

امتحان في الثقة بالنفس

هذه الأسئلة العشرون تبين لك مقدار ثقتك بنفسك ، ولكن لكي لاتخذع نفسك انظر فيها واحدا بعد آخر بالاشتراك مع صديق ، فاذا خالفك فالأغلب أنه هو المصيب وأنت المخطئ في التقدير :

- ١ - هل يحرك النقد بسهولة ؟
- ٢ - هل تحتاج إلى استشارة أصدقائك وأعضاء أسرتك قبل أن تتخذ رأيا في المسائل التي تلاقك ؟
- ٣ - هل ترفض رفضا حاسما ما يعرضه عليك الباعة في الطريق ؟
- ٤ - هل تشعر بالحياء عندما تقابل أحدا غريبا ؟
- ٥ - هل تشعر بأنك تفسر نفسك عندما تحتاج إلى مقابلة موظف في عمل يخصك ؟
- ٦ - هل لك محاب ومكاره معينة أم أنت تردد فيهما ؟
- ٧ - هل تشعر لأول يوم تتخذ فيه بذلة جديدة بشيء من الحياء ؟
- ٨ - هل تبدأ أنت الحديث أم تنتظر غيرك للبدء فيه ؟
- ٩ - هل تتجنب المواقف الحرجة أو الأشخاص الذين تكره مقابلتهم ؟
- ١٠ - هل للآخرين تأثير كبير في سلوكك ؟
- ١١ - هل تصيبك من وقت لآخر نوبات اكتئاب ؟
- ١٢ - هل تنبسط غيرك ممن هم أوفر حظا منك ؟
- ١٣ - هل تتساءل كثيرا عن الأثر الذي تحدثه في غيرك ؟
- ١٤ - هل انطأ في الحديث أو السلوك يخلف في نفسك قلنا ؟
- ١٥ - هل تلتزم رأيك وقت التحدى أو تسلم فيه أو تقبل التسوية ؟
- ١٦ - هل تحب الاجتماع وتشترك بسرعة في المزاح ؟
- ١٧ - هل يسهل عليك الحديث عندما تعرف أن آخرين يتسمعونك في السر ؟
- ١٨ - هل ترتبك عندما تتحدث إلى شخص من الجنس الآخر ؟
- ١٩ - هل تخجل من هيئتك أو من نقص في تقاسمك ؟
- ٢٠ - هل يسقط في يدك وتنبسط في الأيام التي يسوء فيها حظك ؟