

♦ 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 تدرى؟



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

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

- ١- هل كثيراً ما تتخلى عن مهامك لتساعد الناس؟
- ٢- هل تتصف بالشخصية المتحمسة ذات العزم؟
- ٣- هل تشعر براحة تامة حين تنهض صباحاً؟
- ٤- هل تحب قراءة المجالات 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 أحرق أو سمج أو صعب المراس؟

٢٠- هل أنت ممن ينخلع فؤادهم لأتفه المواقف؟

### الدرجات والتحليل

- ◆ أعط نفسك درجة واحدة عن كل إجابة "نعم" للأسئلة من رقم ١-١٠ ، ودرجة واحدة عن كل إجابة "لا" عن الأسئلة من ١١-٢٠
- ◆ من ٥ درجات فأقل: دليل على أنك تستطيع الحصول على متعة أكثر من حياتك.
- ◆ من ٦-١٤: دليل على أنك متوسط السعادة.
- ◆ من ١٥-٢٠: تؤكد أنك شخص سعيد جدا سواء عرفت ذلك أم لم تعرف.



### ما درجة وثوقك من نفسك؟



هل أنت واثق من نفسك؟... من قدراتك الشخصية؟... وإلى أى مدى... هل أنت قادر على مواجهة التحديات الجديدة بدون خوف؟... هل فى استطاعتك قبول المواقف الغريبة واثقا من أنك سوف تتعامل معها بنجاح؟... لا بأس أن تتأكد وتعرف مدى ثقتك من نفسك، بالإجابة عن أسئلة الاختبار التالى بكل صدق وتجرد، وتحديد الدرجات بلا تحيز، ثم تراجع النتيجة والتحليل فى نهاية الاختبار.

- ١- من الأفضل أن يسمون نشطا فعلا عن أن يسمون لطيفا متواضعا. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ٢- إذا اشتغلت فى المبيعات أفضل أن أتقاضى مرتبا محمدا أقل، عن أن أعمل بالعمولة فقط. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ٣- يصفوننى بالحذر حينما أتخذ القرارات. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ٤- أفضل تحمل المسؤولية الكاملة حتى لو كنت جديداً فى الوظيفة. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ٥- لا أحب صنع القرارات التى لها تأثير على حياة الآخرين. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ٦- أفضل أن أصنع شيئا واحدا ممتازا، عن أن أستخدم طاقى فى مجالات متعددة. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ٧- لا يهمنى أن يُقدّم رأى لشخص غريب. صحيح... خطأ... غير مؤكد...

- ٨- أنضل ألا أطلب النصيحة إلا إذا كانت ضرورية جدا. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ٩- أحب أن أحاول أفكار جديدة، حتى لو انطوت على مخاطر. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ١٠- في حالة وجودي مع جماعة أميل إلى تقليل كلامي. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ١١- المحوم القوى خير وسيلة لأفضل دفاع. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ١٢- إذا لم أذاكر لاختبار، أفضل ألا أحضره، على أن أحصل على درجة الرسوب. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ١٣- أشعر بارتياح أكثر، حينما أكون مسئولاً عن أشياء. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ١٤- أفضل أن أكون احتياطياً، عن أن أكون ميالاً للتوكيد. صحيح... خطأ... غير مؤكد...
- ١٥- انطريق موجود ما دام أن العزيمة موجودة. صحيح... خطأ... غير مؤكد...

### الدرجات والتحليل

- ◆ ضع علامة على الدرجة التي تمثل إجابتك أمام كل سؤال.
- ◆ اجمع لتحصل على مجموع الدرجات.
- ◆ قارن بين درجاتك وفتات الدرجات الثلاث في نهاية الاختبار لتعرف موقفك

من ميزة الثقة بالنفس.

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

◆ ٢٥ درجة فأكثر: أنت قادر على جذب أتباع مخلصين، ويمكنك في الوقت نفسه أن تجعل نفسك مستهدفاً لغيظ هؤلاء الذين يشعرون بامتك عليهم أو الذين يغيرون منك. ترجع قدرتك هذه إلى الحزم والاعتداد بالذات وهما أهم سماتك الشخصية.

أنت تميل إلى عدم التأثر هؤلاء الذين يرون أنك غير واقعي، والذين هم في الحقيقة ربما يتمنون لك الفشل سرا.

◆ ١٥-٢٥ درجة: لديك رأى واقعي إلى حد بعيد حول ما تستطيع وما لا تستطيع عمله. أنت لا تقدم على أنشطة ليست في دائرة قدراتك. المواقف الجديدة تسبب لك القلق إذا كانت تنطوي على خطر، لكن ما إن تتورط فيها حتى تمضى فيها بنجاح. أنت لا ترتد من الفشل بدون صعوبة، ولكنك مع الوقت تستطيع تجديد ثقتك بنفسك.

◆ ١٤ درجة فأقل: أنت تميل إلى عدم الشعور بالأمان بشأن قدراتك. نقص ثقتك في نفسك يجعلك قابلاً للشعور بالكبت والحذر من أن تضع نفسك في مواقف يراقب الآخرون فيها أعمالك. لكن هذا لا يعني أن هامش اهتمامك ضيق.

إن مقاومتك للتورط في مواقف جديدة يرجع إلى أنك تخشى الفشل أكثر من ضعف الاهتمام. إذا تحققت من ذلك مرة، فإنك سوف تستطيع التغلب على المشكلة ببساطة إذا بذلت جهداً مدروساً.