

التنبؤ بسلوك الجماعة:

وكما اهتم الفرد بدراسة سلوك خلطائه لمعرفة ردود أفعالهم حيال تصرفاته، كذلك اهتم بموضوع التنبؤ بسلوك الجماعة، وكان أن اهتدى لطريقة استطلاع الرأى العام، أو رأى الجمهور.. أو رأى الجماعة. استخدم هذا الاستطلاع كوسيلة لقياس الرأى، لأول مرة، فى إنجلترا، بواسطة "منظمة ملاحظة الجماهير" التى أسسها "توماس هاريسون" فى الثلاثينيات. بعده بقليل أجرى "جورج جالوب" فى أمريكا أول استطلاع رأى عام ١٩٣٥.

كان هدف منظمة ملاحظة الجماهير من الاستطلاعات، هو معرفة أفكار عامة الناس عن موضوعات معينة. المعروف الآن عن الاستطلاعات أنها وسيلة تقريبية لقياس الرأى العام، لكنها كثيراً ما أخفقت. مثال ذلك- أنها فى أمريكا عام ١٩٤٨، أشارت فى استفتاء أجراه "معهد جالوب" حول نتيجة انتخابات الرئاسة، إلى فوز "توماس ديوى"، لكن النتيجة كانت العكس وفاز "هاى ترومان"، بمقعد الرئاسة، وبأغلبية ساحقة.

على الرغم من ذلك الفشل، لم يفقد علماء النفس الثقة فى استفتاء الرأى العام، وفى قدرته على التنبؤ بسلوك الجماعة. وقد برروا إخفاء استطلاع انتخابات الرئاسة بعدة مبررات على رأسها الإحباط الاجتماعى، فالإحباط انفعال يجعل التنبؤ صعباً، لأنه يثير سلوكاً غير مميز، ولا شك فى وجود توتر دفين بين السود والبيض فى أمريكا، والمملكة المتحدة، وجنوب إفريقيا.... وبين المسلمين والهندوس والبوذيين فى دول جنوب شرق آسيا.... وبين اليهود وغيرهم فى كل أنحاء العالم... وبين المهاجرين وأهل المجتمعات المضيفة أينما كانوا. فإذا ثارت سلوكيات غير محسوبة ولا مرغوبة، يكون السبب إحباط بشأن: العمالة، أو السكن، أو فرص التعليم، أو نقص الرعاية الطبية، أو استئراء الفساد الإدارى. الإحباط يثير التوتر، والتوتر يؤدى إلى سلوك غير طبيعى، من أشخاص طبيعيين.

السلوكان: الطبيعى والشاذ:

يهتم الطب النفسى اليوم بالسلوكين: الطبيعى، وغير الطبيعى. والفرق بينهما واضح جداً. إذا كنت فرداً من قبيلة بدائية تعيش فى الأحرش، وفوجئت بشخص غريب. نقل أسرته واحتل كوخك، فقد يكون رد فعلك الطبيعى هو أن ترفع عصاك، وتضربه على أم رأسه. أما رد الفعل الطبيعى فى مدينة حضرية كالقاهرة مثلاً عام ١٩٩٤، فربما يكون مناقشة منطقية لا تتحول إلى استخدام العنف، تحت ظروف الغضب الشديد. أثبت التجارب أن عدداً كبيراً من الجيران الذين تعتقد أنهم عاديون

منطقيون، يسلكون سلوكاً شاذاً جداً، تحت ضغط ظروف معينة، البعض يبالغون في حب التملك. وآخرون حساسون جداً من ناحية العقائد الدينية والسياسية. وهناك أسباب شتى للسلوك الشاذ. وقد يسلك الشعب كله سلوكاً غير عادي أحياناً، خصوصاً في حالة الحرب أو الكوارث.

لدينا مفهوم دائم، عن الكيفية التي يكون بها الإنسان عادياً. الإنسان العادي: يعرف أنه- لكي يعيش في المجتمع مستريحاً آمناً مستقراً- عليه أن يكيف سلوكه العام، مع نموذج السلوك المتعارف عليه في المجتمع، وفق أعرافه، وتقاليده، وقيمه، ومعاييره، وقد يواجه صدمات مختلفة، لكنه يعرف كيف يسويها، بحيث لا يزعج غيره، ولا يجور على القانون، وهو قادر على التمييز بين ما هو الحقيقة وما هو غير الحقيقة، وهو سليم العقل، صحيح البدن، متحمس لأداء عمله، وممارسة حياته اليومية.

المرضى العصبيون:

من الناس مرضى عقليون، وغيرهم يمرضون عقلياً من حين لآخر. ويقدر عدد هؤلاء في الدول الغربية بنسبة ٥٥%، وهم يحتاجون إلى نوع من العلاج. ويصنفون ضمن الفئة التي تعاني الاضطراب العصبي. وهؤلاء يجدون صعوبة في التغلب على مشكلات الحياة اليومية، ويعانون من الخوف والقلق دون مبرر. وقد يسبب ذلك أعراضاً جسمانية. والمريض النفسي لا يعاني مخاوف غير منطقية، وإنما يعاني من أوهام. فيقول- مثلاً- أن رجلاً من المريخ يوجهونه. ويسلك كما لو كانت أوهامه حقائق. وقد يظن أنهم يستخدمون موجات لاسلكية للتحكم في أعماله، فيلف نفسه في مادة عازلة ليضلهم. وإذا اعتقد أنه "نايرون"، تراه يتجول في المدينة، ويرمى الناس بأقلامهم، ويطلب برميهم للأسود، وربما أشعل الحرائق في المباني. وقد يسمع أصواتاً لا وجود لها إلا في خياله وأذنيه، وقد يرى أشخاصاً وأشياء لا وجود لهم.

ويتم تصنيف المرضى العقليين تبعاً لنوع مرضهم:

◆ المجنون الانقباضى يكون إما معجباً بعظمته، أو شديد الاكتئاب، يتأرجح بين الطرفين المتناقضين، بدون سبب واضح.

◆ المريض بالشيذوفرنيا، ينسحب من عالم الواقع والحقيقة. وأحياناً يكون هذا الانسحاب تاماً، حتى ليبدو من المستحيل اللحاق به.

◆ المصاب بجنون الاضطهاد، يعاني من أوهام حادة.

الأمراض العصبية أكثر شيوعاً من الأمراض النفسية، لكنها ليست في نفس قوة تدميرها، إلا في حالاتها القصوى، الشخص العصبي لا ينتظر له أن يكون شخصاً كامل السعادة. فهو في حالة شك وتردد، عاجز عن اتخاذ قرار عادي متوازن، دائم

الخوف من ذلك، ومن حسن الحظ أن عدداً من الناس عاجلوا أنفسهم بأنفسهم، أو أنهم عولجوا بتطوير أو تغير حياتهم اليومية على نحو يجنبهم أسباب الإثارة، خصوصاً أن الاضطرابات العصبية ظواهر مكتسبة. ومن ناحية أخرى نجحت العقاقير في علاج الذهانيين، بينما أظهرت العلاقات الشخصية الحانية، والمعاملات الطبية، من جانب الأقارب والمحيطين، نجاحاً منقطع النظير في علاج العصائين، بالحب، والعطف، ومن هنا دخلت أهمية التحليل النفسي .



التحليل النفسي



كان "سيجموند فرويد" أول من طور فكرة التحليل النفسي. ويعتمد التحليل النفسي، على أنه إذا نشأت وتأكدت علاقة قوية بين المريض والمحلل النفسي أصبح المريض مستعداً للكشف عن مكنون نفسه بالكامل. وقد يستطيع المحلل أن يشرح للمريض مناطق حياته الغامضة عليه، وربما جذور المشكلة.

لا يمكن الادعاء بأن هدف المحلل هو شفاء المريض النفسي، إنما هو يشرح حياة المريض كاملة بتفاصيل مسهبة، وهذا من شأنه أن يجعل المريض قادراً على فهم أسباب تصرفه بطريقة دون أخرى. وهكذا يقودنا التحليل النفسي خلال حياتنا الحالية، ويوغل بنا إلى أقدم الذكريات، وأشدّها ظلاماً وغموضاً، إلى مكبوتات الطفولة، والضغط التي عوّقت بعض تطورنا النفسي، والتي نسيناها منذ زمن بعيد.

قسم "فرويد" شخصية الإنسان إلى ثلاثة أقسام أساسية هي:

◆ **الهو:** ذلك الجانب اللاشعوري من النفس، الذي يعتبر مركز الطاقة الغريزية. وهو الذي يصنع الشخصية اللاواعية، ذلك الجانب الذي يلح علينا طالبا الراحة، والمتعة، والاكتفاء الجسماني.

◆ **الأنا الأعلى:** وهو القوة التي تمنعنا عن السلوك كما نرغب ونشتهى، وتجعلنا نسلك كما يرغب المجتمع. الشعور الغريزي الذي يخترق القلق والشعور بالذنب، ويدفعنا إلى التصرف بما يتفق مع الاتجاهات العامة للمجتمع الذي نعيش فيه، وهو القوة التي نسميها "الضمير".

◆ **الأنا:** هو الذي يوازن بين القوتين. إنه الجزء الذي يتصل بالحقيقة، ويعرف رد فعل حواسنا، وفي الشخص السليم العادي يحكم الترددات بين "الهو" الباحث عن المتعة والمكافح والأناانية، وبين الأنا الأعلى المثالي بزهده ونزاهته وإيثاره.

تصنيف كارل جونج: انشق: "كارل جونج" على "فرويد"، رافضاً فكرته عن الجنس كدافع إنساني للسلوك. وصمم نظرية مشابهة نوعاً، تستند إلى عدة دوافع إلى جانب الجنس، كالخوف، والخجل، وغيرها، قال: إنها مسئولة عن النزاع والتضارب. وصنف "كارل" الناس إلى: منبسط، ومنطو.

◆ **المنبسط:** هو الذى يعكس استمرار تأثيرات خارجية.

◆ **والمنطوى:** هو الذى ينظر إلى كل شيء بمنظار مشاعره الشخصية.

نظرية الفريد أدلر: من زملاء فرويد الذين انشقوا عليه، العالم "الفريد أدلر". فقد اعتقد أن تأكيد الذات - وليس الدافع الجنسي - هو الحافز الأساسى للسلوك الإنسانى. وشرح نظريته بقوله: إن الطفل إذ يجد أن لا حول له ولا قوة، أمام كل ما تعجز الطفولة الضعيفة المغلوبة على أمرها عن تحقيقه، يشعر بالدونية، أو مركب النقص، وينمو رجلاً كان أو امرأة يلزمه هذا الشعور. فإذا لم يحقق نجاحاً فى حياته، يمكن لمركب النقص أن يسبب له مشكلات لا حصر لها. وركز "أدلر" على محاولة تعريف الناس بمركبات النقص والشعور بالدونية، والطريقة التى يصبحون بها أرفع منزلة فى نظر أنفسهم.

تصنيف ريموند كاتل: حاول أطباء نفسيون ابتداء طرق لتصنيف الشخصيات. ومن هؤلاء الأمريكى "ريموند كاتل"، الذى ابتكر طريقة علمية لاختصار خصائص الانفعالات الدقيقة اللانهائية، لعدد كبير من مختلف الناس، والخروج من ذلك بقائمة سمات الشخصية الإنسانية. وعلى هذا الأساس، وضع "ريموند" قائمة تضم ١٦ زوجاً من سمات الشخصية الإنسانية، التى وجد أنها أكثر السمات الشخصية الأساسية، وهى:

- | | |
|------------------------|---------------------------------|
| ١ - ودود أو متحفظ. | ٢ - ذكى أو غيبي . |
| ٣ - ناضج أو عاطفي . | ٤ - مبال للتوكيد أو خاضع مطيع . |
| ٥ - اتكالي أو رزين . | ٦ - حي الضمير أو نفعي . |
| ٧ - مغامر أو جبان . | ٨ - جاف أو حساس . |
| ٩ - واثق أو شكاك . | ١٠ - واقعي أو خيالي . |
| ١١ - قاس أو عطوف . | ١٢ - معتد بذاته أو قلق . |
| ١٣ - متحرر أو محافظ . | ١٤ - معتمد على نفسه أو عالة . |
| ١٥ - منضبط أو مستهتر . | ١٦ - مسترخ أو متوتر . |

من هذه القائمة، يمكن رسم صور شخصيات، تشبه كثيراً ما يرسمه شهود الشرطة من صور للمشبهوهين، من واقع الأوصاف التى شاهدوها فى الجناة، من حيث: الطول، ولون البشرة، وحجم الأنف صغير أو كبير، والشعر أسود أو أشقر، والفم واسع أو ضيق... إلخ.

على أى حال، فإن علم النفس - كدراسة ما زال يحبو صغيراً. يفتح أحضانه لمزيد من النظرات. علم لم يشتد عوده بعد، لكنه سرعان ما استقطب حقائق جديدة، مبنية على أسس علمية، تحتل بالتدريج أماكن التخمين، والفرضيات، والأكاذيب، التي استبعدتها المعلومات الصحيحة، والحقائق الدقيقة. وأصبح أمام الرجال والنساء فرصة فهم أنفسهم، وسماتهم، وإفعولهم، وعقولهم، بنفس الدقة التي يفهمون بها سيارتهم، وأجهزة البيت والتحمل.



انطوائي أنت أم انبساطي؟



هل انت انبساطي أم انطوائي؟ أم أنت صنعت لنفسك محارة خاصة تختبئ فيها؟... وبمعنى آخر هل أنت انبساطي أم انطوائي؟ اختبر نفسك: هل تحب الفكاهات العملية؟ والتهكمات الساخرة؟ والألغاز والأحاجي؟.. هل تظل في الفراش صباحاً، وتقرأ الصحف هناك؟... هل تستخدم نفس العطر؟ الأسئلة التالية مصممة خصيصاً لتكشف ما إذا كنت انطوائياً أم انبساطياً. أجب بكلمة "نعم" أو "لا" عن كل سؤال، ثم راجع درجاتك تبعاً للقائمة التالية للاختيار، ثم قارنها بالتحليل المقدم في نهاية الاختبار، تعرف شخصيتك.

- ١- هل أنت صحيح معافى عادة؟
- ٢- هل تجد من السهل عليك أن تقدم نفسك للأغراب في الاجتماعات؟
- ٣- هل أنت كادح؟
- ٤- هل أنت حريص على المال؟
- ٥- هل تحب أن تداعب الآخرين وتلعب فكاهات عملية؟
- ٦- هل يكون رد فعلك جيداً حينما تكون ضحية مداعبة فكاهة؟
- ٧- هل تعيش ليومك، وتترك الغد يهتم بنفسه؟
- ٨- هل تحب البقاء في البيت مساءً؟
- ٩- هل أنت دائم الخوف من أن تخدع نفسك، ويضحك منك غيرك؟
- ١٠- هل تفضل بعض الآلات على بعض؟
- ١١- هل تدهش بسهولة حين تشاهد مباراة رياضية مثيرة؟
- ١٢- هل تلوم الآخرين دائماً لقيادتهم السيارة بخطورة؟
- ١٣- هل أنت مستعجل دائماً سواء أمامك فسحة من الوقت أم لا؟

- ١٤- هل من طبعك المماثلة والتأجيل والتسويف؟
- ١٥- هل تشكو متاعبك لأصدقائك؟
- ١٦- هل تعيش كل يوم كأنه يومك الأخير؟
- ١٧- هل تعمل حساب توقفات المرور وغيرها من المؤخرات عندما تسافر بالقطار أو بالطائرة؟
- ١٨- في الإجازة، هل تفضل أضواء على سلام الريف وهدوئه؟
- ١٩- هل تفضل قراءة السيرة الذاتية لشخص مشهور على أن تلقاه؟
- ٢٠- هل أنت متعدد المهارات؟
- ٢١- هل تستطيع اتخاذ قرارات فورية؟
- ٢٢- هل أنت كثير النسيان؟
- ٢٣- هل تستمتع بالغاز الكلمات المتقاطعة؟
- ٢٤- هل تفضل كتابة الخطابات على الحديث التليفوني؟
- ٢٥- هل تعتبر نفسك أكثر تحفظاً وخجلاً من معظم الناس؟
- ٢٦- إذا تلقيت دعوة مفاجئة، هل تستطيع الاستعداد لها بكامل أناقتك خلال ١٥ دقيقة؟
- ٢٧- هل تعتقد بعمل شيء واحد في وقت واحد؟
- ٢٨- هل لا تنسى وجهاً تراه أبداً؟
- ٢٩- هل أنت شغوف بأن تبدأ مشاريع جديدة؟
- ٣٠- في الوقت غير المألوف، هل تراقب الآخرين وتتصرف مثلهم؟
- ٣١- هل تقدر دائماً لقدمك قبل الخطو موضعها؟
- ٣٢- هل يسرك وجودك بين زحام كبير؟
- ٣٣- هل تتحدث أحياناً اعتباطاً بدون مقاطعة؟
- ٣٤- هل تفضل الأصوات الهادئة على الأصوات الصاخبة؟
- ٣٥- هل تفضل إجراء الخطوات التخطيطية لمشروع على القيام بتنفيذه؟
- ٣٦- هل لديك قدرة جيدة على التركيز القوي؟
- ٣٧- هل جربت الأدوية الوقائية، وتؤمن بالوقاية الذاتية؟
- ٣٨- هل تتعامل جيداً مع الطوارئ؟
- ٣٩- هل تضيع الوقت سدى، مستلقياً في الفراش صباحاً؟
- ٤٠- هل يقول لك أصدقاؤك أنك لا تسترخي أبداً؟
- ٤١- هل تحب الاشتراك في العروض، والمهرجانات، وحفلات الشوارع؟

- ٤٢- هل تحسب الشاردة والواردة قبل التوصل إلى قرار؟
- ٤٣- هل تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك الصادقة على الورق؟
- ٤٤- هل تجد الآخرين يعييبهم البطء المؤلم، والتفكير والتنفيذ؟
- ٤٥- هل تأخذ المشكلات العالمية مأخذ الجد؟
- ٤٦- هل تأخذ المبادرة في تنظيم الأنشطة في الحى الذى تقطنه؟
- ٤٧- هل تجد تسلية وفائدة في البحث عن معلومات لدراسة جادة؟
- ٤٨- هل تكتئب إذا سمعت عن كوارث في بلاد أجنبية؟
- ٤٩- حينما توجد أشياء تحب أن تؤديها، هل تجد من الصعب أن توجه طاقتك نحوها؟
- ٥٠- هل تفقد أعصابك بسهولة؟
- ٥١- هل تتمسك بعودك وتقى بها؟
- ٥٢- هل تحافظ على السر؟
- ٥٣- هل تتأخر كثيراً؟
- ٥٤- هل تلتزم بالحد الأقصى للسرعة؟
- ٥٥- هل تبسم بسهولة وحرية؟
- ٥٦- هل تفضل أن تعض لسانك على أن تقلق شخصا بأذى اللسان؟
- ٥٧- هل كلامك موثوق به بوجه عام؟
- ٥٨- قبل توقيع أى عقد، هل تقرأ دائما الكتابة الدقيقة؟
- ٥٩- هل تفكر دائما في الغد؟
- ٦٠- هل تمل الروتين بسهولة؟
- ٦١- هل تجد متعة في المغامرات غير الضرورية؟
- ٦٢- هل فكرت جديا في إثارة الخارج عن المجتمع؟
- ٦٣- هل تحب المغامرة؟
- ٦٤- هل تكره أن يلمسك غرباء؟
- ٦٥- هل تجد فترات هدوء واستجمام، لازمة لتحسين حالتك النفسية؟
- ٦٦- هل تميل إلى الانسحاب بعيدا إلى عالمك الخاص؟
- ٦٧- هل تتمسك بنوع مألوف معين من أدوات الزينة أو محلول ما بعد الحلاقة؟
- ٦٨- هل تفضل الكلاب عن القطط؟
- ٦٩- هل توافق على أن الشرق حسن والغرب جيد لكن الوطن أجمل وأفضل؟
- ٧٠- هل تفضل أن يكون الجانب البراق من البيض المسلوق فوق؟

الدرجات

◆ ابدأ بتسجيل ٧٠ درجة أساسية.

◆ أضف درجة واحدة لكل إجابة +

◆ اخصم درجة واحدة لكل إجابة -

١	نعم	+	لا	-	٢٥	نعم	-	لا	+	٤٩	نعم	-	لا	+
٢	نعم	+	لا	-	٢٦	نعم	-	لا	+	٥٠	نعم	-	لا	+
٣	نعم	-	لا	+	٢٧	نعم	+	لا	-	٥١	نعم	+	لا	-
٤	نعم	-	لا	+	٢٨	نعم	+	لا	-	٥٢	نعم	-	لا	+
٥	نعم	+	لا	-	٢٩	نعم	-	لا	+	٥٣	نعم	-	لا	+
٦	نعم	+	لا	-	٣٠	نعم	-	لا	+	٥٤	نعم	+	لا	-
٧	نعم	+	لا	-	٣١	نعم	-	لا	+	٥٥	نعم	+	لا	-
٨	نعم	-	لا	+	٣٢	نعم	+	لا	-	٥٦	نعم	-	لا	+
٩	نعم	-	لا	+	٣٣	نعم	+	لا	-	٥٧	نعم	-	لا	+
١٠	نعم	-	لا	+	٣٤	نعم	+	لا	-	٥٨	نعم	+	لا	-
١١	نعم	+	لا	-	٣٥	نعم	-	لا	+	٥٩	نعم	+	لا	-
١٢	نعم	+	لا	-	٣٦	نعم	-	لا	+	٦٠	نعم	+	لا	-
١٣	نعم	+	لا	-	٣٧	نعم	-	لا	+	٦١	نعم	+	لا	-
١٤	نعم	+	لا	-	٣٨	نعم	-	لا	+	٦٢	نعم	-	لا	+
١٥	نعم	+	لا	-	٣٩	نعم	-	لا	+	٦٣	نعم	+	لا	-
١٦	نعم	+	لا	-	٤٠	نعم	-	لا	+	٦٤	نعم	-	لا	+
١٧	نعم	-	لا	+	٤١	نعم	+	لا	-	٦٥	نعم	-	لا	+
١٨	نعم	+	لا	-	٤٢	نعم	-	لا	+	٦٦	نعم	+	لا	-
١٩	نعم	-	لا	+	٤٣	نعم	+	لا	-	٦٧	نعم	-	لا	+
٢٠	نعم	+	لا	-	٤٤	نعم	-	لا	+	٦٨	نعم	-	لا	+
٢١	نعم	+	لا	-	٤٥	نعم	-	لا	+	٦٩	نعم	+	لا	-
٢٢	نعم	+	لا	-	٤٦	نعم	-	لا	+	٧٠	نعم	-	لا	+
٢٣	نعم	-	لا	+	٤٧	نعم	+	لا	-			+	لا	-
٢٤	نعم	-	لا	+	٤٨	نعم	+	لا	-			+	لا	-

التحليل

◆ من صفر-٣٥ درجة: انطوائي جدًا.

أنت تستمد الشعور بالأمان من الأسرة، لذلك أنت تكون في أحسن حالاتك في بيتك. وفي بيتك، وبين دائرة أحيائك الصغيرة، ربما تميل إلى الانسحاب حتى من الأعراء عليك إلى عالم خاص بك.. قد تكون محتاجا لهذه الوحدة، وقد تكون مفيدة لك لكي تعيش في عالمك الشخصي لتشعر بذاتك مجردا من مؤثرات الآخرين، ولكن

ينبغي عليك في نفس الوقت أن تعرف أن هؤلاء الذين يحبونك، يريدون مساء تلك لتواجه المشكلات. ولن يفيدك أن تكتفم مشاعرك السلبية، وإنما يفيدك كثيراً أن تحكى مشاكلك لشخص يتعاطف معك، ولا بد أن هناك أشخاصاً مقربين إليك سوف يسعدهم الاستماع لك ومساعدتك.

أنت شخص نزاع إلى عمق التأمل، مع حساسية الشعور، تفكر تفكيراً جاداً في الموضوعات التي تهم الجنس البشري والمشكلات العالمية بوجه عام. ولهذا فإن لديك قدراً كبيراً من العطاء أكثر مما تتصور، حصيلتك من التفاصيل ومن الانفعالات تعطيك قوة داخلية جديدة بالاعتبار تستحق أن تذكرها عندما تشعر بالخلل أو الكبت في مصاحبة هؤلاء الذين تعتقد أنهم أذكى منك، أو أعلى منك. ما دمت خجولاً، فإنك تجد رغبة في كثرة الكلام، أو اللفتة على إسعاد غيرك، تذكر أن أفضل الطرق لتطوير شخصيتك تمر من خلال تقوية هدوئك النفسى.. اسع دائماً إلى الصفاء والسكون.

◆ من ٣٦-٦٩ درجة: انطوائى

الأشياء التي تجد فيها متعة هي: الكتب، قضاء أمسية هادئة في البيت مع الأسرة، أو مع مجموعة صغيرة من الأصدقاء، قضاء الإجازة على شاطئ النهر في أعماق الريف. أنت لست الشخص الذى يقدم على مخاطر ليست ضرورية، على إيمان بأن "الوقاية خير من العلاج"، تخطط لحياتك بعناية بطريقتك الهادئة الخاصة. أنت ميال إلى التأني، تقبل: ◆ نظرية التدرج في التقدم لتحقيق أهدافك.

أنت لا تستريح أبداً للأندية الصاخبة، ولا النزاعات العائمة مع الأصدقاء إنك لم تخلق لهذا. حاول ألا تقع في شرك مثل هذه الظروف التي تجعلك يائساً. أنت تفضل الوظائف الهادئة حيث يعمل ذهنك أفضل، لكن حاول تتفصل عن الناس كثيراً. إذا كنت تستمتع بالإصغاء للندوات. حاول بين حين وآخر أن تشترك في المناقشات.. قد يصيبك هذا الخاطر بالقلق، لا مبرر لهذه المشاعر إذا كانت جزءاً من طبيعتك فقاومه.. تذكر أن المشكلات تترى دائماً، فلا داعي لتقلب المشكلات القديمة وإثارتها من جديد في الذهن.

◆ من ٧٠-١٠٤ درجات: انبساطى

أنت تحب أن تقبل الناس بما يظهر على وجوههم، وتتوقع أن يعاملوك الناس بالمثل، أنت تستمتع بالحياة، وتأخذ منها أقصى ما يمكن أن تعطيك بأسلوب نزيه واضح نشط. وأنت طموح لكن الخجل يحول بينك وبين اقتناص الفرص التي تلوح لك. وجودك بين الزحام الكبير لا يمثل لك مشكلة، ولكنك تستمتع بالتلويح بالتحية

لفريقك المنافس، وأحيانا تحب أن تنافس نفسك في الحقل أو العمل التجارى، أو في الحياة الاجتماعية حيث يجد حماسك طريقه للتعبير الإيجابي.

تحتاج إلى تهدئة ميلك إلى الإفراط في العمل أو في وقت الفراغ، لتحصل على فوائد كثيرة، لكي تعبر عبقريتك متعددة الجوانب في النهاية عن نفسها بطريقة خارجية. إن الشعور بزيادة احضرار أعشاب السياج، يجب ألا تدفعك إلى إلقاء المنجزات التي قد تحمل ثمارا أنضج.

قد تحتاج إلى أن تعمل على تطوير فضيلة الصبر، وقد تستطيع التحكم في ميلك إلى التسرع، لكن قوة إرادتك وعلو مستوى طاقتك سيزدادان مع الوقت. خذ قليلاً من الزفير النفسى العميق من حين لآخر. وأعط نفسك وقتاً من التأمل والدراسة: إلى أين أنت تذهب؟ ماذا تريد من الحياة؟

الناس يتطلعون إليك ليستفيدوا مادياً أو أدبياً. وأنت كذلك. لكن قد لا يناسبك الاهتمام بالتفاصيل، إذا اشتركت في أعمال لجنة، قد تمثل منصبا طليعياً، وفي هذه الحالة ينبغي أن تعهد بمهمة التفاصيل لهؤلاء الذين يتقنون التعامل مع التفاصيل ذوى الأذهان التحليلية. تستطيع بطرق كثيرة أن تكون نسمة هواء علية للآخرين. ولكن من أهم الأمور ألا تنسى الاستماع إلى آرائهم.

♦ من ١٠٥-١٤٠: انبساطى جدا

الدنيا كما تروم محاربتك الخاصة جدا. أنت شديد الجزم والإصرار والإقدام. طموحك عال جداً، ولا شك في أنك تفوز بما تدره عليك خصائصك إذا كنت رجل أعمال، سقّط منافسوك على جانبي الطريق كجيش خائر القوى. من المتوقع لك أن تضع نفسك في مقدمة الصفوف معظم الوقت وتفوز بإرادتك، في أى سباق، لأنك قوى الإرادة والتصميم، تحتاج إلى الحذر من أن تؤذى أحداً في الطريق، من السهل جدا أن تفعل ذلك بدون أن تشعر، وقد تجد شريكه حياتك تشكو من عدم حصولها على الانتباه الكافى، فتكون صدمة كبيرة. ليس هناك ما يبرر ذلك الإهمال الذى لا يحدث عن قصد ولكن عن انشغال بمطامحك يحول بينك وبين التفكير فيها لا شعوريا. إن الوقت الذى تبتلعه مشاغلك طويل لا يستهان به.

أنت متميز بسمات شخصية ممتازة تثير إعجاب الآخرين وحسدهم. أنت شجاع جسور، وافر الحماس، لكن لأنك إيجابي جدا، فإنك ربما تغفل عن جوانب في حياتك لن يكون لديك وقت للتأمل والتفكير. الجوانب الأكثر عاطفية وشفافية من حياتك قد تظل كتابا مقفلا لا تتصفحه. وإذا أنت أطرقت من وقت إلى آخر وتساءل نفسك عن دوافعك النفسية الأساسية، لأصبح فى الإمكان فتح مساحة من شخصيتك

أعمق وأكثر مغذى. تعطى أبعاداً حساسة إضافية لشخصيتك. وأخيراً عليك أن تقدر لرجلك قبل الخطو موضعها، ما دام قدرك هو الإقدام والحماس والمغامرة.



أنت والطموح



هل أنت طموح؟... طموح إلى ماذا؟
اختبر نفسك: هل تفضل الحصول على ماسة كبيرة، أم تعتبر نعمة الصحة أفضل من منصب الوزارة؟
هل يسرك استخدام حمام غرفة المدير العام؟
على أى حال، فإن قوائم الأسئلة التالية، تشير إلى أى مدى أنت طموح. مجموع الدرجات على القوائم الثلاث مخصصة للطموح بوجه عام، لكن الطموح لماذا؟ للمال. للسلطة، للتقدم الاجتماعى؟... ستحصل على درجات كل نوع على حدة، تعرف مدى طموحك بوجه عام، ومدى طموحك النوعى أيضاً.



المال



- ١ - أهداك أحد المعجيين جوهرة ثمينة.. هل:
أ - تقبلها فخوراً مسروراً؟
ب - تقبلها، وتفكر فى الحال فى أنها أثمن من أن يتحملها مهديها وأنها لا بد ظريفة؟
ج - تعرضها على خبير يثمنها، ثم تؤمن عليها؟
- ٢ - لديك مخزون من سلعة، وجاءك عرض لشراء أنصبة إضافية بأسعار جيدة، وعليك أن تدفع قائمة ثقيلة من المصروفات المنزلية، على أن تبذل قصارى جهدك للحصول على العرض هل توافق؟
أ - نعم
ب - لا
- ٣ - عليك أن تزور إحدى العواصم زيارة عمل، على نفقة الشركة. ولكن أحد أصدقائك يسكن فى نفس العاصمة، هل تتصل به هاتفياً، وتطلب منه أن يسمح لك بالمبيت فى منزله، رغم ما فى ذلك من إزعاج له، ثم تدس "بدل السفر" فى جييبك؟
أ - نعم
ب - لا

- ٤ - هل:
- أ - تدفع بقشيشاً كبيراً للخدمة الممتازة؟
- ب - تدفع بقشيشاً ضئيلاً، أو لا تدفع مطلقاً، إذا أمكن ذلك؟
- ج - تدفع بقشيشاً كبيراً، إذا كان بصحبتك أشخاص أغنى منك؟
- ٥ - هل شعار: "المال يصنع المال"، من بين شعاراتك؟
- أ - نعم ب - لا
- ٦ - هل تفضل هدايا الآخرين لك في عيد ميلادك أن تكون:
- أ - رخيصة لكن أصلية؟ ب - ثمينة وإن كانت غير مفيدة؟
- ج - هدية نقدية؟
- ٧ - هل تعطى لأعمال الخير:
- أ - بصفة اشتراك دوري منتظم؟ ب - عندما تدعو الضرورة لذلك؟
- ج - عندما يطلب منك بأسلوب مباشر؟
- ٨ - هل توافق على أن العطاء أفضل من الأخذ؟
- أ - نعم ب - لا
- ٩ - أى الأشياء تفضل أن تملك؟
- أ - ماسة كبيرة؟ ب - بيتا بالريف أو على شاطئ البحر؟
- ج - حقيبة مليئة بالأسهم والسندات الجيدة؟
- ١٠ - معك ١٠٠٠ جنية مصرى لتنفقه... هل
- أ - تشتري طاقم ملابس؟
- ب - ترسله أو جزءاً منه إلى مؤسسة خيرية تتعامل معها؟
- ج - تضيفه إلى مدخراتك؟
- ١١ - هل تستمتع بالمجازفات المالية؟
- أ - نعم ب - لا
- ١٢ - أيهم تفضل أن يكون صديقك:
- أ - عضو أسرة ثرية جداً؟ ب - مدير البنك الذى تعامله؟ ج - رجل أعمال صاعد؟
- ١٣ - هل تشتري لوحة فنية بسب:
- أ - اعتقادك أنها جميلة؟ ب - أنها ستكون استثماراً مربحاً؟
- ج - أن أصدقاءك سيتأثرون بها؟
- ١٤ - هل لا تأمن الأجانب بالسليقة؟ أ - نعم ب - لا

- ١٥- هل تراجع دائما فاتورة الدفع في المطعم؟
 أ - نعم ب - لا
 ١٦- هل تدرس سوق الأوراق المالية:
 أ- بانتظام؟ ب- من حين لآخر؟ ج- مطلقاً؟
 ١٧- هل تتمنى لو أمكنك؟
 أ- استثمار أموال أكثر؟ ب- شراء منتجات استهلاكية أكثر وأكثر؟
 ج- أو أنك لا تحتاج شيئاً ولا تتمنى المزيد؟
 ١٨- هل تعجب دائماً تقريباً بمن هم أغنى منك؟ أ- نعم ب- لا
 ١٩- هل تستمتع حقيقة بإنفاق النقود؟ أ- نعم ب- لا
 ٢٠- هل أنت:
 أ- تفكر مرتين قبل أن تتخذ تعهداً مالياً؟
 ب- هل اتخذت قرارات بشأن المصروف اليومي للأولاد؟
 ج- تعتقد أن المال هو الذى يدير الكرة الأرضية؟
 د- هل ترى أن مشترياتك صفقة طيبة، أم خسارة كبيرة؟
 (أجب عن الأسئلة الأربعة بلا أو نعم)



السلطة



- ١- إذا أقمت حفل عشاء، هل:
 أ- ترفه عن الأصدقاء ابتهاجاً بصحتهم؟
 ب- تدعو ألد أعدائك بين الضيوف الآخرين، وتجعله يشعر بأسوأ حالات الضجر؟
 ج- تبذل قصارى جهدك، لتنزل في نفوس ضيوفك أثراً طيباً؟
 د- تدعو الناس الذين يتحدثون عنك بالطيب؟
 ٢- تقدمت بطلب وظيفة. طلبتك الشركة تليفونيا للمقابلة، وسئلت ما إذا كانت لديك معلومات عن عمل غير مذكور في الإعلان، وأنت لا تعرف... هل تقول:
 أ - لا؟
 ب - نعم. بلا شك، ثم تسرع إلى المكتبة العامة لتحصل على المعلومات الخاصة بالعمل؟

٣- عامل جيد بنفس الشركة يكافح من أجل الحصول على ترقية. طلب منك مساعدته، لكنك لا تستلطفه. هل تبذل أقصى ما في وسعك من أجله؟

أ- نعم ب- لا

٤- عندما تمر من أبواب متأرجحة ثقيلة، أو دوارة، هل:

أ- تساعد كبار السن. أو الذين يحملون أشياء ثقيلة؟

ب - لا تهتم بالآخرين؟

ج- تنظر نظرة سريعة لترى ما إذا كان هناك من يقترب من خلفك؟

٥- هل تجد صعوبة في عدم خلط العمل بالمسرة، حتى في أيام العطلة؟

أ- نعم ب- لا

٦- مسموح لك بحكم وظيفتك أن تتناول طعامك في مطعم المديرين

بالشركة. حيث لا يتواجد معظم أصدقائك... هل:

أ- تستمتع بمحالتك الفردية؟

ب- تأسف لوحدثك، وتشعر بأنك يجب أن تتكيف مع المواقف؟

ج- تأكل أينما تحب، ومع من تحب؟

٧- لديك طفلان... هل:

أ - تعودهما على مستوى سلوكك في الصغر؟

ب - تتأكد من أنهما يفهما المشكلات التي تواجههما في حياتهما. ويصلان إلى

نهاية سعيدة؟

٨- هل تتحقق في الحال حينما يحاول شخص أن يستغلك ليتسلق إلى أعلى؟

أ- نعم . ب- لا .

٩- أنت تستمتع بالعشاء في مطعم فاخر مشهور كمضيف لعدد صغير من

الأصدقاء. وجدت أن أحد الأطباق غير كاف أبداً... هل:

أ- تثير ضجة، فتنادى "الجرسون" الذي قدم الطبق، وتؤنبه بصوت مرتفع. وتفسد

الجو على جمهور الأكلين؟

ب- تنادى رئيس الخدم بحكمة وهدوء، وتشكو له بحزم لكن بلباقة؟

ج - تعتذر لأصدقائك، ولا تفعل شيئاً؟

١٠- أين تمضي أكثر وقتك وطاقتك؟

أ- مع لجنة الحزب السياسى المحلية، حيث لك تطلعات انتخابية؟

ب- مع صديق مريض؟

ج- مع شخص صغير ينمى مهارة أنت خبير بها؟

- د- تعمل فى مشروع محكم لتقدمه إلى رئيسك؟
- ١١- هل تتكيف مع الوحدة؟
- أ- نعم ب- لا
- ١٢- من تحب أن تسليه أكثر:
- أ- رئيسك؟
- ب- إمامك أو مرشدك الدينى، الذى تتعاطف معه أكثر؟
- ج- رجل سياسة محلى له نفوذ؟
- ١٣- دعيت للمشاركة فى عضوية لجنة خيرية، وقبلت لأنك:
- أ- وجدت نفسك أصلح من يتولى منصب الرئيس؟
- ب- أعجبت بالهدف النبيل؟
- ج- سوف يتحسن وضعك الاجتماعى؟
- ١٤- هل تغتاز إذا حصل موظف أقل منك رتبة على قطعة من الأثاث الفخم فى مكتبه؟
- أ- نعم ب- لا
- ١٥- عندما تقود سيارتك. هل تحرص على أن تكون أول من يتحرك بعد إضاءة النور الأخضر؟
- أ- نعم ب- لا
- ١٦- هل أنت:
- أ- متشدد جدا؟ ب- متشدد؟ ج- متساهل؟
- ١٧- أيها أكثر فائدة لك:
- أ- شراء أسهم جديدة؟ ب- دراسة منهج إدارة أعمال؟
- ج- تعلم لغة؟
- ١٨- هل تصعد إلى القمة، ولو كان فى ذلك قتلك؟
- أ- نعم ب- لا
- ١٩- هل تعتد بنفسك متلذذاً بانتصارك على نفسك، حتى لو علمت أنه عانى الكثير من خسارته أمامك؟ أ- نعم ب- لا
- ٢٠- هل:
- أ- هل تهتم بتقييم تقدمك كل سنة، وترسم خطوط السنة الجديدة؟
- ب- هل تنفذ هذه الخطوط؟ ج- هل تمارس حقك الانتخابى؟
- د- هل تشعر بأنك عماد المجتمع؟



التقدم الاجتماعي



- ١- تسلمت دعوة لحفل شاي في سفارة. هل:
 - أ- ترفض، لأنك ترى أن الموقف غير مناسب، وأنت ستكون محرجاً؟
 - ب - ترتدي أحسن ملابسك، وتستمتع بحياة العظماء قدر إمكانك؟
 - ج- تخبر كل شخص عن الدعوة، وبصوت مرتفع؟
 - د- ترغم السفير على صحبتك، أو تعرض صحبتك على السفير؟
- ٢- فجأة وبدون توقع دعاك شخص ما بتذكرة إضافية لحضور أحد العروض، ما هي أول فكرة تخطر عليك؟
 - أ- ما هو العرض؟
 - ب- في أي درجة التذكرة؟
- ٣- أنت وشريكك تريدان شراء مُهر. أعجب شريكك بمهر عربي جميل. وأنت تريد مُهراً إنجليزياً من سلالة فازت ببطولة السباق. هل تستسلم لرأي شريكك؟
 - أ- نعم
 - ب- لا
- ٤- أنفقت الكثير من الوقت والجهد والمال، في تحسين بيتك وتدريبها تبين أن جيرانك لا يطاقون اجتماعياً... هل:
 - أ- تتجاهل الموقف؟
 - ب- تخشى من أن وجودهم يسيء إلى البيئة وإليك في نظر أصدقائك؟
 - ج- تنتقل إلى مسكن آخر؟
 - هـ- هل تستطيع أن تجد في خزانة ملابسك، الملابس المناسبة لكل مناسبة؟
 - أ- نعم ب- لا
- ٦- وصلت الحافلة، وجدتها ذات درجة موحدة. هل:
 - أ- تغضب، وتمتنع عن الركوب، انتظارا لأخرى ولو طال الزمن؟
 - ب- تبحث لك عن مقعد بجوار القبطان؟
 - ج- لا تهتم؟
- ٧- في اجتماع رسمي، هل ترتدي:
 - أ- ما تعتقد أنه أنسب؟
 - ب- ما تعتقد أن تأثيره على الآخرين أقوى؟
 - ج- ما تجده مريحاً لك؟
- ٨- هل عقدت ذات مرة، علاقة وثيقة، بشريك من طبقة اجتماعية مختلفة عن طبقتك، لأنك تعرف أن ذلك سوف يرفع وضعك الاجتماعي؟
 - أ- نعم
 - ب- لا

- ٩- أين تحلم أن تكون:
- أ- فى حفل اجتماعى كبير بقصر من قصور الملوك والرؤساء؟
- ب- بطل فيلم؟ ج- واعظ وخطيب مرموق، فى احتفال دينى كبير؟
- ١٠- على من تنفق أغلب زكاة الفطر؟
- أ- على شخص تعرفه وتعرف ظروفه جيداً؟
- ب- على شخص أسدى إليك خدمة؟
- ج- على شخص تعرف أنك ستستفيد من خدماته مستقبلاً؟
- د- عجوز لطيف من أقاربك؟
- ١١- هل تشعر بثقة حقيقية من نفسك فى كل المناسبات الاجتماعية؟
- أ- نعم ب- لا
- ١٢- أهم من تمنى مقابلته:
- أ- الملك أو الرئيس؟ ب- رئيس الوزراء؟ ج- نائب منطقتك؟
- ١٣- هل لا يروقك بعض الناس، لأنهم:
- أ- مأساة ألت بهم، واضطروا إلى تغيير أسلوب حياتهم؟
- ب- تورطوا فى ممارسة طقوس غريبة، كالزار، والشعوذة، وغير ذلك؟
- ج- اشتروا سيارة لافتة للنظر؟
- ١٤- عندما تعد قائمة ضيوف تدعوهم إلى حفل تنوى إقامته، هل تدعو:
- أ- أقرب الأصدقاء والأصدقاء؟
- ب- الأشخاص الذين يتساوون معك فى أسلوب المعيشة؟
- ١٥- هل أنت دائم الاطلاع على قوائم الكتب ومقالات النقد؟
- أ- نعم ب- لا
- ١٦- معلوماتك عن الخمر ومضارها وحرمتها، هل هى:
- أ- جيدة؟ ب- معقولة؟ ج- قليلة؟
- ١٧- أيها تختار من الآتى:
- أ- تحسين مهارتك فى اللعبة الرياضية التى تحبها؟
- ب- الاستثمار فى تجارة الأدوات الفضية؟ ج- تعلم مهارة جديدة؟
- ١٨- هل تستطيع أن تقول بأمانة، أنك لا تنظر بامتناع، لمن هم يختلفون عنك جنساً، أو لونا، أو طبقة اجتماعية؟
- أ- نعم ب- لا
- ١٩- هل تشعر بالرضا إذا أنت نجحت فى الترفيه عن أشخاص مهمين بالنسبة لك، وإذا وقائع الحفل تمت كما تمنيت وخططت تماماً؟
- أ- نعم ب- لا

٢٠- هل:

- أ- ترعج إذا وجدت أن موائد عشاء أصدقائك لم تعد كما تحب؟
 ب- ترسل رسالة شكر كتابية أو تليفونية بعد حفل عشاء تدعى إليه؟
 ج- تستمتع بتمضية ليلة كبيرة خارج البيت؟
 د- تكره أن يراك أحد في فندق أقل من أربعة نجوم؟
 (أجب عن الأسئلة الأربعة)

الدرجات

١- المال

رقم السؤال	أ	ب	ج	د	رقم السؤال	أ	ب	ج	د
١	١	٢	٤	٣	١١	٢	١	٣	١
٢	٢	١			١٢	٢	١	٣	
٣	٢	١			١٣	١	٣	٢	
٤	١	٢	٣		١٤	٢	١		
٥	٢	١			١٥	٢	١		
٦	١	٣	٢		١٦	٣	٢	١	
٧	١	٢	٣		١٧	٢	١	٣	
٨	١	٢			١٨	٢	١		
٩	٢	١	٣		١٩	٢	١		
١٠	٢	٣	١	٤	٢٠	نعم=	٢ ،	لا=١	

٢- السلطة

رقم السؤال	أ	ب	ج	د	رقم السؤال	أ	ب	ج	د
١	١	٤	٢	٣	١١	٢	١	٣	١
٢	١	٢			١٢	٢	١	٣	
٣	١	٢			١٣	٣	١	٢	
٤	١	٣	٢		١٤	٢	١		
٥	٢	١			١٥	٢	١		
٦	٣	٢	١		١٦	٣	٢	١	
٧	٣	١	٢		١٧	١	٣	٢	
٨	٢	١			١٨	٢	١		
٩	٣	٢	١		١٩	٢	١		
١٠	١	٢	٣	٤	٢٠	نعم=	٢ ،	لا=١	

٣-التقدم الاجتماعي

رقم السؤال	أ	ب	ج	د	رقم السؤال	أ	ب	ج	د
١	١	٢	٣	٤	١١	٢	١	٢	١=لا
٢	١	٢			١٢	٣	١	٢	
٣	٢	١			١٣	٣	٢	١	
٤	١	٢	٣		١٤	١	٢		
٥	٢	١			١٥	٢	١		
٦	٣	٢	١		١٦	٣	٢	١	
٧	٣	٢	١		١٧	١	٢	١	
٨	٢	١			١٨	١	٢		
٩	٣	٢	١		١٩	٢	١		
١٠	٣	١	٤	٢	٢٠	نعم=	٢ ،		

التحليل

- ◆ اجمع الدرجات لكل قسم على حدة، ثم جملة مجموعة الأقسام الكلية.
- ◆ الحد الأقصى لمجموع كل قسم على حدة هو ٥٨ درجة، والأدنى ٢٣ درجة.
- ◆ الحد الأقصى لجملة مجموع الأقسام الكلية ١٧٤ درجة، والأدنى ٦٩ درجة.
- ◆ من ٢٣-٣٢ درجة، في أى قسم يعتبر مستوى منخفضاً، ومن ٣٣-٤٥ يعتبر متوسطاً، ومن ٤٨-٥٨ درجة يعتبر مستوى عالٍ.
- ◆ لجملة المجموع الكلى تعتبر الدرجة من ٦٩-٩٦ منخفضة، ومن ٦٧-١٣٥ متوسطة، ومن ١٣٦-١٧٤ عالية.

١-المال

- ◆ المستوى المنخفض من ٢٣-٣٢ درجة.
- قد يدعو موقفك وميلك للمال إلى الإعجاب، لكن يجب أن تعلم جيداً، أنك ربما تواجه صعوبات من خلال افتقارك إلى الاهتمام به، يحتمل أن ما يصل إلى يديك من مال، سرعان من يفلت من بين أصابعك بسهولة، أنت لا تعطى المال أهميته الواجبة. ميلك إلى المال محوط بالسذاجة، ويمكن اتهامك بالسفه أو الحماقة على الأقل، حاول أن تكون بناء، أكثر واقعية بشأن أمورك المالية. وفوق كل شيء، احصل على نصيحة المتخصصين قبل أن تتورط في أى مشروع كبير، أو أى مشروع مالى، أو استثمارى.

◆ المستوى المتوسط من ٣٣-٤٥ درجة

أنت- بلا شك- تستمتع بما لديك من مال، وترحب بأى تحسين لماليتك. أنت بصفة عامة فى تقدم. ولديك ما يكفى لتفعل ما تريد. هذا أمر ممتاز، لكن الأحسن هو أنك تستمتع بما تملك من المال، وتؤمن بأنه لا بد من أن يستخدم، ولا يحتفظ به كتحفة سارة، أو مجرد رقم أسود فى حسابات البنك، إذا كان هذا شعورك، فعليك أن تتعلم أكثر عن المال وكيفية تنميته، ما دمت لا تؤثر المساومة والاستخدام الأمثل لمسا تملك. قد تكون ممن يستمتعون بامتلاك الأشياء الجميلة ويجعلونها مصدرا لسرورهم، وهم يعلمون أنها فى نفس الوقت نوع من الاستثمار، وهذا حقك لأنك دفعت فيها مالا. عليك أن تستثمر أكثر، أو تفكر فى نظام التخزين والمساهمات، فهذا أفضل من الراحة فى البيت، والعمل الفنى غير المنظم. تمنياتنا بحظ موفق، فأنت أقرب ما تكون إلى الاتجاه الصحيح.

◆ المستوى العالى من ٤٨-٥٨ درجة.

أنت تعلق أهمية كبيرة على شئونك المالية. كلما كانت درجاتك عالية، أشار ذلك إلى أنك تفكر فى المال على أنه كل ما يجب الاهتمام به. قد يصل بك الأمر أحيانا إلى درجة الجشع أو البخل، وتحتاج إلى قليل من الوقاية، ما دمت تكره أن يعتقد الآخرون أنك كذلك. قد لا تستمتع جيدا بنتائج جهدك كما ينبغى. وقد تفكر فى أن قدرا أكبر من الإنفاق سوف يسعدك ويسعد الآخرين. راقب ردود أفعال الآخرين حينما تمد إليهم بهدية غير متوقعة. امتلاكك لرصيد مصرفى جيد يعطيك إحساسا بالأمان، وهذا جميل بلا شك، لكن هناك طرقا أخرى للحصول على الشعور بالأمان، ومظاهر حب الآخرين.

٢-السلطة

◆ المستوى المنخفض من ٢٣-٣٢ درجة

أنت على الأرجح تحب الناس لأشخاصهم لا لما تستطيع أن تحصل عليه منهم، أو لما يمكنهم أن يقدموه لك. أنت لا تطمع فى منصب الرئيس على مستوى المؤسسة التى تعمل فيها، ولا على مستوى الدولة. أنت تفكر فى احتياجات الآخرين. وأنت تتميز بالغيرية، وهم يحبونك من أجل ذلك، لكنهم ربما يطلبون منك أيضا أن تفعل الكثير من أجلهم مستغلين حبك للخير. واضح أنك شخص عطوف شغوف، ولأنك لا تريد السلطة، قد تكون أقل حزما مما يجب، وهنا ينبغى الحذر. لا تتراجع حيث يجب التقدم. افعل ما تريد، لا تدع الغير يدفعك على عمل، ولا تستمع للآخرين، فإنك لديك الكثير لتعطى.

◆ المستوى المتوسط من ٣٣-٤٥ درجة :

أنت لا تميل إلى الإضرار بأحد لتحصل على وضع أكثر سلطة ونفوذا. أنت تتقدم خلال ثقتك بنفسك، وإدارتك لعقلك بطريقة إيجابية بناءة. أنت قادر على إصدار الأوامر الرشيدة، وتصحيح أخطاء أتباعك إذا لزم الأمر بطريقة جيدة معقولة، عالماً أن مجهودك هذا سوف يصب في مصلحتك على المدى البعيد. لن ترفض مقعداً في الدرجة الثانية على مركب، ولا بأى لجنة من اختيارك، لأنك تعلم أنك بنجاحك في انتخابات عضوية اللجنة، لا تشغل فيها مقعداً فحسب، وإنما لتتمتع بالمسؤولية، وتلازم السلطة. أنت تتعامل جيداً مع متطلبات القرن العشرين. حافظ على آفاقك عريضة، وتجنب الخوض في مستنقع الخوف من التفاصيل. ستكون في معظم الأوقات قادراً على ذلك، لكن تذكر أنك قد لا تستطيع التكيف حينما تصعد في المستقبل إلى مركز عال جداً. وتصبح فيه شبه وحيد.

◆ المستوى العالى من ٤٦-٥٨ درجة :

أنت ميال جداً للتوكيد، جازم، لديك قدرات قيادية ممتازة. إن البشرية فى حاجة إلى أشخاص فى مثل قدراتك. لديك الكثير مما تقدمه طوعية ومن ثم تحصل على وضع قوى مرموق، لكنك خلال ذلك قد تضطر إلى أن تعامل البعض بخشونة وقسوة، متسبياً لهم فى خيبة أمل وجرح مشاعر أكثر مما تتصور، عزيزتك ماضية تميل إلى العناد، ويبدو من غير المحتمل أن يقتصر عليك كثير من الناس. لديك قدرة كبيرة على ألا تترك حجراً دون أن تقلبه، وما دمت كذلك فلا تجعل نفسك صغيراً فى عيون الناس بنقد الأمور التافهة. ولا تقلق إذا حاول منافس أن يتقدم فإن ذلك من شأنه أن يضعف طاقتك، ويعترض تقدمك. على المستوى الشخصى يمكنك الظهور للآخرين، إما: هادئ فى هدوء الحكماء، أو مثير للقلق. فكر كيف أنت من السمتين، واسأل نفسك مما إذا كنت تحتاج إلى أى من السمتين، لتضفى على نفسك قدراً من الدفء أو الهدوء.

٣-التقدم الاجتماعى

◆ مستوى منخفض من ٢٣-٣٢ درجة

أنت لا تهتم بتسليق السلم الاجتماعى. لا يهملك ما حصل عليه الناس، ولا ما لم تحصل عليه أنت، أنت تنتظر من الناس أن يتقبلوك كما وجدوك، وألا يفعلوا شيئاً يدفعك لأن تكون إنساناً آخر. أنت تعتبر ذلك مضیعة للوقت. وقد تشعر لذلك بقليل من الغثيان أحياناً، حينما يحاول بعض معارفك التأثير عليك بوصف متعتهم فى رحلة، أو بتفخيم مزایا سيارتهم. أنت تكره الادعاء والتفاخر، وقد لا تحب ارتداء أفضل ما

عندك، حتى في المناسبات الرسمية. ولأنك قبلت الناس بقيمتهم المعنوية، فإنك تتوقع منهم أن يعاملوك بالمثل، قد لا يسود هذا المفهوم دائماً، لأن الناس في عالمنا يتأثرون بالمظاهر، لأن العيون ترى المظهر فتأثر به النفس، أما الجوهر، وأما القيم والخلال، فلا تبدو للعيون، ولا تتأثر بها النفوس إلا بالتعامل، ونحن لا نتعامل مع كل الناس. حتى يحكموا على شخصيتنا، وإنما كل الناس يرونا فيحكمون علينا بردائنا إلى حد بعيد، فمن الضروري إذن أن تهتم بمظهرك مثلما تهتم بجوهرك. ومادام أن جوهرك جيد فإن الاهتمام بالمظهر من جانبك لا يعتبر عملية تزييف كما تظن.

الطموح بوجه عام

◆ مستوى منخفض من ٦٩-٩٦ درجة

من كان مثلك لا يحتمل أن يصاب بقرحة المعدة أبداً، فأنت لا تهتم بالصعود إلى القمة، سواء في عملك أو اجتماعياً. أنت لا تكثرث بما يشتره جيرانك، ولا تتأثر إذا ترقى زملاؤك في الوظيفة وسبقوك. موافقك تتسم بالعطف والرقّة، كما أنك تجتهد فلسفة وجهة نظرك. ولكن يجب عليك أن تضع في الاعتبار، أنك من خلال اقترابك من القرن الواحد والعشرين، لا أقل من أن تلحق بمن سبقوك في أساليب حياة القرن العشرين، الذين قد يستغلون طبيعتك الطيبة. حاول بقدر الإمكان أن تكون حارس نفسك ضد هذا التخلف وذاك الاستغلال. أنت تشعر بمتعة عظيمة حينما تساعد الآخرين، لكن عليك ألا تسمح لنفسك أن تعامل أثناء ذلك معاملة غير كريمة. قد يقول لك شريك أو صديق أنك واهن ينقصك الطموح. استمع لما عساه يقول، وحل هذا القول: معناه، ودوافعه، وأهدافه، وكيفية العلاج. إن الحياة تستفيد بمزيد من عطفك، ورقتك، وكرمك، لكن هذا لا يعني أن تخلع ساعة حائط غرفة نوم الأطفال، وتعطيها لمتسول.

◆ مستوى متوسط من ٩٧-١٣٥ درجة :

على الرغم من أنك قادر تماماً على الاستمتاع بمناهج الحياة ومظاهر تقدمها، إلا أنك تشعر بضرورة أن تعمل على كسب المزيد من المال، والارتفاع قليلاً على السلم الاجتماعى. لك مطامح متواضعة كثيرة ممكنة التحقيق وأنت قادر على تحقيقها. وعلى الرغم من أنك تعمل بجد واجتهاد، إلا أنك تستمتع بشمار عملك. أنت تختار المغامرات المحسوبة، وكلما طال عمرك، واكتسبت مزيداً من الخبرات، تعلمت أن التطبيق العمل المستمر، هو سبب نجاحك المستمر. لا بد أنك تلقيت ثناء من شركائك وزملائك في العمل، على أعمال وأنت تستحق هذا الثناء ومن طبعك أنك تعترف بخطئك إذا أخطأت، وتتخذ إجراءات إيجابية لتصحيح الخطأ.

◆ مستوى عال من ١٣٦-١٧٤ درجة :

تمتلك الأساسية في الحياة هي التقدم والنجاح في جميع الجبهات. وكلما حققت في التقدم درجات أكثر، ازداد طموحك. ولديك القدرة على بلوغ القمة: فعزيمتك قوية جدا نادرة على وضعك في المقدمة. ربما تعودت من حين لآخر التفكير في ذلك الدافع الأساسي القوى الذي يقوى عزيمتك، ويهون عليك الجهد والتعب، ويقرب إليك البعيد، ويسهل الصعب. وربما كان الجواب أنك تطارد ذكريات طفولتك البائسة، وقد تكون على حق. ومن ناحية أخرى فإنك بهذه الإرادة العظيمة، والطاقة القوية. قد تفتقد بعض مناهج الحياة البسيطة التي لا تكلفك كثيرا، وتمر بك الحياة دون أن تحياها. تمتع بما أوتيت من مال وجاه وسلطة، لكن استخدم هذه النعم شاكرًا لله، رفيقا بالناس. واحرص على سعادة أسرتك. أعطها من الوقت ما يبقى على هذه السعادة وينميها. وتذكر باستمرار أنك النموذج والقذوة لأولادك فإذا غاب عنهم القذوة أغلب الوقت، فإنهم حتما يقتدون بقذوة أخرى يعلم الله كيف تكون، قد لا يكون من السهل من أن تنفذ نصيحة تدعوك إلى الراحة والاسترخاء وليس المقصود بالاسترخاء أن تعهد بنفسك إلى منتج صحي في مزرعة أو فندق فاخر باهظ التكاليف. فكلما كان الاسترخاء في حضن الطبيعة العذراء، كانت الفائدة النفسية أكثر. وما لم تسترخ دوريا على فترات متقاربة، فإنك سوف تعاني، ويقل إنتاجك، وتنحرف قراراتك عن أهدافها.



تقييم الذكاء



احصل على عمرك العقلي، واقسمه على عمرك الفعلي، واضرب الناتج في ١٠٠ ينتج حاصل الذكاء.... هل يعبر لك حاصل الذكاء عن شيء مفيد؟ ما مدى صدق الاختبارات؟ إلى أي مدى ترتبط بالسن؟ بالوراثة؟ بالجنسية؟ باللغة؟

هل تعتبر نفسك ذكيا؟

الرد السليم عن هذا السؤال يتطلب أولا معرفة معنى الذكاء. لقد عني علماء النفس بهذه الكلمة: القدرة على التعلم، والتكيف مع الظروف الجديدة. وهي قدرة يشترك فيها مع الإنسان حيوانات كثيرة. وبناء عليه، من الخطأ افتراض أن الذكاء بالغ الأهمية لفنان مبدع، بينما الذكاء في أعالي مراتب الأهمية لمندى السيارات أيضا، لأن عمله يتوقف إلى حد بعيد، على إمكان رص عدد كبير من السيارات، تظهر في فترات غير

منتظمة، في موقع ساحة الانتظار محدود المساحة، الذي تخلو فيه الأماكن في مواعيد عشوائية.

أسوأ ما في اختبارات الذكاء خصوصاً- اختبار حاصل الذكاء المشهور أنها تتعلق بالمهارات الميكانيكية، التي يمكن لبعض الحيوانات أن تتعلم بعضها على الأقل، وليس بها الكثير مما يقتصر على الذكاء الذي يفضل الإنسان على الحيوان.

في عام ١٩٠٥ حاول دكتور "الفريد بنيت" لأول مرة ابتكار وسيلة عملية لقياس الذكاء الإنسان. كان قد طلب منه أن ينصف الأطفال النبهاء والأغبياء في مدارس باريس. واستطاع بالعمل مع باحثين آخرين، أن يضع سلسلة من الاختبارات، أمكن تنفيذها على السلوك اليومي للأطفال العاديين. كانت الاختبارات تختلف حسب فئات الأعمار المختلفة، على أساس أن الولد الغبي، سوف يجيب عن الاختبارات المناسبة لسنه، في مرحلة متأخرة من عمره. بينما يستطيع النابه أن يجيب عن الاختبارات المناسبة لسنه في مرحلة مبكرة عن العمر المقرر لها. إذا استطاع الإجابة عن أحد الاختبارات ٦٠-٩٠% من الأولاد في مرحلة عمر معينة، فإن ذلك يعتبر أمراً عادياً لهذه الفئة.

في سن الثالثة-مثلاً- من المتوقع للطفل أن يستطيع الإشارة إلى أنفه، وعينه، وفمه، وأن يعرف اسمه، ويكرر رقمين. وفي سن السادسة، تتوقع منه أنه يستطيع أن يعد ١٣ قطعة من النقود وأن يذكر الفرق بين الصباح والعصر وأن ينسخ الشكل المعين، وفي سن الثانية عشر يستطيع تكوين جملة مفيدة من ثلاث كلمات معطاة له.

عندما اكتشف دكتور بنيت أن للطفل سناً عقلياً أقل من سنه الحقيقي، صنفه ضمن الأغبياء. أجريت محاولة لترجمة ذلك إلى رقم بقسمة السن العقلي على السن الحقيقي، وضرب الناتج في ١٠٠، وعلى هذا فإن الطفل في سن ١٠ سنوات، ذو السن العقلي ٨ سنوات، يكون حاصل ذكائه كالاتي: $\frac{8}{10} \times 100 = 80$.

وعلى العكس، فإن الطفل في سن الثامنة من عمره، ذو السن العقلي ١٠، يكون حاصل ذكائه $\frac{10}{8} \times 100 = 125$.

وفي مجال البالغين، جرت محاولات لتقدير حاصل الذكاء. فذكر "إل. جي. كروناتش" في كتابه "أساسيات اختبار الذكاء" ١٩٦٠- على سبيل المثال- أنه إذا استطاع شخص حاصل ذكائه ١٣٠ أن يتخرج في الجامعة ويحصل على وظيفة إدارية أو تنفيذية معينة، فإن شخصاً آخر حاصل ذكائه ٩٠ يستطيع فقط أن ينفذ وظائف تحتاج إلى تحكيم، مثل تشغيل ماكينة خياطة، أو جمع قطاع غيار، كما

أن شخصا ثالثًا حاصل ذكائه ٤٠٠ يهبط إلى التدريب على تشغيل الغسالات وما شابه ذلك.

اختبارات الذكاء الحديثة للبالغين معقدة، لأنها تحاول تقييم أنواع مختلفة من الذكاء. هناك اختبارات: للقدرة على النطق، وقوة الاستنتاج، والقدرة على تحديد العلاقة بين الأشياء وبين المقدمات والنتائج. وهناك اختبارات لقياس الاحتمالات. بعض هذه الاختبارات يجربها الفرد وحده، وغيرها لعدة أفراد في وقت واحد.

من مشكلات اختبارات الذكاء أن الوقت المحدد لإجابة أسئلة الاختبار قد يغلب الذين يعجزون عن بذل مجهود أكثر لأسباب مزاجية. مما يجعلهم يتوقفون، بينما في إمكانهم الإجابة، لو بذلوا مزيدا من الانتباه والتركيز. والإهمال عنصر آخر يزيّف النتائج. فنجد من يعرف الإجابة الصحيحة لكنه يضع الإجابة الخطأ. الأشخاص الانبساطيون لا يعطون أنفسهم حقها، أى يقللون من شأن أنفسهم في اختبارات الذكاء. وكلما ازداد الشخص إبداعًا وابتكارًا ساءت نتيجته في الاختبارات المعلقة، التي يطلب للسؤال فيها إجابة واحدة محدودة، ولكنه يكون أفضل في الاختبارات المفتوحة التي يكون للسؤال فيها أكثر من إجابة صحيحة، ويطلب منه اختبار إجابة واحدة من بين الإجابات الصحيحة والخطئة.

وللسن تأثير أيضا. فئة ما تحت ١٨ سنة، وفئة ما فوق ٥٥ سنة، يحصلون على درجات أقل من الآخرين.

وقد كشفت اختبارات الذكاء (حاصل الذكاء) عن حقائق مذهلة، منها أن الأولاد الأكبر أذكى من إخوتهم الأصغر، وهؤلاء أذكى من الأصغر منهم، ربما ترجع زيادة ذكاء المولود الأول على إخوته إلى استمرار محاولته الاستئثار بمحبة والديه بعد انشغالهما بالرضيع الجديد، أو سبب الانتباه الزائد الذي حصل عليه من الوالدين قبل ولادة أخيه أو أخته.

لا يبدو أن للظاهرة علاقة بالوراثة، على الرغم من أن ارتفاع أو انخفاض حاصل الذكاء ينحدر في الأسر، وأنه متساو في التوائم حتى ولو تمت تربيتهم في بيئتين مختلفتين بواسطة أشخاص مختلفين.

لا دليل على أن أجناس أذكى من غيرها فالكل سواء. ولا شك في أن قياس حاصل الذكاء يستطيع أن يحدد مقدار ذكاء فرد، وفارق الذكاء بين شخص وآخر.



إلى أى حد أنت عاطفى



أجرى البروفيسور "لويلين جروس" بجامعة "بافالو" دراسات نفسية صمم على ضوءها اختبارا استخدمه البروفيسور "شارلز هوبرت" فى فحص أكثر من ٩٠٠ شخص فى جامعة "ريدلاند" إذا أردت أن تعرف إلى أى مدى أنت عاطفى، اقرأ العبارات الآتية، وحدد تلك التى توافق عليها، والى لا توافق عليها. وراجع الدرجات والتحليل فى نهاية الاختبار.

- ١- يجب أن يتزوج المرء من يحب بغض النظر عن مستواها الاجتماعى.
أوافق.... لا أوافق....
- ٢- الحب الحقيقى، هو الحب إلى الأبد.
أوافق.... لا أوافق....
- ٣- الفتاة تحب أن يكون خطيبها نبيلًا فى كل الظروف.
أوافق.... لا أوافق....
- ٤- ما دام الاثنان يحب كل منهما الآخر، فإنهما لن يواجها أى مشكلات بعد الزواج.
أوافق.... لا أوافق....
- ٥- يجب على المحبين أن يعترفوا صراحة لبعضهما، بكل شيء ذى أهمية شخصية.
أوافق.... لا أوافق....
- ٦- المحب الذى لا يشعر بالغيرة، من الصعب أن يكون مرغوبا فيه.
أوافق.... لا أوافق....
- ٧- معظمنا يستطيع أن يحب بإخلاص كل شخص من الشخصيات العديدة بمقادير متساوية تماما.
أوافق.... لا أوافق....
- ٨- لا ينبغي أن تتزوج ضد رغبة والديك الصارمة.
أوافق.... لا أوافق....
- ٩- يجب كبت الحب فى حالة ما إذا تعارض مع مستوى الأخلاقيات السائدة.
أوافق.... لا أوافق....
- ١٠- لابد من وضع الأمن الاقتصادى موضع عناية قبل اختيار الطرف الآخر.

أوافق.... لا أوافق....

١١- الفتاة الجميلة، لا يمكن أن تضارع فتاة بارعة عملية متعاطفة.

أوافق.... لا أوافق....

١٢- ينبغي على المحبين أن يتوقعوا قدرًا معينًا من التحرر من الوهم بعد الزواج.

أوافق.... لا أوافق....

الدرجات والتحليل

◆ أعط نفسك ١٠ درجات عن كل إجابة بكلمة "أوافق".

◆ اجمع درجاتك.

◆ من ١٠٠-١٢٠ درجة: عاطفى إلى أقصى حد.

◆ من ٨٠-٩٠: أكثر اهتماما بالنزعة العملية. رومانسى ثابت على المبدأ، ونادرا

ما تنسى أنك سوف تدفع الثمن فى النهاية.

◆ من ٥٠-٧٠ درجة: أنت تعتقد أن الحب أمر مهم جدًا، لكن هناك أمورًا أخرى

مهمة. أنت رومانسى حالم، لكن بعيون واسعة مفتوحة.

◆ ٣٠-٤٠ درجة: تشير إلى أنك تميل إلى الناحية العملية فى الحياة، أكثر من

الاعتبارات العاطفية. أنت تستجيب للأشياء التى يتغنى بها الشعراء. ولكنك تميل إلى

السيطرة على اتجاهاتك العاطفية.

◆ من ١٠-٢٠ درجة: أنت ذو ميول واقعية جدًا. عقلك يتحكم فى قلبك، على

الرغم من أنك لا تهمل سلطان الحب ونفوذه تماما.

◆ صفر: يعنى فى قاموسك أن العاطفة ليست إلا حماقة.

هل أنت متكبر؟؟

لا مانع من أن يكون للمرء كبرياؤه الذى يحافظ عليه ولا يقبل أن يخدشه أحد وهو

الكبرياء الذى يعبر عنه بلفظ آخر هو الكرامة. أما المقصود هنا فهو الكبر، ذلك المرض

الذى إذا أصاب شخصًا كره فيه الناس ونفروهم منه، وهى رذيلة فى مرتبة الغرور...

لتعرف ما إذا كنت براء من هذا المرض أم لا، أجب عن أسئلة الاختيار التالى بنعم أو

لا، وراجع الدرجات والتحليل فى نهاية الاختبار.

١- هل تحكم على الشخص بالملابس التى يرتديها، والسيارة التى يقودها، أو البيت

الذى يسكنه، أكثر مما تحكم عليه بأخلاقه وشخصيته؟ نعم... لا....

٢- هل تحاول أن تقلد الآخرين وتعيش أحسن منهم، بدلا من أن تنهج الحياة التى

تناسب ظروفك، وتيسر لك وتناسبك؟ نعم... لا....

- ٣- هل توضح لخدم المطاعم والفنادق وسائقى التاكسى وغيرهم ممن يخدمونك- بطريقة ما- أنك تعتبرهم أقل منك منزلة؟ نعم... لا...
- ٤- هل تتجنب كل أصدقائك القدامى الذين لم يصلوا إلى ما وصلت إليه من نجاح مالى أو اجتماعى؟ نعم... لا...
- ٥- هل تستخدم معلوماتك وفهمك للفنون، والعلوم، والآداب، والميادين الأخرى، للتأثير على الناس، وليس لمسرتك؟ نعم... لا...
- ٦- هل تتحدث دائماً لأصدقائك وزملائك عن الأثرياء، والمشاهير، وأصحاب السلطة الذين تعرفهم؟ نعم... لا....
- ٧- هل تختار لتمضية إجازتك منتجعا يدهش الأصدقاء والزملاء حينما تحدثهم عنه بعد عودتك متفاخراً؟ نعم... لا...
- ٨- إذا فزت بترقية، هل توضح ذلك لزملائك السابقين ليعرفوا أنك شخصية أعظم وأفضل؟ نعم... لا...
- ٩- هل تشعر بأنك تستطيع أن تتخطى التقاليد أو الآداب العادية لأنك أفضل من الآخرين؟ نعم... لا...
- ١٠- هل يضيق صدرك وينفذ صبرك مع الذين يفتقرون إلى مثل معرفتك، والذين ليسوا فى مثل سرعة بديهتك؟ نعم... لا...

الدرجات والتحليل

◆ كلما أجبت بكلمة "نعم" عن سؤالين فأكثر، كان نصيبك من الكبير أكثر، وابتعدت عن فضيلة التواضع والاعتدال.



هل تسيطر على أعصابك؟



إلى أى مدى يمكنك السيطرة على أعصابك وكظم غيظك؟ عدم التنفيس عن مشاعر الغضب نوع من الكبت يمكن أن يكون مدمراً لأنه يسبب مشكلات عاطفية وكذلك تكرار تفجير شحنة الغضب تؤدي إلى التهور وتنفر المحيطين بك. إذا لم تكن واثقاً من قدرتك على التحكم فى الغضب، أجب أسئلة الاختبار التالى بأمانة، ثم راجع الدرجات والتحليل فى نهاية الاختبار.

١-هل:

أ-تسمح بإبراز تعبيرات الغضب العرضية؟

- ب- تبتدى أبدا علامات التوتر والإحباط؟
ج- تطلق العنان لطاقت التوتر والإحباط بدون كبت؟
٢- إذا سبك شخص، هل:
أ- ترد عليه السب؟
ب- تكبح جماح مشاعرك وتظل صامتاً؟
ج- تخفى مشاعر العدوان، وتعامل المعتدى بعطف؟
٣- عندما تكون غاضباً، هل:
أ- تحفظ مشاعرك محبوسة؟ ب- تسقط غضبك على الآخرين؟
ج- تنفس عن غضبك على الأشياء وليس على مصدر الغضب؟
٤- هل تعتقد أن الغضب والإحباط:
أ- مشاعر عادية؟ ب- مشاعر غير سوية؟
ج- مشاعر يجب أن تكبت بأى ثمن؟
٥- هل:
أ- تغضب بسهولة؟ ب- تشعر بأن الناس يطرون عليك؟
ج- تشعر بأن الناس لا يحبونك؟
٦- فى أيام العمل، هل:
أ- تميل إلى الاستغراق فى النوم؟ ب- تستيقظ على صوت الساعة المنبهة؟
ج- تنزعج حينما تسمع صوت المنبه؟
٧- حينما يوجه إليك نقد، هل:
أ- تبادر بالدفاع عن سلوكك بسرعة؟ ب- تستاء، وترد النقد؟
ج- تحاول التصميم إذا أمكن النقد؟
٨- حينما تخسر مناقشة، هل:
أ- تلاحق الموضوع مهما يكن؟ ب- تعترف بأنك ربما على خطأ؟
ج- تصبح عدوانياً لأنك خسرت؟
٩- عندما كنت طفلاً، هل:
أ- كان مسموحاً لك أن تفعل ما تريد؟
ب- تركوا لك قليلاً من الحرية، ووجهوك بحزم؟
ج- أعطوك بعض الحرية وأكدوا على بعض المنوعات؟
١٠- عندما تفقد أعصابك، هل:
أ- تقول إنه لم يكن من ذلك بد؟

ب-تسعر بالذنب؟

ج-تسعر بأن لذلك ما يبرره، لأن الآخرين يفعلون؟

الدرجات والتحليل

♦ الإجابات الصحيحة هي: ١-أ، ٢-ج، ٣-ج، ٤-أ، ٥-ب، ٦-ب، ٧-ب،

٨-ب، ٩-ج، ١٠-ب.

♦ أعط نفسك عشر درجات عن كل إجابة صحيحة.

♦ إذا حصلت على ١٠٠ درجة فأنت تسيطر تماماً على الغضب.

♦ من ٨٠-٩٠ درجة: تدل على أنك تتحكم في غضبك جيداً إلى حد بعيد.

♦ من ٦٠-٧٠ درجة: في حدود المتوسط.

♦ من ٤٠-٥٠ درجة: يعني أنك في ميسس الحاجة إلى تدريب نفسك على كظم

الغيظ وضبط النفس.

♦ من ٣٠ إلى أقل: عليك بمعرفة أسباب ميولك العدوانية والمبادرة بعلاجها حتى لا

تتورط في المشكلات.



إلى أي حد أنت مبدع



هل أنت من طراز الناس الذين يستطيعون تقديم أفكار عبقرية جديدة ، وحلول غير تقليدية للمشكلات التي تعترض الآخرين؟ حاول أن تعرف بالاختبار التالي مقدار ما قد تتمتع به من احتمالات القدرة على الخلق والإبداع والابتكار.... أجب عن أسئلة الاختبار، ثم راجع الدرجات والتحليل في النهاية.

صحيح خطأ غير مؤكد

- ١-أفكارى ليست سهلة الشرح للآخرين.
- ٢-أفضل البحث العلمى على التدريس.
- ٣-شرح الأفكار أسهل من ابتكارها.
- ٤-لا أحب تضيق الوقت فى أفكار لا تفيد.
- ٥-أفضل الحلول السريعة للمشكلات على الحلول غير المضمونة
- ٦-وجدت أن طريقتى فى التفكير تبدو لغيرى مختلفة غير عادية.
- ٧-من السهل أن أقطع المشروع إذا زارنى أو نادانى الأصدقاء.
- ٨-أرتاح للحقائق أكثر من النظريات.

- ٩- أفضل تأليف القصص أكثر من أن أرويها.
- ١٠- من الصعب التخلي عن أفكارى لمجرد إرضاء الناس.
- ١١ - أفضل أن أصمم الملابس على أن أقص النماذج.
- ١٢- أفضل أن أصنع الأفكار وحدى ولا أشارك مع أحد.
- ١٣- تجذبنى الأشياء غير التقليدية أكثر من التقليدية.
- ١٤- عندما تراودنى فكرة أو اصل تحقيقها مهما قيل لى إنها غير عملية.
-
- ١٥- أو اصل إنجاز أفكارى إذا كانت لا تعنى أنها فريدة.

الدرجات والتحليل :

راجع إجابتك على الجدول الآتى، وسجل الدرجات مستعينا بالجدول، ثم اجمعها.

رقم السؤال	صحيح	خطأ	غير مؤكد	رقم السؤال	صحيح	خطأ	غير مؤكد
١	٢	٠	١	٩	٢	٠	١
٢	٢	٠	١	١٠	٣	٠	١
٣	٠	٣	١	١١	٢	٠	١
٤	٠	٢	١	١٢	٣	٠	١
٥	٠	٣	١	١٣	٣	٠	١
٦	٣	٠	١	١٤	٣	٠	١
٧	٠	٣	١	١٥	٠	٢	١
٨	٠	٣	١	-	-	-	-

♦ ٢٣ درجة فأكثر: لديك القدرة على صياغة أفكار جديدة غير عادية، وعلى استعداد للتجريب حتى ولو تتطلب الأمر تضحية. وبالاكتفاء الذاتى تستطيع توفير الوقت والجهد والوحدة وهى عناصر ضرورية للنشاط الإبداعى.

♦ من ١١-٢٢ درجة: تستطيع أن تميز وتقدر الأفكار الخلاقة بالرغم من أنك غير معتاد على إنتاج هذه الأفكار وحدك. لا شك فى أن المحاولة تفيد، لكن طول المحاولة قد تفقدك الصبر وتصيبك بالملل.

♦ ١٠ درجات فأقل: أنت تهتم عادة بالواقع ولا تطارد الأحلام بغية تحقيقها. ولأنك اجتماعى فإن وجودك مع الآخرين يغنيك عن الانزلال للاستغراق فى التفكير المبدع- حاول التفكير فى مشاكلك منفرداً دون اللجوء لأحد، وسوف تدهشك أفكارك.



ما مقدار أمانتك؟



في عصر عمّ فيه الفساد، وبع فيه صوت الضمير، واختفت معايير الفضيلة والقيم السامية، وانتشر خراب الدّم في مختلف الأوساط عالياً ودانيتها، تعتبر الأمانة جوهرة في مزبلة. كيف يمكنك تقييم مستواك الأخلاقي ومقدار حظك من الأمانة؟ أجب بكلمة "نعم" أو "لا" عن الأسئلة التالية، ثم راجع درجاتك على ما في نهاية الاختبار، لتسلط الضوء على هذا الجانب من أخلاقك، الذي يعتبر روح ثقة الناس فيك، وترحم معي على عصر كانت الأمانة وحدها رأس مال لتجارة كبار لا رأس مال لهم سواها.

- ١- إذا أنت أجريت حديثاً تليفونيا بعيد المدى من هاتف كشك عمومي، وفجأة أعاد الجهاز لك النقود. هل تسقطها ثانية في صندوق نقود الهاتف؟ نعم... لا...
- ٢- إذا تأكدت من أنك تستطيع النجاح في امتحان مهم عن طريق الغش دون أن يكشف أحد أمرك هل تفعل؟ نعم... لا...
- ٣- إذا كنت تباع بيتاً أو سيارة بما عيب خفي لو كشفته للمشتري انخفض السعر كثيراً. هل تخبر المشتري؟ نعم... لا...
- ٤- إذا عثرت على حافظة بها مبلغ كبير من المال، وبطاقة وعنوان صاحبها هل تعيد إليه الحافظة بما فيها؟ نعم... لا...
- ٥- هل تخبر خطيبتك أنك لا تتحمل إنجاب وتربية أولاد، إذا علمت أن إفشاء هذه المعلومات تلغي الزواج؟ نعم... لا...
- ٦- إذا صدمت بسيارتك سيارة أخرى نتيجة خطأ منك، هل تحاول إلقاء المسؤولية على السائق الآخر؟ نعم... لا...
- ٧- إذا كانت سعادتك الزوجية متوسطة، ووسوس لك الشيطان إقامة علاقة آثمة مع امرأة أخرى، مع ثقتك بأن علاقتك الآثمة لن تكشف، هل تستسلم للعلاقة الجديدة؟ نعم... لا...
- ٨- إذا كانت لديك شكوى قانونية صحيحة ضد شركة تأمين هل تلجأ فيها إلى المبالغة والحشو؟ نعم... لا...
- ٩- هل تبلغ الضرائب عن أرباحك بصدق؟ نعم... لا...

١٠- هل تعطى صاحب العمل يومياً ما يوازي أجر يوم من الإنتاج أغلب الأوقات؟ نعم... لا...

١١- إذا كنت شغوفاً بالحصول على وظيفة تحتاج إلى خبرة تفتقر أنت إليها، وتطوع صديق ليشهد كذباً لصالحك بأنك اشتغلت له في وظيفة مماثلة، هل توافق على هذا التصرف؟ نعم... لا...

١٢- إذا كنت وكيل المشتريات لشركتك، وعرض عليك بائع عمولة طيبة إذا رسي العطاء على مصنعه، وكان السعر مطابقاً لمنافسيه، هل تقبل العرض؟ نعم... لا...

الدرجات والتحليل

◆ أعط نفسك ٤ درجات عن كل إجابة بكلمة "نعم" عن الأسئلة أرقام: ١٠، ٩، ٥، ٤، ٣، ١

◆ أعط نفسك ٤ درجات لكل إجابة بكلمة لا عن الأسئلة أرقام: ١٢، ١١، ٨، ٧، ٦، ٢

◆ أعط نفسك درجة واحدة عن كل إجابة مختلفة.

◆ اجمع الدرجات.

◆ من ٤٨-٣٦ درجة: فوق المتوسط إلى درجة ممتاز، مما يشير إلى قوة أخلاق وأمانة جيدة.

◆ من ٣٥-١٥ درجة: أمانة متوسطة.

◆ من ١٤ درجة فأقل: أمانة أقل من المتوسط تحتاج إلى استمرار دق الجرس لإيقاظ الضمير قبل أن تقع في ورطة.



هل لديك حاسة سادسة قوية؟



هل فكرت مرة في أنك تتمتع بقوى خفية من أى نوع؟ هل مررت بتجربة تؤكد ذلك؟.. اختبر نفسك لتعرف ما إذا كنت تتمتع بذلك، وإلى أى مدى. أجب عن أسئلة الاختبار التالى، وسجل لنفسك ١٠ درجات للإجابة بكلمة "نعم". و٥ درجات لعبارة غير متأكد، وصفر لكلمة "لا" ثم راجع التحليل فى نهاية الاختبار.

- ١- هل قدّرت بنجاح ذات مرة أمراً ثم تحقق بعدها بقدر ما قدّرت وأدهش آخرين؟
- ٢- هل تستطيع القول بأن لديك قدرة على صدق الحس والتخمين؟
- ٣- هل أنت دائماً واثق في اتباع حسك الباطني؟
- ٤- هل لديك القدرة على ما يسمى طريقة تفاهم الحيوانات؟
- ٥- هل تعتقد في أن الحيوانات تستطيع أن تفهمك حين تتعامل معها؟
- ٦- هل حدث أن شعرت بحدث مهم وقع لشخص عزيز بعيد عنك في لحظة حدوثه؟
- ٧- هل ترددت على أماكن لأول مرة وشعرت أنك جئتها من قبل؟
- ٨- هل تفضل الشعور بقرب المشكلات، عن توقعها بتحليل منطقي؟
- ٩- هل يبدو أصدقائك أحياناً حاضرين، بينما أنت في الواقع وحيد؟
- ١٠- هل أنت مقتنع أن قائمة الحواس الخمس التقليدية ناقصة؟
- ١١- هل تعتقد اعتقاداً راسخاً بوجود التخاطر بدون خداع؟
- ١٢- هل مارست تجربة تخاطر في الاتصال بشخص آخر في حياتك؟
- ١٣- عندما تقابل شخص لأول مرة، هل تشعر نحوه بالتعاطف أو الكراهية؟
- ١٤- هل سبق أن عرفت الكلمات التي سيقولها محدثك قبل أن ينطقها؟
- ١٥- هل تصدق أن لبعض الأماكن كالغرف والبيوت تأثيراً علينا؟
- ١٦- هل تحقق النصائح التي تقدمها للآخرين عادة فائدة لهم؟
- ١٧- هل تتعرض لومضات إدراك حسي باطني مفاجئ تعجز عن تفسيره؟
- ١٨- هل أنت مستعد للتقدم لاختبار جلاء بصرى أو غيره من القدرات؟
- ١٩- هل قرأت ذات مرة أفكار شخص غيرك؟
- ٢٠- هل أنت مهتم بأخبار المستقبل؟

الدرجات والتحليل

- ◆ ٢٠٠ درجة هي الحد الأقصى، وإذا حققتها فأنت تتمتع بحاسة سادسة دون شك، كما أنك لا بد من أن تعرف ذلك عن نفسك.
- ◆ من ١٥٠-١٩٩ يدل على أنك شخص تتمتع بالحاسة السادسة وأن هذه الحاسة قوية لا بد من أنها أشعرتك بوجودها أحياناً بطريقة أو بأخرى.
- ◆ من ١٠٠-١٤٩ يدل على أن حاستك السادسة أقوى من المتوسط، وأنت تستطيع تنمية هذه الحاسة إذا أردت وسعيت لذلك بالعناية والتدريب. فقد ثبت أن هناك أشخاصاً لديهم الحاسة السادسة أقوى مما يعتقدون.

♦ أى درجات تحت ١٠٠ تعنى أنك تملك الموهبة. وعليك أن تمارس عملية الحس والتخمين المنطقي، وسوف يدهشك بمرور الوقت وتكرار التمرين كيف أن تخمينك يتحقق.



هل أنت سعيد ولا تدري؟



هل أنت سعيد ولا تدري؟ من أغرب أمور السعادة، أننا قد نكون سعداء جداً دون أن ندري!!

لكي تعرف حقيقة شعورك الباطني بالسعادة، أجب بكلمة "نعم" أو "لا" عن أسئلة الاختبار التالي، ثم أقرأ الدرجات والتحليل في نهاية الاختبار.

- ١- هل كثيراً ما تتخلي عن مهامك لتساعد الناس؟
- ٢- هل تتصف بالشخصية المتحمسة ذات العزم؟
- ٣- هل تشعر براحة تامة حين تنهض صباحاً؟
- ٤- هل تحب قراءة المجلات العلمية، والقصص الغامضة، والروايات العالمية؟
- ٥- هل تكيف نفسك بسهولة مع الأوضاع الجديدة؟
- ٦- هل ترتدى ملابس غيرك إذا وجدتها مريحة أكثر؟
- ٧- هل حياتك المنزلية سارة؟
- ٨- هل تشعر بالسعادة عامة أن ترى بداية كل يوم جديد؟
- ٩- هل أنت محبوب بالقدر الذي تحب أن تكون؟
- ١٠- هل تستمتع بمقابلة أناس جدد؟
- ١١- هل يزعجك جداً إذا اقتحم الصف أمامك شخص متخطياً النظام؟
- ١٢- هل يزعجك أن يلقي عليك طفل أسئلة؟
- ١٣- هل تحب أن تصبح روائياً، أو مشهوراً، أو مليونيراً؟
- ١٤- هل يشرّد ذهنك بين الحين والآخر؟
- ١٥- هل أنت قلق؟
- ١٦- هل تشعر بالوضاعة أو الدونية لافتقارك إلى الأنشطة الاجتماعية أو الرياضية؟
- ١٧- هل تطيل التفكير معظم الوقت في آمالك التي لم تتحقق؟
- ١٨- هل تحب سماع المناقشات بالصدفة؟
- ١٩- هل تشعر كثيراً أنك أخرق أو سمج أو صعب المراس؟