها لتقليل الضغوط لديك:

- 1- تجنب هذه الضغوط ومحاولة التعامل معها ببساطة وصبر.
- 2- النظرة الدينية لضغوط الحياة، والإيمان بأن بعد العسر يسراً، وأن الله يقف بجوار الناس ويساعدهم.
- 3- تعمل الهدوء عند التعامل مع الضغوط.
- 4- التنفس ببطء وعمق.
- 5- الاسترخاء.
- 6- التنفيس عن المشاعر السالبة لأقرب الناس.
- 7- النظر إلى هذه الضغوط على أنها مواقف تمثل خبرات يمكن أن يتعلم منها الإنسان في المستقبل.
- 8- الراحة المناسبة سواء أثناء العمل أو بعده أو على مدار السنة.
- 9- ممارسة الرياضة البدنية وأقلها المشي.

الاستقصاء:

- 1- أشعر بالعجلة والاندفاع في معظم الأوقات.
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 2- أعاني بعض التقلصات والألم في عضلاتي أو في معدتي.
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 3- أعاني من زحمة المواصلات عند الذهاب
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 4- مكان عملي مزدحم بالزملاء.
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا

- 5- عملي يتطلب مني العمل مع عدد كبير من العملاء.
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 6- أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في وقت واحد.
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 7- أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة التي أعمل بها غير ذي قيمة.
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 8- أشعر بعدم الراحة عندما أتعامل مع مواقف جديدة
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 9- أحب أن أحظى بالاهتمام الكامل في أي موقف
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 10- أحب أن أحصل على ما أريده فوراً
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 11- أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية في الأسرة
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 12- أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية في العمل
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 13- أشعر بصعوبة في أن أقول «لا» لأي طلبات أو استفسارات
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا
- 14- أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو الرؤساء
☐ نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا

- 15- احتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالرغبة في الانفجار
 نعم ☐ إلى حد ما ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ (نعم) عن أي سؤال.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ (إلى حد ما) عن أي سؤال.
- 3- اجمع درجاتك على جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 16 درجة فأقل فأنت فعال وناجح في إدارة مستوى ضغوطك.
- ب - إذا حصلت على 17-23 درجة فأنت تواجه مستوى آمن من الضغوط ولكن لديك بعض الجوانب في حاجة إلى تحسين.
- ج - إذا حصلت على 24 درجة، فأنت تعاني من مستوى ضغوط مرتفع للغاية، وتحتاج إلى مساعدة خارجية من الأخصائي الاجتماعي أو النفسي في المؤسسة التي تعمل بها حتى يساعدك على تخفيض حدة الضغوط عليك.



هل أنت قادر على السيطرة على نفسك؟

يقول الرسول ﷺ: «ليس الشديد بالسرعة، ولكن الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب».

تواجهنا في الحياة مواقف وتصرفات من الآخرين قد تدفعنا إلى الغضب، والأمر يتطلب من الإنسان الواعي أن يتمالك نفسه عند الغضب، ويسيطر على نفسه، لأن مشاعر الغضب هذه سوف تضر الإنسان الغاضب نفسه وتضر الآخرين وتجعله يخسر الناس والعلاقات والفرص.. والنتيجة بعد ذلك هي الندم على ما حدث. والمطلوب من الإنسان أن يدرب نفسه على كيفية التغلب عليها عند الغضب.

إذا أردت أن تعرف هل تستطيع أن تملك أو تتمالك نفسك عند الغضب وتسيطر عليها. فأجب عن هذا الاستقصاء.

الاستقصاء:

- 1- هل تنتظر دورك بدون غضب وتدمر داخل البنك أو في السوبر ماركت؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل تتمالك نفسك إذا تأخرت زوجتك في إعداد الغذاء لك في الموعد المناسب لك؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل تبتسم وتقول لا بأس للشخص الذي لطخ ثوبك بدون قصد؟
☐ نعم ☐ لا

- 4- هل تستطيع أن تنصت صابراً إلى متحدث بطيء الكلام أو يعاني من التأثأة؟
نعم ☐ لا ☐
- 5- هل تجلس دون تزمروا احتجاج انتظارك لدورك لدى أو عند الطبيب؟
نعم ☐ لا ☐
- 6- هل يمكنك أن تنتظر صديقاً لك بعد الموعد المحدد بفترة؟
نعم ☐ لا ☐
- 7- هل يمكنك أن تكتم ضحكة أو قهقهة لا تراها مناسبة لطبيعة الموقف؟
نعم ☐ لا ☐
- 8- هل تستطيع حبس دموعك أمام مشهد حزين مؤثر على شاشة التلفزيون أو السينما؟
نعم ☐ لا ☐
- 9- هل تستطيع تمالك نفسك عن ضرب طفلك؟
نعم ☐ لا ☐
- 10- هل تتحمل انتقادات غير عادلة يوجهها لك رئيسك دون التفكير في الرد عليه بشدة أو الاستقالة من العمل؟
نعم ☐ لا ☐
- 11- هل تحتج على زوجتك إذا أزعجتك بمطالبها المتعددة؟
نعم ☐ لا ☐
- 12- هل تحتج على أحد أبنائك إذا أزعجك بصوت الراديو أو الكاسيت الصاخب؟
نعم ☐ لا ☐
- 13- هل وصفك بعض الناس بأنك عصبي؟
نعم ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (نعم) عن الأسئلة من 1 إلى 10.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة (لا) عن الأسئلة من 11 إلى 13.
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 10 درجات فأنت تمتلك القدرة على السيطرة على نفسك عند الغضب وذلك بدرجة كبيرة. ننصحك بأن تحافظ على هذه القدرة من خلال تذكير نفسك بالفوائد التي تعود عليك نظراً لممارستك لهذه القدرة، فأنت غالباً لا تخسر الناس ولا تغضبهم منك.
- ب - إذا حصلت على 6-9 درجات فأنت تمتلك قدرة متوسطة على السيطرة على نفسك عند الغضب. ننصحك بقراءة الأسئلة مرة أخرى حتى تعرف نوعية المواقف والتصرفات التي تجعلك تغضب ولا تسيطر على نفسك، ثم مرّن نفسك على مواجهتها بصدر رحب وباستجابة عادية وليست عنيفة.
- ج - إذا حصلت على أقل من 6 درجات فأنت لا تسيطر على نفسك عند الغضب وتنفعل بشكل سريع، ورد فعلك غالباً عنيف تجاه كثير من مواقف وتصرفات الناس معك.

ننصحك:

لا تغضب لا تغضب، حتى لا تخسر جهازك العصبي، وتخسر الناس وتفقد حبهم. عليك أن تمارس إحدى الرياضيات البدنية التي يمكن أن تستنفذ كثير من مشاعر الغضب والعنف والغيظ بشكل مناسب. ومن هذه الرياضات الكاراتيه والتايكوندو والكنغو فو والجودو والتي تعلم الإنسان كيف يسيطر على نفسه ويتحكم فيها في مواقف الشدة والغضب.



هل أنت مبدع؟

على الرغم من أن الإبداع Creation / Innovation يمثل حقيقة الوجود الحضاري للإنسان منذ أن خلقه الله على هذه الأرض، إلا أن بحث الظاهرة الإبداعية بالشكل العلمي جاء متأخراً إلى حد كبير.

يقول الكسندرو روشكا إن الإبداع عملية معقدة جداً، ذات وجوه وأبعاد متعددة. ولهذا يبدو من الصعب الوصول إلى تعريف لها، محدد ومتفق عليه.

ويقول د. عبد المعطي عساف إن الإبداع ظاهرة إنسانية عامة وليست ظاهرة خاصة بأحد؛ فهو ليس حكراً على الخبراء والعلماء والأخصائيين. وقد لا يحتاج، وبخاصة في مراحله الأولى، إلى المعدات والإمكانات الكبيرة.. فأى إنسان عاقل وسوي تنطوي مقومات شخصيته على نويات أو عناصر إبداعية، بغض النظر عما إذا كان الفرد يعي ذلك ولا يعيه. وتختلف هذه المقومات والعناصر الإبداعية من شخص إلى آخر حسب الفطرة التي فطره الله عليها، وحسب الظروف البيئية التي يعيش في وسطها ويتفاعل معها.

وقد تعمل هذه الظروف على صقل وتنمية هذه العناصر الإبداعية أو قد تحبطها.. بمعنى أن الإبداع نتاج عوامل وراثية (موروثة) وعوامل بيئية (مكتسبة). إلا أنه في بعض الأحيان يكون للعوامل الوراثية دور مميز، وبخاصة في مجالات الإبداع الفني مثل: الرسم والغناء والموسيقى، تلك التي تحتاج إلى استعدادات خاصة.

ويمكن تحديد سمات الشخصية المبدعة في الآتي:

1- الثقة في النفس.

- 2- الطلاقة الفكرية (بمعنى إطلاق أو طرح أفكار عدة لموضوع واحد).
- 3- الطلاقة اللفظية.
- 4- الإطلاع الواسع.
- 5- الخيال الواسع الفني.
- 6- القدرة على تقييم (وزن) الأفكار.
- 7- المخاطرة.
- 8- الأصالة.
- 9- المرونة.
- 10- المثابرة.
- 11- التفاني في العمل.
- 12- الاستقلال وعدم التبعية.
- 13- حب القراءة والإطلاع على كل جديد.

الاستقصاء:

- 1- هل تنظر إلى المشكلات باعتبارها تحديات إيجابية؟
☐ نعم ☐ أحيانا ☐ لا
- 2- هل تتصف بالمثابرة في معالجة الأمور؟
☐ نعم ☐ أحيانا ☐ لا
- 3- هل تتصف بالمرونة في تفكيرك، ونظرتك إلى الأشياء؟
☐ نعم ☐ أحيانا ☐ لا
- 4- هل تتخيل وتتأمل بعض الأمور، وتجد ذلك مفيدا بعد ذلك؟
☐ نعم ☐ أحيانا ☐ لا
- 5- هل تحلم بالموضوعات التي تفكر بها؟
☐ نعم ☐ أحيانا ☐ لا

- 6- هل تحب روح المغامرة والمخاطرة؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐
- 7- هل لديك ثقة في نفسك وفي قدراتك؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐
- 8- هل لديك القدرة على التفكير الشامل (بمعنى التفكير في الموضوع من أكثر من زاوية)؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐
- 9- هل تطرح أفكاراً عدة عندما تتناول موضوعاً واحداً؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐
- 10- هل تقيم أو تزين الأفكار التي طرحتها أو التي يطرحها الآخرون؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐
- 11- عندما تواجه موقفاً أو مشكلة، هل تفكر فيها بعمق؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐
- 12- في أمور وموضوعات الحياة، هل لك آراء وأفكار عدة حولها؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐
- 13- هل مررت بمرحلة بزوغ أو إشراق لفكرة جديدة؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐
- 14- هل تجد متعة في القراءة والاطلاع على كل جديد بشكل يومي؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐
- 15- هل تسعى إلى الالتحاق بالبرامج والدورات التدريبية؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐
- 16- هل تنظر إلى المشكلات باعتبارها عقبات تؤثر سلباً في تفكيرك؟
 نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

17- هل اخترعت شيئاً ولو صغيراً أو بسيطاً؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

18- هل حققت أي إبداع فني (رسم، شعر، قصة موسيقى، غناء، تمثيل،...) ولو على مستوى بسيط؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

19- هل تحاول تطوير الأشياء أو الأجهزة الموجودة في منزلك أو عملك؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

20- هل تحاول إصلاح الأجهزة المعطلة في منزلك؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

21- هل تدخل مسابقات عن الإبداع، سواء فنية أم أدبية أم علمية؟

نعم ☐ أحيانا ☐ لا ☐

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحيانا»، وصفرًا في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة، ماعدا الأسئلة من 11 إلى 13 فأعط لنفسك صفر في حالة الإجابة بـ «نعم»، ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحيانا»، ودرجتان في حالة الإجابة بـ «لا».

2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

أ - إذا حصلت على 29 درجة فأكثر فأنت شخص مبدع. استمر على المنوال نفسه، مع تحذيرك من الغرور الذي يقل صاحبه.

ب- إذا حصلت على 15-28 درجة فأنت على بداية طريق الإبداع، وتحتاج إلى مزيد من التركيز وبذل الجهد حتى تحقق معظم مقومات عملية الإبداع.

ج- إذا حصلت على 14 درجة فأقل، فأنت شخص غير مبدع. وكثير من سمات الشخصية المبدعة غير متوافرة لديك. كل ما نستطيع أن نقوله لك أن الإبداع هو استعداد فطري لدى الأشخاص يُنمى بالتدريب وتعلم المهارات والتعليم، وليس هناك مستحيل في تحقيق الأشياء.. فالإنسان وصل إلى القمر والمريخ عندما أراد ذلك وأصر عليه، مع أن ذلك كان حلماً مستحيلاً منذ سنوات عدة مضت.



هل أنت مكتئب؟

الاكتئاب Depression هو شعور بالإحباط والحزن والتعاسة، تزداد نسبته ومدته لدى الشخص المكتئب على الفترة المعتادة. ولو أن فرداً سويّاً تعرض لمثل هذه الواقعة لاستجاب لها بدرجة أخف من الانفعال.

ويقول د. عادل صادق، أستاذ الصحة النفسية إن الشخص المكتئب هو إنسان أميل في مزاجه العام إلى الإحساس المستمر بالحزن وهبوط المعنويات وافتقاد الرغبة والحماسة للكثير من الأشياء التي تثير اهتمام الناس.

من الأسباب الرئيسية للاكتئاب

- 1- الإحساس بعدم القدرة، وبأن الظروف الخارجية تفعل بالإنسان ما تريد.
- 2- عدم تشجيع أو مكافأة الشخص عند نجاحه أو أدائه للعمل بشكل جيد.
- 3- التوقعات السلبية الناتجة عن تبني اعتقادات خاطئة حول النفس والآخرين والعالم والمستقبل.

وللاكتئاب أعراض عدة منها: الحزن أو الكآبة، الشعور بالفشل، التشاؤم، الشعور بالذنب، الملل، القلق، اضطراب الشهية والنوم.

ويضيف ريتشارد سوين، أستاذ علم النفس، أعراضاً أخرى للاكتئاب هي، الشعور بالوحدة، الشعور بالوهن أو الخمول، الشعور بالضيق، تشتت الانتباه، مشكلات النوم.

وللتغلب على الاكتئاب يمكن القيام بأكثر من إجراء علاجي مثل:

- 1- تدعيم الثقة في النفس، وفي القدرة على تسيير الأمور.
- 2- تشجيع ومكافأة الشخص عند إظهار الاستجابات المناسبة.
- 3- تعديل الأفكار السلبية والاعتقادات الخاطئة من خلال الحوار العقلاني والاستناد إلى المنطق.
- 4- مصاحبة المخلصين والمتفائلين والسعداء.
- 5- تطوير مهارات مواجهة المشكلات.

يضيف ريتشارد سوين أساليب علاجية أخرى هي:

- 1- بث الطمأنينة في نفس الشخص المكتئب.
 - 2- إبعاده من الظروف البيئية الضاغطة.
 - 3- العلاج بالعمل والترويح.
 - 4- وقف الإفراط لدى المكتئب في الاجترار الفكري.
- إذا أردت أن تعرف درجة الاكتئاب لديك، أجب عن الاستقصاء الآتي بـ «نعم» أو «لا».

الاستقصاء:

- 1- هل تشعر بخيبة الأمل في تحقيق وضع أفضل في المستقبل؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- عندما تنظر في المرأة، هل ترى نفسك غير مبتسم، وتجاويز وجهك تدل على أنك أكبر من سنك؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- عندما تقوم بعمل ما، هل تشعر بالإجهاد بسرعة؟
☐ نعم ☐ لا

- 4- هل شهيتك نحو الأكل قد قلت؟
☐ لا ☐ نعم
- 5- في معظم الوقت، هل تكره نفسك؟
☐ لا ☐ نعم
- 6- في معظم المواقف، هل تكره الناس وتكن لهم مشاعر سلبية؟
☐ لا ☐ نعم
- 7- هل تجد صعوبة شديدة في اتخاذ القرارات؟
☐ لا ☐ نعم
- 8- هل تجد صعوبة في النوم؟
☐ لا ☐ نعم
- 9- هل تشعر بالحزن معظم الوقت؟
☐ لا ☐ نعم
- 10- هل تشعر بالملل أغلب وقتك؟
☐ لا ☐ نعم
- 11- هل تشعر بعدم الاستقرار في حياتك؟؟
☐ لا ☐ نعم
- 12- هل أنت راض عن أسلوب حياتك؟
☐ لا ☐ نعم
- 13- هل أنت غير راض عن عملك؟
☐ لا ☐ نعم

14- هل تعتبر نفسك من المشائمين؟

نعم ☐ لا ☐

15- هل تبدو عليك إمارات الألم إذا وجّه لك أقل نقد أو لوم؟

نعم ☐ لا ☐

16- هل عندما تعود بذاكرتك إلى الوراء، هل تتذكر الأحداث المؤلمة وغير السارة فقط؟

نعم ☐ لا ☐

17- هل تشعر بأنك فشلت أكثر من المحيطين بك؟

نعم ☐ لا ☐

18- هل تعتبر نفسك غير سعيد في حياتك؟

نعم ☐ لا ☐

19- هل تعتبر نفسك غير سعيد في عملك؟

نعم ☐ لا ☐

20- هل تنظر إلى المستقبل في معظم الأحيان بنظارة سوداء؟

نعم ☐ لا ☐

21- هل تشعر بالحسد والحقد على من هم أفضل وضعاً منك؟

نعم ☐ لا ☐

التعليمات:

1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن جميع الأسئلة.

2- اجمع درجاتك على كل الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 15 درجة فأكثر فأنت مكتئب بدرجة كبيرة. ومن الحكمة أن تطلب المساعدة من الآخرين، وتسعى إلى العلاج لدى اختصاصي نفسي أو اجتماعي. وإن رجعت إلى أسباب اكتئابك لوجدت معظمها بسيطة وواهية وتفتقد المنطق. ولو عرف الإنسان إن مشكلاته إنما هي اختبار وابتلاء من الله لاستراح.
- ب - إذا حصلت على 14 - 8 درجات فأنت مكتئب بدرجة متوسطة. نقترح عليك أن تطبق مزيداً من الإجراءات التي قدمناها في الاستقصاء لعلاج حالة الاكتئاب.
- ج - إذا حصلت على 7 درجات فأقل فأنت غير مكتئب. ننصحك بالاستمرار على ما أنت فيه.



هل أنت شخص حسود؟

يقولون في الأمثال الشعبية أن «عينه زرقاء»، «عينه مدوّرة»، «العين فلقت الحجر»، «يكفيك شر العين».

المقصود بذلك، طبعاً، الشخص الحسود تجاه الآخرين وتجاه نفسه أو أسرته أو ماله. ويعيش بيننا من يشعرون بالغضب إذا نال غيرهم خيراً أكبر مما نالوه، حتى ولو كانوا يستحقونه.

ومن صفات الحاسد الأساسية عدم القناعة، والنظر إلى ما لدى الناس والحقد عليهم، بل وحصوله هو عليها، كما يمتلك، أحياناً، القدرة على التأثير في الأشخاص والأشياء، وتحريكهم نحو اتجاهات معينة لمصلحته، ويقول سعيد إسماعيل إنه على مر العصور، وفي كل الديانات التي عرفها الإنسان منذ البدء، توجد طقوس وتعاويز وأحجبة للوقاية من الجسد والحاسدين.

وعلى سبيل المثال لا يزال بعض الناس يستخدمون حتى الآن حدوة الحصان والخرزة الزرقاء وسنابل القمح ونبات الصبار والكف لجذب عين الحاسد، وتحويلها عن الجوهر الحقيقي الذي يخشون عليه من الحسد.

والحسد مذكور في القرآن الكريم يقول الله سبحانه وتعالى ﴿قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ

﴿١﴾ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ ﴿٢﴾ وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ ﴿٣﴾ وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي الْعُقَدِ ﴿٤﴾ وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴿٥﴾﴾ (الفلق: 1-5).

ويقول الرسول ﷺ في هذا الشأن: «انظروا إلى ما هو أسفل منكم، ولا تنظروا إلى ما هو فوقكم، فهو أجدر ألا تزدروا نعمة الله عليكم».

الاستقصاء:

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص حسود أم لا، أجب عن هذه الأسئلة بـ «نعم» أو «لا».

- 1- هل تنظر إلى نفسك بأنك دائماً متميز عن الآخرين؟
☐ نعم ☐ لا
- 2- هل تعتبر نفسك مغروراً جداً؟
☐ نعم ☐ لا
- 3- هل تنظر إلى ممتلكات الآخرين وما عندهم من خير؟
☐ نعم ☐ لا
- 4- هل تتمنى زوال النعمة التي لدى الآخرين؟
☐ نعم ☐ لا
- 5- هل تتمنى أن تنتقل النعمة التي لدى الآخرين إليك؟
☐ نعم ☐ لا
- 6- هل تشعر بالغيرة كثيراً من الآخرين؟
☐ نعم ☐ لا
- 7- هل تسعى دائماً إلى الحصول والاحتفاظ بكل الأشياء المرغوب فيها؟
☐ نعم ☐ لا
- 8- هل تنافس الآخرين باستمرار للحصول على الأشياء؟
☐ نعم ☐ لا

9- هل يبدو عليك الغيظ إذا حصل غيرك على خير، وتعتقد بأنه من نصيبك؟
☐ نعم ☐ لا

10- هل لديك حب شديد للتملك؟
☐ نعم ☐ لا

11- هل تحقد كثيراً على بعض المحيطين بك؟
☐ نعم ☐ لا

12- هل قال عليك أحد إن عينك حاسدة؟
☐ نعم ☐ لا

13- هل يخاف الناس من أن تزورهم في المنزل أو في العمل؟
☐ نعم ☐ لا

14- هل يمكنك أن تمنح الآخرين عن طيب خاطر شيئاً يحتاجون إليك منك؟
☐ نعم ☐ لا

15- هل تعتبر دخلك الشهري أو السنوي مناسباً لك؟
☐ نعم ☐ لا

16- هل أنت راض عن حياتك؟
☐ نعم ☐ لا

17- هل أنت راض عن عملك؟
☐ نعم ☐ لا

18- هل تؤمن بالقدر، حلوه ومره؟
☐ نعم ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من 1 إلى 13.
- 2- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من 14 إلى 18.
- 3- اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ - إذا حصلت على 13 درجة فأنت شخص حسود في معظم الأحيان، ننصحك بأن تترك الحسد؛ فهو مرض اجتماعي خطير يضر صاحبه، مثل النار تأكل في نفسها.
- ب - إذا حصلت على 7 - 12 درجة فأنت شخص حسود في بعض الأحيان.
- ج - إذا حصلت على 6 درجات فأقل فأنت غير حسود، وهذه إحدى صفات الشخصية الناجحة.



هل تفكر بإيجابية؟

التفكير هو الوظيفة الرئيسية للعقل. وهو بدوره نعمة ميز الله بها الإنسان عن باقي الكائنات.

والإنسان قادر على أن يوجه تفكيره وجهة إيجابية أو سلبية. فعندما ينظر إلى الأمور والأشياء والناس المحيطين به نظرة عادلة ومتفائلة، مع محاولة التطوير والتحسين لنفسه ولأسرته ولعمله، بل ولمجتمعه، فإنه يفكر بإيجابية وله نظرة تقدمية.

إذا أردت أن تعرف هل تفكر بإيجابية أو لا، أجب عن هذا الاستقصاء.

الاستقصاء:

- 1- هل تفكر بإيجابية تجاه الحياة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 2- هل تفكر بإيجابية تجاه المستقبل؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 3- هل تعمل جاهداً للتخطيط للمستقبل؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 4- هل تفكر بإيجابية تجاه عملك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

- 5- هل تفكر في كيفية تحسين أدائك في العمل؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 6- هل تمتدح المؤسسة التي تعمل فيها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 7- هل تمتدح العاملين في المؤسسة التي تعمل فيها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 8- هل تبدو مثلاً ممتازاً للعاملين في المؤسسة التي تعمل فيها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 9- هل تركز على تقديم أفكار ومقترحات لتطوير المؤسسة التي تعمل فيها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 10- هل تشجع الآخرين أكثر من الاعتراض أو النقد أو التذمر؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 11- هل تفكر بإيجابية تجاه أسرتك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 12- هل تحاول باستمرار تحسين مستوى معيشة أسرتك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 13- هل تعتبر مثلاً يحتذى به لأسرتك، وبخاصة الأطفال؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 14- هل تفكر بإيجابية تجاه نفسك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 15- هل تحاول بشكل جاد تطوير نفسك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

16- هل تفكر بإيجابية تجاه مجتمعك؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

17- هل شاركت كمتطوع في أي عمل عام أو خدمة للمجتمع؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

18- هل أخذت المبادرة مرة بعمل شيء لمصلحة الحي أو المنطقة التي تعيش فيها؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

19- هل تتحدث بشكل جيد عن جيرانك وأقاربك؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفرًا في حالة الإجابة بـ «لا» عن كل الأسئلة.
- 2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 29 درجة فأكثر فأنت تفكر بإيجابية بشكل كبير. لك نظرة تقديمية وسليمة نحو نفسك وأسرّتك وعملك ومجتمعك. ننصحك بأن تستمر على ما أنت فيه.
- ب- إذا حصلت على 28 - 15 درجة، فأنت تفكر بإيجابية ولكن بدرجة متوسطة. لا بد من أن تعمم تفكيرك الإيجابي على كل مجالات الحياة. راجع الاستقصاء للتعرف إلى المجالات التي تنظر إليها بسلبية، حتى تحدث فيها التطوير المطلوب.
- ج- إذا حصلت على 14 درجة فأقل، فأنت تفكر بسلبية، ونظرتك غير تقديمية وغير سليمة نحو نفسك وأسرّتك وعملك ومجتمعك، أنت لا تثق في نفسك ولا تحب الآخرين.

ننصحك بأن تغير نظرتك وتفكيرك 180 درجة، فأنت تستحق الثقة، والآخرين يستحقون الحب، وتفكيرك أنت الذي تصنعه، فضعه في الاتجاه السليم، واجعله إيجابياً وإنسانياً.

خصص وقتاً لمناقشة نفسك؛ لماذا أنت كذلك؟ كيف تصبح أفضل؟ تكلم مع أقرب الناس إليك ليساعدك على أن يكون تفكيرك إيجابياً.



هل تستطيع تجنب التوتر؟

التوتر والقلق والضغط النفسي والعصبي والانفعال.. كلها أعراض سلبية يعاني منها الإنسان في العصر الحالي بشكل لم يشهده من قبل.

هذه الأعراض تترك آثاراً ضارة على الإنسان، سواء من الناحية النفسية أم العقلية أم الجسمية أم المهنية (الوظيفية) أم الاجتماعية (مع الأسرة ومع المجتمع). وإذا لم يتم التعامل السليم والمناسب مع كل هذه الأعراض، فإنها ستتحول، بلا شك، إلى أمراض.

وهناك طرق وأساليب عدة لتجنب التوتر العصبي أو لتقليل منه، والاستقصاء التالي يقدم لك حوالي 18 طريقة يمكن الاستفادة منها لتجنب أو لتقليل التوتر العصبي الذي تعاني منه نتيجة ما تواجهه من مواقف الشدة والأزمات والضغوط، سواء في العمل أم وسط الأسرة أم في الدراسة.

الاستقصاء:

1- هل تقضي 5 دقائق على الأقل ، يومياً، على مقعد مريح في تأمل هادئ؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

2- هل تسير على الطريق أو في إحدى الحدائق، في الهواء الطلق حوالي كيلو متر على الأقل يومياً؟

نعم ☐ أحياناً ☐ لا ☐

- 3- هل تنام، ولوس ساعة واحدة، في فترة منتصف اليوم؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 4- هل تنهض مبكراً كي يتاح لك الوصول إلى مقر عملك من دون حاجة إلى السرعة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 5- هل تحظى بقسط كافٍ من الراحة أثناء النوم؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 6- هل تترك مشكلات العمل جانباً عند رجوعك إلى المنزل؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 7- هل تسمع الراديو أو تشاهد يومياً برامج التلفاز باسترخاء؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 8- هل تتكلم بهدوء عندما لا يكون الكلام السريع ضرورياً؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 9- هل تصادق أو تصاحب رفاقاً يتمتعون بالاسترخاء والسعادة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 10- هل تعطي لنفسك يوماً كل أسبوع للراحة والترفيه والاستجمام؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 11- هل تمارس كل فترة التنفيس العميق؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 12- هل تمارس إحدى الهوايات المحببة لك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 13- هل تفعل أي شيء إزاء قلق تعاوني منه بدلاً من الاستسلام له؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

- 14- هل لديك عدد كبير من الأصدقاء والمعارف؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 15- هل تعلمت قبول الهزيمة أحياناً، من دون مرارة كبيرة؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 16- عندما يكون ذلك ممكناً، هل تستطيع تجنب الأشخاص والأمور التي تثيرك؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 17- هل يحول مزاجك المرح بينك وبين الانفعال؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا
- 18- هل تطلب النصيحة من الآخرين عندما تحتاج إليها؟
☐ نعم ☐ أحياناً ☐ لا

التعليمات:

- 1- أعط لنفسك درجتان في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفرًا في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة.
- 2- اجمع جميع درجاتك عن جميع الأسئلة.

تفسير النتائج:

- أ- إذا حصلت على 22 درجة فأكثر فأنت ذو مهارة عالية في تجنب أو تقليل التوتر العصبي، ننصحك بالاستمرار على ما أنت فيه. قد يصفك الآخرون بالبرود، ولكن هذا لا يهم.
- ب- إذا حصلت على 24 - 13 درجة، فأنت ذو مهارة متوسط في تجنب أو تقليل التوتر العصبي. ننصحك بأن تستفيد من باقي الطرق والأساليب التي أجبت عنها بـ «لا» في أسئلة الاستقصاء.

ج- إذا حصلت على 12 درجة فأقل، فأنت ذو مهارة منخفضة في تجنب أو تقليل التوتر العصبي. والنتيجة أنك تعاني من توتر عصبي عال. لابد من أن تتنبه إلى أنك معرض للانفعال الشديد والغضب في أية لحظة والانفجار في الآخرين من دون تحكم، وباحتراق وظيفي (مهني) في عملك. وقد يصل الأمر إلى مشكلات في القلب والتنفس.



اختبر ذكاءك

أولاً: اختبر معلوماتك:

- 1- من هو أول من رمي بسهم في سبيل الله؟
- 2- ما هو أقل بحار العالم ملوحة؟
- 3- ما هي المدينة التي تسمى بالتفاحة الكبيرة؟
- 4- ما هي أضخم طائر على سطح الأرض؟
- 5- كم عدد أرجل العنكبوت؟
- 6- ما هي أطول عظام الإنسان؟
- 7- ما هو أقصر عظام الإنسان؟

ثانياً: الرياضيات:

- اجمع: $15 + 20 + 72 + 62 =$
- أطرح: $672 - 296 =$
- أقسم: $350 \div 24 =$
- اضرب: $238 \times 65 =$

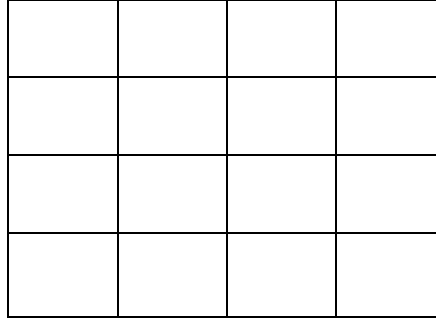
ثالثاً: الاستخدامات:

أذكر أكبر عدد من الاستخدامات غير المألوفة لمشبك الأوراق (كلبس الأوراق Paper

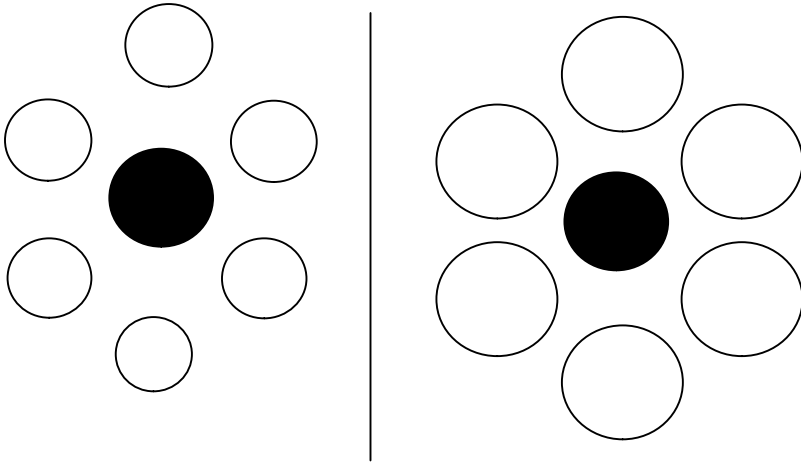
.Clips).

رابعاً: الملاحظة:

1- كم مربع في هذه الصورة؟



2- حدد أي من الدائرتين السودايتين أكبر من الأخرى؟



خامساً: الاستدلال والاستنتاج:

1- ما هو الرقم الذي ييحي بعد هذه الأرقام؟ 64-81-100-121-144؟

49 36 19 17

2- ولد عمره 4 سنوات، وأخته عمرها ثلاثة أمثال عمره، فما هو عمر أخته عندما يصل

عمر الولد إلى 12 عاماً.

16 عاماً 20 عاماً 24 عاماً 28 عاماً

3- افترض أن العبارات الآتية صحيحة:

العبرة صحيحة العبرة غير صحيحة لا يمكن التحديد

4- سيارة قطعت 28 ميلاً في 30 دقيقة، كم ميل يمكن أن تقطعها هذه السيارة خلال ساعة؟

28 36 56 58

مفتاح الإجابة:

أولاً: اختبر معلومات:

- 1- سعد بن أبي وقاص.
- 2- بحر الشمال.
- 3- نيويورك
- 4- النعمة الإفريقية
- 5- ثمانية أرجل
- 6- عظمة الفخذ.
- 7- عظمة الركاب داخل الأذن الوسطى.

ثانياً: الرياضيات:

- الجمع = 170
- الطرح = 376
- القسمة = 14.58
- الضرب = 15470

ثالثاً: الاستخدامات:

كلما ذكرت عدداً كبيراً من الاستخدامات (أكثر من 10 استخدامات) كل دل ذلك على درجة ذكاء أعلى.

رابعاً: الملاحظة:

25 مربعاً

الدائرتان السوداوان متساويتان

خامساً: الاستدلال / الاستنتاج:

1- 49.

2- 20.

3- العبارة صحيحة.

4- 56 ميلاً.

