

السلوك العقلاني وغير العقلاني

ما هي الأفكار غير العقلانية؟

التفكير غير العقلاني لم يدخل السلوك العقلاني للأشخاص كعامل من عوامل الشخصية في مجال علم نفس الشخصية إلا منذ حوالي ٣٠ سنة على يد إيليس Ellis الذي استطاع إثبات أن الأشخاص الذين يحتلون مواقع مهنية عليا معرضون عادة إلى ضغوط كبيرة، وبالتالي تكون ردود أفعالهم بأفكار غير عقلانية. وهذه تنتقل إلى العاملين، وقد تؤدي إلى شلل أقسام كاملة، وتجعلها غير قادرة على النشاط. (المزيد حول الأفكار العقلانية وغير العقلانية وتأثيراتها تجدها في كتاب إيليس Ellis تحت عنوان (تدريب المشاعر)). ويرى مستشارو الشركات أنفسهم دائماً وجهاً لوجه أمام هذه المشاكل. كما أن المختصين مثقلون كلياً في الكثير من الحالات، نتيجة نقص في الوسائل النفسية والعلاجية النفسية المساعدة على حل مثل هذه المشاكل. والحل يأتي عند ذلك غالباً بشكل آلي من خلال السوق. فخلال فترة قصيرة تصبح مثل هذه الأقسام، أو الشركات، غير منتجة، وبالتالي تغلق أبوابها.

منذ فترة وجيزة فقط أدخلت الشركات العالمية اختبارات الشخصية بالتفريق Differentialdiagnostic. لكشف المتقدمين لوظائف من ذوي الميول المتوجهة نحو أفكار غير عقلانية، واستبعاد غير المناسبين منهم عن المناصب القيادية الوسطى والعلوية.

بهذه الطريقة تتم محاولة الحيلولة دون بروز ظواهر مثل المكائد والحقذ، وسوء الظن، والخوف من الفشل، والإدمان، وظاهرة الاستقالة من العمل في المؤسسات.

للميل القوي لكن المشكلة هي فقط نوع الاختيار. قلما يقال لمتقدم نحو اللواقعية ماذا ينتظره. فلا يستطيع لا الدفاع ولا التبرير. تأثير سلبي على المقدرة القيادية ليس حتمياً، بل يمكن تصحيحه إلى حد كبير بمساعدة ما يسمى بـ (العلاج الانفعالي العقلاني) وهو شكل من أشكال معالجة السلوك. ولكن ما من متقدم يحصل على هذه الفرصة.

كذلك في المجال العسكري تزداد أهمية الأسئلة حول السلوك العقلاني وغير العقلاني عند الضباط؛ فالخبراء النفسانيون العسكريون يريدون معرفة أية أنماط سلوك لا عقلانية يجب أن يحسبوا حسابها في حالة حصول صراع نووي مفترض. فسرايا بأكملها وأطقم غواصات وأسراب طيران يمكن - وتحت ضغط العمل - أن تفقد السيطرة على نفسها، فتخالف الأوامر، أو تتبع أهدافها الخاصة غير العقلانية.

أما إذا كانت هذه المشاكل قابلة لحل بواسطة التشخيص، فإنني أتجاسر على الشك في ذلك. الشيء المؤكد هو أنه من خلال الاختبارات يمكن الكشف عن أنماط السلوك غير العقلاني، أو على الأقل إثبات الاستعداد لمثل هذا السلوك والتفكير.

بالنسبة للمناصب المسؤولة الهامة يتم غالباً استخدام استمارات خاصة بالشخصية حسب ما ذكره إيليس Ellis. وذلك من أجل فلترة

الناس، الذين لديهم الاستعداد الافتراضي إلى أفكار غير العقلانية؛ فالميل إلى الأفكار غير العقلانية ليس بالضرورة أن يكون مسألة عوامل ضغط يقع المرء تحت تأثيرها كما يظن غالباً، بل أقرب إلى كونه استعداداً شخصياً عاماً.

أثبت إيليس Ellis بأن الأفكار غير العقلانية مرتبطة مع عدم الثقة بالنفس.

بالإضافة إلى ذلك يشعر مثل هؤلاء الناس غالباً بأن عملهم وضيع ولم يتطور لديهم الشعور الذاتي بالثقة. فهؤلاء يميلون إذا ما شغلوا مناصب رفيعة، إلى نمط قيادي متسلط، غير قادرين على التعاون، وقلما بإمكانهم اتخاذ قرارات مستقلة، فهم معتادون على العمل وفق نموذج جاهز، ويمكنهم دائماً أن ينتظموا بشكل انسيابي في قوالب معطاة سابقاً. في الاختبارات العامة المتعلقة بالشخصية يحققون أرقاماً عالية في معايير قياس السيطرة والدوغمائية (التفكير الأحادي).

أنت نفسك (شخصياً) يمكنك في الاختبار اللاحق أن تختبر مدى ميلك إلى مثل أنماط التفكير اللاعقلاني هذه. فإذا ما عرضت عليك يوماً في نشأتك المهنية اللاحقة مثل هذه الاستمارة، تعرف في كافة الأحوال ما المقصود بها.

حاول تجنب التصرفات غير المبررة عقلياً
 اختبر إجاباتك بعناية وبناء على التقييم الموجود في ختام هذا الفصل. كرر الاختبار وتمرن باستمرار حتى تحول دون جميع التوجهات اللاعقلانية التي توصل إليها التقييم.

اختبار العقلانية:

في اختبار الشخصية هذا تزداد معلوماتك عن نفسك وتعرف ما هي معايير التقييم الشخصية التي يضعها علماء النفس والمستشارون والرؤساء في العمل. اقرأ كل سؤال من أسئلة الاختبار بتمعن ثم قم بوضع الإشارة على الجواب، وليس بين بين. عليك أن تقرر بوضوح ما هو الجواب الذي استقر رأيك عليه.

يتعلق الأمر بأربعين سؤال شخصي. تقييم هذا الاختبار تجده في ختام هذا الفصل. لست مقيداً بزمن.

ابدأ الآن باختبار العقلانية.

اختبار العقلانية

أجب عن كل من الأسئلة التالية بوضع إشارة على المربع الذي يتناسب مع جوابك. اعمل على قدم وساق ودون استراحات طويلة للتفكير..



١- مساعدة الآخرين هي موقف أساسي في حياتي.

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض |
| <input type="checkbox"/> موافقة | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد | |

٢- يجب على الناس أن يقبلوا المبادئ الأخلاقية أكثر مما يفعلون الآن.

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض |
| <input type="checkbox"/> موافقة | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد | |

٣- أحياناً أغضب حقاً وأصبح لئيماً إن لم تجر الأمور كما أريد.

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض |
| <input type="checkbox"/> موافقة | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد | |

٤- إن من يرفض الكتاب المقدس يقع في المعصية.

موافقة تامة رفض

موافقة رفض قاطع

محايد

٥- أثور عندما تجري الأمور بشكل خاطئ.

موافقة تامة رفض

موافقة رفض قاطع

محايد

٦- أرى أن من الواقعية أن يكمل الشريكان بعضهما بالزواج.

موافقة تامة رفض

موافقة رفض قاطع

محايد

٧- يجب على الرئيس في العمل أن يكون إلى حد ما صاحب رأي وموهوب وذكي.

موافقة تامة رفض

موافقة رفض قاطع

محايد

٨ - عندما يتطلب مني أن أقرر إن كان هذا الشيء صحيحاً أو خطأ أتوجه غالباً إلى الآخرين.

موافقة تامة رفض

موافقة رفض قاطع

محايد

٩ - أعتقد بأن عملي وكذلك معارفي سيجعلانني شيئاً فشيئاً - ولكن بالتأكيد - غير سعيد.

موافقة تامة رفض

موافقة رفض قاطع

محايد

١٠ - بعض أفراد أسرتي وبعض أصدقائي لديهم بالفعل عادات كريهة وقبيحة.

موافقة تامة رفض

موافقة رفض قاطع

محايد

١١ - ينتابني الغضب إن لم تسر الأمور كما اعتدت.

موافقة تامة رفض

موافقة رفض قاطع

محايد

١٢- أفضل طريقة لخدمة الناس هي انتقادهم وإثبات أخطائهم لهم بدقة.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

١٣- هناك أشخاص محدودون هم بالأصل سيئون وعدوانيون ولئام يجب معاقبتهم عقاباً شديداً على معاصيهم.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

١٤- أحياناً أنزعج عندما أرى أنني أختلف عن الآخرين.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

١٥ - أحياناً لا أخلص من مشاكل الحياة اليومية.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

١٦ - من المهم جداً أن يكون المرء في منتهى اللطافة، وبخاصة مع الزملاء الجدد والجيران.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

١٧- أعتقد باستحالة تحمل النقد دون أن يسبب ذلك جرحاً.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

١٨- من غير الممكن بالنسبة لي أن أغير مشاعري باستمرار.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

١٩- الشعور الطيب هو أجمل عاطفة إنسانية.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

٢٠- على المرء دائماً - إذا دعت الضرورة - أن يقاوم فعل أشياء لا تسر.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

٢١ - أحياناً أشعر بغاية التعاسة بسبب ما أدلي به من أقوال.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

٢٢ - ألقى أهمية على ما يفكر به الآخرون حولي.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

٢٣- أحب تحمل المسؤولية.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

٢٤ - ينتابني القلق أحياناً من مصيبة ممكن أن تحصل.

- موافقة تامة رفض
 موافقة رفض قاطع
 محايد

٢٥ - مجرد فكرة أنني سأضطرب يوماً للبدء من جديد تعذبني.

- موافقة تامة رفض
 موافقة رفض قاطع
 محايد

٢٦ - أميل دائماً وبشكل متزايد إلى التفكير بحوادث وكوارث ممكنة الوقوع.

- موافقة تامة رفض
 موافقة رفض قاطع
 محايد

٢٧ - التقشف الذاتي نتيجة أخطاء ومعاصي سابقة يساعد على تفاديها في المستقبل.

- موافقة تامة رفض
 موافقة رفض قاطع
 محايد

٢٨ - عندما يقلق الإنسان بشأن نكبة ممكنة الحدوث، يمكنه الحيلولة دون وقوعها أو التخفيف من آثارها.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

٢٩ - كثير من الناس يتحملون ذنب حياتهم الجنسية الفاسقة.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

٣٠ - أميل إلى عدم الإفصاح عن مشاعري.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

٣١ - ينتابني القلق أيضاً حتى بسبب أمور صغيرة.

- موافقة تامة رفض
- موافقة رفض قاطع
- محايد

٣٢- أقضي وقتاً أطول في التفكير بالقيام بعمل ما، أكثر من الوقت الذي أحতاجه للقيام به.

- موافقة تامة رفض
 موافقة رفض قاطع
 محايد

٣٣- أفضل أن يكون حراً وغير مرتبط.

- موافقة تامة رفض
 موافقة رفض قاطع
 محايد

٣٤- أجفل من أزمات الحياة ومصاعبها.

- موافقة تامة رفض
 موافقة رفض قاطع
 محايد

٣٥- أنفعل عندما يسيء أحد معاملة الأطفال.

- موافقة تامة رفض
 موافقة رفض قاطع
 محايد

٣٦- على الناس الذين يعيشون بيننا أن يسهلوا لنا الحياة
ويساعدونا عند الصعوبات.

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض |
| <input type="checkbox"/> موافقة | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد | |

٣٧- أتحاشى عادة أن أفعل أشياء لا يفعلها المرء.

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض |
| <input type="checkbox"/> موافقة | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد | |

٣٨- أحداث شخصية سبق أن أقلقني في الماضي كثيراً،
ستقلقني أيضاً فيما بعد.

- | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> موافقة تامة | <input type="checkbox"/> رفض |
| <input type="checkbox"/> موافقة | <input type="checkbox"/> رفض قاطع |
| <input type="checkbox"/> محايد | |

٣٩ - كثير من الناس ينبغي أن يخجلوا من أخطائهم وآثامهم.

موافقة تامة رفض

موافقة رفض قاطع

محايد

٤٠ - أشعر أحياناً بأنني حزين ومنكسر النفس دون سبب ظاهر.

موافقة تامة رفض

موافقة رفض قاطع

محايد

التقييم:

يقيس هذا الاختبار قدرتك على التفكير العقلاني وبراعي فيه ما مجموعه خمسة عوامل أساسية. اتبع عند إجراء الحسابات الخطوات التالية: أعط لنفسك نقطة واحدة عندما تضع الإشارة على «موافقة تامة» ونقطتين عندما يقع اختيارك على «موافقة» وثلاث نقاط على «محايد» وأربع نقاط على «رفض» وخمس نقاط على «رفض قاطع».

مجموع عدد نقاطك هو مجموع ما حصلت عليه. إليك

ذلك مرة أخرى:

نقطة	←	موافقة تامة
نقطتان	←	موافقة
ثلاث نقاط	←	محايد
أربع نقاط	←	رفض
خمس نقاط	←	رفض قاطع
<hr/>		
اجمع كل النقاط	←	مجمل التقييم

عامل ح ف = حدة الانفعال (رد الفعل الانفعالي العنيف)

اجمع النقاط التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

السؤال ٣..... نقطة

السؤال ٥..... نقطة

السؤال ١١..... نقطة

السؤال ٣٥..... نقطة

السؤال ٣٨..... نقطة

عامل ح ف..... مجموع النقاط. الحد الأقصى لعدد النقاط ٢٥ نقطة.

عامل الشعور بالذنب وإقائه على الآخرين

اجمع النقاط التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

السؤال ٢..... نقطة

السؤال ٤..... نقطة

السؤال ١٣..... نقطة

السؤال ٢٩ نقطة

السؤال ٣٩ نقطة

عامل الشعور بالذنب مجموع النقاط. الحد الأقصى لعدد النقاط ٢٥ نقطة.

عامل ك = الكمالية (مذهب يقول بأن الارتقاء بالخلق إلى

مرتبة الكمال هو أسمى الغايات الأخلاقية)

اجمع النقاط التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

السؤال ٧ نقطة

السؤال ١٢ نقطة

السؤال ٢٧ نقطة

السؤال ٢٨ نقطة

السؤال ٣١ نقطة

عامل ك مجموع النقاط. الحد الأقصى لعدد النقاط ٢٥ نقطة.

عامل ر.ع = الارتباط بصورة الرأي العام

اجمع النقاط التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

السؤال ٨ نقطة

السؤال ١٤ نقطة

السؤال ١٧ نقطة

السؤال ٢٢ نقطة

السؤال ٣٧ نقطة

عامل ر.ع..... مجموع النقاط. الحد الأقصى لعدد النقاط
٢٥ نقطة.

عامل م م = المساعدة المتبادلة

اجمع النقاط التي حصلت عليها من أسئلة الاختبار التالية:

السؤال ١ نقطة

السؤال ١٦ نقطة

السؤال ١٨ نقطة

السؤال ٢٣ نقطة

السؤال ٣٦ نقطة

عامل م م مجموع النقاط. الحد الأقصى لعدد النقاط
٢٥ نقطة.

مجمّل التقييم:

مجموع التقييم نقطة. الحد الأقصى لعدد النقاط هو

١٢٥ نقطة.

النتائج:

تفسير نتائج الاختبار

عامل ح ف = حدة الانفعال

٥ - ١٢ نقطة

عليك أن في مناسبات قليلة (لا تذكر) نسبياً تميل إلى التصعيد
تتحكم بانفعالاتك الإدراكي. ويطلق على سخونة الدم هذه أيضاً بالمعنى
الإيجابي أيضاً اسم الحيوية.

ولكن لهذه الصفة جانبان. عندما لا تتمكن من السيطرة عليها
يمكن للتصعيد الإدراكي والشفاهي والجسدي أن يكون له مفعول
مدمر. ولا بد لك أن تكون قد لاحظت الأثر. وما المشاكل المهنية
والاجتماعية وصعوبات المشاركة وحتى الانحدار الاجتماعي سوى
بعض النتائج الممكنة؛ لذلك يجب أن تفعل شيئاً للحيلولة دون ذلك.

١٣ - ١٨ نقطة

تمعن جيداً عندك إدراك مختلف للقانون. حيويتك ونشاطك في
بمطالباتك المجال الوسط. وإذا ما انتابك الغضب، فإن مجرد ذلك
هو أنك تلقى على العاملين عندك أو الناس الذين يعيشون معك،
متطلبات صعبة، لا يمكنهم أن يقوموا بها.

١٩ - ٢٥ نقطة

تملك يصفك المحيطون بك بأنك هادئ ومتوازن. تتميز-
امكانات القيادة بالإضافة إلى القدر العالي من المهارة في التفاوض- أيضاً

بموهبة الطلب إلى العاملين معك بتنفيذ المهام التي بإمكانهم بالفعل أن ينفذوها. وفي حالة وجودك في موقع قيادي عليك مراعاة دعم وتشجيع عناصر شابة مناسبة.

عامل الإحساس بالذنب وإلقائه على الآخرين

٥ - ١٢ نقطة

الذنب والأخلاق والمعصية... لا تكن متشدداً إلى هذا الحد ذلك هو شعورك بالذنب. المقاييس الأخلاقية والدينية.

هامة: يجب أن تحوز على فرصة الانفتاح والتفاهم مع الآخرين. حاول اتباع الجانب الأخير، في حياتك وفي التعامل مع المحيطين بك.

١٣ - ١٨ نقطة

المقياس الوسط السليم يناسبك موقوفك من الذنب وإلقائه على الآخرين وعقد الذنب حيادي وموضوعي. تريد أن تأخذ صورة عن الحقائق قبل أن تتطرق باللوم. عليك أن تحافظ جيداً على قدرتك السليمة على التقييم.

١٩ - ٢٥ نقطة

هل يختبئ في داخلك فوضوي صغير؟ إنك قطعاً لست رسول أخلاق. إنك أقرب إلى الرأي القائل بأن على كل شخص أن يحدد بنفسه ما هو الحق والنظام، وما هي القيم التي يقبل بها. بذلك

عندك حق إلى حد بعيد، ولكن وجهة النظر هذه تخفي وراءها موقفاً متطرفاً للفوضوية. فهل تريد حقاً الاستمرار في ذلك.

عامل ك = الكمالية

٥- ١٢ نقطة

تعلم كيف إنك في سبيل البحث عن (الكمال والدقة) بمعناها تسمح بالخطأ الضيق. وهنا تنسى أن هاتين الكلمتين المذكورتين آنفاً

لا تجدان استخدامهما أصلاً إلا في المجال التقني. ولا يجوز حتى في شكلهما المجرد أن يستخدما في المجال الإنساني، وإلا كان ذلك غير إنساني وعقيم؛ لذلك فإن جو عمل إيجابي سوف لن يخلق من تلقاء نفسه نتيجة عدم السماح بالخطأ.

وأخيراً تصلح عبارة: (الخطأ من سمات الإنسان) إذن إذا لم تكن تريد أن تتجمد في قالب ثابت، عليك أن تراجع مبادئك الحديدية مرة أخرى.

١٣- ١٨ نقطة

أنت لا تحب إنك ترى مجال الكمالية بارتياح. ورغم أنك مناهض الكمال وفي لحو اجتماعي منظم بالتمام والكمال إلا أنك من جهة الوقت نفسه لا تحب الفوضى

أخرى لا ترغب بحو فوضوي. ربما كان عليك أن تمعن التفكير أكثر، أين يكون الكمال في مكانه المناسب وأين لا يكون.

١٩- ٢٥ نقطة

لا بأس بفكرة
دعه يعمل
لكن قليلاً من
الرقابة
مطلوب أيضاً

بصفتك لست من أنصار الكمالية في جميع مجالات الحياة فإنك تميل إلى فكرة (دعه يعمل) وبالتأكيد فإن لهذا الموقف حقه، إن لم يكن متطرفاً. أنت تحاول أن تصل إلى الأفضل من كل حالة، لحسن الحظ يتحقق لك ذلك في أغلب الأحيان.

عامل رع = الارتباط بصورة الرأي العام

٥- ١٢ نقطة

تحرر من
رأي الآخرين

إن ارتباطك بصورة الرأي العام مدهشة بالفعل. تحشر نفسك في أمورك الشخصية ضمن إطار ضيق. وقد يصل ذلك حد التوافق التام بين أفكارك وأهدافك وسلوكك مع الرأي السائد. إن رفضك للعنيدين والفوضويين مفهوم من هذه الناحية. هل تريد أن تبقى هكذا كل حياتك مسلوب الإرادة وتتلقى الأوامر؟

١٣- ١٨ نقطة

أنت لا تتغلى
كلياً عن
الرأي العام

إنك قادر على التحرر من صورة الرأي العام عندما تسنح الفرصة. عليك بالحفاظ على هذا الموقف السليم وأن لا تدع نفسك تحيد عن طريقك هذا.

١٩- ٢٥ نقطة

إن سار الأمر على ما يرام فأنت فنان في أمـور الحياة يمكن وصفك بأنك مسالم لا تحب المواجهة، فأنت، وإن لم تكن فنانياً أو صحافياً حراً، أو كاتباً، إلا أنك بالتأكيد فنان في الحياة. ربما كان على نقدك لهذا المجتمع الفاسد أن لا يكون بهذه القسوة، ولكن بالتأكيد لديك مبرراتك لإصدار هذا الحكم.

عامل م م = مساعدة متبادلة

٥- ١٢ نقطة

النجدة ! أحياناً تزيد متطلباتك من الآخرين، وهؤلاء لم يأتوا إلى هذا العالم من أجل مساعدتك فقط. ورغم أنك تجد الكثير من الناس مستعدين للمساعدة، لكن هذه المساعدة تقوم على الطوعية. ليس هناك من حق عليهم كما تظن.

عليك أن تخفف من أنانيتك الشخصية، ربما يكون بذلك من الممكن اكتساب المزيد من الهدوء في علاقتك الثنائية ومحيطك الاجتماعي.

١٣- ١٨ نقطة

اليد العليا خير من اليد السفلى مهنتك هي التوازن بين العطاء والأخذ، حاول أن تستمر في السير على هذا الطريق. ربما كان عليك أيضاً أن تظهر القوة لإهانة أولئك الذين يريدون استغلالك. ربما كان ذلك غير مرغوب. لكنه ضروري أحياناً.

١٩ - ٢٥ نقطة

ألا تحتاج إلى أنت تميل إلى القيام بكل شيء بنفسك، ربما كانت لك مساعدة أحد؟ أسبابك الخاصة لذلك، ربما لا يحسن أي شخص آخر أن يؤدي ذلك مثلك أو لا ترضى بعمل أحد. حاول أن تعطي الآخرين أيضاً فرصة، تقبل مساعدة الآخرين. أخيراً نقول: إن ثقافتنا تقوم على مبدأ الأخذ والعطاء المتبادل.

التقييم الإجمالي:

٢٥ - ٦٠ نقطة

بالتأكيد لك أسبابك لتصرفك وأفكارك. خبرتك في الحياة وضعتك حتى الآن على هذا الطريق. لكن عليك محاولة التخفيف من التمسك بالقواعد الجامدة والانطلاق أكثر نحو الحرية. إن توسيع أفقك الشخصي سوف يفيدك. تبدأ الإمكانيات الجديدة غير المعروفة لديك بالضبط من النقطة التي تشكل حتى هذه اللحظة حدودك الشخصية.

٦١ - ٩٥ نقطة

لا أرى خطر وقوعك في عوالم التفكير غير العقلاني. ربما سيصل أيضاً أصدقاؤك وأقاربك والعاملون معك إلى وجهة النظر هذه. حاول أن تحافظ على هذا الموقف السليم من الحياة. لكن يجب التنويه بأنه ليس دائماً خير الأمور أوسطها. أحياناً يجب على المرء أيضاً أن يتخذ موقفاً.

٩٦- ١٢٥ نقطة

هناك تباين سليم، وأحياناً متطرف، يميز موقفك الشخصي، يتعلق بروزه في عدد النقاط التي حصلت عليها في الاختبار. فكلما ارتفع عدد النقاط، كنت تتخذ موقف الراض تجاه كل الضغوط. لكن انتبه؛ لأن الرفض الكامل يمكن أن يتحول إلى تعسف.

نموذج للعقلانية:

هنا تجد حل أحد نماذج صورة جانبية للعقلانية:

مثال:

ملامح العقلانية - نموذج

أقرب إلى الهدوء يسيطر على نفسه، متزن	25	20	15	10	5	عامل (حدة الانفعال) ميل إلى فرط الانفعال
عقلاني ، متوازن، منصف	25	20	15	10	5	عامل الشعور بالذنب واقائه على الآخرين
ميل نحو فكرة دعه يعمل، متوازن	25	20	15	10	5	ميل نحو التخلص من الذنب، شعور بالذنب
غير تقليدي، حر، لا يجده قيد	25	20	15	10	5	عامل الكمالية ميل نحو الكمالية الاجتماعية
مستقل بذاته، رافض، مستقل اجتماعياً	25	20	15	10	5	عامل التعلق بالرأي العام ارتباط اجتماعي متطرف
	25	20	15	10	5	عامل المساعدة المتبادلة يحتاج إلى مساعدة ويطالب بها
أقرب إلى السلوك الاستقلالي، التوضوي	125	100	75	50	25	التقييم الإجمالي أقرب إلى سلوك عادي غير عقلاني

هنا تجد نموذجاً فارغاً لترسم عليه ملامح عقلانيتك. ضع دوائر حول الأرقام التي حصلت عليها وصل بينها. يمكنك أيضاً وضع قيم وسطية.



صورة تبين ملامح عقلانيتي

أقرب إلى الهدوء يسيطر على نفسه، متزرج	25	20	15	10	5	عامل (حدة الانفعال) ميل إلى فرط الانفعال
عقلاني ، متوازن ، منصف	25	20	15	10	5	عامل الشعور بالذنب والقائه على الآخرين ميل نحو التخلص من الذنب، شعور بالذنب
ميل نحو فكرة دعه يعمل، متوازن	25	20	15	10	5	عامل الكمالية ميل نحو الكمالية الاجتماعية
غير تقليدي، حر، لايحدده قيد	25	20	15	10	5	عامل التعلق بالرأي العام ارتباط اجتماعي متطرف
مستقل بذاته، رافض، مستقل اجتماعياً	25	20	15	10	5	عامل المساعدة المتبادلة يحتاج إلى مساعدة ويطالب بها
أقرب إلى السلوك الاستقلالي، الفوضوي	125	100	75	50	25	التقييم الإجمالي أقرب إلى سلوك عادي غير عقلاني

هكذا تبدو الملامح المثلى لموظف. قارنها مع صورة ملامح عقلانيتك، إن كنت تريد أن تسير في هذا الاتجاه المهني. كلما تطابقت المنحنيات توفرت فيك الشروط اللازمة لهذه المهنة.

ملامح صورة العقلانية عند موظف إداري

مثال:



التقييم الإجمالي للعقلانية: بدءاً من ٥٥ نقطة

ملامح صورة شخص يمارس عملاً حراً:

هذه ملامح مثالية لشخص يمارس عملاً حراً. قارنها مع ملامح صورتك الشخصية إن كنت تريد السير في هذا الاتجاه المهني. كلما تطابقت المنحنيات توفرت فيك الشروط المطلوبة لهذه المهنة.

ملامح صورة العقلانية لشخص يمارس عملاً حراً

مثال:



التقييم الإجمالي للعقلانية: بدءاً من ١٠٠ نقطة