

أيمن الشربيني

# الحرف شخصيتك

الطبعة الثانية



دار المعارف  
تأسست ١٨٩٠

بطاقة الفهرسة  
إعداد الهيئة المصرية العامة لدار الكتب والوثائق القومية  
إدارة الشؤون الفنية

الشرييني ، أيمن .  
أعرف شخصيتك .  
أيمن الشرييني .  
ط ٢ - القاهرة : دار المعارف ، ٢٠١١ .  
١٦٤ ص : ١٩،٥ سم .  
تدك : ٩ - ٧٥٥٠ - ٠٢ - ٩٧٧ - ٩٧٨ .  
١- الشخصية .  
١ ( العنوان .

ديوى ١٥٥،٢

رقم الإيداع ٢٠١١/١٦٠٨٢ ١/٢٠١١/٢٨

تصميم الغلاف : شريفة أبو سيف

تنفيذ المتن والغلاف

بقطاع نظم وتكنولوجيا المعلومات

دار المعارف

الناشر: دار المعارف - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة - ج. م. ع.

هاتف: ٢٥٧٧٧٠٧٧ - فاكس: ٢٥٧٤٤٩٩٩ E-mail: maaref@idsc.net.

## مقدمة

يتضمن هذا الكتاب أكثر من ٩٠٠ سؤال تم اختيارها بكل دقة؛ لتساعدك في التعرف على شخصيتك، وتعينك على تفهيم البواعث الخفية وراء مختلف مواقفك الحياتية، كما تقدم لك التفسير المناسب لتصرفات وسلوك الآخرين، هذا الكتاب يقدم لك العون لإعادة نظام حياتك إلى الأفضل ويساعدك في إقامة علاقات وطيدة واجتماعية مع الآخرين.

هذا الكتاب مقسم إلى جزئين رئيسيين: يحتوى القسم الأول على أكثر من ٤٠ امتحاناً صغيراً يمكنك بعد الانتهاء من حلها التعرف الدقيق على شخصيتك. والقسم الثانى مخصص لمساعدتك للاستفادة من معلوماتك التى قمت بجمعها من القسم الأول فى تحقيق مستقبل أفضل، وتطوير شخصيتك كى تسير بسهولة نمط الحياة فى العصر الحديث. وعلى سبيل المثال بعد الانتهاء من إجابة القسم الأول يمكنك تحديد الملامح الشخصية لنفسك لتعرف هل أنت واقعى. عدوانى. شاعرى. حالم. متفائل. متشائم. اجتماعى. انطوائى؟.

أما القسم الثانى فيقودك للتعرف على الوسائل المناسبة لتحسين سلوكك ويحدد لك الوظيفة المناسبة لقدراتك ومواهبك ويرشدك إلى صفات الصديق المناسب، والزوجة الصالحة. ويصارك بكل صدق هل تصلح لأن تكون قائداً أو مديراً ناجحاً أو الأفضل أن تتجه إلى الأعمال الأدبية؟.

ومن الأمور الهامة قراءة السؤال بكل دقة قبل التصدى للإجابة. قد يبدو السؤال محيراً يحتمل الإجابة بالإيجاب أو النفى. اجتهد أن تكون إجابتك أقرب ما تكون إلى الواقع. فكر ملياً قبل الإقدام عن الإجابة،

ناقش نفسك بهدوء ورؤية وحدد موقعك الصريح بعد دراسة متأنية. ومن حسن الحظ أن معظم الأسئلة يمكن الإجابة عنها بسهولة وعدد قليل منها يحتاج إلى بذل القليل من الجهد والتفكير، تذكر دائما أن الأمانة في الإجابة هي الطريق الصحيح لتحقيق أكبر استفادة من هذا الكتاب، لا تخادع، لا تناور، واعلم أن الهدف الأساسي لهذا الكتاب هو مساعدتك للتعرف الدقيق على مفاتيح شخصيتك وفتح الطريق أمامك لمستقبل أفضل. والله المستعان، والله المدفق.

أيمن الشربيني

## القسم الأول

### ١ هل أنت متفائل؟

- ١ - عندما تسمع صوت جرس الباب في وقت متأخر من الليل ، هل تتوقع دائما سماع أخبار سيئة؟
- ٢ - هل تحمل معك دائما وبصفتة مستمرة خيطا وإبرة لمعالجة أى موقف طارئ؟
- ٣ - هل تشارك دائما فى مراهنات؟
- ٤ - هل حلمت يوما ماذا تفعل عندما تهبط عليك فجأة ثروة من السماء أو ورثت كنزا مفاجئا؟
- ٥ - هل تحمل معك دائما مظلة ، أو معطفا نحسبا لحدوث تغيير مفاجئ فى حالة الجو؟
- ٦ - هل تخصص جانبا كبيرا من أموالك لتأمين المستقبل؟
- ٧ - هل سبق لك القيام برحلة دون الحجز مسبقا فى الفندق؟
- ٨ - هل تعتقد أن معظم الناس شرفاء؟
- ٩ - عند التخطيط لرحلة هل تفكر فى ترك مفتاح شقتك مع صديق أو جار؟
- ١٠ - هل أنت متحمس بصنفة دائمة للمشروعات الجديدة؟
- ١١ - هل تقرض أموالا إلى أحد معارفك ، عندما يقدم وعودا بإرجاع الأموال حين ميسره؟
- ١٢ - هل تثق على وجه العموم فى الناس؟

١٣ - عند التخطيط للقيام برحلة قصيرة هل تتخذ تدابير إضافية للتصرف عند سقوط الأمطار؟.

١٤ - عندما يكون لديك مقابلة هامة، هل تتخذ التدابير للقيام فى وقت مبكر للغاية تحسباً لحدوث أعطال مفاجئة فى الطريق؟.

١٥ - عندما يقرر طبيبك ضرورة إجراء فحوص طبية فى المستشفى هل تفترض دائماً أن خطئنا جسيماً لا بد وأن يقع أثناء إجراء الفحوص؟.

١٦ - هل تفكر حتماً وكل يوم فى مشاريع اليوم بمجرد الاستيقاظ من النوم؟.

١٧ - هل تجد متعة فى استقبال رسائل أو طرود غير متوقعة؟.

١٨ - هل تنفق على وجه العموم أموالك فى الحال دون التفكير كثيراً فى المستقبل؟.

١٩ - هل تؤمن على حياتك عادة عند السفر بالطائرة؟.

٢٠ - هل تفكر دائماً وتضع خططا للسنة القادمة؟.

### الإجابة

٠	لا	١	نعم	١١	-	١	لا	٠	نعم	-	١
٠	لا	١	نعم	١٢	-	١	لا	٠	نعم	-	٢
١	لا	٠	نعم	١٣	-	٠	لا	١	نعم	-	٣
١	لا	٠	نعم	١٤	-	٠	لا	١	نعم	-	٤
١	لا	٠	نعم	١٥	-	١	لا	٠	نعم	-	٥
٠	لا	١	نعم	١٦	-	١	لا	٠	نعم	-	٦
٠	لا	١	نعم	١٧	-	٠	لا	١	نعم	-	٧

٠	لا	١	نعم	١٨ -	٠	لا	١	نعم	٨ -
١	لا	٠	نعم	١٩ -	١	لا	٠	نعم	٩ -
٠	لا	١	نعم	٢٠ -	٠	لا	١	نعم	١٠ -

الدرجة من صفر إلى ٧:

أنت متشائم للغاية، تنظر إلى الدنيا من خلال منظار أسود ولعل الميزة الوحيدة لهذا الموقف المتشائم أنك تتقبل دائما - وبصدر رحب - جميع الأبناء السيئة دون أن تهتز لك شعره واحدة؛ لأنك تتوقع دائما الأسوأ. ولكن هذا الموقف المتشائم له العديد من الأضرار؛ لأنك لا تقدم على تنفيذ أية خطوة إيجابية كما أن الاستسلام الكامل قد يؤدي بك إلى الوقوع في خطر الاكتئاب والإحباط والخوف والغضب والفشل وينحصر الحل الأمثل في ضرورة تغيير موقفك والاجتهاد في اتخاذ قرارات أكثر إيجابية لمواجهة مشكلاتك.. لا تسقط في هاوية اليأس، كرر المحاولة عدة مرات وقد تفشل مرة، ولكنك ستنجح حتما في مرات أخرى.

الدرجة من ٨ - ١٤:

أنت شخصية متوازنة ولكن لا مانع من تدعيم النفس وإعدادها لاتخاذ قرارات أكثر إيجابية.

الدرجة من ١٥ - ٢٠:

أنت حقيقي رجل متفائل ولديك القدرة على مواجهة مشكلات الحياة بعقل متفتح، ولاشك أن التفاؤل ظاهرة صحية ولكن احترس فإن الإفراط في التفاؤل قد يجعلك تندفع في ابتلاع لقمة أكبر بكثير من قدراتك على الهضم.

## ٢ إلى أي حد أنت مصاب بالقلق؟.

- ١ - هل تصاب بالعصبية عندما تضطرب الظروف للوقوف وحيداً في مكان مظلم؟.
- ٢ - هل ترغب دائماً في تخفيف المسؤولية عن كاهلك؟.
- ٣ - هل تصاب بالقلق إزاء كيف يفكر الناس عنك؟.
- ٤ - هل تجرى مهرولاً في كل مرة عند سماعك التليفون؟.
- ٥ - هل تصاب بالقلق إزاء الأمور الصغيرة؟.
- ٦ - هل أنت قلق بالنسبة لحالتك الصحية؟.
- ٧ - هل أنت قلق بالنسبة لمشكلاتك المالية؟.
- ٨ - هل تظهر عليك علامات القلق والخوف من ضياع حقائبك أثناء السفر؟.
- ٩ - هل تشعر بالقلق عند دخولك إلى السرير استعداداً للنوم؟.
- ١٠ - هل تحتاج دائماً إلى أدوية منومة؟.
- ١١ - هل أنت في حاجة لتناول أدوية مهدئة؟.
- ١٢ - هل تعتبر نفسك خجولاً؟.
- ١٣ - هل يخلج صوتك عند الغضب والعصبية؟.
- ١٤ - هل تصاب بالحيرة والارتباك بسرعة؟.
- ١٥ - هل يمكنك الدخول في مرحلة الاسترخاء بسرعة؟.
- ١٦ - هل تعتقد أنك عرضة للشعور بالقلق أكثر من الآخرين؟.

- ١٧ - هل تشعر بالقلق الشديد حول موضوع معين؟
- ١٨ - هل تغضب بسرعة؟
- ١٩ - هل تصاب بالذعر بسرعة ولأقل سبب؟
- ٢٠ - هل تشعر دائما بالرغبة فى تجميع حاجاتك والفرار؟
- ٢١ - هل تعاني من أعراض مرضية مثل سوء الهضم أو طفح جلدى أو أية أعراض مرضية تزداد حدتها عند التعرض لضغوط نفسية؟
- ٢٢ - هل كثيرا ما تشعر بالقلق عند صدور أصوات عالية؟
- ٢٣ - هل تشعر بالاهتياج بمجرد صدور أية توجيهات من رؤسائك؟
- ٢٤ - هل تشعر بالغضب عند حدوث أى خطأ من الآخرين كأن يتسبب أحدهم فى إنلاف أو كسر أى شىء أمامك؟
- ٢٥ - هل تشعر بالغضب عندما يمازحك الآخرون؟
- ٢٦ - هل تقوم بالتفتيش على باب المنزل والتأكد من إغلاقه عدة مرات قبل النوم؟
- ٢٧ - هل تشعر بالعصبية قبل الذهاب إلى المناسبات الاجتماعية؟
- ٢٨ - عندما يفكر أصدقاؤك فى زيارتك هل تقضى وقتا طويلاً فى ترتيب المنزل ليكون جاهزاً لاستقبالهم؟
- ٢٩ - هل يحمر وجهك خجلاً بسرعة؟
- ٣٠ - هل تكره التعرف بأشخاص جدد؟

### الإجابة

تحصل على درجة عن كل إجابة بنعم فيما عدا السؤال الخامس عشر  
الإجابة نعم = صفر، لا = ١.

## الدرجة أكثر من ١٠ :

أنت للأسف مصاب بالقلق، وكلما ارتفعت الدرجة كلما دل على ارتفاع معدل إصابتك بالقلق حيث تشير حالتك الذهنية إلى أنك معرض بالفعل للضغط العصبي والتوتر، ولا يمكنك السيطرة على انفعالاتك ومع ذلك يمكنك حماية نفسك بتعلم الطرق الصحيحة للاسترخاء البدني والذهني وتعتبر «أحلام اليقظة» إحدى الوسائل الهامة للوصول إلى مرحلة الاسترخاء الذهني.

انتهمز أوقات الراحة في الاستلقاء على الظهر في مكان هادئ مع غلق العينين، تخيل نفسك جالسا في مكان دافئ تحت أشعة الشمس على شاطئ البحر، تصور أنك قادر على سماع أصوات الأمواج وأنت تشعر بحرارة الشمس. اترك العنان لخيالك. مارس هذه التجربة كل يوم خاصة في الأيام التي تتعرض فيها للتوتر العصبي أو الإجهاد البدني.

## الدرجة من ٤ - ٩ :

توحى هذه الدرجة بأنك مهياً للوقوع في طائفة الذين يعانون من القلق ولعلاج هذه الحالة مارس خطوات الاسترخاء السابقة.

## الدرجة ٣ أو أقل :

تعيش في سلام مع نفسك وأنت قادر بالفعل على التغلب على مشكلاتك في هدوء.

## ٣ هل أنت شخص اجتماعي؟

- ١ - هل تبذل عادة مجهوداً لإقامة علاقة مع شخص تكرهه؟
- ٢ - هل تفضل قضاء الإجازة فى أماكن صاخبة عن قضائها فى أماكن تتميز بالهدوء؟
- ٣ - هل تستمتع بالحفلات الصاخبة؟
- ٤ - هل تكتسب صداقات سريعة أثناء الرحلات والإجازات؟
- ٥ - هل تسعد دائماً عندما يشرع أصدقاؤك فى الغناء الصاخب بصورة غير متوقعة؟
- ٦ - هل تبادر بفتح مجالات للحديث مع الغرباء فى القطار؟
- ٧ - هل تحب إقامة الحفلات وتوجيه الدعوات للغداء أو العشاء؟
- ٨ - هل لديك مجموعة كبيرة من الأصدقاء والمعارف؟
- ٩ - هل تفضل قضاء أمسيات صاخبة عن قضاء الأمسية فى المنزل؟
- ١٠ - هل تعرف الأسماء الأولى لمعظم جيرائك؟
- ١١ - هل تستمتع بالمشاركة فى مسابقات رياضية أو قضاء الأوقات مع مجموعة من الأصدقاء؟
- ١٢ - هل تشعر بالمتعة عند المشاركة فى مباريات مع أصدقاؤك دون النظر للنتيجة سواء فزت أو خسرت؟
- ١٣ - هل تسعد بقضاء الأوقات مع الناس أكثر من استمتاعك بقضاء الوقت مع الأجهزة؟

- ١٤ - هل تحب مساعدة الآخرين ؟.
- ١٥ - أنت مدعو إلى مائدة أحد الأصدقاء الذى يقدم لك أطباقاً تكرهها. هل تقبل على تناول هذا الطعام بالرغم من كراهيتك له ؟.
- ١٦ - هل ترسل بطاقات تهنئة للأصدقاء فى المناسبات والأعياد ؟.
- ١٧ - هل تعتقد أنك نجم أى حفل اجتماعى ؟.
- ١٨ - هل تحب مقابلة أشخاص جدد ؟.
- ١٩ - هل تشعر بالراحة عند الجلوس فى غرفة مع أفراد لا تعرف أى شخص منهم ؟.
- ٢٠ - هل تحب الأطفال ؟.
- ٢١ - هل تفضل كتابة الرسائل عن المكالمات التليفونية ؟.
- ٢٢ - هل تكتسب صداقات جديدة بسرعة ؟.
- ٢٣ - هل تحاول الادعاء بعدم الوجود فى المنزل عندما تضطرك الظروف لمقابلة شخص لا تحبه ؟.
- ٢٤ - هل كثيراً ما تضيق مساحة منزلك عن استيعاب أعداد الزائرين ؟.
- ٢٥ - هل تشعر بالقلق عند التفكير فى مدى حب الناس لك ؟.
- امنح نفسك درجة عند الإجابة بنعم عن جميع الأسئلة فيما عدا السؤال ٢١ ، ٢٣ الإجابة نعم = ٠ الإجابة لا = ١

الدرجة من ١٦ - ٢٥ :

أنت رجل اجتماعى تحب الناس ، وتفضل معاشرتهم وتشعر بالسعادة الحقيقية عند الانخراط ضمن مجموعة من الناس.

## الدرجة من ٨ - ١٥ :

تستمتع بمعاشرة الناس ولكن عندما يزداد العدد عن الحدود المعقولة تفضل الابتعاد. لك حدود معينة للصبر واحتمال الناس وتشعر بالسعادة الحقيقية عند مصاحبة فرد أو اثنين أكثر بكثير مما تشعر به عند الاختلاط بحشد كبير، وعندما تجد نفسك وحيدا في إحدى الليالي لا تجد غضاضة في ذلك ويمكنك الاستمتاع بوقتك.

## الدرجة أقل من ٧:

أنت انطوائى إلى حد ما. وتجد المتعة الحقيقية فى قراءة كتاب أو مشاهدة برامج التليفزيون وتكتفى أحيانا بأداء عمل فردى لشغل أوقات الفراغ.

## ٤ هل أنت استحواذى (\*) ؟.

- ١ - هل تصف نفسك دائما بأنك كامل الأوصاف ؟.
- ٢ - هل أنت بطبيعتك مرتب محب للنظام ؟.
- ٣ - هل تشعر بالضيق عندما تضطر إلى تغيير روتين حياتك ؟.
- ٤ - هل تشعر بالضيق عندما يقترض شخص ما أية أداة ثم لا يعيدها إلى موقعها الصحيح ؟.
- ٥ - هل تشعر بعدم الراحة عندما يكون منزلك غير مرتب ؟.
- ٦ - هل تجد صعوبة في تخفيف أعباء العمل عنك وتوزيعها على الآخرين ؟.
- ٧ - هل تحاسب نفسك دائما على كل قرش تنفقه ؟.
- ٨ - هل تهتم دائما بتوفير مخزون من الغذاء في منزلك وتعويض النقص أولا بأول ؟.
- ٩ - هل تعتقد - بصفة دائمة - في بعض الخرافات مثل الانقلاب عند سماع الغراب أو تمتنع من المرور تحت سلم يرتكز على الحائط ؟.
- ١٠ - هل تتسلط على ذهنك أفكار معينة يصعب عليك تغييرها ؟.
- ١١ - هل تقوم بغسل يديك بصفة متكررة يوميا حتى ولو كانت نظيفة ؟.
- ١٢ - هل تهتم بإعادة ترتيب جميع الوسائد الموزعة على مقاعد المنزل ووضعها في الموقع الصحيح كل ليلة قبل الذهاب إلى النوم ؟.

(\*) الاستحواذ : هو تسلط فكرة أو شعور على المرء تسلطا مقلقا غير سوي .

- ١٣ - هل تهتم بأن تكون جميع أدواتك مرتبة ونظيفة بصفة دائمة ؟.
- ١٤ - هل تحب غسل الأطباق والصحن عقب الانتهاء من كل وجبه ؟.
- ١٥ - هل تراجع جميع الأجهزة المنزلية والتأكد أنها فى غير وضع التشغيل قبل الذهاب إلى غرفة النوم ؟.
- ١٦ - عند مرورك بالمنزل وملاحظة صورة معلقة فى وضع مائل هل تقوم بتعديل وضعها فى الحال ؟.
- ١٧ - هل تصر دائما على غسل يديك عقب تناول كل وجبة ؟.
- ١٨ - عند إقامة وليعة هل تقوم عادة بإعادة ترتيب النظام فى المنزل بمجرد مغادرة الضيوف المنزل ؟.
- ١٩ - هل تنسى دائما التواريخ الهامة ؟.
- ٢٠ - هل تفقد دائما الأوراق الهامة ؟.
- ٢١ - هل تحافظ على جميع إيصالات الدفع مرتبة فى مكان آمن ؟.
- ٢٢ - هل تحتفظ ببيان بجميع مصاريفك ؟.
- ٢٣ - هل تنسى بصفة دائمة مفاتيح المنزل والسيارة وتقتضى ساعات خارج المنزل بحثا عن حل ؟.
- ٢٤ - هل تشتري عادة كروت المعايدة فى وقت مبكر ؟.
- ٢٥ - هل تكره منظر منفضة رماد السجائر وهى ممتلئة بالأعقاب ؟.
- ٢٦ - هل تصل دائما فى وقت مبكر فى محطات القطار ؟.
- ٢٧ - هل تنسى متعلقاتك بصفة مستمرة فى أماكن مختلفة ؟.
- ٢٨ - هل يمكنك العثور على أية وثيقة هامة تحتفظ بها فى أدراج مكتبك خلال دقيقة واحدة ؟.

٢٩ - هل تشعر بالخجل والارتباك عندما يراك أحدهم وأنت مرتدى ملابس العمل المتسخة ؟.

٣٠ - هل تنسى دائما المواعيد والارتباطات الهامة ؟.

### الإجابة

امنح نفسك درجة عن كل إجابة ( لا ) فيما عدا الأسئلة ١٩ ، ٢٠ ، ٢٣ ، ٢٧ ، ٣٠ الإجابة نعم = ١ لا = صفر.

### الدرجة من صفر إلى ٨ :

أنت بلاشك تحيا حياة تتحكم فيها شخصيتك المتسلطة والتي تسيطر عليها فكرة واحدة لا تقبل عنها بديلا. يحتمل أن تكون مرتبا ومنظما مدققا حريصا على الشكليات مخلصا وحذرا. لا مجال في حياتك للعواطف أو الإثارة. ومثل هذا الأسلوب في الحياة قد يدفع الآخرين باتهامك بالغباء - أنت تشعر بالراحة عند التعامل مع أناس يتحملون أعباء المسؤولية، أحيانا تتحكم في تصرفاتك بعض الظنون والوساوس حيث يتوافر لديك قدرًا كبيرا من سوء الظن في تصرفات الآخرين، قد تكون ماهرا في أداء وظائفك ومع ذلك قادر على إشعال نار الفتنة في مجال عملك.

### الدرجة من ٩ - ١٨ :

من حقتك أن تفتخر بنفسك. إنك قادر على تحقيق التوازن بين القدرة على اكتساب ثقة الناس واكتساب احترامهم مع الاحتفاظ بخيط رفيع من المودة بينك وبينهم. يتوافر لديك نزعة قوية لتحمل المسؤولية ولديك القدرة الكاملة على إدهاش الآخرين الذين يعتقدون أنهم على دراية كاملة بقدراتك.

## الدرجة من ١٩ - ٣٠:

أنت شخص غير جدير بالثقة، لا يمكنك تحمل المسؤولية، غير مرتب ومن جهة أخرى يحتمل أن تكون كريما مع معارفك وعند التعرض لمشكلة أنت قادر على المناورة والتحايل وتكييف النفس للتعايش مع هذه المشكلة.

## ٥ هل أنت شارذ الذهن؟.

- ١ - هل أنت متهم دائما بالشروذ وغياب الوعي؟.
- ٢ - هل تتنابك أحلام اليقظة بصفة دائمة؟.
- ٣ - هل كثيرا ما تنطلق بالسيارة في الطرق السريعة وتنسى الدخول في الطريق المطلوب وتعود مرة أخرى لتصحيح الخطأ؟.
- ٤ - هل تنسى دائما مواعيد تناول الوجبات؟.
- ٥ - هل كثيرا ما تصل متأخراً عن موعد قيام القطار؟.
- ٦ - هل تنسى بصفة دائمة رقم سيارتك الخاصة؟.
- ٧ - هل تنسى على الدوام رقم تليفون منزلك؟.
- ٨ - هل تقضى أوقاتاً طويلة في البحث عن أشياء مفقودة؟.
- ٩ - هل كثيرا ما تتساءل عن تاريخ اليوم أو في أي يوم من الأسبوع نحن الآن؟.
- ١٠ - هل كثيرا ما تصل إلى باب المنزل الخارجى لتتذكر فجأة أنك نسيت المعطف أو المظلة وتعاود إدراجك إلى الشقة لتحصل عليها؟.
- ١١ - هل تنادى الأشخاص بغير أسمائهم الحقيقية؟.
- ١٢ - هل تنسى دائما موقع سيارتك وتقضى وقتا طويلا في البحث عنها؟.
- ١٣ - هل تنسى على الدوام تواريخ أعياد الميلاد؟.
- ١٤ - هل كثيرا ما تفتقد الطريق الصحيح إلى المكان المراد الوصول إليه؟.

١٥ هل كثيرا ما تكتب خطابين ثم تضع كل خطاب فى المظروف الخطأ ؟.

١٦ - هل كثيرا ما تنسى متعلقاتك فى منازل الأصدقاء أو المطاعم أو الفنادق ؟.

١٧ - هل كثيرا ما ترتدى معاطف الآخرين عند مغادرة المكان ؟.

١٨ - هل تنسى دائما عمرك وتاريخ ميلادك ؟.

١٩ - هل كثيرا ما تدخل السوبر ماركت وتجد صعوبة فى تذكر احتياجاتك وما تنوى شراءه ؟.

٢٠ -- هل كثيرا ما ترتدى فردة حذاء مخالفة للآخرى ؟.

امنح نفسك درجة عن كل إجابة نعم.

الدرجة من ١٨ - ٢٠ :

أنت حالم - يبدو أن ذهنك مشغول بأفكار عديدة تجعلك تنفصل عن العالم المحيط، وكثيرا ما يشعر أصدقاؤك ومعارفك بالضيق من تصرفاتك. وأنت فى الواقع لا تهتم كثيرا بكل ما يدور حولك من أمور. كثيرا ما تلقى بالأسئلة ولا تهتم بسماع الإجابة. وكثيرا أيضا ما يلقي عليك الآخرون أسئلة ولا يتلقون إجابة شافية، لأنك فى الواقع مشغول الذهن بأفكار أخرى.

الدرجة من ٥ - ٧ :

أنت واقع فى المنتصف ولديك ميلا للانحراف إلى هاوية فقدان الذاكرة.

الدرجة ٤ أو أقل :

أنت حاضر الذهن دائما.

## ٦ هل أنت حازم؟

- ١ - اشتريت سيارة ثم تعطلت بعد أسبوع هل تذهب لصاحب السيارة للشكوى؟
- ٢ - عندما ترى شخصا ما يضرب حيوانا بقسوة، هل تتدخل بسرعة؟
- ٣ - تجلس فى القطار فى المكان المخصص لغير المدخنين وقام أحدهم بإشعال سيجارة - هل تبنى أى اعتراض؟
- ٤ - قدم رئيسك اقتراحاً لإدارة العمل ترى أنه غير مناسب هل تعترض؟
- ٥ - هل ترى أنه من المناسب الابتعاد عن الأشخاص المزعجين؟
- ٦ - هل كثيراً ما تضطر للشرح والاعتذار عن أعمال وأفعال قمت بها؟
- ٧ - مطلوب منك الانضمام إلى إحدى اللجان فى العمل. أنت ترى أنه لا فائدة ولا جدوى من الاجتماع. هل تجد فى نفسك الشجاعة للاعتراض ورفض حضور اللجنة؟
- ٨ - عندما يتقدم أحد معارفك بالنصيحة وترى أنها غير مجدية هل تجد سهولة فى رفض الفكرة؟
- ٩ - عندما يبذل البائع مجهوداً ضخماً فى إقناعك فى الشراء هل تجد نفسك لا تشاء أى شىء بالرغم من عدم احتياجك له؟
- ١٠ - فى أيام الإجازات هل تقضى اليوم فى كتابة الرسائل لأشخاص لا تحبهم؟

- ١١ - هل تشتري كروتا للمعايدة لأشخاص لا تحبهم لمجرد أنهم يكتبون لك كروت معايدة في المناسبات؟.
- ١٢ - فى المصيف يقوم أحدهم بإدارة الراديو بصوت عال. هل تبدى اعتراضاً؟.
- ١٣ - يمتلك أحد الجيران كلبا مزعجاً ينبح بصوت عال وبصفة مستمرة. هل تذهب إلى هذا الجار للشكوى؟.
- ١٤ - أثناء الكشف الطبى يقول الطبيب المعالج كلاما غير مفهوم. هل تطلب منه الإعادة والتفسير؟.
- ١٥ - تأخر صديقك عن الحضور فى الوقت المتفق عليه. هل تبدى اعتراضاً؟.
- ١٦ - أنت تريد شراء بطاريتين من النوع الجاف. والصف المطلوب متواجد فى المحلات فى عبوات من أربعة. هل تطلب من البائع تقسيم العبوة؟.
- ١٧ - دخلت إلى المطعم وتأخر النادل فى تلبية رغباتك هل تتقدم بشكوى؟.
- ١٨ - دخلت إلى الفندق وأصر الشيال على حمل الحقيبة رغم خفتها وعدم احتياجك إلى خدماته. هل تقدم له البقشيش؟.
- ١٩ - طلبت فى المطعم شرائح لحم مشوية وعند تقديم الطلب لاحظت أن بعضها غير مطهى على الوجه المطلوب هل تتذمر وتتقدم بشكوى؟.
- ٢٠ - أثناء وقوفك فى الطابور تقدمت سيدة عجوز لتتجاوز مكانها الحقيقى ولتشغل مكانا يسبقك. هل تصر على النظام وتطلب منها العودة إلى مكانها الصحيح؟.

- ٢١ - أنت مدعو إلى الغداء عند صديق في وقت تخضع فيه لبرنامج غذائي معين ولنفترض أنك مريض بالسكر ومطلوب الامتناع عن تناول الحلوى وقدّم لك المضيف بطبق من الحلوى هل تقبل هذا الصنف ؟
- ٢٢ - هل تقوم بانتظام بإعادة ترتيب متعلقات الآخرين ؟
- ٢٣ - أثناء تواجدك في مناسبة اجتماعية هم أحد الأشخاص الذين تكن لهم كرها شديداً بتقبيلك هل تقبل منه هذا التصرف ؟
- ٢٤ - أخبرك طبيبك الخاص بأنك تعاني من مرض خطير غير قابل الشفاء هل تبحث عن طبيب آخر ؟
- ٢٥ - دق جرس التليفون أثناء انشغالك بجلسة عاطفية. هل ترد ؟
- ٢٦ - هل جميع قراراتك وأحكامك نابعة من ذاتك ؟
- ٢٧ - وجدت الخدمة ضعيفة في أحد المطاعم هل تدفع البقشيش المعتاد ؟
- ٢٨ - دق جرس التليفون في الوقت الذى تنهى فيه لتناول الضعام هل تطلب من المتحدث تأجيل المحاولة لحين الانتهاء من تناول طعامك ؟
- ٢٩ - هل تخضع دائماً لرغبات الآخرين عند مشاهدة برامج التليفزيون ؟
- ٣٠ - هل تداوم على شراء أشياء لست فى حاجة ملحة إليها ثم تبدى الندم والأسف بعد ذلك ؟
- ٣١ - هل تتقدم بشكوى إلى إدارة البنك عندما تعتقد بوجود خطأ ما فى الحساب ؟
- ٣٢ - هل تطلب من النادل فى المطعم استرداد طلباتك عندما تتذوقها ولا تستسيغ طعمها ؟
- ٣٣ - هل تكتب شكوى على الأقل كل شهر ؟

- ٣٤ - عندما يعاملك أحد الضباط بخشونة هل تبحث عن اسمه وكتابة شكوى ضده ؟.
- ٣٥ - هل تصر دائما على رأيك ؟.
- ٣٦ - هل تحاول - دائما - أن تقدم أفكارا ترى أنها تتماشى مع آراء الآخرين مهما كانت مشاعرك وآراؤك الخاصة ؟.
- ٣٧ - عندما تتخذ قرارا هل تقاوم في سبيل إقناع الآخرين بهذا الرأي ؟.
- ٣٨ - هل تخاف بسهولة من السلطات أو البوليس ؟.
- ٣٩ - هل تخاف بسهولة من قياداتك في العمل ؟.
- ٤٠ - عندما تواجه بمشكلة في المطعم أو الفندق هل تصر دائما على مقابلة المدير ؟.

### الإجابة

١	لا	٠	نعم	١١ -	٠	لا	١	نعم	١ -
٠	لا	١	نعم	١٢ -	٠	لا	١	نعم	٢ -
٠	لا	١	نعم	١٣ -	٠	لا	١	نعم	٣ -
٠	لا	١	نعم	١٤ -	٠	لا	١	نعم	٤ -
٠	لا	١	نعم	١٥ -	١	لا	٠	نعم	٥ -
٠	لا	١	نعم	١٦ -	١	لا	٠	نعم	٦ -
٠	لا	١	نعم	١٧ -	٠	لا	١	نعم	٧ -
١	لا	٠	نعم	١٨ -	٠	لا	١	نعم	٨ -
٠	لا	١	نعم	١٩ -	٠	لا	٠	نعم	٩ -
٠	لا	١	نعم	٢٠ -	١	لا	٠	نعم	١٠ -

٠	لا	١	نعم	- ٣١	١	لا	٠	نعم	- ٢١
٠	لا	١	نعم	- ٣٢	١	لا	٠	نعم	- ٢٢
٠	لا	١	نعم	- ٣٣	١	لا	٠	نعم	- ٢٣
٠	لا	١	نعم	- ٣٤	٠	لا	١	نعم	- ٢٤
٠	لا	١	نعم	- ٣٥	١	لا	٠	نعم	- ٢٥
١	لا	٠	نعم	- ٣٦	١	لا	٠	نعم	- ٢٦
٠	لا	١	نعم	- ٣٧	١	لا	٠	نعم	- ٢٧
١	لا	٠	نعم	- ٣٨	٠	لا	١	نعم	- ٢٨
١	لا	٠	نعم	- ٣٩	١	لا	٠	نعم	- ٢٩
٠	لا	١	نعم	- ٤٠	١	لا	٠	نعم	- ٣٠

#### الدرجة من ٢٥ - ٤٠ :

أنت حازم. قد يظن الأشخاص الذين يجهلون حقيقتك أنك فظ الطباع لا تحتمل ولا تطاق بل قد يتهمونك بالخشونة ولكن المقربين منك يعرفون طباعك وهم يدركون أنك شخص عادى ترفض خطأ الآخرين، ولا تتحمل الاعوجاج فى تصرفات المحيطين بك، وبالطبع كلما زادت درجاتك كلما زاد اعتدادك بنفسك.

#### الدرجة من ١٠ - ٢٤ :

أنت تتمتع بقدر كبير من الثقة بالنفس، كما تتحكم الكياسة وحسن التصرف فى كثير من أمور حياتك، ويدفعك الأدب أحياناً إلى تحمل التصرفات الخاطئة من الآخرين، وعلى وجه العموم أنت تحظى باحترام المحيطين بك.

## الدرجة ٩ أو أقل :

أنت محكوم بتصرفات الآخرين، وكثيرا ما تساير الركب ويحتمل أنك كثيرا ما تعاني من الغضب المكتوم وخيبة الأمل التي قد تؤثر على حالتك الصحية. أنت مطالب بأن تكون أكثر إيجابية. تعلم أن تكون صادقا مع نفسك. وبهذه الطريقة تكتسب المزيد من الثقة بالنفس كما تكتسب بسرعة ثقة واحترام الآخرين. عندما تجد نفسك واقعا في مأزق عبر عن مشاعرك المكبوتة في هدوء. تقدم بالشكوى، ناقش الموضوع وستندهش عندما تجد الآخرين يقبلون على مرضاتك ووضوح شكواك موضع الاعتبار.

## ٧ هل يمكنك تحمل المسؤولية؟.

- ١ - هل تجد نفسك عادة فى موقع المسؤولية وتكلف بأداء أعمال تهم الآخرين؟.
- ٢ - هل تشعر أنك جدير بالثقة؟.
- ٣ - هل تقتصد جزءاً من المال تحسباً للمستقبل؟.
- ٤ - عندما تجد بعض المحيطين بك فى موقف غير قانونى ، هل تبادر بإبلاغ البوليس؟.
- ٥ - عندما تهم بمغادرة المنزل هل تحرص على التخلص من النفايات عند الخروج؟.
- ٦ - هل تواظب على أداء التدريبات الرياضية للمحافظة على صحتك؟.
- ٧ - هل تحرص على تجنب تناول الدهون أو الأطعمة الضارة بصحتك؟.
- ٨ - هل تحرص دائماً على تقديم العمل على التمتع بأوقاتك؟.
- ٩ - هل تحرص على أداء واجبك الانتخابى والذهاب إلى صناديق الاقتراع؟.
- ١٠ - هل تحرص على الإجابة عن الخطابات الواردة إليك خلال يوم أو يومين على الأكثر؟.
- ١١ - هل تعتقد أن العمل الردى إشارة واضحة إلى رداءة الشخص القائم بهذا العمل؟.

١٢ - هل تحرص حتما على أداء أعمالك حتى في الأوقات التي تشعر بها  
باعتلال مزاجك ؟.

١٣ - هل تجد نفسك واقعا بصفة مستمرة في مشكلات مع اليوليس ؟.

١٤ - هل كنت طالبا مجداً مؤدياً لواجباتك ؟.

١٥ - عندما كنت طفلاً هل كنت تساعد باننظام في أعمال المنزل ؟.

امنح نفسك درجة عن كل إجابة نعم عدا السؤال ١٣ الإجابة نعم =  
صفر الإجابة لا = ١ .

الدرجة من ١٥ - ١٠ :

أنت جدير بتحمل المسؤولية. مؤدب. جدير بالثقة، ويحتمل أن تكون  
شريفاً.

الدرجة من ٩ - ٣ :

يمكن أن تكون قادراً على تحمل المسؤولية ولكن لديك نزعة وميول  
للتهرب من المسؤولية.

النتيجة ٢ أو أقل أنت بلا شك شخص غير قادر على تحمل المسؤولية  
وكثيراً ما تتعرض للأزمات ولا يمكنك الاستقرار في عمل واحد وغالباً  
ما تعاني من الفقر.

## ٨ هل أنت شخصية مسيطرة؟.

- ١ - هل تجد صعوبة في الرفض والقول « لا » عندما يطلب منك الآخرون تنفيذ أعمال لا ترغب فيها؟.
- ٢ - هل تتجنب المواجهة حتى عندما تعتقد بسلامة رأيك؟.
- ٣ - هل تطيع القوانين والقواعد المنظمة للعمل؟.
- ٤ - عندما يسخر بعضهم من ملابسك هل تتجنب ارتداء هذه الملابس مرة أخرى؟.
- ٥ - هل تجد نفسك مدفوعاً للاعتذار عن مناقشة موضوع ما؟.
- ٦ - هل تحاول دائماً ارتداء ملابس تتفق مع الموضة؟.
- ٧ - هل ترتدى دائماً ملابس أنيقة، بالرغم من أنها غير مريحة لك وتكرهها ولا تتفق مع مزاجك الشخصي؟.
- ٨ - هل تصدر عنك دائماً إشارات قبيحة وإيماءات منفرة وأقوال فاحشة إلى قائدى السيارات أثناء قيادتك للسيارة؟.
- ٩ - هل تبدى ضيقاً وتأنقاً فى مواجهة الأشخاص بطيئى التفكير؟.
- ١٠ - هل تحلف وتقسم وتصدر الشنائم بكثرة؟.
- ١١ - هل تعتقد بغباء الآخرين؟.
- ١٢ - هل تعترض وتبدي احتجاجاً شديداً عندما تسمع رأياً مخالفاً لآرائك فى التليفزيون؟.

- ١٣ - عندما يقوم أحد العاملين بأداء العمل بطريقة رديئة لا تعجبك، هل تخبره في الحال أنك غير راض عن طريقة الأداء؟
- ١٤ - هل أنت كثير التحدث عن أنك لا تهتم كثيراً بالنتائج؟
- ١٥ - هل تصف نفسك بأنك غير متسامح؟
- ١٦ - هل تكره أن تخسر المناقشة؟
- ١٧ - هل يملئ عليك الآخرون معظم القرارات الهامة في العمل؟
- ١٨ - هل تفضل أعمال السيادة والرئاسة عن الأعمال التنفيذية؟
- ١٩ - هل ترتدى ملابس تلفت نظر الآخرين؟
- ٢٠ - هل تشعر بالراحة عندما تكون فرداً ضمن حشد من الناس؟

### النتائج

١	لا	٠	نعم	١١	٠	لا	١	نعم	١
١	لا	٠	نعم	١٢	٠	لا	١	نعم	٢
١	لا	٠	نعم	١٣	٠	لا	١	نعم	٣
١	لا	٠	نعم	١٤	٠	لا	١	نعم	٤
١	لا	٠	نعم	١٥	٠	لا	١	نعم	٥
١	لا	٠	نعم	١٦	٠	لا	١	نعم	٦
٠	لا	١	نعم	١٧	٠	لا	١	نعم	٧
٠	لا	١	نعم	١٨	١	لا	٠	نعم	٨
١	لا	٠	نعم	١٩	١	لا	٠	نعم	٩
٠	لا	١	نعم	٢٠	١	لا	٠	نعم	١٠

الدرجة من ١٤ - ٢٠ :

أنت تابع ولا تصلح للقيادة. تشعر بالراحة عند تلقي الأوامر ولكنك غير قادر على إصدار الأوامر والتوجيهات وتشعر بالسعادة عند تنفيذ ما يطلب منك.

الدرجة من ٧ - ١٣ :

أنت غير جدير بالثقة. تتوافر لديك الإمكانيات للقيادة ولكنك تفضل تلقي الأوامر وتنفيذها.

الدرجة من ٦ أو أقل :

أنت بالفعل قادر على القيادة. شخصيتك قوية ويحتمل أنك تشعر بعدم الراحة عند تلقي الأوامر.

## ٩ هل تفضل الأعمال الذهنية عن الأعمال اليدوية؟

- ١ - هل تحب أن تكون مشغولا بعمل ما ؟.
- ٢ - هل تشعر بالإحباط عند توقف المرور ؟.
- ٣ - هل تحب الانتقال من مكان لآخر ومن وظيفة لأخرى ؟.
- ٤ - هل تشعر بالتعاسة عندما تضطرك الظروف للجلوس بلا عمل ؟.
- ٥ - هل تفضل قضاء الوقت في مراقبة الأحداث ؟.
- ٦ - هل تفضل صعود السلالم عندما تلاحظ تأخر وصول المصعد ؟.
- ٧ - هل يَشْكُ المحيطون دائما من أدائك الأعمال بسرعة ؟.
- ٨ - هل تَصْحُ عادة مبكرا حتى في أيام الإجازات ؟.
- ٩ - هل تبدى حماسا للمشروعات الجديدة ؟.
- ١٠ - هل تحب تنظيم أعمال الآخرين ؟.
- ١١ - هل تحب تنظيم الأعمال أفضل من وضع الخطط ؟.
- ١٢ - هل تستغرق وقتا طويلا في أحلام اليقظة ؟.
- ١٣ - هل تفكر طويلا وتبحث عن إجابة لسؤال من أين جئنا ولماذا ؟.
- ١٤ - هل تجد متعة في حل الكلمات المتقاطعة ؟.
- ١٥ - هل تجد متعة في زيارة المتاحف والمعارض ؟.
- ١٦ - هل تجد لذة في المحادثات الطويلة ؟.
- ١٧ - هل ترتقى السلم عادة درجتين بدرجتين ؟.

١٨ - هل تعتقد أنك تؤدي أعمالا أكثر من الآخرين ؟.

١٩ - هل تفضل أيام الإجازة التي تنشغل فيها بأداء أعمال عن الإجازة التي تقضيها في الاسترخاء والراحة ؟.

٢٠ - هل تشعر بالضيق والانزعاج عندما تفكر إلى الانشغال بأى عمل ؟.

### النتائج

٠	لا	١	نعم	١١ -	٠	لا	١	نعم	١ -
١	لا	٠	نعم	١٢ -	٠	لا	١	نعم	٢ -
١	لا	٠	نعم	١٣ -	٠	لا	١	نعم	٣ -
١	لا	٠	نعم	١٤ -	٠	لا	١	نعم	٤ -
١	لا	٠	نعم	١٥ -	٠	لا	١	نعم	٥ -
١	لا	٠	نعم	١٦ -	٠	لا	١	نعم	٦ -
٠	لا	١	نعم	١٧ -	٠	لا	١	نعم	٧ -
٠	لا	١	نعم	١٨ -	٠	لا	١	نعم	٨ -
٠	لا	١	نعم	١٩ -	٠	لا	١	نعم	٩ -
٠	لا	١	نعم	٢٠ -	٠	لا	١	نعم	١٠ -

الدرجة من ١٢ - ٢٠ :

أنت بلا شك تحب العمل أكثر من التفكير. أنت تفضل أداء العمل أكثر من التحدث عنه. أمامك الكثير من الأعمال التي ترغب في أدائها.

الدرجة من ٦ - ١١ :

تقع في المنتصف. تفضل أداء العمل وفي الوقت ذاته لا تجد مانعا من قضاء بعض الوقت في التفكير. لديك القدرة على تكييف نفسك وفقا للظروف المحيطة.

الدرجة من ٥ أو أقل :

أنت ميال للتفكير. تجد المتعة في الانشغال في قراءة كتاب أو التفكير عن الانغماس في أداء عمل وتجد متعة في قتل الوقت في المناقشات والجدل.

## ١٠ هل أنت مخلص صادق مع النفس؟

- ١ - هل تضع أعمال الوظيفة ومتطلبات العائلة فى المقام الأول مفضلاً أداءها عن الانشغال بتلبية رغباتك الخاصة؟.
- ٢ - هل تشعر بالضيق عندما يقع شخص آخر فى مأزق؟.
- ٣ - هل تشعر بالذنب عندما تتأخر الأعمال بسبب مرضك المفاجئ؟.
- ٤ - هل تشعر بالقلق عندما تغيب عن مكان العمل فى يوم الإجازة؟.
- ٥ - هل تشعر دائماً أن سعادتك الخاصة تقع فى المقام الأول؟.
- ٦ - هل أنت على استعداد للتضحية بحياتك فى سبيل الوطن؟.
- ٧ - هل تقضى يوم الإجازة فى مساعدة أحد الموظفين فى أداء أعماله؟.
- ٨ - هل تعرض حياتك لخطر الموت فى سبيل إنقاذ أحد أفراد العائلة؟.
- ٩ - عندما يتعرض أحد المعارف لحادث سرقة. هل تبادر بإبلاغ البوليس؟.
- ١٠ - عندما تتعرض زوجتك لحادث سرقة هل تسارع بإبلاغ البوليس؟.
- ١١ - عندما تتعرض أمك لحادث سرقة. هل تقوم بإبلاغ البوليس؟.
- ١٢ - عندما يتم استدعاءك لأداء الخدمة العسكرية هل تفكر فى البحث عن وسيلة للهرب من هذا الواجب؟.
- ١٣ - هل تقبل رشوة ١٠٠٠ جنيه لبيع أسرار شركتك إلى شركة منافسة؟.
- ١٤ - هل تقبل دفع ١٠٠٠٠٠ جنيه إلى أحد المستخدمين فى شركة منافسة لشراء بعض الأسرار؟.

- ١٥ - هل تقبل ١٠٠,٠٠٠ جنيه لبيع أسرار عملك إلى شركة منافسة ؟.
- ١٦ - هل تقبل بيع أسرار عملك في مقابل مليون جنيه ؟.
- ١٧ - هل تقبل بيع أسرار الدولة للأعداء في مقابل ١٠٠٠ جنيه ؟.
- ١٨ - هل تقبل بيع أسرار الدولة للأعداء في مقابل ١٠,٠٠٠ جنيه ؟.
- ١٩ - هل تقبل بيع أسرار الدولة للأعداء في مقابل ١٠٠,٠٠٠ جنيه ؟.
- ٢٠ - هل تقبل بيع أسرار الدولة للأعداء في مقابل مليون جنيه ؟.

### الإجابة

١	لا	٠	نعم	- ١١	٠	لا	١	نعم	- ١
١	لا	٠	نعم	- ١٢	٠	لا	١	نعم	- ٢
١	لا	٠	نعم	- ١٣	٠	لا	١	نعم	- ٣
١	لا	٠	نعم	- ١٤	٠	لا	١	نعم	- ٤
١	لا	٠	نعم	- ١٥	١	لا	٠	نعم	- ٥
١	لا	٠	نعم	- ١٦	٠	لا	١	نعم	- ٦
١	لا	٠	نعم	- ١٧	٠	لا	١	نعم	- ٧
١	لا	٠	نعم	- ١٨	٠	لا	١	نعم	- ٨
١	لا	٠	نعم	- ١٩	١	لا	٠	نعم	- ٩
١	لا	٠	نعم	- ٢٠	١	لا	٠	نعم	- ١٠

الدرجة من ١٢ - ٢٠ :

أنت صادق وأمين إلى حد كبير وتقدم مصلحة الآخرين عن مصلحتك الشخصية.

الدرجة من ٧ - ١١ :

أنت على درجة العموم صادق. ولكنك على استعداد للتغاضي عن بعض  
مثلك في سبيل المال.

الدرجة ٦ أو أقل :

أنت دائما تضع مبادئ الرقار والإخلاص على الرف، لا تُعطي هذه  
المبادئ أى اهتمام. قد تكون لديك بعض مبادئ الوفاء لأقرب الناس إليك  
ولكن عندما يختص الأمر بـالأميرين فلا تضع لهذه المبادئ أى اعتبار قد  
يتهمك الآخرون بالأنانية والواقع أنك تضع نفسك فى المقام الأول.

## ١١ هل تمتلك الحاسة السادسة؟

- ١ - هل لديك القدرة على التخمين مسبقا بنتائج المباريات؟
- ٢ - هل أنت على وجه العموم سعيد الحظ عند المراهنة؟
- ٣ - هل تعتقد أنك وش السعد على الآخرين؟
- ٤ - هل كثيرا ما تشعر بالرغبة فى زيادة أواصر الصداقة بشخص ما لمجرد إحساسك بدافع غريزى أن هذه الصداقة قد تعود عليك بالمنفعة الشخصية؟
- ٥ - هل كثيرا ما يصدق توقعك المسبق باسم الشخص الذى يطلبك على التليفون بمجرد سماع رنين التليفون؟
- ٦ - هل كثيرا ما تسمع هاتقا يهمس لك بالتصرف السليم والقرار المناسب؟
- ٧ - هل تعتقد فى الحظ؟
- ٨ - هل يمكنك بصفة مستمرة التنبؤ المسبق بأقوال الآخرين فى اللحظة التالية؟
- ٩ - هل يمكنك دائما التنبؤ باسم صاحب الرسالة قدر فتحها؟
- ١٠ - هل كثيرا ما تحلم أحلاما رديئة ويتحقق - حوثها فيما بعد؟
- ١١ - هل يمكنك بصفة مستمرة استكمال بقية أحاديث الآخرين قبل أن يلفظوا بها؟

١٢ - هل كثيرا ما تتنبأ بوصول رسالة أو مكالمة تليفونية من شخص معين وتصدق توقعاتك ؟.

١٣ - هل تنتابك الشكوك أحيانا نحو شخص ما وتصدق توقعاتك ؟.

١٤ - هل تفتخر بقدرتك على الحكم على الشخص منذ الوهلة الأولى ؟.

١٥ - هل يمكنك التنبؤ بالأحداث قبل وقوعها ؟.

١٦ - هل ترفض دائما ركوب الطائرات ؟.

١٧ - هل تستيقظ دائما من نومك وقد انتابك شعور بالخوف والقلق على صحة أحد أقاربك ؟.

١٨ - هل تكره بعض الأشخاص بدون سبب محدد ؟.

١٩ - هل كثيرا ما تشاهد ملابس معينة معروضة للبيع وينتابك شعور قوى بضرورة شرائها ؟.

٢٠ - هل تصدق مقولة «الحب من أول نظرة».

امنح نفسك درجة عن كل إجابة نعم، صفر عن كل إجابة لا.

الدرجة من ١٠ - ٢٠ :

تتميز بامتلاكك قدرا كبيرا من الحاسة السادسة. ولديك مهارة غير عادية. ولا يخشى عليك من الانصياع التام للتفكير القطري.

الدرجة من ١ - ٩ :

لديك قدر لا بأس به من الحاسة السادسة ولكنك لا تحاول الاستفادة منها والانصياع لنداء الفطرة، حاول إذن تقوية هذه الحاسة لديك. جرب أولا الانصياع لنداء الفكرة الأولى في المواضيع الصغيرة غير الحساسة. عندما

تواجه مشكلة ما جرب تنفيذ أول فكرة تخطر على بالك، وستدهش عندما تجد أن هذه الفكرة الطارئة هي أفضل الحلول.

الدرجة صفر :

أنت لا تحاول بذل أى مجهود لتنمية الحاسة السادسة، ولكنك فى الواقع تمتلك قدرا لا بأس به. نحن هنا نحاول تشجيعك على الاستجابة لنداء الفطرة وستجد النتائج مذهشة.

## ١٢ هل تمتلك القدرة على التخيل؟

- ١ - هل كثيرا ما تحلم أثناء النوم؟
- ٢ - هل تتعرض لأحلام اليقظة أثناء أداء بعض المهام؟
- ٣ - هل تتعرض بصفة دائمة للكوابيس والأحلام المزعجة أثناء النوم؟
- ٤ - هل تحلم دائما بالشهرة؟
- ٥ - هل أنت متعصب لبعض الأفكار الدينية؟
- ٦ - هل تشعر دائما بالخوف عند مشاهدة أفلام مزعجة؟
- ٧ - هل تفكر دائما كيف يكون الحال عند الحياة في قرن آخر؟
- ٨ - هل تشعر دائما بالقلق على حياة أقاربك ومعارفك عند السفر؟
- ٩ - هل تتعرض دائما لحالة من الفانتازيا والأحلام والخيال عند الوقوع في الحب؟
- ١٠ - هل تعتقد في وجود الأشباح؟
- ١١ - هل تعتقد أن الأطباق الطائرة هبطت بالفعل على الأرض؟
- ١٢ - هل تعتقد بوجود الجنيات؟
- ١٣ - هل يمكنك كتابة قصة؟
- ١٤ - هل تعتقد بإمكانية الاتصال بأرواح الموتى؟
- ١٥ - هل تعتقد بإمكانية وجود وحوش خرافية كبيرة في قاع البحر؟
- ١٦ - هل تخطط دائما في كيفية التصرف عندما تهبط عليك فجأة ثروة بمليون جنيه؟

- ١٧ - هل تتخاطب بصفة مستمرة مع الراديو أو التلفزيون ؟.
- ١٨ - هل تستمع إلى الموسيقى بصفة مستمرة فى المنزل ؟.
- ١٩ -- هل تتخيل بصفة مستمرة فى الجنس الآخر وهو مجرد من ملابس أو مرتدى لملابس فضفاضة ؟.

٢٠ - هل تعتقد فى إمكانية تقمص الأرواح ؟.

امنح نفسك درجة عن كل إجابة نعم وصفر عن كل إجابة لا.

الدرجة من ٨ - ٢٠ :

أنت رجل خيالى من الدرجة الأولى.

الدرجة من ٣ - ٧ :

قدراتك الخيالية تحاول أن تنفس عن نفسها.

الدرجة من ٢ أو أقل :

لديك القدرة على السيطرة على أفكارك الخيالية. أنت رجل واقعى

٪١٠٠.

## ١٣ ما مدى شعورك بالذنب ؟

### «تأنيب الضمير»

- ١ - هل ينتابك الشعور بالقلق من رأى الآخرين حول شخصيتك ؟.
- ٢ - هل تشعر بالضييق عندما تدخل متجراً وتخرج خارج الوفاض دون شراء أى شىء ؟.
- ٣ - هل تتجنب أداء بعض الأعمال التى تشعر أنها تضايق الآخرين ؟.
- ٤ - هل تشعر بالخزى والعار عندما يراك أحدهم مصادفة وأنت عار من الملابس ؟.
- ٥ - هل تجد صعوبة فى الاستمرار فى النوم صباح يوم الإجازة ؟.
- ٦ - هل تصر دائما على تقديم الهدايا لأشخاص تكرههم ؟.
- ٧ - هل تصر دائما على إرسال كروت المعايدة لأشخاص تكرههم ؟.
- ٨ - هل تصر دائما على ارتداء الملابس التى ترضى أذواق الآخرين ؟.
- ٩ - هل تشعر بالكآبة عندما تغادر المكان والبعض غاضبا من بعض تصرفاتك ؟.
- ١٠ - هل نقضى وقتا طويلا من حيائك وأنت تؤدى أعمالا لا تتفق مع مزاجك الشخصى ؟.
- ١١ - هل كثيرا ما تقدم الاعتذار عن أخطاء غير مقصودة ؟.
- ١٢ - هل تعتقد أنك خبيث ظنون آباءك فيك ؟.
- ١٣ - هل تعتقد أنك ارتكبت خطئا لا يمكن غفرانه ؟.

- ١٤ - هل تشعر كثيرا بالخجل ؟.
- ١٥ - هل يمكنك بسهولة نسيان بعض أخطائك السابقة ؟.
- ١٦ - هل تؤنب نفسك بقسوة عندما تخطئ في حق بعض معارفك ؟.
- ١٧ - هل تشعر بالآسف والندم من خطأ ما في حياتك وتعتقد أن هذا الإحساس سيستمر معك بقية أيام عمرك ؟.
- ١٨ - هل تعتقد أنك معرض للغضب الإلهي نتيجة لبعض أفعالك وتصرفاتك الرديئة ؟.
- ١٩ - هل تشعر بالغيثان نتيجة لبعض تصرفاتك الجنسية ؟.
- ٢٠ - هل تشعر بالغيثان نتيجة لتصرفات بعض أفراد الجنس الآخر تجاهك ؟.
- ٢١ - هل تشعر بالارتباك عند سماع بعض الفصائح ؟.
- ٢٢ - هل تتضرع إلى الله دائما للغفران من بعض أخطائك ؟.
- ٢٣ - هل تشعر أن مدرسيك في المدرسة كانوا يشعرون بخيبة الأمل فيك وفقدان الأمل في اعتدال شخصيتك ؟.
- ٢٤ - هل كثيرا ما تفكر في تصرفاتك الرديئة السابقة ؟.
- ٢٥ - هل لديك ذنب قديم تخاف اليوم من اكتشاف أسراره ؟.
- ٢٦ - هل تشعر بتأنيب الضمير ؟.
- ٢٧ - هل تشعر بالندم من أفعالك الجنسية أيام الشباب ؟.
- ٢٨ - هل لديك بعض العادات السيئة التي لا يمكن غفرانها ؟.
- ٢٩ - هل تعتقد أنك انغمست في جرائم جنسية كثيرة وأنت مارست تجارب في الحب أكثر بكثير من غيرك ؟.
- ٣٠ - هل تفكر كثيرا في حياتك الماضية ؟.

جمع الأسئلة الإجابة نعم = ١ ، لا = صفر فيما عدا السؤال ١٥  
الإجابة نعم = ٠ ، لا = ١ .

الدرجة من ١٥ - ٣٠ :

يسيطر على حياتك واحد أو أكثر من العواطف المدمرة والإحساس بالذنب. يسيطر على حياة معظم الناس إحساس غير بناء بالشعور بالذنب ولكن أغلبهم يحاول تجاوز هذا الإحساس والتغلب عليه. كلنا نتحكم في تصرفاته وازع من الضمير للتفرقة ما بين الخطأ والصواب ويرجع ذلك لأسباب دينية واجتماعية. هذا الوازع يختلف اختلافا بينا من شخص لآخر. والواقع أن الإحساس بالذنب يؤثر تأثيرا كبيرا على الناحية الصحية والنفسية وللتغلب على هذا الإحساس خاصة المفرط والمبالغ فيه يجب أن تبذل المحاولة تلو الأخرى فى اكتساب الثقة بنفسك وبقدراتك. استجمع شجاعتك حاول الاستفادة من كل مواهبك وقدراتك الخاصة حاول اتباع الفضائل عندما ينتابك الإحساس بالخجل من بعض تصرفاتك اتجه بتفكيرك نحو بعض الأعمال الإيجابية التى قمت بتنفيذها أثناء حياتك.

الدرجة من ٨ - ١٤ :

مازال الشعور بالذنب يحتل جانبا من حياتك بالرغم من شعورك جزئيا بالرضا عن تصرفاتك.

الدرجة ٧ أو أقل :

أنت على حافة الثقة الكاملة بالنفس. الشعور بالذنب لا يشغل أى جانب من تفكيرك.

## ١٤ هل أنت عاطفى؟

- ١ هل تشعر بالذنب عند البكاء وسط مجموعة من الناس؟
- ٢ - هل تشعر أن البكاء علامة على الضعف؟
- ٣ هل تعتقد بضرورة أن يمتلك الرجل القدرة على التحكم فى عواطفه وإخفاء دموعه؟
- ٤ هل تشعر بالارتباك عندما تغلبك عواطفك وتندفع فى البكاء أثناء مشاهدة فيلم أو قراءة كتاب؟
- ٥ - هل تحاول كبح عواطفك وحبس دموعك عند الاشتراك فى جنازة؟
- ٦ هل ينتابك الإحساس بالريبة وسوء الظن عندما يندفع أحد رجال السياسة أو الفن فى البكاء أمام جمهرة من الناس؟
- ٧ - هل تعتقد أن الدموع غير ضرورية للتعبير عن العواطف؟
- ٨ - هل تسمح للآخرين بمواساتك عندما تنخرط فى البكاء؟
- ٩ هل تشعر بالريبة عند مشاهدة عجوز يبكى؟
- ١٠ هل تتذرع بوجود جسم غريب فى عينيك عندما تضطرك الظروف للبكاء أمام جمع من الناس؟
- ١١ هل تبذل دائما مجهودا ضخما لكبح جماح غضبك؟
- ١٢ - هل تحاول دائما إخفاء مشاعرك بالإحباط واليأس؟
- ١٣ - هل يصعب عليك التحكم فى انفعالاتك؟
- ١٤ - هل تقع فى مشاكل دائمة بسبب انفلات انفعالاتك وعواطفك؟

- ١٥ - هل تعتقد أنه من المناسب مغادرة المكان عند الشعور بالغضب ؟
- ١٦ - هل تميل إلى التنفيس عن مشاعرك خاصة عند الغضب ؟
- ١٧ - هل يتم إثارتك بسهولة ؟
- ١٨ - هل تحاول الاتصال بمن تحب مرة واحدة على الأقل يوميا ؟
- ١٩ - هل تعتقد أنك تمتلك قلبا عطوفا رحيمًا ؟
- ٢٠ - هل تشعر بعاطفة جياشة عند رؤية الأطفال ؟
- ٢١ - هل تشعر بدفء العاطفة عند التسليم يدا بيد مع من تحب ؟
- ٢٢ - هل تشعر بالسعادة عندما يقوم أحدهم بتدليك جسمك ؟
- ٢٣ - هل تخبر من تحب بصفة مستمرة بمشاعرك الفياضة ؟
- ٢٤ - هل تحرص على مداعبة وملاطفة من تحب ؟
- ٢٥ - هل تشعر بالسعادة عند احتضان وتقبيل من تحب ؟
- ٢٦ - هل تضحك بصوت عال وبصفة دائمة عند مشاهدة الأفلام الكوميديّة ؟
- ٢٧ - هل تضرب الأرض بقدميك برتم منتظم عند سماع الموسيقى ؟
- ٢٨ - هل أنت كثير التصفيق والتهليل عند مشاهدة حفل موسيقى أو مباراة رياضية ؟
- ٢٩ - هل تهتف بصوت عال عند تشجيع فريقك الرياضي ؟
- ٣٠ - هل تتذكر آخر مرة ضحكت فيها من قلبك ؟

### الإجابة

- ١ - الأسئلة من ١ حتى ١٢ الإجابة نعم = ٠ لا = ١
- عدا السؤال ٨ الإجابة نعم = ١ لا = ٠

٢ - الأسئلة من رقم ١٣ حتى ٣٠ الإجابة نعم = ١ لا = ٠  
عدا السؤال ١٦ الإجابة نعم = ٠ لا = ١

الدرجة من ١٧ - ٣٠ :

أنت محظوظ . أنت من الناحية العاطفية تتمتع بصفة التوازن. أنت لا تشعر بالخجل من إظهار مشاعرك وعواطفك بين الفينة والأخرى. لاشك أن هذا السلوك يساعدك على التمتع بحالة صحية أفضل.

الدرجة من ٨ - ١٦ :

أنت قادر على إظهار جزء من عواطفك ولكنك تجد صعوبة في إظهار كل مشاعرك كما تريد. لذا يجب أن تكتسب القدرة على التعبير بصدق عن كل عواطفك وأن تمنح لنفسك بعض الحرية للتنفيس عن مشاعرك عندما تشعر بالسعادة. امنح نفسك الفرصة الكافية للتعبير عن هذه المشاعر بالابتسامة العريضة التي يجب أن تملأ وجهك .

الدرجة ٧ أو أقل :

أنت غالباً ما تكون متوتر الأعصاب. أنت في حاجة ماسة للتنفيس عن مشاعرك. اعرف جيداً أنه لا يعيبك على الإطلاق أن يعرف الناس قدراً يسيراً عن انفعالاتك. ولاشك أنه كلما زادت محاولاتك في كبت جماح عواطفك كلما زاد التأثير الرديء على أحوالك الصحية.

## ١٥ هل أنت فى حاجة لبعض الإثارة

### لكسر الجمود فى حياتك ؟.

- ١ - هل تشعر بحالة من الانزواء ؟.
- ٢ - هل تشعر بالحاجة لأن تكلف ببعض المسئوليات ؟.
- ٣ - هل تقضى وقتك بصفة منتظمة فى المصنع أو المكتب أو المنزل لتؤدى أعمالاً روتينية ؟.
- ٤ - هل تشعر بالحسد تجاه الآخرين الذين ينعمون بحياة مثيرة ؟.
- ٥ - هل ترغب بحدوث بعض المفاجئات فى حياتك ؟.
- ٦ - هل يمكنك التنبؤ مقدماً بأحداث اليوم ؟.
- ٧ - هل تعتبر مشاهدة التلفزيون شىء هام جداً فى برنامج حياتك اليومي ؟.
- ٨ - هل تشعر دائماً ببطء مرور الوقت ؟.
- ٩ - هل تشعر بصفة مستمرة بالضجر والملل ؟.
- ١٠ - هل تشعر دائماً بالرغبة فى الصياح أو الصراخ ؟.
- ١١ - هل تشعر أن أيامك تمر بسرعة ؟.
- ١٢ - هل تشعر أحياناً بالرغبة فى الفرار لتبحث عن حياة جديدة فى مكان آخر بعيد ؟.
- ١٣ - هل تعتبر أيام الإجازة هى أفضل أيامك ؟.
- ١٤ - هل تظن أن أيام التلمذة هى أفضل أيامك ؟.

١٥ هل تعتقد أنك تعطي أكثر مما تأخذ؟

الإجابة نعم = ١ لا = صفر.

الدرجة من ٩ - ١٥ :

يعتبر الملل والسأم أكبر مشكلة في حياتك. والواقع أن الإحساس بالملل يعتبر السبب الرئيسي في فقد الإحساس بالسعادة والشعور بالإحباط والتعرض للإصابات المرضية والذهنية ومع ذلك هناك بارقة للأمل. ينحصر العلاج في البدء الفوري في البحث عن الهوايات القديمة. مارس هذه الهواية. اعرض أعمالك على الآخرين. اشعر بالفخر والزهو بنتائج أعمالك.

الدرجة من ٤ - ٨ :

بالرغم من أن الملل لا يعرضك للمشاكل ولكنك تعاني بين الفينة والأخرى من الإحساس بالغضب. راجع الأسئلة السابقة وابحث عن أجوبتك عن الإجابة بنعم. راجع السؤال جيدا وفتش عن الأسباب التي دفعتك للإجابة بنعم حاول علاج المشكلة.

الدرجة من ٣ أو أقل :

أنت لا تعاني من مشاكل الملل والسأم.

## ١٦) هل أنت واثق من نفسك ؟

- ١ - عندما تتخذ قرارا هل تتوافر لديك دائما الثقة فى قدرتك على التنفيذ ؟
- ٢ - عندما تزداد حاجتك للذهاب إلى دورة المياه أثناء مأدبة رسمية هل تفضل الجلوس فى وضع غير مريح عن الذهاب إلى دورة المياه للتخلص من ضيقك ؟
- ٣ - عندما تحتاج لشراء ملابس داخلية للجنس الآخر هل تجد حرجا فى الشراء ؟
- ٤ - هل تعتقد أنك ماهر فى اصطبياد الجنس الآخر ؟
- ٥ - عندما تقابل بعدم اهتمام فى أحد المتاجر. هل تجد لديك الشجاعة لتوجيه اللوم إلى البائع ؟
- ٦ - هل تكره النظر إلى صورتك الفوتوغرافية ؟
- ٧ - هل تشعر بالضيق والغضب عندما يوجه شخص ما اللوم والتوبيخ ؟
- ٨ - هل تميل للاحتفاظ بأرائك لنفسك ؟
- ٩ - هل تجد صعوبة فى تصديق الناس عندما يوجهون لك عبارات المديح والثناء ؟
- ١٠ - هل تشعر دائما أنك أقل أهمية من الآخرين ؟
- ١١ - هل تبدو راضيا عن مظهرك ؟
- ١٢ - هل تعتقد أنك قادر على أداء الأعمال بنفس الكفاءة التى يؤدى بها الآخرون نفس الأعمال ؟

- ١٣ - هل تشعر بالارتباك عند الوصول إلى حفل عام ولاحظت أن الجميع يرتدون ملابس رسمية وأنت الوحيد الذي يرتدى ملابس عادية ؟.
- ١٤ - هل تحظى بحب الجميع ؟.
- ١٥ - هل تصف نفسك بأنك شخصية جذابة ؟.
- ١٦ - هل لديك قدرًا مناسبًا من حب الدعاية ؟.
- ١٧ - هل تشعر دائما بالرضا عن حالتك النفسية ؟.
- ١٨ - هل لديك موهبة الأناقة وحسن الهمدnam ؟.
- ١٩ - هل تشعر بأنك بارد العواطف أمام الكوارث ؟.
- ٢٠ - هل تعمل بصورة جيدة في الأعمال الجماعية ؟.
- ٢١ - هل تصف نفسك بأنك شخص عادى أو أكثر قليلا من الشخص العادى ؟.
- ٢٢ - هل تتطلع دائما أن تكون شخصيتك مماثلة لشخص آخر ؟.
- ٢٣ - هل تشعر دائما بالغيرة من إنجازات الآخرين ؟.
- ٢٤ - هل تتجنب دائما الأعمال التي تضايق الآخرين حتى لو كنت من المحبين لأداء هذه الأعمال ؟.
- ٢٥ - هل ترتدى بصورة حتمية الملابس التي ترضى أذواق الآخرين ؟.
- ٢٦ - هل تقضى وقتنا طويلا فى أداء أعمال لا تحبها ؟.
- ٢٧ - هل تترك إدارة شئون حياتك للآخرين ؟.
- ٢٨ - هل تعتقد أنك الأكثر إيجابية ؟.
- ٢٩ - هل تجد نفسك مضطرا بصفة دائمة للاعتذار للآخرين ؟.
- ٣٠ - هل تشعر بصفة دائمة أنك تفتقد المهارة والموهبة ؟.
- ٣١ - هل تحتاج بصفة مستمرة للاستماع إلى نصائح الآخرين ؟.

٣٢ - هل تشعر بالضيق عندما تتسبب عن طريق الخطأ في مضايقة الآخرين؟.

٣٣ - هل تحتاج لوقت طويل لكسر حاجز الصمت بينك وبين الآخرين؟.

٣٤ - هل تنظر إلى المرأة أكثر من ٣ مرات يوميا؟.

٣٥ - هل تعتقد أنك قوى الشخصية؟.

٣٦ - هل تعتقد أنك تصلح للقيادة؟.

٣٧ - هل أنت قوى الذاكرة؟.

٣٨ - هل أنت جذاب للجنس الآخر؟.

٣٩ - هل تتصرف بطريقة جيدة في أموالك الخاصة؟.

٤٠ - هل تطلب المشورة من الآخرين عند شراء ملابسك الخاصة؟.

### الإجابة

١	لا	٠	نعم	٢١ -	٠	لا	١	نعم	- ١
١	لا	٠	نعم	٢٢ -	١	لا	٠	نعم	- ٢
١	لا	٠	نعم	٢٣ -	١	لا	٠	نعم	- ٣
١	لا	٠	نعم	٢٤ -	٠	لا	١	نعم	- ٤
١	لا	٠	نعم	٢٥ -	٠	لا	١	نعم	- ٥
١	لا	٠	نعم	٢٦ -	١	لا	٠	نعم	- ٦
١	لا	٠	نعم	٢٧ -	١	لا	٠	نعم	- ٧
٠	لا	١	نعم	٢٨ -	١	لا	٠	نعم	- ٨
١	لا	٠	نعم	٢٩ -	١	لا	٠	نعم	- ٩

١	لا	٠	نعم	- ٣٠	١	لا	٠	نعم	- ١٠
١	لا	٠	نعم	- ٣١	٠	لا	١	نعم	- ١١
١	لا	٠	نعم	- ٣٢	٠	لا	١	نعم	- ١٢
١	لا	٠	نعم	- ٣٣	١	لا	٠	نعم	- ١٣
٠	لا	١	نعم	- ٣٤	٠	لا	١	نعم	- ١٤
٠	لا	١	نعم	- ٣٥	٠	لا	١	نعم	- ١٥
٠	لا	١	نعم	- ٣٦	٠	لا	١	نعم	- ١٦
٠	لا	١	نعم	- ٣٧	٠	لا	١	نعم	- ١٧
٠	لا	١	نعم	- ٣٨	٠	لا	١	نعم	- ١٨
٠	لا	١	نعم	- ٣٩	٠	لا	١	نعم	- ١٩
١	لا	٠	نعم	- ٤٠	٠	لا	١	نعم	- ٢٠

### الدرجة من ٢٥ - ٤٠ :

أنت واثق من نفسك تعرف قدراتك. أنت تعرف بصفة مؤكدة نقاط القوة ونقاط الضعف في شخصيتك ولكن مع وجود بعض التحفظات فعندما تقترب درجتك من الأربعين فهناك مخاوف أن ينظر إليك الآخرون على أنك شخص متعجرف ومتكبر وبناء عليه من الأفضل أن تبذل بعض المجهود للتخفيف من انفعالاتك وردود أفعالك.

### الدرجة من ١٢ - ٢٤ :

أنت واثق من نفسك في حدود معقولة ومع ذلك تتنابك بعض المخاوف والشكوك والإحساس بعدم الأمان. وربما أنت في حاجة لبذل القليل من المجهود لاكتساب الثقة بالنفس وإعادة اكتشاف مواهبك وقدراتك.

## الدرجة ١١ أو أقل :

أنت في حاجة فعلية لبذل المجهود لاكتساب الثقة بالنفس. ابحث عن نقاط الضعف في شخصيتك. جاهد نفسك في دفع أسباب الثقة بقدراتك والخلاصة احترم نفسك يحترمك الآخرون.

## ١٧ هل أنت محبط ؟.

- ١ - هل تشعر دائما أن شيئا ما ينقصك ؟.
- ٢ - هل تعتقد أنك فاقد الطموح ؟.
- ٣ - هل تشعر دائما أن أيامك تنزلق بسرعة دون أية فائدة مرجوة ؟.
- ٤ - هل تشعر بأنك في حاجة لمزيد من تحمل المسؤولية والأعباء ؟.
- ٥ - هل أنت فخور بطريقة إنجازك للأعمال ؟.
- ٦ - هل تشعر بأنك تمتلك مواهب وقدرات لا تحسن استغلالها على الوجه الأمثل ؟.
- ٧ - هل تنظر دائما إلى المستقبل ؟.
- ٨ - هل ترى أنك تحقق الآن أحلامك القديمة في سن ١٨ ؟.
- ٩ - هل تشعر دائما بالملل ؟.
- ١٠ - هل تشعر بالإحباط لدرجة الإحساس بالرغبة في الصراخ ؟.
- ١١ - هل تشعر بالضيق من تصرفات وعادات الآخرين ؟.
- ١٢ - هل تشعر بصفة دائمة بالرغبة في ضرب الآخرين أو إيذاء مشاعرهم ؟.
- ١٣ - هل تتصرف بخشونة مع الأفراد غير الأكفاء ؟.
- ١٤ - هل تشعر بالحاجة الشديدة إلى الصبر وكبح انفعالاتك ؟.
- ١٥ - هل لديك مشاكل أو إحساس بالحرمان من الجنس الآخر ؟.

الإجابة نعم = ١ لا = صفر  
الدرجة من ٩ - ١٥ :

حياتك حاشدة بكثير من الشعور بالإحباط. سارع بعلاج هذه الحالة .  
لا تترك الأمور على أعنتها. ما لم تبذل المحاولة تلو الأخرى للمقاومة  
والتغيير فلن تنجح أبداً في التخلص الدائم بالإحساس بالإحباط أو الغضب.  
حاول إعادة ترتيب حياتك. فكر في الماضي. راجع الأحداث الأخيرة.  
فتش عن أحلامك وأمانيك في فترة الصبا والشباب - لاشك أن بعضاً منها  
يستحيل تنفيذه اليوم ولكن مازالت هناك بعض الأمنيات والأحلام  
الممكن تنفيذها حاول فوراً استعادة وتجميع مواهبك وقدراتك لمواجهة  
حالة الإحباط.

الدرجة من ٥ - ٨ :

لاشك أنك بعيد عن الوقوع في دائرة اليأس والإحباط الكامل. ولكن  
هناك بعض الإشارات التي تؤكد احتمال وقوعك في هذه الدائرة المظلمة.  
عليك إذن بالاحتراس. راجع الإرشادات السابقة. سارع بالتنفيذ.

الدرجة ٤ أو أقل :

أنت بعيد تماماً عن الوقوع في دائرة الإحباط.

## ١٨ هل أنت فضولى؟

- ١ - هل تشعر بالرغبة فى معرفة كافة التفاصيل عندما يقوم أحد الأصدقاء بشرح متاعبه ؟.
- ٢ - هل تحب زيارة الأماكن الجديدة ؟.
- ٣ - هل تحب التعرف على الأشخاص الجدد ؟.
- ٤ - هل تحب أن تعيش حراً مستقلاً غير مرتبط بأحد ؟.
- ٥ - هل تجد سعادة فى حلّ المشكلات ؟.
- ٦ - هل تحب التعرف على الطريقة التى تعمل بها الأجهزة ؟.
- ٧ - هل تحب توثيق البرامج التليفزيونية ؟.
- ٨ - هل تفضل قراءة كتب السيرة الذاتية عن قراءة القصص ؟.
- ٩ - هل تحب دائما التقصى عن أخبار شجرة العائلة ؟.
- ١٠ - هل كنت كثير الأسئلة فى فترة الطفولة ؟.
- ١١ - هل يوقعك حب الفضول فى كثير من المشكلات ؟.
- ١٢ - هل تجد متعة فى تفكيك الأجهزة للتعرف على طريقة أدائها للعمل ؟.
- ١٣ - هل تبحث دائما عن الطريقة التى يكسب بها الآخرون وتفتش عن مصادر دخولهم ؟.
- ١٤ - هل تجد متعة فى تتبع أخبار الفضائح فى الكتب والمجلات ؟.

١٥ هل تشعر بالسعادة عند سماع أخبار الوشائيات والفضائح عن أصدقائك وجيرانك ؟

امنح نفسك درجة عن كل إجابة نعم = ١ ، لا = ٠

الدرجة من ٩ - ١٥ :

أنت فضولى بدرجة كبيرة. يعتقد بعض الناس أنك كثير التدخل فيما لا يعينك. ومع ذلك نحن نؤكد أن جمع المعلومات ضرورى فى الحياة العصرية. استمر فى فضولك وتجميع أكبر قدر من المعلومات عن الأمور المحيطة بك حتى يمكنك إصدار القرار الصحيح فى الوقت المناسب وبناء معلومات دقيقة.

الدرجة ٣ - ٨ :

أنت فضولى بقدر مناسب. ولاشك أن كثرة الأسئلة يسبب بعض الضيق للآخرين ولكن الجهل التام بما يدور حولك يوقعك أيضا فى كثير من المشكلات.

الدرجة ٢ أو أقل :

تعيش فى عالم منفصل ولا تهتم كثيرا بما يدور حولك من أحداث. إذا كنت ممن يشعرون بالسعادة بحياتهم على الوجه الحالى ولا تعانى من الإحباط أو الغضب فلا مانع من استمرارك على هذا النمط طالما يحقق لك أسباب الرضا والراحة النفسية. ولكن إذا كنت ممن يشعرون بالامتعاض والإحباط واليأس فأنت فى حاجة حقيقية للمشاركة مع الآخرين.

## ١٩ هل أنت جسور؟.

- ١ - هل تحب تعلم الأشياء الجديدة؟.
- ٢ - هل تحب زيارات الضيوف الغير متوقعة؟.
- ٣ - هل تفضل زيارة نفس الموقع فى أيام الإجازة؟.
- ٤ - هل لديك العديد من الهوايات؟.
- ٥ - هل تشعر بالعبادة عند تكرار المحاولة بعد الأخرى فى سبيل حل مشكلة عويصة؟.
- ٦ - عند محاولة أداء عمل جديد هل ينتابك الإحساس بأنك تقدم على عمل أحمق لا ضرورة له؟.
- ٧ - هل تقود السيارة بسرعة؟.
- ٨ - هل تصل دائما إلى محطة القطار أو المطار فى آخر لحظة؟.
- ٩ - هل تشعر بالإحباط والضيق ممن يقودون سياراتهم ببطء شديد؟.
- ١٠ - هل تعتبر أن التعرض لبعض المخاطر يضيف لحياتك نوعا من الإثارة؟.
- ١١ - هل تقدم على أداء بعض الأعمال التى تعرف أنها ضارة بصحتك مثل احتساء الخمر وتدخين السجائر؟.
- ١٢ - هل تشعر أحيانا بالضيق لسبب غير معلوم؟.
- ١٣ - هل تتجنب الرحلات الخطيرة؟.
- ١٤ - عند شراء بضائع من المنطقة الحرة هل تحاول إخفاءها للتهرب من دفع الضرائب؟.

- ١٥ - هل تعرف أماكن المقاعد الأكثر أمنا في الطائرات ؟.
- ١٦ - هل تشعر بالهم والضييق عند تحمل المسؤوليات المالية في العمل ؟.
- ١٧ - هل تفضل العمل الآمن الحكومي الذي يتيح لك معاشا مضمونا عن العمل الحر الغير مضمون عواقبه ؟.
- ١٨ - هل تعتقد أن بوليصة التأمين هي في الواقع أموال ضائعة لا فائدة منها ؟.
- ١٩ - هل تجد صعوبة في منع نفسك من الدخول في مراهنات ؟.
- ٢٠ - هل ترتدى دائما ملابس غير عادية ؟.
- ٢١ - هل يمكنك مواجهة رئيسك في العمل عندما تعتقد أنه وقع في خطأ ما ؟.
- ٢٢ - قابلت شخصا غريبا في الطائرة ودعاك لتناول مشروب معه. هل تقبل ؟.
- ٢٣ - تلقيت مكالمة من شخص مجهول يطلب مقابلتك لأمر هام. هل تذهب ؟.
- ٢٤ - هل يمكنك شراء مسكن جديد دون أن تراه ؟.
- ٢٥ - هل تبتعد دائما عن مواقع المسؤولية ؟.
- ٢٦ - هل تقبل زيارة أحد أصدقائك في السجن ؟.
- ٢٧ - هل تقبل الإقامة في منزل يشاع عنه أنه مسكون بالأشباح ؟.
- ٢٨ - هل تحب أن تمر بتجربة الهبوط بالبراشوت ؟.
- ٢٩ - هل تستحم في البحر شتاء ؟.
- ٣٠ - هل تقبل التحدى والدخول في مبارزة ؟.

## الإجابة

٠	لا	١	نعم	- ١٦	٠	لا	١	نعم	- ١
١	لا	٠	نعم	- ١٧	٠	لا	١	نعم	- ٢
٠	لا	١	نعم	- ١٨	١	لا	٠	نعم	- ٣
٠	لا	١	نعم	- ١٩	٠	لا	١	نعم	- ٤
٠	لا	١	نعم	- ٢٠	٠	لا	١	نعم	- ٥
٠	لا	١	نعم	- ٢١	١	لا	٠	نعم	- ٦
٠	لا	١	نعم	- ٢٢	٠	لا	١	نعم	- ٧
٠	لا	١	نعم	- ٢٣	٠	لا	١	نعم	- ٨
٠	لا	١	نعم	- ٢٤	٠	لا	١	نعم	- ٩
٠	لا	١	نعم	- ٢٥	٠	لا	١	نعم	- ١٠
٠	لا	١	نعم	- ٢٦	٠	لا	١	نعم	- ١١
٠	لا	١	نعم	- ٢٧	٠	لا	١	نعم	- ١٢
٠	لا	١	نعم	- ٢٨	١	لا	٠	نعم	- ١٣
٠	لا	١	نعم	- ٢٩	٠	لا	١	نعم	- ١٤
٠	لا	١	نعم	- ٣٠	١	لا	٠	نعم	- ١٥

الدرجة من ١٨ - ٣٠ :

كثيرا ما نواجه المخاطر ويحتمل أنك تتعرض للمخاطر دون التفكير فى العواقب. أنت تعتقد أن المخاطرة والمجازفة تحقق لك بعض المكاسب ولكن من الأفضل أن تختار جانب التأني والحذر ومن الحكمة أن تفكر جيدا قبل

الإقدام على المخاطرة وتمنح نفسك الوقت الكافي للموازنة بين النتائج  
المرجوة قبل الإقدام على العمل

الدرجة ما بين ١٠ - ١٧ :

أنت لا تميل بطبعك للمخاطرة أو المجازفة وتوازن دائما بين المكاسب  
والخسائر في حالة الإقدام على عمل جريئ. ولا مانع لديك من بعض  
الخطوات الجريئة المدروسة بعناية.

الدرجة ٩ أو أقل :

أنت حذر على وجه الإطلاق. أنت لا تقدم على أى عمل دون إجراء  
دراسة متأنية على العواقب المنتظرة. ولاشك أنك رجل ناضج وعاقل.

## ٢٠ هل أنت مريض بالوهم ؟

- ١ - هل تواظب على زيارة الطبيب لإجراء كشف عام بصورة متكررة ومنتظمة ؟
- ٢ - هل تقرأ بانتظام الكتب الطبية ؟
- ٣ - هل تجد متعة فى متابعة البرامج الصحية فى التلفزيون ؟
- ٤ - هل تنفق أموالا كثيرة فى شراء المقويات والفيتامينات ؟
- ٥ - هل تتجنب الأغذية التى تعلم أنها ضارة بصحتك ؟
- ٦ - هل تنفق أموالا بصفة منتظمة على زيارة الأطباء والمصحات ؟
- ٧ - هل تتحدث كثيرا عن أحوالك الصحية ؟
- ٨ - هل تعتقد أنك مصاب بقرحة فى المعدة بمجرد الإحساس ببعض التعب فى عملية الهضم ؟
- ٩ - هل تعتقد أنك مصاب بورم فى المخ بمجرد إحساسك بالصداع ؟
- ١٠ - هل تبدو دائما وكأنك تعاني من أعراض مرضية غامضة ؟
- ١١ - هل تأوى إلى الفراش عند الإحساس بالقلق والانزعاج ؟
- ١٢ - هل تعاني من أعراض مرضية مثل الإحساس بالصداع عندما تتعرض لضغوط خارجية ؟
- ١٣ - هل كثيرا ما يوجه إليك الاتهام بالتمارض هرباً من العمل ؟
- ١٤ - هل كثيرا ما يجتاحك الإحساس بالآسى والإحباط بسبب الاعتقاد بسوء حالتك الصحية ؟

١٥ - هل تعاني من مشاكل مرضية منذ أمد طويل ولا يستطيع الطبيب اكتشاف السبب ؟.

١٦ - عندما كنت صغيرا. هل كنت تتعلل دائما بالمرض حتى تتمكن من الهروب من المدرسة ؟.

١٧ - هل تشعر بالسعادة عندما تلحق بك إصابة مرضية حتى تتمكن من الهروب من بعض الأحداث الاجتماعية التي تكرهها ؟.

١٨ - هل كانت أمك تبدي انزعاجاً مبالغاً فيه عند إصابتك بالمرض وأنت صغير ؟.

١٩ - هل ترقد فوراً على السرير بمجرد إصابتك بنزلة برد ؟.

٢٠ - هل يبدي الآخرون عدم تعاطف معك عند إصابتك بمرض ؟.

٢١ - هل تبدي انزعاجاً مبالغاً فيه عند ظهور وباء ؟.

٢٢ - هل تذهب إلى الطبيب مراراً وتكراراً أكثر من الآخرين ؟.

٢٣ - هل تمتلئ صيدليتك المنزلية بالعديد من الأدوية ؟.

٢٤ - هل يعاني الكثير من أفراد عائلتك من أعراض مرضية ؟.

٢٥ - هل تعاني من الانزعاج الدائم على حالتك الصحية ؟.

٢٦ - هل تزن نفسك يومياً ؟.

٢٧ - هل كثيراً ما تنتابك نوبات من الدوار أو زغلة البصر ؟.

٢٨ - هل تعاني من عدم انتظام ضربات القلب ؟.

٢٩ - هل تفحص بعناية البول والبراز عند زيارتك لدورة المياه ؟.

٣٠ - هل تفحص لسانك بانتظام ؟.

لا = صفر

الإجابة نعم = ١

الدرجة من ١٩ - ٣٠ :

أنت بلا شك مريض بالوهم ومن الأمور المثيرة للسخرية أن مرضى الوهم يعمون أحيانا فى مشاكل صحية حقيقية لا ينتبهون إليها إلا بعد مرور زمن طويل. عليك بتعلم الاسترخاء والهدوء وتقبل الأمور بصدر رحب. خذ حذرك لأية إشارة مرضية تحس بها لكن لا تبالغ فى ردود أفعالك. لا تجعل الوهم يسيطر على حياتك وتصرفاتك ولكن تقبل الأمور بحكمة وبلا تعجل وبتفكير هادئ سليم.

الدرجة ٦ - ١٨ :

أنت تفكر فى أمورك الصحية بعقلانية بدرجة متوسطة ولكن حاذر من المبالغة والتخوف المبالغ فيه بمجرد الإحساس بأى عارض مرضى.

الدرجة ٣ أو أقل :

موقفك تجاه أمورك الصحية متوازن.

## ٢١ هل أنت طموح ؟.

- ١ - هل تريد أن تصبح غنياً وشهيراً فى يوم ما ؟.
- ٢ - هل تفكر أنك ستصبح غنياً ومشهوراً فى يوم ما ؟.
- ٣ - هل تحب السيارة الكبيرة غالية الثمن ؟.
- ٤ - هل تعرف بشكل محدد نوع وموديل السيارة التى ترغب فى شرائها ؟.
- ٥ - هل تحب أن تسكن فى شقة كبيرة فى العاصمة ؟.
- ٦ - هل تحب أن يكون لديك خدما يتولون شئون حياتك ؟.
- ٧ - عندما تلعب مباراة هل تحب دائماً الفوز ؟.
- ٨ - هل اقترضت يوماً نقوداً من أجل الاشتراك فى مغامرة فى ميدان العمل ؟.
- ٩ - عندما تتاح لك فرصة سانحة لاكتساب المزيد من الأموال هل تقدم على التنفيذ حتى لو كانت العملية لا تتفق مع مبادئ الشرف ؟.
- ١٠ - هل تقبل الهجرة إلى مكان بعيد عندما تعتقد أن ظروف العمل هناك أفضل ؟.
- ١١ - هل تحب إدارة أعمالك الخاصة ؟.
- ١٢ - هل تعتقد أن الأغنياء وأصحاب الشهرة يتكلمون بصفة عامة أفضل من أفراد الشعب ؟.

١٣ - هل تقبل على العمل بهمة ونشاط عندما تعتقد أن ذلك يساعد على تحويلك إلى شخص غنى ؟.

١٤ - هل تحب أن تكون وجهاً مألوفاً عند عامة الناس ؟.

١٥ - هل تعتقد أنك شخص مختلف عن الآخرين ؟.

الإجابة نعم = ١ لا = ٠

الدرجة من ٩ - ١٥ :

تتوافر لديك نزعة قوية للطموح، تسيطر على خطواتك قوى خفية وإرادة قوية للترقى وتمتلك بلا شك موهبة طبيعية وبقليل من الإرادة والحظ الطيب والظروف المناسبة يمكنك الوصول إلى مرتبة الشهرة.

الدرجة من ٥ - ٨ :

يتوافر لديك درجة مقبولة من الطموح ولكنك فى حاجة إلى مزيد من اليقظة والتنبه والفطنة والإحساس الفطرى بالفرص السانحة واكتساب سرعة ردود الأفعال تجاه الفرص واغتنام المكاسب بمجرد ظهور أول بادرة حقيقية للكسب والترقى. عليك إذن تجنب التردد والتفكير البطيء والتخوف بلا سبب جوهرى والحرص الزائد، اغتنم الفرصة بمجرد ظهورها ولا تضيع الوقت فى التفكير وحساب الخطوة بتأن قبل الإقدام على العمل.

الدرجة ٤ أو أقل :

طموحك الشخصى ضعيف. أنت سعيد بواقع حياتك على صورتها الحالية وترغب فى الاستمتاع بوقتك الحالى ولا تريد المخاطرة والكفاح من أجل الحصول على مزيد من النجاح.

## ٢٢ هل أنت حنون؟

- ١ - هل يثق بك أصدقاؤك؟
- ٢ - هل لديك أصدقاء تثق فيهم؟
- ٣ - عندما يطلب منك صديقك المفضل المعونة الساعة الثالثة صباحاً هل تهب مستيقظاً لتلبية نداء صديقك؟
- ٤ - هل تقرض أموالاً لأفضل أصدقائك؟
- ٥ - هل تقضى أوقات إجازة نهاية الأسبوع بصحبة صديقك المفضل؟
- ٦ - هل تضحى بيوم الإجازة لمساعدة أفضل الأصدقاء؟
- ٧ - هل يمكنك الإفشاء بأسرار صديقك المفضل إلى صديق آخر مشترك؟
- ٨ - هل يمكنك إقراض صديقك المفضل مقتنياتك الثمينة والأثيرة لنفسك؟
- ٩ - هل تتذكر عادة تواريخ الميلاد لأصدقائك؟
- ١٠ - هل تقدم يد المساعدة لغريب واقع في مشكلة؟
- ١١ - هل تتوقف بالسيارة لالتقاط عابر سبيل أو شخص غريب في الطريق؟
- ١٢ - هل تصاب بالانزعاج الشديد عندما تشاهد أناساً يصرخون أو يبكون بحرقة؟
- ١٣ - هل تراعى في تصرفاتك الحالة النفسية للآخرين وتحاول أن تكون تصرفاتك متففة مع أحزانهم وأحوالهم النفسية؟

١٤ - هل تشعر بالفرح الصادق والغبطة والسرور عندما يكتسب أحد أصدقائك أو معارفك ثروة طيبة ؟.

١٥ - هل يلجأ إليك الأصدقاء عند الوقوع فى مشكلة ؟.

نعم = ١  
لا = صفر

الدرجة من ١٥ - ١٥ :

أنت شخص حيوى وإيجابى. أنت لست ممن يقفون مكتوفى الأيدى عند مشاهدة أحداث بعيدة عن اهتماماتك الشخصية كما أنك لست ممن يندفعون بتهور ودون تفكير. أنت وسط بين هذا وذاك. أنت تفكر دائما فى الشرف والأمانة وتعمل بدافع الفطرة السليمة دون لف أو دوران.

الدرجة من ٩ - ٥ :

أنت شخص انفعالى وتصل بسرعة إلى أعلى درجات الحنق والغضب والغیظ ولكنك كثيرا ما تتحكم فى مشاعرك إما لأنك لا ترغب فى الانفجار العاطفى أو بسبب الرغبة فى الاعتدال أو بسبب تغلب العقل على العاطفة.

الدرجة أقل من ٤ :

لا يمكن إثارتك بسهولة ويمكنك المحافظة على انفعالاتك والبقاء هادئا عن الإحساس بالغضب. يمكنك مداواة أحزانك والتغلب على الغضب ولا شك أن هذا التصرف يعتبر من الفطنة لا الاندفاع السريع وراء العواطف التى قد توقعك فى مشكلات عديدة فى المستقبل.

## ٢٣ هل أنت سريع الغضب ؟

- ١ - أنت فى عجلة من أمرك وأثناء ذلك قمت بسكب اللبن على أرضية الحجره. هل تلعن وتندفع فى سيل من الشتائم ؟.
- ٢ - تأخر القطار عن مواعده وذهبت لسؤال ناظر المحطة الذى تجاهل وجودك ولم يقدم لك إجابة مقنعة هل تغضب وتنفعل وتنهال عليه بالتوبيخ والشتائم ؟.
- ٣ - أخطأ جرسون المطعم. هل تصر على مقابلة المدير لتقديم شكوى ؟.
- ٤ - شاهدت مكانا مناسبا فى موقف السيارات إلا أن أحدهم سبقك بالدخول واحتلال الموقع. هل تصر على مناقشة السائق الآخر بحدده ؟.
- ٥ - انتقد أحدهم مظهرك الخارجى. هل تغضب ؟.
- ٦ - تعامل أحدهم مع زوجتك أو أحد أصدقائك بخشونة هل تغضب ؟.
- ٧ - تعامل أحدهم بخشونة مع أمك. هل تغضب ؟.
- ٨ - تشاهد أحدهم يعتدى على حمار أو أى حيوان. هل تحاول إيقافه ؟.
- ٩ - استولى أحدهم على مكانك فى الصف داخل البنك. هل تصر على تصحيح الوضع ؟.
- ١٠ - تسبب بعض الضيوف فى كسر بعض أدوات المنزل. هل تظهر غضبك ؟.

١١ - أثناء الدخول إلى مكان عام. ترك أحدهم الباب ليصطدم بوجهك. هل تصرّ على توضيح موقفك ومناقشته على سوء تصرفه ؟.

١٢ - شاهدت بعض الأطفال يقذفون قطة الجيران بالطوب هل تغادر المنزل لإبلاغهم بالحادث ؟.

١٣ - تصدر ضوضاء من شقة الجيران في وقت متأخر من الليل. هل تسارع إليهم وتطلب خفض الصوت ؟.

١٤ - قام بعض الغرباء بزيارتك في المنزل ومارسوا عادة التدخين هل تصر على إطفاء السجائر أو مغادرة المنزل ؟.

١٥ - هل تصدر منك دائما ألفاظ قبيحة أثناء المناقشات ثم تعتذر بعد فترة ؟.

نعم = ١ لا = صفر

الإجابة من ١٠ - ١٥ :

أنت متهور سهل الإثارة لا يمكنك الوقوف ساكنا مكتوف الأيدي إزاء موقف لا يعجبك كما لا يمكنك التحكم في أعصابك وتندفع لإبداء رأيك بصراحة وبالرغم من أن سلوكك العام يعنى أنك تتخذ موقفا صريحا وصلبا مع الآخرين، إلا أنه يعنى في الوقت ذاته أنك تعامل نفسك بنفس القدر من الصرامة. أنت تؤمن بالشرف والصراحة والوضوح في التعامل. أنت على وجه العموم ترفض النفاق.

الإجابة من ٥ - ٩ :

أنت معتدل ومع ذلك تهتاج بين الفينة والأخرى ولكنك على كل حال قادر على التحكم في مشاعرك إما بسبب كرهك للدخول في مشاجرات أو بسبب تغلب طبيعتك المعتدلة.

## الإجابة ٤ أو أقل :

لا يمكن إثارتك ودفعتك إلى الغضب بسهولة. أنت تعيل إلى الهدوء وعندما تكون غاضبا يمكنك التغلب على أحزانك والتحكم فى أعصابك عند الغضب. والواقع أن هذا التصرف ليس حكيمًا فى كل الأحوال ذلك لأن كبت المشاعر يؤدي على المدى الطويل إلى كثير من المشكلات النفسية.

## ٢٤ هل أنت فنان ؟.

- ١ - هل يمكنك كتابة كتاب ؟.
  - ٢ - هل تحب المحادثة المفيدة ؟.
  - ٣ - هل تفضل إعمال الفكر على ممارسة الأعمال التنفيذية ؟.
  - ٤ - هل تحب تقديم برنا مج للتليفزيون ؟.
  - ٥ - هل تجد صعوبة في التعبير عن نفسك ؟.
  - ٦ - هل أنت متهم دائما بالشروء ؟.
  - ٧ - هل تحب الأفراد الذى يتمسكون بالتقاليد القديمة ؟.
  - ٨ - هل لديك العديد من أفكار الابتكارات المبدعة والمخترعات الخلاقة ؟.
  - ٩ - هل تحب ممارسة هواية التصوير ؟.
  - ١٠ - هل تحب ممارسة الرسم ؟.
  - ١١ - هل تحب تأمل الهندسية المعمارية ؟.
  - ١٢ - هل كثيرا ما تكتب الرسائل إلى المجلات والصحف ؟.
  - ١٣ - هل تحب زيارة صالات عرض التحف واللوحات ؟.
  - ١٤ - هل لديك موهبة التذوق الجيد للألوان ؟.
  - ١٥ - هل قمت ولو مرة بتصميم وتنفيذ ملابسك ؟.
- الإجابة نعم = ١ لا = صفر
- فيما عدا السؤال الخامس الإجابة نعم = صفر ، لا = ١ .

الدرجة من ٨ - ١٥ :

أنت بلا شك تمتلك روح الفنان وتشعر بالسعادة عندما تتاح لك الحرية للتعبير عن نفسك بأعمال فنية خلاقة.

الدرجة من ٣ - ٧ :

أنت فنان بطبعك ولكن الإبداع الفنى ليس الشىء الوحيد الهام فى حياتك. تجد المتعة فى عملية الإبداع ولكن أنت غير مجهز نفسيا لبذل المجهود والتضحية بالوقت فى سبيل الفن ربما لانشغالك فى تدبير الأمور الحياتية لك ولعائلتك ولأن أعمالك الخاصة تدر عليك أموالا لا تغطى جميع نفقاتك المعيشية.

الدرجة ٢ أو أقل :

ميولك الفنية عادية يمكنك بين الفينة والأخرى إظهار إعجابك بقطعة فنية متميزة أو بفيلم ممتاز أو كتاب قيم ولكنك تظهر إعجابك بطريقة بسيطة أنت تعرف جيدا ماذا تحب ولكنك تفتقد القدرة على الصبر لتأمل الإبداعات الفنية.

## ٢٥ هل تحسن التصرف بطريقة عملية؟.

- ١ - هل يمكنك الحياة فى الصحراء؟.
- ٢ - هل لديك القدرة على القيام ببعض الإصلاحات المنزلية البسيطة كتغيير الفيوز أو دق مسمار؟.
- ٣ - هل يمكنك سلق البيض؟.
- ٤ - هل يمكنك طهى الوجبات الثلاث اليومية؟.
- ٥ - هل يمكنك كى القميص؟.
- ٦ - هل يمكنك تغيير إطار السيارة؟.
- ٧ - هل تجد سهولة فى تفهم أسباب العطل التى تلحق بالأجهزة المنزلية؟.
- ٨ - هل أنت ماهر فى تنفيذ الإصلاحات المنزلية؟.
- ٩ - هل أنت ماهر فى الترتيب والتنسيق وإعادة التنظيم؟.
- ١٠ - هل يمكنك إعادة ترتيب الأوراق فى ملفات الكتب؟.
- ١١ - هل يمكنك إصلاح ثقب فى إطار العجلة؟.
- ١٢ - هل يمكنك إصلاح صنبور تالف؟.
- ١٣ - هل تعرف كيف يمكنك استخراج شظية دخلت فى واحد من أصابعك؟.
- ١٤ - هل تعرف الطريقة المناسبة لعلاج لسع النحلة؟.
- ١٥ - هل تعرف الطريقة المناسبة لإجراء التنفس الصناعى؟.

لا = صفر

نعم = ١

الإجابة

الدرجة من ١٠ - ١٥ :

أنت شخص عملي التفكير إلى حد بعيد ويمكنك مواجهة المواقف الصعبة وتمتلك قدرة طيبة للصبر وحسن التصرف إزاء المشاكل التي تحتاج إلى مواجهة عملية.

الدرجة من ٤ - ٩ :

يمكنك العناية بنفسك وتصريف أمورك الحياتية بقدر معقول ولعلك لا تستطيع مواجهة كل المشاكل بنفس المهارة والقدرة وقد تصاب ببعض الحيرة والارتباك عند المواجهة العملية لعلاج بعض المشكلات ولكنك على وجه العموم قادر على التصرف بالوجه الصحيح.

الدرجة ٣ أو أقل :

أنت في الواقع ضعيف الحيلة أمام الكثير من المشكلات التي تحتاج إلى مهارة عملية للتصدي لها. أنت مضطر لإنفاق العديد من النقود عند مواجهة أية مشكلة تحتاج إلى التصرف العملي السريع.

## ٢٦ هل أنت محب للنظام ؟.

- ١ - هل تكره المفاجئات ؟.
  - ٢ - هل تحب الحلول المجربة ؟.
  - ٣ - هل يتهمك الناس دائما بأنك رجل مضجر وممل ؟.
  - ٤ - هل تحب أن تضع الأشياء في موقعها الصحيح ؟.
  - ٥ - هل تجهز دائما قائمة مكتوبة بالأشياء التي تعتزم شراءها من السوق قبل مغادرتك للمنزل ؟.
  - ٦ - هل تنهى دائما الأعمال التي تبدأ في إنجازها ؟.
  - ٧ - هل تفضل التعامل مع الآلة على التعامل مع الناس ؟.
  - ٨ - هل تفضل المناقشات المنطقية عن الجيشان العاطفي ؟.
  - ٩ - هل تفضل تحديد موعد نهائي لتنفيذ الأعمال لا ينبغي تجاوزه ؟.
  - ١٠ - هل منزلك شديد النظافة والترتيب ؟.
  - ١١ - هل يمكن الآن تحديد مكان جواز سفرك ؟.
  - ١٢ - هل كونت ثروة مناسبة ؟.
  - ١٣ - هل تدفع الكمبيالات والشيكات في موعدها ؟.
  - ١٤ - هل تحرص على الحضور في مواعيدك بانتظام ؟.
  - ١٥ - هل تستخدم أجندة خاصة لترتيب مواعيدك في العمل ؟.
- الإجابة                      نعم = ١                      لا = صفر

الدرجة خمس درجات أو أقل :

أنت بلا شك غير منظم ولكن يحتمل ألا يؤثر ذلك بشكل مباشر على حياتك. أنت بالتأكيد لا تلقى بالآلية لإعادة الترتيب والتنظيم، أنت تفضل الهرجلة الخفيفة عن النظام الدقيق.

الدرجة من ٦ - ١٠ :

أنت منظم ولكنك بين الفينة والأخرى تميل إلى الهرجلة.

الدرجة من ١١ - ١٥ :

أنت شديد النظام والترتيب ومدقق للغاية فى كل أمور حياتك.

## ٢٧ هل أنت متحجر القلب؟

- ١ - هل أنت على استعداد لارتكاب جريمة القتل لإنقاذ حياتك؟
- ٢ - هل أنت على استعداد لارتكاب جريمة القتل لإنقاذ حياة شخص تحبه؟
- ٣ - هل تدفع لارتكاب جريمة القتل لإنقاذ حياة شخص غريب؟
- ٤ - هل تقتل شخصا غريبا من أجل ١٠٠٠ جنيه؟
- ٥ - هل تقتل شخصا غريبا من أجل ١٠,٠٠٠ جنيه؟
- ٦ - هل تقتل شخصا غريبا من أجل ١٠٠,٠٠٠ جنيه؟
- ٧ - هل تقتل شخصا غريبا من أجل مليون جنيه؟
- ٨ - هل تكذب على رئيسك لتتجنب اللوم أو التوبيخ؟
- ٩ - هل تفضل المال على الصداقة؟
- ١٠ - هل تمارس الحيلة والخديعة والوقيعية بين صديقك ورؤسائه في العمل من أجل الفوز بوظيفة الصديق؟
- ١١ - هل تكذب على زوجتك لتجنب الشجار؟
- ١٢ - هل تكذب على والديك لتتجنب العراك والشجار والتأنيب؟
- ١٣ - عندما تكون جائعا بصورة حقيقية، هل تلجأ للسرقة لتأكل؟
- ١٤ - عندما تتاح لك الفرصة للسرقة أو اختلاس أموال بطريقة غير شريفة مع تضائل احتمال الإمساك بك هل تقدم على السرقة والاختلاس؟

١٥ - هل تقتل شخصا غريبا من أجل مئة مليون جنيهه إذا توافرت لديك الحصانة والضمان من عدم توجيه الاتهام لك والتعرض لمخاطر المحاكمة؟

نعم = ١      لا = صفر

الدرجة من ١٢ - ١٥ :

أنت متحجر القلب بدرجة لا تعرف التردد وعلى استعداد لعمل أى شيء لتحقيق أغراضك. أنت تضع مصالحك الشخصية فى المقام الأول دون أدنى اهتمام للصدقة.

الدرجة من ٤ - ١١ :

تتوافر لديك خطط شريرة وفى الوقت ذاته تمتلك ضميرا حيا يتحكم فى تصرفاتك.

الدرجة أقل من ٣ :

لا يمكن تصنيفك ضمن قساة القلوب. متحجرى المشاعر، يسيطر على تصرفاتك فى الحياة إحساس عام بالرحمة والشفقة.

## ٢٨ هل أنت مستقل الفكر ؟.

- ١ - هل تكره الروتين ؟.
- ٢ - هل تحب ارتداء الملابس المرتقة ؟.
- ٣ - هل تمارس مهنة غير عادية ؟.
- ٤ - هل تمارس عملا يتواجد فيه أعداد كبيرة من الجنس الآخر ؟.
- ٥ - هل تمارس هوايات غير عادية ؟.
- ٦ - هل تعتقد أن الرجال المحافظين مزعجون وأشخاصاً يصعب احتمالهم ؟.
- ٧ - هل تهتم بتربية حيوانات غير عادية ؟.
- ٨ - هل تستمتع بطهي وتناول أطعمة غير عادية ؟.
- ٩ - هل يقوم الآخرون بإطاعة أوامرك ومستعدون لتقديم خدمات خاصة لك ؟.
- ١٠ - هل كثيرا ما تجد نفسك مشتركا في منازعات ومجادلات مثيرة ؟.
- ١١ - هل تتمتع بطاقة عالية ونشاط ملحوظ ؟.
- ١٢ - هل تقوم دائما بتنفيذ قراراتك الخاصة مهما كانت آراء الآخرين ؟.
- ١٣ - هل تعتبر نفسك قادرا على تحديد مستقبلك ولا تؤمن بالقدر والنصيب ؟.
- ١٤ - هل تطلب المشورة عادة من أصدقائك قبل اتخاذ القرار ؟.
- ١٥ - هل تجر نفسك في حالة مواجهة مستمرة لقضايا غير عادية ؟.

الإجابة نعم = ١ ، لا = صفر فيما عدا السؤالين رقم ٩ ، ١٤ الإجابة  
نعم = صفر، لا = ١ .

الدرجة من ٩ - ١٥ :

أنت مستقل الرأي. معتد بشخصيتك ومستعد للدخول في معارك كثيرة  
للدفاع عن رأيك الشخصي.. وقد يعتقد البعض أنك شاذ وخارج عن  
القاعدة.

الدرجة من ٣ - ٨ :

لديك قدر مناسب من الثقة والاعتزاز بالنفس. قد تكون عصاميا وقادرا  
على تشكيل جزء كبير من حياتك ولكنك على وجه العموم على استعداد  
لتقبل آراء الآخرين وهذا لا ينفي امتلاكك القدرة على الاختلاف في الرأي  
والاعتداد بقراراتك دون الاهتمام بآراء المحيطين بك.

الدرجة ٢ أو أقل :

يحتمل أن تكون مشوش الفكر والإرادة. وتشعر بالاضطراب والحيرة عند  
الابتعاد عن آراء المجموعة المحيطة. أنت تفضل الاختلاط بالمجموعة.

## ٢٩ هل أنت سعيد وقانع بحياتك؟

- ١ - هل تتأمل ملابس الآخرين وتعتقد أنها أفضل بكثير من ملابسك؟
- ٢ - هل تتمنى العيش في مسكن أفضل من مسكنك الحالى؟
- ٣ - هل تتمنى أن تشغل وظيفة خلاف وظيفتك الحالية؟
- ٤ - عندما تنفرد بشخص ما هل تحلم دائما بقضاء الوقت مع شخص آخر؟
- ٥ - هل أنت فخور بوضعك الحالى؟
- ٦ - هل تشعر بالسعادة والوفاق مع شريك حياتك؟
- ٧ - هل أنت على صلة طيبة بمعارفك؟
- ٨ - هل تتمتع بصداقات حميمة؟
- ٩ - هل تشعر بالرضا بعلاقاتك الجنسية؟
- ١٠ - هل تشعر بالرضا على حالتك الصحية؟
- ١١ - هل تشعر بالمتعة فى حياتك الخاصة؟
- ١٢ - هل تشعر دائما بالغضب والإحباط؟
- ١٣ - هل تنام جيدا؟
- ١٤ - هل تشعر بالحاجة إلى الاسترخاء وأنه لا أمل فى مواصلة الكفاح والعمل؟
- ١٥ - هل تشعر بأن نصيبك فى الحياة قليل وأن الحظوظ غير عادلة بالنسبة لك؟

## الإجابة

٠	لا	١	نعم	- ٩	١	لا	٠	نعم	- ١
٠	لا	١	نعم	- ١٠	١	لا	٠	نعم	- ٢
٠	لا	١	نعم	- ١١	١	لا	٠	نعم	- ٣
١	لا	٠	نعم	- ١٢	١	لا	٠	نعم	- ٤
٠	لا	١	نعم	- ١٣	٠	لا	١	نعم	- ٥
٠	لا	١	نعم	- ١٤	٠	لا	١	نعم	- ٦
١	لا	٠	نعم	- ١٥	٠	لا	١	نعم	- ٧
					٠	لا	١	نعم	- ٨

الدرجة من ٩ - أو أكثر:

راض بالكامل عن حياتك. توجد بعض الأمور التي لا تعجبك وترغب في تغييرها ولكنك على وجه العموم قانع بنصيبك من الحياة.

الدرجة من ٤ - ٨ :

سعيد بقدر معقول بالرغم من وجود العديد من الأمور التي ترغب في تغييرها.

الدرجة ٣ أو أقل :

أنت بلا شك غير سعيد. هناك الكثير من الأمور التي ترغب في تغييرها. أنت حزين.

## ٣٠ هل أنت غيور؟

- ١ - هل تشعر بالغضب عندما ترى الحياة تسير سهلة وبصورة جيدة عند الآخرين؟
- ٢ - هل تشعر أن الحياة تسير بصورة سهلة عند الآخرين وأنها بطيئة وريئة بالنسبة لك؟
- ٣ - هل تتصرف بطريقة إيجابية مع أصدقائك؟
- ٤ - هل تتصرف بطريقة إيجابية مع معارفك؟
- ٥ - هل تشعر بالضييق عندما تلاحظ أن شريك حياتك تتأمل بإعجاب صورة شخص آخر؟
- ٦ - هل تشعر بالقلق إزاء العلاقات الغرامية السابقة لشريك حياتك؟
- ٧ - هل تصر دائما على التعرف بدقة على كل تصرفات شريك الحياة؟
- ٨ - هل تشعر بالغضب عندما يمتدح الآخرون شريكك في الحياة؟
- ٩ - هل تحسد دائما حياة الآخرين؟
- ١٠ - هل تحسد دائما منازل الآخرين؟
- ١١ - هل تحسد دائما ملابس الآخرين؟
- ١٢ - هل تحسد دائما العلاقات الجنسية للآخرين؟
- ١٣ - هل تحسد دائما وظيفة الآخرين؟
- ١٤ - هل تتعمد دائما إطلاق الإشاعات وتلويث سمعة الآخرين؟

١٥ - هل تشعر بالغضب والضيق عندما يتجاهل الآخرون توجيه الدعوة لك في حفلاتهم الخاصة؟.

نعم = ١ لا = صفر

الدرجة ١٠ أو أكثر :

حياتك مهددة بخطر داهم بسبب الحسد والغيرة التي تهدم جميع علاقاتك التي تتحكم فيها رغبتك الشديدة في التملك. أنت في حاجة ماسة لبذل المحاولة للتحكم في مشاعر الغيرة والحسد قبل أن تحيل حياتك إلى جحيم لا يطاق.

الدرجة من ٤ - ٩ :

تتحكم في حياتك مشاعر الغيرة ولكنها ليست العاطفة الوحيدة في حياتك التي تتحكم في تصرفاتك. لاشك أن الغيرة تؤثر على علاقاتك الشخصية ومشاعرك تجاه الآخرين ولكنها ليست بالدرجة الخطيرة ويمكن السيطرة عليها. تعلم كيف يمكنك السيطرة على انفعالاتك العاطفية وممارسة التجربة لتحسين العلاقات الأخوية بمعارفك.

الدرجة ٣ أو أقل :

تشغل الغيرة جانبا ضعيفا في حياتك وتعتبر بهذه الدرجة عاطفة طبيعية.

## ٣١ هل أنت متردد؟

- ١ - هل تجد صعوبة فى اتخاذ القرار؟
- ٢ - هل تجد صعوبة فى الإجابة عن الأسئلة الموجودة فى هذا الكتاب؟
- ٣ - هل تستعين بالكوتشينة أو بقطعة نقود لاتخاذ القرار المناسب؟
- ٤ - عند اتخاذ القرار هل كثيرا ما تغير رأيك؟
- ٥ - هل تشعر بالاضطراب والخوف من الوقوع فى الخطأ عند اتخاذ القرار؟
- ٦ - هل تتمنى أن تكون مجالات الاختيار فى الحياة قليلة؟
- ٧ - عندما تقرر السفر. هل تقضى وقتا طويلا فى اختيار الملابس المناسبة للسفر؟
- ٨ - هل كثيرا ما تقوم بارتداء ملابس ثم تعاود الفكر لتخلعها وترتدى ملابس أخرى؟
- ٩ - هل من المحتم أن تلجأ إلى مشورة الآخرين عند التفكير فى اتخاذ قرار هام؟
- ١٠ - هل تحتاج لساعات طويلة أو أسابيع لاتخاذ قرار نهائى بشأن المكان المناسب لقضاء العطلة السنوية؟
- ١١ - هل تجد صعوبة فى تحديد طلباتك عند تناول وجبة فى المطعم؟
- ١٢ - هل تترك عادة القرار لصديقك عند الجلوس فى مطعم أو نادى ليحدد الوجبة المناسبة؟

١٣ - عندما تقرر شراء ملابس جديدة هل تقضى وقتاً طويلاً في البحث عن الملابس المناسبة؟.

١٤ - هل تسبب لك المناقشات الصغيرة الكثير من المشكلات؟.

نعم = ١      لا = صفر

الدرجة ١٠ - أو أكثر :

أنت تعاني من صعوبة بالغة في اتخاذ القرار.

الدرجة من ٥ - ٩ :

تعاني أحياناً من صعوبة في اتخاذ القرار.

الدرجة ٤ أو أقل :

أنت شخص عادى.

## ٣٢ هل أنت رومانسى ؟

- ١ - هل كثيرا ما تقع فى تجارب الحب ؟.
- ٢ - عندما تقع فى الحب. هل تستهلك هذه التجربة كل طاقاتك وتشغل حياتك بالكامل ؟.
- ٣ - هل تعمل جيدا أثناء المرور بتجربة حب ؟.
- ٤ - هل تعتقد أن الحب شرط أساس لنجاح الممارسة الجنسية ؟.
- ٥ - هل تتذكر جيدا أول قبلة فى حياتك ؟.
- ٦ - هل تعتقد بصحة نظرية الحب من أول نظرة ؟.
- ٧ - هل تبكى عند مشاهدة الأفلام الغرامية ؟.
- ٨ - هل تحب شراء أو استقبال باقات الورد ؟.
- ٩ - هل تشعر بالمتعة والسعادة عند تناول الطعام مع الجنس الآخر تحت ضوء الشموع ؟.
- ١٠ - هل تتذكر لون العينين للطرف الآخر ؟.
- ١١ - هل تحمل فى جيبيك بصفة دائمة صورة شريك حياتك ؟.
- ١٢ - هل تتذكر جيدا تاريخ أول لقاء ؟.
- ١٣ - هل تتذكر الملابس التى كان يرتديها الطرف الآخر فى أول لقاء ؟.
- ١٤ - هل تتذكر الملابس التى كنت ترتديها فى أول لقاء ؟.
- ١٥ - هل تحب أن تكون دائما محبوبا من الجنس الآخر ؟.

لا = صفر

نعم = ١

الدرجة من ٩ - ١٥

أنت شاعري المزاج. حالم للغاية.. يلعب الحب دورا كبيرا فى حياتك.

الدرجة من ٤ - ٨ :

بالرغم من أن الحب يلعب دورا هاما فى حياتك إلا أنه ليس الشيء الوحيد الهام. هناك أمور أخرى تشغل بالك.

الدرجة ٣ أو أقل :

لا تمتلك أى قدر من الشاعرية. تفضل تقديم هدية مناسبة لشريك حياتك عن تضييع الأموال فى وجبة شاعرية فى مطعم مضاء بالشموع. باختصار أنت تفكر فى مسائل الحب بطريقة عملية وأكثر واقعية.

## ٣٣ هل أنت شهوانى ؟.

- ١ - هل تفضل موسما معيناً (الصيف - الربيع - الخريف - الشتاء) عن المواسم الأخرى ؟.
- ٢ - هل تفضل نوعاً معيناً من العطور ؟.
- ٣ - هل تحب مشاهدة قوس قزح ؟.
- ٤ - هل تشعر بالمتعة عند تذوق طعام جديد ؟.
- ٥ - هل تشعر بالمتعة عند مراقبة غروب الشمس ؟.
- ٦ - هل تحب جلسات التدليك والمساج ؟.
- ٧ - هل تحب ملامسة الأشخاص الذين تحبهم ؟.
- ٨ - هل يدفعك سماع الموسيقى إلى البكاء ؟.
- ٩ - هل تشحن الأصوات والروائح ذاكرتك ؟.
- ١٠ - هل تهتاج عند شم الروائح الجميلة ؟.
- ١١ - هل تحب ملامسة الأقمشة الناعمة ؟.
- ١٢ - هل تشعر بالسعادة والمتعة عند ملامسة الحرير لجسمك ؟.
- ١٣ - هل تشعر بالمتعة عند المشى فى الثلج وسماع أصوات «الخشخشة» ؟.
- ١٤ - هل تشعر بالسعادة عند سقوط أشعة الشمس على وجهك ؟.
- ١٥ - هل تتضايق من الأصوات العالية ؟.

لا = ٠

نعم = ١

الدرجة من ٨ - ١٥ :

أنت شهوانى للغاية وتشعر بالسعادة البالغة عند سماع الألحان الشجية ورؤية المشاهد الجميلة وشم العطور القوية.

الدرجة من ٣ - ٧ :

تمر ببعض اللحظات الشهوانية.

الدرجة ٢ أو أقل :

أنت بارد المشاعر ونادرا ما يثيرك أى شىء.

## ٣٤ هل تنعم بذاكرة قوية ؟

- ١ - هل فى مقدورك تذكر خمسة أرقام لتليفونات مختلفة على الأقل ؟
- ٢ - هل تتذكر أرقام لوحة سيارتك القديمة التى مر على بيعها أكثر من خمس سنوات ؟
- ٣ - هل تنسى دائما مواعيد المقابلات ؟
- ٤ - هل يمكن تحديد أصناف وجبة الإفطار لمدة ثلاثة أيام سابقة ؟
- ٥ - هل تتذكر أول قبلة عاطفية ؟
- ٦ - هل تتذكر حبك الأول ؟
- ٧ - هل تتذكر يومك الأول فى المدرسة ؟
- ٨ - هل تتذكر قصيدة شعرية حفظتها أيام الطفولة ؟
- ٩ - هل تتذكر تفاصيل بعض الملابس التى كنت ترتديها فى سن العاشرة ؟
- ١٠ - هل تعتمد بصفة دائمة على مراجعة أرقام التليفونات من مذكرة خاصة قبل إجراء المكالمات ؟
- ١١ - هل تتذكر الزى الذى كنت ترتديه فى أول لقاء عاطفى ؟
- ١٢ - هل تذكر اسم أول صديق لك ؟
- ١٣ - هل تذكرك الروائح العطرية بأماكن معينة ؟
- ١٤ - هل تتذكر الطريق الذى كنت تسلكه إلى المدرسة فى مرحلة الطفولة ؟
- ١٥ - هل تتذكر تواريخ أعياد الميلاد الخاصة بأصدقائك ؟

•	لا	١	نعم	- ٩	•	لا	١	نعم	- ١
•	لا	٠	نعم	- ١٠	•	لا	١	نعم	- ٢
•	لا	١	نعم	- ١١	•	لا	٠	نعم	- ٣
•	لا	١	نعم	- ١٢	•	لا	١	نعم	- ٤
•	لا	١	نعم	- ١٣	•	لا	١	نعم	- ٥
•	لا	١	نعم	- ١٤	•	لا	١	نعم	- ٦
•	لا	١	نعم	- ١٥	•	لا	١	نعم	- ٧
					•	لا	١	نعم	- ٨

الدرجة ١١ أو أكثر :

لديك ذاكرة قوية للغاية يمكن الاعتماد عليها بكل ثقة.

الدرجة من ٦ - ١٠ :

لديك ذاكرة جيدة يمكنك تذكر معظم الأشياء بصورة طيبة.

الدرجة ٥ أو أقل :

ذاكرتك متوسطة. غالبا ما تنسى الرسائل والمقابلات الهامة.

## ٣٥ هل أنت متهور؟

- ١ - هل تتضايق بسرعة من الروتين؟
- ٢ - هل تعتقد أن وضع الخطط للمستقبل يحرمك من أفضل أوقات اليوم؟
- ٣ - هل تتخذ قراراتك بسرعة؟
- ٤ - هل كثيرا ما تقع فى الخطأ ثم تضطر للاعتذار؟
- ٥ - هل تشتري الملابس بسرعة غير عادية؟
- ٦ - هل تشتري طعاما بسرعة غير عادية؟
- ٧ - هل كثيرا ما تشتري أشياء لست فى حاجة حقيقية لها؟
- ٨ - هل كثيرا ما تشتري ملابس لا ترتديها على الإطلاق؟
- ٩ - هل كثيرا ما تشتري كتباً تهملها ولا تقرؤها أبدا؟
- ١٠ - هل كثيرا ما تقبل دعوات ثم تعتذر عن الحضور بعد فترة؟
- ١١ - هل كثيرا ما تجد نفسك متورطا بسبب اندفاعك فى عمل بطريقة مفاجئة دون تفكير أو روية؟
- ١٢ - هل تقوم بترتيب احتياجات رحلة الإجازة الصيفية فى آخر لحظة؟
- ١٣ - هل تنام عادة أثناء مناقشات مجلس الإدارة أو أثناء مناقشات الجمعية العمومية؟
- ١٤ - هل كثيرا ما تتكاسل وتتنانى فى اتخاذ القرار النهائى فى المسائل المهمة؟

١٥ - هل ترتب وتنظم حفلات أعياد الميلاد فى منزلك بطريقة ارتجالية وعفوية دون سابق ترتيب ؟.

الإجابة نعم = ١ لا = صفر

فيما عدا السؤال الثالث عشر الإجابة نعم = صفر ، لا = ١

الدرجة ١٠ أو أكثر:

عندك ميل للاندفاع فى العمل ثم التفكير فى مرحلة تالية وهذا يعنى أنك كثيرا ما تقع فى المشكلات من حين لآخر. وذلك بفضل تصرفاتك الموهجة واندفاعك السريع الذى يسبق دائما تفكيرك.

الدرجة ٤ - ٩:

كثيرا ما تندفع وراء أهوائك بين الفينة والأخرى ولكنك تستطيع التحكم أحيانا فى تصرفاتك.

الدرجة ٣ أو أقل:

من الصعب أن تستجيب لأهوائك كما يصعب دفعك إلى أداء أعمال انفعالية متهورة من الصعب أن تستجيب للإغراءات.

## ٣٦ هل أنت مقتصد ؟

- ١ - هل تدير أموالك بحكمة ؟
- ٢ - هل تعلم بصفة دائمة وبدقة رصيدك في البنك ؟
- ٣ - هل تسدد ديونك في الوقت المحدد ؟
- ٤ - هل كثيرا ما تترك أنوار الغرفة مضاءة دون أن تكون مشغولة بأحد ؟
- ٥ - هل ترمى بصفة مستمرة أنابيب معجون الأسنان دون تفرغها بالكامل من محتوياتها ؟
- ٦ - هل تناقش البائع كثيرا مطالبا بتخفيضات عند شراء أى شيء ؟
- ٧ - عندما تشتري ملابس ثم تصادف فيما بعد أنها لا تعجبك؟ وهل تصر على ارتدائها حتى تبلى ؟
- ٨ - عندما تشتري أغذية لا تعجبك هل تصر على تناولها مهما كانت حالتها وترفض نهائيا إلقاءها في الزبالة ؟
- ٩ - هل تشتري معظم احتياجاتك في موسم الأوكازيون ؟
- ١٠ - هل تشتري الحاجات التي تعتقد أنها رخيصة بالرغم من عدم احتياجك الجاد لها ؟
- ١١ - هل تنسى مواعيد سداد الكمبيالات ؟
- ١٢ - هل تشتري عادة أشياء لست في حاجة لها ؟
- ١٣ - عندما تهب بالخارج رياح عاصفة أو أمطار غزيرة الأمر الذى يجبرك للجلوس فى المنزل هل تشعر بالراحة لأن هذه الظروف الجوية السيئة ساعدتك على توفير بعض المصاريف المالية ؟

١٤ - هل أنت متورط دائما في ظروف مالية ؟

١٥ - هل أنت كريم تعطى بسخاء على الظروف الإنسانية والحالات الطارئة التي تحتاج لمساعدة؟

٠	لا	١	نعم	-	٩	٠	لا	١	نعم	-	١
١	لا	٠	نعم	-	١٠	٠	لا	١	نعم	-	٢
١	لا	٠	نعم	-	١١	٠	لا	١	نعم	-	٣
١	لا	٠	نعم	-	١٢	١	لا	٠	نعم	-	٤
٠	لا	١	نعم	-	١٣	١	لا	٠	نعم	-	٥
١	لا	٠	نعم	-	١٤	٠	لا	١	نعم	-	٦
١	لا	٠	نعم	-	١٥	٠	لا	١	نعم	-	٧
						٠	لا	١	نعم	-	٨

الدرجة ١١ - ١٥ :

حريص تنفق أموالك وتشتري مستلزماتك بحكمة، ونادرا ما تتعرض لمشكلات مالية. غالبا ما يكون السبب تعرضك في الماضي لمشكلات مالية عويصة دفعتك للحرص.

الدرجة ٥ - ١٠ :

تبذل مجهودات ضخمة لتدبير أموالك المالية ولكنها كثيرا ما تتسرب من يديك.

الدرجة ٤ أو أقل :

أنت بلا شك تتعامل بسفه مع المال وتنفق أموالك بدون تدبير.

## ٣٧ هل أنت مغرور؟

- ١ - هل كثيرا ما تقف أمام فاترينات المحلات التجارية لتراقب مظهرك؟
- ٢ - هل سبق لك إجراء جراحة تجميلية؟
- ٣ - هل أنت دائم التفكير فى ضرورة إجراء جراحة تجميلية؟
- ٤ - هل تنفق ما لا كثيرا وتقضى وقتا طويلا فى العناية بأظافرك؟
- ٥ - هل تحب مشاهدة صورك الفوتوغرافية؟
- ٦ - هل تحب التعرض لأشعة الشمس سعيا لإكساب بشرتك اللون الأسمر أثناء قضاء الإجازة على شاطئ البحر؟
- ٧ - هل تحاول ارتداء الملابس الضيقة لإبراز ملامح جسمك؟
- ٨ - هل تستخدم الفرشاة أو المشط فى تمشيط شعرك لأكثر من ثلاث مرات يوميا؟
- ٩ - هل تمتلك سيارة لها أرقام خاصة مميزة؟
- ١٠ - هل تدفع أموالا أكثر لشراء أمتعة وحقائب عليها علامات تجارية مشهورة؟
- ١١ - هل تدفع أموالا أكثر لشراء ملابس عليها ماركات عالمية؟
- ١٢ - هل تجد غضاضة وتشعر بالضيق عند مقابلة أقارب أو أصحاب أقل بكثير من وضعك الاجتماعى؟
- ١٣ - هل تحب أن يقترن اسمك بلقب من أى نوع؟
- ١٤ - هل تنفق أموالا أكثر من قدراتك المالية فى سبيل المحافظة على مظهرك وأناقتك؟

١٥ هل تحب الوقوف أمام الكاميرا للتصوير ؟

لا = ٠

نعم = ١

الدرجة ١٠ - ١٥ :

أنت بلا شك مغرور للغاية. أنت فخور للغاية بمظهرك ويحتمل الشعور بالمتعة والسعادة عندما تبدو أنيقا.

الدرجة ٤ - ٩ :

لديك نصيب من الإعجاب بالنس ولكن لا يمكن تصنيفك تحت بند أصحاب الغرور. تحاول النعالى على الناس ولكنك فى الوقت ذاته على قناعة بوجود أشياء أخرى فى الحياة أكثر أهمية.

الدرجة ٣ أو أقل :

الغرور ليس واحدا من صفاتك تبذل مجهودا معقولا للظهور فى هيئة شخص محترم ولكنك لا تصل أبدا إلى المرحلة التى تقضى فيها ساعات طويلة للاهتمام بمظهرك. على وجه العموم أنت شخص واثق من نفسه لا تهتم كثيرا بالشكليات ولكنك توجه جُل اهتمامك نحو المظهر.

## ٣٨ هل أنت متكبر؟

- ١ - هل لديك عادة التلصص واختلاس النظر إلى ملابس وحقائب الآخرين؟
- ٢ - هل تقوم بتغيير ملابسك المنزلية وارتداء ملابس خاصة في كل مرة تغادر فيها المنزل؟
- ٣ - هل تشعر بالسعادة عند مخالطة أناس أفقر منك؟
- ٤ - عند توجيه دعوة لك هل تفضل اختيار الأطباق التي تعرف الطريقة المثلى لتناولها وتبتعد عن الأطباق الغريبة أو غير المألوفة لديك هل خوفا من إظهار جهلك بهذه الأصناف؟
- ٥ - هل تلقى بالملابس التي تبدو قديمة أو التي لا تتماشى مع الموضة حتى ولو كانت صالحة وفي حالة جيدة؟
- ٦ - عندما يدعوك صديقك للركوب معه في سيارة قديمة ذات محرك ضعيف هل تشعر بالحرج؟
- ٧ - هل تشعر دائما بالحرج من نبرة صوتك؟
- ٨ - هل تحتفظ دائما بطقم ملابس للمناسبات الخاصة؟
- ٩ - هل تشعر دائما بالخجل من ماضيك؟
- ١٠ - هل تمنى لو كنت ذو مستوى تعليمي وثقافي أفضل من وضعك الحالي؟
- ١١ - هل تفضل دائما الحجز بالدرجة الأولى عند السفر؟
- ١٢ - هل تصطنع صوتا خاصا عند الرد على المكالمات التليفونية؟

- ١٣ - هل تشعر بالسعادة عند مقابلة الأغنياء والمشاهير ؟  
 ١٤ - هل تحب القيادة إلى أى مكان فى سيارة ليموزين ؟  
 ١٥ - هل تكره دائما ذكر سيرة آباءك وأصولك وأجدادك ؟

نعم = ١  
 لا = صفر

الدرجة ٨ - ١٥ :

متكبر ومتعجرف من المحزن أنك تتعالى على الناس وتحاول رسم صورة لنفسك ووضعك الاجتماعى أعلى بكثير من حقيقتك وهذا يعنى أنك واقع بصفة دائمة تحت وطأة الإحساس بالدنيوية وأنت أقل وضعا عن الآخرين.

الدرجة من ٣ - ٧ :

لديك الإحساس السابق إلا أنك واقع تحت السيطرة وكثيرا ما تتحكم فى أسلوبك فى الحياة.

الدرجة ٢ أو أقل :

يحتمل أنك تشعر بالراحة عند التعامل مع أى شخص مهما كان وضعه الاجتماعى وهذا يعنى أنك قادر فى الوقت نفسه على معاشرة من هم أعلى منك بكثير فى السلم الاجتماعى بنفس البساطة التى تتعامل بها مع كافة الأوساط الاجتماعية.

## ٣٩ هل أنت متسامح؟

- ١ - هل تعترض عندما يحاول أحدهم افتتاح محلٍّ للفيديو للأفلام الخليعة بالقرب من منزلك؟
- ٢ - هل تعترض عندما يفكر أحدهم في تأسيس مستشفى للأمراض العقلية بالقرب من منزلك؟
- ٣ - هل تعترض إذا شعرت أن أحد المنازل بجوارك يدار لألعاب القمار؟
- ٤ - هل تعترض إذا لاحظت أن أفراد طائفة دينية - تخالف مذهبك الديني - تفكر في إقامة معبد لها بالقرب من منزلك؟
- ٥ - هل تعتقد أن الطبقات الدنيا والفقيرة هم المسؤولون عن معظم مشكلات المجتمع؟
- ٦ - هل تصاب باليأس والإحباط عندما تلاحظ ابتعاد ابنك أو ابنتك إلى حد ما عن مبادئ الدين؟
- ٧ - هل تصاب باليأس والإحباط عندما ترفض ابنتك ارتداء الحجاب؟
- ٨ - إذا طلب ابنك الزواج من امرأة تكبرك بعدة سنوات هل توافق؟
- ٩ - عندما تطلب ابنتك الزواج من كهل يكبرها بعدة سنوات هل توافق؟
- ١٠ - هل تستمع إلى السياسيين من الأحزاب المعارضة لحزبك؟
- ١١ - هل تعتقد أن المرأة يمكنها تولى منصب القضاء وأنها صالحة لتولى جميع أنواع الوظائف؟
- ١٢ - هل تعتقد أن كل فرد يمكنه الوصول إلى ما يصبو إليه مهما كان صعب المنال بشرط الإصرار والاجتهاد في العمل؟

- ١٣ - هل تحكم على شخصية الناس من ملاحظة الملابس التي يرتدونها؟  
 ١٤ - هل تعتقد أن المرأة في وضعها الحالي أصبحت متساوية مع الرجل؟  
 ١٥ - هل تشعر بالغضب عندما لا يوافق الآخرون على آرائك الدينية أو السياسية؟

١	لا	٠	نعم	٩ -	٠	لا	١	نعم	١ -	
١	لا	٠	نعم	١٠ -	٠	لا	١	نعم	٢ -	
١	لا	٠	نعم	١١ -	٠	لا	١	نعم	٣ -	
٠	لا	١	نعم	١٢ -	٠	لا	١	نعم	٤ -	
٠	لا	١	نعم	١٣ -	٠	لا	١	نعم	٥ -	
١	لا	٠	نعم	١٤ -	٠	لا	١	نعم	٦ -	
٠	لا	١	نعم	١٥ -	٠	لا	١	نعم	٧ -	
						١	لا	٠	نعم	٨ -

الدرجة ١٠ - أو أكثر:

أنت متشدد غير متسامح.

الدرجة من ٤ - ٩ :

تبدل جهداً ضخماً كي تبدو عادلاً ولكنك تمتلك قدراً كبيراً من الإجحاف والتحكم والتزمت.

الدرجة ٣ أو أقل :

متسامح وقد تخفى في أعماقك قدراً من التزمت. ولكنك قادر على إخفائه والسيطرة عليه.

## ٤٠ هل أنت عنيد؟

- ١ - عندما تحاول إجراء مكالمة وتصادف وجود صعوبة وكررت المحاولة أربع مرات. هل تصاب باليأس وتنصرف عن هذه المكالمة؟
- ٢ - أنت تريد شراء نوع معين من الملابس ولكنك فشلت في العثور عليها في ثمانية محلات والسماء تمطر ويوجد محل آخر في أقصى المدينة. هل تبذل المحاولة للذهاب إلى هذا المحل على أمل العثور على ضالتك؟
- ٣ - هل تحرص دائما على أن تكون لك الجملة الأخيرة في كل مناقشة؟
- ٤ - هل يرى الناس أنك متصلب الرأي ويصعب مناقشتك؟
- ٥ - هل تعتقد أن الناس يصفوك بالعناد والحماسة؟
- ٦ - عندما تقرر مصاحبة شخص ما إلى غاية معينة ولكنه تردد ورفض الذهاب في آخر لحظة هل تلح وتكرر وتعاود الرجاء؟
- ٧ - ذهبت إلى المطعم ووجدت زحاما والمناضد كلها مشغولة هل تتجه نحو مطعم آخر؟
- ٨ - قضيت وقتا طويلا من أجل إنجاز عمل معين ولكنك لاحظت علامات الفشل بعد ساعات طويلة من العمل. هل تبدأ من جديد؟
- ٩ - عندما تفشل في امتحان القيادة في إدارة المرور هل تكرر المحاولة في فترات متقاربة حتى تجتاز الامتحان؟

١٠ - ذهبت إلى السينما أو المسرح ووجدت زحاً وطابوراً طويلاً هل تذهب إلى مكان آخر؟.

١١ - هل لديك الصبر لتقضى يوماً كاملاً في إصلاح شيء ما؟.

١٢ - هل تحب لعبة الـ Ouzzle (إعادة ترتيب الصور والأشكال)؟.

١٣ - هل تحب لعبة الكلمات المتقاطعة؟.

١٤ - هل لديك الصبر على ممارسة التدريبات لتصبح نجماً لامعاً في التنس أو الجولف أو أية لعبة أخرى؟.

١٥ - هل تفقد أعصابك بسرعة؟.

٠	لا	٠١	نعم	٩ -	١	لا	٠	نعم	١ -
١	لا	٠	نعم	١٠ -	٠	لا	١	نعم	٢ -
٠	لا	١	نعم	١١ -	٠	لا	١	نعم	٣ -
٠	لا	١	نعم	١٢ -	٠	لا	١	نعم	٤ -
٠	لا	١	نعم	١٣ -	٠	لا	١	نعم	٥ -
٠	لا	١	نعم	١٤ -	٠	لا	١	نعم	٦ -
١	لا	٠	نعم	١٥ -	١	لا	٠	نعم	٧ -
					٠	لا	١	نعم	٨ -

الدرجة ١٠ - ١٥ :

عند صليب الرأي ويحتمل أن تكون صبوراً متى استقر رأيك على تنفيذ أمر ما يصعب عندئذ تغيير رأيك حتى في حالة وجود احتمالات أخرى أسهل وأرخص.

الدرجة من ٥ - ٩ :

قادر على تحقيق التوازن ويمكنك إعادة التفكير والعودة إلى الرأي المخالف.

الدرجة ٤ أو أقل :

يمكنك تغيير رأيك بسرعة والبحث عن حلول أكثر سهولة. ولا يمكن تصنيفك ضمن متصلبي الرأي ولا يمكن وصفك بالعناد.

## ٤١) إلى أى حد أنت متمسك بالشرف؟

- ١ - إذا وجدت عشرة جنيهاً واقعة على الأرض في مكان خال من المارة وأنت آمن أن أحداً لن يراك هل تجتهد أن تبحث عن صاحبها؟
- ٢ - ما تصرفك في حالة العثور على ١٠٠٠ جنيه في نفس الظروف السابقة هل تبحث عن صاحبها؟
- ٣ - ما هو تصرفك عند تكرار الحالة السابقة بمبلغ ١٠٠٠٠٠٠ جنيه؟
- ٤ - في حالة مليون جنيه. هل تبحث عن صاحبها؟
- ٥ - هل يتوافر لديك بصفة عامة الإحساس بأنك أغنى بكثير من واقعك؟
- ٦ - سرق أحدهم أموالاً من رئيسك. هل أنت على استعداد لإبلاغ الرئيس بمشاهدتك؟
- ٧ - هل سرقت يوماً ما أى شيء من متجر؟
- ٨ - اصطدمت أثناء قيادتك للسيارة بسيارة أخرى مركونة في الطريق وتصادف خلو الطريق من المارة هل أنت على استعداد لترك قصاصة من الورق باسمك ورقم سيارتك ورقم التليفون؟
- ٩ - هل تتعمد إخفاء بعض الأرباح عند مناقشة موظف الضرائب؟
- ١٠ - إذا تصادف وأن كسرت أى شيء في منزل صديقك في وقت يخلو فيه المنزل من الأفراد هل تجد لديك الشجاعة للاعتراف لصديقك بفعلتك؟

١١ - عند الحصول من البائع لنقود أكثر من حقه هل تقوم بإرجاع المبالغ الزائدة في الحال ؟

١٢ - عند دفع فاتورة الحساب في محل تسمى البائع تسجيل بعض البضائع في الفاتورة. هل تقوم بتذكير البائع عن هذا السهو ؟

١٣ - هل كثيرا ما تتمارض للهروب من أداء وظيفتك ؟

١٤ - هل أنت على استعداد لدفع رشوة لبعض العملاء في سبيل تحقيق بعض الأرباح للشركة التي تعمل بها ؟

١٥ - هل أنت على استعداد لدفع رشوة لبعض الناس لتحقيق بعض المكاسب الشخصية ؟

الإجابة نعم = ١ فيما عدا الأسئلة ٧ ، ٩ ، ١٣ ، ١٤ ، ١٥

الإجابة لا = ١

الدرجة ١٠ - أو أكثر :

شريف وأهل للثقة ويمكنك الوقوف أمام المرأة دون أن تخجل من نفسك.

الدرجة من ٤ - ٩ :

أنت على وجه العموم شريف ولكنك على استعداد للانحراف قليلا عن مبادئ الشرف خاصة عندما تشعر أنك غير مراقب .

الدرجة ٣ أو أقل :

لك رأى مخالف في مسألة الشرف.

## ٤٢ هل تتمتع بروح الدعابة والفكاهة؟

- ١ - هل تجد صعوبة في الضحك على بعض تصرفاتك؟
- ٢ - هل تشعر بالغضب عندما يغضب البعض مِنْ تصرفاتك؟
- ٣ - هل تحب الأفلام الكوميديّة؟
- ٤ - هل تحب قراءة الكتب المسلية؟
- ٥ - هل تشعر بالغضب عندما تكون في مقابلة هامة ثم يعتمد البعض إلقاء بعض النوادر أو الحكايات المسلية؟
- ٦ - هل تشعر بالغضب أو الإهانة عندما يسخر البعض منك؟
- ٧ - هل تشعر أن إلقاء النكات أو النوادر عمل طفولي لا يليق بالكبار؟
- ٨ - هل تعتقد أن الشخص كثير المزاح يعتبر من وجهة نظرك شخص غير ناضج؟
- ٩ - هل تجد حرجا بالغا في الضحك بصوت عال في المستشفى أو المسجد أو الكنيسة؟
- ١٠ - هل تفضل البرامج الجادة والتنقيفية عن البرامج الخفيفة والكوميديّة في التلفزيون؟
- ١١ - هل تعتقد أن كمال الشخصية يكون بالتجهم والعبوس؟
- ١٢ - هل تتذكر آخر مرة ضحكت فيها؟
- ١٣ - هل كثيرا ما تندفع ضاحكا وأنت منفرد بنفسك؟

١٤ - هل تشعر بالارتباك عندما تصادف رسما كاريكاتيرا أو ضاحكا يبعث على الضحك أثناء تصفحك لجريدة وتخلج من الضحك أمام الناس؟.

١٥ - هل تعتقد أن أسلوب الحياة المعاصر يعيل إلى الضحك والهزل؟.

١	لا	٠	نعم	٩ -	١	لا	٠	نعم	١ -
١	لا	٠	نعم	١٠ -	١	لا	٠	نعم	٢ -
١	لا	٠	نعم	١١ -	٠	لا	١	نعم	٣ -
٠	لا	١	نعم	١٢ -	٠	لا	١	نعم	٤ -
٠	لا	١	نعم	١٣ -	١	لا	٠	نعم	٥ -
١	لا	٠	نعم	١٤ -	١	لا	٠	نعم	٦ -
١	لا	٠	نعم	١٥ -	١	لا	٠	نعم	٧ -
					١	لا	٠	نعم	٨ -

الدرجة ١١ - ١٥ :

لديك ميل كبير نحو المزاج. أنت لا تأخذ الأمور بجدية.

الدرجة من ٥ - ١٠ :

لديك ميل للمرح ولكنك تستطيع السيطرة على انفعالاتك ربما تفعل ذلك لأنك تشعر بالذنب وأن الاندفاع للضحك لا يتفق مع مبادئ الاحتشام والوقار.

أترك نفسك على حريتها واعتقد أنك ستغنم من وراء ذلك الكثير  
من الفوائد .

### الدرجة ٤ أو أقل :

أنت في حاجة لترك العنان قليلا لانفعالاتك . يجب أن تعلم أن للضحك  
فوائده الجمّة على حالتك الصحية والنفسية ، ويساهم بقدر كبير في  
تحسين علاقاتك بالآخرين .

## ٤٣) إلى أى حد تثق فى الآخرين؟.

- ١ - هل تعتقد أن الناس يتكلمون عنك كثيرا أثناء غيابك؟.
- ٢ - هل تعتقد أن لكل شخص تسعيرته الخاصة؟.
- ٣ - هل تعتقد أن معظم الناس غشاشون؟.
- ٤ - هل تعتقد أن معظم الناس خونة ولصوص لو أتيحت لهم الفرصة للخيانة أو السرقة؟.
- ٥ - هل تجد صعوبة فى الثقة بالآخرين؟.
- ٦ - هل تكره إقراض الناس للأموال؛ لأنك تعتقد أنهم غالبا لا يسددون ما عليهم؟.
- ٧ - هل تغادر المنزل تاركا العمال يؤدون أعمالهم دون رقيب؟.
- ٨ - هل تراجع بصفة مستمرة حساباتك فى البنك؟.
- ٩ - هل تراجع بصفة مستمرة الأموال فى المحلات أثناء عمليات البيع والشراء؟.
- ١٠ - هل تحتاط دائما عند مغادرة أى مكان خوفا من تركك لأشياء ثمينة؟.
- ١١ - هل تعتقد فى خيانة معظم الآخرين بمجرد وجود فرصة سانحة للخيانة؟.
- ١٢ - عندما تفقد شيئا ما . هل يتبادر إلى ذهنك على الفور أنك تعرضت لحادث سرقة؟.

١٣ - عندما تضل طريقك أثناء الرحلة هل تسأل شخصين على الأقل للتعرف على الطريق الصحيح؟

١٤ - عندما يعتذر شخص ما عن حضور مقابلة معك. هل تعتقد على الفور بوجود باعث وسبب خفى وراء هذا الإلغاء؟

١٥ - هل تعتقد أن معظم الناس على وجه العموم شرفاء؟

- |   |    |   |     |    |   |    |   |     |   |
|---|----|---|-----|----|---|----|---|-----|---|
| ١ | لا | ٠ | نعم | ٩  | ١ | لا | ٠ | نعم | ١ |
| ٢ | لا | ٠ | نعم | ١٠ | ١ | لا | ٠ | نعم | ٢ |
| ٣ | لا | ٠ | نعم | ١١ | ١ | لا | ٠ | نعم | ٣ |
| ٤ | لا | ٠ | نعم | ١٢ | ١ | لا | ٠ | نعم | ٤ |
| ٥ | لا | ٠ | نعم | ١٣ | ١ | لا | ٠ | نعم | ٥ |
| ٦ | لا | ٠ | نعم | ١٤ | ١ | لا | ٠ | نعم | ٦ |
| ٧ | لا | ١ | نعم | ١٥ | ٠ | لا | ١ | نعم | ٧ |
| ٨ | لا | ٠ | نعم |    | ١ | لا | ٠ | نعم | ٨ |

الدرجة من ١٠ - ١٥ :

أنت شديد الثقة بالآخرين، وتعتقد أن معظم الناس شرفاء ويمكن الاعتماد عليهم. ستواجه بلا شك من حين لآخر بخطر الشعور بخيبة الأمل واليأس والإحباط حيث يستغل بعض ضعاف النفوس ثقتك الزائدة في الناس لممارسة رذيلة الخيانة والكسب الرخيص لكن ترجو ألا يتسبب ذلك في تغيير موقفك المثالي.. مطلوب الحذر وبعض الحرص.

## الدرجة من ٥ - ٩ :

أنت تريد أن تثق في الناس ولكن تجاربك الشخصية تجعلك تتردد كثيرا.. أنت على وجه العموم تثق في الناس ولكنك تتخذ دائما جانب الحيطة والحذر خوفا من الاندفاع إلى عواقب قد تكون وخيمة.

## الدرجة ٤ أو أقل :

أنت لا تثق في الناس بصفة قطعية. لا تبالي في ظنونك حاول الثقة في البعض خوفا من الانهيار والوقوع فريسة بعض الأمراض النفسية.

## ٤٤) هل أنت مجد في عملك؟.

- ١ - هل تقضى بانتظام الليالي فى العمل؟.
- ٢ - هل تشغل بصفة دائمة بالأعمال حتى فى يوم الإجازة؟.
- ٣ - هل تجد صعوبة فى الجلوس بدون عمل؟.
- ٤ - هل تشعر بالذنب عند الجلوس بلا عمل يوم الجمعة (يوم الإجازة) صباحاً؟.
- ٥ - هل تقضى الليل سهرانا بسبب القلق على العمل؟.
- ٦ - هل تكره أيام الإجازات؟.
- ٧ - هل تستيقظ عادة فى وقت مبكر صباح كل يوم؟.
- ٨ - هل أنت محروم من ممارسة أية هواية خلاف عملك؟.
- ٩ - هل تشكو زوجتك ومعارفك من كثرة انهماكك فى العمل؟.
- ١٠ - هل يشكو أصدقاؤك من صعوبة الالتقاء بك؟.
- ١١ - هل تجد صعوبة فى إنقاص أعباء أعمالك؟.
- ١٢ - هل تشعر بأنك حرمت فى فترة الطفولة من حنان الأب أو الأم أو كلاهما؟.
- ١٣ - هل كنت 'تنشغل أثناء تناولك الطعام؟.
- ١٤ - هل تشعر بالقلق وعدم الراحة عندما لا تجد ما تشغل به وقتك؟.
- ١٥ - هل كثيراً ما تستيقظ ليلاً لإنجاز بعض الأعمال؟.

لا = صفر.

نعم = ١

### الدرجة ٣ أو أكثر :

أنت كثير العمل بصورة كبيرة إلى حد خطير قد يؤثر على صحتك وعلى علاقاتك بأصدقائك وأفراد عائلتك.

معظم هذه الفئة كانوا يعانون في طفولتهم من الحرمان من العطف الأبوى ولا يصلح انغماسهم في العمل كترياق وشفاء لهذه الحالة.

معظم هؤلاء الناس أغنياء وأقوياء وغير قادرين على كبح اندفاعهم وانغماسهم في العمل ومن المهم الإشارة إلى أنهم يميلون عادة إلى الإجابة في العمل وغالبا ما ينجحون وعند مشاركة الآخرين في العمل فغالبا ما يلقي هؤلاء الشركاء حفا وفيما بسبب النشاط الزائد لشريكهم في العمل .

### الدرجة ٢ أو أقل:

موقفك تجاه الإقبال على العمل طبيعي وربما تستقر في عمل واحد طوال العمر لكنك تجد المتعة في أداء وظائف أخرى . وفي كل الأحوال أنت لست من النوع الذى يجعل العمل يسيطر ويهيمن على جميع تصرفاته.

## ٤٥ هل تعتقد أنك نلت حظك من الحياة؟

- ١ - هل تقضى معظم أوقاتك فى أداء أعمال تحبها وتجد المتعة فى تنفيذها؟
- ٢ - هل تقضى معظم أوقاتك فى أداء أعمال تكرهها؟
- ٣ - هل تشعر أنك حصلت على حقلك من المتعة والترفيه طوال حياتك؟
- ٤ - هل تجد سهولة فى تحميل مسؤولياتك على الآخرين؟
- ٥ - هل أنت واثق تماما أن الأمور الهامة فى حياتك لها الأسبقية فى دائرة اهتماماتك؟
- ٦ - هل قضيت وقتا طويلا من عمرك فى اكتساب الأموال واقتناء أشياء أنت فى غير حاجة ماسة لها؟
- ٧ - هل قضيت وقتا طويلا من حياتك فى التمتع بمباهج الحياة؟
- ٨ - هل تقضى أوقاتا منتظمة مع أناس تكرههم؟
- ٩ - هل تعتقد أنك أضعت وقتا طويلا من الحياة بلا فائدة؟
- ١٠ - هل قضيت وقتا طويلا مع أفراد عائلتك؟
- ١١ - هل قضيت وقتا طويلا مع أصدقائك؟
- ١٢ - هل قضيت وقتا طويلا فى التمتع بممارسة هواياتك المحببة؟
- ١٣ - هل لديك أكثر من معطين؟
- ١٤ - هل تمتلك أكثر من ستة أزواج من الأحذية؟
- ١٥ - هل قضيت وقتا طويلا من عمرك فى أداء وظائف مختلفة؟

١	لا	٠	نعم	٩ -	٠	لا	١	نعم	١ -
٠	لا	١	نعم	١٠ -	١	لا	٠	نعم	٢ -
٠	لا	١	نعم	١١ -	٠	لا	١	نعم	٣ -
٠	لا	١	نعم	١٢ -	٠	لا	١	نعم	٤ -
١	لا	٠	نعم	١٣ -	٠	لا	١	نعم	٥ -
١	لا	٠	نعم	١٤ -	١	لا	٠	نعم	٦ -
١	لا	٠	نعم	١٥ -	٠	لا	١	نعم	٧ -
						١	لا	٠	٨ -

### الدرجة ٩ أو أكثر :

لا شك أنك حصلت على حقك الكامل بالتمتع بحياتك. أنت قادر على إعطاء الأولوية الكاملة للأمور الهامة فى حياتك ووضعها فى المقام الأول ولديك من الحكمة ما يجعلك قادرا على الاهتمام بالصدقة والحب والضحك والسعادة بنفس قدر الاهتمام بالعدل.

### الدرجة من ٤ - ٨ :

أنت تجاهد فى سبيل الحصول على حقك من التمتع بمباهج الحياة. أنت تبذل جهدا لاقتناص بعض الوقت لعمل ما تحبه وتهواه بنفسك.

ولكنك على وجه العموم تعتقد أنك ناجح إلى قدر ما على مسيرة مباهج القرن العشرين وبدايات القرن الحادى والعشرين. لعلك قضيت وقتا طويلا فى ممارسة أعمال لا تحبها ومشاركة أناس لا تحبهم من أجل الفوز ببعض المال لشراء أشياء أنت لست فى حاجة ملحة لاقتنائها.

### الدرجة ٣ أو أقل :

حياتك بها الكثير من المنغصات تقضى أوقانا طويلة في أعمال لا تحبها ولا تجد الوقت الكافي لأداء أعمال تحبها. أنت في حاجة لتغيير نمط حياتك.

حدّد أولا ماذا تريد فعلا من الحياة وفقا لظروفك الحالية.

حدّد أمورا يمكنك تحقيقها في الوقت القريب واجتهد في تنفيذها ليزداد إحساسك بالتمتع الحقيقي من الحياة.

## ٤٦ هل أنت إيجابي أم سلبي التفكير؟

- ١ - هل تشعر بأنك سعيد بنفس قدر سعادة الآخرين؟
- ٢ - هل تستيقظ دوما من النوم وأنت تشعر أنك سيد العالم؟
- ٣ - هل تعتقد أن الآخرين أقل منك حظا؟
- ٤ - هل تعتقد أن نصيبك من الحظ أكثر من المعتاد؟
- ٥ - هل تشعر دائما بالتعاسة بدون سبب حقيقي؟
- ٦ - هل كثيرا ما تشعر بفقد الأمل؟
- ٧ - هل تشعر بصفة منكرة أن حياتك بلا هدف؟
- ٨ - هل تفكر أن الحياة كقاعدة عامة مكان للبؤس؟
- ٩ - هل تضايقت الضوضاء بشكل مزعج؟
- ١٠ - هل تشعر أن نصيبك من الحظ ضعيف؟
- ١١ - هل تبتسم مثل معظم الناس الذين تعرفهم؟
- ١٢ - هل تضحك بنفس القدر الذي يضحك به الآخرون؟
- ١٣ - هل كثيرا ما تشعر بالتعب وفتور الهمة بلا سبب واضح؟
- ١٤ - هل تشعر أن أجمل أيام حياتك تعرضت للسلب والنهب بسبب الآخرين؟
- ١٥ - هل تعتقد بوجود عوائق تعرقل سيرتك في الحياة؟

٠	لا	١	نعم	- ٩	١	لا	٠	نعم	- ١
٠	لا	١	نعم	- ١٠	١	لا	٠	نعم	- ٢
١	لا	٠	نعم	- ١١	٠	لا	١	نعم	- ٣
١	لا	٠	نعم	- ١٢	٠	لا	١	نعم	- ٤
٠	لا	١	نعم	- ١٣	٠	لا	١	نعم	- ٥
٠	لا	١	نعم	- ١٤	٠	لا	١	نعم	- ٦
٠	لا	١	نعم	- ١٥	٠	لا	١	نعم	- ٧
					٠	لا	١	نعم	- ٨

### الدرجة ٨ أو أكثر :

يسيطر على حياتك الشعور بالسلبية. ربما لتعرضك للعديد من المشكلات والمصاعب التي ترجع لوجود عوامل خارجية تؤثر على حياتك بطريقة سلبية.

### الدرجة من ٣ - ٧ :

حاول أن تكون أكثر إيجابية. الواقع أن أحاسيسك ومشاعرك نحو المستقبل يسودها الغموض. حاول أن تقاوم ابذل مجهودا لتحسين حاضرك ومستقبلك. الأمر متوقف إلى حد كبير على إصرارك على التحدى.

### الدرجة ٢ أو أقل :

تتمتع بموقف إيجابى وتعتقد أن تحسين المستقبل يتوقف إلى حد كبير على قدراتك على التحدى. هذا الإصرار يساعدك بشكل كبير على تخطى العقبات والفوز بمستقبل أفضل.

## القسم الثاني

طريقة حساب النقاط للتعرف على شخصيتك

## ٤٧) هل أنت انبساطى\* أو انطوائى؟.

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت شخص اجتماعى؟ .  
...
  - ٢ - هل تفضل أعمال الفكر عن العمل اليدوى؟ .  
...
  - ٣ - هل أنت عاطفى؟ .  
...
  - ٤ - هل أنت جهور؟ .  
...
  - ٥ - هل تتصرف بطريقة عملية؟ .  
...
  - ٦ - هل أنت متهور؟ .  
...
- الإجمالى

الدرجة من ٩٠ - ١٣٥ :

أنت انبساطى الشخصية بالكامل.

الدرجة من ٤١ - ٨٩ :

أنت بين بين. تتذبذب ما بين الشخصية الانبساطية والانطوائية وفقا للظروف.

الدرجة ٤٠ أو أقل :

أنت بلا شك انطوائى.

---

(\*) المنبسط شخص يتجه انتباهه وأشواقه اتجاذا كليا أو شبه كلى على نحو ما هو خارج عن الذات.

## ٤٨ هل أنت شخصية متوازنة؟

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

...	١ - هل أنت استحواذى؟
...	٢ - هل أنت عاطفى؟
...	٣ - هل أنت واثق من نفسك؟
...	٤ - هل أنت مستقل الفكر؟
...	٥ - هل أنت سعيد وراضى قانع بحياتك؟
...	٦ - هل تتمتع بروح الفكاهة والمداعبة؟
...	٧ - إلى أى حد حصلت على حقك من التمتع بالحياة؟
...	الإجمالى
...	الإجمالى الأول
...	أضف ٢٠٠ درجة إضافية
...	الإجمالى الثانى

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

...	١ - إلى أى حد أنت مصاب بالقلق؟
...	٢ - ما مدى إحساسك بالشعور بالذنب «ضمير التائب»؟
...	٣ - هل أنت محيط؟
...	٤ - هل أنت مريض بالوهم؟
...	٥ - هل أنت إيجابى أم سلبى التفكير؟
...	الإجمالى الثالث

للحصول على النتيجة النهائية اطرح الإجمالى الثانى - الإجمالى الثالث.

الدرجة من ٢٥٠ - ٣٦٠ :

شخصية متوازنة ومستقرة يصعب إثارتك.

الدرجة من ١٦٢ - ٢٤٩ :

متوازن ومستقر إلا أنه تتوافر لديك بعض نقاط الضعف ويمكنك تحسين لياقتك الذهنية باتباع بعض الإرشادات المسجلة في هذا الكتاب وللتعرف على نقاط الضعف راجع الجزء الأول ولاحظ نتائجك.

الدرجة من ٨٠ - ١٦١ :

أنت في حاجة إلى جهد كبير لتحسين لياقتك الذهنية. راجع الجزء الأول من الكتاب للتعرف على نقاط ضعفك.

## ٤٩) إلى أى حد أنت معرض للإصابة بالاكْتئاب

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

٠٠٠	١ - إلى أى حد أنت مصاب بالقلق ؟.
٠٠٠	٢ - ما مدى إحساسك بالشعور بالذنب «تأنيب الضمير» ؟.
٠٠٠	٣ - هل أنت محبط ؟.
٠٠٠	٤ - هل أنت مريض بالوهم ؟.
٠٠٠	٥ - هل أنت مغرور ؟.
٠٠٠	٦ - هل أنت إيجابي أم سلبي التفكير ؟.
٠٠٠	الإجمالى الأول
٢٠٠ +	أضف ٢٠٠ درجة إضافية
٠٠٠	الإجمالى الثانى

اجمع درجات الاختبارات التالية:

٠٠٠	١ - هل أنت متفائل ؟.
٠٠٠	٢ - هل أنت استحواذى ؟.
٠٠٠	٣ - هل أنت عاطفى ؟.
٠٠٠	٤ - هل أنت واثق من نفسك ؟.

٥ - هل أنت سعيد وقانع بحياتك ؟ .٤

٦ - هل تتمتع بروح الفكاهة والدعابة ؟ .٤

٧ - هل تعتقد أنك نلت حظك من الحياة ؟ .٤

الإجمالي الثالث

اطرح الإجمالي الثالث - الإجمالي الثاني.

الدرجة من ٢٥٨ - ٣٣٥ :

أنت مُعرض للإصابة بالإجهاد بسهولة، هناك احتمال كبير لتعرض حالتك الذهنية لمخاطر شديدة. اجتهد في التحكم للسيطرة على انفعالاتك وأحاسيسك المرهقة. تعلم الوسائل الكفيلة لتدعيم قدرتك على مقاومة الإجهاد. تعلم الطريقة المثلى للاسترخاء وإراحة عقلك وجسدك.

الدرجة ١١٩ أو أقل :

قدرتك على مقاومة الإجهاد عالية، ونادرا ما تعاني من مشكلات عقلية أو جسدية تؤدي إلى الإحساس بالإجهاد.

## ٥٠ هل يمكنك الفوز بالبطولة يوما ؟

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

١ - هل تفضل إعمال الفكر عن العمل العدوى ؟ . . .

٢ - هل أنت جسور ؟ . . .

٣ - هل أنت حنون ؟ . . .

٤ - هل أنت مستقل الفكر ؟ . . .

٥ - هل أنت متهور ؟ . . .

.....  
-----  
.....

الإجمالي (١)

٢٠ +

أضف ٢٠ درجة إضافية

-----  
٢٠ + ٠٠٠

الإجمالي (٢)

سجل نتائج اختبار هل أنت متردد فيكون لديك إجمالي (٣)

اطرح إجمالي ٢ - إجمالي ٣ تحصل على النتيجة النهائية.

الدرجة ٧٥ - ١١٥ :

لديك رصيد كامن بدرجة عالية من إمكانيات الفوز بالبطولة إذا لم تكن حصلت حتى الآن على ميدالية. أمامك فرص هائلة لاكتسابها يوما ما.

الدرجة من ٣٧ - ٧٤ :

بالرغم من عدم تعرفك حتى الآن على قدراتك الكامنة للبطولة قد تدهش الآن عندما تدرك أنك خليق بالمراكز المتقدمة.

الدرجة ٣٦ أو أقل :

لا تمتلك القدرات أو المواهب التي تدفعك يوما إلى مراكز البطولة.

## ٥١ هل أنت شخصية جذابة؟.

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت اجتماعي؟ .....  
 ٢ - هل أنت مخلص صادق مع النفس؟ .....  
 ٣ - هل أنت عاطفي؟ .....  
 ٤ - هل أنت حنون؟ .....  
 ٥ - هل أنت سعيد وقانع بحياتك؟ .....  
 ٦ - هل أنت عنيد؟ .....  
 ٧ - إلى أي حد أنت متمسك بمبادئ الشرف؟ .....  
 ٨ - هل تتمتع بروح الفكاهة والمداعبة؟ .....  
 ٩ - إلى أي حد تثق بالآخرين؟ .....
- 
- .....  
 الإجمالي (١)  
 أضف ١٠٠ درجة إضافية  
 الإجمالي (٢)
- 
- ١٠٠ + .....  
 .....

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت سريع الغضب؟ نزع؟ .....  
 ٢ - هل أنت متحجر القلب؟ .....  
 ٣ - هل أنت غيور؟ .....

٤ - هل أنت متسامح ؟ ...

٥ - هل أنت إيجابي التفكير أم سلبي التفكير ...

الإجمالي (٣)

اطرح الإجمالي ٢ ، الإجمالي ٣ تحصل على النتيجة النهائية.

الدرجة ما بين ١٩٠ - ٢٦٥ :

أنت شخصية جذابة. أمير .. أمير حقيقي أو أميرة فاتنة جذابة يمكنك اكتساب الصداقات بسهولة وتكتسب بسرعة صداقة الغرباء. أنت صبور بلا حدود وحبوب إلى أقصى درجة.

الدرجة ٩١ - ١٨٩ :

تمتلك مقومات الجاذبية ولكنك أثناء التعامل مع الناس تبدو غير كريم- جافا - عدوانيا - فظا - خشن الطباع - ومع ذلك يمكنك الانقلاب في لحظات لتظهر صورتك الجذابة.

الدرجة ٩٠ أو أقل :

أنت تخزن صورتك الجذابة لمن تحب وتعاشر فقط، تعامل الآخرين بالاحترام الواجب ولكنك لا تهتم بإظهار مشاعرك الشخصية حتى لو كانت سيئة أمام الأعراب.

## ٥٢ هل أنت صديق مخلص؟.

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت اجتماعي؟  
 ...
- ٢ - هل أنت مخلص صادق مع النفس؟  
 ...
- ٣ - هل أنت حنون؟  
 ...
- ٤ - إلى أي حد أنت متمسك بمبادئ الشرف؟  
 ...
- ٥ - هل تتمتع بروح الفكاهة والمداعبة؟  
 ...
- ٦ - إلى أي حد تثق في الآخرين؟  
 ...
- الإجمالي (١)  
 أضف ١٠٠ درجة إضافية  
 الإجمالي (٢)  
 ...
- ١٠٠ + ...  
 ...

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت غيور؟  
 ...
- ٢ - هل أنت متسامح؟  
 ...
- ٣ - هل أنت مفرور؟  
 ...
- الإجمالي (٣)  
 ...

اطرح إجمالي ٢ - إجمالي ٣ تحصل على النتيجة النهائية.

الدرجة أعلى من ١٦٠ :

صديق رائع أهل للثقة. حيّوب يمكن الاعتماد عليه صادق وتتمتع بروح الدعابة والمرح وليس من قبيل المبالغة عند القول إنك تفضل الأصدقاء على نفسك.

الدرجة من ١٢٠ - ١٥٩ :

صديق ممتاز حنون صادق ميال للمرح، ولكنك تحتاج لبعض الوقت حتى يزداد اقتناعك بصديق ما وبعدها ينفتح قلبك له وينشرح صدرك لتصبح صديق العمر.

الدرجة ١١٩ أو أقل :

محجم عن الصداقة وتخاف من الارتقاء في صداقات قوية. ربما مرت عليك تجارب سابقة مؤلمة.

## ٥٣ ما الوظيفة التي تناسبك؟

استكمل أولا الجداول الخمسة التالية:

الجدول الأول

اجمع نتائج الاختبارات التالية

- ١ - هل أنت اجتماعي؟  
...  
٢ - هل أنت حنون؟  
...  
٣ - هل أنت عنيد؟  
...  
٤ - إلى أي حد تثق في الآخرين؟  
...  
الإجمالي

الجدول الثاني

اجمع نتائج الاختبارات التالية :

- ١ - هل أنت حازم؟  
...  
٢ - هل تتصرف بطريقة عملية؟  
...  
٣ - هل أنت محب للنظام؟  
...  
٤ - هل أنت متحجر القلب؟  
...  
الإجمالي (١)  
أضف ١٠٠ درجة إضافية  
الإجمالي (٢)

أضف نتائج الاختبارات التالية :

١ - هل أنت استحواذى ؟ .

٢ - هل أنت شخصية مسيطرة ؟ .

الإجمالي (٣)

اطرح الإجمالي ٢ - الإجمالي ٣ تحصى على النتيجة النهائية

الجدول الثالث

اجمع درجة الاختبارات التالية

١ - هل تفضل الأعمال الذهنية عن الأعمال اليدوية ؟ .

٢ - هل أنت فضولى ؟ .

٣ - هل تتصرف بطريقة عملية ؟ .

٤ - هل أنت محب للنظام ؟ .

الإجمالي (١)

أضف ٥٠ درجة إضافية

الإجمالي (٢)

اجمع درجات الاختبارات التالية:

١ هل أنت استحواذى ؟ .

الإجمالي (٣)

اطرح الإجمالي ٢ - إجمالى ٣ .

## الجدول الرابع

اجمع نتائج الاختبارات التالية :

...	١ - هل أنت خيالي ؟.
...	٢ - هل أنت عاطفي ؟.
...	٣ - هل أنت فنان ؟.
...	٤ - هل أنت مستقل الفكر ؟.
...	٥ - هل أنت شهواني ؟.
...	الإجمالي

## الجدول الخامس

اجمع نتائج الاختبارات التالية :

...	١ - هل يمكنك تحمل المسؤولية ؟.
...	٢ - هل أنت محب للنظام ؟.
...	٣ - هل أنت مقتصد ؟.
...	٤ - هل أنت عنيد ؟.

الإجمالي (١)

أضف ٥٠ درجة إضافية

الإجمالي (٢)

اجمع نتائج الاختبارات التالية

...	١ - هل أنت استحواذي ؟.
...	الإجمالي (٣)

اطرح الإجمالي ٢ - الإجمالي ٣ تحصل على النتيجة النهائية للتعرف على العمل المناسب تضاف الدرجات التالية إلى الدرجات السابقة الحصول عليها في الجداول السابقة على الوجه التالي.

الإجمالي	الدرجة المضافة	الدرجة الأصلية	الجدول
	٨٠	٠٠	١
	١٥	٠٠	٢
	٥٥	٠٠	٣
	٥٥	٠٠	٤
	٧٠	٠٠	٥

يساعد الإجمالي السابق في تحديد نوعية الوظيفة المناسبة لمواهبك. انتخب الجدول الذي تحصل فيه على أعلى إجمالي وراجع المواصفات التالية.

#### الجدول رقم ١ :

إذا حصلت على أعلى درجات في الجدول الأول. أنسب الوظائف لقدراتك هي الطب، طبيب أسنان، التمرير، العمل في مجال المداواة الطبيعية (أى معالجة المرضى بالوسائل البدنية والميكانيكية كالتدليك والتمارين الرياضية والماء والضوء والحرارة والكهرباء)، عالم بالغذائيات، أخصائي أشعة، صانع للنظارات وفقا لتعليمات طبيب العيون.

#### الجدول رقم ٢ :

عندما تحصل على أعلى الدرجات في الجدول الثانى تناسبك أعمال الأمن، بائع، مندوب مبيعات، باحث في مجال التسويق والإدارة. أعمال البوليس والجيش.

### الجدول رقم ٣ :

أفضل الدرجات فى الجدول رقم ٣ تصلح فى وظيفة مهندس. باحث فى العلوم. الأعمال الميكانيكية. أعمال الكهرباء أو الكيمياء. إذا كانت درجاتك فى اختبار هل أنت فضولى عالية فأفضل المهن المناسبة لك هى وظيفة باحث فى العلوم.

### الجدول رقم ٤ :

تصلح لأعمال الإعلام والصحافة والتليفزيون. إذا كنت تفضل العمل الصامت الذى لا تصاحبه ضجة الإعلام والشهرة والتصوير أنت تصلح لوظيفة صحفى، العلاقات العامة. الترجمة. إذا كنت ممن يحبون التعامل مع الصور أكثر من التعامل مع الكلمات فيمكنك العمل فى مجال الديكور، التصميمات القديمة، التصوير. تصميم ديكورات المسرح والسينما والتليفزيون.

### الجدول رقم ٥ :

تصلح فى أعمال الإدارة إذا كنت تفضل التعامل مع الأرقام عن التعامل مع الكلمات فيفضل أن تعمل فى البنوك. الكمبيوتر. أما إذا كنت ممن يفضلون التعامل مع الكلمات أكثر من الأرقام فتصلح لك وظائف الأعمال المدنية، المحاماة، أعمال المكتبات. السكرتارية.

## ٥٤ هل يمكنك إدارة أعمالك الخاصة؟

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل تفضل الأعمال الذهنية عن الأعمال اليدوية؟  
٠٠٠
- ٢ - هل أنت جسور؟  
٠٠٠
- ٣ - هل أنت طموح؟  
٠٠٠
- ٤ - هل أنت مُجد في عملك؟  
٠٠٠

الإجمالي (١)

أضف ١٠٠ درجة إضافية

الإجمالي (٢)

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت استحواذي؟  
٠٠٠
- ٢ - هل أنت شخصية مسيطرة؟  
٠٠٠
- ٣ - هل تعتقد أنك حصلت على حظك من مباح الحياة؟  
٠٠٠

الإجمالي (٣)

اطرح الإجمالي ٢ - الإجمالي ٣

الدرجة ١٢٥ - ١٨٠ :

لديك فرصا هائلة وقدرات عظيمة لإدارة أعمالك بكفاءة عالية.

الدرجة ٧٨ - ١٢٤ :

يحتمل أن تكون قادرا على إدارة أعمالك ولكن يجب أن تفكر جيدا قبل إقحام نفسك في مجال أعمال المقاولات.

الدرجة ٧٧ أو أقل :

ننصحك بالعمل لقاء أجر ثابت.

## ٥٥ هل يمكنك البقاء على قيد الحياة

إذا ضللت الطريق في الصحراء؟

هل يمكنك النجاة بحياتك فى حادث غرق سفينة؟.

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت متقائل؟. ...
- ٢ - هل أنت واثق من نفسك؟. ...
- ٣ - هل أنت جسور؟. ...
- ٤ - هل تتصرف بطريقة عملية؟. ...
- ٥ - هل أنت محب للنظام؟. ...
- ٦ - هل أنت مستقل الفكر؟. ...

الإجمالى

الدرجة ٩٨ - ١٣٥ :

ستتمو حتما (بفضل رعاية الله). الفرص أمامك مواتية ويمكنك النجاة عندما تضل الطريق فى الصحراء.

الدرجة ٣٨ - ٩٧ :

يحتمل أن تكافح لفترة. أنت تجد بعض الصعوبات فى مواجهة بعض المشكلات التى تواجهها ربما تتعرض لبعض اليأس، ولكنك تستطيع معايشة الأوضاع.

الدرجة ٣٧ أو أقل :

ابتعد عن مواجهة المخاطر. فرص النجاة أمامك ضعيفة.

## ٥٦ هل أنت مبدع؟

اجمع نتائج الاختيارات التالية:

- |     |                             |
|-----|-----------------------------|
| ... | ١ - هل لديك الحاسة السادسة؟ |
| ... | ٢ - هل أنت خيالي؟           |
| ... | ٣ - هل أنت عاطفي؟           |
| ... | ٤ - هل أنت فضولي؟           |
| ... | ٥ - هل أنت فنان؟            |
| ... | ٦ - هل أنت مستقل الفكرة؟    |
| ... | ٧ - هل أنت شهواني؟          |
| ... | الإجمالي                    |

الدرجة ٦٩ - ١٣٠:

لديك شخصية مبدعة مبتكرة يمكنها الاختراع.

الدرجة ٢٧ - ٦٨:

لديك القدرة لرسم الخطط الأساسية للإبداع، ولكنك تفضل مسaire الحياة بوضعها الحالي.

الدرجة ٢٦ أو أقل:

تفتقد بصورة عامة القدرة على الابتكار والإبداع، ولكن تصدر عنك أحيانا بعض الفلتات الإبداعية.

٥٧ هل تقف متفردا بعيدا عن الجماعة؟

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت حازم؟  
٢ - هل تفضل الأعمال الذهنية على الأعمال اليدوية؟  
٣ - هل أنت عاطفي؟  
٤ - هل أنت واثق من نفسك؟  
٥ - هل أنت جسور؟  
٦ - هل أنت سريع الغضب (نزق)؟  
٧ - هل أنت فنان؟  
٨ - هل أنت مستقل الفكر؟  
٩ - هل أنت متهور؟  
١٠ - إلى أى حد أنت متمسك بالشرف؟

الإجمالي (١)

أضف ١٠٠ درجة إضافة

الإجمالي (٢)

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت مسيطر؟

الإجمالي (٣)

اطرح إجمالي ٢ - إجمالي ٣ تحصل على النتيجة النهائية

الدرجة ٢٣٩ - ٣٣٢ :

أنت منعزل عن الجماعة بالكامل. وظهورك في أى مجتمع نادر الحدوث.

الدرجة ١٤٢ - ٢٣٨ :

أنت تعيش منعزلاً عن الجماعة، ولكن ظهورك في الاجتماعات يتوقف على شعورك الخاص. أحياناً تلمع في الاجتماع وتتألق وأحياناً تختفى وتنزوى وتظل ساكناً.

الدرجة ١٤١ أو أقل :

تقنع بالمشاهدة وترفض المشاركة وقد تملو وجهك حمرة الخجل عندما يلتفت أحدهم إليك.

## ٥٨ هل أنت أهل للثقة؟

اجمع نتائج الاختبارات التالية :

- ١ - هل يمكنك تحمل المسؤولية؟  
٢ - هل أنت مخلص صادق مع النفس؟  
٣ - هل أنت محب للنظام؟  
٤ - هل تنعم بذاكرة قوية؟  
٥ - هل أنت مُجد في عملك؟

الإجمالي

الدرجة ٥٧ - ٩٥ :

أنت بالفعل أهل للثقة وتحمل المسؤولية.

الدرجة ٢٤ - ٥٦ :

أنت أهل للثقة وتحمل المسؤولية ولكن يمكنك التخلي أحيانا عن مسؤولياتك.

الدرجة ٢٣ - أو أقل :

بالرغم من أنك ترغب أحيانا في تحمل المسؤولية وإظهار أنك صالح لأن تكون أهلا بالثقة.

على وجه العموم لا يمكن التنبؤ مسبقا بنتائج تحملك لمسئولية ما.

هل يمكنك تحمل مسؤولية العمل كمحافظ لإقليم؟  
وهل يمكنك تحمل مسؤولية إدارة مدينة؟

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

...	١ - هل أنت حازم؟
...	٢ - هل أنت واثق من نفسك؟
...	٣ - هل أنت طموح؟
...	٤ - هل أنت متحجر القلب؟
...	٥ - هل أنت عنيد؟
...	٦ - هل أنت مُجد في عملك؟
...	الإجمالي (١)
٥٠ +	اجمع ٥٠ - درجة إضافية
٥٠ + ...	الإجمالي (٢)

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

...	١ - هل أنت مسيطر؟
...	٢ - هل أنت متردد؟
...	الإجمالي (٣)

اطرح إجمالي ٣ - إجمالي ٢ تحصل على النتيجة النهائية.

الدرجة ١٢٥ - ١٩٠ :

يمكنك أداء هذه الوظيفة بمهارة بالغة.

الدرجة ٦٠ - ١٢٤ :

يحتمل أن تؤدي الوظيفة بنجاح كامل، ولكن هناك مخاوف من التعرض لمخاطر صحية وهناك شكوك بأنك لا تحب شغل هذه الوظيفة برغم ما يحيطها من بريق وشهرة.

الدرجة ٥٩ أو أقل :

لا تصلح لتحمل هذه المسؤولية.

## ٦٠ هل تصلح لأن تكون نجما سينمائيا؟

إذا كنت ممن يعملون في هذا المجال. اجمع النتائج التالية:

١ - هل أنت واثق من نفسك؟

٢ - هل أنت طموح؟

٣ - هل أنت فنان؟

٤ - هل أنت مستقل الفكر؟

٥ - هل أنت مغرور؟

٠٠٠

٠٠٠

١٠٠ +

١٠٠ + ٠٠٠

الإجمالي (١)

اجمع ١٠٠ درجة إضافة

الإجمالي (٢)

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

١ - هل أنت مسيطر؟

٢ - هل تعتقد أنك حصلت على حظك من مباحج الدنيا؟

٠٠٠

٠٠٠

الإجمالي (٣)

اطرح إجمالي ٣ - إجمالي ٢

الدرجة ١٥٢ - ٢٠٠ :

لديك المواهب الصالحة لدفعك إلى مراكز النجومية.

أنت تحتاج فقط لسقل الموهبة وقليل من الحظ.

الدرجة ١٠٠ - ١٥١ :

لديك كافة العوامل التي تؤهلك لأن تكون نجما سينمائيا. ولكنك محتاج لبذل مجهود أكبر - يلزمك الاصرار وبعض الموهبة والكثير من الحظ.

الدرجة ٩٩ أو أقل :

لست مؤهلا لأن تكون نجما سينمائيا. يلزمك الكثير للنجاح والوصول إلى النجومية.

## ٦١ ما قدراتك على الصبر والتحمل؟.

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

١ - إلى أي حد أنت مصاب بالقلق؟.

...

٢ - هل أنت خيالي؟.

...

٣ - هل أنت مريض بالوهم؟.

...

٤ - هل أنت إيجابي أم سلبي؟.

...

.....

الإجمالي (١)

أضف ٢٠ درجة إضافة

٢٠ +

.....

الإجمالي (٢)

اجمع نتائج الاختبارات:

هل أنت عنيد؟.

.....

.....

الإجمالي (٣)

اطرح الإجمالي ٢ - الإجمالي ٣ تحصل على النتيجة النهائية.

الدرجة ٦١ - ١١٥ :

أنت قلق بصفة مستمرة. قلق باستمرار على حالتك الصحية. وتوقع دائما حدوث أخطار قريبة.

الدرجة ٣٣ - ٦٠٠ :

أنت حالة متوسطة. تمتلك قدرة متوسطة على الصبر والاحتمال. تجتاحك موجات من القلق تميل إلى احتمالها وتجاوزها في صمت.

الدرجة ٣٢ - أو أقل :

صبور للغاية. يمكنك التغلب بشجاعة على مشكلاتك. تحسن التعامل بالإمكانيات القليلة. تنظر دائما إلى الجانب المضيء في الحياة.

## ٦٢ ما مدى إمكانيات نجاحك في العمل السياسي؟.

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت اجتماعي؟.  $\dots$
  - ٢ - هل أنت حازم؟.  $\dots$
  - ٣ - هل أنت واثق من نفسك؟.  $\dots$
  - ٤ - هل أنت متحجر القلب؟.  $\dots$
  - ٥ - هل أنت طموح؟.  $\dots$
  - ٦ - هل أنت مغرور؟.  $\dots$
- الإجمالي (١)
- أضف ٥٠ درجة إضافية
- الإجمالي (٢)

سجل نتائج الاختبار التالي :

- هل أنت مسيطر؟.  $\dots$
- الإجمالي (٣)

اطرح الإجمالي ٢ - الإجمالي ٣ تحصل على النتيجة النهائية.

الدرجة ١٤٧ - ٢٠٠:

تصلح تماما للعمل السياسي.

الدرجة ٧٤ - ١٤٦ :

يمكن أن تنجح في العمل السياسي لكنك محتاج لبذل مجهود أكبر للاستفادة من مواهبك وتوجيهها نحو الهدف الصحيح.

الدرجة ١٧٣ - أو أقل :

لا تصلح لهذا المجال.

## ٦٣ ما قدراتك الواقعية في فن التعامل مع الأطفال؟.

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

$$\begin{array}{r} \dots \\ \dots \\ \dots \\ \dots \\ \hline \dots \\ \hline 20 + \\ \hline 20 + \dots \end{array}$$

١ حل أنت اجتماعي؟.

٢ - حل أنت خيالي؟.

٣ حل أنت حنون؟.

٤ - حل أنت عنيد؟.

(١) الإجمالي

أضف ٢٠ - درجة إضافية

(٢) الإجمالي

سجل نتيجة الاختبار التالي:

$$\begin{array}{r} \dots \\ \hline \dots \end{array}$$

حل أنت متسامح؟.

(٣) الإجمالي

اطرح الإجمالي ٢ - الإجمالي ٣ تحصل على النتيجة النهائية.

الدرجة ٦١ - ٩٥ :

تعاطفك مع الأطفال وطريقة تعاملك معهم مدحشة.

الدرجة ٢٨ - ٦٠ :

تتعامل مع الأطفال بطريقة ممتازة ولكن حدودك للصبر فى التعامل معهم محدودة.

الدرجة ٢٧ أو أقل :

قدرتك على تحمل الأطفال - أطفال الغير محدودة للغاية. ويرجع ذلك إلى ضعف قدرتك على الصبر.

## ٦٤ هل يمكن أن تكون غنيا؟.

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت حازم؟. . . . .  
٢ - هل تفضل أداء الأعمال الذهنية على الأعمال اليدوية؟. . . . .  
٣ - هل أنت واثق من نفسك؟. . . . .  
٤ - هل أنت جسور؟. . . . .  
٥ - هل أنت طموح؟. . . . .  
٦ - هل أنت متحجر القلب؟. . . . .  
٧ - هل أنت مقتصد؟. . . . .  
٨ - هل أنت مُجد في عملك؟. . . . .

الإجمالي (١)

أضف ٢٠٠ درجة إضافية

الإجمالي (٢)

اجمع نتائج الاختبارات التالية:

- ١ - هل أنت استحواذي؟. . . . .  
٢ - هل أنت شخصية مسيطرة؟. . . . .  
٣ - هل أنت راض وقانع بحياتك؟. . . . .  
٤ - هل تعتقد أنك حصلت على حظك من مباح الحياة؟. . . . .

الإجمالي (٣)

اطرح إجمالي ٢ - إجمالي ٣ تحصل على النتيجة النهائية.

الدرجة: ٢٩٥ - ٣٩٠ :

تزداد أمامك فرص الكسب وأن تكون ثريا للغاية. تمتلك كل المواهب اللازمة لكسب الثروة. ينقصك فقط قلبلا من الحظ.

الدرجة ١٩٧ - ٢٩٤ :

أمامك فرصة طيبة لأن تكون غنيا يوما ما. ومع ذلك أنت من النوعية التي تفضل الاستمتاع بالحياة في الوقت الحالى ولا تلتق اهتماما بالغاً فى ادخار أموال للمستقبل.

الدرجة ١٩٦ أو أقل :

هناك مخاوف من فقد القدرة على تكوين ثروة. ولكن يمكنك أن توازن خيبة الأمل بمعرفة أنك تمتلك قدرات أخرى تجعلك أكثر سعادة من المليونيرات. إن السعادة الحقيقية لا تقتصر فقط على النقود، ولكن الثروة الحقيقية تكون فى القناعة ورضى النفس.

٦٥ من هو .. من هي ..

## شريك أو شريكة الحياة المناسبة؟

للبحث عن شريك أو شريكة الحياة راجع درجاتك فى الاختبارات التالية:

هل أنت اجتماعى؟.

عندما تكون درجاتك عالية فى هذا الاختبار يحتمل أن يزداد احتياجك للبحث عن شريكة (شريك) فى الحياة له نفس القدر من الدرجات فى هذا الاختبار.

هل أنت حازم؟.

إذا حصلت على درجات عالية فى هذا الاختبار. احترس من البحث عن شريكة (شريك) يجتاز هذا الاختبار بنفس القدر من الدرجات العالية حيث تتزايد فرص الاصطدام والانفجار.

هل تفضل الأعمال الذهنية على الأعمال اليدوية؟.

الأفضل أن يكون الزوجان متناقضين فى هذا المجال إذ كيف يكون الحال عندما يكون كلا الزوجين يفضلان الأعمال الذهنية والتفكير والاستغراق فى الأحلام؟

معا على رأى واحد

وفى النهاية توجد عدة نماذج أخرى لا تصلح للاقتران مع نظائرها. راجع أسئلة الكتاب وعندها يمكن استخلاص العديد من الصور التى لا تصلح للتزاوج معا كما توجد العديد أيضا من الصفات التى يمكن التوافق بينها لتكوين أسرة سعيدة.

obeikandi.com

## المحتويات

صفحة

٣ ..... مقدمة

### القسم الأول

٥ ..... هل أنت متفائل؟

٨ ..... هل أنت مصاب بالقلق؟

١١ ..... هل أنت شخص اجتماعي؟

١٤ ..... هل أنت استحواذي؟

١٨ ..... هل أنت شارد الذهن؟

٢٠ ..... هل أنت حازم؟

٢٦ ..... هل يمكنك تحمل المسؤولية؟

٢٨ ..... هل أنت شخصية مسيطرة؟

٣١ ..... هل تفضل الأعمال الذهنية عن الأعمال اليدوية؟

٢٤ ..... هل أنت مخلص صادق مع النفس؟

٣٧ ..... هل تمتلك الحاسة السادسة؟

٤٠ ..... هل تمتلك القدرة على التخيل؟

٤٢ ..... ما مدى شعورك بالذنب؟

٤٥ ..... هل أنت عاطفي؟

٤٨ ..... هل أنت في حاجة لبعض الإثارة لكسر جمود حياتك؟

٥٠ ..... هل أنت واثق من نفسك؟

٥٥ ..... هل أنت محبط؟

- هل أنت فضولي؟ ..... ٥٧
- هل أنت جسور؟ ..... ٥٩
- هل أنت مريض بالوهم؟ ..... ٦٣
- هل أنت طموح؟ ..... ٦٦
- هل أنت حنون؟ ..... ٦٨
- هل أنت سريع الغضب؟ ..... ٧٠
- هل أنت فنان؟ ..... ٧٣
- هل تحسن التصرف بطرق عملية؟ ..... ٧٥
- هل أنت محب للنظام؟ ..... ٧٧
- هل أنت متحجر القلب؟ ..... ٧٩
- هل أنت مستقل الفكر؟ ..... ٨١
- هل أنت سعيد وقانع بحياتك؟ ..... ٨٣
- هل أنت غيور؟ ..... ٨٥
- هل أنت متردد؟ ..... ٨٧
- هل أنت رومانسي؟ ..... ٨٩
- هل أنت شهواني؟ ..... ٩١
- هل تنعم بذاكرة قوية؟ ..... ٩٣
- هل أنت متهور؟ ..... ٩٥
- هل أنت مقتصد؟ ..... ٩٧
- هل أنت مغرور؟ ..... ٩٩
- هل أنت متكبر؟ ..... ١٠١

- هل أنت متسامح؟ ..... ١٠٣
- هل أنت عنيد؟ ..... ١٠٥
- إلى أي حد أنت متمسك بالشرف؟ ..... ١٠٨
- هل تتمتع بروح الدعابة والفكاهة؟ ..... ١١٠
- إلى أي حد تثق في الآخرين؟ ..... ١١٣
- هل أنت مُجد في عملك؟ ..... ١١٦
- هل تعتقد أنك نلت حظك من الحياة؟ ..... ١١٨
- هل أنت إيجابي أم سلبي التفكير؟ ..... ١٢١

### القسم الثاني

- هل أنت انبساطي أو انطوائي؟ ..... ١٢٤
- هل أنت شخصية متوازنة؟ ..... ١٢٥
- إلى أي حد أنت معرض للإصابة بالاكئاب؟ ..... ١٢٧
- هل يمكنك الفوز بالبطولة يوماً؟ ..... ١٢٩
- هل أنت شخصية جذابة؟ ..... ١٣١
- هل أنت صديق مخلص؟ ..... ١٢٣
- ما الوظيفة التي تناسبك؟ ..... ١٣٥
- هل يمكنك إدارة أعمالك الخاصة؟ ..... ١٤٠
- هل يمكنك البقاء على قيد الحياة إذا ضللت الطريق في الصحراء  
أو غرقت سفينتك؟ ..... ١٤٢
- هل أنت مبدع؟ ..... ١٤٣
- هل تقف متفرداً بعيداً عن الجماعة؟ ..... ١٤٤

- هل أنت أهل للثقة؟ ..... ١٤٦
- هل يمكنك تحمل مسؤولية العمل كمحافظ أو في إدارة مدينة؟ ..... ١٤٧
- هل تصلح لأن تكون نجما سينمائياً؟ ..... ١٤٩
- ما قدراتك على الصبر والتحمل؟ ..... ١٥١
- ما مدى إمكانيات نجاحك في العمل السياسي؟ ..... ١٥٣
- ما قدراتك في فن التعامل مع الأطفال؟ ..... ١٥٥
- هل يمكن أن تكون غنياً؟ ..... ١٥٧
- من هو .. من هي شريكة الحياة المناسبة؟ ..... ١٥٩