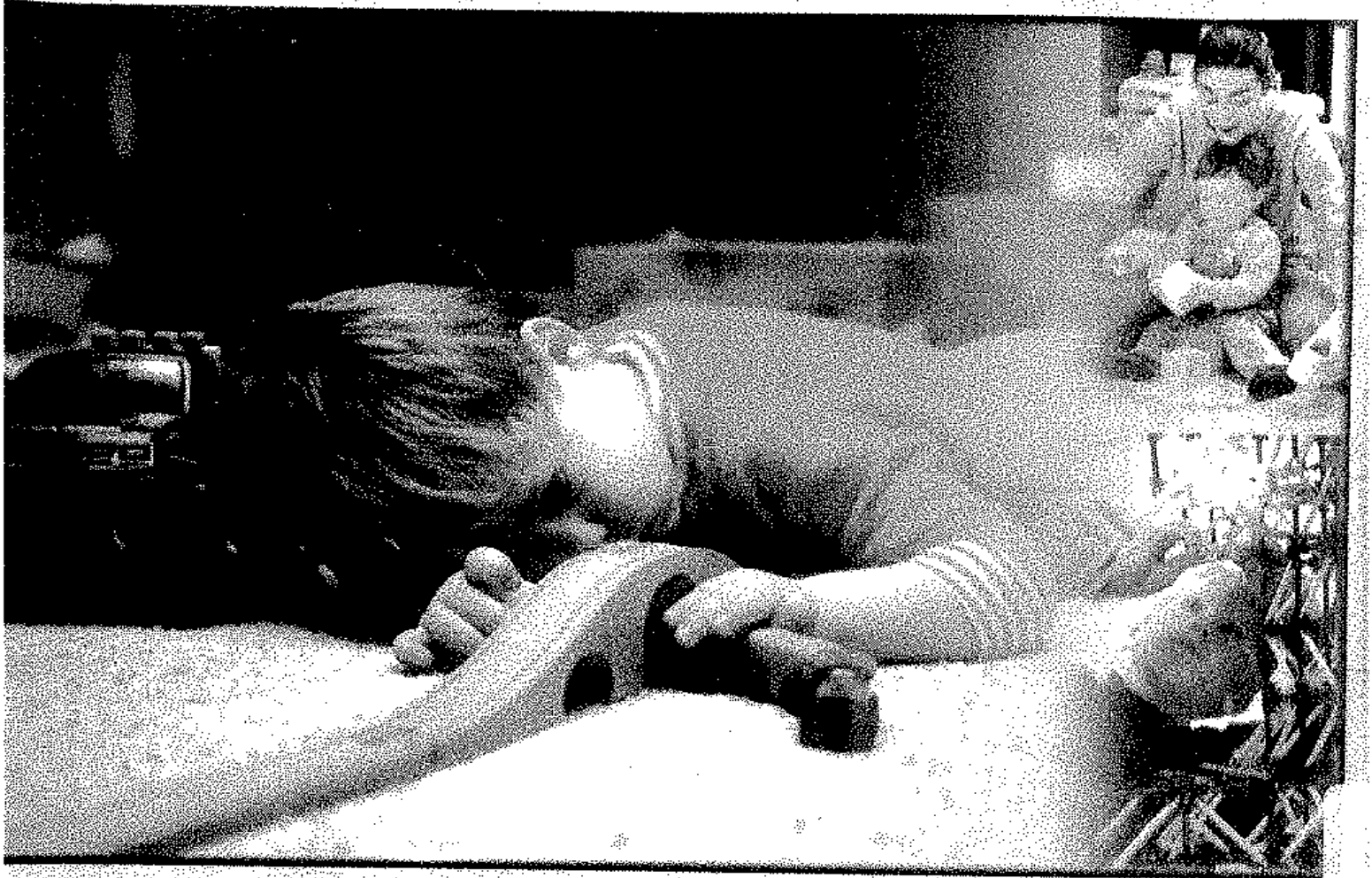


إختيارات الدعاء والشخصية



دكتور

اسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

مركز الاسكندرية للكتاب

٤٦ ش الدكتور مصطفى مشرفة

تليفون : ٤٨٤٦٥٠٨

إختبارات الذكاء والشخصية

دكتور

إسماعيل عبد الفتاح عبد الكافي

٢٠٠١

مركز الاسكندرية للكتاب

٤٦ شارع الدكتور مصطفى مشرفة

تليفون ٨ ٤٨٤٦٥

المحتويات

١- مقدمة

٢- الفصل الاول

اختبارات وقياس ذكاء الطفل .

- ١- ما هو مقياس الذكاء
- ٢- تصنيفات اختبارات الذكاء.
- ٣- المقاييس المختلفة لقياس الذكاء.
- ٤- ملاحظات عامة على مقاييس الذكاء.
- ٥- نماذج من اختبارات العقل والذكاء والتفكير.

٣- الفصل الثاني

اختبارات الشخصية الانسانية

- ١- مجموعة اختبارات القدرات.
- ٢- مجموعة الاختبارات الاجتماعية.
- ٣- مجموعة اختبارات المرأة.
- ٤- قوة الملاحظة واختبارات هامة.

٤- الخاتمة

٥- قائمة بأهم المراجع.

مقدمة

إختبارات الذكاء والشخصية : تقدم فيها نحو مائتى إختبار لقياس مستوى القرات الشخصية ومستوى الذات والنفس البشرية ... أنه كتاب هام من أجل معرفة النفس والذات والهوية أحسن معرفة : من نحن ؟ وماذا نفعل؟ وهل يمكننا أن نُطور أنفسنا؟ وهل يمكننا أن نعلم ؟ كلها أسئلة هامة فى حاجة إلى مزيد من التحكم فى النفس.

إن معرفة النفس البشرية يمكن أن تُساهم فى سعادتنا وفى هناظنا وفى تطلعنا إلى المستقبل المشرق بتفائل عجيب وسعادة غامرة .. نعم .. فالسعادة مصدرها الذات، وإذا طورنا من نواتنا سعدنا فى حياتنا وهنئنا بحياتنا ومستقبلنا ..

إن هذه الإختبارات التى نضعها بين يدي القارئ لهى هامة جداً من أجل الحياة ومن أجل السعادة ومن أجل المستقبل المشرق بأذن الله ..

إنها طريقنا الأمثل لتتعرف على : من نحن ؟ وما هى هويتنا ؟ وكيف نتعامل مع الآخرين ؟!

ولابد أن نعرف كل شئ عن أنفسنا وعن نواتنا وعن مستقبلنا .. فإننى هذه المجموعة المختارة من الإختبارات، ونشكر د. مدحت أبو النصر على جهوده القيمة فى وضع بعض الإختبارات الحديثة للشخصية .

المؤلف

الفصل الأول إختبارات وقياس ذكاء الأطفال

عكف العلماء منذ بداية القرن العشرين على الأهتمام بعملية قياس ذكاء الأطفال والشباب، وذلك بغرض التعرف على كمية ومقدار النمو العقلي للطفل، ويحث الوسائل الكفيلة بتنميتها مرة أخرى، حتى يتم قياس الذكاء مرة أخرى للنظر في : هل نجحت عملية تنمية الذكاء أم لا ؟

وقياس الذكاء ما هو إلا عملية تحويل المعطيات المختلفة للنمو العقلي والذكاء إلى أرقام وكميات، ومعرفة مدى تناسب تلك الأرقام مع عمر الطفل وللحصول على عمر الطفل الحقيقي، وللحصول على مستوى الذكاء عند الطفل ومقارنته بالعمر ذاته لدى الأطفال الآخرين في نفس المستوى تقريباً.

ولن نعطي لمقياس الذكاء أكثر من حقه في هذا الفصل أو هذا الكتاب، لأن أغلب الكتب التي تحدثت عن الذكاء لدى الطفل، تناولت جانب (قياس الذكاء فقط)، وكأن قياس الذكاء هو الأساس، في حين أن القياس عملية للتعرف على مقدار الذكاء حسب المعطيات المقدمة فقط، فمثلاً، قد يكون الطفل منهيباً من الإختبار، أو خائفاً من نتائجه، أو متخوفاً مما يقوم بالإختبار، أو موضوعاً تحت رهبة معينة، تجعله غير قادر على التفكير أثناء أداءه إختبار الذكاء، وبالتالي يقف قلبه وعقله ولسانه عن الحديث أثناء أداءه للإختبار، ولكنه في الحقيقة يتمتع بدرجة عالية من الذكاء، عكس ما أوضحه مقياس الذكاء، ولذلك، فيجب ألا تكون نتيجة عمليات قياس الذكاء قاطعة حاسمة أمامنا، بل هي مجرد إختبارات شأنها شأن كل الإختبارات، ولا بد من تهيئة الطفل نفسياً وعقلياً لتقبلها وحبها والإقبال عليها، حتى تحقق الغرض المرجو منها.

ولذلك، سنبهتكم هنا على مفهوم مقياس الذكاء، وفكرته، ومما يتكون ذلك المقياس، ونتعرف على بعض الناس الهامة التي أبتكرها العلماء ويستخدمها عادة رجال التربية وعلم نفس الطفولة في قياس الذكاء :

١- ما هو مقياس الذكاء :

فكرة مقياس الذكاء = تقييم على «فكرة تراكم المعلومات، لأن حساب العمر العقلي يقوم على جميع التجارب التي نجح فيها الطفل، ومع ذلك، فإنه يتعين متابعة إمتداد احتمالات النجاح والإخفاق في مراحل مختلفة من السن، لأن بعض هذه النتائج قد يجعلها الطفل في مراحل متقدمة أو متأخرة لعدة سنوات، ومن هنا يتعين أن نأخذ في اعتبارنا هذا التباين في تفسير العمر العقلي للطفل»^(١).

ولذلك، فالذكاء لا يقاس قياساً مباشراً، وإنما يعطى الطفل عملاً معيناً لإجرائه، ويتطلب هذا العمل ممارسة بعض الوظائف العقلية العليا، ثم تسجل النتائج، وتقارن بعمل غيره من المتحدين معه في العمر الزمني، والموجودين تحت الشروط والظروف^(٢)، وأنه لمن المسلمات أن عينة السلوك الفردي في المواقف الإختبارية تدل على حقيقة سلوكه فيما يقيسه الإختبار.

وعلى ذلك، فمقياس الذكاء ليس مقياساً جامداً، بل هو عبارة عن عدة إختبارات شفوية وتحريرية معينة، تتضمن مجموعة من المعطيات التي تدل على استخدام العقل والتفكير في الرد عليها، وذلك بطريقة منتظمة، مع الأخذ في الإعتبار العمر الحقيقي للطفل.

ومعنى ذلك أن محصلة الذكاء هو: التناسب بين ما تفرزه إختبارات الذكاء من نتائج، وهو ما يُسمى بالعمر العقلي، ويرمز له بالرمز ح، مقسوماً على العبر

الزمنى الحقيقي للطفل (بالشهور) ويرمز له بالرمز ع، فينتج العمر الذكائى للطفل، حسب المعادلة التالية .

$$ح / ع = العمر$$

٢ - تصنيف إختبارات الذكاء :

من الطبيعى أن ينقسم مقياس وإختبارات الذكاء، إلى عدة أنواع وتصنيفات، ولنستعرض بعضاً من هذه التصنيفات حتى نصل إلى حقيقة ومضمون هذه الإختبارات :

أولاً - تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لأنواعها :

ونستعرضها فى إيجاز، حيث يوجد أكثر من أساس فى تصنيف إختبارات الذكاء، ولكن أهم هذه الأنواع :

أ - إختبار الزمن.

ب - طريقة أداء الإختبار.

ج - إختبار الموضوع.

د - إختبار الموضوع والطريقة.

ثانياً - تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لمضمونها :

ويتم تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لمضمون هذه الإختبارات. وذلك من أجل الوصول إلى الإختبارات المناسبة للطفل، ولكن لا بد فى كل الإختبارات من دراسة الأحوال والظروف بالطفل المفحوص، بما فى ذلك العوامل المؤثرة فيه وعليه من قريب أو بعيد، علاوة على الفهم الدقيق لبيئته ومكوناتها قبل تقديمه للإختبار، وذلك حتى تكون نتيجة المقياس من خلال الإختبارات مقارنة للواقع الفعلى للطفل،

ومن هذه التصنيفات (٣)

- الإختبارات اللفظية الفردية.

- الإختبارات غير اللفظية التي يمكن تطبيقها على الأطفال والأمين، أو من يعانون تأخراً عقلياً أو مدرسياً، وهي قد تكون فردية، مثل متاهات بورثيوس واوحة سيجان للأشكال والمصفوفات والمصورات.

- إختبارات المواقف التي تعيش مظاهر الذكاء العملي والفعلي، وتجرى في مجالات طبيعية بقدر الإمكان، كأن يكلف المفحوص بعبور حائط ويطلب إليه نقل بعض لمعدات بعد تزويده ببعض الآخر من المعدات التي تلزمه أو تفيده في عملية النقل هذه.

ثالثاً - تصنيف إختبارات الذكاء تبعاً لنتائجها :

وضع العلماء مبدلات، أتفق عليها بعد سنوات طويلة من الدأب والبحث، وذلك من أجل تحديد درجات الذكاء التي يحصل عليها الطفل أو يتم إختيار ذكائه بالمقياس، بالمعادلة التالية .

$$ح .\% ع = \text{العمر الزمني.}$$

ولكن في هذه النتائج، تحدد كل مرحلة منها وضعاً محدداً لمن يحصل عليه، فلقد أتفق العلماء على تصنيف نتائج إختبارات الذكاء طبقاً لنسبة الدرجات والعمر الزمني للمختبر طبقاً لما يلي (٤) :

١٤٠ درجة فما فوق	يعد «ألياً»
١٢٠ - ١٤٠ درجة	ذكي جداً
١١٠ - ١٢٠ درجة	فوق المتوسط في الذكاء

متوسط الذكاء	٩٠ - ١١٠ درجة
دون المتوسط فى الذكاء	٨٠ - ٩٠ درجة
غير ذكى	٧٠ - ٨٠ درجة
ضعيف العقل	أقل من ٧٠ درجة
أهوج (مأفون)	٥٠ - ٧٠ درجة
أبله	٢٠ أو ٢٥ - ٥٠ درجة
	أقل من ٢٠ أو ٢٥ درجة معتوه

والوصف الموضوع أمام كل درجة هو وصف يمثل نتيجة الإختبار فقط، ويكون مؤشراً للتصنيف تبعاً للدرجة الحاصل عليها المختبر فقط فى إختبار محدد ولا ينعكس كصفة على شخص بعينه إلا إذا تكررت نتائج الإختبار فى أكثر من إختبار.

٣ - المقاييس المختلفة لقياس الذكاء :

هناك هذة مقاييس لقياس الذكاء لدى الأطفال، وكل مقياس له مُحدداته ومكوناته ومشملاته، ويُحدّد طبقاً للحاجة إليه، وهذه المقاييس وضعها العلماء من واقع خبراتهم وتجاربهم وملاحظاتهم المختلفة فى مجال علم النفس والتربية، وهى نتيجة لخبرات طويلة فى قياس مستوى الذكاء لدى الأطفال، وهى تنبع من الخبرة الكثيفة والتجربة المتكررة، ولذلك سنتحدث فى هذه النقطة فى عجالة عن مقياسين من مقاييس الذكاء، وهما : المقياس الشفوى، ومقياس ستانفورد بينيه، وهما كافيان لمعرفة ماذا يدور فى إختبارات قياس الذكاء، لأن المقاييس المختلفة، لا تختلف إلا فى بعض التفاصيل الدقيقة فى مضمون الإختبارات، وتقديم بعض الأسئلة من عمر إلى آخر، فهناك من يقدم أسئلة معينة إلى عمر مبكر، وهناك من

بؤخرها إلى سن متأخر، وكذلك فقد أتبع بعض الإختبارات من واقع مجتمعي وبيئى معين، ولا يصلح إلا فى هذه البيئىة.

وفيما يلى إستعراض سريع لأهم ما تتضمنه هذه المقاييس :

أولاً : المقياس الشفوى لقياس الذكاء :

وهذا المقياس بالنسبة لإسمه، فهو شفوى، أى يتم تسجيل إجابات الطفل وتسجيل ملاحظات على سلوك الطفل وتصرفاته.

كما أن هذا المقياس له العديد من المكونات، وله العديد من النصائص الفرعية(٥) :

أ - مكونات المقياس الشفوى لقياس الذكاء :

وهو يتكون من ستة إختبارات فرعية هى :

- المعلومات : أو إختبارات المعرفة المدرسية والثقافية العامة.

- الفهم : وهو يتصل بحسن الإدراك، وبدرجة النضج الإجتماعى لدى الطفل مثل : ما الذى تفعله إذا قطعت أصابعك لا قدر الله ؟!

- الحساب : أو إختبارات المعلومات الحسابية المدرسية، فضلاً عن إمكانيات التركيز ومعالجة الرموز.

- المشابهة والمطابقة : أو إختبار القدرة على التصميم والإستدلال المجرد من واقع المعروض على الطفل.

- المفردات اللغوية : وهى مجموعة من الإختبارات من واقع اللغة، وهى شديدة الإتصال بالعامل الكلامى.

- تكرار المسلسلات العددية : وهى تجربة أو إختبار، يرسب فيه عادة الطفل القلق غير المستقر، وكذلك الأطفال الذين يعانون من أمراض متأخر فى الحديث أو الكلام أو الذين يعانون من التأخر العقلى.

ب - سلم الخصائص للمقياس الشفوى :

ويتكون بدوره من ستة إختبارات فرعية على النحو التالى :

- تكملة الصور : وهو إختبار يتيح تقويم القدرة على الملاحظة والإنتباه.

- ترتيب الصورة : ويقاس به مدى أستعداد الطفل لإستيعاب ونهم موقف معين يحدث فى نفس الزمن، وهذه التجربة تتطلب إستعمال الكلام كأداة للتفكير المنطقى.

- مكعبات كوهس : وتشمل عادة تشكيل بعض الرسومات الهندسية الملونة، بإستخدام الألوان، وهى إختبارات تظهر مدى الإستعدادات التحليلية والتركيبية، وتتقتضى حسن التناسق البصرى والحركى.

- التجميع : وهو أختبار لتقدير الإستعداد التام للإلمام بالعلاقات بين العناصر المختلفة لمجموعة معينة.

(ملحوظة هامة : هذان الإختباران الفرعيان : مكعبات كوهس والتجميع يمكن عن طريقهما تحليل القدرة على التنظيم المكائى)

- مجموعة الرموز : وتستعمل لتقدير القدرة على التعليم والتكيب، ولكنها تقتضى إدراكاً بصرياً وتناسقاً بصرياً حركياً.

- العضلات : وهذه الإختبارات المتعددة تتصل بقياس الإدكانيات :

التنظيم والتوقيع، والتكوين، وهي التي يمكن إعتبارها إختباراً حقيقياً للذكاء، وقد أمكن إعطاؤها أهمية خاصة في مجال التنبؤ بمدى القابلية للتكيف الإجتماعي.

ثانياً : مقياس ستانفورد وبينيه لقياس الذكاء :

وهو مقياس عام، يعتمد عليه الكثير من المهتمين بإختبارات قياس الذكاء، لأنه ليس إختباراً عاماً، ولكنه يحدد لكل سن من العمر إختباراً معيناً خاصاً بتلك السن، وهو مقياس أعده إثنين من علماء النفس، وهو مقياس علمي متدرج ليتناسب مع السن والقدرات العقلية التي تنمو في الطفل كلما تدرج في عمره.

بل يضع هذا المقياس ستة إختبارات لكل عمر من أعمار المقيس، فيما عدا أعمار سن الراشد، فيضع لها ثمانية إختبارات، وعلى هذا الأساس، نتعرض لبعض الإختبارات التي يتضمنها المقياس، في مختلف سنوات العمر (علماً بأن هذا المقياس يقيس نسبة الذكاء كالتالي : العمر العقلي / العمر الزمني محسروباً في ١٠٠، والعمر الزمني يقاس في هذا المقياس بالشهور وليس بالسنوات. والإجابة علي كل إختبار في الأسئلة كل سؤال حتى سن خمس سنوات يضاف لعمره العقلي شهر، وكل سؤال بعد سن الخمس سنوات يضاف لعمره العقلي شهران، وبذلك يمكن تحديد نسبة الذكاء)، ونستعرضها بإختصار على النحو التالي^(٦) :

أ - سن سنتين : ويتضمن إختبارات : لوحة الأشكال، الإستجابة المؤجلة التعرف على أجزاء الجسم، بناء المكعبات، تسمية الصور، وإطاعة أوامر بسيطة، وهناك سؤال إحتياطي للتعرف على أشياء بأسمائها مثل (الكلب - الحافلة - السرير - اللعبة - المقص .. الخ).

ب - سن ثلاث سنوات : ويتضمن إختبارات : نظم الخرز، الصور وتسميتها، بناء المكعبات، وتذكر الصور، نقل دائرة، رسم خط عمودي والسؤال الإحتياطي هو : مقارنة الأطوال.

ج - سن أربع سنوات : ويتضمن إختبارات : تسمية الصور، تسمية الأشياء من الذاكرة، المتضادات، تمييز الصور، تمييز الأشكال، الفهم، والسؤال الإحتياطي: تذكر الجمل مثل إحنا رايعين إلى السوق نشترى هدية لأمنا، سمير عنده عصفور يطعمه كل يوم ... الخ.

د - سن خمس سنوات : ويتضمن إختبارات : تكميل الرجل، ثنى الورق، تعاريف مثل السفينه والطفل والميزان والشجرة، نقل مربع، التشابه والإختلاف فى الصور، الصور الناقصة، والسؤال الإحتياطي عن العقدة.

هـ - سن ست سنوات : ويتضمن إختبارات : المفردات (٣+٤)، أوجه الإختلاف بين العصفور والكلب، الخشب والزجاج، الدفتر والكتاب، نم تجميع المثلثات، مفهوم العدد، المتضادات، تتبع المتابعة، والسؤال الإحتياطي : لإستجابة للصور.

و - سن سبع سنوات : ويتضمن إختبارات : السخافات فى الصور، التشابه بين شيئين (التفاح والخوخ، السفينه والسيارة، الفأس والمنشار)، الفهم، تسمية أيام الأسبوع، إعادة خمسة أرقام (أ : ٣-١-٨-٢-٩، ب : ٤-٨-٣-٧-٢، ج : ٩-٦-١-٨-٣)، والسؤال الإحتياطي هو : إعادة ثلاثة أرقام بالعكس (أ : ٢-٩-٥، ب : ٨-١-٦، ج : ٤-٧-٢).

ز - سن ثمان سنوات : ويتضمن إختبارات : المفردات، تذكر القصص، السخافات اللفظية، الإختلاف والتشابه (الطائرة والحمامة، البحر والنهر، القرش والمليم، البرتقالة والتفاحة)، الفهم، المتضادات، والسؤال الإحتياطي : مواقف المشاكل.

ح - سن تسع سنوات : ويتضمن إختبارات . قطع الورق، السخافات اللفظية، تذكر الأشكال، إختبار السجع، صرف العمل، إعادة أربعة أرقام بالعكس (٨-٥-٢-٦، ٤-٩-٢-٧، ٣-٦-٢-٩)، والسؤال الإحتياطي هو الكلمات الموزونة.

ط - سن عشر سنوات : ويتضمن رختبارات : المفردات (٩+)، غُدُّ المععبات، الكلمات المجردة (الشفقة - الطاعة - الإنتقام - المفاخرة)، مواقف مشكلة معينة، إعطاء المبررات، إعادة ستة أرقام بالعكس (٤-٧-٢-٨-٥-٩، ٥-٢-٩-٧-٤-٦، ٢-١-٨-٣-٩-٤)، والسؤال الإحتياطي . السخافات اللفظية.

ى - سن إحدى عشرة سنة : ويتضمن إختبارات : تذكر الأشكال، السخافات اللفظية، الكلمات المجردة (صلة - الشفقة - يقارن - يحكم - حب - الإستطلاع - الحزن)، تذكر الجمل مثل (فى الشتاء يصبح البرد شديداً ولبس الناس ملابسهم الصوفية عند خروجهم للعمل، أختى هدى بنت نشيطة تقدر حياتها المدرسية وتساعد أمها فى أعمال المنزل)، إيجاد الأسباب، التشابه بين ثلاثة أشياء (دجاجة وبقرة وعصفور، وردة وبطاطا وشجرة، صوف وقطن وجلد، سكين ومفتاح وسلك، كتاب وقلم وجريدة) والسؤال الإحتياطي : إعطاء الأسباب.

ك - سن إثنى عشرة سنة : ويتضمن إختبارات : المفردات (١٤+)، السخافات اللفظية، عمل عقد من الذاكرة، إعادة خمسة أرقام بالعكس، الكلمات المجردة، تكميل الجمل، والسؤال الإحتياطي : تذكر الأشكال.

ل - سن ثلاث عشر سنة : ويتضمن إختبارات : الجُمل، خطة البحث، الكلمات المجردة، تذكر الجمل، الإستنتاج من وقائع، الجمل المقطعة، اسخافات فى الصور، والسؤال الإحتياطي هو : قطع الورق.

.... وهكذا حتى ١٥ سنة، ونلاحظ أن الأسئلة متدرجة، وخصوصاً فى الأسئلة الإحتياطية، حيث أنها تكون إحتياطية قبل أن تصبح أصلية وذلك لأنها فى العادة سؤال ترجيحى يفوق السن الموجهة إليه الأسئلة.

٤ - ملاحظات عامة على مقاييس الذكاء :

وهناك عدة ملاحظات عامة على مقاييس الذكاء وإختبارات الذكاء، وكلها ملاحظات حول أهميتها وضرورتها ومضمونها، وهذه الملاحظات كالتالى .

أولاً : أن لكل سن من أعمار الطفولة خصائصها المميزة، والتي تتطلب وضع برامج وإختبارات وأسئلة، تتناسب مع خصائص هذه السن، ولا تُعمَّم على سن أصغر ولا على سن أكبر من تلك السن التى وضع الإختبار لقياس ذكائها.

ثانياً : أن كل بيئة يتمخض عنها مجموعة من الأسئلة، من الراقع الذى يعيش فيه الطفل ويتعود عليه ويشعر به، وهذه الإختبارات لابد أن تتغير من بيئة إلى أخرى، ولابد من التغيير حتى لو تشابهت البيئتين، لأن كل بيئة لها خصائصها المميزة، والتي تتبع من الموقع والتاريخ والعادات والقيم والتقاليد..إلخ.

ثالثاً : إن المقاييس غير الدقيقة علمياً، بل هى خاضعة للتجريب والإختبار بذاتها، فهى ليست قانوناً علمياً، بل هى نتائج تجارب وملاحظات وخبرات شخصية لبعض علماء التربية وعلم النفس، فليس معنى أن يحصل الطفل على ١٠٠ ٪ من نتيجة الإختبار أنه أصبح المعيار بين يوم وليلة، بل لابد أن يتكرر حصوله على هذه النسبة لمدد طويلة حتى يتم التأكد من ألعيته أو نسبة ذكائه.

رابعاً : أن الإهتمام بتنمية ذكاء الطفل بعد أن يتم إختبار هذا لطفل فى غاية الأهمية، فليس معنى أن يُفسر الإختبار على أن الطفل يتمتع بنسبة ذكاء عالية أن يتم إهماله وذلك برغم أنه ذكى فعلاً، بل لابد من إحاطته بمزيد من

الرعاية والإهتمام بسبب مكانته، لان عدم تنمية هذا الذكاء سيفقده تطوره
الطلب وتدرجه المنذالى، وبالتالي سينحدر مستواه التفكيرى والذكاانى إلى
أسفل، وستكون النتائج عبر طيبة. فالأذكاء فعلا يحتاجون إلى رعاية وإهتمام
أكثر من غيرهم.

خامسا : من اهم العوامل لتنمية الذكاء هو الرسم وتسيب الأشكال
والرسوم المختلفة، وهذه تتم عبر المهارة اليدوية والملاحظة العينية والبصرية،
ولذلك فهى هامة جدا لتنمية ذكاء الطفل، ولا بد من إعطاء الفرصة لابنائنا لأن
يعبروا عن ذاتهم ومهارتهم بالرسم، وقد وضعت جامعة الملك عبد العزيز بجده^(٧)
إختباراً خاصاً لرسم الرجل، يحدد عناصر الرسم المختلفة.

سادساً التأكيد على أن كل هذه المقاييس إجتهادات للعلماء، وهى قابلة
للتعديل والإلغاء، خاصة إذا ما تعارضت مع الواقع الذى يعيشه الطفل حتى لا
تنفصل شخصيته وتصيبه حالات تضارب الأفكار والمعتقدات.

سابعاً أن مقاييس الذكاء هذه، وضعت فى فترة زمنية معينة ولأطفال
بيئة ومجتمع معين، بعد إختبارات وملاحظات دقيقة من الباحثين، وقد لا تصلح
هذه المقاييس لبيئة أخرى، أو لا تصلح فى فترة زمنية أخرى، وذلك لأنها مجرد
تعميمات تصلح إذا تطابقت الظروف وتشابهت الأحوال مع مجتمع الدراسة الذى
وضعت هذه المقاييس والإختبارات من خلاله ولأبنائه.

ثامناً تطوير هذه المقاييس هام جداً ليتناسب مع أطفال بيئتنا العربية
الإسلامية، فتطويرها إنن ضرورة عربية إسلامية.

فمثلاً لابد من وضع مجموعة من الإختبارات المتدرجة عن حياتنا العربية
الإسلامية، وعن ديننا الحنيف، حتى لا نترك مجال هام من حياتنا وبيئتنا، نون

تتبع أثره فى نفوس أطفالنا وعقليتهم وذكائهم وإدراكهم.

وهذه المقاييس، وإن كانت هناك محاولات لإعداد نماذج منها، إلا أنها تحتاج إلى جهد عربى جمعى من خلال المنظمة العربية أو الإسلامية للثقافة والعلوم والتربية، ولكل منها أن تستعين بمؤسساتنا الجامعية، وهى وفيرة الذخيرة والحمد لله، من العلماء والباحثين والمفكرين، للوصول إلى وضع مقاييس عامة لإختبار ذكاء أبنائنا.

تاسعاً : هناك مقاييس متعددة للإختبارات فى مجالات قريبة من الذكاء (كمقاييس إختبار الدافعية والإبتكار)^(٨)، وكلها تؤدى فى النهاية للكشف عن القدرات الذهنية والفكرية والعقلية لأطفالنا، ومدى أستعدادهم للتكيف مع البيئة والزملاء مع متطلبات العصر الذى يعيشون فيه.

عاشراً: ونلاحظ، أنه مع التطور الشديد فى المجتمع الدولى فى العصر الحديث، ومع إبتكار آلاف الأنواع من المخترعات والتقنيات الحديثة فى عصر العلم الذى نعيش فيه، ومع دخول عصر الإتصال المفتوح بين الدول فى مجالات الإعلام والإتصال، ودخول الإنسان عصر التعرف على الفضاء وماحوله ومحاولته غزو الفضاء، وخلاف ذلك من التقدم العلمى الرهيب والإختراعات المذهلة، والتي لم تكن موجوده أثناء وضع هذه المقاييس المُعدة لإختبار الذكاء، والتي وضعت أغلبها قبل عام ١٩٤٠م، كل ذلك يستلزم إعادة النظر فى مضمون هذه المقاييس لإدخال الطابع العصرى والعلمى عليها، ولتتناسب مع لغة العصر وأحوال المجتمعالدولى الآن

حادى عشر : يجب أن يعلم الجميع أن نتائج هذه المقاييس والإختبارات، ليست نهائية قاطعة، بل هى مجرد محددات، ولا بد من الإهتمام بتهيئة الطفل

تبيينة كاملة وتامة قبل إجرائها، وإلا فستأتى بنتيجة قد تكون عكسية تماماً، وإذا أحس الطفل أنه أمام مواجهة أو إمتحان أو خلافه.

فلا بد من الحرص على إجراء هذه الإختبارات بصورة طبيعية، ومن خلال لعب الطفل، ومن خلال من يحبهم ويسعد بحديثه معهم ويشعر بالأمان الكامل أثناء جلوسه معهم أو لعبه أمامهم.

ثاني عشر ومع كل هذه الملاحظات، فإن هناك العديد من العوامل الإيجابية في هذه المقاييس، وهذه العوامل ثابتة على أى حال وتصلح لكل زمان ومكان، وهى أيضا قابلة للتعديل والتطوير لأن ثباتها نسبي، ولكنها محددات إيجابية جوهرية، مثل التنمية العددية عند الطفل، ومثل أسئلة تنمية الطفل البصرية والسمعية بواسطة المُجسمات والصور والرسومات والأشكال، ومثل التنمية اللغوية عند الطفل بواسطة الإختبارات اللفظية واللغوية، وتذكر الجمل وغيرها مما يساعد الطفل على التعبير المتوازن عن قدراته المختلفة، وكلها أشياء ثابتة تقريبا، ومتدرجة في المقاييس المختلفة بتدرج نمو الطفل، وما زالت هامة للغاية في قياس نكاء الطفل، ولم لا ؟ وهى هامة في تنمية هذا الذكاء !!!

ثالث عشر . ولا نستطيع أن نبخس الجهد الكبير للعلماء الكبار في إعداد هذه المقاييس الهامة، فإن المقاييس جهد علمي ناضج ومبتكر وغير مسبوق، ولكننا نطالب في الوقت نفسه أن تبرز شخصيتنا وبيئتنا وديننا وتاريخنا من خلال إختبارات مطورة لأطفالنا، ونطالب من مؤسساتنا التعليمية وجامعاتنا العربية ومؤسساتنا التربوية، بوضع مقاييس خاصة تناسب الطفل العربي المسلم، لغة وفكراً وأسلوباً وبيئة وتاريخنا وديننا وتراثاً وقدرة، ويتم تعميم هذه الإختبارات على بقية الجامعات العربية الإسلامية للإستفادة منها.

وبعد ،،،

فإن مقاييس الذكاء لها أهميتها في إثارة إهتمامنا بأطفالنا، فإياها نجعلنا نقلق على فلذات أكبادنا، ونقوم على تقويم أسلوبنا في التربية لنصلح قدر الإمكان في عقول أطفالنا، ولم لا ؟؟، فإن ذكائهم من عقولهم، وعقولهم هي حياتهم وحياتنا معهم ومستقبلنا أيضاً، فمجرد إثارة إهتمامنا بواسطة مقاييس وإختبارات الذكاء يجعلها تحقق أهدافها كاملة، وإذا كنا قد أكتفينا في موضوع مقاييس الذكاء بالقدر اليسير، فإننا نعتقد أنه قدر كاف لإثارة إهتمام الأباء والأمهات بأهمية مقاييس الذكاء، حتى نترك الفرصة للأب والأم في المنزل أن يتسألوا عن : كيف يمكن تنمية ذكاء أطفالنا بإستمرار ؟؟ !

٥ - مجموعة إختبارات متنوعة عن الذكاء والإبتكار والعقل :

وهذه المجموعة الحديثة من الإختبارات التي أعدها رواد التربية وعلم النفس لقياس القدرات العقلية في الذكاء والإبداع والعقل ورجاحته وغير ذلك من الأمور إنما يعكس وبصدق مدى الحالة النفسية والعقلية والتفكيرية عند الإنسان في تصرفاته وأعماله، فالقدرة على الإبداع والإبتكار والتفكير العميق بعيداً عن المظاهر الإجتماعية البيئية قدرة هامة يجب الإهتمام بها والعمل على تنميتها وتطويرها ومن ذلك جاءت هذه الإختبارات لقياس ملكة القدرات التفكيرية والعقلية ... ونستعرض بعضها على النحو التالي :

أولاً : إختبار : توافر أسس الابتكار والابداع لدى الشخص

إعداد : مدحت أبو النصر

- القدرة على الابتكار نعمة من نعم الله، وهبها الله سبحانه لنا جميعاً، إنها إحدى القدرات العقلية المهمة التي يؤند بها، وإن كانت بدرجات متفاوتة لدى كل منا.

ويُعدُّ الابتكار من أهم القدرات التي يجب أن تحظى بالإهتمام والعناية والرعاية، لأن المبتكرين هم الذين غيروا وجه التاريخ والعالم، وهم ثروة بشرية نادرة، وعنصر أساسي لتقدم الأمم.

وقد أصبح الإهتمام بالابتكار ضرورة تحتّمها طبيعة العصر الحديث، وتتنافس الدول في ما بينها في تشجيع الابتكار ورعاية المبتكرين، بهدف زيادة قوتها الإقتصادية والحربية وتطوير أبحاثها في الفضاء وحماية البيئة من التلوث.

وعندما يكون الابتكار في المجالات الفنية والفكرية والأدبية واللغوية نطلق عليه لفظ الإبداع. أما عندما يكون في المجالات العلمية والمادية والتكنولوجية فنطلق عليه لفظ الاختراع.

والتفكير الابتكاري هو ذلك النوع من التفكير الذي يتسم بالصفات الآتية.

- ١- الحساسية الفائقة للمشكلات.
- ٢- التفاعل المستمر والواعي مع الواقع.
- ٣- الطلاقة، بمعنى إنتاج عدد كبير من الأفكار في وقت قليل.
- ٤- المرونة، بمعنى القدرة على تغيير زاوية التفكير من دون تزمّت أو جمود.
- ٥- قدرة عالية على تقويم الأشياء وإدراك نواحي النقص والقصور فيها.

ويتسم صاحب هذا النوع من التفكير بقدرة كبيرة على التخيل والتصوير والتأليف والتركيب والبناء، وإيجاد علاقات جديدة وتفسيرات متميزة لفهم الواقع والتعبير عنه، وتغييره إلى الأفضل.

وتتسم شخصية صاحب هذا النوع من التفكير بالإصرار والمثابرة والميل إلى التجديد والمخاطرة وحب الاستطلاع والتجربة والإطلاع.

والبيئة المحيطة بالشخص، بدءاً من الأسرة والمدرسة، ثم المسجد والنادي والعمل ووسائل الأنصال الجماهيرى، لها دور فى تشجيع الإبتكار أو تعويقه .. فالإبتكار مثل الصوت لا يوجد فى فراغ، بمعنى أن البيئة المحيطة بالشخص إما تساعد على ظهور الإبتكار وتعمل على بقاءه وإستمراره، أو قد تمنع ظهوره وإستمراره ولا تشجع إلا على التبعية والتقليد والنقل والمحاكاة والتوكلية والسلبية.

الأستقصاء

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص مبتكر أم لا، أجب ب «نعم» أو «لا»
عن الأسئلة الآتية

١- هل لديك قدرة على إدراك المشكلات التى تحدث من حولك ؟

نعم لا أحياناً

٢- هل تتفاعل بإيجاب مع ما يحدث حولك من تغيرات ؟

نعم لا أحياناً

٣- هل يمكن أن تصف نفسك بالنحلة دائمة البحث والتنقل والحركة؟

نعم لا أحياناً

٤- هل تحب القراءة والاطلاع بشكل كبير ؟

نعم أحياناً لا

٥- هل أنت ذو حبال واسع

نعم أحياناً لا

٦- هل تطرح أفكاراً عديدة عندما تقابلك مواقف صعبة ؟

نعم أحياناً لا

٧- عندما تواجه بمشكلة، هل تطرح بدائل وحلولاً عديدة لها ؟

نعم أحياناً لا

٨- هل توجد إستخدامات غير تقليدية للأشياء المحيطة بك ؟

نعم أحياناً لا

٩- هل يراك الناس مرناً وليس جامداً أو متزامناً ؟

نعم أحياناً لا

١٠- هل تكره السير وراء الآخرين وتقليدهم والنقل عنهم ؟

نعم أحياناً لا

١١- هل ترهق عقلك بأمور الحفظ والتذكر ؟

نعم أحياناً لا

١٢- هل يصفك الآخرون بالطاعة والالتزام دائماً لما هو قائم ومعروف وبألوف ؟

نعم أحياناً لا

١٣- هل توافق على هذه العبارة حُب المخاطرة والتجربة يجلبان المشكلات أكثر

من الفوائد ؟

نعم أحياناً لا

التعليمات والتفسير

- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفراً في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١ إلى ١٠.
- أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «لا» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفراً في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١١ إلى ١٢.
- إذا حصلت على ٢٠ درجة فأكثر فأنت شخص مبتكر، ننصحك بالاستمرار على طريقتك نفسها في التعامل في التعامل والمشكلات المحيطة بك.
- لا تناقش أفكارك في مراحلها الأولى مع الأشخاص الذين يكثرون من النقد والتقييم، ولا تقلق بالنسبة إلى آراء الآخرين.
- إذا حصلت على ١٢ - ١٩ درجة فأنت مشروع شخص مبتكر.
- أنت على بداية طريق الابتكار، راجع الاستقصاء مرة أخرى لمعرفة لماذا أنت في بدايت الطريق؟
- إذا حصلت على ١٢ درجة فأقل فأنت شخص غير مبتكر، قد يكون السبب في ذلك أنت أو البيئة المحيطة بك أو الإثنين معاً، سنقدم لك خبرة بعض العلماء لزيادة معدل الابتكار لديك. ذكر بول تورنس في كتابه توجيه موهبة الابتكار أهمية.
- ١ - مواجهة القلق والخوف.
 - ٢ - الاستفادة من الفرص المختلفة للتعليم والمعرفة والاحتكاك.
 - ٣ - تفادي التشتت والمساهمات المتنوعة.
 - ٤ - تنمية المهارات إلى أقصى حد.

- ٥ - تقليل العزلة والغربة
 - ٦ - تعليم مواجهة الفسل والمواقف الصعبة.
- ويرى روبرت سومسون فى كتابه سيكولوجية التفكير ضرورة.
- ١ - الإهتمام الجيد بالمنكرين ورعايتهم.
 - ٢ - إحتضان الفكرة بصورة واعية من جانب الشخص.
 - ٣ - تشجيع الأمل الحسى.
 - ٤ - خلق الدوافع للإبتكار، فالحاجة أم الإختراع.

ثانياً : إختبار قوة التذكر

وقوة الذاكرة ورجاحة العقل

- الذاكرة Memory هى «مستودع» يخزن فيه ما يمر به من مواقف وخبرات وتجارب وأسماء وأحداث .. هى القدرة على تخزين المعلومات وإسترجاعها مرة أخرى.

الذاكرة تخزين تذكر، فالتخزين storing هو عملية إنتقاء المعلومات المهمة والضرورية، ثم الإحتفاظ بها فى الذاكرة لإستخدامها فى المستقبل.

التذكر Remembering هو عملية إسترجاع أو إستدعاء هذه المعلومات من الذاكرة.

فالشخص يتذكر الصور المرئية التى شاهدها، والأصوات التى سمعها، والروائح التى شمها، ويتذكر جدول الضرب أو قصيدة أو حادثة، أو موقفاً ساراً أو محزناً، وحتى يمكن بقوة الذاكرة لدى الإنسان، يُنصح بالآتى .

- ١ - إعطاء الأمور المهمة الانتباه والتركيز الكافيين، فتتم عملية التخزين بشكل جيد.
- ٢ - محاولة عدم إرهاق العقل بالعمل أو بالدراسة لمدة طويلة.
- ٣ - محاولة عقد إرتباط الأشياء المخزنة.
- ٤ - تكوين المذكرات الكتابية.
- ٥ - إستخدام المفكرة السنوية Diary
- ٦ - ضرورة علاج الأمراض التي يُعانى منها الإنسان.
- ٧ - التغذية السليمة والمناسبة من حيث الكم والكيف، وبخاصة الخضراوات والفاكهة الطازجة.
- ٨ - النوم الكافي، حيث أنه يساعد استعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة. والنسيان عكس التذكرة، وهو عدم القدرة على تذكر المعلومات التي سبق أن تعلمها الإنسان، إما لمشكلة ترجع فى التخزين أو نتيجة كثرة المعلومات التي يتعرض لها (زيادة التحميل بالمعلومات) أو نتيجة مرض عضوى فى المخ (مثل : الأورام أو ضعف خلايا المخ فى المنطقة المسؤولة عن التذكر)، أو فى الجسم (مثل الحميات وأمراض سوء التغذية والأنيميا)، أو بسبب مرض نفسى (مثل الذهان والصرع وأنفصام الشخصية)، أو لعاناة الشخص من أمراض الشيخوخة.

الإستقصاء

إذا أردت ان تعرف هل ذاكرتك قوية أو ضعيفة، ما عليك سوى الإجابة فى

هذا الإستقصاء عن الأسئلة الآتية :

١- هل تعاني الأرق لئلا ؟

نعم لا

٢- هل تعاني من أى مرض ؟

نعم لا

٣- هل ترهق نفسك فى العمل أو فى الدراسة ؟

نعم لا

٤- هل تعتبر غذاك متوازناً ؟

نعم لا

٥- هل تتناول وجبة الافطار فى الصباح ؟

نعم لا

٦- هل تأخذ مذكرات كتابية للأمور المهمة ؟

نعم لا

٧- هل تشتري أول كل سنة مفكرة سنوية ؟

نعم لا

٨ - عندما تشعر بالتعب هل تأخذ فترة راحة ؟

لا ✓ نعم ✓

٩ - هل تنام وقتاً كافياً يحقق الراحة لجسمك وعقلك ؟

لا ✓ نعم ✓

١٠ - هل تعطى الإنتباه والتركيز الكافيين لأمر المهمة ؟

لا ✓ نعم ✓

١١ - هل تنصت جيداً للآخرين ؟

لا ✓ نعم ✓

١٢ - عندما تقرأ، هل تقرأ بعمق ؟

لا ✓ نعم ✓

١٣ - هل تنسى كثيراً من الأمور ؟

لا ✓ نعم ✓

التعليمات والتفسير

١ - إعط لنفسيك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة

١ و ٢ و ٣ و ٤ و ٥

٢ - أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ٤

إلى ١٣.

أ - إذا حصلت على ١٠ درجات فأكثر فأنت شخص لديه ذاكرة قوية

ومعدل النسيان لديك مناسب.

ب - إذا حصلت على ٥ - ٩ درجات فأنت شخص لديه ذاكرة متوسطة،

تتذكر بعض الأمور وينسى بعضها الآخر، يرجى قراءة الاستقصاء مرة أخرى، حتى تعرف أسباب ذلك.

ج - إذا حصلت على ٤ درجات، فاقبل، فأنت شخص لديه ذاكرة ضعيفه، ومعدل النسيان لديك مرتفع، تواجه كثيراً من المشكلات جراء ذلك، نندسحك بأن تطبيق النصائح التي ذكرت سابقاً، فتقوية الذاكرة تحتاج إلى التدريب والممارسة.

ثالثاً: اختبار: القدرة على الإبداع

- على الرغم من أن الإبداع يمثل حقيقة الوجود الحضارى للإنسان منذ أن خلقه الله على الأرض، وإلا أن بحث الظاهرة الإبداعية بالشكل النلمى جاء متأخراً إلى حد كبير.

يقول الكسندرو روشكا إن الإبداع عملية معقدة جداً، ذات وجوه وأبعاد متعددة، ولهذا يبدو من الصعب الوصول إلى تعريف لها، محدد ومتفق عليه.

ويقول د. عبد المعطى عساف إن الإبداع ظاهرة إنسانية عامة وليست ظاهرة خاصة بأحد، فهو حكراً على الخبراء والعلماء والأخصائيين، وقد لا يحتاج، وبخاصة في مراحل الأولى، إلى المعدات والإمكانات الكبيرة ... فأى إنسان فأى إنسان عاقل وسوئى تنطوى مقومات شخصيته على عناصر إبداعية، بغض النظر عما إذا كان الفرد يعنى ذلك أولاً أو لا يعنيه، وتختلف هذه المقومات والعناصر الإبداعية من شخص إلى آخر حسب الفطرة التي فطره الله عليها، وحسب الظروف البيئية التي يعيش فى وسطها ويتفاعل معها، وقد تعمل هذه الظروف على صقل وتنمية هذه العناصر الإبداعية أو قد تحببهما .. بمعنى أن الإبداع نتاج عوامل وراثية (مورثة) وعوامل بيئية (مكتسبة)، إلا أنه فى بعض الأحيان يكون للعوامل الوراثية مميز. وبخاصة في مجالات الإبداع الفنى مثل الرسم والموسيقى، تلك التي تحتاج إلى استعدادات خاصة، ويمكن تحديد سمات الشخصية المبدعة فى الأتى

- ١ - الثقة فى النفس.
- ٢ - الطلاقة الفكرية (بمعنى إطلاق أو طرح أفكار عدة لموضوع واحد).
- ٣ - الطلاقة اللفظية.
- ٤ - الإطلاع الواسع.
- ٥ - القدرة على تقييم (وزن) الأفكار.
- ٦ - المخاطرة.
- ٧ - الأصالة.
- ٨ - المرونة.
- ٩ - المثابرة.
- ١٠ - التفانى فى العمل.
- ١١ - الإستقلال وعدم التبعية.
- ١٢ - حب القراءة والإطلاع على كل جديد.

الأستقصاء

إذا أردت ان تعرف إنك شخص مبدع أو لا أجب عن أسئلة الأستقصاء
الآتى بكل صراحة، ب «نعم» أو «لا».

١ - هل تنتظر إلى المشكلات باعتبارها تحديات إيجابية ؟

نعم ✓ لا ✗

٢ - هل تتصف بالثابرة فى معالجة الأمور ؟

نعم ✓ لا ✗

٣ - هل تتصف بالرونة فى تفكيرك، ونظرتك إلى الأشياء ؟

نعم ✓ لا ✗

٤ - هل تتخيل وتتأمل بعض الأمور، وتجد ذلك مفيداً بعد ذلك ؟

نعم ✓ لا ✗

٥ - هل تحلم بالموضوعات التى تفكر بها ؟

نعم ✓ لا ✗

٦ - هل تحب روح المغامرة والمخاطرة ؟

نعم ✓ لا ✗

٧ - هل لديك ثقة فى نفسك وفى قدراتك ؟

نعم ✓ لا ✗

٨ - هل لديك القدرة على التفكير الشامل (بمعنى التفكير فى الموضوع من أكثر
من زاوية) ؟

نعم ✓ لا ✗

٩ - هل تطرح أفكاراً عدة عندما تتناول موضوعاً واحداً ؟

نعم ✓ لا

١٠ - هل تُقيِّم أو نزن الأفكار التي طرحتها أو التي يطرحها الآخرون ؟

نعم ✓ لا

١١ - عندما تواجه موقفاً أو مشكلة، هل تفكر فيها بعمق ؟

نعم ✓ لا

١٢ - في أمور وموضوعات الحياة، هل لك آراء وأفكار عدة حولها ؟

نعم ✓ لا

١٣ - هل مررتُ بمرحلة بزوغ أو إشراق لفكرة جديدة ؟

نعم ✓ لا

١٤ - هل تجد منعة في القراءة والإطلاع على كل جديد بشكل يومي ؟

نعم ✓ لا

١٥ - هل تسعى إلى الإلتحاق بالبرامج والندوات التدريبية ؟

نعم ✓ لا

١٦ - هل تنظر إلى المشكلات باعتبارها عقبات تؤثر سلبياً في تفكيرك ؟

نعم ✓ لا

١٧ - هل اخترعت شيئاً ولو صغيراً أو بسيطاً ؟

نعم ✓ لا

١٨ - هل حققت ان إبداع فنى (رسم، شعر، قصة، موسيقى، غناء، تمثيل، ...) ولو على مستوى بسيط ؟

نعم لا

١٩ - هل تحاول تدبير الأشياء، أو الأجهزة الموجودة فى منزلك أو عملك ؟

نعم لا

٢٠ - هل تحاول إصلاح الأجهزة المعطلة فى منزلك ؟

نعم لا

٢١ - هل تدخل مسابقات عن الإبداع، سواء فنية أم أدبية أم علمية ؟

نعم لا

ملاحظات :

١ - أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن جميع الأسئلة . عدا السؤال الرقم ١٦، أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «لا».

٢ - إجمع بدرجاتك على جميع الأسئلة.

تفسير النتائج

١ - إذا حصلت على ١٧ درجة فأكثر فأنت شخص مبدع، إستمر على المثوال نفسه، مع تحذيرك من الغرور الذى يقتل صاحبه.

٢ - إذا حصلت على ١٦ - ١٢ درجة فأنت على بداية طريق الإبداع وتحتاج إلى مزيد من التركيز وبذل الجهد حتى تحقق معظم مقومات عملية الإبداع.

٣ - إذا حصلت على ١١ درجة فأقل، فأنت شخص غير مبدع، وكثير من سمات الشخصية المبدعة غير متوافرة لديك، كل ما نستطيع أن نقوله لك أن

الإبداع هو إستعداد فطرى لدى الأشخاص يُنمى بالتدريب وتعلّم المهارات والتعليم، وليس هناك مستحيل فى تحقيق الأشياء .. فالإنسان وصل إلى القمر والمريخ عندما أراد ذلك وأصر عليه، مع أن ذلك كان حُلماً مستحيلاً منذ سنوات عدة مضت.

رابعاً : إختبار : هل أنت عبقرى

إذا أردت ان تعرف نفسك هل أنت عبقرى أم لا، أمامك إختبار إختياري لتحاول الإجابة الصريحة عليه ... كالآتى

الخاصية	دائماً	أحياناً	نابراً
١ - القدرة الذهنية الفائقة		✓	
٢ - سباق بشكل متكرر		✓	-
٣ - البراعة الواضحة	✓	✓	
٤ - القدرة اللامتناهية على العمل	✓	✓	
٥ - الهدوء فى معظم الأحوال		✓	-
٦ - حبّ شديد للقراءة والإطلاع	✓	✓	
٧ - التشاور الدائم مع الآخرين	✓	✓	
٨ - حب التخصص أو المهنة	✓	✓	
٩ - الإنفتاح الذهنى بشكل مستمر	✓	✓	
١٠ - إهمال الأسرة فى معظم الأحوال	✓	✓	-
١١ - البحث الدائم عن الجديد كل لحظة	✓	✓	
١٢ - حبّ شديد للمغامرة والمخاطرة	✓	✓	

الخاصية	دائماً	أحياناً	نادراً
١٢ - حبُّ شديدٍ للعلم والمعرفة		✓	
١٤ - مُبدعٌ بسكّرٍ مكرّرٍ		✓	
١٥ - الرغبةُ في الأبيار	✓		
١٦ - متميزٌ عن الآخرين			
١٧ - فريدٌ في نوعه		✓	
١٨ - حبُّ شديدٍ للأفكار الجريئة	✓		

تفسير النتائج

- أعط نفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «دائماً».
- أعط نفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً».
- أعط نفسك صفراً في حالة الإجابة بـ «نادراً».
- إجمع درجاتك عن كل العبارات.

* إذا حصلت على ٢٠ درجة فأكثر فأنت عبقرى نطلب منك أن تعتمد الله وتشكره على هذه النعمة، وتتصحك بالمحافظة على صحتك الجسمية، لأن هناك علاقة قوية بين العقل والجسم، فالعقل السليم فى الجسم السليم .. وإيضاً، ننصحك أن تهتم بأسرتك وأن تحسن مظهرك.

وإذا حصلت على ٢٤ - ٢٩ درجة فأنت «مشروع عبقرى»، ويمكن لك فى المستقبل أن تصبح عبقرىاً إذا حاولت أن تتصف بالصفات المذكورة فى المقياس، ليس هناك مستحيل.

* إذا حصلت على ٢٢ درجة فأقل، فأنت شخص عادى مثل التنويريين، حاول أن تتميز فى احد مجالات العمل والحياة، فملا يدرك ككته يدرك بعضه

✓ خامسا : اختبار : الهوية ونمط التفكير الشخصي

هل تثبت على رأيك وإعتقادك الشخصي ؟! هل تغير رأيك بسهولة ؟! هل تغير رأيك بسهولة ؟ وهل تحتفظ بنمط تفكيرك على ما هو عليه ؟ هل أنت لا تتأثر بكل ما يحيط بك من العناصر البيئية ؟ وهل تتأثر بأراء الأهل والأصدقاء ؟ وهل لديك القابلية لتطوير أفكارك أم أنها جامدة لا تتغير .
إليك هذا الإختبار الذي يكشف عن كل ذلك .

هل غيرت رأيك بالنسبة إلى الموضوعات التالي	منذ سنة واحدة	١٠ سنوات	لم يتغير
١ - تسريحة شعرك ؟ ✓	✓	4	36 ✓
٢ - الشخص الذي تُحِبُّ ؟ ✓	✓	✓	✓
٣ - جميع أفراد الجنس الآخر ؟ ✓	✓	✓	✓
٤ - الرقص وما يتمتع به من حيوية جاذبة ؟ ✓	✓	✓	✓
٥ - روسيا ... ✓	✓	✓	✓
٦ - الطريقة التي ستقضى بها فترة تقاعدك ؟ ✓	✓	✓	✓
٧ - الروايات البوليسية ؟ ✓	✓	✓	✓
٨ - الطبيعية الحقيقية لتصرفات الأولاد (أولاد الآخرين خصوصا) ؟ ✓	✓	✓	✓

هل عبرت رزقك بالنسبة الى الموضوعات التالي	منذ سنة واحدة	١٠ سنوات	لم يتغير
٩ - الخبيم والخباه وسط الطبيعة			
١٠ - الحزب السياسى الذى اخترته			
١١ - السياسة عموما			
١٢ - أطفال الانابيب			
١٣ - الغزو الثقافى الأمريكى للعالم			
١٤ - طريقة توزيع الأثاث فى منزلك			
١٥ - طريقتك فى إدارة شؤونك المهنية			
١٦ - اليابان			
١٧ - النظام الغذائى الذى يلائمك			
١٨ - الصحافة والصحفيون			
١٩ - الإضرابات			
٢٠ - الطريقة المثالية لقضاء أيام العطلة			
٢١ - ألوانك المفضلة للملابس			
٢٢ - ألوانك المفضلة لأثاث المنزل			
٢٣ - صديقك الأقرب			
٢٤ - الأفلام الأجنبية			
٢٥ - الشرطة			
٢٦ - متعتك القصوى أو طموحك الأساسى			

*الإجابات

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «نعم» في الخانة الأولى.
- سجل نقطتين لك إجابة بـ «نعم» في الخانة الثانية.
- سجل ثلاث نقاط لكل إجابة بـ «نعم» في الخانة الثالثة.

النتيجة :

أجمع النقاط وقارنها بالفئات التالية

(أ) أكثر من ٥٥ نقطة :

أنت تتمتع بأفكار «لا تتزحزح» ويصفونك بالعنيد، حاول ألا تتشبث بأفكارك إلى هذا الحد لأنك ستصبح غير محتمل مع تقدم العمر بك، من الأفضل أن تكون ليناً وتماشى مع العصر وإلا فقدت كل تواصل مع الآخرين لا سيما الأصغر سناً منك.

(ب) بين ٤٠ و ٥٥ نقطة :

تتمتع بدرجة كافية من الموازنة في التفكير وبإمكانك أن تتأقلم بسهولة مع تغير الأوضاع المحيطة بك، وذلك من خلال تبني المبادئ التي تُناسبك، والتخلي عما يزعجك، حافظ على هذه العقلية.

(ج) أقل من ٤٠ نقطة :

لا تكن ساذجاً إلى هذا الحد، فليس آخر رأى سمعته من أئدهم هو الأصح، لا يعنى ذلك ان تتشبث بأرائك. إلا أن ثبات القناعات الأساسية في الحياة أمر لا بد منه لتسهيل العيش

سادساً : اختبارات الذكاء

قوة الذهن

هل تريد إحصاء ذكائك وقوة ذهنك؟ هل تريد أن تعرف قدراتك الذهنية ومدى تحملها؟ وهل تريد أن تتأكد من مختلف إمكانياتك الذهنية .. إليك هذا الإختبار

الأختبار هل تكون صافى الذهن عندما تريد حفظ شيء ما؟

- ١- أخشى دائما أن بصراب أحد أفراد عائلتي بأذى كحادث سير مثلاً.
- ٢- إضطراب بسرعة كبيرة، عندما أريد أن أفعل شيئاً غير عادى، كإرتجال الكلام، أو إستقبال شخصيات مهمة.
- ٣- كثيراً ما أشعر بخفقان سريع فى قلبى.
- ٤- أجد صعوبة فى التنفس وأحس وكأن شيئاً ثقيلاً يريض فوق صدرى.
- ٥- أشعر أن فكرى مشغول بأشياء غريبة تراودنى دائماً.
- ٦- أحس دائماً أننى لست فى مستوى تحمل المسئوليات.
- ٧- أحس دائماً بسخونة أو برودة فى أصابع يدي ورجلى كما أشعر بتنميل وقرص أيضاً.
- ٨- أشعر دائماً بالخجل مما يجعلنى أتصيبب عرقاً وأحس بالبرودة تنتاب جسدى.
- ٩ - أشعر أحيانا بالدوار أو الغثيان.
- ١٠ - أستيقظ فى الصباح وأنا منهك القوى.

- ١١ - أجد صعوبة بالغة فى النوم.
- ١٢ - أجد صعوبة بالغة فى الرجوع إلى النوم بعد الإستيقاظ المفاجئ.
- ١٣ - أحس أحياناً باننى لست قادراً على الوقوف بثبات فى مكانى.
- ١٤ - عندما أبدأ عملاً لا أنهيه تماماً، وسريعاً ما أشرع فى عمل آخر.
- ١٥ - أشعر غالباً بالآم فى معدتى وحرقان.
- ١٦ - أجد صعوبة بالغة فى التركيز أثناء إحدى المناقشات.
- ١٧ - أخشى دائماً عدم النجاح، واثقق يوماً مما أفعله.
- ١٨ - أتوجس خبفه من الغد.
- ١٩ - أحجز تذكرة قبل فترة طويلة من عزمى على السفر فى الطائرة أو القطار أو عندما أود الذهاب لرؤية إحدى المسرحيات.
- ٢٠ - أعرف تماماً ما أود أن أقول، لكننى لا أستطيع التعبير عما أريد.

سابعاً : إختبارات الذكاء

إختباريومي للذاكرة

هل تريد أن تعرف قوة ذاكرتك؟ هل تريد ألا تكسل خاليا ذاكرتك؟ هل تريد أن تستمد قوة الذاكرة؟ ... إليك هذا الإختبار :

إختبر ذاكرتك يومياً

ملاحظة : هذه الإختبارات مأخوذه من كتاب مونيك لوبونسان «تنمية الذاكرة، عمل بسيط» (أجب بنعم ثم أنظر النتائج).

١ - يحدث لى كذيراً أن أفقد نظارتي أو قلمي، ومفكرة العناوين، أو ولاعة السجائر، وحتى محفظة أوراقى والمفاتيح.

- ٢ - إذا قمت بإرنباد احد المجلات أو المطاعم، فإننى غالباً ما أعو- أدراجى لأبحث عن محتفظى، أو مظلتى، أو قفازاتى.
- ٣ - كثيراً ما أنسى وأنا فى طريقى إلى شراء بعض الحاجيات المنزلية ما كنت قد فكرت به من قبل، أو أنسى وضع طابع بريدى على رسالتى.
- ٤ - فى بداية السنة الجديدة، أقوم بكتابة تاريخ السنة الماضية عندما ود تحرير شيك أو كتابة رسالة.
- ٥ - عندما أتصل بالإسعلامات لطلب رقم هاتف معين، يجب أن أدونه فى الحال، وألا نسبه بعد. ^١ ٦
- ٦ - كثيراً ما أنسى الرقم السرى لكارت السحب البنكى أو رنم هاتفى الشخصى، أو حتى الرقم السرى للجهاز المضاد للسرقه فى سيارتى.
- ٧ - يحدث لى كثيراً أن أنسى المكان الذى أوقفت فيه سيارتى.
- ٨ - كثيراً ما أنسى القدر فوق النار، أو أترك الأنوار مشتعلة، بعد خروجى من المنزل أو أنسى إطفاء جهاز التلفزيون والراديو، وكثيراً ما أعو- أدراجى للتأكد من أقفالى لباب المنزل أو لقارورة الغاز. ^١ ٩
- ٩ - عندما أفكر بالذهاب إلى إحدى الدول الأجنبية لقضاء عطلتى الصيفية تصيبنى حالة من القلق الخفيف والشعور بعدم الأمان خاصة وأنتى ستأحدث لغة غير لغتى الأم. ^١ ١٠
- ١٠ - لا أتذكر جيداً خلال فترة معينة لا تتعدى الشهر، الكتاب الذى قرأته أو الفيلم الذى شاهدته، أو حتى الأخبار التى سمعتها عن العالم. ^١ ١١

- ١١ - يحدث لى أن اضيف سُكرا او ملحاً إلى كوب الشاي أو أحد الألعمة عدة مرات.
- ١٢ - أجد صعوبة بالغة فى قراءة طريقة إستخدام أحد الأجهزة الكهربائية الجديدة، حتى أننى أرجئ إستخدام هذه الأجهزة إلى وقت لاحق.
- ١٣ - لا أستطيع تذكر النكات والملح اللطيفة التى أسمعها.
- ١٤ - إذا كلمنى أحد أثناء قرائنى لأحد الكتب أو خلال إجرائى لأحد احسابات، فإننى أفقد التركيز، وعلى أن أنذل مجهوداً كبيراً لأعرف المكان الذى كنت قد توقفت عنده.
- ١٥ - يحدث لى ان أنسى أسماء الأشخاص الذين أعرفهم جيداً منذ مدة طويلة.
- ١٦ - يحدث لى أحياناً ألا أتذكر أحد الكلمات المستعملة كثيراً فى الحياة اليومية، أو أنسى اسم إحدى المواد أو الآلات المستخدمة بشكل دائم، وعلى أن أجد عبارة أخرى لأصف ما أود التعبير عنه.
- ١٧ - كثيراً أعد أصدقائى بأننى سأتصل بهم لتذكيرهم بشئ ما، وعندما أتذكر الموعد، يكون قد فات الأوان وأصبح الوقت عند منتصف الليل.
- ١٨ - أجد نفسى ملزماً بتدوين مواعيدى، أو ما أود شراؤه من لوازم منزلية، لكى أشعر بأننى مرتاح البال وهكذا أكون متأكداً بأننى لن أنسى شيئاً البتة.
- ١٩ - كثيراً ما أبحث، ولوقت طويل، عن الأوراق أو الملفات التى أحتاجها خاصة عندما أكون متأكداً أننى وضعتها فى مكان محدد ومعروف.
- ٢٠ - أجد صعوبة بالغة فى التعود على الأشياء الجديدة أو حتى تذكرها، كتغيير رقم الهاتف، أو رقم كارت بطاقة السحب المصرفى، أو اسم عائلة زوجة أحد أصدقائى.

النتائج : احسب احاسيتك التي اشرت إليها (بنعم)

من صفر الى : (اجابات نعم) انت تملك ذاكرة فعالة في تعاملك اليومي مع الناس.

من ٥ الى ١٠ نخونك، ذاكرتك في بعض الاحيان، ولكنك تتدارك الامور بسرعة.

من ١٠ الى ١٥ انت تتمتع بذاكرة ضعيفة نوعا ما، والحياة لن تبدو لك سهلة ابدا.

اكثر من ١٥ اجابة بنعم لديك مشكلات مهمة مع ذاكرتك، وعليك القيام باجراء فحوصات للدماغ في اقرب فرصة وفي اقرب مركز خاص بالذاكرة.

ثامنا : اختبارات الذكاء

اختبار القدرة على التركيز

هل أنت تستطيع التركيز في المذاكرة في العمل - في الشارع؟ وهل تريد أن تعرف مدى قدرتك على التركيز : اليك هذا الاختبار الهام.

إختبر قدرتك على التركيز

اختبار رقم (٢) - اجب (بنعم) إذا كان السؤال يلائمك.

١ - هل تعيد على نفسك ما سمعته من الآخرين للتو؟ نعم لا

٢- هل تجد صعوبة في التركيز؟ لا نعم

٣- عندما ترى شخصين يتحادثان، دون أن تتمكن من سماعهما أنهما يتحادثان

عندك، فهل تفقد التركيز ونسرح معهما؟ لا نعم

- ٤ - هل تجد صعوبة بالاستمرار في القراءة لوقت طويل؟
- ٥ - هل يساورك الأحساس بأنك تشاهد نجوماً أو ذبأباً أو حبات من الرمل؟
- ٦ - هل توجد صعوبة في قراءة أو سماع تفاصيل أى موضوع؟
- ٧ - هل يحدث لك ان ثقفل عينيك لتركز أو لتسمع بشكل أفضل؟
- ٨ - هل توجد صعوبة في متابعة إحدى المناقشات في جو صاخب؟
- ٩ - هل تشعر بوجع في الرأس عندما تركز في تنفيذ أحد الأعمال؟
- ١٠ - هل تستطيع التركيز عندما تسمع طنيناً في أذنيك؟
- ١١ - هل تجد صعوبة في التركيز بوجود إضاءة مزعجة؟
- ١٢ - هل تشعر أثناء قرائتك أو سماعك لإحدى المقالات أن أفكارك تسرح معها؟
- ١٣ - هل تجد نفسك عاجزاً عن الإجابة على أحد الأسئلة وأنت تشاهد؟
- ١٤ - هل تجد صعوبة في لفظ الكلمات الأجنبية أثناء تدريك على نطقه؟
- ١٥ - هل أنت بحاجة للهدوء أو السكوت المطلق، عندما تشرع في القراءة أو تستمع لشيء تريد أن تتذكره؟

النتائج : أحسب الأجابات التي أشرت إليها (بنعم) .

من صفر حتى ٥ إجابات بنعم . أنت طبيعي ولا تعاني من شيء.

أكثر من ٥ ستستفيد كثيراً لو قمت بزيارة أحد مراكز إعادة تأهيل الذاكرة.

تاسعا : إختبارات الذكاء

الأمـل بالمستقبل

هل تريد إختبار قدراتك الذكائية والعقلية؟ او هل تريد أن تضمن على رغبتك فى مستقبل باسـم. وماهى حدود طموحاتك؟ إليك هذا الإختبار

الإختبار

- ١ - ليست لدى مشكلات جسدية أو نفسية معينة، ومع ذلك فقد تخليت عن عدة نشاطات محببة إلى نفسى
- ٢ - أشعر بأن وجودى لا فائدة منه.
- ٣ - أنظر بتشاقم إلى الوضع الراهن، لأننى أعتقد بأن الآخرين محظوظون أكثر منى.
- ٤ - أشعر بعدم جدوى النشاطات المُسلية.
- ٥ - أشعر دائماً بقلّة الحيلة، وأجد صعوبة فى البدء بآى عمل مهما كان.
- ٦ - أحس بعدم جدوى التأق فى المظهر.
- ٧ - أعتقد أننى على مستوى تحمل المسئولية، ولن أستطيع تحقيق ما أصبو إليه، إذن فما الجدوى من وجودى؟
- ٨ - لا أهتم بكثير من الأشياء، فقليلاً ما أقرأ واستمع إلى نشرة الأخبار بنوع من السخرية والهزل.
- ٩ - يراودنى شعور عميق بأننى فاشل فى الحياة، حتى أننى أنظر إلى المستقبل بصعوبة بالغة.

- ١٠ - مصاحبة الأطفال والأصدقاء لا تهمنى، بل وتزعجنى كثيراً.
- ١١ - لا أشعر بالراحة إلا عندما أكون وحيداً.
- ١٢ - ليست لدى الرغبة فى عمل أى شء البتة، بل أود النوم فقط، بل وحتى النوم بززعجنى!
- ١٣ - لا أجد رغبة فى تناول الطعام.
- ١٤ - أجد لذة بالبكاء فى بعض الأحيان دون أن أجد لذلك سبباً.
- ١٥ - من الصعوبة أن اتخذ القرارات السريعة.
- ١٦ - أجد صعوبة فى الإستيقاظ صباحاً.
- ١٧ - أشعر دائماً بالتعب دون أن أعرف السبب.
- ١٨ - أرجع كل ما يحدث لى إلى القدر.
- ١٩ - أشعر أحياناً أنه من الأفضل للآخرين أن أختفى من الوجود.
- ٢٠ - أنا دائم الغضب وأية مشكلة بسيطة تززعجنى.

النتائج

أحسب الأسئلة التى أجبت عنها بكلمة (نعم) إذا حصلت على ١٠ نقاط (نعم) أو أكثر فهذا يعنى إنك دائم القلق والغضب، وكلما كانت الإجابات (بنعم) مرتفعة، كلما كانت الحالة أكثر سوء، لذلك عليك أن تُشرع بعلاج طبي للدماغ والذاكرة.

إذا كان عدد الاجابات ١٠ أو أكثر بـ ٠ لا، فهذا يعنى إنك تميل إلى الإكتئاب ومن الأفضل البدء بعلاج طبي للدماغ والذاكرة؟

هوامش وحواشي الفصل الأول :

١ - راجع برنار فوارزد، نمو الذكاء عند الأطفال، ص ٢٤٢، وأيضاً : د / غؤاد بهي السعد، الذكاء، اجمع إختبارات وقياسات الذكاء التي أوردتها بالتفصيل في هذا الكتاب.

والقياس ماهو إلا تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كمياً، وفق إطار معين في المقاييس المدرجة، وعلمية القياس ماهي إلا تلك العملية المنهجية والمخططة، التي تلجأ إليها لتحديد مقدار ما يتمتع به سلوك معين أو شيء ما و شخص محدد، أو أي واقع يراد قياسه من خصائص أو مواصفات، راجع في ذلك، د/يعقوب حسين نشوان، الجديد في تعليم العلوم، مرجع سابق، ص ٢٥٤.

٢ - راجع ياسين عبد الصمد الكردي، مقاييس الذكاء وأهميتها في عملية التقويم، ص ١٢ - ١٢.

٣ - راجع : ياسين الكردي، المرجع السابق، ص ١٤ - ١٥.

٤ - المرجع السابق، راجع ص ١٠ - ١١.

٥ - راجع : برنار فوارزد، نمو الذكاء، ص ٢٤٤ - ٢٤٦.

وهذان المقياسان اللذان تم إختيارهما عشوائياً، لا يمثلان كافة المقاييس العلمية للإختبارات، فهناك مقياس نورس للميول العلمية، وهناك مقياس شربجلى، وهناك مقياس أوبت، وغيرها من المقاييس، ويمكن الرجوع إليها، راجع:

MUNLY HUGH, AN INVESTIGATION INTO MEASUREMENT OF ATTITUDES IN SCIENCE EDUCATION, FACULTY OF EDUCATION, QUEEN'S UNIVERSITY, 1983, PP: 50 - 69

- ٦ - أنظر في هذا الخصوص ياسين عبد الصمد الكردي، مقياس الذكاء وأهميتها، ص ٥٢ - ٧٨.
- ٧ - راجع في ذلك محمود عبد الحليم منسي، الدافعية والإبتكار لدى الأطفال، ص ١٥٦.
- ٨ - راجع : المرجع السابق، وأيضاً لنفس المؤلف، الإبتكار وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية، مرجع سابق، والذي يتحدث فيهما عن طرق قياس الإبتكار لدى الأطفال، مع التطبيق على جماعات مختلفة.

الفصل الثاني

إختبارات الشخصية الإنسانية

وهذه الإختبارات التي يقف أمامها الإنسان ويتأمل نفسه : هل هو إنسان صالح أن إنسان سيء، هل أنت إنسان إجتماعي أم أنت إنسان منطوي؟ هل أنت إنسان سوى البدن ام أنت إنسان عليل؟ هل أنت إنسان محبوب أم إنسان مكروه؟ هل أنت إنسان متفائل أم إنسان متشائم؟ هل لك تطلعات مستقبلية أم أنت أنسان تعمل ليومك فقط؟ وما موقعك بين الأهل والأصدقاء والأحباب؟ وما مدى علاقتك بجيرانك وأهلك؟ وما قوة تأثير شخصيتك في المحيطين لك؟

عشرات الإختبارات الهامة التي يمكن أن تكشف لنا عن جوانب شخصيتك الإنسانية والاجتماعية والتي يمكن أن توصلنا إلى مؤشرات مختلفة ونماذج متباينة من السلوك البشري، ونورد تلك النماذج.

١ - إختبارات القدرات الذاتية : وهي تختص الفرد بذاته ونفسه وشعوره الذاتي ومنها :

أولاً : إختيار حب العمل

هل أنت تحب عملك سواء أكان مذاكرة أو وظيفة أو مهمة تكلف بها ؟! وما مدى هذا الحب؟ وما درجة تفضيل هذا العمل على غيره من مهام؟ لهذا كان هذا الإختيار :-

أولاً ، إليك القواعد لتأمين نتائج «حقيقية» بعيداً عن الغش .

- كن صادقاً في إجابتك.

- اقرأ جيداً الإجابات وضع دائرة حول : «نعم» أو «لا».

- سجل الإجابات.

- لا تفوت أية إجابة لمجرد إنك محتار في شأنها.

- لا تصرف وقتاً طويلاً حول كل سؤال.

- لا تغش وأقرأ النتائج قبل أن تبدأ.

الأسئلة:

١ - فى العمل، أفضل القيام بعدد كبير من المهام بدلاً من التخصص فى مجال

واحد محدد :

نعم (أ) لا (ب)

٢ - يوم عطلتى يتميز بنشاط محدود عادة .

نعم (أ) لا (ب)

٣ - أومن بأن التنافس فى العمل مفيد لى :

نعم (أ) لا (ب)

٤ - أنا قادر على نسيان العمل بسهولة فى الأيام الأولى من أجازتى السنوية .

نعم (أ) لا (ب)

٥ - معظم الناس الذين أصابهم لا يفتخرون أو لا يهتمون بعملهم لا يفتخرون

أو لا يهتمون بعملهم كما يفترض بهم أن يفعلوا .

نعم (أ) لا (ب)

٦ - إنه لمن غير الجدى أن تخطط لمهنتك قبل وقت طويل بما أن أحدا لا يعرف

ما سيحصل فى المستقبل

نعم (أ) لا (ب)

٧ - أجد الإسرها أكثر سهولة إذا أنجزت المزيد من المهام :

نعم (أ) لا (ب)

٨ - أخصص المزيد من الجهد والوقت لعلاقتي الشخصية مما أفعل في سبيل العمل

نعم (أ) لا (ب)

٩ - الناس الذين يرثون ثروة كبيرة ويتخلون عن العمل سيجدون أنفسهم في مأزق كثيرة

نعم (أ) لا (ب)

١٠ - من غير المجدي أن تأخذ مواعيد تسليم على محمل جدى بشكل بالغ لأنها مجرد مواعيد مفيدة لتسيير العمل :

نعم (أ) لا (ب)

أجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

- ثمانية أجوبة (أ) وما فوق :

العمل هو الحب الحقيقي والأعظم في حياتك أنت تؤمن بأن العمل هو الحل الوحيد للتخلص من كل الآفات التي يعانى منها مجتمعنا الحالى، نحن، طبعاً، لا نحسد زوجتك أو أصدقائك على وجودك معهم.

- بين خمسة وسبعة أجوبة (أ) :

أنت لست مهووساً تماماً بالعمل، على الأقل، أنت لا تشبه كثيراً احد حساب المجموعة الأولى في نرتينا، وإذا كنت تعمل أكثر من زملائك ولا تجد التقدير المناسب، فلعلة الوقت المناسب لكى تبحث عن عمل آخر، أو مهنة أخرى حتى .. ولكن إنتبه، فكثير مما تقوم به من جهد قد يصنف ضمن مزايا الإلزام. ان على العمل أكثر من كونه جهداً فى سبيل التقدم المهني.

بين ثلاثة وخمسة أجوبة (أ) :

من غير المحتمل أن نجدك تعمل أثناء ساعة الغداء .. فالنقاط التي سجلتها تجعلك بعيداً عن تصنيف الإدمان على العمل، ولعلك إبداعاً من أصحاب المجموعتين السابقتين، حيث إنك تؤمن بأن في الحياة ما هو أبعد بكثير من العمل، مشكلتك الوحيدة أنك متسامح مع من هم كسالى في العمل، حيث أنك تعتقدهم مثلك، مبدعين غير مدمنين على العمل، فأحذرهم.

بين صفر و٢ من الأجوبة (أ) .

أنت لست مدمناً على العمل، بل أنت لست معتاداً العمل، نقاطك شبه معدومة في تصنيفنا، ربما لأنك تجد صعوبة في تبرير الغاية من الجهد المهني وتحديد واجبك تجاه المجتمع. ولعل أفضل المهن التي تُتناسبك تصب في خانة الإبداع الفني، حيث أنك تهتم بالإستماع بالحياة أكثر بكثير من جمع الأموال، ونجاحك لا يد من أن يأتى من الإبتكار والوحى الفنى بدلاً من العمل المكتسبى الشاق.

ثانياً : إحتيار معرفة خمول النفس وكسلها وأسباب ذلك

الخمول هو شعور الإنسان بقلّة الطاقة والحركة والنشاط، وشعوره بالكسل، والنعاس والرغبة في النوم.

من أسباب مشكلة الخمول ما هو بيئي مثل قلة الأوكسجين، وزيادة نسبة ثاني أوكسيد الكربون، وزيادة نسبة الرطوبة، وشدة حرارة الجو، وزيادة معدل تلوث الهواء .. ومنها ما هو بيولوجي (جسمي) مثل خلل الساعة البيولوجية لجسم الإنسان، بسبب النوم المتأخر والسهر والتوتر والإرهاق في العمل أو في الدراسة.

كما أن هناك أسباباً غذائية نذكر منها : كسل الغدة الدرقية نتيجة نقص اليود في الغذاء، وتناول النشويات والدهون أكثر مما يحتاج إليه الجسم، وبالتالي زيادة وزن الإنسان ما يؤدي إلى قلة الحركة والإحساس بالإرهاق بعد أي مجهود بسيط.

أيضاً من الأسباب الغذائية للخمول نقص معدل السكر في الدم، ما يقلل من الطاقة التي يمكن أن يبذلها الإنسان.

ويرى علماء النفس أن الخمول هو النوع من الهروب من الواقع. حيث أن مشكلات الحياة أصبحت لدى بعض الناس ليس من السهل حلها، ما يؤدي إلى شعور الناس بالإكتئاب وقلة الحيلة أو القدرة على مواجهة هذه المشكلات.

✦ ويرى علماء الاجتماع أن الخمول يرجع إلى قل وقت الفراغ لدى الناس، وعدم ممارسة الرياضة البدنية، وإنعدام الهوايات، والتشاؤم نحو الغد.

ولعل ما ساعد على الخمول والكسل، أيضاً إنتشار التقنيات الحديثة مثل ركوب السيارة و «الروموت كونترول».

إذا أردت أن تعرف هل تعاني من الخمول أو لا، يرجى الإجابة عن الأسئلة الآتية، بما يعبر عما تفعله في حياتك.

١ - هل تشعر كثيراً بالرغبة في النوم أو النعاس؟

لا / نعم

٢ - هل تعيش في منطقة مكتظة بالسيارات؟

لا / نعم

٣ - هل تحب السهر والنوم المتأخر؟

لا / نعم

٤ - هل تجلس أمام التلفزيون والفيديو كثيراً؟

لا / نعم

٥ - هل تعاني من الإكتئاب؟

لا / نعم

٦ - هل ترى أن المشكلات التي تحيط بك أكبر منك؟

لا / نعم

٧ - هل تعتمد على الآخرين (الساعي في العمل، الزوجة والخادمة في المنزل) في كثير من الأشياء؟

لا / نعم

٨ - هل تؤمن بالمثل الشعبي القائل «كل تأخيرة فيها خيرة»؟

لا / نعم

١٠ - هل تعتبر نفسك من المتشائمين؟

لا نعم

١١ - هل تتناول طعام الإفطار في الصباح؟

لا نعم

١٢ - هل تطبق شعار «لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد»؟

لا نعم

١٣ - هل وزنك متناسب مع طولك؟

لا نعم

١٤ - هل تمارس بعض التمارين الرياضية بشكل منتظم؟

لا نعم

التعليمات والتفسير

أ - أعط لنفسك درجة واحدة في حالة بـ «لا» عن الأسئلة كم ١ إلى ١٠.

- أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١١ إلى ١٤.

ب - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة :

* إذا حصلت على ١٠ درجات فأكثر فأنت شخص نشيط وغير كسول، ولا تعاني من الخمول.

* إستمر على نمط حياتك هذا، مع زيادة التمارين الرياضية وجعلها بشكل منتظم ودورى.

* إذا حصلت على ٥ إلى ٩ درجات فأنت أحياناً نشيط، وأحياناً أخرى كسول ننصحك بأن تقرأ المقدمة مرة أخرى، وأن تراجع إجابتك لتعرف أسباب عدم إستمرار نشاطك وحيويتك.

* إذا حصلت على ٤ درجات فأقل فأنت شخص كسول تُعاني من الخمول، حركتك في الحياة والعمل بطيئة.

تأكد أن عجلة الحظ لا يدفعها إلا العمل، وأن الحياة ليست أكلاً وشرباً وراحة فقط، وإنما عمل وكفاح وعرق.

ثالثاً: إختيار السيطرة على النفس

يمكن للإنسان أن يسيطر على نفسه بالبعد عن التوتر والقلق والضغط النفسي، ومن خلال هذا الإختبار الذي أعده د. مدحت أبو النصر تعرف الكثير.

- التوتر والقلق والضغط النفسي والعصبي والإنفعال .. كلها أعراض سلبية يعانى منه الإنسان في العصر الحالى بشكل لم يشهده من قبل.

هذه الأعراض تترك أثراً ضاراً على الإنسان سواء من الناحية النفسية أم العقلية أم الجسمية أم المهنية (الوظيفية) أم الإجتماعية (مع الأسرة ومع المجتمع).

وإذا لم يتم التعامل السليم والمناسب مع كل هذه الأعراض، فإنها ستتحول، بلا شك، إلى أمراض، وهناك طرق وأساليب عدة لتجنب التوتر العصبي أو لتقليل منه، والإستقصاء التالى يقدم لك حوالى ١٨ طريقة يمكن الإستفادة منها لتجنب أو لتقليل التوتر العصبي الذى تعانى منه نتيجة ما تواجهه من مواقف الشدة والأزمات والضغط، سواء في العمل أم وسط الأسرة أم في الدراسة.

- ١ - هل تقضى ٥ دقائق على الأقل، يومياً ، على مقعد مريح فى تأمل دماغى؟
لا نعم ✓
- ٢ - هل تسير على الطريق أو فى إحدى الحدائق، فى الهواء الطلق حوالى كيلو متر على الأقل يومياً ؟
لا نعم ✓
- ٣ - هل تنام، ولو ساعة واحدة، فى فترة منتصف اليوم؟
لا نعم ✓
- ٤ - هل تنهض مبكراً كى يتاح لك الوصول إلى مقر عملك من دون حاجة إلى سرعة؟
لا نعم ✓
- ٥ - هل تحظى بقسط كاف من الراحة أثناء النوم؟
لا نعم ✓
- ٦ - هل تترك مشكلات العمل جانباً عند رجوعك إلى المنزل؟
لا نعم ✓
- ٧ - هل تسمع الراديو أو تشاهد يومياً برامج التلفاز بإسترخاء؟
لا نعم ✓
- ٨ - هل تتكلم بهدوء عندما لا يكون الكلام السريع ضرورياً؟
لا نعم ✓
- ٩ - هل تصادق أو تصاحب رفاق يتمتعون بالإسترخاء والسعادة؟
لا نعم ✓

١٠ - هل تعطى لنفسك يوماً كل أسبوع للراحة والترفيه والإستجمام؟

لا نعم ✓

١١ - هل تمارس كل فترة التنفس العميق؟

لا نعم ✓

١٢ - هل تمارس إحدى الهويات المحببة لك؟

لا نعم ✓

١٣ - هل تفعل أى شئ إزاء قلق تعانى منه بدلاً من الإستسلام له؟

لا نعم ✓

١٤ - هل لديك عدد كبير من الأصدقاء والمعارف؟

لا نعم ✓

١٥ - هل تعلمت قبول الهزيمة، أحياناً، من دون مرارة كبيرة؟

لا نعم ✓

١٦ - عندما يكون ذلك ممكناً، هل تستطيع تجنب الأشخاص والأمور التى تشرك؟

لا نعم ✓

١٧ - هل يحول مزاجك المرح بينك وبين الأنفعال؟

لا نعم ✓

١٨ - هل تطلب النصيحة من الآخرين عندما تحتاج؟

لا نعم ✓

التعليمات والتفسير

- أعط نفسك درجة واحدة في حالة الإجابة ب «نعم» عن جميع الأسئلة.
- * إذا حصلت على ١٢ درجة فأكثر فأنت ذو مهارة عالية في تجنب أو تقليل التوتر العصبي.
- تنصك بالإستمرار على ما أنت فيه، قد يصفك الآخرون بالبرود، ولكن هذا لا يهم.
- * إذا حصلت على ١٢ - ٧ درجات فأنت ذو مهارة متوسطة في تجنب وتقليل التوتر العصبي.
- ننصك بأن تستفيد من باقى الطرق والأساليب التى أجببت عنها ب «لا» فى أسئلة الإستقصاء.
- * إذا حصلت على ٦ درجات فأقل، فأنت ذو مهارة منخفضة فى تجنب أو تقليل التوتر العصبي. والنتيجة أنك تعاني من توتر عصبي عال، لابد من أن تتنبه إلى أنك معرض للإنفعال الشديد والغضب فى أية لحظة والإنفجار فى الآخرين من دون تحكم، وبإحترق وظيفى (مهنى) فى عملك.
- وقد يصل الأمر إلى مشكلات فى القلب والتنفس.
- أقرأ أسئلة الإستقصاء وحدد بخط كبير طرق وأساليب تجنب التوتر العصبي، وضعها أمامك حتى تتذكرها كل لحظة وتحاول أن تستفيد منها اليوم قبل غد.

إختبار معدل الأمل في الحياة

قاعدة الحساب

عمر حالياً	معدل أملك في الحياة	عمر حالياً	معدل أملك في الحياة
٤٤	٧٥,٩	٢٠	٧٤,١
٤٥	٧٦	٢١	٧٤,١
٤٦	٧٦,٢	٢٢	٧٤,٢
٤٧	٧٦,٣	٢٣	٧٤,٢
٤٨	٧٦,٥	٢٤	٧٤,٣
٤٩	٧٦,٦	٢٥	٧٤,٤
٥٠	٧٦,٨	٢٦	٧٤,٥
٥١	٧٧	٢٧	٧٤,٦
٥٢	٧٧,٢	٢٨	٧٤,٦
٥٣	٧٧,٤	٢٩	٧٤,٧
٥٤	٧٧,٧	٣٠	٧٤,٨
٥٥	٧٧,٩	٣١	٧٤,٨
٥٦	٧٨,١	٣٢	٧٤,٩
٥٧	٧٨,٤	٣٣	٧٥
٥٨	٧٨,٥	٣٤	٧٥
٥٩	٧٩	٣٥	٧٥,١
٦٠	٧٩,٣	٣٦	٧٥,١
٦١	٧٩,٣	٣٧	٧٥,٢
٦٢	٨٠	٣٨	٧٥,٣
٦٣	٨٠,٢	٣٩	٧٥,٤
٦٤	٨١,١	٤٠	٧٥,٥
٦٥	٨١,١	٤١	٧٥,٦
٦٦	٨١,٣	٤٢	٧٥,٧
٦٧	٨١,٩	٤٣	٧٥,٨
٦٨	٨٢,٣		
٦٩	٨٢,٧		
٧٠... فما فوق	٨٣,٢		

تتم عملية الحساب بعد إنجاز الإختبار الذاتى، بالإعتماد على الجدول المصاحب ويتضمن إلى اليسار عمرك اليوم، وإلى اليمين المعدل التقديرى لأمك فى الحياة إن كنت امرأة .. أما الرجل فعليه أن يطرح ثلاث سنوات من المعدل المذكور، ثم أضف أو اطرح السنوات التى تحصل عليها إثر إنجاز الإختبار.

النتيجة التى تخرج بها تقدر مدى طول عمرك، فى الأثناء، فى يسعك أن تطور حظوظك فتتفوز بمدة أطول، إذا ما طورت نمط حياتك ونظام غذائك، والأعمار بيد الله سبحانه وتعالى ولا نعرف كم عمرنا على وجه التحديد، ولأن الله جعل من كل شئ حى سبباً فنحن نأخذ هنا بالأسباب والتوقعات، ولكن لكل أجل كتاب ... فلاحظ الجدول :

رابعاً : إختبار البساطة

شخصية الإنسان تتحدد فى البساطة أو التكلف، والتكلف مرض قد يصيب الإنسان، إنه مرض الإبتعاد عن البساطة والوقوع فى يرأثن المظاهر، وقد يثير السخرية.

والإختبار التالى إنتماك إلى فئة البسطاء العاديين أو البالغى البساطة ...
أو حتى المتعلقين بحب المظاهر .. فمن أى الفئات أنت ؟

الأسئلة

١ - هل تحب بيكاسو (إذا كنت لا تعرفها، أجب بالنفى) ؟

لا نعم

٢ - هل تقبل دعوة إلى حفلة إجتماعية بكل طيبة خاطر حتماً، ولو قديلاً لك إنك

ستحل مكان ضيف معذراً ؟

لا نعم

٣ - هل تملك حيواناً في منزلك أو طيراً غالى الثمن ؟

نعم لا

٤ - هل ترتاد محل الخياطة نفسه منذ أكثر من عشر سنوات لصنع ملابسك ؟

نعم لا

٥ - هل تعتبر أن القصص البوليسية هي صنف رديء من الأدب ؟

نعم لا

٦ - هل تقوم بحركات بيديك عندما تتكلم ؟

نعم لا

٧ - هل ترتدى دائما ثياباً فانتت موضتها ؟

نعم لا

٨ - هل تحرص على إرتياد دور الأوبرا و المسارح الكبرى ؟

نعم لا

٩ - هل تعتبر أن إختيار لون القميص أمر فائق الأهمية ؟

نعم لا

١٠ - هل يغلب طابع « المودرن » على أثاث منزلك ؟

نعم لا

١١ - هل تمتلك اشتركا في ناد إجتماعى ؟

نعم لا

- ١٢ - هل ترد مباشرة علي مخابراتك الهاتفية في البيت أو المكتب ؟
لا نعم
- ١٣ - هل ترتدى ملابس جديدة أو رسمية في الأعياد ويوم العطلة ؟
لا نعم
- ١٤ - هل حصل أن اشتريت في أحدي رحلاتك صحيفة أو كتاباً بلغة لا تعرفها ؟
لا نعم
- ١٥ - هل تمتلك سيارة نادرة الوجود حالياً ؟
لا نعم
- ١٦ - هل تشرب المرطبات دائماً في المنزل وخارجه ؟
لا نعم
- ١٧ - هل تمتلك ميلاً لجمع الأشياء (علب كبريت، طوايع ...) ؟
لا نعم
- ١٨ - هل تجد معظم الأفلام مثيرة للملل ؟
لا نعم
- ١٩ - هل تتابع آخر الأخبار السياسية وتتلقفها من مصادرها المباشرة ؟
لا نعم
- ٢٠ - هل تقرأ كتباً في الفلسفة ؟
لا نعم

الإجابات :

-- سجل نقطة مقابل كل إجابة بـ «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١ - ٢ - ٤ - ٥ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٤ - ١٦ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠

- سجل نقطة واحدة مقابل كل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية

٢ - ٦ - ١٠ - ١٢ - ١٣ - ١٥

النتيجة :

إجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

أ - أكثر من ١٥ نقطة .

أنت «متكلف» بالفعل، لكنك حر فهذا لا يؤدي أحداً.

ب - بين ١١ و ١٥ نقطة :

أنت تُفضل الأشياء المبتكرة، وهي ميزة في شخصك.

ج - بين ٨ و ١١ نقطة :

أنت تكره التعقيد في الحياة، لكنك مع ذلك لست بعيداً عن أحوال العصر.

د - أقل من ٨٠ نقاط :

أنت تعيش هامش العصر وتختار عمداً الإبتعاد عن كل ما من شأنه أن يُعقد لك وجودك.

خامساً : اختبار رومانسية الشخصية

لاحظ أى إنسان يتحلى بمظهر القوة وإنعدام الشفقة وإختره ملبأ، يتضح لك أنه فى أعماق أعماقه يملك إحساساً عاطفياً يجعله أكثر إنسانية، مع أن الرجال يرفضون الإعراف عادة بمثل هذه المشاعر التى ينعنون بها النساء، لا سيما الخطيبات والزوجات منهن، أى اللواتى تفتحت أزهار الحب فى قلوبهن فالرومانسية ليس تُهمه يجدر الإبتعاد عنها، بل قد تكون عاملاً إنسانياً مهماً فى حياة البشر، وهل أنت عاطفى؟

أجب صدقاً على الأسئلة التالية وإكتشف حقيقة رومانسيك وعاطفتك :

الأسئلة

الإجابة بنعم أو لا :

- ١ - هل تجمع التذكارات (أزهار مجففة، صور ...)
- ٢ - هل تعتقد أن القصص الخرافية مبنية كلها على قواعد حقيقية؟
- ٣ - هل تحتل رؤية أحدهم ينهال بالضرب على كلب أو حصان؟
- ٤ - هل تعتقد أن الإلهام ما هو سوى عادة؟
- ٥ - هل سبق ونسيت ولو مرة واحدة ذكرى ميلاد الشخص الذى تُحب؟
- ٦ - هل تفضل القصائد العاطفية المأساوية على غيرها من القصائد؟
- ٧ - هل بإمكانك أن تصفى من نون كلال لشكاوى حزينة ياتمنك عليها أحدهم؟
- ٨ - هل تكون يومياتك
- ٩ - هل تفضل الأحمر الزاهى على الأزرق الفاتح؟
- ١٠ - هل تؤمن بأن المشاعر الجميلة تجعل الحياة أبهى؟

- ١١ - هل تؤمن بأن المشاعر الجميلة تزيد من تعقيد الحياة ؟ لا
- ١٢ - هل تفضل أن يكون الحبيب سعيداً ولو على حساب حزنك أنت ؟ لا نعم
- ١٣ - هل تعتقد بالأشياء الجالبة للحظ ؟ لا نعم
- ١٤ - هل تشعر بالخزن نوعاً ما عند مغيب الشمس ؟ لا
- ١٥ - هل تجد كلام الحب سخيلاً إذا لم يكن موجهاً لك ؟ لا
- ١٦ - هل سبق لك أن نزعت أوراق الزهرة البرية لحل قضية عاطفية تُصيرك ؟ لا نعم
- ١٧ - هل تحب البقاء وحيداً ؟ لا نعم
- ١٨ - هل تفضل أن تكون محبوباً من أن تحب بنفسك ؟ لا نعم
- ١٩ - هل تؤمن بأن البعيد عن العين يبعد عن القلب ؟ لا
- ٢٠ - هل لا يزال أول موعد غرامي لك ماثلاً في ذاكرتك ؟ لا نعم
- ٢١ - هل لا تزال مشاهد أماكن طفولتك تتراعى لك ولكن بشكل أقل جمالاً مما كنت تتخيلها ؟ لا
- ٢٢ - هل تفضل الخريف على الربيع ؟ لا نعم
- ٢٣ - حين تصادف في الشارع شخصاً لطيفاً، هل يجذبك شكله الخارجي بشكل عام أو وجهه فحسب ؟ لا
- ٢٤ - هل أنت متقلب الأهواء ؟ لا نعم
- ٢٥ - هل يبدو الكوخ ذو السطح المصنوع من القش أجمل من المنازل الحديثة ؟ لا
- ٢٦ - هل تفضل أن تعيش فقيراً مع الحب غامراً قلبك، أو أن تعيش ثرياً ووحيداً ؟ لا نعم
- في الحياة ؟ لا نعم

٢٧ - هل يؤثر فينت موت أحدهم في ساحات العمل أكثر مما تفعل وفاة آخر بيضاء

نعم على سرير أحد المستشفيات ؟ نعم

٢٨ - هل تفضل القمم البرية على الوديان الخضراء ؟ لا

٢٩ - هل تزعجك النهايات المناوئة للأفلام والروايات ؟ نعم

٣٠ - هل تعتبر أن رقصة الفالس تؤثر فيك قليلاً ؟

٣١ - حين يتحدثون عن عملية شراء قلب، هل تزعجك الفكرة ؟ نعم

٣٢ - هل تعتقد أن القلب هو مركز الروح ؟

٣٣ - هل سبق لك ويكيت وحيداً ؟ نعم

٣٤ - هل تهوى إستذكار القصائد الشعرية ؟ نعم

الإجابات :

سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١ - ٢ - ٧ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٦ - ١٧ - ٢٠ - ٢١ -

٢٢ - ٢٥ - ٢٦ - ٢٨ - ٣٠ - ٣٢ - ٣٣ - ٣٤

سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية :

٢ - ٤ - ٥ - ٦ - ٩ - ١٥ - ١٨ - ١٩ - ٢٣ - ٢٧ - ٢٩ - ٣١

النتيجة :

إجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

١ - أكثر من ١٦ نقطة :

أنت عاطفي رومانسي تماماً، ولا شك أن روحك هذه قد عانت من قدر لا بأس به من خيبات الأمل في الحياة، لكنك مع ذلك ستحتفظ بأفضوية التمتع بالسعادة بشكل أعمق من الآخرين، حاول أن تحافظ على هذه الروح.

ب - بين ٨ و ١٥ نقطة .

أنت تملك روحاً مثالية في هذا المجال، فانت عاطفي ومتعقل في الوقت نفسه.

ج - أقل من ٨ نقاط :

يجب أن تتعلم أن عذاب الحب يمكن أن يمنحنا أحياناً سعادة لا توصف، فالروح الجافة تورث الشيخوخة المبكرة، صحيح أن الواقعية تجنب صاحبها خيبات الأمل، إلا أنها تلغى كذلك البهجة من حياته.

سادساً : إختبار

سرعة الغضب عن الإنسان

ما هي درجة احتمال أعصابك؟ وما هي قدرتك على الثورة والغضب؟ وما هي قدرتك على احتمال المواقف المختلفة، هذا الإختبار يوضح لك قدرتك على ضبط نفسك أم أنت شخص سريع الغضب؟!

الإجابة تكون : بلا مبالاة / بعصبية / بغضب .

١ - أن تتناول الغداء مع ستة أشخاص في حين كنت تتوى تناوله بمفردك مع

زوجتك .

٢ - حين تصادف صديقاً يزعم أنه لم يرك . بالاصح لانه

٣ - حين تكون مجبراً على الإستماع لأراء في السياسة مخالفة لأرائك تماماً بالاصح لانه

٤ - أن تضطر للإستماع لنكته يرويها شخص سمج يعتقد أنه «مقبول» بالاصح لانه

٥ - حين تخسر في إحدى المباريات رغم جهودك . بالاصح لانه

٦ - حين ترى أحد المدعوين في منزلك يرمى برماد سيجارته على سجادتك أو في

إناء الزهور. **بالاصباح**

٧ - أن تتسخ يداك عن الأسماك بقنينة الماء.

٨ - حين تصادف شخصاً يرتدى بذلة مماثلة لبذلتك الجديدة (أو سيدة ترتدى

فستاناً مماثلاً). **بالاصباح**

٩ - حين تسمع أحدهم يمتدح نفسه. **بالاصباح**

١٠ - أن تقبض مبلغاً من المال أنقص من المبلغ المتفق عليه ولا تنتبه إلا متأخراً

بعد إستلام النقود والمضى في طريقك. **بالاصباح**

١١ - حين تجد شعره في طبق السلطة. **بالاصباح**

١٢ - حين تركب السيارة مع سائق «مجنون». **بالاصباح**

١٣ - حين تنتظر أحدهم لوقت طويل مع أن بينكما موعد عمل. **بالاصباح**

١٤ - أن يحسبك أحدهم شخصاً آخر. **بالاصباح**

١٥ - حين تنتبه إلى أحدهم يشاركك قراءة الصحيفة من خلف كتفك. **بالاصباح**

١٦ - أن تستمع لأحدهم وهو يدندن اللحن نفسه لأكثر من ساعة. **بالاصباح**

١٧ - أن تقع ضحية لأحد الشاحذين مرتين متتاليتين. **بالاصباح**

١٨ - حين تتواجد في القطار أو الطائرة إلى جانب شخص يروي لك قصة حياته

في حين تود أن تنام أو ترتاح فحسب. **بالاصباح**

١٩ - حين يصر عليك الجميع بأن تغنى أغنية في نهاية العشاء مع إنك لا ترغب

بذلك. **بالاصباح**

- ٢٠ - أن يرفع أحدهم التكليف معك مع أنك لا تكاد تعرفه. *بالإشارة*
- ٢١ - أن يقلل طفل من إحترامك بحضور أهله الذين يفرحون به. *بالإشارة*
- ٢٢ - حين يتهامس شخصان بوجودك. *بالإشارة*
- ٢٣ - حين تجلس في السينما قرب شخص يمد زراعيه على مقعدك ومقعدك الآخر. *بالإشارة*
- ٢٤ - حين ترى أشخاصاً يتضاحكون لأنك تخلفت عن القطار أو الحافلة. *بالإشارة*

• الإجابات :

في كل من الحالات سجل ٣ نقاط لخانة اللامبالاة، ونقطتين لخانة العصبية، ونقطة واحدة لخانة الغضب.

• النتيجة

إجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

- أ - أكثر من خمسين نقطة : أنت تتمتع بذهن ذى مكايح، فأنت، تستطيع بكل سهولة أن تتحكم بأعضائك إزاء التصرفات المنفردة التي يقوم بها آخرون، الأمر الذى يجعلك تحقق نتائج أفضل فى الحياة.
- ب - بين ٢٥ ، ٥٠ نقطة : لابد أنه بالإكمان ان يقرأ أفكارك وكأنها فى كتاب مفتوح، ولكنك مع ذلك قادراً على التحكم بتصرفاتك.
- ج - أقل من ٢٥ نقطة : أنت سريع الغضب وشديد العصبية وهما صفتان تتيحان لأعدائك توجيه الأسلحة نحوك بسهولة.

سابعاً : إختبار

القدرة على السيطرة على الأعصاب

هذا الإختبار يقدم لنا فرصة ذهبية للبحث عن سيطرتنا على أعصابنا وجهازنا العصبى فى المواقف المختلفة، ويعلن : هل نستطيع السيطرة على أنفسنا وهديئنا، وإلى أى حد نتمتع بالقدرة على السيطرة على أعصابنا، وهل تثور ثائرتنا لأبسط الأسباب؟ ... أنه إختبار معرفة النفس :

الأسئلة

الإجابة : بنعم أو لا :

- ١ - هل تُفْتتُ الخبز بأصابعك خلال تناول الطعام ؟
- ٢ - هل تفك ربطة غلاف العلب من دون قطعها بالمقص ؟
- ٣ - هل تستدير إلى الخلف غالباً إذا ما مشيت فى الشارع وحدك مساءً؟
- ٤ - هل تستيقظ بسرعة وتستعيد وعيك ما أن يوقظك أحدهم ؟
- ٥ - هل تنتشر الروسومات والخريشات لا شعورياً على دفتر ملاحظاتك حين تتكلم عبر الهاتف ؟
- ٦ - هل أنت قادر على الإنتظار بهدوء من دون أن تتمشى أو تقوم بحركة عصبية؟
- ٧ - هل تقضم أظافرك أو تحك مكان لسع الحشرات حتى تظهر الدماء؟
- ٨ - هل بأمكانك التغاضى عن شتم أحد السائقين لك حين تكون سائقاً لسيارتك؟
- ٩ - هل يُذكرك مشهد طائرة عابرة فى السماء تلقائياً بأحداث مشؤومة ؟
- ١٠ - هل تقرأ الرويات البوليسية ؟
- ١١ - هل تغض عينيك فى السينما عند مشهد الجريمة ؟
- ١٢ - هل يثير الراديو أعصابك ؟

- ١٣ - هل تجمع التحف أو الأشياء ؟ (لا)
١٤ - هل يمنعك إحتراس القهوة من النوم ؟ (لا)
١٥ - هل ينتابك القلق كثيراً قبل ركوب القطار ؟ (أ)
١٦ - هل يمكنك أن تحتمل ضجيج أطفال الآخرين ؟ (أ)
١٧ - هل تشعر بعصبية المزاج قبيل هبوب العاصفة ؟ (لا)
١٨ - هل تلوك طرف قلمك أو تعض على طرف سيجارتك ؟ (أ)
١٩ - هل تخشى ما يحمله الغد من مفاجآت ؟ (لا)
٢٠ - هل تحب الموسيقى الإيقاعية ؟ (أ)
- * الإجابات :

- سجل نقطة واحدة لكل ب «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :
١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ -
١٥ - ١٧ - ١٨ - ١٩ .

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة ب «لا» عن كل من الأسئلة التالية :
٢ - ٦ - ٨ - ١٠ - ١٣ - ١٦ - ٢٠ .

* النتيجة :

أحسب النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

(أ) أكثر من ١٦ نقطة :

أنت «كهربائي» المزاج تماماً .. قد يكون من الأفضل لك أن تستشير
إختصاصياً لمساعدتك.

(ب) بين ١٢ و ١٦ نقطة :

أنت تسير بسرعة ٢ آلاف دورة في الدقيقة، انتبه .. فأنت تحرق حياتك بهذه
الطريقة بسرعة من دون أن تتمتع بأيامك، حاول أن تأخذ الأمور بروية أكثر
وسترتاح أكثر وأكثر.

(ج) بين ٨ و ١٢ نقطة .

كل شئ يسير على ما يرام بالنسبة إليك وردود أفعالك مثالية.

(د) أقل من ٨ نقاط :

هدونك الأولي هذا لابد وأن يحمل لك فائدة في معظم الأوقات.

ولكن ثمة سلبيات كامنة في هذه المواصفات، لأن الحياة أحياناً تمنح الفرص لمن هو أكثر حيوية وسرعة في ردود الأفعال.

* ملاحظة :

لا يعنى إختبار القدرة على السيطرة على أعصابك أنك لا تكون عصبي المزاج ... فالعصبية شئ والثبات أمام المصاعب شئ آخر .. ولكن هذا إرتباط بينهما ويختلف من موقف إلى آخر ومن بيئة إلى أخرى ..

شامناً : إختبار

هل أنت عصبي ؟

وكيف تعرف شخصيتك ؟

هل أنت أشبه بالنسيم العليل أم إنك إعصار عندما تتور؟ هل تدور وتمور كالنار فتحرك ما حولك، أم أنك دافئ لا تعتريك أية برودة تجاه مشاء الآخرين وأحوالهم؟

هل أنت بحر هائج متلاطم الأمواج، أم ينبوع حنان وعاطفة، ويهر يتدفق عطاء ومحبة؟ وهل يهملك أن تعرف أيضاً إذا كانت لك خصوية الأرض الخضراء أم أنك تشبه صحراء قاحلة يتيه فيها الغريب ؟

كل هذا يحدده عنصرك المفضل :الهواء، النار، الماء، أم التراب، في هذا الإختبار لا تمتحن فقط العنصر الذي يصنف فيه برجك، ولكنك أيضاً تتكشف شخصيتك من خلال العناصر الأساسية التي وصفها الفلاسفة في القديم بأنها

المكونات الرئيسية الأربعة للحياة الإنسانية :

- ١ - في أي فصل تحب التنزه في حوض الطبيعة ؟
أ - الشتاء ب - الربيع ج - الصيف د - الخريف
- ٢ - ما الذي تفضل أن تجده في الطبيعة أكثر من غيره ؟
أ - الرطوبة ب - الجفاف ج - البرد د - الريح
- ٣ - ما هو لونك المفضل ؟
أ - الأخضر ب - الأحمر ج - الأصفر د - الأزرق
- ٤ - أي مذاق يفتح شهيتك على المائدة ؟
أ - المالح ب - الحامض ج - المر د - الطو
- ٥ - ما العنصر الأكثر حساسية في جسدك ؟
أ - المعدة ب - الكبد ج - الرئتان د - القلب
- ٦ - ما هي نوعية برجك ؟
أ - ترابي ب - هوائي ج - مائي د - ناري
- ٧ - ما هي أهم أمنياتك ؟
أ - التخلص من وزنك الزائد. ب - ترقية حميدة في العمل.
ج - اقتناء حيوان أليف. د - أن تلتنق بالحب الكبير.
- ٨ - السعادة الكاملة بالنسبة إليك هي :
أ - علاقة ناجحة مع شريك حياتك. ب - حب لمدى الحياة.
ج - إقامة صداقات واسعة.
د - السعادة الكاملة هي خارج كل ما سبق ذكره .

- ٩ - ما هو عطرك المفضل ؟
أ - برائحة الورد والزهور.
ب - برائحة الليمون.
ج - برائحة البهارات الحارة.
د - تفضل عطرك الطبيعي.
١٠ - ماهي الجوهرة المفضلة لديك ؟
أ - الزمرد ب - الياقوت
ج - الزفير د - الطوباز
* النتيجة :

بعد أن تحدد النقاط التي حصلت عليها من الجدول :

* إذا حصلت علي أقل من ١٢ نقطة، فأنت كالماء الذي يسيل علي الأرض لا تحب أن توضع السدود أمامك، كما تصدق كل ما يقال لك .

* إذا حصلت علي ما بين ١٤ و ١٨ نقطة، فإن لك قلب من ذهب لكن مفتاحه صعب جداً، إنك إنسان لين وطيب القلب رغم مظاهر القسوة التي تبدو علي شخصيتك بل أنك أكثر طراوة من النسمة.

* إذا حصلت علي ما بين ١٩ و ٢٢ نقطة فأنت تتمتع بذكاء جذاب وحاد، كما أنك متواضع جداً ولديك طاقة كبيرة علي الخلق والإبداع، ولا شك أن السعيد هو من يلتقي بك وتحبه.

* إذا حصلت علي ما بين ٢٤ و ٢٩ نقطة فإن ميزتك الأبرز تظل برودتك أمام الأتراح والأفراح. أما نقطة ضعفك فهي الصمت، الذي غالباً ما يفسره البعض بتفسيرات خاطئة أو في غير مصلحتك.

* إذا حصلت علي أكثر من ثلاثين نقطة، فأنت بالتأكيد تتقن حصد النجاحات المتتالية، تبدو مشغولاً دائماً، لذا فإن حماسك الزائدة هي نقطة ضعفك وغالباً ما تدفع الثمن غالياً.

عدد النقاط	نقطة	نقطتان	٣ نقاط	٤ نقاط	٥ نقاط
١	أ	د	أ	ب	ج
٢	أ	ب	ج	د	أ
٣	أ	ب	ج	د	أ
٤	أ	ب	ج	د	أ
٥	د	أ	ب	ج	د
٦	ب	ج	د	أ	ب
٧	أ	ب	ج	د	أ
٨	أ	ب	ج	د	أ
٩	ب	أ	ب	ج	د
١٠	ج	أ	ب	ج	د

تاسعاً : إختبار

أنت إنسان مُسرف ، طريقة أنفاقك

الإسراف والبخل مقييس وضعها الإنسان، ولكنها صفات تتأصل من خلال البيئة، ومن خلال التربية، وهذا يحدد لنا طريقة الإنفاق التي تكشف شخصيتك :

الأسئلة

* الإجابة : ب «نعم» أو «لا»

- ١ - هل تسجل لأثمة بسدقواتك ومداخليلك كلها على دفتر صغير؟
- ٢ - هل توزع المال فى أكثر من جيب ومحفظة أو أكثر من حساب مصرفى ؟
- ٣ - هل تؤمن بأن المال يمنح القوة ؟
- ٤ - هل تملك مبلغاً من المال تخصصه «اليوم الأسود» ؟

- ٥ - هل تتناكب متعة معينة عند قيامك بالتبضع ؟
- ٦ - هل تجد متعة في تأمل الشيكات المصرفية ؟
- ٧ - هل تفضل إهداء الثياب القديمة على الجديدة ؟
- ٨ - تعتقد أن في العطاء متعة أكبر من الأخذ ؟
- ٩ - هل تؤمن بأن المال لا يصنع السعادة ؟
- ١٠ - هل بإمكانك أن تتمتع الشحاذ مبلغاً غير قليل من المال ؟
- ١١ - حين يكون عليك أن تُسدد ديناً، هل تفكر بالأمر كثيراً خلال اليوم ؟
- ١٢ - هل تعتبر عملية منح البقشيش أمراً منطقياً ؟
- ١٣ - هل تشتري أكثر من صحيفتين خلال الأسبوع ؟
- ١٤ - هل تعاني من مشاكل مادية قبل منتصف الشهر (إذا كنت موظفاً)؟
- ١٥ - هل تحتفظ بالعلب الفارغة وعلب الصفيح بعد إستعمال محتواها؟
- ١٦ - هل تعرف تماماً وبالقروش الواحد قيمة المبلغ الذي تحمله معك الآن ؟
- ١٧ - هل تهوى الدخول في عمليات تجارية غير مضمونة تماماً ؟
- ١٨ - هل تصر دائماً على أن تكون الشخص الذي يسدد الحساب في المطعم إذا كنت مع أصدقاء لك ؟
- ١٩ - هل سبق لك أن جمعت المال داخل حصالة ؟
- ٢٠ - هل تحاول الحصول على تنزيلات وخصومات في المتاجر التي تضع أسعاراً ثابتة لبضائعها ؟

* الإجابات :

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١ - ٢ - ٤ - ٦ - ٧ - ١٠ - ١٥ - ١٦ - ١٩ - ٢٠
- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «لا» عن الأسئلة التالية :

٢ - ٥ - ٨ - ٩ - ١١ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٧ - ١٨

• النتيجة :

إحسب المجموع وقارنه بإحدى النتائج التالية :

(أ) أكثر من ١٦ نقطة : نذكر أن الحياة قصيرة وأننا لن نحمل معنا شيئاً من متاعها بعد رحيلنا عنها، لماذا إذن تحرم نفسك من المتع الحياتية، خصوصاً متعة العطاء ؟

(ب) بين ٧ و ١٥ نقطة : أنت حريص على أموالك وإقتصادي.

(ج) بين ٤ و ٧ نقاط : إنتبه خشية أن تموت فقيراً معدوماً.

(د) أقل من ٤ نقاط : لا بد أن حياتنا معقدة تماماً.

عاشر: إختبار

الإنسان المبذّر

يجب أن يكون الإنسان وسطاً لا مبذراً ولا مسرفاً، لأن ترشيد الموارد من الأمور الذي دعانا الله إليها ...

والبعض ينفق دون وعي، لذلك فهذا هو التبذير والشخص الإقتصادي الحريص الذي يصرف النقود في مواضعها لا يمكن أن يكون بخيلاً ..

وهذا الإختبار الذي أعده د. مدحت أبو النصر يحدد لنا بعد الإجابة عليه :
إذا ما كنت بخيلاً أو مبذراً أو إقتصادياً !!

النتيجة :

بعد أن تراجع الجدول وتجييب على محتوياته :

يرجى جمع علامات (صح) رأسياً لكل مجموعة على حدة

- إذا حصلت على علامات (صح) في المجموعة الأولى أكثر من المجموعتين الثانية والثالثة كل على حدة، فأنت شخص بخيل، صفة الكرم بعيدة منك، حياتك كلها حساب وإخار حتى ولو على حساب سعادتك وسعادة الآخرين.

- إذا حصلت على علامات (صح) في المجموعة الثانية أكثر من المجموعتين الأولى والثالثة كل على حدة، فأنت شخص إقتصادي ومعتدل في الإنفاق ومقتصد بشكل سليم.

إحذر من تحوّلك إلى شخص بخيل وحاول أن تذكر نفسك بلذة العطاء.

- إذا حصلت على علامات (صح) في المجموعة الثالثة أكثر من المجموعتين الأولى والثانية كل على حدة فأنت شخص مبذر، ومسرف وجيوبك مثقوبة.

إحذر فسوف تندم على ذلك، راجع نفسك، ولا بد أن تنتبه، وأن تدخر نحسباً للمستقبل وتجنباً لسؤال الحاجة من الآخرين.

الإجابة	الاجمعة الثالثة	الاجمعة الثانية	الاجمعة الاولى	السؤال	
✓	المسألة الثالثة تقدمه الصدايا يتشرف من دون الإلتفات إلى السمر	✓	المسألة الثانية تقدم وتقدمه العمل بها تطلب أجرًا، خصه لخصوا علم السمر	المسألة الأولى تقدم العمل تتأثر بالعمل أعلمه مختلف العمل	1 - هل تتدخل : 2 - عندما تظنهم علة : 3 - الخسرا، بالنسبة إليك
✓	المسألة الثانية أحب عملية الشرا.		المسألة الثانية مهم جدا عندما يتقدم من. يمكن إعطائه	عملية صعبة لا تجربها مهم جدا والله منه حنة والى علم حساس رغبتك أو رغبات أسرته	4 - الأجد كل بالنسبة إليك 0 - عندما تتناول من طبا مع الأصدة.
✓	المسألة الثانية أنا أول من يستعد للذم		المسألة الثانية أفدج ان يدفع كل واحد ثمن ما شربه	تسبب بعملية عند الأكل مودة تسببه اللين	7 - هل تعرف المبالغ الضم تحملة في جيوك الآن : 8 - عندما تقدمه شرة الأخرين :
✓	المسألة الثانية هل يسرك ذلك، ولا تتدخل وتقال		المسألة الثانية هل تتدخل تقدم خدمة إذا ما يؤما ما	هل تطلب أيضا علم خلك طسرا أو تقسوه به سراج الرخاء بأقل من مقدارها	9 - هل تحرق ركائك ؟ مجموعة المقالات

حادى عشر

إختبار معرفة الذات وما تتمتع به من سعادته

هذا الإختبار لمعرفة الذات جيداً والإطلاع على كمية رأسمـل الطاقة الحقيقى الذى تتمتع به لمعرفة طبيعتنا الحقيقية والعميقة كخطوة أساسية نحو السعاده الفردية والجماعية ... أجب بصراحة ووضوح ...

١ - هل كنت خلال طفولتك نشيطاً بطبعك، لم تكن تخاف من الجهد، تعمل بسهولة من دون أن يدفعك أحد سوى حاجة عميقة تحثك بإستمرار على الحركة؟
(نعم = أ، لا = ب).

لا تخلط بين النشاط والأضطراب أو الجهد المتوتر ضد أرائتك، والذى تقوم به لأنك مجبر عليه، فى هذه الحالة يجب أن تجيب بحرف «ب».

٢ - هل كنت خلال طفولتك تنكب فوراً عن العمل (بما فيه العمل المدرسى)، (نعم = أ) أو أنك كنت تجد بإستمرار إنحدراً لتأجيل عمالك لما بعد؟
(نعم = ب).

٣ - هل كنت خلال طفولتك مواظباً على النشاط، (نعم = أ)، أم إنك كنت تجد أقل حُججاً للتوقف عن بذل الجهد؟ (نعم = ب).

٤ - هل كنت تجد صعوبة خلال طفولتك لإنهاء كنت بدأت به (كنت تتعب بسرعة) (نعم = ب). أم أن جهودك كانت سهلة (كنت تتمتع بطاقة جيدة للعمل)
(نعم = أ).

٥ - هل تستعيد نشاطك اليوم بسهولة بعد بذل الجهد (نعم = أ)، أم أن أدنى جهد يصيبك بالإرهاك عامة ؟ (نعم = ب).

٦ - هل كنت تحب التنافس، خلال طفولتك، والتناقض مع رفاقك وإقناعهم، (نعم = أ)، أم كنت تسعى إلى تجنب التنافس والمواجهة؟ (نعم = ب).

- ٧ - هل كنت تشعر بحاجة خلال طفولتك إلى قيادة رفاقك وجعلهم يشاركوك
إندفاعك؟ (نعم=أ، لا=ب).
- ٨ - هل كنت تنزع نحو السيطرة على الآخرين خلال طفولتك (نعم=أ، لا=ب).
- ٩ - هل كنت تتصرف خلال طفولتك بشكل عفوى وفورى (نعم=أ)، أم أنك تفكر
أو تتردد طويلاً قبل العمل؟ (نعم=ب).
- ١٠ - هل كنت تعبر وبقوة خلال طفولتك عن آرائك وما تحب أو تكره (نعم=أ)، أم
أنت كنت متحفظاً، حذراً، متردداً فى التعبير عن آرائك؟ (نعم=ب).
- ١١ - هل كنت تغير صداقاتك بسهولة خلال طفولتك، وتهتم دائماً للإلتباعات
الجديدة والأصدقاء الجدد؟ (نعم=أ، لا=ب).
- ١٢ - هل كنت خلال طفولتك منفتحاً فى علاقاتك مع الآخرين (نعم=أ)، أم أنك
كنت متحفظاً غير مرتاح مع الأشخاص الذين لا تعرفهم جيداً؟ (نعم=ب).
- ١٣ - هل بإستطاعتك القول إن اللطف والكياسة كانا يميزان علاقاتك مع
الآخرين خلال طفولتك (نعم=ب)، أم إنك كنت فجأ؟ (نعم=أ).
- ١٤ - هل كنت خلال طفولتك متسامحاً رفاقك الذين لا يشاطرونك الرأى أو
الميول؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ١٥ - هل تغضب اليوم لأتفه الأسباب (أى أن التعبير أستيتائك لا يتناسب البتة
مع حجم السبب)؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ١٦ - هل تنزع اليوم إلى «الإجتراح الفكرى» (أى تكرار بإستمرار أسباب
أستيتائك)؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ١٧ - هل كنت تكتب بسهولة خلال طفولتك؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ١٨ - هل تعلق أهمية كبيرة اليوم على أدنى حدث (مشاريع، مفاجآت، سفر، قد
تكون بالنسبة إليك مصدر قلق)؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ١٩ - هل كنت تبكى خلال طفولتك لأتفه الأسباب، أكان يقال عنك «حساس»
جداً؟ (نعم=ب، لا=أ).

- ٢ - هل كنت حقوداً خلال طفولتك بشكل عام؟ (نعم=أ، لا=ب).
- ٢١ - هل يسهل اليوم إقناعك؟ (نعم=أ، لا=ب).
- ٢٢ - هل تعمل بشكل عام بطريقة عفوية من دون أن تأخذ بعين الاعتبار كثيراً تجاربك الماضية، معتمداً على المستقبل (نعم=أ) أم أنك متأن ومتعقل (نعم=ب).
- ٢٣ - هل كنت تخشى خلال طفولتك التغيير، نوعاً ما، وكل ما هو جديد (كنت تتشبث بعاداتك)؟ (نعم=ب، لا=أ).
- ٢٤ - هل كنت تتمتع خلال طفولتك بحس عملي (كأن يقال عنك «شاطر»؟) (نعم=أ، لا=ب).
- ٢٥ - واليوم هل أنت رجل (أو امرأة) الحب الكبير والوحيد والدائم (نعم=أ) أو أنك رجل (أو امرأة) الحب المفاجئ والعواطف المنفلتة من عقالها؟ (نعم=ب).
- هل أجبت عن جميع الأسئلة؟ أحص الآن عدد الحروف الألف وعدد حروف الباء التي حصلت عليها وإليك النتائج :
- - إذا كان عدد حروف الألف مابين ١٦ و ٢٥ حرفاً فإن رأسمال الطاقة عندك مرتفع، ولاشك أنك من النمط يانج النشط وذلك كلما إقترب عدد حروف الألف من الرقم ٢٥، وإذا ما قربت هذا الرقم فأنت من النوع الين الصائى.
- إذا حصلت على حوالى ١١ إلى ١٣ من حرف الألف فإن بين ويانج عندك متوازناً تقريباً مع نزعة مسيطرة مُحددة يجب أن تعرفها، فى هذه الحالة فقط أحص عدد الألف فى الإجابات العشر الأولى. فإذا كان لديك ٦ ألفاً أو أكثر فانت من النوع يانج/ين مختلط مع سيطرة نزعة ين.
- وإذا كنت على قناعة تامة بأنك من النمط يانج النشط جداً وقد حصلت فى الإختبار عن نتيجة تفيد عكس ذلك، أى أنك ين أو ين / يانج، فانت على الأرجح من نمط اليانج المزيف الذى ذكرنا سابقاً.

ثاني عشر

إختبار: هل أنت مادي؟

وهذا الإختبار هام لمعرفة: هل يزيد حبك للمال عن حبك الإجتماعي والروحي؟ وهل تطفى المادة على الروح عندك؟ ومن المعروف أن المال زائل والروح الطيبة هي الباقية ... أجب بصراحة حتى تعرف نفسك.

الإختبار :

- ١ - هل أنت نو مواهب تجارية؟ لا
- ٢ - أعتقد أن الحياة تطلب إليك التجرد من الكثير من الشكوك؟ لا
- ٣ - أتعرف السبيل إلى التخلص من المآزق الحرجة في الوقت المناسب؟ لا
- ٤ - أليك بعض المشاريع المستقبلية التي تعتقد أنها جديرة بالتنفيذ وتكفل لك الرزق؟ لا
- ٥ - هل للصحف التجارية والإقتصادية أهمية خاصة عندك، وهل تقرأها من الحرف الأول إلى الحرف الأخير؟ لا
- ٦ - أمقتصد أنت أم مبدّر؟ لا
- ٧ - ألك ثقة في أصدقائك؟
- ٨ - أعتقد أنك طموح؟ لا
- ٩ - أعتقد أن في وسعك فضح مؤمرات خصومك؟ لا
- ١٠ - أعتبر أن الذين يميلون إلى الأدب والموسيقى ويقضون معظم فراغهم معهما مجانيين؟ لا
- ١١ - أطارذك دائماً فكرة كسب المال؟ لا
- ١٢ - أتشعر بالأقيل لك بالعمل الذي يسير على وتيرة واحدة، كالوظيفة مثلاً؟

- ١٣ - أنتشعر بإرتباج لدى تحملك المسؤولية وإتخاذك القرارات؟ لا نعم
- ١٤ - أتطمح بأن تصبح يوماً مديراً لمؤسسة تجارية؟ لا
- ١٥ - أتضع المشاريع المدبوسة لذلك تدرس الإمكانيات لتحقيق هذا الحلم؟ لا نعم
- ١٦ - هل أنت واثق في نجاحك في أعمالك في المستقبل؟ لا نعم
- ١٧ - هل سنحت لك فرص ذهبية لكسب بعض المال وأنت على مقاعد الدراسة؟ لا
- ١٨ - أتقدر علي الشراء بثأمان معقولة فلا يلحقك أي غبن؟ لا نعم
- ١٩ - هل أنت من الذين لا تؤثر فيهم الصدمات والفشل في الحياة العملية؟ لا نعم
- ٢٠ - هل أنت عملي وإيجابي بحياتك وتعرف كيف تواجه المشكلات؟ لا نعم
- ٢١ - أتعهد إلى توسيع حلقة معارفك؟ لا
- ٢٢ - أستطيع إستغلال الفرص الذهبية التي تسنح لك؟ لا
- ٢٣ - أليك «الحاسة السادسة» التي تدلك مباشرة علي الأمور التي يمكن تحقيقها بنجاح؟ لا
- ٢٤ - هل تخطط لكي تعمل مستقبلاً لحسابك الخاص لأنك تعتقد أن في ذلك وحده السبيل إلى كسب المال؟ لا
- ٢٥ - هل نجحت في بعض المشاريع «التجارية» في نطاق العائلة والرفاق؟ لا
- النتيجة :

إحسب نقطتين لكل جواب «نعم» أو نقطة واحدة للجواب الذي تتردد فيه بين «نعم و«لا» فإذا حصلت على ٤٣ نقطة فلا يستعبد أن تصبح يوماً ما ثرياً كبيراً، ومن ٣٣ إلى ٤٣ تكون لديك الوسائل اللازمة التي توفر لك المال، ومن ٢٣ إلى ٣٢ تكون ميسوراً في حياتك، ومن ١٣ إلى ٢٢ تكون من الأشخاص الذين يستبعد أن يديروا مؤسسات تجارية، أما إذا حصلت على ما دون ١٣ نقطة فإنك لن تستطيع جمع القروش البيضاء للأيام السوداء ما لم تقتصد جهدك في نفقاتك، هذا مع العلم أن اليانصيب لا يدخل في الحساب!؟

ثالث عشر

إختبار لشخصية الطفل ، اللون المفضل

يكشف شخصيته

إختبار اللون سيكولوجياً قائمة بذاتها، يجعلك تعرف نفسك أكثر وتنتبه إلى الأمور التي تبدو سخيقة للمرة الأولى، لكنها بالفعل تدلك على ملامح شخصيتك فإختيارك وتفضيلك للون معين يحدد الرؤية لردود الفعل الفورية الناتجة عنك والإرتياح النفسى والثقة بالنفس الناتجة أحياناً عن إرتداء اللون المناسب، من هنا نقدم هذا الإختيار الذى يحدد الشخصية من خلال تفضيل هذا اللون أو ذلك، أو من خلال الرفض لألوان معينة، أجب بصراحة على كل لون :

اللون الأسود

- أ - تفضله على غيره من الألوان وتعتبره الأفضل لك ولن تحب. ✓
- ب - يعجبك لكنك تفضل عليه اللون الرمادى. /
- ج - ترفضه رفضاً قاطعاً وتتشامم منه.

اللون الأحمر

- أ - يعجبك ويبهرك جداً. ✓
- ب - يعجبك لكنك تفضل عليه اللون مشتقات هذا اللون (الفوشيا- الزهر - الأرجوانى). /
- ج - لا يعجبك وتعتبره شعبياً وملفتاً للأنظار. ✓

اللون الأزرق

- أ - تحبه وتراه معبراً عن النضارة والشباب. ✓
- ب - يعجبك، لكنك تفضل عليه اللون الأخضر أو البنفسجى. /
- ج - ترفضه تماماً وتفضله قاتماً قريباً من الأسود. /

اللون الأصفر

أ - يعجبك عندما يكون بصفاته وبدون أى خليط معه.

ب - تفضل عليه اللون البرتقالي.

ج - ترفضه رفضاً قاطعاً وتعتبره خاصاً بالأطفال ~~ب~~

* النتيجة :

الأسود :

* إذا كنت قد إخترت (أ) : إنك تبحث عن الكمال المثالى الذى يتجسد بالتصرفات وبالدكا، أنت إنسان صعب المراس ومميز دائماً بين الآخرين.

* إذا كنت قد إخترت (ب) : تفضل الوحدة على الإنغماس فى المجتمع، وتهوى أنصاف الطول ولا تعتمد على الحدة فى علاقاتك مع الناس.

* إذا كنت قد إخترت (ج) : إنك إنسان عادى جداً وأنت رومانسى نموذجى تعيش إلى جانب خيالك، لا تحب الغوص فى المستجدات العملية، بل تعشق الأساطير والخرافات، يزعجك المجتمع الإستهلاكى.

الأحمر :

* إذا كنت قد إخترت (أ) : أنت محب للمجتمع ومحبوب من الجميع، تريد المغامرة وتحب أن تجرب كل شئ فى الحياة، مشاعرك مفعمة صايقة ورافئة.

* إذا كنت قد إخترت (ب) : هذا يعنى أنك تحب قضاء الوقت فى اللهو واللعب، لكن يجب أن يكون لديك هدف تفكر فيه وتعمل لأجله.

* إذا كنت قد إخترت (ج) : ما ينقصك فى الحياة، النقة بالنفس والديناميكية، تتعامل مع الناس كأنهم جميعاً منك، ننصحك بعدم التفرغ للأشياء التافهة.

الأزرق :

x إذا كنت قد إخترت (أ) . تملك مقدرة هائلة على التصميم وإختيار الأفضل كما تتمتع بنوق رفيع، تريد أن تدخل القلوب دون إستئذان، والعقول دون فجاجة وإثارة.

x إذا كنت قد إخترت (ب) : تفخر دائماً بنفسك وبأعمالك، ولا تكتم سرأ ولا يهكم رأى الآخريين بما تفعله أو تريده.

x إذا كنت قد إخترت (ج) : لديك الإعتقاد التام بأن من يحيط بك من الناس لم يتيحوا لك الفرصة للظهور أو الإبراز خبراتك، تعشق الإعتراض على كل شئ وترفض الأمور بمجرد الرفض لا أكثر.

الأصفر :

x إذا كنت قد إخترت (أ) : أنت دائم الحركة، دؤوب، تبحث عن كل شئ لا تعرف معناه، وتتوق لأن تكون السباق فى كل شئ.

x إذا كنت قد إخترت (ب) : إنك إنسان صاخب ملئ بالحيرة، تحب التغيير فى حياتك ولقت الأنظار حتى ولو كان ذلك بعيداً عن الموضة السائدة.

x إذا كنت قد إخترت (ج) : تطلب من الناس أن يظهروا دائماً محبتهم وأهتمامهم بك وإلا تحذفهم من قاموسك، لديك مقاييس محددة للصدافة والعلاقات بشكل عام.

رابع عشر

إختبار القدرات الحياتية للشباب

هل تكتسب خبرات؟! وما هو عمرك الحقيقى من واقع ما أكتسبته من خبرة ومهارة فى خلال سنوات عمرك؟!

هذا الإختبار هام أجب عليه بكل صدق وستعرف قدرتك الحقيقية ومهاراتك
وخبيراتك وعمرك الحقيقي:

الأسئلة

الإجابة بـ «نعم» أو «لا»

- ١ - هل ترغب فى أن تعيش فى منزل لك وحدك؟
- ٢ - هل تجد الحياة جميلة رغم كل شىء؟
- ٣ - هل تتمتع رفقة الأصغر منك سناً؟
- ٤ - هل بإمكانك أن تتركب الحافلة وهى تتحرك؟
- ٥ - هل تعرف المقطوعة الموسيقية التى تدعى «كارمينا بورانا»؟
- ٦ - هل سبق وقرأت رواية لـ «كافكا»؟
- ٧ - هل تحب المفاجآت؟
- ٨ - هل تفكر غالباً بساعات سعادتك الماضية؟
- ٩ - هل تعتقد أن الحياة قصيرة؟
- ١٠ - هل تفضل الرسوم المتحركة عادة على الأفلام السينمائية الطويلة؟
- ١١ - هل تنسى عادة بصعوبة همومك ومتاعبك؟ أى هل تمنعك مشاكلك من النوم مثلاً؟
- ١٢ - هل تعتقد أن مشاكل مرحلة الأربعين من العمر هى مجرد وهم وأن الحياة تضى بتتابع متسلسل من دون منعطقات مفاجئة؟
- ١٣ - هل تغفر أخطاء الآخرين الأصغر سناً منك؟
- ١٤ - هل تعتقد أن الترقية فى العمل تجعلك تتقدم فى المهنة وأن تغيير العمل يجعلك تتقدم فى حياتك؟
- ١٥ - هل تؤمن بأن الإنسان يمكن أن يحب لأول مرة فى الخمسين من عمره؟
- ١٦ - هل تجد أن الشيخوخة تحمل وقاراً لصاحبها؟
- ١٧ - هل تؤمن بأن لكل عمر متعه الخاصة، لكنها المتعة نفسها فى كل مرة؟
- ١٨ - هل تؤمن بأن الإنسان المتقدم فى العمر يملك قدراً من المعلومات أكبر وأصح من الشباب؟

- ١٩ - هل تتابع الإيقاع الموسيقي بحركة من قدمك أو يديك؟
٢٠ - هل تثق في حدسك؟
٢١ - هل تملك أكثر من خمسة أزواج من الأحذية بحالة جيدة؟
٢٢ - هل تهوى إسداء النصائح والمواظبة؟
٢٣ - هل بإمكانك أن تنزل إلي مياه الأنهار الباردة بكل طيبة خاطر؟
النتائج :

مجموع النقاط يوازى عمرك الحقيقي، ولا تخط رأسك بالجدار إذا ما تبين لك أنك معمر فعلاً إجمع النقاط من خلال الجدول التالي :

- (أ) أقل من ١٠ سنوات
(ب) من ١٠ إلى ٢٠ سنة
(ج) من ٢٠ إلى ٣٠ سنة
(د) من ٣٠ إلى ٥٠ سنة
(هـ) أكثر من خمسين سنة

الأجوبة		الأسئلة	الأجوبة		الأسئلة
لا	نعم		لا	نعم	
-	٥	١٣	-	٥	١
٤	-	١٤	١	٢	٢
١	٢	١٥	-	٢	٣
١	٥	١٦	٢	-	٤
-	٢	١٧	-	٤	٥
-	٢	١٨	٢	-	٦
٢	-	١٩	٤	-	٧
٢	-	٢٠	-	٦	٨
-	١	٢١	-	٣	٩
٢	٢	٢٢	-	٢	١٠
٢	-	٢٣	٢	٤	١١
٢	-	٢٤	١	٢	١٢

خامس عشر: إختبار الخجل

الخجل من المشاكل التي تعترض سبيل الأطفال والشباب، وهو صفة من الصفات التي لها وجهين : وجه سلبي ووجه إيجابي، للوصول إلى مستوى الخجل لدى الإنسان أو الشباب فيجب أن نجيب تلك الأسئلة بصراحة تامة :

الإختبار

- ١ - أتضطراب لدى تعرفك إلى شخص جديد؟
- ٢ - أتفضل في الغالب، العزلة على المجتمعات والإختلاط بالناس؟
- ٣ - أترتبك إذا ما سمعت أحداً يتحدث عنك حتى ولو بخير؟
- ٤ - أتحاول التهرب من معارفك إذا ما وقعت عليهم عينك في الطريق؟
- ٥ - أعتقد أنه يستحيل عليك أن تصبح يوماً مُخبِراً صحفياً أو وسيطاً تجارياً؟
- ٦ - أتجسر على الاشتراك في محادثة مع رجل تعرف إنه أنكى منك، وأعمق ثقافة؟
- ٧ - أتصطك ركبتك إذا ما اضطررت أن تمر أمام حشد من الناس في مكان عام كالمقهى مثلاً؟
- ٨ - أتلتزم جانب الصمت إذا جمعتك الصدق بإناس يتجاذبون أطراف الحديث ولم يمض على تعرفك إليهم زمناً طويلاً؟
- ٩ - إذا زرت إناساً غرباء، تشعر بشيء من الرهبة والإرتباك؟
- ١٠ - أتخجل من افتتاح حفلة أمام الجمهور مع كونك متحدثاً لبقاً؟
- ١١ - أيتفق لك أحياناً التهرب عفواً من شخص تكون لك لذة كبرى في الإجتماع إليه والثرثرة معه؟

- ١٢ - أتعقد أن الإنفعال يشل حركتك إذا ما أراد أحد تعريفك بشخصية بارزة؟
- ١٣ - أنتعثر في الكلام إذا كنت في أحد المنتديات تتحدث وانتبهت فجأة أن أنظار الجميع متجهة نحوك؟
- ١٤ - أظن أن في وسعك إحتراف التمثيل المسرحي؟
- ١٥ - أخطر ببالك إذا ما كنت مرتدياً ثوباً جديداً أن العيون تلتهمك من مختلف الجهات؟
- ١٦ - أزعجك مجرد التفكير بزيارة إناس لا تربطك بهم معرفة قديمة؟
- ١٧ - أيخيل إليك وأنت تتحدث إلى رئيسك في العمل أنك لست سيد نفسك؟
- ١٨ - أتجاهل أصدقاؤك أحياناً صفاتك وخصالك الحميدة بالرغم من طول معاشرتهم لك؟ **سُحْم**
- ١٩ - أتضطرب إذا ما سمعت على التليفون صوتاً قريباً منك؟ **دُغْم**
- ٢٠ - أنتظر بعين الإعجاب إلى من هم أسياد أنفسهم وتحسدهم على ذلك؟
- النتيجة :

إحسب نقطتين لكل جواب «لا» فإذا كان المجموع ١٨ نقطة فأنت أبعد ما تكون عن الخجل، ويخشى أن ينعتك الكثيرون بالوقاحة والصفاقة!

وإذا جمعت من ١٤ نقطة إلى ١٦ تكون جريئاً .. ومن ١٠ إلى ١٢ تكون بين، ومن ٨ إلى ١٠ فأنت تميل قليلاً إلى الخجل، ومن ٤ إلى ٦ تكون حيبياً من الطراز الأول.

أما ما نون ال ٤ فإن الخجل يشل حركتك تماماً، فأعمل على التخلص منه بأسرع ما يمكن كي لا تهدم مستقبلك بنفسك!

سادس عشر: إختبار الشجاعة

هذا الإختبار لمعرفة شجاعتك ... أعدّه الدكتور مدحت أبو النصر.

* قال الحكماء أربعة لا تُعرف إلا عند أربعة : لا يعرف الشجاع إلا عند الأزمات، ولا الحليم إلا عند الغضب، ولا الأمين إلا عند الأخذ والعطاء، ولا الإخوان إلا عند النوائب.

والشجاعة صفة إيجابية يحب كل إنسان أن يتحلى بها، هي عكس الخوف والرهبة والجبن والتردد والتراجع.

والحياة، فى الوقت المعاصر، بما فيها من ضغوط عدة مشكلات مختلفة، وما يواجهه الإنسان من مواقف الشدة والأزمات، تتطلب منه أن يكون شجاعاً، يواجه ويفاوض ويتحمل ويتطور ويسيطر على نفسه وعلى المواقف التى يواجهها.

إذا أردت أن تعرف، هل أنت شجاع أو لا يرجى الإجابة عن الأسئلة بشجاعة وصراحة وصدق مع النفس.

١ - هل تقول رأيك بصراحة فى معظم الأوقات؟

نعم ~~لا~~

٢ - هل تحب المسئولية؟

نعم لا

٣ - هل تستطيع السيطرة على نفسك عند الغضب والإنفعال؟

نعم ~~لا~~

٤ - هل تساعد الآخرين فى حالة تعرضهم للهجوم أو النقد؟

نعم لا

٥ - هل توضح لرئيسك في العمل خطأه في إتخاذ قرار ما؟

لا نعم

٦ - هل تتحمس المنافسة بصدر رحب؟

لا نعم

٧ - هل تتحمل المنافسة بصدر رحب؟

لا نعم

٨ - في مواقف الشدة والازمات، هل تتصف بقوة الأعصاب؟

لا نعم

٩ - هل تخاف على أبنائك أو زوجتك (أو زوجك) من أن يحدث لهم شيء يؤذيهم؟

لا نعم

١٠ - هل تنزعج بسهولة في حالة معرفة أخبار غير سارة؟

لا نعم

١١ - هل تخاف المرض؟

لا نعم

١٢ - هل تخاف السفر إلى الخارج؟

لا نعم

١٣ - هل تخاف السفر ليلاً؟

لا نعم

١٤ - هل يمكن إخافتك بسهولة؟

لا نعم

١٥ - هل تسهل إستئارتك؟

لا / نعم

١٦ - هل تخاف عندما تسير بمفردك ليلاً؟

لا / نعم

١٧ - هل تخاف أن تبقى فى المنزل ليلاً بمفردك؟

لا / نعم

١٨ - هل تخاف من الصعود إلى الأماكن العالية وأسطح المنازل؟

لا / نعم

١٩ - هل تخاف من مواجهة الناس والتحدث معهم؟

لا / نعم

٢٠ - هل تخاف معارضة والديك أو مدرسك أو رئيسك فى العمل؟

لا / نعم

٢١ - هل أنت حريص أكثر من اللازم؟

لا / نعم

* النتائج

أ - أعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١

إلى ٨، وفى حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ٩ إلى ٢١.

ب - أجمع درجاتك عن الأسئلة كافة.

إذا حصلت على ١٥ درجة فأكثر فأنت شخص شجاع بدرجة كبيرة.

إستمر

على ما أنت فيه، ولكن حذار من التهور والعصبية وحب الهجوم والسيطرة على الآخرين.

إذا حصلت على ٨ إلى ١٤ درجة فأنت شخص شجاع بدرجة متوسطة، أنت إنسان متوازن تجمع بين صفات الشجاعة والخوف حسب طبيعة المواقف.

في حالة حصولك على ٧ درجات فأقل فأنت شخص غير شجاع، تعاني من الخوف والتردد والحرص الشديدين، أنت تعرف أن خوفك المبالغ فيه مسألة تضايقك وتضايق المحيطين بك.

ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الإستقصاء وتعرف أسباب ومجالات وأماكن خوفك ... فالمعرفة هي طريق الإعتراف بالمشكلة وعلاجها.

كن شجاعاً مع نفسك، وابدأ من اليوم حتى تقهر الخوف.

سابع عشر: اختبار القلق

إختبار هام أعده الدكتور مدحت أبو النصر ونشر في مجلة الشروق وهو هام لمعرفة مدى القلق الذي يعترى الإنسان.

القلق حالة فعالية غير سارة تشعر الفرد بالهم والحزن والتهديد.

وقد يرجع إلى أسباب عديدة منها : الحرمان، الفشل، الإحباط، الصراع، المعاناة وعدم الثقة في النفس.

وتترتب على معاناة الشخص من القلق تغيرات جسمية مثل : فقدان الشهية للطعام والصداع إرتفاع ضغط الدم والتعرق وكثرة التبول وزيادة النشاط الحركي.

والشعور بالقلق عادي لدى كل الناس، فالطالب قبل دخوله الإمتحان يعاني من القلق، والمرشح للوظيفة يعاني من القلق قبل مقابلة لجنة التعيينات، ومدير

الشركة يعاني من القلق عندما تحدث أزمة إقتصادية.

ولكن إذا زاد القلق على حده وإستمر لمدة أطول، فأصبح الشخص مسرفاً في القلق، وعليه أن يعالج نفسه.

وعلاج القلق ممكن من خلال :

١ - التوجه إلى الله في كل ما نفعل، والتوكل عليه:

قال الله تعالى: ﴿قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْتَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ﴾ [الآية ٥١ سورة التوبة].

٢ - الدعاء :

يقول الرسول ﷺ : « اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل والبخل والجبن وضياح الدين وغلبة الرجال» صدق رسول الله.

٣ - العمل : إن علاج القلق يكون بالعمل وليس بالإستسلام له.

٤ - إعادة الثقة بالنفس.

٥ - معرفة أسباب القلق والخوف والتغلب عليها.

وإذا أردت أن تعرف هل أنت عاды أم مسرف في القلق أجب عن هذه

الأسئلة :-

١ - هل تراودك كثيراً أحلام مزعجة؟ لا نعم ١

٢ - هل تعاني من فقدان الشهية للطعام؟ لا نعم ١

٣ - هل تعاني من الصداع؟ لا نعم ١

٤ - هل تتقلب في فراشك وتستعرض أحداث اليوم قبل أن يأتك النوم؟

لا نعم

٥ - هل نظرتك إلى الحياة قائمة؟

نعم لا

٦ - هل تميل إلى الإكتئاب؟

نعم لا

٧ - هل أنت متشائم أكثر من كونك متفائلاً؟

نعم لا

٨ - هل تنزعج بشكل كبير حين تبدو أول أعراض المرض عليك؟

نعم لا

٩ - هل تنزعج بشكل كبير حين تبدو أو أعراض المرض على أحد أفراد أسرتك؟

نعم لا

١٠ - هل ضيعت على نفسك فرصاً، لأنك خشيت أن تنتهزها؟

نعم لا

١١ - هل يصور لك الوهم مصائب لا تحدث قط؟

نعم لا

١٢ - هل تتحسر وتندم باستمرار على أعمال أتيتها في الماضي؟

نعم لا

١٣ - هل تشعر في كثير من الأحيان بالهم والحزن والخوف؟

نعم لا

١٤ - هل يعد تشاطك الحركى زيادة على المعتاد؟

نعم . لا

١٥ - هل تعاني من عدم القدرة على التركيز والانتباه؟

نعم . لا

- إعط نفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ«نعم» عن جميع الأسئلة؟

- إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

* إذا حصلت على ١١ درجة فأنت منسرف فى القلق بشكل واضح، ننصحك بأن تستفيد من المقترحات العلاجية التى تتم تقديمها فى بداية الإستقصاء ونذكرك بقوله الله سبحانه وتعالى: ﴿ سَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا ﴾ [سورة الطلاق آية ٧].

وقوله تعالى: ﴿ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴾ [سورة الرعد آية ٢٨].

* إذا حصلت على ٦ - ١٠ درجات فأنت تعاني من القلق ومسرف فى القلق فى بعض المواقف، ومسرف فى القلق فى بعضها الأخر، والقلق لديك نو معدل طبيعى، يرجى مراجعة الإستقصاء مرة أخرى لمعرفة مناطق القلق لديك حتى تستطيع التغلب عليها، فالمعرفة نصف العلاج.

إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت غير مسرف فى القلق، والقلق لديك فى معدله العادى أو الطبيعى، وصحتك النفسية، والعقلية سوية.

ثامن عشر

إختبار الشخصية الواضحة

وهو إختبار يُحدد إلى أى مدى تكون شخصيتنا واضحة غير غامضة، فالغموض صفة ليست مرغوبة، فهي تؤدي إلى بعد الناس عن بعضهم بعضاً، وإلى خطأ أو سوء فهم فى ما بينهم، وقد يعتبرها البعض عدم إحترام من الشخص الغامض لهم، أو شكه فى قدراتهم وذكائهم.

والغموض عكسه الوضوح والصراحة والبساطة والمدخل المباشر، يمهنى أن الشخص الغامض يتصف غالباً بعدم الوضوح وعدم المصارحة والتعقيد، وإخفاء الأسباب، وإستخدام المدخل غير المباشر، ويجد الناس صعوبة فى معرفة ما فى داخله وفهم تصرفاته، لذا، فمن التوازن مطلوب بين كتمان الأسرار والصراحة مع الناس من دون ضرر.

إذا أردت أن تعرف هل أنت شخص غامض أو لا، أجب عن الإستقصاء الآتى بصراحة ووضوح وصدق :

١ - هل تخبر أقرب الأصدقاء إليك بكل أسرارك؟

نعم، أحياناً لا

٢ - هل أخبرت زوجتك (زوجك) بكل تفاصيل علاقاتك العاطفية قبل الزواج؟

نعم أحياناً لا

٣ - هل تتحدث بصراحة مع معظم الناس؟

نعم أحياناً لا

٤ - هل تتحدث بصراحة مع رؤسائك؟

نعم أحياناً لا

- ٥ - هل تخبر المحيطين بك لماذا إتخذت قراراً ما؟
لا نعم . أحياناً
- ٦ - هل تقول للمحيطين بك لماذا قمت بسلوك أو تصرف ما؟
لا نعم . أحياناً
- ٧ - هل تحب اللوحات أو الرسومات البسيطة والمباشرة والواضحة الدلالة؟
لا نعم . أحياناً
- ٨ - عندما تطلب من شخص ما شيئاً معيناً، هل تدخل في الموضوع مباشرة؟
لا نعم . أحياناً (لا)
- ٩ - عندما تتحدث مع الآخرين، هل تدخل في الموضوع مباشرة وتحدد ماذا تريد توصيله إليهم بوضوح؟
لا نعم . أحياناً (لا)
- ١٠ - هل أنت صادق مع الآخرين في معظم الوقت؟
لا نعم . أحياناً
- ١١ - عندما تعود من سفر لك في الداخل أو الخارج، هل تخبر المحيطين بك ماذا حدث؟
لا نعم . أحياناً
- ١٢ - هل تحب العمل الفردي أكثر من الجماعي؟
لا نعم . أحياناً
- ١٣ - هل تفضل الجلوس معظم الوقت بمفردك؟
لا نعم . أحياناً

١٤ - عندما تتحدث، هل تستخدم مصطلحات غير مألوفة الإستخدام أو صعبة الفهم أو ذات مقاطع أو جمل طويلة؟

لا (نعم) أحياناً لا

١٥ - هل تحب أن يقول عنك الناس إنك غامض، وليس من السهل معرفة ما في داخلك؟

لا نعم أحياناً لا

التعليميات والتفسير :

١ - إعط لنفسك (٢) في حالة الإجابة بـ «نعم»، و(١) في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١ إلى ١١.

٢ - إعط لنفسك صفرأ في حالة الإجابة بـ «نعم»، و(١) في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، (٢) في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١٢ إلى ١٥.

٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

أ - إذا حصلت على ٢٤ درجة فأكثر فأنت شخص غير غامض، شخص يتصف بالوضوح والبساطة والصراحة، الذي في قلبك على لسانك، ولكن حذار من الصراحة الكاملة التي قد تخلق لك بعض المشكلات وحذار من إفشاء أسرارك أو أسرار الغير.

ب - إذا حصلت على ١٧ - ٢٣ درجة فأنت أحياناً شخص غامض، وأحياناً شخص واضح وبسيط وصريح، ننصحك بالإستمرار على ما أنت فيه، أنت تعرف متى تتحدث، وماذا تقول، ومتى تصمت؟

ج - إذا حصلت على ١٦ درجة فأقل، فأنت شخص غامض، ننصحك بأن تقرأ هذا الإستقصاء بإمعان لتعرف أولاً النتائج السلبية المترتبة علي غموضك هذا، وثانياً لتأخذ قرار بأن تقلل درجة الغموض لديك وتزيد معدل الوضوح والمصارحة والبساطة والسهولة في التعامل مع الناس.

تاسع عشر : إختبار

هل تستمتع فعلاً بالحياة؟

وهو إختبار هام جداً لمعرفة مدى إستمتاعنا بالحياة وزينتها من إعداد د. مدحت أبو النصر.

الحياة جميلة وتستحق أن نستمتع بها، وعلينا أن ننظر إليها بمنظار الحب، والتمتع بنعمها.

كل ما حولنا يمكن أن يكون مصدر بهجة وسعادة لنا، حتى المشكلات التي نواجهها تعلمنا الصبر وتقوى الإرادة وتزيد خبراتنا.

من خلال تدريب أنفسنا يمكن أن نكتشف الجمال في كل مظاهر الحياة، وبالتالي نستمتع بها .. وهذا يتطلب منا التفاؤل، والنظرة الإيجابية للحياة، وحب الناس وحب البيئة.

وعلينا أن نستمتع بزينة الحياة الدنيا بالشكل الذي أمرنا الله به، يقول سبحانه وتعالى: ﴿ الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا ﴾ [سورة الكهف الآية ٤٦].

إذا أردت أن تعرف مدى تمتعك بالحياة، عليك الإستقصاء التالي .. لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة، وإنما إختار العبارة المناسبة لك، والتي تعبر عن موقفك من الأسئلة الآتية :

١ - أين تحب أن تعيش؟

أ - فى شقة صغيرة فى المدينة.

ب - فى بيت كبير فيه كل وسائل الراحة.

ج - فى بيت صغير وسط الخضرة أو على شاطئ البحر.

٢ - ما أحب فصول السنة لك؟

أ - فصل الشتاء

ب - فصل الصيف.

ج - فصل الربيع.

٣ - في فصل الصيف وفترة الإجازة، هل :

أ - تجلس في المنزل وتشاهد التلفزيون؟

ب - تزور الأقارب؟

ج - تذهب مع أسرتك إلى شاطئ البحر مرات عدة؟

٤ - العطلة بالنسبة إليك هي :

أ - الإقامة في الفنادق.

ب - الرحلات المنظمة.

ج - المغامرة.

٥ - أي نوع من الأزهار تفضل؟

أ - الأزهار الإصطناعية.

ب - الأزهار الطبيعية.

ج - الأهار الطبيعية والإصطناعية

٦ - أي العطور تختار؟

أ - العطور غالية الثمن.

ب - العطور التي يحبها الناس.

ج - العطور التي تحبها أنت؟

٧ - أي الحواس أهم لديك؟

أ - حاسة الأبصار.

ب - حاسة السمع.

ج - الإثنان معاً.

-١٠٦-

٨ - قابلك موقف طريف أو مضحك، هل :

أ - تبسّم فقط؟

ب - تضحك مثل الآخرين.

ج - تضحك من قلبك.

٩ - بعد تناولك وجبة الغداء هل :

أ - تستمر في العمل أو المذاكرة؟

ب - تأخذ فترة راحة قصيرة؟

ج - تأخذ فترة راحة ونوم معقول؟

١٠ - عندما تشعر بالضيق، وماذا تفعل :

أ - الإنفراد بالنفس؟

ب - قراءة كتاب أو كتابة الشعر؟

ج - التحدث إلى صديق أو قريب بأسباب الضيق.

التعليمات والتفسير :

١ - اعط نفسك درجة واحدة في حالة الإجابة ب (أ).

٢ - اعط نفسك درجتين في حالة الإجابة ب (ب).

٣ - اعط نفسك ثلاث درجات في حالة الإجابة ب (ج).

٤ - اجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

* إذا حصلت على ٢٤ درجة فأكثر فأنت شخص يعرف كيف يتمتع

بالحياة، ننصحك بالإستمرار في ذلك، مع الانتباه إلى إلترام مرضاة الله.

• إذا حصلت على ١٧-٢٣ درجة أنت شخص يتمتع بالحياة أحياناً، وفي مناسبات ومواقف أخرى ليست لديك القدرة على ذلك، ننصحك بأن تزيد معدل إستمتاعك بالحياة من خلال مزيد من الحب والتفاؤل والمرح.

٣ - إذا حصلت على ١٦ درجة فأقل، أنت شخص لا يتمتع بمباهج الحياة، غالباً، أنت شخص غير مرح وغير متفائل، ولا تحس بطعم الحياة الجميلة، ننصحك بأن تراجع إجاباتك عن الإستقصاء وتحاول أن تجعل العبارات، «ج» هي أسلوبك في الحياة.

عشرون : تفضيل الألوان

قل لى لوتك أصف لك شخصيتك؟

الحياة من حولنا ليست واحداً، وإنما تشتمل على جميع الألوان، وهذا أحد عناصر جمالها .. فالبيوت بيض والحدائق خضر والزهور حمر والسماء زرقاء ..
و .. و ..

جميعنا يحب الألوان، وإن كان ذلك بدرجات مختلفة، ولكل منا لون مفضل يختلف أو يتفق مع الآخرين.

ومن خلال التعرف إلى لوتك المفضل يمكن أن تفهم بعض سمات شخصيتك .. فلكل لون دلالة معينة.

اللون الأحمر يوحى عاطفياً بالحرارة والدفء وجذب الإنتباه،
واللون البرتقالي يوحى عاطفياً بالحرارة والدفء من دون جذب الإنتباه
واللون الأصفر يرمز إلى الغيرة.
واللون الأخضر يشير إلى السلام والهدوء وحب الخضرة.
واللون الأزرق يوحى إلى التأمل.
واللون البنفسجي يرمز إلى الحكمة.
واللون الأبيض إلى الطهارة والنقاء.

واللون الأسود يرمز إلى الحزن.
واللون الوردى يرمز إلى الحياة الجميلة والبهجة والسعادة.
ويمكن وضع اللون في مجموعات مثل :

١ - الألوان الفاتحة مثل : الأبيض والأصفر والبنى، إذا إختارها الإنسان
تدل على صراحته ويساطته مع الناس.

٢ - الألوان الغامقة، مثل الأسود والرصاصى والرمادى والبنى الغامق،
إذا إختارها الإنسان تدل على حرصه على عدم إظهار ما فى داخله للأخرين،
ويكون أميل إلى الغموض، كذلك يمكن تصنيف الألوان إلى :

١ - الألوان الدافئة مثل الأحمر والبرتقالى والبنى الفاتح والأصفر ..
وترجع هذه التسمية إلى إقتراب هذه الألوان من لون النار والدم، وكلاهما مصدر
للحرارة والدفء وإذا إختارها الإنسان، تدل على حبه للناس ولأسرته وانزله، وهو
شخص عاطفى ورقيق ..

٢ - الألوان الباردة مثل الأزرق والبنى والسماوى، سميت باردة
لإرتباطهما بلون السماء والماء وكلاهما مصدر برودة، وإذا إختارها الإنسان تدل
على حبه للإختلاط بالناس وتقتصر عاطفته على أقرب الناس إليه، وهو غالباً لا
يتأثر بما يحدث للأخرين من مواقف، سواء أكانت محزنة أم مفرحة.

إذا أردت أن تعرف نفسك، أجب عن الأسئلة الآتية لتحدد لونك المفضل،
بوضع علامة (صح) أمام اللون الذى تختاره فى كل سؤال.

١ - إجمع علامتك على الجنول (كم مرة تكرر اللون الواحد).

٢ - إعرف لونك المفضل الذى حصل على أعلى رقم لوني.

٣ - إرجع إلى بداية الإستقصاء وإقرأ إلى ماذا يشير هذا اللون، وحدد بعض
سمات شخصيتك.

واحد وعشرون : إختبار حب النفس

هل تحب نفسك؟ وما مقدار هذا الحب؟ هل تحب نفسك بالعمل أم بالكلام فقط؟ وهل تنس واجباتك الإجتماعية؟ وهل لا ينسبك حب نفسك حب الآخرين؟ هذا الإختبار الذى أعده الدكتور مدحت أبو النصر يجيب على هذه التساؤلات ويحدد مقدار حبك لنفسك.

١ - هل تعاقب نفسك لإرتكاب أخطاء بسيطة وعادية؟

لا

نعم

٢ - هل أنت معتاد أن تعيش مجدداً تجارب تشعر فى قرارة نفسك أنك لم تتجرب فيها؟

لا

نعم

٣ - هل تواصل أكل الغذاء الذى تعرف أنه لا يلائمك؟

لا

نعم -

٤ - هل تهمل زيارة الطبيب بانتظام؟

لا

نعم

٥ - هل تهمل زيارة الأقارب فى المناسبات والأعياد؟

لا

نعم

٦ - هل تضيع الفرصة لصنع الأصدقاء؟

لا

نعم

٧ - هل تحرم نفسك متعة زيارة الأماكن السياحية فى بلدك؟

لا

نعم

٨ - هل تتحرم نفسك من يوم إجازة وراحة محدد كل أسبوع؟

لا
نعم

٩ - هل تفرط في التدخين أو شرب الكحوليات؟

لا
نعم

١٠ - هل تقصر في حق نفسك بعدم شراء ملابس جديدة كل فترة بشاخصة في

الأعياد؟

لا
نعم

١١ - هل إشتراكك، أو حريص على الأشتراك، في دورة تدريبية لتحسين معارفك

ومهارتك؟

لا
نعم

١٢ - هل تحب المزاح والمرح؟

لا
نعم

١٣ - هل تمارس إحدى الهوايات المحببة إليك؟

لا
نعم

١٤ - هل تهتم بقصة شعرك؟

لا
نعم

١٥ - هل تهتم بمظهرك الخارجى؟

لا
نعم

- ١ - أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١ إلى ١٠.
 - ٢ - أعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١١ إلى ١٥.
 - ٣ - أجمع درجاتك عن كل الأسئلة.
- * إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت تحب نفسك بدرجة كبيرة، ننصحك بالآلا يتحول ذلك إلى غرور أو تعال على الآخرين، والآلا يتحول ذلك إلى تركيز على نفسك فقط، مع إهمال واجبات الآخرين عليك.
- * إذا حصلت على ١٠ إلى ٦ درجة فأنت تحب نفسك بالدرجة المطلوبة والمناسبة، ننصحك بأن تستمر على الخط نفسه.
- * إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت تحب نفسك بدرجة ضعيفة أو لا تحبها، نذكر بأن لنفسك عليك حق، ولقد كرم الله النفس البشرية، وأكد الإسلام على فضيلة الحب، سواء حب الإنسان لنفسه أم حبه للآخرين.
- إن نفسك تستحق أن تحبها، إذا أردت أن تعيش سعيداً، وفي هدوء.

إثنان وعشرون

إختبار القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في المستقبل

إذا نظرت إلى حياتك الماضية والحالية لوجدت أنك أخذت آلاف القرارات **Decisions**، بل وسوف تتخذ أيضاً مثلها وأكثر في حياتك المستقبلية.

وتتوزع هذه بين ما هو صعب وما هو سهل، أو ما هو مهم وما هو أقل أهمية.

من أمثلة هذه القرارات : ما ذا تأكل اليوم؟ ماذا تلبس؟ متى تقوم بزيارة أحد الأصدقاء؟ متى تقوم بعمل ما؟ أي نوع من السيارات تشتري؟ متى تسافر إلى الخارج؟ أي نوع من الدراسة تختار؟

بعض هذه القرارات يؤثر في الحاضر فقط، لكن بعضها الآخر يمكن أن يؤثر في مسار حياتك كلها.

إن قرار ما قد يبدو سليماً في وقت ما، قد لا يكون كذلك في وقت آخر، بل قد يكون من الخطأ إتخاذه، ما يجعلنا نفكر في إتخاذ قرار آخر.

وأحياناً، يؤثر المحيطون بنا في قراراتنا، مثل الأب أو الأم، الزوج أو الزوجة، الأصدقاء، الزملاء في العمل والرئيس.

ولسوء الحظ، في بعض الأحيان يكون تأثيراً هؤلاء المحيطين سلبياً في عملية صنع القرار لدينا.

لهذا يجب أن تدرك ذلك، وألا يكون عاطفياً عند إتخاذك أي قرار .. فالموضوعية مهمة جداً في مثل هذه الأمور.

ولابد من أن تتوافر في القرار عناصر عدة حتى يتصف بأنه سليم أو رشيد، نذكر منها :

- ١ - السلامة : بمعنى أن القرار سليم بالنسبة إلى متخذ القرار والمحيطين به، بما لا يعرضهم للمخاطر.
- ٢ - القبول : بمعنى أن يكون القرار مقبولاً بالنسبة إلى متخذ القرار والمحيطين به، فيتحقق التعاون والإجماع عند تنفيذ القرار.
- ٣ - التوقيت المناسب : بمعنى أهمية إتخاذ القرار في الوقت المناسب، وليس قبل الموعد أو بعد فوات الأوان.
- ٤ - أن يكون القرار واقعياً وعملياً : بمعنى أنه قابل للتنفيذ.

الاستقصاء

من فضلك اختر الإجابة المناسبة (القرار السليم) بالنسبة إلى الموقف الـ ١٢ المطروحة أمامك.

- ١ - عند إتخاذك أحد القرارات:
 - أ - هل تتخذ القرار من دون تفكير في نتائجه؟
 - ب - هل تتخذ القرار حسب طبيعة الموقف؟
 - ج - هل تتخذ القرار مع مراعاة مبادئ السلامة والقبول؟
- ٢ - عند قيامك برحلة، هل تقوم بالإعداد لها بشكل جيد ومفصل؟
 - أ - لا
 - ب - أحياناً
 - ج - نعم
- ٣ - طلب منك أحد الزملاء مساعدته في العمل هل تساعدته؟
 - أ - لا أساعده
 - ب - أساعده بعد موافقة رئيس العمل
 - ج - أساعده إذا تطلب مصلحة العمل ذلك.

- ٤ - طلب منك أحد الأصدقاء نصيحة، هل تقدمها؟
أ - لا أقدمها بعداً عن المشكلات.
ب - لا أقدمها في حالة إختلافها عن رغبته.
ج - أقدمها بكل صدق وموضوعية.
هـ - هل تحب إسداء المعروف؟
أ - لا أحب ذلك لعدم وجود الخير بين الناس في هذه الأيام.
ب - نعم، بشرط أن تكون لى منفعة متبادلة مع الطرف الآخر.
ج - نعم، إذا كان ذلك فى متناولى، وفيه مساعدة حقيقة لشخص ما.
٦ - أثناء الحديث مع الآخرين، ذكر أحدهم مصطلحاً أجنبياً لا تعرف معناه، ماذا تفعل؟
أ - لا أهتم.
ب - أحاول فهم معناه من السياق.
ج - أستفسر منه عن المعنى.
٧ - قابلك موقف مشابه لموقف ماض، هل تتخذ القرار نفسه الذى إتخذته من قبل؟
أ - نعم
ب - أحياناً
ج - لا بد من التفكير مرة أخرى
٨ - طلب منك أحد الزملاء فى العمل أن تتعاون معه فى ضرر زميل آخر، وأنت أيضاً، لا تحمل له مشاعر إيجابية، ماذا تفعل؟
أ - أتعاون معه.
ب - لا أتعاون معه، لكننى أبدى له موافقتى على ما سيقوم به.
ج - لا أتعاون معه، وأبدى عدم موافقتى على ما سيقوم به.

٩ - أى الوظائف تختار من بين الوظائف الآتية :

أ - وظيفة سهلة ومتواضعة.

ب - وظيفة صعبة فيها إمتحان لقدراتك.

ج - وظيفة مناسبة لقدراتك وميولك.

١٠ - كم صنفاً من الطعام تختاره فى المطعم؟

أ - صنف واحد ب - صنفان ج - ثلاثة أصناف

١١ - أنت تريد مشاهدة برنامج تلفزيونى معين، وأحد أفراد الأسرة يصر على مشاهدة محطة أخرى، ماذا تفعل؟

أ - تصر على رغبتك.

ب - تغلق التلفزيون.

ج - توافق على رغبته هذه المرة، على أن يتركك تشاهد ما تريد فى المرة المقبلة.

١٢ - تحدث معك أحد الأصدقاء مستخدماً ألفاظاً بذيئة.

أ - هل ترد عليه بالألفاظ نفسها؟

ب - هل ترد عليه مستخدماً ألفاظاً مهذبة؟

ج - هل لا ترد عليه، وتترك المكان، ثم تعاتبه فى وقت آخر.

التعليمات

١ - إعط لنفسك درجتين فى حالة الإجابة (ج) .

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة (ب)

٣ - إعط صفراً فى حالة الإجابة (أ)

٤ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

• تفسير النتائج

- ١ - إذا حصلت على ١٧ درجة فأكثر، فأنت لديك القدرة على اتخاذ القرارات السليمة بدرجة كبيرة.
 - ٢- إذا حصلت على ١٦-٩ درجات، فأنت لديك قدرة متوسطة على إتخاذ القرارات السليمة.
- والسبب في ذلك هو أنك، في بعض القرارات، تراعى عناصر القرار الرشيد، وفي بعضها الآخر لا تراعى هذه العناصر.
- ٢ - إذا حصلت على ٨ درجات فأقل، فأنت لديك قدرة ضعيفة على إتخاذ القرارات السليمة.
- معظم قراراتك غير رشيدة، غالباً لا تراعى عناصر القرار الرشيد (السلامة والقبول والتوقيت المناسب والواقعية).
- ننصحك بالتروى والهدوء والتفكير قبل إتخاذ أى قرار، سواء أكان مهماً أو أقل أهمية.
- أستشر المقربين والمخلصين لك حتى يساعدوك في إتخاذ القرارات السليمة.

وهنا بعض النصائح الأخرى التي قد تفيدك في هذا الشأن:

١ - كن واضحاً وضريحاً مع نفسك.

٢ - كن عارفاً.

٣ - كن موضوعياً.

٤ - كن دقيق الملاحظة.

٥ - كن مبدعاً.

ثلاثة وعشرون

إختبار الإهتمام بصحتك ومقدار هذا الإهتمام

سؤال نادرا ما نسأله لأنفسنا، فنحن نهرب من هذا السؤال، لأن الإجابة عنه سوف تُسئُ إلينا بشكل عام، فغالبا ما نتناول الطعام بكثرة وبطريقة سيئة، ونادراً ما نمارس التمارين الرياضية، في معظم الأمور لا نذهب إلى الطبيب إلا عند إشتداد المرض، وعلى مدار اليوم نشرب أكواب الشاي والقهوة بكثرة، ونمارس عادة التدخين بشراهة، أما العناية بالجسم ونظافته فنقوم بها ولكن بشكل غير كامل، ونومنا في كثير من الأحيان أقل من المعدل المطلوب . والقائمة تطول.

«الصحة تاج على رؤوس الأصحاء»، وحتى نهتم بصحتنا لابد من أن نواعى ونطبق النصائح المفيدة الآتية :

١ - الحاجة إلى تطبيق نظام غذائي سليم من حيث الكم والنوع: البالغ يحتاج إلى ٢٤٠٠ سعرة حرارية في اليوم، وعليه تحقيق التوازن النوعي بين المجموعات الغذائية النوعي بين المجموعات الغذائية الآتية: الدهون، والسكريات، والبروتينات، والفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية.

٢ - الحاجة إلى التمارين الرياضية: كل إنسان يحتاج إلى شيء من التمارين الرياضية ليحتفظ بعضلات جسمه في حالة سليمة، وإذا عرفنا إن الجزء الأكبر من أجسامنا يتركب من عضلات، فإننا ندرك أهمية هذه التمرينات، والقدر المناسب منها الذي يحقق شعوراً بالانتعاش وليس بالإرهاق.

٣ - الحاجة إلى النظافة «النظافة من الإيمان» وهي تحمي الإنسان من كثير من الأمراض، وعلينا العناية بكل أجزاء الجسم، سواء أكانت العينين أم الجلد أم الشعر أم الأظفار أم الأذنين أم الأسنان ... إلخ.

٤ - الحاجة إلى الراحة . النوم خير وسيلة للراحة ويجب أن ينال الإنسان قسطاً كافياً من النوم في كل يوم، والقدر المناسب من النوم بالنسبة إلى البالغ حوالي ٨ ساعات يومياً، فالشبكة العصبية لدى الإنسان في حاجة إلى الراحة بالابتعاد عن النشاط أو الإجهاد.

كما أن النوم يساعد المخ على إستعادة المعلومات المخزنة وتقوية الذاكرة. يقول شكسبير: «النوم أعظم غذاء على مائدة الحياة».

٥ - الحاجة إلى الرعاية الصحية : من العادات الصحية المطلوب إكتسابها في هذا الخصوص الذهاب إلى المراكز الصحية لإجراء الكشف الصحي العام والفحوصات اللازمة كل ستة أشهر، أو كل سنة على الأكثر، من منطلق أن الوقاية خير من العلاج.

فمعرفة المرض في بدايته والإكتشاف المبكر له يسهلان علاجه والشفاء منه، في وقت قصير، وكذلك يجب الذهاب إلى الطبيب مباشرة عند الإحساس بأي ألم، حيث أن الألم نعمة من الله تعمل كإشارة تحذير وإنذار لتشير إلى أن هناك خطأ أو مرضاً لدى الإنسان.

الاستقصاء

حبذا لو تجيب بـ «نعم» أو «أحياناً» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

١ - هل تتناول وجبة الإفطار كل صباح؟

نعم أحياناً لا

٢ - هل غذاؤك بصفة عامة متوازن من حيث النوع والكم؟

نعم أحياناً لا

٣ - هل تحرص على تناول الخضروات والفواكه الطازجة في وجبة الغداء الرئيسية؟

نعم أحياناً لا

- ٤ - هل تتناول كثيراً من الوجبات الغذائية فى مطاعم خارج المنزل؟
نعم أحياناً لا
- ٥ - هل تشرب الشاي أو القهوة أو النسكافيه بكثرة؟
نعم أحياناً لا
- ٦ - هل تدخن السجائر أو البايب أو الشيشة؟
نعم أحياناً لا
- ٧ - هل تغسل يديك قبل تناول الطعام؟
نعم أحياناً لا
- ٨ - هل تنظف أسنانك بالفرشاة والمعجون ثلاث مرات يومياً؟
نعم أحياناً لا
- ٩ - هل تستحم بشكل منتظم وديورى، وكلما إستدعى الأمر؟
نعم أحياناً لا
- ١٠ - هل تمارس بعض التمرينات الرياضية؟
نعم أحياناً لا
- ١١ - هل يتناسب وزنك مع طولك وسنك وعمرك؟
نعم أحياناً لا
- ١٢ - هل تنام فى المتوسط ٨ ساعات يومياً؟
نعم أحياناً لا
- ١٣ - هل تذهب للكشف النورى العام على جسمك مرة فى السنة؟
نعم أحياناً لا

- ١٤ - هل تذهب إلى الطبيب مباشرة عند إحساسك بالألم ؟
نعم أحياناً لا
- ١٥ - إذا مرضت هل تحرص على تناول الدواء بانتظام، وفي مواعيده المحددة ؟
نعم أحياناً لا
- ١٦ - هل الصيدلية المنزلية الموجود في بيتك تحتوي على الأدوية والأسعافات الأولية اللازمة لحالات الطوارئ ؟
نعم أحياناً لا
- ١٧ - هل تُجنّب نفسك مواقف الشدة والقلق والضغط التي قد تؤثر في صحتك ؟
نعم أحياناً لا
- ١٨ - هل تنام مبكراً وتستيقظ مبكراً ؟
نعم أحياناً لا
- ١٩ - هل تقرأ كتباً أو مجلات أو مقالات عن الصحة ؟
نعم أحياناً لا
- ٢٠ - إذا سمعت نصيحة طبية مفيدة لك هل تستفيد منها ؟
نعم أحياناً لا
- ٢١ - في رأيك، هل تهمل صحتك بشكل عام ؟
نعم أحياناً لا

• التعليميات :

- ١ - أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «نعم» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً»، وصفر في حالة الإجابة بـ «لا» عن جميع الأسئلة، عدا الأسئلة ٤، ٥، ٦، ٢١.
- ٢ - أعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة بـ «لا» ودرجة واحدة في حالة الإجابة بـ «أحياناً» وصفر في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة ٤ و٥ و٦ و٢١.
- ٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

• تفسير النتائج :

- ١ - إذا حصلت على ١٥ درجة فأكثر فأنت تهتم بصحتك بدرجة كبيرة، وهذا هو المطلوب منك، إستمر على ما تقوم له ولن تعاني من مشكلات صحية في المستقبل بإذن الله.
 - ٢ - إذا حصلت على ٨-١٤ درجات فأنت تهتم بصحتك بدرجة متوسطة، يرجى مراجعة إجاباتك مرة ثانية لمعرفة الأشياء التي تهتم بها بالنسبة إلى العناية بصحتك.
 - ٣ - إذا حصلت على ٧ درجات فأقل، فأنت لا تهتم بصحتك وتهملها، والنتيجة المتوقعة إما أنك تعاني حالياً، أو ستعاني مستقبلاً، من بعض المشكلات الصحية، وسوف تدرك أهمية الصحة بعد فوات الأوان، ننصحك أن تبدأ من الآن بدلاً من الندم بعد ذلك.
- غير من عادات الغذاء لديك، مارس بعض التمرينات الرياضية، واهتم بالنظافة الشاملة لجسمك، نم مبكراً واستيقظ مبكراً، ووفر الرعاية الصحية لنفسك، وأخيراً - نختم هذا الاستقصاء بقول الله تعالى : ﴿يا بني آدم خذوا زينكم عند كل مسجد واكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين﴾ صدق الله العظيم. [سورة الأعراف - آية ٣١].

أربعة وعشرون : اختبار

الرضا عن النفس وعن الحياة

يعتبر رضا الفرد عن حياته، وعمله، الأساس في تحقيق توافقه، النفسى والإجتماعى.

ويشير مفهوم الرضا عن الحياة إلى موقف أو حالة سارة أو إيجابية ناتجة عن تقييم الفرد لحياته وعمله، أى أن الرضا عن الحياة هو رد فعل عاطفى ناتج عن شعور الفرد بأن حياته وعمله يوفران له ما ينتشده أو ما يتوقعه بدرجة جيدة.

ويرتبط الرضا عن الحياة والعمل بشكل واضح بالروح المعنوية لدى الفرد، وإرتفاع معدل إنتاجه، ويعبر عن مقدار السرور والقناعة المرتبط بظروف الفرد ووضعه فى الحياة والعمل.

ويتحقق للإنسان الرضا عن الحياة من خلال صفات وسلوكيات نذكر منها: القناعة، الإيمان بالقدر حلوه ومره، حب الناس، عدم النظر إلى ما لدى الناس، السعى والإجتهد، الأمل فى أن الغد سيكون أفضل الدعاء والصبر.

ويمثل الرضا عن العمل (والذى يطلق عليه الرضا الوظيفى) جزءاً كبيراً من تحقيق الرضا عن الحياة، لأن العمل الذى يشغله الفرد يشكل جزءاً مهماً فى حياته اليومية، ويستغرق الجانب الأعظم من وقته (حوالى ٦-٨ ساعات يومياً) مقارنة بأى نشاط آخر يقوم به الإنسان.

ويتحقق للإنسان الرضا عن العمل من خلال عناصر عدة، منها :

١ - أهمية العمل الذى يقوم به الفرد وتوافقه مع مستواه التعليمى وقدراته ومهارته.

٢ - إحساس الفرد بأن مقدار الأجر الذى يحصل عليه عادل مقارنة بمستوى الجهد الذى يبذله، وبما يحصل عليه الآخرون.

- ٣ - ما يحققه العمل من تقدير معنوى وأدبى.
- ٤ - ما يقدمه العمل من حوافز ومكافآت وخدمات.
- ٥ - إحساس الفرد بتوافر فرص معقولة للترقية.
- ٦ - ما يوفره العمل من فرص للمشاركة فى صنع القرارات.
- ٧ - ما يقدمه العمل من سلطة متناسبة مع المهام المسندة.

الاستقصاء

إذا أردت أن تعرف أنك راض عن حياتك وعملك، أجب عن الأسئلة، بكل صراحة، عليك أن تعلم أن أفضل إجابة تقدمها هي التي تصف رأيك أنت من واقع مشاعرك وخبراتك الشخصية فقط.

١ - هل معظم الأشياء التي تفعلها في الوقت الحالى مُملة ورتيبة وتسبب لك الضجر؟

لا نعم

٢ - عندما تتذكر السنوات الماضية، هل تجد أنك لم تحقق أو تنفذ الأشياء المهمة التي تريدها؟

لا نعم

٣ - هل ترى أنك حققت أشياء عظيمة فى حياتك عما كنت تتوقع؟

لا نعم

٤ - هل تعتبر نفسك تعيش حالياً أفضل سنوات عمرك؟

لا نعم

٥ - هل تشعر بالسعادة فى لوقت الحالى؟

لا نعم

- ٦ - هل لديك قناعة بأن رزق كل منا محدد ومكتوب؟
لا نعم
- ٧ - هل تنظر إلى ما لدى غيرك ولا تنظر إلى ما لديك من نعم؟
لا نعم
- ٨ - هل تؤمن بأن عليك أن تسعى وتجتهد بقدر طاقتك، ثم التوفيق من عند الله؟
لا نعم
- ٩ - هل روحك المعنوية مرتفعة؟
لا نعم
- ١٠ - هل يتناسب عملك مع قدراتك ومستواك التعليمي؟
لا نعم
- ١١ - هل عملك يوفر لك الأجر المناسب والعادل؟
لا نعم
- ١٢ - هل يقدر رؤساؤك ويشجعونك؟
لا نعم
- ١٣ - يوفر لك العمل فرص معقولة للترقية؟
لا نعم
- ١٤ - هل تتاح لك في العمل فرص المشاركة في صنع القرارات؟
لا نعم
- ١٥ - هل يوفر لك العمل السلطة والصلاحيات المتناسبة المسندة لك؟
لا نعم

التعليمات والتفسير:

- ١ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة ٧، ٢، ١.
 - ٢ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن باقى الأسئلة.
 - ٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.
- * إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت راض عن حياتك وعملك بدرجة كبيرة، نظرتك إيجابية، وروحك المعنوية مرتفعة، لديك إقبال على الحياة، تجد نفسك فى إنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف سواء فى الحياة أم فى العمل.
- * إذا حصلت على ٦-١٠ درجات أنت راض عن حياتك وعملك بدرجة متوسطة، نظرتك تتراوح بين الإيجابية والسلبية، ننصحك بأن تحول نظرتك السلبية إلى إيجابية تجاه حياتك وعملك.
- ٣ - إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت غير راض عن حياتك وعملك ونظرتك سلبية، روحك المعنوية منخفضة، إقبالك على الحياة والعمل ضعيف، تشعر بأن حياتك وعملك لا يوفران لك ما تنشده أو ما تتوقعه، ننصحك بأن تدخل السرور إلى نفسك، وأن تقبل على الحياة، وأن تجتهد فى عملك.
- عليك أن ترفع شعار «القناعة كنز لا يفنى»، ولا تحسد الآخرين، وأنظر إلى ما لديك من نعم كثيرة.

خمسة وعشرون

إختبار المقدرة على الصبر

يقدمه لنا د. مدحت أبو النصر، الصبر **Patience** هو التروى والجلد والثبات، أما الإستعجال والإندفاع والجزع فهي العكس تماماً.

والصبر، أيضاً، هو حبس النفس عن المكروه، والقدرة على إحتمال المشاق لتحقيق الاهداف المطلوبة.

ولقد ذكرت كلمة الصبر فى القرآن الكريم ٦٨ مرة نذكر منها، قول الله سبحانه وتعالى : (وتواصوا بالصبر) [العصر ٢]

(يا أيها الذين آمنوا استعينوا بالصبر والصلاة إن الله مع الصابرين [سورة البقرة الآية ١٥٣].

ويقول الرسول الكريم عليه الصلاة والسلام « الصلاة نور، والصدقة برهان، والصبر ضياء».

وتقول الأمثال الشعبية : «الصبر جميل، والصبر مفتاح الفرج».

مما سبق يمكن أن نقول إن الصبر من صفات الإنسان الناجح، ومن صفات المؤمنين الذين سيكرمهم الله فى الحياة وفى الآخرة.

وقد يفهم البعض الصبر، بمعنى خاطئ على أنه السكون والصمت وإنتظار وقوع الأحداث، أو أنه الإستجابة الضعيفة للظروف والمشكلات، والتحرك البطئ تجاهها، لكنه عكس ذلك تماماً، لأنه يشير إلى إحتمال المشاق مع ضرورة الإستجابة الإيجابية والتحرك الملائم فى الوقت المناسب عند مواجهة الظروف والمشكلات وفى التعامل الفعّال مع الناس، مع ضرورة الإيمان بأن المشكلات التى تواجه الإنسان هى قدر لا مفر منه، ويلاء من الله لإختبار الإنسان فى إيمانه.

الإستقصاء

ولقياس درجة الصبر لديك أجب عن الأسئلة الآتية بـ « نعم » أو « لا ».

١ - عندما تعود من العمل، والغداء لم ينته بعد، هل تأكل أى شئٍ آخر ؟

نعم لا

٢ - إذا أعدت مائدة الطعام، هل تكون أول من يبدأ الأكل ؟

نعم لا

٣ - هل تأكل وتشرب العصائر والمياه الغازية بسرعة ؟

نعم لا

٤ - عندما تطلب شخصاً ما على الهاتف، هل تنتظر مدة مناسبة حتى يرد عليك؟

نعم لا

٥ - تريد إجراء محادثة هاتفية مهمة، وأحد أفراد أسرتك منهمك فى حديث هاتفى فى أمور تافهة لوقت طويل، هل تنتظر حتى ينتهى من المكالمة بدلاً من تنبيهه ؟

نعم لا

٦ - أنت على موعد، وتأخر الشخص عن مواعده بفترة، هل تنتظره بعد إنتهاء هذه الفترة ؟

نعم لا

٧ - تنتظر ضيوفاً لزيارتك فى المنزل، وتأخروا عن مواعدهم بفترة، هل لا تتضايق أو لا تغضب ؟

نعم لا

٨ - عندما تدق جرس المنزل لأحد الأقارب أو الأصدقاء، هل تنتظر مدة كافية على الباب ؟

لا نعم ✓

٩ - هل تقود سيارتك بسرعة ؟

لا نعم ✓

١٠ - عندما ترى الضوء البرتقالي في إشارة المرور هل تزيد من سرعة سيارتك حتى لا تقف في الإشارة ؟

لا نعم ✓

١١ - هل يحكم عليك الآخرون بأنك شخص صبور جداً ؟

لا نعم ✓

١٢ - هل ترى من وجهة نظرك أن السرعة في إنجاز الأعمال سيؤدي حتماً إلى كثير من الأخطاء ؟

لا نعم ✓

١٣ - هل تؤمن بأن الإنتظار وعدم الإستعجال وحدهما كافيان لحل كثير من المشكلات ؟

لا نعم ✓

١٤ - صديق لك، أو زميل في العمل يسيئ إليك، هل تتركه حتى يتوقف عن ذلك من تلقاء نفسه من دون أن تنبهه ؟

لا نعم ✓

١٥ - هل تجهز حقيبة السفر قبل موعد سفرك بمدة أكثر من اللازم ؟

لا نعم

١٦ - عند سفرك، هل تذهب إلى المطار قبل ساعتين من موعد إقلاع الطائرة؟

لا نعم

١٧ - إذا حدد لك الخياط موعداً لتسليم بدلة جديدة، هل تتصل به أو تذهب إليه قبل الموعد المحدد؟

لا نعم

١٨ - هل تعتقد بأن الحظ هو السبب الرئيسي في نجاح الآخرين؟

لا نعم

التعليمات والتفسير

١ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة: ١ ، ٢ ، ٢ ، ٩ ، ١٠ ، ١٧ .

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ « نعم» عن باقى الأسئلة.

٣ - إجمع درجاتك.

* إذا حصلت على ١٢ درجة فأكثر فأنت صبور أكثر من اللازم، تفهم الصبر بشكل خاطئ، وهذا يمثل جانب ضعف في شخصيتك، لابد لك من زيادة معدل السرعة والحركة في حياتك، وعدم إنتظار الأحداث، بل لابد من أن تواجه المواقف والظروف والمشكلات بشكل إيجابى وفعال.

* إذا حصلت على ٧-١٢ درجات فأنت صبور بالشكل المطلوب، إستدر على ما أنت فيه .. فالصبر نعمة حافظ عليها. -

إذا حصلت على ٦ درجات فأنت غير صبور، وغالباً ما يطلق عليك الآخرون بأنك مندفع ومتهور ومتسرع وعجول، من المحتمل أن تعاني من مشكلة ضغط الدم المرتفع ومن الإنفعال الزائد وضغوط الحياة والعمل، وهذا سيؤثر بالسلب في حياتك وصحتك . ننصحك بشئ من الهدوء والتريث و التروي، فالصبر عادة سلوكية يمكن اكتسابها بالتعلم والتعليم والممارسة.

ستة وعشرون

إختبار المقدرة على التواضع

حين يتعامل الناس مع بعضهم بعضاً بالتواضع تسود بينهم المودة والمحبة وتزول من حياتهم العداوة والبغضاء.

لقد خلق الله آدم من طين .. فإذا تأمل الإنسان أصل خلقته، تواضع ولم يتعال على خلق الله.

يقول الله تعالى في التواضع ﴿ محمد رسول الله والذين معه أشداء على الكفار رحماء بينهم ﴾ [سورة الفتح - آية ٢٩].

ويقول الرسول ﷺ : «إن الله أوحى إلي أن تواضعوا ولا يبيقي بعضكم على بعض».

فالتواضع فضيلة أخلاقية تعني عدم التكبر أو التعالي أو الغرور أو احتقار الناس والسخرية منهم. والسخرية تؤدي إلى انتشار البغضاء بين الناس، وإذا كان هناك مجال للتفاضل بين الناس فيتقوى وطاعة الله لا بالحساب والأنساب.

ولقد حرم الإسلام الكبر. وتوعد الله المتكبرين. يقول الله تعالى: ﴿ سأصرف عن آياتي الذين يتكبرون في الأرض بغير الحق ﴾ [سورة الاعراف - آية ١٤٦].

ويقول الرسول ﷺ « لا يدخل الجنة من كان في قلبه مثقال ذرة من كبر».

وقد يفهم البعض خطأ أن الاعتزاز بالنفس (من دون غرور) والتزين والتجميل والاعتناء بالثوب (من دون إسراف) من أشكال الكبر.

الاستقصاء

إذا اردت أن تعرف أنك متواضع أو متكبر، أجب بكل صدق عن هذا الاستقصاء، من خلال الرد بـ « نعم » أو « لا » علي الاسئلة:

١ - عندما يضافحك الآخرون باليد هل تقف لمصافحتهم ؟

لا نعم

٢ - هل ترد السلام على الشخص الآخر إذا كان ذا مكانة أقل منك بكثير، أو كان عاملاً فقيراً ؟

لا نعم

٣ - هل تلقى السلام عند دخولك أى مكان ؟

لا نعم

٤ - هل توافق على أن الناس سواسية كأسنان المشط ؟

لا نعم

٥ - هل تحتقر الفقراء والمساكين ؟

لا نعم

٦ - هل تصاحب أصحاب المناصب العالية فقط ؟

لا نعم

٧ - هل تستخدم بعض الألفاظ غير المحببة عند معاملة الخادمة أو أحد العمال ؟

لا نعم

٨ - هل تقلل من شأن الحرف اليدوية التي يعمل فيها بعض الناس ؟

نعم ✓ لا

٩ - هل تهمل الآخرين في حالة عدم الحاجة إليهم ؟

نعم ✓ لا

١٠ - في أحد الموضوعات كان الرأي الصحيح مختلفاً مع ما تراه، هل ترفض ذلك ؟

نعم ✓ لا

١١ - هل تزهو بنفسك عند تحقيق أى نجاح ؟

نعم ✓ لا

١٢ - هل تزهو بنفسك عند حصولك على جائزة أو ميدالية ؟

نعم ✓ لا

١٣ - هل يقول عليك الناس أنك مغرور ؟

نعم ✓ لا

١٤ - هل تحب أن يناديك الناس بوضع لقب أو أكثر قبل اسمك ؟

نعم ✓ لا

١٥ - عند مقابلتك لأى شخص جديد لا تعرفك، هل تسرد له ألقابك وحسبك ونسبك ؟

نعم ✓ لا

١٦ - هل تضع لافتة على باب منزلك موضحاً فيها إسمك ويسبقه بعض ألقابك ؟

نعم ✓ لا

١٧ - هل تضع لافتته علي باب مكتبك أو علي مكتبك في العمل، توضح فيها إسمك ويسبقه بعض ألقابك ؟

لا نعم

١٨ - هل وصفك أحد في يوم من الأيام بالعجرفة أو أن أنفك مرفوع في السماء ؟

لا نعم

التعليمات

١ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الاجابة بـ « نعم » عن الأسئلة من ١ إلى ٤ .

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الاجابة بـ « لا » عن الأسئلة من ٥ إلى ١٨ .

٣ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة .

تفسير النتائج :

* إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر، فأنت شخص متواضع بدرجة كبيرة إستمر على ذلك، من دون أن تقلل من شأنك أو إعتزازك بنفسك .

* إذا حصلت على ٧-١٢ درجات فأنت شخص متواضع بدرجة متوسطة، تحتاج إلى أن تطبق التواضع وتجعله مبدأ عاماً لك في جميع المجالات والمعاملات ومع مختلف الناس .

* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل فأنت شخص غير متواضع، بس ومتكبر ومغرور ولا تهتم بالناس وتتعالى عليهم، بلا شك أنت تخسر الناس وتفقد حُبهم، حاول أن تتعامل مع جميع الناس بمودة وتقبل وإحترام .

ضع لافتة أمامك في الحياة وفي العمل وفي المنزل تقول « من تواضع لله رفعه ومن تكبر خفضه »، حتى تتذكر هذه الفضيلة الإنسانية الممتازة دائماً، حاول بعد ذلك تحويل هذه الحكمة إلى سلوك، وسوف تنجح إذا أردت .

سبعة وعشرون : إختبار المقدرة على التناول

والتطلع لمستقبل مشرق

أثبتت البحوث التي أجرتها بعض كليات الطب الأمريكية على قطاعات مختلفة من الناس، أجريت لهم إختبارات نفسية وطبية، أن المتشائسين الذين ينظرون إلى الدنيا بمنظار أسود أكثر تعرضاً للإصابة بارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب، من نظرائهم الذين لا يحملون للدنيا ومصائبها همأ ولا فكراً، ولذلك تكونت جمعيات وأندية مختلفة للترقية عن أعضائها، يتاح لهم الاشتراك فى برامج إجتماعية وفكاهية وترويحية .. ينسون فيها مشكلات الدنيا وهمومها.

أما المتفائلون فيؤمنون بالمقدرة خيره وشره، وينظرون إلى الحياة نظرة إيجابية .. ويدركون أن مملوءة بالمشكلات التي لا بد من مواجهتها.

المتفائلون، أيضاً هم الذين يلجأون إلى الله دائماً لمساعدتهم فى معركة الحياة، فيكفيهم شرور الناس وحقدهم.

وينصحنا تاح الدين هلا فى مقاله عن « الابتسامة للحياة » بقوله . هون عليك نفسك، ولا تحمل الدنيا أكبر همك، وغاية أملك، فالأياك يوم لك ويوم عليك، إن أقبلت عليها أدبرت عنك، وأن أعرضت عنها جاعتك طائعة مختارة، ازهد فى الدنيا يحبك الله، وازهد فى ما عند الناس يحبك الناس.

وحتى تكون متفائلاً ننصحك بالآتى :

١ - الابتسامة تفتح لك جميع الأبواب، يقول الرسول ﷺ : « تبسمك فى وجه أخيك صدقة ».

٢ - دع التكشير والعبوس حتى لا تزداد تجاعيد وجهك، تصيبه الشيخوخة قبل الأوان.

٣ - الأمل في الغد، ويأنه سيكون أفضل من الأمس، قال الله تعالى : ﴿ سيجعل الله بعد عسر يسرا ﴾ [سورة الطلاق - آية ٧].

٤ - السكينة والموودة والرحمة : يقول الله تعالى : ﴿ ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون ﴾ [سورة الروم - آية ٢١].

٥ - الدعاء : قال الله تعالى : ﴿ وإذا سألك عبادي عني فإني قريب أجيب دعوة الداع إذا دعان ﴾ [سورة البقرة - آية ١٨٦].

٦ - التوكل على الله والإيمان بالقضاء والقدر : قال الله تعالى : ﴿ قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون ﴾ [سورة التوبة - آية ٥١].

الاستقصاء

إذا أردت أن تعرف هل أنت متفائل أو متشائم، أجب عن الأسئلة الآتية بصراحة، ثم اقرأ تفسير النتائج لتعرف الإجابة.

١ - عندما تواجهك مشكلة، هل :
أ - ترى أنه يوجد حل لها.
ب - ترى أنه لا يوجد حل لها.

٢ - الناس لديك :
أ - معظمهم طيبون.
ب - معظمهم سيئون.

٣ - هل وجهك مبتسم في معظم الأحيان؟

أ - نعم
ب - لا

٤ - الدنيا عندك في معظم الأحيان :

أ - حياة مملوءة بالتجارب والخبرات الجيدة والسيئة

ب - حياة سوداء مظلمة سيئة.

٥ - الهموم لديك :

أ - شئ طبيعي، ولا بد من التحرك للتقليل منها.

ب - كثيرة ومستمرة.

٦ - الحياة لديك :

أ - أحياناً مملوءة بالمشكلات وأحياناً أخرى مبهجة.

ب - مملوءة بالمشكلات.

٧ - وقت الفراغ لديك :

أ - تشغله بطريقة مفيدة ومفرحة.

ب - لا يوجد وقت فراغ.

٨ - عندما تسمع فكاهة هل :

أ - تضحك عليها.

ب - لا تضحك عليها.

٩ - هل تلجأ إلى الله بالدعاء عند مواجهة مشكلة ما؟

أ - نعم.

ب - لا

١٠ - هل تؤمن بالقضاء والقدر؟

أ - نعم.

ب - لا

١١ - هل ترى أن الغد يمكن أن يكون أفضل من أمس واليوم؟

أ - نعم.

ب - لا

١٢ - هل تثق في نفسك بأنك ستحقق مستقبلاً باهراً؟

أ - نعم ب - لا

١٣ - هل يقول الآخرون عليك إنك من المتفائلين؟

أ - نعم ب - لا

١٤ - هل تشعر بأن وجهك يعطى إنطباعاً بأنك أكبر سناً مما أنت عليه؟

أ - نعم ب - لا

١٥ - هل تشعر بالندم كثيراً على أفعال قمت بها في حياتك؟

أ - نعم ب - لا

١٦ - هل ترى نفسك من المتشائمين؟

أ - نعم ب - لا

١٧ - هل تحمل على عاتقك هموم الغد، وتفكر كثيراً في المستقبل بشكل قلق؟

أ - نعم ب - لا

١٨ - هل تتذكر، غالباً، الأشياء التي فشلت فيها ولا تتذكر الأشياء التي نجحت فيها؟

أ - نعم ب - لا

١٩ - هل تعاني من إرتفاع ضغط الدم أو أى مرض فى القلب؟

أ - نعم ب - لا

التعليمات :

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ « نعم » على الأسئلة من ١-١٣.

- ٢ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «لا» عن الأسئلة من ١٤-١٩ .
٢ - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة .

تفسير النتائج :

- * إذا حصلت على ١٤ درجة فأكثر، فأنت متفائل، مقبل على الحياة، ترسم على وجهك الابتسامة، أى مشكلة تواجهك تعرف أن لها حلا .. الدنيا لديك ليست أكبر همك ولا غاية أملك، تفكر فى المستقبل من دون أن تخسر الحاضر، الهموم لديك لا تستمر طويلاً، ويساعدك فى ذلك توكلك على الله والإيمان بالقضاء والقدر، ومواجهتك الفعالي لهذه الهموم.
- * إذا حصلت على ١٣ إلى ٧ درجات فأنت متفائل بدرجة متوسطة، وأن كنت فى بعض المواقف والأوقات تعاني من التشاؤم، راجع الاستقصاء لمعرفة هذه المواقف.
- * إذا حصلت على ٦ درجات فأنت متشاؤم تحمل هموم الدنيا، تلبس نظارة سوداء ترى بها الحياة والناس، تعاني من الخوف والقلق ونبلة النوم، وجهك عليه التكشير والعبوس، لا تعيش فى سلام مع نفسك.
- تنصحك بأن تبتسم للحياة وللناس، إجعل تخطيطك للمستقبل متعة تحقيق الأحلام والطموحات، وليس هما فى الليل والنهار.
- نختتم اللاستقصاء بصفات الرسول # : حيث كان الرسول يعجبه الغال (البشارة) الحسن، ويكره الطيرة (التشاؤم).

ثمانية وعشرون : اختبار

العمل للمستقبل والتخطيط له

يقال إن «الفشل في التخطيط .. هو التخطيط للفشل»، ولا يغرب عن بال أحد أهمية التخطيط للمهام والمشروعات كافة.

إن التخطيط مهم جداً للإنسان، وهو عكس العشوائية والعفوية والارتجال وعدم النظام.

إستخدام الانسان منذ نشأته أسلوب التخطيط للتغلب على مشكلة الموارد المحدودة أمام الحاجات المتعددة.

ولعل أول تجربة للتخطيط تناقلها التاريخ تلك التي قام بها سيدنا يوسف عليه السلام في تفسير حلم فرعون مصر، وتوزيعه للمحصول بين سنين العجاف وسنين الرواج، فالتخطيط هو بوصلة تحديد الاتجاه المرغوب والمرسوم، لا نجاح الاعمال والانجازات، وهو الدليل نحو المستقبل، وصولاً إلى الأهداف المطلوبة.

إن التخطيط عملية مقصودة وواقعية تتضمن إحداث حالة من التوازن بين عناصر ثلاثة هي : الهدف والموارد، وفي أقصر وقت مستطاع .. ما يعنى أن التخطيط عملية تتضمن توقع الأحداث المستقبلية ولعمل على الإستعداد لها، وبالتالي يكون عنصر الزمن في مصلحتنا، بلا من إتباع أسلوب الانتظار والملاحظة والذي يكون فيه عنصر الزمن في مصلحة المشكلات.

إذا أردت أن تعرف إن كنت تخطط لمستقبلك، أجب عن الإستقصاء الآتى بكب صراحة.

الاستقصاء

أجب عن الأسئلة بـ «نعم» أو «لا».

١ - هل أعددت خطة أو برنامجاً مبدئياً للأشياء لما ستقوم به الشهر المقبل؟

نعم لا

٢ - هل أعددت خطة أو برنامجاً مبدئياً لكيفية قضاء الاجازة الصيفية المقبلة؟

نعم لا

٣ - هل تضع أولويات لأهدافك في الحياة؟

نعم لا

٤ - هل تضع أولويات للأعمال التي يجب أن تقوم بها عمالك؟

نعم لا

٥ - و أنت طالب، أو عندما كنت طالباً، هل تضع جدولاً للمذاكرة؟

نعم لا

٦ - هل تؤمن بالمثل القائل : «اصرف ما في الجيب، يأتيك ما في الغيب»؟

نعم لا

٧ - هل تضع ميزانية لنفسك؟

نعم لا

٨ - هل تضع أو تشارك في وضع ميزانية لأسرتك؟

نعم لا

٩ - هل تدخر جزءاً من دخلك للزمن؟

نعم لا

- ١٠ - هل تتصدق على الفقراء والمساكين؟
لا نعم
- ١١ - هل تجتهد في عمالك وتقوم به على خير وجه؟
لا نعم
- ١٢ - هل تهتم بمسألة تربية الأبناء التربية السليمة؟
لا نعم
- ١٣ - هل الوقت لديك مورد مهم وقيم وتقدر قيمته؟
لا نعم
- ١٤ - عندما تقابلك مشكلة، هل تفكر فيها يهدوء وتحاول حلها بشكل علمي سليم؟
لا نعم
- ١٥ - هل أنت مشترك في نظام التأمينات الصحي؟
لا نعم
- ١٧ - هل تشتري في أول كل سنة مفكرة أو مخططا للعام الجديد؟
لا نعم
- ١٨ - عند تحقيق هدف أو إنجاز عمل معين، هل تجمع البيانات والمعلومات اللازمة والمرتبطة؟
لا نعم

التعليمات والنتائج :

- ١ - إعط نفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ « نعم» عن جميع الأسئلة، عدا السؤال رقم (٦) فأعط لنفسك درجة عند الإجابة بـ «لا».
- ٢ - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.
- * إذا حصلت على ١٢ درجة فأكثر، فأنت شخص تخطط لمستقبلك بدرجة كبيرة.
- * إذا حصلت على ٧-١٢ درجات فأنت شخص تخطط لمستقبلك بدرجة متوسطة، بحيث تخطط في بعض الأمور، ولا تخطط في أمور أخرى، ننصحك بأن تُعمم مهارتك في التخطيط على جميع الأمور.
- * إذا حصلت على ٦ درجات فأقل، فأنت شخص لا تخطط لمستقبلك، ليس لديك مهارات التخطيط، حياتك تتصف بالعشوائية والعفوية وعدم النظام والتخطيط. ننصحك بأن تشترك في دورة تدريبية أو أكثر عن مهارات التخطيط، وأن تقرأ بعض الكتب التي تتناول موضوع التخطيط وأهميته ..

تسعة وعشرون : إختبار

إكتشاف الذات العدوانية

العنوان **Aggression** هو أى أذى بدنى أو مادي أو معنوي يلحقه شخص بآخر، أو بنفسه هو شخصياً.

ومن الأسباب الرئيسية للسلوك العدوانى الإحباط، الإكتئاب، التوتر، القلق، الغيرة، الحقد، أسلوب المعاملة المتشدد أو المتساهل جداً من جانب الآخرين.

ولضبط السلوك العدوانى يحدد د. محيي الخطيب أساليب عدة منها :

- ١ - التاكّد على حب الآخرين والتسامح معهم.
- ٢ - إنكاء روح التعاون ومساعدة الآخرين.
- ٣ - إثابة السلوك غير العدوانى.
- ٤ - تقديم العقاب المناسب للسلوك العدوانى.
- ٥ - توفير فرص متنوعة وجذابة لشغل أوقات الفراغ بأنشطة تحتاج إلى بذل مجهود كبير بما ينفس عن الشخص العدوانى الغضب الذى يعانى منه، ومن أمثلة الأنشطة كرة القدم والجووى والكاراتية.

الاستقصاء والتفسير

إذا أردت أن تعرف هل أنت عدوانى أم لا؟ أجب على الأسئلة الآتية:

- ١ - هل تحب مشاهدة أفلام العنف؟
نعم / لا
- ٢ - هل تحب مشاهدة برامج المصارعة الحرة والملاكمة؟
نعم / لا

- ٣ - هل تحب اللون الأحمر؟
لا نعم ✓
- ٤ - هل تقوم بضرب الآخرين عندما يشتد الخلاف معهم؟
لا نعم ✓
- ٥ - هل تتشاجر كثيراً مع الآخرين؟
لا نعم ✓
- ٦ - هل تُحطم الأشياء التي أمامك في لحظات غضبك؟
لا نعم ✓
- ٧ - هل أنت كثير الخصام مع الآخرين؟
لا نعم ✓
- ٨ - هل تجد متعة في نصب شركاء للآخرين؟
لا نعم ✓
- ٩ - هل تتصرخ في وجه الآخرين عند إختلافك معهم؟
لا نعم ✓
- ١٠ - هل تُسب الآخرين في سرك عندما تتضايق منهم؟
لا نعم ✓
- ١١ - هل تسب الآخرين علناً عندما تتضايق منهم؟
لا نعم ✓
- ١٢ - هل تشعر بالغيرة كثيراً من الآخرين؟
لا نعم ✓

١٣ - هل تحب أن تنتقد الآخرين؟

لا . نعم .

١٤ - هل تسخر من الآخرين وتتهكم عليهم؟

لا . نعم .

١٥ - هل تقوم بمعاييرة الآخرين وتذكر عيوبهم عندما تكون غاضباً منهم؟

لا . نعم .

١٦ - هل تُحطم ممتلكات الآخرين في لحظات غضبك منهم؟

لا . نعم .

١٧ - هل تسرق أو تحطم سراً ممتلكات الآخرين الذين تحمل لهم مشاعر

بغیضة؟

لا . نعم .

١٨ - هل تسامح الآخرين إذا أخطأوا في حقك؟

لا . نعم .

التعليمات :

١ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ « نعم » عن جميع الأسئلة.

عدا السؤال الأخير (رقم ١٨) فأعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة

عنه بـ «لا».

٢ - إجمع درجاتك عن كل الأسئلة.

إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت شخص عدواني بدرجة كبيرة، نقترح

عليك أن تفهم أسباب العدوان لديك، ومحاولة التغلب عليها، ومنها بعض

النصائح في هذا الخصوص :

١ - الإبتعاد من المشاجرات والخلافات.

- ب - إحترام ملكية الأخرين.
- ج - شغل أوقات فراغك بشكل إجتماعى ومفيد.
- د - عدم قراءة مجلات أو كتب تتناول موضوعات تدور حول العنف والعنوان والجريمة.
- * إذا حصلت على ١٢-١٧ درجات فأنت شخص عدوانى بدرجة متوسطة،
نقترح عليك الاستفادة من النصائح السالف ذكرها.
- * إذا حصلت على ٦ درجات فأقل، فأنت شخص غير عدوانى، أنت إنسان إجتماعى تحترم الأخرين وتحافظ على ملكيتهم، وشخص هادئ ولا يخافك الأخرين.

ثلاثون : إختبار

إكتشاف جوانب من شخصيتك

إشتقت كلمة شخصية فى اللغة العربية من «شخص»، وتشير المعاجم إلى أن الشخصية هى صفات تميز شخصاً من غيره.

أما مصطلح الشخصية **Personality** فى اللغات الأوروبية فيرجع إلى الكلمة اللاتينية التى كانت متداولة فى العصور الوسطى وهى **Persona** التى كانت تستخدم لتشير إلى القناع الذى كان يلبسه الممثلون على المسرح، ومع مرور الزمن أطلق هذا اللفظ على الممثل نفسه أحياناً، وعلى الأشخاص بعامة أحياناً أخرى، وربما كان ذلك أساس قول شكسبير «إن الدنيا مسرح كبير، وإن الناس جمعياً ليسوا سوى ممثلين على مسرح الحياة».

ثم تطور المصطلح، كما يقول الدكتور أحمد محمد عبد الخالق، لبشير إلى الفرد كما يبدو للآخرين، والصفات المميزة له، فيقال : فلان ذو شخصية قوية: بمعنى أنه ذو صفات متميزة وإرادة وكيان مستقلين.

وهناك طرق عدة لقياس الشخصية الانسانية منها ما هو غير علمى مثل : دراسة تضاريس الجمجمة ،الفراسة، ودراسة خط اليد، ومنها ما هو علمى مثل :المقابلات والمقاييس والاحتبارات العلمية.

والاستقصاء الذى نقدمه يحاول بطريقة بسيطة جداً أن يساعدك فى التعرف إلى شخصيتك وبعض الصفات المميزة لديك، وهذا قد يعينك فى معرفة الصور التى كونها الآخرون عنك، وأى الجوانب يجب عليك تعديلها حتى تصبح شخصيتك قوية ومؤثرة وجذابة.

الآتى بعض سمات الشخصية القوية :

* درجة نكاء عالية أو متوسطة.

- * قدرات عقلية سليمة (مثل : التفكير، التخيل، التفسير، التذكر ...).
- * إيزان إنفعالى.
- * إرادة قوية.
- * قدرة على التوافق مع البيئة المحيطة
- * التروى فى الأمور وليس الاندفاع.
- * الجاذبية الشخصية
- * المعرفة.
- * تكوين علاقات جيدة مع الآخرين.
- * القدرة على إقناع الآخرين.

الاستقصاء

ضع علامة (صح) أمام «نعم» أو «إلى حد ما» أو «لا» لكل عبارة من العبارات الآتية :

- ١ - القدرة على التفكير السليم والمنطقى.
- لا نعم إلى حد ما
- ٢ - ترتيب الافكار وتربطها.
- لا نعم إلى حد ما
- ٣ - القدرة على التعليم من الخبرة.
- لا نعم إلى حد ما
- ٤ - القدرة على إقناع الآخرين.
- لا نعم إلى حد ما

- ٥ - القدرة على التأثير في الآخرين.
- لا نعم إلى حد ما
- ٦ - الاتزان الإنفعالي.
- لا نعم إلى حد ما
- ٧ - أهداف واقعية في الحياة.
- لا نعم إلى حد ما
- ٨ - إتساع الأفق والألمام بالثقافة.
- لا نعم إلى حد ما
- ٩ - إتصال فعال مع الآخرين.
- لا نعم إلى حد ما
- ١٠ - درجة معقولة من تقويم الذات (إستبصار).
- لا نعم إلى حد ما
- ١١ - موضوعية في الحكم على الأشخاص.
- لا نعم إلى حد ما
- ١٢ - موضوعية في الحكم على الأمور.
- لا نعم إلى حد ما
- ١٣ - شعور كاف بالأمن.
- لا نعم إلى حد ما
- ١٤ - رغبات جسدية غير مبالغ فيها، مع القدرة على إشباعها في صورة مقبولة.
- لا نعم إلى حد ما

- ١٥ - التخطيط لعظم الأمور. نعم لا إلى حد ما
- ١٦ - قدرة على تحمل المسؤوليات. نعم لا إلى حد ما
- ١٧ - اتقان تنفيذ المهام المطلوبة. نعم لا إلى حد ما
- ١٨ - الرؤية المتكاملة للأشياء (النظرة متعددة لأبعاد). نعم لا إلى حد ما
- ١٩ - التصرف المناسب في المواقف المختلفة. نعم لا إلى حد ما
- ٢٠ - الطلاقة في الحديث. نعم لا إلى حد ما

التعليمات :

- ١ - إعط لكل اجابة بـ « نعم » درجتين.
- ٢ - إعط لكل إجابة بـ « إلى حد ما » درجة واحدة
- ٣ - إعط لكل إجابة بـ « لا » صفراً.
- ٤ - اجمع درجاتك .

تفسير النتائج

* إذا حصلت علي ٤٠ - ٣٦ درجة ، فأنت ذو شخصية قوية وسوية ومتوافقة وناجحة.

- * إذا حصلت علي ٢٧-٢٢ درجة فأنت شخصية قوية بدرجة متوسطة وسوية ومتوافقة بدرجة ما وتحقق النجاح بعد فترة.
 - * إذا حصلت علي ٢٢ - ٢٨ درجة، فأنت نوشخصية ضعيفة في التوافق مع الآخرين، والفشل في حياتك أكثر من النجاح الذي تحققه.
 - * إذا حصلت علي أقل من ٢٨ درجة فأنت نو شخصية ضعيفة جداً، وغير سوية، تجد صعوبة شديدة في التوافق مع الآخرين، تعاني، بلا شك من الإحباط بحكم مواقف الفشل العديدة التي تقابلك، علما بأنك تسهم بنور رئيسي فيها.
- أخيراً، كل منا يريد أن يكون ذا شخصية قوية. وحتى تحقق ذلك لابد من أن تبذل الجهد والوقت حتي نمتلك صفات أو سمات الشخصية القوية، تلك التي تمت الإشارة إليها، سواء في المقدمة أو في الإستقصاء .
- علينا أن نحاول مرات عدة، وأن نستمر في المحاولة حتي نكنسب هذه الصفات أو السمات، «فلا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس» كما قال الزعيم الوطني المصري مصطفى كامل .
- يقول الله سبحانه وتعالى : ﴿إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم﴾ [سورة الرعد- آية ١١] .

واحد وثلاثون : إختبار

الشعور بالاكتئاب ومقدار الاكتئاب

الاكتئاب **Depression** هو شعور بالأحباط والحزن والتعاسة، تزداد نسبته ومدته لدى الشخص المكتئب على الفترة المعتاد، وإن أن فرداً سويًا تعرض لمثل هذه الواقعة لاستجاب لها بدرجة أخف من الإنفعال.

ويقول د. عادل صادق، أستاذ الصحة النفسية أن الشخص المكتئب هو إنسان أميل في مزاجه العام إلى الاحساس المستمر بالحزن وهبوط المعنويات وإفترقاد الرغبة والحماسة للكثير من الأشياء التي تثير إهتمام الناس.

من الأسباب الرئيسية للإكتئاب .

- ١ - الاحساس بعدم القدرة، وبأن الظروف الخارجية تفعل بالإنسان ما تريد.
- ٢ - عدم تشجيع أو مكافأة الشخص عند نجاحه أو أدائه للعمل بشكل جيد.
- ٣ - التوقعات السلبية الناتجة عن تبني إعتقادات خاطئة حول النفس والآخرين والعالم والمستقبل.

وللإكتئاب أعراض عدة منها : الحزن أو الكآبة، والشعور بالفشل، والتشاؤم الشعور بالذنب، والملل، والقلق، واضطراب الشهية والنوم.

ويضيف ريتشارد سوين، أستاذ علم النفس، أعراضاً أخرى للاكتئاب، هي الشعور بالوحدة، الشعور بالوهن أو الخمول، الشعور بالضيق، تشتت الانتباه، مشكلات النوم.

وللتغلب على الاكتئاب يمكن القيام بأكثر من إجراء علاجي مثل :

- ١ - تدعيم الثقة في النفس، وفي القدرة على تسير الأمور.
- ٢ - تشجيع ومكافأة الشخص عند إظهار الاستجابات المناسبة.

٢ - تعديل الافكار السلبية والاعتقادات الخاطئة من خلال الحوار العقلاني والاستناد إلى المنطق.

٤ - مصاحبة المخلصين والمتفائلين والسعداء.

٥ - تطوير مهارات مواجهة المشكلات.

يضيف ريتشارد سوين أساليب علاجية أخرى هي :

١ - بث الطمأنينة في نفس الشخص المكتئب.

٢ - ابعاده عن الظروف البيئية الضاغطة.

٣ - العلاج بالعمل والترويح.

٤ - وقف الإفراط لدى المكتئب في الاجترار الفكرى.

إذا أردت أن تعرف درجة الاكتئاب لديك، أجب عن الاستقصاء الآتى بـ «
نعم» أو «لا».

١ - هل تشعر بخيبة الأمل في تحقيق وضع أفضل في المستقبل؟

نعم لا

٢ - عندما تنظر في المرآة، هل ترى نفسك غير مبهتسم، وتجاعيد وجهك تدل على
إنك أكبر من سنك؟

نعم لا

٣ - عندما تقوم بعمل ما، هل تشعر بالإجهاد بسرعة؟

نعم لا

٤ - هل شهيتك نحو الأكل قد قلت؟

نعم لا

- ٥ - فى معظم الوقت، هل تكره نفسك؟
لا نعم .
- ٦ - فى معظم المواقف، هل تكره الناس وتكن لهم مشاعر سلبية؟
لا نعم .
- ٧ - هل تجد صعوبة شديدة فى إتخاذ القرارات؟
لا نعم .
- ٨ - هل تجد صعوبة فى النوم؟
لا نعم .
- ٩ - هل تشعر بالحزن معظم الوقت؟
لا نعم .
- ١٠ - هل تشعر بالملل أغلب وقتك؟
لا نعم .
- ١١ - هل تشعر بعدم الاستقرار فى حياتك؟
لا نعم .
- ١٢ - هل أنت راض عن أسلوب حياتك؟
لا نعم .
- ١٣ - هل أنت غير راض عن عملك؟
لا نعم .
- ١٤ - هل تعتبر نفسك من المتشائمين؟
لا نعم .

١٥ - هل تبدو إمارات الألم إذا وجه لك أقل نقد أو لوم؟

نعم . لا .

١٦ - عندما تعود بذاكرتك إلى الوراء، هل تتذكر الأحداث المؤلمة وغير السارة فقط؟

نعم . لا .

١٧ - هل تشعر بأنك فشلت أكثر من المحيطين بك؟

نعم . لا .

١٨ - هل تعتبر نفسك غير سعيد في حياتك؟

نعم . لا .

١٩ - هل تعتبر نفسك غير سعيد في عملك؟

نعم . لا .

٢٠ - هل تنظر إلى المستقبل في معظم الأحيان بنظارة سوداء؟

نعم . لا .

٢١ - هل تشعر بالحسد والحقد على من هم أفضل وضعاً منك؟

نعم . لا .

التعليمات والتفسير:

١ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» على جميع الأسئلة.

٢ - إجمع درجاتك عن الأسئلة.

* إذا حصلت على ١٥ درجة فأكثر فأنت مكتئب بدرجة كبيرة، ومن الحكمة أن تطلب المساعدة من الآخرين، وتسعى إلى العلاج لدى إختصاصى نفسى أو إجتماعى، وإن رجعت إلى أسباب إكتئابك لوجدت معظمها بسيطة وواهية وتفتقد المنطق، ولو عرف الانسان أن مشكلته إنما هي إختبار وإبتلاء من الله لاستراح.

* إذا حصلت على ١٤-٨ درجات فأنت مكتئب بدرجة متوسطة، نقترح عليك أن تطبق مزيداً من الإجراءات التى قدمناها فى الاستقصاء لعلاج حالة الاكتئاب.

* إذا حصلت على ٧ درجات فأقل فأنت غير مكتئب، ننصحك بالاستمرار على ما أنت فيه.

إثنان وثلاثون : إختبار

معرفة درجة التوتر

إن التوتر العصبي غالباً ما يكون نتيجة الكثير من عاداتنا السيئة، وفي وسعنا في أحيان كثيرة التخفيف منه بمراجعتنا لهذه العادات بين أن وآخر، وفيما يلي إختبار سهل يمكن أن يساعد على مراجعة عاداتك الشخصية للتأكد من صحتها أو عدم صحتها. نعم - لا - أحياناً.

أحياناً	لا	نعم	الأسئلة
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١. هل أتمدد بقصد الراحة مرة في اليوم على الأقل بين ساعة نهوضي من النوم وساعة نومي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٢. أفضي على الأقل ٥ دقائق يومياً فوق مقعد ما واسترسل في القائل الهادئ؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٣. أضطرب عاطفياً عندما يفلتني موعد ما مثلاً؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٤. أسير في الهواء الطلق كيلومترين على الأقل يومياً؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٥. إننا أول من يفرغ من الأكل عندما أتناول الطعام مع الآخرين؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٦. ألتنع نفسي يومياً بأنني أحيأ الحياة بدرجة معقولة؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٧. أأنهض باكراً لكي يتاح لي الوصول إلى مقر عملي ومدرستي أو جامعتي دون تأخير ودون تسرع؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٨. إننا ألسطاً كافياً من الراحة أثناء الليل؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	٩. أتنسى مشاكل العمل أو الدرس المثيرة لدى عوبيتي إلى البيت؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٠. أأجلس مسترخياً عندما أجلس فيلماً سينمائياً أو أصغي إلى برنامج إذاعي؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١١. أتكلم بهدوء واتزان عندما لا يكون الحديث السريع ضرورياً؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٢. أأشترك مع رفائي سعداء ومسترخين؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٣. أأخصص الجزء الأكبر من يوم واحد في الأسبوع لوسائل الاستجمام التي أستمتع بها؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٤. أأقوم بعملية تنفس عميق؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٥. أأحسن قصداً فعاليتي بحيث يتسع لتمامي الوقت لممارسة الهوايات؟
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	١٦. أأفعل شيئاً تجاه قلق ما بدلاً من الاستسلام والخوف منه؟
			المجموع

• النتيجة :

إن تسجيل ٥٠ نقطة أو أقل في هذا الاختبار هو سبب للتوقف والتأمل والدراسة الأعمق لتوترك العصبى، أما إذا سجلت ٩٥ نقطة فأنت بلا شك طبيعى كأي إنسان فى سنك من حيث التوتر العصبى، إلا أن الرقم المثالى الذى يمكن أن يسجله الانسان المتحرر من التوتر هو ٢٤٠، وليس أن يسجل الواحد منا هذا الرقم إذا كان يعرف يحيا حياة مسترخية يمكن أن تؤدى إلى الصحة والسعادة.

ثلاثة وثلاثون : إختبار

الثقة في النفس ومقدارها

الثقة في النفس تعنى الاحساس والشعور بالقوة والقدرة والجرأة، مع إنجاز الأعمال المطلوبة بالمستوى المطلوب، وهى من مقومات النجاح فى الحياة والحافز الذي يدفع الانسان لتحقيق النتائج المنشودة.

وعندما تقل الثقة فى النفس لدى الانسان نجده متردداً وغير شجاع ويعانى الخوف، وعندما تزداد يتحول إلى شخص متكبر ومغرور ومن النوع الذي يحب السيطرة على الآخرين.

وعندما لا يثق الإنسان فى نفسه، فغالباً لا يثق فى الآخرين .. ففقد الشيء لا يعطيه.

إذا أردت أن تعرف درجة ثقتك فى نفسك، يرجى الاجابة عن الاستقصاء

الآتى:

١ - هل تهتم بتنمية وتطوير قدراتك مهارتك فى العمل؟

لا

نعم ✓

٢ - هل تخطط للأهداف التي تريد تحقيقها؟

لا ✓

نعم ✓

٣ - إذا عرض موضوع للمناقشة، هل تبدى رأيك الخاص حول هذا الموضوع؟

لا

نعم ✓

٤ - تواجه مشكلة ما، هل تفكر فيها بطريقة واقعية وموضوعية؟

لا

نعم ✓

٥ - إذا عرض عليك منصب يتطلب مسؤوليات كبيرة، هل توافق على شغله؟

لا

نعم ✓

٦ - إذا طلب منك إلقاء خطبة في أحد الإجتماعات أو الحفلات هل توافق؟

نعم ✓ لا

٧ - هل تحاول أن تطور العمل في القسم أو الإدارة التي تعمل فيها؟

نعم ✓ لا

٨ - هل تتفق في الآخرين في كثير من المواقف؟

نعم ✓ لا

٩ - إذا إنتقدك أحد الاشخاص من دون موضوعية، هل تدافع عن نفسك؟

نعم ✓ لا

١٠ - لديك وجهة نظر أو رأي، أنت مقتنع تماما بصحته، وهذا الرأي مخالف

لرأي رئيسك، هل تعرضه عليه؟

نعم ✓ لا

١١ - هل يصفك رئيسك في العمل بالبراعة والكفاءة؟

نعم لا

١٢ - هل تعاني من الخوف والتردد في القيام بالأعمال الجديدة أو غير المعتادة؟

نعم ✓ لا

١٣ - هل لقبك بعض الناس بأنك مغرور؟

نعم ✓ لا

التعليمات والتفسير:

١ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١-١١.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن السؤالين ١٢ و١٣.

٢ - اجمع درجاتك عن جميع الأسئلة .

* إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت شخص يثق في نفسه بدرجة كبيرة ننصحك بالاستمرار في ذلك، وإن كنا نحذرك بوجوب أن تراقب نفسك حتى لا تقع في حفرة الغرور.

* إذا حصلت على ٦ إلى ١٠ درجات فأنت تثق في نفسك بدرجة متوسطة، المطلوب منك أن تزيد معدل ثقتك في قدراتك ومهارتك وأن تقلل نسبة الخوف والتردد لديك، من خلال حسن التقدير والتفكير الموضوعي والواقعي مع الجراءة والشجاعة المحسوبة.

* إذا حصلت على أقل من ٦ درجات فأنت شخص لا يثق في نفسه، شخص حريص جداً، ويتضح ذلك من خلال خوفه وتردده ويطئه عند القيام بأى عمل أو إتخاذ أى قرار.

٢ - مجموعة الاختبارات الاجتماعية :

الإنسان إجتماعى بطبعه: هل يستطيع أن تعيش وحيداً ويتفرد وحيداً؟ هل يستطيع أن يعيش بعيداً عن الآخرين؟ هل يستطيع أن يحيا بدون أهل؟ هل يستطيع أن يحيا بدون أصدقاء وأحباب وأصحاب؟ هل يستطيع أن يتعزل بعيداً عن المجتمع المحيط به؟ هل يستطيع أن ينتج كل ما يريده من ملابس وماكل ومسكن ومشرب؟ هل يستطيع أن يقدم للآخرين بعض المساعدات؟ وهل يستطيع أن يكون عضواً نافعاً فى المجتمع؟ وهل يستطيع أن يوضح للآخرين رأيه بصبر وتأنى وحكمه؟ وما موقعه بين الأهل والأصدقاء والأحباب؟ وهل هو شرير بطبعه يكره الآخرين ويفترى عليهم أم إنه إنسان هادئ محب للخير للجميع؟ وهل هو إنسان عطوف على الصغار محترم الكبار؟ وهل هو جاهل بالعلاقات الاجتماعية أم محب لها مقبل عليها؟ .. الخ.

كل هذه الاختبارات وغيرها توضح لنا الجوانب الاجتماعية للشخصية الإنسانية ونستعرضها على النحو التالى من خلال هذه الاختبارات الحديثة.

أولاً : إختبار : كتمان السر

هل تستطيع أن تحتفظ بالأسرار والسكوت عن أفشائها، وهل تستطيع كتمان السر وعدم الخوض في خصوصيات الغير .. إليك هذا الاختبار الهام.

في الاختبار التالي الاجابة على تلك الاسئلة وغيرها التي قد تتبادر إلى الذهن، أو تستثيرها ذات الاسئلة في نفسك.

١ - هل أسرار أصدقائك وأقاربك في مأمن لديك؟

لا

✓ نعم

٢ - هل حدث وإن أكتشف أمرك بعد أن أخبرت شخصاً ما بشيء، وكان من الواجب عليك ألا تفعل ذلك؟

لا

نعم

٣ - هل تتبادل وأصدقائك قراءة المفكرات والمذكرات الشخصية وتتحدث معاً عن أمورك الخاصة؟

لا

✓ نعم

٤ - إعتاد أحد أصدقائك أن يخبر الآخرين بأنه يشتري ملابس من أرقى محلات الأزياء المعروفة بارتفاع أسعارها، مع عملك بأن الحقيقة بخلاف ذلك، فهل تطلعهم على سرها؟

لا

نعم

٥ - إذا إطلعك شخص ما على سر من أسرارهِ، فهل تنساه وكأنه لم يسبق لك وسمعت به؟

لا

نعم

٦ - صديق ينتقد صديق لكما، ولا يمل الحديث عنه من وراء ظهره، وعندما تلتقيان أمامك، يمتدحه ويبالغ في الترحيب به والثناء عليه، فهل تنبه هذا الصديق بذلك؟

لا ✓ نعم

٧ - علمت مؤخراً أن شقيقك يواجه صعوبات في عمله قد تؤدي به إلى ترك العمل نهائياً، ولم يخبر أحداً سواك، فهل تخبر زوجته؟

لا ✓ نعم

٨ - هل معيار الثقة هو الذي يجعلك تطلع صديقك على أي سر من أسرارك وليس هو معيار إحتفاظه به وعدم إفشائه؟

لا ✓ نعم

٩ - أحد أصدقائك يداوم على زيارة صديق آخر لكما رغم إعتراض زوجته على هذه العلاقة، فهل تطلعينها على الحقيقة؟

لا ✓ نعم

١٠ - هل أنت أمين على أسرار أولادك؟

لا ✓ نعم

١١ - إحدى زميلاتك المقربان منك في العمل اتتمنتك على سر مرضها ولا تريد أن يعلم به أحد بهدف الحصول على الترقية التي تسعى إليها منذ زمن، فهل تخبرين من يهمهم الأمر بحقيقة حالتها الصحية؟

لا ✓ نعم

١٢ - هل حدث وأن تأنى شخص ما بسبب أفشائك لاسراره؟

لا ✓ نعم

١٣ - لم يعجبك ما يلبسه صديقك في العمل وعندما طلبت معرفة رأيك لم تتردد في قول الحقيقة؟

لا

نعم ✓

١٤ - في احتفال عائلي أرادت زوجتك أن تقاجي الجميع بخبر ما سبق وأن طلب منك عدم إبلاغه لاحد، ولكنه إكتشف أن معظم الحضور يعرفونه، فهل أنت مصدر معرفتهم بالخبر؟

لا ✓

نعم

١٥ - هل تميل إلى الترتبة على الهاتف؟

لا

نعم ✓

١٦ - إذا أطلعك صديقك على أمر فهل تصدقه بدون التحقق من صحة وصدق كلامه؟

لا

نعم ✓

١٧ - جاءتك فرصة لتحقيق مكسب مادي كبير عن طريق إفشاء بعض أسرار العمل البعيدة عن مجال تخصصك وبالتالي لن تكون موضع مساطة فهل تغامر؟

لا ✓

نعم

١٨ - هل أنت «بئر الأسرار» بالنسبة لزوجتك؟

لا

نعم

١٩ - هل تميل إلى تصديق الشائعات؟

لا

نعم ✓

٢٠ - طلب رئيس العمل تقريراً عن خطة تطوير أداء الإدارة التي تعمل بها وإشتركت في إعداد التقرير مع رئيسك المباشر، فوجئت بعد ذلك عند مناقشة التقرير بأنه يتضمن بيانات ومعلومات مغايرة، وتعرف الشخص الذي قام بالتعديلات فهل تطلعهم على اسمه؟

لا نعم

٢١ - إذا دعيت الظروف لقول الحقيقة، فهل تقولها كما هي دون حذف أو إضافة؟

لا نعم ✓

٢٢ - هل يغب طابع المجاملة على أسلوبك في الكلام؟

لا نعم

حساب النتائج :

نعم : درجتان. لا : درجة واحدة.

تحليل النتائج :

أولاً : أقل من ٢٤ درجة، شخصية ملتزمة وجادة، يشهد الآخرون على أمانتها وصدقها، فيعتمدون عليها ويثقون بها ويستودعونها أسرارهم ويأتمنونها على أدق تفاصيل شئونهم الخاصة وهي مطمئنون على أن «سرههم في بير»، لم يأت ذلك من فراغ، لايمانها القوي وإعتقادهم الراسخ بأنه أمانة، مما يدفعها إلى التمسك بكلماتها وعدم التراجع عنها، ودليلها إلى ذلك مجموعة من المبادئ أو المواقف أو الأشخاص.

هذه المبادئ المعيير تتبع نسقاً قيمياً ذاتياً بداخلها يقوم بنينه على إحترام ثقة الآخرين، وأن الكلمة شرف تصان ولا تنتهك، وأن حفظ العهد والوفاء بالوعد أمور لا تقبل المساومة، أو التنازل عنها مقابل تحقيق مكاسب شخصية مهما كانت المغريات، بل على العكس من ذلك فهي تضحي من أجلها بكل غال ونفيس.

وهذه الشخصية لا ينقصها الوعي الذي يساعدها على التمييز بين إفشاء السر وقول الحقيقة، تلك المساحة الرمادية التي قد تكون عندها عواقب الصمت أخطر من مثلتها عند الكلام، ولذلك فهي تعرف متى يكون الكلام، متى أيضاً يكون الصمت، ويعود ذلك إلى تقديرها لمقدار الأذى والضرر الذي يصيب الآخرين، ويكون إختيارها دائماً وراءه مصائب وكوارث.

ثانياً : أكثر من ٢٤ درجة شخصية لا يمكنها التحكم في إنطلاقه لسانها، إذا تكلمت لا يقف كلامها عند حد معين، ولا تعرف حدوداً فاصلة بين ما يقال وما ينبغي السكون عنه.

وهذه الشخصية ليست لديها نية مبيتة على افشاء الأسرار، وإنما تتناثر أ. سرار الآخرين مع رذاذ كلماتها هكذا بدون حساب أو وعى منها لماذا، بسبب فرط ولوعها بالثرثرة وهذه هي مشكلتها «الثرثرة» «عمال على بطل» وليتها تتذكر المثل القائل «لسانك حصانك» لعلها تراجع نفسها قليلا وتفكر فيما تقوله، ولو أنها وضعت نفسها مكان غيرها الذي يتأذى من ثرثرتها لأدركت مقدار الضرر الذي يلحق بها إذا أصابها ما أصابه. وهنا فقط يمكنها التراجع عما هي عليه وتحاول إستعادة من خسرتهم وما فقدته.

ولكن ماذا وراء الثرثرة المستديمة؟ وربما حان الوقت لتطرح على نفسك بعض الأسئلة التي قد تكون قاسية في ظاهرها وقد يكون باطنها بخلاً ذلك

* هل تبحث عن إهتمام وقتي؟

* هل تبدى طاقتك في الكلام ولا يتبقى لديك شيء منها للتفكير؟

* هل من طابعك التفكير بصوت مسموع؟

* هل تشعر بعدم الأمان؟

* هل تفتقد الإحساس بقيمة ذاتك؟

* هل تتجنب مواجهة حقيقة حياتك الفارغة التي تخلو مما يلهمك بوضع تصور
لحياة أفضل؟

* وللثروة مخاطرها، إذا لم تتمالك نفسك وتحكيها وتضع حداً لثرتك فتوقع :
* أن تخسر أصدقائك.

* إن يشركك أحد في أى نوع من الأحاديث مستقبلاً.

* أن ترتبك حياتك بسبب ما يتداوله الآخرون عن طبعك.

* أن تسوء سمعتك بين الجميع بإعتبارك لا تؤمن على سر.

* أن تصيبك الشائعات حتماً وتنقلب عليك.

ثانياً : إختبار

الحكم الصادق عل الأمور

هو إختبار للإنصاف ولكشف جوانب الشخصية وتستطيع من خلاله تفاصيل حكمك على الأمور ...

هل أنت مع الحق .. أزم مع ابن عمه، أب الباطل؟! أم تحب تكون على طريق الأنصاف؟

فغالباً ما تصادفنا مواقف هي بمثابة إختيار لنفوسنا، فإما أن نساند الضعيف ضد القوى، أو نقف على الحياد، أو قد نساند القوى على الضعيف..
ربما!

لذا، حاول أن تكتشف جوانب شخصيتك في هذا المجال من خلال الإجابة على أسئلتنا وجمع النقاط فى النهاية!

الأسئلة

١ - إذا سقط رفيق لك بسبب فركشة أحدهم له، فهل :

أ - تساعده على النهوض؟

ب - تضحك؟

ج - تلوم من «فركشة»؟

٢ - إذا تشابك صديقان من أصدقائك بالأيدى، فهل :

أ - تحاول الفصل بينهما؟

ب - تتأملها وأنت تحصى الكلمات؟

ج - تتاصر الأضعف بينهما؟

٢ - إذا كذب عليك صديقك لخداعك، فهل أنك :

أ - لا تلحظ ذلك، عموماً؟

ب - تتظاهر بأنك تصدقه؟

ج - تجعل من الحبة قبة، وتطوى مزايا الوفاء؟

٤ - عندما يضرب أحدهم حيواناً هل :

أ - تهرع إلى ملاطفة الحيوان؟

ب - لا تتدخل مطلقاً؟

ج - تتشاحن مع ضارب الحيوان؟

٥ - عندما يجابه بطل أحد المسلسلات التلفزيونية، مشاكل، هل :

أ - تحسب أن ذلك لا أهمية له لأن لا وجود له؟

ب - تطلق الصيحات وتقوم بالحركات؟

ج - تتخيل ما سيحدث لكي يتدبر البطل أمره بسرعة؟

٦ - إرتكب أحدهم هفوة في العمل، وكاد الأمر يؤدي إلى ما لا تحمد عقباه

بالنسبة إلى سائر الموظفين، فهل :

أ - تفضح الفاعل؟

ب - تلزم الصمت مثل الآخرين؟

ج - تلصق التهمة بك إنقاذاً للموقف؟

النتيجة

إحسب نقتطتين إذا أنت إخترت الريدو التالية ١، ج-٢، ج-٣، ج-٤،

ج-٥، ج-٦، ج.

ونقطة واحدة للربود التالية : ١، أ-٢، ٢-أ، ٤، ب-٥، ج-٦، أ. وقم بجمع النقاط.

- إذا جمعت أكثر من ٩ نقاط، فإنك تتمتع بروح الإنصاف : وأنت صريح، ومخلص، وشجاع.

- بين ٤ نقاط و ٩، أنت تفضل، عموماً، عدم التدخل في شؤون الآخرين، وأنت بالأحرى حذر ودرزين.

- إذا جمعت أقل من ٤ نقاط، فإن مصائب الآخرين ومسراتهم لا تهلك في قليل أو كثير.

ثالثاً : إختبار

القدرة على مقاومة العادات

احترام العادات شئٌ وتقديسها شئٌ آخر، فقد تتراكم العادات إلى جد عبادتنا لها والتمسك بها والموت في سبيلها، مع أن العادات صفات سلوكية سهل تغييرها عكس القيم المتأصلة في نفوسنا فهل تختبر قدرتك على مقاومة العادات السيئة ورفضها ومحاولة تغييرها، ولذا كان هذا الإختبار للقدرة على مقاومة العادات.

والعادات تختلف من مكان لآخر، فما يعتبر عادة في بلد قد تعتبر قيمة أو لاشئ في بلد آخر، وتختلف العادات من منطقة إلى أخرى، ولكن العادات والتقاليد الإجتماعية تُشكل الشخصية الحياتية للإنسان في أى مكان وأى زمان..
فهل أنت ممن يُقدس العادات أو يحترمها، ... حاول مع هذا الإختبار التعرف على كثير من الأمور :

الإسئلة	نعم أو لا
١ - التمايل المتعصب ليس مجزأً على التخلي عن مقده في المحاكمة من أجل سيادة ما؟	<input type="checkbox"/>
٢ - هل تفضل الشعر الحديث على الشعر الكلاسيكي؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٣ - هل تتناول القافية قبل تناول الحين؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٤ - هل تتقبل فكرة نولي المرأة أمر دفع الحساب إذا ما خرجت لتناول العشاء مع رجل؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٥ - هل تقدر أن تستيقظ ليلاً وتنزل من سريرك لتتأكد من إغلاق قارورة الغاز جيداً؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٦ - هل حسن أن شتمت عمياً (أحد رجال كاشف طاعة)؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٧ - هل يمكنك أن تلوث تناول الإفطار صباحاً من دون أن تعاود التفكير فيه خلال النهار؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٨ - هل تتناول دواء درجت على تناوله لأنه يشعر بالتحسن حتى بعد أن يبدى طبيبك شكاً تجاه مفعولته؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٩ - هل تملئ في الشارع أو تحرس على الناس على الرصيف؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٠ - هل تزججك رؤية امرأة مرتدية سروالاً؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١١ - هل تؤمن بأن الأطفال يجب أن يعرفوا سر اجرة كيف قدموا إلى هذه الدنيا بدلاً من إرهابهم بالكتابة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٢ - هل تعتقد أن المدرس هو حتماً إنسان مثالي الأخلاق؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٣ - هل أرسلت أكثر من عشرين بطاقة معايدة بمناسبة حلول العام الجديد؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٤ - هل تملك ثياباً رسمية مخصصة للاحتفالات الكبرى والأعياد؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٥ - هل تترك المدينة صيفاً للاستيطان في الريف؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٦ - هل تعتقد أن تعاطف المشوية بين الزوج وزوجته يجب أن تكون غير ظاهرة للعيان؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٧ - هل تحرس على مشاهدة الأعلام والراية المكتبة التي يتحدث عنها الناس جميعاً؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٨ - هل تملك اليومياً لصور العائلة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٩ - هل تبدو لك عادات الآخرين الصغرى سببية بصورة عامة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٠ - هل تحرس على احتلال مقعد في المطار جنباً لجنب مسير القطار؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢١ - هل تشدد على اختيار أبق تفاصيل البذلة التي يصنعها لك الخياط؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٢ - هل تقدر عملياً عاداتك اليومية؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٣ - هل يمكنك أن تطلق عن التدخين مثلاً لأكثر من شهر؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٤ - هل تعتقد أن الكثير من عاداتنا اليومية البسيطة هي أمر ضروري للحياة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٥ - هل تجد تغيير نظامك الغذائي والعيشي تغييراً جذرياً حتى في أرقى التفاصيل (خلال العطلة مثلاً)؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٦ - هل تتألم حسب وضعية معينة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٧ - هل تحب الأشياء غير المنتظمة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٨ - هل تبدو لك ملابس المستعملة أحسن من الملابس الجديدة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢٩ - هل تحرس على ارتداء الملابس التقليدية (البذلة للرجل أو التايور للمرأة مثلاً)؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٣٠ - هل تفضل البقاء في المنزل عالياً؟	<input checked="" type="checkbox"/>

الأجوبة:

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ (نعم) عن كل من الأسئلة التالية: ١ - ٢ - ٨ - ١٠ - ١٢ - ١٣ - ١٤ - ١٥ - ١٧ - ١٨ - ١٩ - ٢٠ - ٢١ - ٢٤ - ٢٦ - ٢٨ - ٢٩ - ٣٠.
- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ (كلا) عن كل من الأسئلة التالية: ١ - ٢ - ٣ - ٤ - ٥ - ٦ - ٧ - ٩ - ١١ - ١٦ - ٢٢ - ٢٣ - ٢٥ - ٢٧.

النتيجة :

- قارن عدد النقاط بالفئات لتعرف أنتماك لأي منها :

(أ) أكثر من ٢٦ نقطة : لايد أن العيش معك أمر صعب جداً، تعلم أن تتخطى العقبات التي تفرضها على نفسك منخلال العادات التي تكُبلك وستجد أن أصدقائك سوف يكفون عن السخرية والضحك منك وسيعودون للالتفاف حولك.

(ب) بين ٢٥ و ٢١ نقطة : أنت من المحافظين، ومن الأفضل أن تتمتع بمرونة أكبر في الحياة لأنك فيما بعد سوف تجد صعوبة في التأقلم مع التغييرات التي يفرضها عليك المجتمع بما أنك ستجدها غير محتملة، أفرض على نفسك تلوين حياتك بمتعة المفاجآت والأشياء غير المنتظرة.

(ج) بين ١٠ و ٢٠ نقطة : أنت تملك عدداً لا بأس به من العادات التي تنظم حياتك، لكنها ليست مزعجة وهي تساعدك على إيجاد توازن مُحبيب في وجودك.

(د) بين ٥ و ١٠ نقاط : كان بإمكانك أن تكون أكثر سعادة في الحياة لو خففت من ترددك وتقلب أهوائك.

(هـ) أقل من ٥ نقاط : أنت غير مرتبط بالعادات و تعيش بحسب أهوائك وقد تكون من دعاة تغيير العادات التي تكبل المجتمع.

رابعاً : إختبار

القدرة على الادارة

هذا الإختبار من الإختبارات الهامة لأن الإدارة هي قيادة مجموعة من الناس.

والإدارة علم وفن توفير التعاون والتنسيق بين العناصر البشرية والموارد المالية لتحقيق الأهداف بصورة رشيدة، أى فى أقل وقت وجهد وتكاليف.

ويواجه الإدارى فى حياته اليومية، ومن خلال ممارسة لوظائفه المختلفة، العديد من المشكلات التى تتراوح بين البساطة والتعقيد، ولواجهة هذه المشكلات بكفاءة وفاعلية، لابد من أن تتوافر لديه مجموعة من المهارات والسمات، فكرباً وفنياً وفى فن التعامل مع الآخرين، والتفكير الابتكارى، وكذلك الثقة فى النفس، المرونة فى أداء العمل، القدرة على التنظيم وفهم الآخرين ووافقهم، والأخذ بزمام المبادرة دائماً .. وسعة الأفق.

إذا أردت أن تعرف هل أنت إدارى جيد، أو لا، هنا أسئلة للإجابة عنها :

١ - هل لديك الرغبة فى التفوق والتميز؟

لا نعم

٢ - هل لديك قدرة واضحة على تنظيم العمل؟

لا نعم

٣ - هل تتصف بالمرونة فى أداء العمل؟

لا نعم

٤ - هل أنت مخلص للإدارة أو للمؤسسة التى تعمل فيها؟

لا نعم

٥ - هل أنت راض عن إدارة شؤون مكتبك؟

لا . نعم

٦ - هل تحافظ على وعودك للمراجعين؟

لا . نعم

٧ - هل أنت لطيف مع زملائك؟

لا . نعم

٨ - هل أنت لطيف مع المراجعين؟

لا . نعم

٩ - هل أنت تعمل بجد ونشاط؟

لا . نعم

١٠ - هل من السهل التحدث إليك أو مقابلتك؟

لا . نعم

١١ - هل تنصت إلى الآخرين باهتمام وتفهم؟

لا . نعم

١٢ - هل تدرس لتزيد معلوماتك عن مهنتك؟

لا . نعم

١٣ - هل حديثك مع الآخرين بسيط ومباشر؟

لا . نعم

١٤ - هل تصدر القرارات بعد جمع المعلومات المطلوبة واستشارة العاملين معك في المؤسسة؟

لا . نعم

١٥ - هل تفرح عندما ينجح الآخرون؟

لا نعم

١٦ - هل توحى بالثقة إلى الآخرين؟

لا نعم

١٧ - هل تثق فى العاملين معك فى المؤسسة؟

لا نعم

١ - إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الإجابة بـ «نعم».

٢ - إعط لنفسك صفراً فى حالة الإجابة بـ «لا»

٣ - إجمع درجاتك عن الأسئلة.

* إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت شخص إدارى جيد، تعرف تدير من تعمل معهم. ننصحك بالإستمرار على المسار نفسه، وبأن تحاول تنمية المهارات الابتكارية لديك ولدى العاملين معك.

* إذا حصلت على ٧-١٢ درجات فأنت شخص إدارى بدرجة متوسطة، ننصحك بمراجعة اجاباتك عن جميع الأسئلة، حتى تعرف أين مواطن الضعف فى أسلوب إدارتك، وحاول أن تتغلب عليها بالإرادة والمحاولة والتدريب.

* إذا حصلت على ٦ درجات فأقل، فأنت شخص غير ادارى، ننصحك بترك مكانك لشخص آخر أكفاً منك، لا تفضب من الصراحة، فهذه النصيحة القاسية ستنتقذك من فقد عملك نهائياً، وتتقد المؤسسة التى تعمل فيها من خسارة كبيرة.

وشكراً للدكتور مدحت أبو النصر معد هذا الاختبار

خامساً : إختبار

الاقبال على الزواج

للفتى ... والفتاة ... هذا الاختبار لقياس القدرة على مدى الاستعداد
للزواج والعيش المشترك مع زوج أو زوجة وإكتشاف ما إذا كان الشاب قادراً على
مشاركة العيش مع النصف الآخر .. أم أن الإنسان ولد ليكون وحيداً . .

الأسئلة	نعم أو لا
١ - هل تشعر غالباً باكتفاء كبير عند الخضوع لرغبات الآخر بدل أن تتسكك بقراراتك؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٢ - هل تعتقد أن مغيب الشمس محزن؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٣ - هل تؤمن بالقول «ما حك جلدك مثل ظفرك»؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٤ - هل بإمكانك أن تتوقف عن قراءة كتاب ما في نصفه لتعبره لشخص آخر؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٥ - هل تمنحك دقائق المنية من النوم؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٦ - هل تعتقد أن الزوجين يجب أن يتشاركا في الأعمال المنزلية؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٧ - هل تعتقد أن الحياة المشتركة تقلل من أعباء الحياة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٨ - هل تحب أخذ النصيحة من شخص آخر؟	<input checked="" type="checkbox"/>
٩ - هل أنت مؤهل للقيام بمهمة صغيرة حين تكون مجبراً على الانتظار؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٠ - هل تكتب يومياتك بانتظام؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١١ - هل تعتقد أن الحب اللبني على الفسامة لحسب يمكن أن يستمر؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٢ - هل تعتبر أن الزواج يعني الالتزام الكامل بكل تفاصيل الحياة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٣ - هل تقسم أشغالك بحسب الوقت المحدد لها كل يوم؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٤ - هل بإمكانك إلقاء مشروع ما فجأة والتكيف مع الأمور التي تطرأ محله بسرعة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٥ - هل تعتقد بأن السعادة الكاملة ليست موجودة فعلاً؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٦ - هل تعتبر أن الزوج والزوجة هما أقرب الأقرباء؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٧ - هل تتناوب تقديرات من أيجابية مفاجئة؟	<input checked="" type="checkbox"/>
١٨ - هل تبرد عادة خلال الليل؟	<input checked="" type="checkbox"/>

الاجابات :

- سجل نقطة واحدة عن كل إجابة بـ «نعم» لكل من الأسئلة التالية :

١ - ٢ - ٤ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٢ - ١٤ - ١٥ - ١٦ - ١٨ .

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة بـ «لا» عن كل من الأسئلة التالية :

٣ - ٥ - ٦ - ١٠ - ١١ - ١٣ - ١٧ .

النتيجة :

أجمع النقاط وقارن المجموع بالنتائج التالية :

أ - أكثر من ١٤ نقطة : أنت حتماً لا تعيش وحيداً. وإذا كنت لا تزال وحيداً، فانت لا بد تعيش في حياتك وتبحث باستمرار عن السعادة التي ستجدها في الحياة المشتركة مع شخص آخر.

ب - بين ٨ و ١٤ نقطة : لا بد أن الوحدة تثقل كاهلك بين الحين والآخر، مع أنك قادر على كسب الأصدقاء والأخلص لهم. أنت تنتمي إلى فئة الأشخاص الذين يفضلون البقاء في المنزل على التجوال كيفما إتفق، تأير على هذه الحال وأبحث عن شريك.

ج - بين ٤ و ٨ نقاط : أنت إما أن تكون أنانياً جداً أو معتاد العيش بمفردك بسبب ظروف مفروضة عليك، لا تقلق، فالعيش المشترك يمكن إكتسابه بحكم العادة أيضاً، وأنت لم تفقد شيئاً بعد، إذا بوسعك أن تحاول.

د - أقل من ٤ نقاط : أنت إما أن تكون سيئ الطباع أو هادئ الطباع بدرجة مبالغ بها، وفي الحالتين، أنت لم تخلق لتعيش حياة مشتركة مع شخص آخر، بل من الأفضل لك حتى أن تبتعد عن المجتمع، فذلك أفضل لك وللآخرين.

سادساً : إختبار :

القدرة على المساومة والمناقشة

هذا الإختبار يوضح قدرة الفرد على المساومة والمناقشة والتفاوض.

يواجه كل إنسان، في حياته اليومية، بمواقف عدة تتطلب منه ممارسة عملية التفاوض مع الآخرين، فنحن نفاوض البائع عند شراء سلعة معينة حتى نحصل عليها بسعر أقل، ونفاوض جهة العمل حتى نحصل على أجر أعلى، ونفاوض البنك حتى نحصل على قرض بأقل نسبة فوائد ممكنة، ونفاوض الزوجة (الزوج) لحل مشكلة أسرية، ونفاوض مصدر سلعة ما حتى نحصل على التوكيل منه بأفضل الشروط.

ويسعى الإنسان، من خلال التفاوض مع الآخرين، إلى تحقيق أكبر مكسب وأقل خسارة في موضوع التفاوض، وهذا لا يمنع أن يحقق الآخرون المكسب أيضاً.

التفاوض، إذا، عملية يمارس فيها الشخص المساومة والإقناع والدبلوماسية ويتدرب على آخر قضية خلافية.

والشخص الذي يريد أن ينجح في مثل هذه المفاوضات عليه أن يتعلم ويتدرب على صفات وسلوكيات عدة، منها :

* القدرة على إقناع الآخرين.

* الدبلوماسية.

* القدرة على إستخدام لغة الجسم (مثل: تعبيرات الوجه، نفمة الصوت، حركتا اليد والقدم).

* هدوء الاعصاب عند المناقشات الساخنة.

- * المتعة فى الحوار والمناقشة.
 - * القدرة على المراوغة إذا تطلب الأمر ذلك.
 - * القدرة على إخفاء المشاعر، «حسب الحاجة».
 - * القدرة على التفكير بصورة سليمة تحت الضغوط النفسية.
 - * القدرة على فهم الآخرين بسرعة.
 - * القدرة على تحديد مناطق القوة والضعف لدى الآخرين، والاستفادة منها.
- إذا أردت أن تعرف هل أنت مفاوض جيداً، أو لا، أجب عن الاستقصاء
الآتى بما يعبر بصدق عن نفسك فى مواقف التفاوض التى تقابلها فى حياتك
اليومية.

١ - هل لديك القدرة على إقناع الآخرين؟

لا نعم

٢ - هل أنت مرن فى تفكيرك؟

لا نعم

٣ - هل لديك القدرة على التعامل مع شخصيات متباينة (مختلفة)؟

لا نعم

٤ - هل تستطيع فهم الآخرين فى مدة قصيرة؟

لا نعم

٥ - هل تشعر بالمتعة عند مناقشة الآخرين فى موضوع خلافى؟

لا نعم

- ٦ - هل تحب المساومة مع الآخرين للحصول على ما تريده بالسعر المناسب.
لا نعم
- ٧ - هل تقوم ببعض الحركات الجسمية للتأثير في الظروف الأخرى؟
لا نعم
- ٨ - هل تستخدم أسلوب الصمت للتأثير في الطرف الأخرى؟
لا نعم
- ٩ - هل تدرس موضوع التفاوض جيداً قبل أن تتفاوض؟
لا نعم
- ١٠ - هل تدرس أطراف التفاوض قبل أن تتفاوض؟
لا نعم
- ١١ - هل أنت هادئ الأعصاب؟
لا نعم
- ١٢ - هل تستمع أكثر مما تتكلم؟
لا نعم
- ١٣ - هل أنت صبور؟
لا نعم
- ١٤ - هل توافق على تحمل خسارة عاجلة من أجل مكسب طويل المدى؟
لا نعم
- ١٥ - هل توافق على هذه العبارة : التفاوض الناجح هو الذي يتنازل فيه الطرفان؟
لا نعم

١٦ - هل توافق على هذه العبارة : التفاوض الناجح هو الذى يكسب فيه الطرفان؟

نعم لا

١٧ - هل تستطيع التفكير بصورة سليمة وأنت محاط بالضغوط ومواقف الشدة؟

نعم لا

١٨ - هل تُحسن إختيار الوقت المناسب للتفاوض مع الآخرين؟

نعم لا

التعليمات والتفسير :

* إعط لنفسك درجة واحدة فى حالة الاجابة بـ «نعم»، وصفرا فى حالة الاجابة بـ «لا».

أ - إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت مفاوض جيد وناجح الأهداف التى تريدها عندما تتفاوض أو تسام الآخرين، استمر على هذا المنوال.

ب - إذا حصلت على ٧-١٢ درجات فأنت مفاوض متوسط، تحتاج إلى تطوير وتحسين مهارة التفاوض لديك.

ج - إذا حصلت على ٦ درجات فأقل فأنت مفاوض ضعيف، وتحتاج إلى بعض الوقت والتدريب والممارسة، كل شئ يمكن تعلمه إذا أراد الإنسان.

سابعاً : اختبار

الشعور بالخطأ والذنب تجاه الآخرين

النفس البشرية جُبلت على الخطأ، ولكن الشعور بالخطأ والذنب تجاه الآخرين هو الذى يجلو الوجه الحقيقى للنفس البشرية وفى هذا الاختبار تعرف قدرتك على ذلك .. أجب بصدق ..

١- حدد بعض ما يجذبك إلى هذا الشخص ضمن لأثحة :

والآن أجب بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية:

٢ - هل تشعرك هذه المميزات الأنفة بالراحة؟

لا نعم

٣ - هل تزيدك هذه المميزات حبا لشخص الآخر؟

لا نعم

٤ - هل تعنى هذه المميزات أنك تفكر فى الآخر لدرجة الهوس؟

لا نعم

٥ - هل تشعر بأن الآخر فى حاجة ماسة إليك؟

لا نعم

٦ - هل تعجب بالآخر (أى الشريك) بسبب المصاعب التى تمكن من تذليلها فى حياته؟

لا نعم

٧ - هل يجعلك الشريك تشعر بأنك شاب ومرح أو هل يجعلك تظهر مواهبك الخفية؟

لا نعم

٨ - هل يسمح لك الآخر بالكلام طوال الوقت؟

لا نعم

٩ - هل تحب الإصغاء لحديث هذا الشخص؟

لا نعم

١٠ - هل تتجاوز المشكلات البسيطة بينكما بالقول إنك فرح لأنك تشعر بالحب مجدداً؟

لا نعم

والآن، لنأمل ، إذا أجبت عن ثمانية بالإيجاب من أصل عشرة فأنت لن تواصل الحياة بهدوء مع شريكك الذى تقع فى المشكلات بسببه عادة، بل أن فترة الهدوء التى تعيشانها حالياً مستقبلها غارق فى نوع المشكلات السابقة نفسه فأنت تعيش حالة «تطنيش» وتقنع نفسك بأن هذه العلاقة «الريحة» نسبياً هى كغيرها، لا تخلو من الأخطاء.

ولكن، توقف فالتغاضى عن الأمور السلبية مهما تكن صغيرة يؤدى إلى نتيجة تتضاعف من سلبيتها مع مرور الوقت، ما لا يعنى أننا ندفع بك إلى الخيانة، فاللعب على الحبلين سيؤدى حتماً إلى كارثة تجعلك تخسر العلاقة الأولى والثانية معاً، ولكن كيف السبيل لا يجاد الشخص المناسب وعمن أبحث تحديداً؟ الشخص المناسب نعرفه من ملامحه المميزة، ولسنا فى صدد الحديث عن الشكل الخارجى طبعاً، بل عن المواصفات الشخصية التى يجب أن تتوفر لدية، بمعظمها أو بمجملها، وهى أن الشخص الآخر

- يعبر عن آرائه.
- ينتقد نفسه وينتقدك.
- يمكن أن يكون حساسا.
- يعترف بأخطائه.
- يمتدح نفسه ويمتدحك.
- يستمع إليك ويحدثك.
- يتكيف معك.
- يشعر بالراحة مع الجميع.
- لطيف مع الناس من مختلف الاعمار.
- يفاوض.
- يتكيف مع الأوضاع الجديدة.
- يطلب مساعدتك.
- يستمع إلى النصيحة.
- يمضى فى طريقة قدما.

ثمانون فى المئة من هذه المواصفات يجب أن تتوفر لدى الشخص المطلوب
لأجل إقامة علاقة ناجحة وليست «مريحة» وحسب.

أما كيفية التخلص من العلاقات المزعجة فعلاً والتي تنغص عليك حياتك
فيجب أن تتم من خلال إتخاذ القرارات الحاسمة بغض النظر عن الاعتبارات
الاجتماعية المختلفة، فلا تقل :

- «لا أستطيع الانفصال عن الآخر بسبب الأولاد» مع أن العكس هو

الصحيح، فأنت تحافظ على «الأسرة»، ولكنها غير سعيدة، في حين أن الأولاد يفضلون العيش في جو خال من المشكلات، ولو كان ذلك يعنى إنفصال الأهل.

- «لا أستطيع الانفصال عن الآخر بسبب الأهل»: لا تقلق بشأن الأهل فإذا كانوا يحبون شريكك فلأنه يقول الأشياء التي يحبونها ولا ضرورة أن تكون حياتكما الخاصة بهذه المثالية، ثم لا ننسى أن الأهل يحبون مصلحة أولادهم أولاً.

«لا أستطيع الانفصال عن الآخر .. فقد انفصلت عن غيره من قبل». نعود هناك ا تكرار الوقوع في الخطأ: فعلياً أساساً أن نتجنب أخطاءنا القديمة، ولكن في حال إضطرارنا إلى الوقوع فيها مجدداً، لا داعي لتحميم الذات بالشعور بالذنب وبالخوف من الإذلال، فالأهم في هذه الحالة أن تحافظ على توازنك النفسي وراحتك الشخصية.

- «لا أستطيع الانفصال لأنى لا أريد أن أبدأ من الصفر» .. هذه النقطة تتعلق بالشجاعة، فالحياة لا تتوقف بعد الانفصال، وهذا هو المنطق بحد ذاته، كل ما تحتاجه هو الإرادة.

والآن، وعندما إنهيينا سرد الخطوات العشر اللازمة للتخلص من الشعور بالذنب، أصبحت تملك السيطرة على حياتك بالكامل، ولا شك في أن أياماً أكثر هدوءاً ونجاحاً تنتظرك، فلا خوف بعد الآن، ولا قلق ولا رعب ينتابك من إمكان التعرض لسخرية الآخرين وإذلالهم.

أنت أقوى من الخوف، ومن الآن فصاعداً، سوف تكون فخوراً بإبراز شخصيتك الجديدة، ولا تنس أنك «تستحق» أن تلفت الأنظار إليك وأن يمتدحك الآخرون، ولا سيما أنك اجتزت أكبر عقبة في طريقك : تخلصت من عقدة الذنب.

ثامناً : إختبار:

حب السيطرة على الآخرين

أحياناً، تقابل في حياتنا أشخاصاً يحبون السيطرة على من حولهم، ويحاولون فرض فكرهم واراتهم على الآخرين.

ويتصف الشخص المسيطر بالعناد، التحكم في المحيطين به. ممارسة السلطة بشكل فردي، صعوبة التعاون معه، لديه قوة تأثير في الآخرين، شخصية مهيمنة، ليس من السهل عليه القبول قرار الآخرين، لا يسمح للمحيطين به القيام بتصرف معين دون الرجوع إليه والحصول على موافقته.

التنشئة الإجتماعية الخاطئة هي السبب الرئيسي وراء إتجاه وسلوك السيطرة، مثل الإستجابة من جانب الوالدين لكل مطالب الطفل من دون أى نوع من الرفض أو التأجيل.

أيضاً الشخص المسيطر غالباً ما شاهد بكثرة السلوك المسيطر من جانب والده أو والدته في الأسرة، فتقمص الدور أو قلبه.

وقد يمارس الشخص المسيطر على الآخرين بسبب قلة النضج الإنفعالى لديه، ورغبته في الإحساس بالقوة أو لقللة ثقته في نفسه، أو لضعف شخصية المحيطين به.

إذا أردت أن معرفة هل أنت شخص مسيطر أو لا، يرجى الإجابة بـ «نعم» أو «لا» عن الأسئلة الآتية :

١ - هل أنت عنيد في أغلب الأمور؟

لا

نعم

- ٢ - هل تستبد برأيك في أغلب الأحيان؟
لا نعم
- ٣ - هل وصفك أحد في يوم من الأيام بأنك «فرعون» أو «قراقوش»؟
لا نعم
- ٤ - هل تؤمن بأن البقاء للأقوى دائماً؟
لا نعم
- ٥ - هل ترى أن السيطرة هي الطريقة المثلى لتعويد الناس على العادات الجديدة؟
لا نعم
- ٦ - هل ترى أن السيطرة على الناس هي الطريق الأفضل لتسيير الأمور؟
لا نعم
- ٧ - هل توافق على أن أهم صفة شريك العمر هي الطاعة؟
لا نعم
- ٨ - هل تؤمن بأن الغاية تبرر الوسيلة؟
لا نعم
- ٩ - هل تتجنب أشراك الآخرين في إتخاذ القرارات؟
لا نعم
- ١٠ - هل تشعر بالاندماج مع زملائك في العمل؟
لا نعم

١١ - عندما تختلف فى الرأى مع الآخرين، هل تستجيب لرأى الأغلبية؟

لا

نعم

١٢ - هل يمكن أن تغير من رأيك أو قرارك أمام الجميع، إذا أكتشفت أنه ليس

سليماً؟

لا

نعم

تحليل وتفسير:

١ - إعط لنفسك درجة واحدة إذا كانت الاجابة «نعم» عن الأسئلة من ١ إلى ٩.

٢ - إعط لنفسك درجة واحدة إذا كانت الإجابة «لا» عن الأسئلة من ١٠-١٢.

أ - إذا حصلت على ٩ درجات فأكثر فأنت شخص تهوى السلطة والسيطرة على الآخرين.

أنت شخص عنيد تجد نفسك فى فرض رأيك عليهم، وفى طاعتهم لك، وفى حقيقة الأمر هذا أحد أشكال عدم احترام الآخرين وعدم تقدير قدراتهم، والنتيجة ستكون انقلاب الناس عليك وابتعادهم عنك فى أقرب فرصة ننصحك بأن تغير نفسك، وتوقف جموحك حتى تهدأ فى رحاب الشورى والحوار المتبادل مع الآخرين، أنت فى حاجة إلى صديق وفى ومخلص ينبهك عندما تمارس التسلط فتتوقف، وتعود وتمارس تبادل الرأى مع حواك.

ب - إذا حصلت ٥-٨ درجات فأنت شخص مسيطر فى بعض المواقف، وغير مسيطر فى أمور أخرى، ننصحك بأن تكون على وتيرة واحدة، وأن تجعل حياتك نغماً مشتركاً يركز على التعاون والتفاهم المتبادل مع الآخرين.

ج - إذا حصلت على أقل من ٥ درجات فأنت شخص غير مسيطر، ولا تهوى السلطة، أستمر على ما أنت فيه، وسوف تجنى تعاون وحب والتفاف الناس من حواك، إحذر من التحول إلى منطقة السسيطرة، إذا قال الناس أنك ضعيف.

تاسعاً : إختبار

أنت عند الآخرين؟

ما هو قدرنا وما هي مكانتنا عند الآخرين؟ هل تتمتع بحبهم وتقديرهم؟

هذه الأسئلة ستكشف لك أموراً كثيرة تتصل بك، بون أن تدرى، ضع لنفسك علامتين لكل سؤال تجيب عنه بسرعة وبدون تردد، علامة واحدة لكل سؤال تتردد في الإجابة عنه، فإذا حصلت على ١٤ علامة أو أكثر فأنت لطيف بحبك الناس، أما إذا حصلت على ١١ - ١٢ علامة فإنك تعتبر شخصية جذابة لمن هم في سنك.

١ - هل تشعر بملل أو صداع عندما تشعر بأنك تريد أن تكون في أحسن حالاتك؟

نعم (أ) لا (ب)

٢ - أي فترة تعتقد أنها أسعد لحظات حياتك؟

الماضي (أ) الحاضر (ب) المستقبل (ج)

٣ - هل تشعر بضيق إذا كنت في حفلة رياضية أو وسط جمهور صاخب أو على شاطئ البحر في يوم أجازة؟

نعم (أ) لا (ب)

٤ - هل أغلب أصدقائك هم؟

أ) من مدين في مثل سنك؟
ب) من جنسك؟

ج) من الذين هم أكبر منك سناً؟

٥ - فى المسائل التى تتعلق بتنظيم شعرك أو اختيار ملابسك أو إستعمال اللهجة العامية أو اختيار الأفلام التى تحب مشاهدتها؟

«أ» هل تقلد اصداقك؟

«ب» تقلد بعض الشخصيات المعروفة؟

«ج» هل تختار ما يوافق ميولك؟

٦ - إذا دُعيت إلى حفلة لا تعرف فيها سوى عدد قليل من المدعوين ووجدت عددا منهم قد إفتش الأرض.

«أ» هل تقف بعيدا عنهم فى ركن منعزل؟

«ب» هل تسخر منهم فى سرك؟

«ج» هل تحنو حنوهم؟

٧ - إذا دخلت مطعما مع أصدقاتك، فهل يتقدم النادل إليك أولا ويسألك عن الطلبات؟

«أ» نعم

«ب» لا

٨ - إذا كان لك أربعة من الأصدقاء :

«أ» هل حدث أن أطلعك إثنان منهم على أسرارهم؟

«ب» هل عاملتهم بالمثل؟

«ج» لم يحدث شئ على الإطلاق من تبادل الأسرار بينكم؟

٩ - أى لون من الألوان التالية تفضل :

«أ» أحمر - أسود

«ب» أخضر - أزرق

«ج» رمادى - أصفر - بنى؟

• الاجوبة الصحيحة :

١- «ب» ٢- «ب» ٣- «ب» ٤- «ج» ٥- «ج» ٦- «ج» ٧- «أ» ٨- «أ» ٩- «أ».

عاشر: إختبار

إرضاء النفس وإرضاء الآخرين

يقول تولدال، فى كتابه «كيف تحفز موظفيك؟»، إن الموظفين الذين يصعب إرضائهم هم أولئك الذين يسبحون بعكس التيار، وهم الذين يعبرون عن عدم رضاهم بالشكوى والتهرب من العمل وإضاعة الوقت .. وفى المقابل، نجد أغلبهم من النوع النابه الخلاق، إلا إنهم لا يستطيعون التعبير عن أنفسهم بالطريقة التى يريدونها فى وظائفهم وحياتهم.

ويريد كل موظف وعامل أن يشعر بالرضا تجاه وظيفته، ويتحقق رضا الموظف أو العامل فى كون العمل يوفر له الاشباع المناسب من الحاجات الآتية: الحاجة إلى البقاء، الحاجة إلى الزمن، الحاجة إلى الإنتماء، الحاجة إلى التقدير والمكانة، والحاجة إلى تحقيق الذات.

إذا أردت أن تعرف هل أنت صعب الإرضاء أولاً، أجب عن هذا الاستقصاء.

١ - هل أنت ممن يملون العمل المكرر؟

نعم لا

٢ - هل تكره أن ينسى اسمك عند تحديد أعضاء اللجان؟

نعم لا

٣ - هل ترفض العمل بأثوات وأجهزة رديئة؟

نعم لا

٤ - هل ترغب فى معرفة الصورة الاجمالية لعمل المنشأة.

نعم لا

٥ - هل تصر على أن يتم أخذ رأيك عن تخطيط أو تنفيذ أى عمل فى القسم أو الإدارة التى تعمل فيها؟

لا نعم

٦ - هل تحاول باستمرار أن تتعلم مهارات جديدة؟

لا نعم

٧ - هل تحب أن يصفى إليك عندما يكون الموضوع تطوير أسلوب العمل؟

لا نعم

٨ - هل تنتظر أن يتم تقديرك عندما تنتمهي من المهمة التى طلبت منك بإتقان؟

لا نعم

٩ - هل تتمنى أن تحصل على مزيد من المسؤولية والسلطة؟

لا نعم

١٠ - هل تحب أداء المهام المطلوبة منك بإتقان فى حالة وجود تحد أمامك؟

لا نعم

١١ - هل تحضر متأخرا للعمل؟

لا نعم

١٢ - هل تقادر العمل مبكراً؟

لا نعم

١٣ - هل تحب أن يخبرك رئيسك بمعظم الأمور والتفاصيل؟

لا نعم

١٤ - هل يؤمن عملك دخلا مناسباً لك؟

لا نعم

١٥ - هل تشعر بالأمن الوظيفي؟

لا نعم

التعليمات والتفسير :

- إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «نعم» عن الأسئلة من ١ إلى ١٤ .

- إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة بـ «لا» عن السؤال الرقم ١٥ .

- إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

* إذا حصلت على ١١ درجة فأكثر فأنت صعب الإرضاء، ولا تشعر بالرضا تجاه وظيفتك أو عملك.

حاول أن تجد نفسك في الوظيفة التي تشغلها، وأن تحبها وأن تعطى لها، والنتيجة أنها ستحقق لك الرضا .. والمنشأة التي تعمل فيها ستكافئك على ذلك وستصبح عنصراً فعالاً فيها.

* إذا حصلت على ٦ - ١٠ درجات، فأنت متوسط الإرضاء، وتشعر بالرضا تجاه وظيفتك أو عملك بدرجة متوسطة.

عملك أحياناً يوفر لك الرضا، وأحياناً أخرى لا يوفره، ننصحك بأن تعمم هذا الرضا في مختلف المجالات بإرادة التحدى والإصرار على النجاح كقاعدة وليس استثناء.

* إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت سهل الإرضاء، وتشعر بالرضا بدرجة كبيرة تجاه وظيفتك أو عملك.

أنت منسجم مع عملك ومندمج في المنشأة التي تعمل فيها، ولكنك لا تحب التحديات ولا توظف قدراتك الابداعية، ننصحك بأن تشارك في دورات تدريبية عن هذين الموضوعين.

حادى عشر: إختبار

مدى تقبل النظام المرورى لديك

قيادة السيارة علم وفن، فهى تحتاج إلى توافر الكافية لدى السائق عن كيفية القيادة الآمنة للسيارة، وكيف تعمل، وصيانتها، والمعرفة بالطرق وإشارات المرور كافة.

وقيادة السيارة فن، بمعنى أن السائق لابد من أن يتصرف بالذوق والاحترام للآخرين، سواء أكانوا مشاة فى الطريق سائقى السيارات الآخرين، وأن يراعى السرعة المحددة على الطريق، وأن يوقف سيارته فى أماكن الانتظار بالتشكل السليم، وفى المكان المناسب.

والمشاة فى الطريق، أيضا، لابد من أن يلتزموا بأماكن العبور، وأن يحترموا إشارات المرور.

حوادث الطريق متعددة، ويذهب ضحيتها سنويا آلاف الأشخاص من جميع الأعمار، إما للسرعة الجنونية فى القيادة أو لعدم الالتزام بقواعد المرور، أو بسبب عبور الطريق من غير الأماكن المحددة، والأطفال من أكثر الفئات التى تذهب ضحية لحوادث الطريق، وقد تبين أن الخطأ فى معظم الأحوال يكون خطأ الأهل، أما بسبب نقص الوعي، أو اللامبالاة، أو الاعتماد على الطفل فى عبور الشارع فى سن مبكر جدا، وعلى الوالدين مسؤولية تعلم الأطفال قواعد السلامة المرورية، حتى يشب الطفل وهو يحترم هذه القواعد، ويعرف أن فى إتباعها سلامة له وبغيره.

كما يجب أن يقدم الأهل المثل والقدرة للصغير فى هذا الشأن، لأن الطفل يقلد الكبار فى كثير من الأشياء.

إذا أردت أن تعرف درجة وعيك المرورى، أجب عن هذا الاستقصاء.

١ - هل تلقى نظرة سريعة على السيارة والاطارات قبل قيادتها؟

دائماً أحياناً نادراً

٢ - هل تقوم بالصيانة الدورية لسيارتك؟

دائماً أحياناً نادراً

٣ - هل تلتزم بالسرعة المحددة عند القيادة؟

دائماً أحياناً نادراً

٤ - هل تلتزم بالإشارة الضوئية في الطريق؟

دائماً أحياناً نادراً

٥ - هل تحترم المشاة عندما يسيرون في الشارع أو في أماكن العبور؟

دائماً أحياناً نادراً

٦ - هل تعلم أبناءك كيفية تجنب حوادث الطريق؟

دائماً أحياناً نادراً

٧ - هل تستخدم حزام الأمان؟

دائماً أحياناً نادراً

٨ - هل تطلب ممن معك في السيارة استخدام حزام الأمان؟

دائماً أحياناً نادراً

٩ - هل تعبر من أماكن عبور المشاة؟

دائماً أحياناً نادراً

١٠ - هل تخرج يدك من شباك السيارة عند قيادتها؟

دائماً أحياناً نادراً

١١ - هل تُجلِسُ إبنك في حضنك عند قيادة السيارة؟

دائماً أحياناً نادراً

١٢ - هل تستخدم النور (الضوء) العالى داخل المدينة؟

دائماً - أحياناً نادراً

١٣ - إذا لم تجد مكانا للإنتظار، هل تقف فى الأماكن المخصصة للمعاقين؟

دائماً أحياناً نادراً

١٤ - عندما ترى الضوء الأصفر، هل تزيد سرعة السيارة حتى تهرب من الإشارة؟

دائماً أحياناً نادراً

١٥ - هل تترك محرك سيارتك يعمل وتذهب لشراء سريع من السوبر ماركت؟

دائماً أحياناً نادراً

١٦ - هل تستخدم كثيراً آلة التنبيه فى السيارة؟

دائماً أحياناً نادراً

التعليمات والتفسير:

١ - إعط لنفسك درجتين فى حالة الاجابة «دائماً» ودرجة واحدة فى حالة الإجابة

«أحياناً»، وصفرأ فى حالة الإجابة «نادراً» عن الأسئلة من ١ إلى ٩.

٢ - إعط لنفسك صفرأ فى حالة الإجابة «دائماً»، ودرجة واحدة فى حالة الإجابة

«أحياناً»، وصفرا في حالة الإجابة «نادراً» عن الأسئلة من ١٠ إلى ١٦.

٣ - إجمع درجاتك عن جميع الأسئلة.

* إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت شخص لديه وعى مرورى بدرجة كبيرة، أنت قائد مثالى، تحافظ على نفسك وعلى الآخرين، شعارك الحرس واجب، وفى التانى السلامة.

* إذا حصلت على ٩-١٢ درجة فأنت شخص لديه وعى مرورى بدرجة متوسطة، المرجو منك مراجعة الاستقصاء مرة أخرى، حتى تعرف مناطق الضعف لديك، سواء فى قيادة السيارة أم فى السير فى الطريق.

* إذا حصلت على ٨ درجات فأقل فأنت شخص ليس لديه وعى مرورى، أنت غالباً متهور فى قيادة سيارتك، والنتيجة إنك تعرض نفسك والآخرين للمخاطر والحوادث، نقترح عليك أما أن تتعلم وتطبق قواعد القيادة والسير، أو أن تترك قيادة السيارة نهائياً، فهذا أفضل لك وللآخرين من حيث عنصرى الأمن والأمان.

هذا الإختبار من إعداد : د. مدحت أبو النصر

ثانى عشر: إختبار

المصالح الشخصية أم غيرها

إختبار المصالح الشخصية أم تفضل المصلحة العامة علي المصلحة الشخصية إختبار هام ...

فهل أنت إنسان وفي؟ بمعنى أدق هل أنت من الفئة التي تحرص على الألتزام بعهودها ووعودها من نون تردد أو إنتظار المردود؟ أم أنك م الفئة تحرص على وضع مصالحها الشخصية فوق كل إعتبار...؟

لتعرف نفسك بصورة أفضل حاول الإجابة عن الأسئلة الآتية وإستخلاص النتائج بصراحة ووضوح:

١ - تعرض صاحبك الحميم لضائقة مادية، ورغم مرورك بظروف مشابهة إلا أنك:

أ - تفكر بمساعدته فوراً ومن نون محاولة التنبؤ بالنتائج.

ب - تتألم لمصابه .. ولكن ما باليد حيلة!

ج - تحاول أن تعرض مساعدتك بعد تردد وتفكير عميق!

٢ - إتفقت وزميلك فى العمل علي التعاون سويا لأنها مشروع مهم للشركة التي تعملان فيها لكن رفيقك إعتذار لأسباب قاهرة، ورجاك تقديم مشروع العمل المقرر باسم كل منكما فهل:

أ - ترضى فوراً، فهذا زميلك العزيز ولابد أنك ستتم بظروف مشابهة!

ب - ترضى .. لكن بشرط أن يقوم هو بالمهمة من نون مساعدتك.

ج - ترفض الفكرة كلها، وتصر على مشاركته أيا كانت ظروفه!.

٢ - أخبرتك زوجتك (بشكل مفاجئ) أنكما مدعوان للعشاء في منزل والديها، لكن ترفض مواجهة حماتك لما سببته لكما أخيراً من مشاكل فهل :

أ - تراجع نفسك وتقبل الدعوة على مضض، فرضاً زوجتك هو الأهم، ورؤيتها حزيناً أو مستاءة أمر لا يسرك!

ب - بالطبع لن تذهب، وتصبر على موقفك فحماتك أثارت أعصابك بشدة في لقائكما الأخير.

ج - تشترط على زوجتك في حال موافقتك الذهاب، التنبيه على والدتها بعدم إثارة أي جدل كان.

٤ - تقرر أنت وعائلتك مشاركة عائلة جاركم لنزهة جميلة، لكنك تفاجأ لاحقاً بعدم استعدادهم الكامل لمتطلبات الرحلة فهل ..

أ - تعرض على الفور خدماتك، وتصبر على تحمل نفقات الرحلة بأكملها

ب - تستغرب للموقف الغريب من جيرانك وتحاول الاستفسار في شكل مبطن على سر امتناعهم.

ج - حسناً، لا بأس، نحن ندعوكم هذه المرة على أن تدعوتنا المرة المقبلة، تقولها مازحاً وأنت تهدف لإيصال رسالتك في شكل غير مباشر.

٥ - اتصل بك صديقك فجأة، وأخبرك أنه مغادر البلاد في رحلة عمل لبضعة أيام ويحتاج لمن يرعى نباتاته الجميلة خلال سفره ورغم أنه يعتذر ويلبقة شديدة في معظم الأحيان هن تلبية ما تطلبه منك إلا أنك :

أ - تقبل، فهكذا تلقته درسا في العطاء لعله يدرك خطأه المتكرر بعدم مساعدة الآخرين.

ب - ترفض وتعلل رفضك لغيابك المتواصل بدورك عن منزلك؟

ج - ترضى ولكن بشرط أن يوفيك قدر خدماتك الجليطة بهدية صغيرة من الخارج
(مكان سفره) ١٩

٦ - استدنت مبلغاً من المال ورغم ذلك :

أ - لا ترده لصاحبه بسرعة.

ب - تحاول قدر المستطاع تأجيل موعد السداد.

ج - تحاول أن توفيه في أقرب فرصة متاحة رغم إستمرار ضيقك المالى.

٧ - برأيك .. جميل أن يكون الإنسان (إختر صفة واحدة) :

✓ أ - معطاء.

ب - جميلاً للغاية (جوهرياً وخارجياً أيضاً).

ج - قويا ذا شخصية متسلطة.

د - بخيلاً فالقول السائد المأثور يشدد على أن قرشك الأبيض ليوم الأسود.

هـ - كريماً (اصرف ما فى الجيب، يأتك ما فى الغيب)!

٨ - عاد صديقك الوفى من السفر، لكنه لم يذكرك بهدية كما توقععت، فما أول ما

يتبادر إلى ذهنك.

✓ أ - نسى بالطبع.

ب - ربما لم تساعده موازنته على تحمل نفقات إضافية.

ج - ربما تعمد النسيان، رغم أنني أديت واجبي حياله خلال سفرى الأخير

(هكذا تقول لنفسك).

د - لا بأس أجازتى على قاب قوسين، وأعرف كيف أرد هذا ..

٩ - اليوم عيد ميلاد قريبك، وأنت تدرك أنك لن تستطيع أهداه شيئاً يليق به لوقوعك فى ضائقه فهل:

أ - تتذرع بالزكام وتتمنى له عيداً مديداً سعيداً على الهاتف!

ب - تقترض من شقيقك مبلغاً لإهداء قريبك ذاك شيئاً قيماً بالفعل.

ج - تذهب للحفل وفى يدك هديه متواضعة (فالمعنى فى بيت القصيد)!

١٠ - بصراحة .. كيف تنظر لنفسك (اختر صفة واحدة).

أ - كريم معطاء من دون مقابل

ب - حريص .. ولست بخيلاً كما يشاع عنك.

ج - وفى للغاية.

د - حسناً أنا وفى مع الأوفياء ومخلص مع المخلصين فقط.

هـ - إنسان عادى له حسناته وسيئاته لكن الجانب الإيجابى يغلب السلبي.

تفسير النتائج :

من ٢٨ إلى ٢٥ درجة : أنت إنسان وفى ومعطاء ومخلص للآخرين، وعطاؤك يكاد يكون من دون مقابل لأنك تحرص على راحة الآخرين وفكرتهم الإيجابية عنك ولو كلفك ذلك الكثير ... ورغم ذلك هذا إلا أنك لا تظهر للعيان استياءك من جراء ربود أفعال الآخرين، إذ تأسف كثيراً لسلبيتهم فى تحقيق طموحهم وغاياتهم ولو على حساب الآخرين .. ولكن لا تندم فى النهاية لا يدوم سوى فعل الخير .. فقط كن حريصاً على ألا يخذعك الآخرون لتقريبهم منك لعطاءاتك اللامحدودة المقرونة بحسن نيتك وإيجابيتك!

من ٢٤ إلى ١٨ درجة : أنت مخلص ولكن حريص على معرفة مدى تقهم الآخرين لعطاءاتك وهذا ليس عيباً لكن، لا تعتقد أن التعامل معك سهل، فانت

شخص حنق وقد يساء فهم نياتك لحرصك الشديد على إظهار ما تقدمه، ويجب الكف عن هذا، لأن تصرفات الإنسان وأفعاله تنم من دون شك عن حجم عطاءاته وهباته ولا ضرورة للتحدث عنها أو كشفها بشكل فاضح .. قد يقلل من حجم وروعة أدائها

من ١٨ إلى ١٠ درجات : مصالحك تهتك فى شكل كبير، أنت إنسان تنتظر من الآخرين أن يعاملوك نوما بالمثل، وفى حالة عدم حصولك على مبتغاك المنتظر، تبتعد وتنفر فوراً، بل يستحيل أن تكرر عملاً طيباً مع أحدهم إذا لم يبادرك بمثله، ولكن مهلاً العطاء والوفاء لا يعنى بالضرورة الأخذ بالمثل، وإلا لما حمل مرادفاً ومعنى لكلمة العطاء وإنطلاقاً من هذا وعملاً بالقول السائد «إفعل الخير وأرمه بالبحر» يجب أن تنظر امساعدة الآخرين من دون مقابل .. ولو بطرف عينك.

أقل من ١٠ درجات : للأسف، العطاء لديك مرتبط دائماً بالأخذ والمعاملة بالمثل، فى إختصار أنت لست من الفئة التى يمكن أن تكون الطرف المبادر فى عملية العطاء، الأمر الذى ينعكس على حياتك العملية والشخصية والأسرية إذ غالباً ما تجد نفسك وحيداً أو مصدر نقد، الأجدى أن تعيد حسابك وتحرص على مصالح الآخرين، حرصك على مصالحك ومتطلباتك لئلا تجد نفسك وحيداً، أو من دون صديق أو رفيق.

النتائج

والآن : أعط لنفسك الدرجات الآتية بحسب الجول الموضح أدناه :

الأسئلة	أ	ب	ج	د	هـ
١	٣ درجات	درجة	درجتان	-	-
٢	٣ درجات	درجتان	درجة	-	-
٣	٣ درجات	درجة	درجتان	-	-
٤	درجة	درجتان	٢ درجات	-	-
٥	درجة	درجتان	٢ درجات	-	-
٦	درجة	درجتان	٢ درجات	-	-
٧	٤ درجات	درجة	درجة	صفر	درجتان
٨	٣ درجات	درجتان	درجة	درجة	-
٩	درجة	٢ درجات	درجتان	-	-
١٠	٤ درجات	درجة	درجتان	درجة	درجتان

ثالث عشر، اختبار

الأصدقاء الأوفياء

هل أنت صديق وفي؟ وهل أصدقائك أوفياء؟

لا يمكن لأى منا يعيش من دون صديق، فالمرء كثير بإخوانه، ورب أخ لم تلده أمك.

إلا أنه لا بد من حسن اختيار الصديق؛ الصديق الصادق والوفى والمخلص لذا فإن عملية الاختيار هذه صعبة جدا في الزمن الراهن، لأن صديقا بهذه الصفات يعتبر عملة نادرة في ضوء غلبة الحياة المادية وضمحلل القيم واختلال المعايير وضعف الوازع الدينى لدى كثير من الناس.

وفى حالة عدم وجود الصديق الوفى والمخلص، فإن الوحدة خير من جليس السوء، يقول الرسول # : «مثل الجليس الصالح والجليس السوء كمثل صاحب المسك وكير الحداد لايعدمك من صاحب المسك إما أن تشتريه أو تجد ريحه، وكير الحداد يحرق بدنك أو ثوبك أو تجد منه ريحا خبيثة».

إذا كنت تريد أن تعرف هل اخترت الصديق الوفى، يرجى الاجابة عن الأسئلة الآتية :

١ - هل اخترت صديقك الحالى؟

أ - بناء على العاطفة والعقل معاً.

ب - بناء على العقل فقط.

ج - بناء على العاطفة فقط.

٢ - هل يعطى صديقك الحالى الوقت لأن ينصت لك؟

أ - نعم / ب - أحيانا / ج - لا

- ٣ - هل يقدم صديقك الحالي النصيحة المخلصة عندما تطلبها؟
أ - نعم ✓ ب - أحيانا ج - لا
- ٤ - هل يحتفظ صديقك الحالي بأسرارك؟
أ - نعم ✓ ب - أحيانا ج - لا
- ٥ - هل يمكن وصف علاقتك بصديقك الحالي بأنها علاقة أخذ وعطاء؟
أ - نعم ب - أحيانا ✓ ج - لا
- ٦ - في مواقف الشدة والأزمات، هل تجد صديقك الحالي بجوارك؟
أ - نعم ✓ ب - أحيانا ج - لا
- ٧ - عندما تسافر إلي الخارج هل يقوم صديقك الحالي بتوديعك وتوصيلك إلى المطار؟
أ - نعم ✓ ب - أحيانا ج - لا
- ٨ - هل يرد صديقك الحالي على خطاباتك ويرسل لك بطاقات التهاني في المناسبات؟
أ - نعم ✓ ب - أحيانا ج - لا
- ٩ - في المناسبات والأعياد، هل تلتقى مع صديقك الحالي في منزله؟
أ - نعم ✓ ب - أحيانا ج - لا

التعليمات والتفسير:

- * إعط لنفسك درجتين في حالة الإجابة ب «أ».
- * إعط لنفسك درجة واحدة في حالة الإجابة ب «ب».
- * إعط لنفسك صفراً في حالة الإجابة ب «ج».

- إذا حصلت على ١٣ درجة فأكثر فأنت أحسنت اختيار الصديق عليه حتى يحافظ عليك.

- إذا حصلت على ١٢-١١ درجة فأنت اخترت صديقاً فيه بعض الصفات الجيدة وبعض الصفات غير الجيدة، حاول أن تصلح عيوبه أو أن تتنبه إليها حتى لا يصيبك ضرر منها.

- إذا حصلت على ٥ درجات فأقل فأنت لم تحسن اختيار الصديق الأفضل لك أن تحاول اختيار صديق آخر يتصف بالوفاء والصدق والأمانة والإخلاص والمحافظة على الأسرار.

ونذكر بأقوال الحكماء «الصديق من صدقك» و«الصديق الذي تجده عند الشدة».

رابع عشر: إختبار

إختيار الصديق المناسب

كيف تختار أصدقائك، وكيف تتعامل معهم ..

هذا الاختبار يرشدك إلى معرفة حُسن اختيار الاصدقاء أو عدمه.

١- اخترت لعب دور قيس بن الملوح المعذب في قصة الليلى وأخبرت صديقك باقتراب موعد عرض المسرحية على خشبة المدرسة.

أ - يساعدك على حفظ الدور بأذلا ما باستطاعته لذلك

ب - يهزأ منك ويقول ياليتك اخترت دور الخادم.

ج - يتمنى لك حظا موقفا ويعدك بورود إذا نجح العرض في ليلة الافتتاح.

٢ - وعدت جيرانك بالتدريس لأطفالهم لكنك تلقيت اتصالا ودعوة للعشاء مع أصدقائك في الوقت نفسه تتصل بصديقك لينوب عنك في التدريس للأطفال.

أ - يلجى طلبك هذا.

ب - يقول لك الأجدى أن أرافكك إلى العشاء.

ج - يندهش لجرد الطلب هازئا منك.

٣ - تنتظر صديقك أمام صالة السينما ٤٥ دقيقة وعندما يخل بالموعد تدخل الصالة وحيدا، وفي اليوم التالي يقول لك :

أ - أنه رافق صديقا آخر لمشاهدة عرض سبق العرض المتفق معك على مشاهدته.

ب - عذرا تعذر على المجئ لأن سيارتى تعطلت.

ج - نسيت الموعد وخيرها بغيرها.

- ٤ - يعرف صديقك بإعجابك بزميلة مشتركة فماذا يعمل :
- أ - يحاول التحدث بمزاياك الحسنك زمامها .
ب - يحاول التحرش بها لمصلحته .
ج - يحدثك عن أى نوع من الشيا ب ترغب .
- ٥ - تجرب زوجا من النظارات الجميلة التى ساد استعمالها فى السبعينات وتطلب من صديقك رأيه فماذا يقول :
- هذا ليس نوقى لكنك إذا اعجبت بها فلا بأس بشرائها .
ب - هذا جيد ويضفى عليك مظهر جديد .
ج - هذا لا يناسبك واقلع عن الفكرة .
- ٦ - يعرض عليك أحدهم قطعة شوكولاته محاولا التقرب منك فترفض معتذرا لكن صديقك .
- أ - ينظر إليك شذرا ويأخذ القطعة .
ب - يتحدث إلى الغريب غير مبال بك .
ج - يوافقك الرأى ولا يتدخل .
- ٧ - تبادر دائما إلى الاعتذار :
- أ - صحيح .
ب - خطأ .
- ٨ - عندما تدفع فاتورة غداء لك ولصديقك يقول لك أنه سيعوض عليك :
- أ - صحيح .
ب - خطأ .

٩ - صديقك معجب بحسبك الاجتماعي.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٠ - صديقك يقرضك أئمن ملبسه.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١١ - غالباً تفهم ما لا يقول صديقك.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٢ - غالباً ما يمضي الليل معك لتحضر امتحاناتك أو قضاء حاجاتك.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٣ - يمكنك الاعتماد على صديقك لحفظ أسرارك.

أ - صحيح. ب - خطأ.

١٤ - عليك طرح ٢ علامات إذا إقترب صديقك واحدة من الاعمال التالية :

- نبش أغراضك الخاصة.

- غازل قريبك.

- نسي عيد ميلادك.

١ - دفعك إلى ارتكاب أعمال غير شرعية.

٢ - نقل عنك ما تحسن عمله.

جدول العلامات

١ - أ : ٢ علامات ب : علامة ج : علامتان

٢ - أ : ٢ علامات ب : علامتان ج : علامة

٢ - أ : علامة	ب : ٢ علامات	ج : علامتان
٤ - أ : ٣ علامات	ب : علامة	ج : علامتان
٥ - أ : علامتان	ب : ٢ علامات	ج : علامة
٦ - أ : علامة	ب : علامتان	ج : ٢ علامات
٧ - أ : صفر	ب : ٢ علامات	
٨ - أ : صفر	ب : ٢ علامات	
٩ - أ : صفر	ب : ٢ علامات	
١٠ - أ : ٢ علامات	ب : صفر	
١١ - أ : ٢ علامات	ب : صفر	
١٢ - أ : ٢ علامات	ب : صفر	
١٣ - أ : ٢ علامات	ب : صفر	

١٤ - انقص ٢ علامات عند كل حالة وافقت على حدوثها.

النتائج

من ٣٩ علامة إلى ٢٧ علامة : تحمد ربك على اختيار صديق إلى الأبد.
اخترت صديقاً يدعمك ويشعرك بقيمتك الفعلية والغالية عنده.

من ٢٦ إلى ١٦ : اخترت نصف صديق، ومن اخترتهم ممن هم على
شاكرته هم عادة يدخلون ويخرجون من حياتك بسهولة لكنهم ضروريون لحياتك
الاجتماعية وللقرفيه، لكن صداقتهم لا تنمو مع الزمن.

١٥ أو أقل : اخطأت باختيار الصديق والأجدى البحث أصدقائك القدامى.

خامس عشر: إختبار

قوة التأثير في الأصدقاء

هذا الإختبار يكشف عن قوة شخصيتك ومقدرتك على التأثير على الأصدقاء والأصحاب والزملاء والأخوة والأقرباء وإبراز المؤثرات التي لديك سواء أكانت من نظراتك أو صوتك أو حركاتك، فما هو تأثيرك على الناس؟!

١ - هل تحب الجدل والنقاش؟

نعم لا

٢ - هل تعتبر أن الإنسان هو أفضل حكم على تصرفاته الخاصة؟

نعم لا

٣ - حين يحضر لك نادل المقهى طلبا غير ما أردت .. هل تجبره على تغييره؟

نعم لا

٤ - هل تحضر غالبا مواعيدك المهمة بوقت مسبق؟

نعم لا

٥ - هل سبق بحت بحبك لإحداهن من دون أى شعور بالخجل أو الإضطراب؟

نعم لا

٦ - هل تشعر بالخجل حين يقوم أحدهم بمدحك علنا؟

نعم لا

٧ - هل تترك أحدهم يأخذ دورك فى صف الانتظار من دون أن تحتج؟

نعم لا

- ٨ - حين يعدك الآخرون عادة .. هل يفون بوعودهم؟
لا نعم
- ٩ - هل تهوى إسداء النصيح؟
لا نعم
- ١٠ - هل يستمع لك الآخرون حتى النهاية حين تسرد على أسماعهم حادثة معينة من دون أن يقاطعك أحد؟
لا نعم
- ١١ - هل تتمتع بقامة كبيرة أو بنية صلبة؟
لا نعم
- ١٢ - هل تعرف كيف تقود سيارة؟
لا نعم
- ١٣ - هل يسمح الآخرون لأنفسهم بإنتقاد مظهرك وملابسك حت ولو كانوا من غير الأقرباء؟
لا نعم
- ١٤ - حين تصل إلى اجتماع للأصدقاء .. هل تتوقف الأحاديث تلقائياً؟
لا نعم
- ١٥ - هل تتقن إنهاء المقابلة بدبلوماسية وبساطة حين يحين موعد خروجك؟
لا نعم
- ١٦ - هل يحصل أن يضطرب بعض الأشخاص حين يواجهون الحديث إليك؟
لا نعم

١١ - هل تؤمن بأن من يرغب بالشئ يقدر على تحقيقه؟

نعمي لا

١٨ - هل تكون غالبا عرضه لمزاح الآخرين؟

نعم لا

١٩ - هل يقترض منك الأصدقاء عادة مبالغ من المال؟

نعم لا

٢٠ - إذا طلب منك أن تتحدث أمام الحضور عن موضوع تعرفه جيدا من غير

أن تحضر كلامك .. هل بإمكانك أن تنفذ بسهولة؟

نعم لا

• الاجوبة الصحيحة :

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة ب «نعم» عن كل من الأسئلة التالية :

١- ٢- ٣- ٥- ٨- ٩- ١٠- ١١- ١٢- ١٤- ١٥- ١٦- ١٧- ٢٠-

- سجل نقطة واحدة لكل إجابة ب «لا» عن كل من الأسئلة التالية :

٤- ٦- ٧- ١٣- ١٨- ١٩-

النتيجة :

اجمع النقاط وقارنها بالنتائج التالية :

أ - أكثر من ١٦ نقطة : أنت تملك شخصية قوية وثقة لا تهتز في المصاعب، كما أنك تملك الكثير من التأثير على الآخرين، ولا يد زن الأشخاص في محيطك يتأثرون بك كثيرا، ولكن .. انتبه وحذار أن تصادف ذات يوم «ناييلونا» آخر.

ب - بين ١٢ و ١٦ نقطة أنت تملك شخصية ثابتة، ولكن يجب أن تعرف جيدا أن ثباتك هذا يجب أن يكون مدعوما بخصال شخصية قوية كي يستمر بفاعليته.

ج - بين ٨ و ١٢ نقطة : أنت تترك نفسك تتحرك وفق ما يمليه عليك قلبك وليس عقلك.

د - أقل من ٨ نقاط : أطمئن، فالتأثير علي الآخرين ليس الشرط الوحيد للنجاح، ومع ذلك الأجدرك أن تتعلم الوقت المناسب للين والوقت المثالي للمقاومة.

٢ - إختبارات خاصة بالفتيات والنساء والمرأة

تستطيع الفتيات والنساء إختيار الإختبارات السابقة وتطبيقها على شخصيتها لأن شخصية المرأة لا تتغير كثيرا من حيث الذات البشرية ومن حيث العواطف الاجتماعية تجاه الآخرين فهذه الإختبارات وضعت للنفس البشرية ذكرا كان أم أنثى.

ونستطيع هنا أن نختار نماذج من الإختبارات النسائية الخاصة بالمرأة كنماذج فقط، ولكننا نؤكد أن جميع الإختبارات السابقة هي إختبارات للجميع رجالا ونساءً وأولاداً وبناتاً...

إذا أردت أن تعرف هل أنت صعب الارضاء أولا أجب عن هذا الاستقصاء

أولا ، إختبار معرفة الذات

هل أنت مثل الآخرين؟! وما هو الفرق بينك وبينهم؟! وهل تشعر بالفريبة؟
وهل أبت خارج عن المألوف أمامك هذا الإختبار للتعرف على ذاتك ..

١ - هل يمكن أن تبدى احيانا وجبة طعامك بالفاكهة أو الحلوى؟

نعم لا

٢ - هل تقومى بحركات تهريجية لاضحاك الآخرين؟

نعم لا

٣ - هل يحصل أن تبدئى بالركض دونما سبب؟

نعم لا

٤ - أتقومى بأول ثلاثة نشاطات في يومك بالترتيب نفسه؟

نعم لا

٥ - أتضحكى أحياناً دون سبب معروف؟

لا نعم .

٦ - أتحافظى دائماً على مواعيدك؟

لا نعم .

٧ - أفضلى أن تكون ملابسك مختلفة عن ملابس الآخرين؟

لا نعم .

٨ - أتعمدى أحياناً لبس جوربين مختلفى اللون؟

لا نعم .

٩ - أتجمعى الأشياء الغريبة؟

لا نعم .

١٠ - هل توجد فى جيبك أو حقيبتك عادة ثلاثة أشياء لا فائدة منها؟

لا نعم .

١١ - أتقومى بحركات مرعبة أو مضحكة أمام المرأة؟

لا نعم .

١٢ - أتضعى دائماً أغراضك فى الأماكن نفسها؟

لا نعم .

النتيجة :

- إحسبى نقطة واحدة عن كل إجابة «نعم» على أحد الأسئلة التالية :

١ - ٢ - ٣ - ٥ - ٧ - ٨ - ٩ - ١٠ - ١١ .

ثم أحسبى نقطة واحدة أيضاً للجواب «لا» عن الأسئلة

٤ - ٦ - ١٢ .

والآن اجمعى النقاط وقارينها بالتحليلات التالية :

أ - أكثر من ٨ نقاط . أنت غريبة الأطوار فعلا ولا مجال لأن يسأم المحيطون منك، إلا أن ذلك قد يأتى لك بالمتاعب فى العمل أو المنزل أو المدرسة مثلا.

ب - بين ٤ و ٨ نقاط . أنت تحبين اللهو، لكنك لا تتجاوزين الحدود مطلقا خوفا من أن تبدين سخيفة.

ج - أقل من ٤ نقاط : أنت تلتزمين جانب الرصانة والجدية وهو أمر حسن، شرط ألا تبالغي فى جديتك فتتحولين إلى «غريبة» من نوع آخر!

ثانياً : إختبار

الصحة وطولئة العمر

هذا الاختبار لا يحدد سوى تسجيل الارقام ومعرفة متوسط أمل الحياة المتاحة أمامك بواسطة مؤشرات الوراثة ومؤشرات التغذية ومؤشرات العقل والصحة، ولذلك ندعو للإجابة على الأسئلة لتصلى إلى المحصلة المحتملة لعمرك أ السنوات التى تنعمى بها فى بقية حياتك .. والمسألة مجرد تبسيط ولكن قدرة الله فوق كل شئ وكل أجل كتاب .. أجب على الأسئلة .. وأعرف الكثير:

١ - إذا كان أحد أجدادك قد بلغ سن الثمانين أو أكثر أضف إلى نفسك سنة عن كل واحد منهم، وإذا بلغوا سن السبعين فقط أضف لنفسك ستة أشهر عن كل واحدة منهم.

٢ - إذا كنت إبنا سعيدا لام أدركت سن الثمانين أضف لنفسك أربع سنوات، وإن بلغ والدك سن التسعين أعنم بسنتين، ولكى يتمتع المرء بهذين الامتيازين من المفروض أن يكون قد أدرك مرحلة مهمة من العمر، لأجل ذلك برمج جدول الحسابات المطروحة بالإعتماد على عمر كل متسابق.

٣ - نجد فى رأس القائمة الأزمات القلبية، فإن حصل أن توفى بعض أهلك (الأخ - الأخت - القريب أو الجد) نتيجة أمة قلبية أو بإصابة ما فى القلب والشرابين فاطرح أربع سنوات وعن كل أخ أو أخت توفاهما الله فيما بين سن الخمسين والستين أطرح سنتين.

٤ - إذا ما أصيب الاقارب أنفسهم بامراض السكرى أو قرح المعدة قبل أن يدركوا سن الستين، إطرح ثلاث سنوات وإذا ما أصاب سرطان المعدة عقاكم الله، أحد أقاربك إطرح ثلاث سنوات.

٥ - إذا كنت بكر أبويك تمتع بسنة إضافية، هذا الامتياز مخول اليك بحكم القاعدة أن الابن البر يتمتع عادة بعناية أوفر، وهو الأقدر أيضا على مواجهة صعوبات ضغط الحياة.

٦ - حذار، وتدارك المر من الآن، إذا كنت من مدمنى التدخين وتدخن أكثر من ٤٠ سيجارة فى اليوم فأطرح ١٢ سنة كاملة من عمرك (نعم اثنتا عشرة سنة بالتمام والكمال) وإذا كنت تدخن من ٢٠ - ٤٠ سيجارة فأطرح سبع سنوات أما إذا كنت تدخن أقل من ٢٠ سيجارة فهذا يكلفك مع ذلك سنين اطرح سنتين.

٧ - إذا كنت تتمتع بنشاط جنسى معتدل، أضف إلى نفسك سنتين.

٨ - إذا كنت متزوجا .. أضف لنفسك سنة أخرى، وإذا كنت رجلا يصير على العيش وحيدا، إثر طلاق زو فراق فاعدل عن رأيك، وأختر لك شريكة حياة أو أطرح ٩ سنوات كاملة من عمرك .. الأرملة الذى يعيش وحيدا مضطر إلى طرح ٧ سنوات من عمره، زما إذا كان يعيش بين أفراد أسرته فليطرح ٢ سنوات ونصف السنة فقط.

المرأة الأرملة التى تعيش وحيدة تطرح ٣ سنوات ونصف السنة، أما إذا كانت تعيش فى رعاية أسرتها فلن تطرح سوى سنتين اثنتين فقط.

أما المرأة المطلقة أو المفارقة لزوجها، فعليها أن تتخلى عن أربع سنوات.

٩ - المرأة التى تنجب أبناء مضطرة إلي طرح ستة أشهر.

والمرأة التى أنجبت سبعة أطفال، فما فوق، فلتطرح سنة، فقد بينت الدراسات أن الانجاب لمرة واحدة علي الأقل يقوى جهاز المناعة، بينما كثرة الولادات المتعاقبة تؤدي لإضعاف هذا الجهاز.

١٠ - إذا كانت تعاني من السمعة المفرطة، أو إذا كنت فيما مضى بديننا، فاطرح سنتين .. فكما هو متعارف تضاعف السمعة في تطوير مخاطر أمراض القلب، وضغط الدم، والسكري، والتهاب المفاصل، كما تضاعف مخاطر الأمراض الصدرية، وفضلا عن ذلك، فالأمراض المذكورة تؤدي في الغالب إلى إجراء عمليات جراحية.

١١ - إذا كنت ممن يداومون على إجراء التحاليل الطبية، مرة كل سنة، اضع سنتين.

١٢ - من يشكو من أحوال مرضية مستمرة، فليطرح خمس سنوات، لأن المرض المتصل يوهن الجسم.

١٣ - إن كنت من سكان المدينة، أو إن أقمت فيها مدة تتجاوز نصف حياتك، إطرح سنة من عمرك، أما أن كنت من سكان القرية أو الريف وقضيت فيه أكبر مرحلة من عمرك، فاضف لنفسك سنة.

١٤ - إذا كنت تنام أكثر من ١٠ ساعات، أو أقل من ٥ ساعات فاطرح سنتين إثنتين، من الأجدى، إذا أن تعدل ساعات نومك فيما بين ٧ و ٨ ساعات في اليوم، يمكن أن تكملها بغفوة صغيرة إثر كل أربع ساعات، فالغفوة لا تتجاوز ١٥ دقيقة، لكن يبدو أن تعطى الدوام على العمل لا يتيح ذلك على الرغم من جدواها من الناحية البيولوجية، لكنها لا تناسب أرباب العمل وقضايا الشغل.

١٥ - مدمنو الخمر عليهم أن يطرحوا ٨ سنوات كاملة من أعمارهم.

١٦ - إذا كنت تمارس رياضة الركض أو الدراجة أو السباحة أو المشي أو الرقص، بمعدل ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل، فاغتم ثلاث سنوات.

١٧ - أنت ممن يفضلون الأطباق البسيطة والخضار والغلل، على الأكلات

الغنية باللحوم، وأنت أيضا ممن يطبقون ذلك الحديث الحكيم «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع» .. إذن، اربح سنة مضافة إلى عمرك.

١٨ - إذا من عليك الحظ بصديق حبيب إلى نفسك، تفضى اليه بما يشغلك، فهذا الكبريت الأحمر يضيف سنة أخرى إلى عمرك.

١٩ - إذا كنت صاحب وجهة نظر إيجابية تجاه الحياة، وإنساناً واقعياً، فسوف تكسب ٤ سنوات مضافة.

٢٠ - إذا كان معدل نكائك فوق المتوسط (أى أن تتجاوز محصلة نقاطك في اختبار الذكاء، ١٠٠ نقطة)، أضف سنتين .. فمن مزايا الذكاء أن يتيح لصاحبه اختيار شغل قليل المخاطر، وإتباع القواعد الصحية فى الحياة.

٢١ - إذا كنت من هواة لعبة الشطرنج، والكلمات المتقاطعة والبريدج، أضف سنتين لأن كل الألعاب الفكرية تطيل العمر.

٢٢ - إذا كنت ممن يتمتعون بمستوى تعليمى لا بأس به وتحصلت على شهادة جامعية .. هنيئا لك وأغنم سنة مضافة.

٢٣ - إذا كنت صاحب شغل قار، أضف لك سنة ونصف السنة.

أنت تعمل كتقنى أو مدير أو فى وظيفة إدارى، أو أنت فلاح، أضف سنة، أما موظفوا وعمال القطاع التجارى، فلا إمتيازات لهم.

إذا لم تكون صاحب اختصاص مهنى محدد، فاخصم ستة أشهر، أما العامل الفلاحى فيغنم ٤ سنوات تقريبا .

٢٤ - إذا كنت ممن يبذلون جهدا عضليا (خارج الاعمال الفلاحية) أضف سنتين فالعامل القاعد، والموظف الذى لا يبارح مكتبه، يخسر كلاهما سنتين تقريبا، فهل تستطيع حساب عمرك المتوقع؟! إنشك فى ذلك!؟

ثالثا : إختبار

إمكانية التعرض للإصابة بالسرطان

وهو إختبار للنساء فقط ..

هذا الإختبار السريع سيساعدك فى معرفة ما إذا كنت معرضة لسرطان الجلد باحتمالات كبيرة أم لا ، فأختارى الإجابة، ثم إجمعى عدد النقاط :

١ - لون شعرك :

أ - أشقر أو أحمر (٤)

ب - بنى (٣)

ج - أسود (١)

٢ - لون عينيك :

أ - أزرق أو أخضر (٤)

ب - عسلى (٣)

ج - بنى أو أسود (٢)

٣ - عند التعرض مدة ساعة لأشعة شمس الصيف فإن ما يحدث لك هو :

أ - إحتراق جلدك وتقرحه (٤)

ب - إحتراق جلدك ومن ثم اكتساب اللون البرونزى (٣)

ج - اكتساب اللون البرونزى (١)

٤ - يوجد فى وجهك :

أ - العديد من يقع النمش (٥)

ب - بعض يقع النمش (٣)

ج - لا شي على الاطلاق (١)

٥ - وظيفتك تكون :

أ - خارج المبنى (٤).

ب - داخل المبنى وخارجها (٤).

ج - داخل المبنى فقط (٢).

- هل لديك أي فرد في عائلتك مصاب بسرطان الجلد ؟

أ - نعم (٥)

ب - لا (١)

والآن، احسبي عدد نقاطك فإذا كنت نتيجتك ١٥ أو أقل فاحتمال إصابتك بسرطان الجلد ضعيفة جداً.

وإذا كانت النتيجة ١٦ إلى ٢٢ من احتمالات إصابتك متوسطة

وإذا كانت النتيجة ٢٢ إلى ٢٥ فإن احتمالات مرضك مرتفعة.

أما إذا كانت النتيجة ٢٦ إلى ٣٠ من الاحتمالات مرتفعة جداً.

وفي هذه الحالة عليك بمراجعة الطبيب فوراً إذا حصلت على النسبة

المتوسطة أو المرتفعة أو المرتفعة جداً

رابعاً: اختبار

مقدرتك على ضيافة الضيوف لديك

هل أنت إنسانة محبوبة ولطيفة و تتمتعين بشعبية كبيرة تخولك الفوز بالمكان المميز في قلوب من حولك، أم يحاول معظم هؤلاء تجنب الإقتراب منك لأنك لا تتحلين بهذه الطباع؟ اكتشفي في هذا الاختبار من أية فئة أنت، وما إذا كنت على تفاهم مع المحيطين بك أم لا :

١ - تم تكليفك بالقيام بمهمة أو وظيفة لا تشعرين بأنك مؤهلة لها . فهل :

أ - تحاولين القيام بها عن طريق الخداع

ب - ترفضين القيام بأى محاولة

٢ / ج - تعترفين بعجزك ولكن تظهرين استعدادك للتعلم ؟

٢ - شعرت أن فاتورتك في المطعم جاءت أكثر من الثمن الحقيقي لطلباتك . فهل:

أ - تطلبين مقابلة المدير ؟

ب - تدفعين من دون الاعتراض ولو بكلمة واحدة ؟

٢ / ج - تطلبين من المسؤول إعادة التدقيق في الفاتورة ؟

٢ - اضطررت الظروف لمقابلة شخص يشكو من علة جسدية .. فهل :

أ - تحاولين تجنب المقابلة .

٢ / ب - تعملين جاهدة للتعامل معه بغاية اللطف ؟

ج - تعاملينه كما تعاملين أي شخص آخر ؟

٤ - قابلت لتوك امرأة لم تجبك منذ اللحظة الأولى .. فهل :

- أ - تحاولين إيجاد موضوع حديث قد يكون مشتركاً بينكما .
- ب - تضعينها في مكانها مباشرة ؟
- ج - تتجنبين التواصل معه كلياً ؟
- ٥ - اشتريت أحدي صديقاتك قطعة ثياب لم تعجبك أبداً، وحين سؤالك عن رأيك بها .. فهل يكون جوابك >
- أ - كلا .. أنها لا تعجبني ؟
- ب - أن متأكدة بأنك ستسعدين بها وترتاحين لارتدائها .
- ج - تتجنبين إبداء رأيك، وتغيرين الحديث بالدبلوماسية الممكنة؟
- ٦ - بعد قيامك بنزهة في البر أو الحديقة وتناول هناك مع صديقاتك تكتشفين أنه لا يوجد أي مكان خاص لوضع النفايات .. فهل؟
- أ - تأخذين النفايات معك إلى المنزل؟
- ب - تخبئين النفايات في مكان ما في الحديقة؟
- ج - تتركين النفايات في مكانها كدرس لوضع برميل للنفايات؟
- ٧ - حين مقابلتك لأشخاص لون بشرتهم يختلف عن بشرتك أو من مستوى إجتماعي أقل من مستواك .. فهل :
- أ - ينتابك إحساس داخلي بعدم الراحة أو الخوف.
- ب - تعتبرين أنهم لا يختلفون عنك؟
- ج - تشعرين أنك أفضل منهم نتيجة للفروقات أو لإختلاف نمط الحياة.
- ٨ - إذا كنت واقفة في الطابور في متجر ما للدفع، ومن تقف خلفك علي عجلة من أمرها، بينما أنت لست مستعجلة .. فهل :

- أ - تقومين بإنهاء معارفك لأنه دورك؟
- ب - تطلبين منها أخذ مكانك؟
- ج - تطيلين الوقت من أجل إزجاج من يقف وراءك؟
- ٩ - في حين أن تتعاملين مع أشخاص من دون معرفة سابقة بهم، لكن يقومون بخدمتك سواء في المطعم أو المتجر وغير ذلك .. فهل :
- أ - تبسمين لهم عادة وتقولين أشياء لطيفة؟
- ب - تتعاملين معهم بلطف فقط إذا كانوا أثناء خدمتك؟
- ج - تبقين غير مبالية لأن وظيفتهم تدعوهم إلى القيام بخدمتك؟
- ١٠ - تؤمنين بصدق بآئك :
- أ - تهتمين بمعظم الناس؟
- ب - تجتنبين أن الجعش لا يحرك في داخلك أي إحساس وإنما يبعث الضجر في نفسك؟
- ج - تشعرين بالراحة القصوى فقط مع معارفك؟
- ١١ - في المناسبات الإجتماعية حيث الحضور يجمع بين أعمار الأطفال وحتى المسنين .. فهل :
- أ - تمضين كل وقتك مع الذين من عمرك فقط؟
- ب - تبدين اهتماما خاصا بالكبار في السن والصغار؟
- ج - تنضمين إلى المجموعة التي تبدو لك أنها بحاجة إلى الإهتمام؟
- ١٢ - إرسال البطاقات في أعياد الميلاد والزواج وغيرها .. هل :

- أ - تعتبرين ذلك مضيعة للوقت والمال ولا تقومين بذلك مطلقاً؟
ب - ترسلين البطاقات فقط للأشخاص الذين لك مصالح معهم.
ج - حين الحاجة فقط، أي ترسلين البطاقات للذين قاموا معك بمثل هذه المبادرة.

١٣ - حين مقابلة الأشخاص الذين هم أعلى منك مكانة .. هل :

أ - تشعرين بالحرج أو بعقدة النقص؟

ب - تجدين نفسك تتفوهين بملاحظات قاسية؟

ج - تشكرين الله علي ما أنعم عليك به؟

١٤ - حين يحدثك الناس عن مشكلاتهم .. هل :

أ - تتمنين لو يتوقفون عن إزعاجك ونحتفظهم بمشكلاتهم بداخلهم؟

ب - تستمعين بدقة وإهتمام؟

ج - تقدمين المساعدة في كيفية إيجاد الحلول له

توزيع الدرجات على الأجوبة :

- | | | |
|----------------|------------|------------|
| ١ - (أ) نقطتان | (ب) نقطة | (ج) ٣ نقاط |
| ٢ - (أ) نقطة | (ب) نقطتان | (ج) ٣ نقاط |
| ٣ - (أ) نقطة | (ب) نقطتان | (ج) ٣ نقاط |
| ٤ - (أ) ٣ نقاط | (ب) نقطة | (ج) نقطتان |
| ٥ - (أ) نقطة | (ب) ٣ نقاط | (ج) نقطتان |

٦ - (أ) ٢ نقاط	(ب) نقطتان	(ج) نقطة
٧ - (أ) نقطة	(ب) ٢ نقاط	(ج) نقطتان
٨ - (أ) نقطتان	(ب) ٢ نقاط	(ج) نقطة
٩ - (أ) ٢ نقاط	(ب) نقطتان	(ج) نقطة
١٠ - (أ) ٢ نقاط	(ب) نقطة	(ج) ٢ نقاط
١١ - (أ) نقطة	(ب) نقطتان	(ج) ٢ نقاط
١٢ - (أ) نقطة	(ب) نقطتان	(ج) ٢ نقاط
١٣ - (أ) نقطتان	(ب) نقطة	(ج) ٢ نقاط
١٤ - (أ) نقطة	(ب) ٢ نقاط	(ج) نقطتان

حساب درجاتك ودالاتها : إذا كنت مجموع النقاط لديك :

من ٣٠ - ٤٢ نقطة : إنه مجموع ممتاز يشير إلى معرفتك الجيدة بنفسك، والإهتمام الحساس بالأشخاص المحيطين بك، مما يعنى تمتعك بشعبية كبيرة.

من ١٥ - ٢٩ نقطة : هذا المجموع لا يؤهلك للفوز بشعبية كبيرة، لكنه ليس سيئاً في الوقت نفسه، كما أن هذا المجموع عادة يحققه الأشخاص الذين لديهم إحساس بعدم الاستقرار والأمان، الأمر الذي يدفعهم أحياناً إلى العدوانية، أو يضع في قلوبهم الخوف من الآخرين.

من ١ - ١٤ نقطة : مشكوك في قدرتك على التعايش مع الناس، وفي الأغلب الأحيان يضطرون إلى تحملك، وعليك الأخذ بعين الإعتبار حاجة كل شخص إلي الإحترام والصدقة وتحقيق طموحاته.

٤ - مجموعة إختبارات قوة الملاحظة

والإختبارات الهامة من بين عدة بدائل

وهذه المجموعة من الإختبارات وقوة الملاحظة تؤكد على شئ جوهري وهو قوة الملاحظة ، التأثير والشخصية السوية الهامة .

فهذه المجموعة تكشف عن القدرات الكامنة في النفس البشرية ورجاحة العقل وقوة التفكير وسلامة المعلومات وسرعة الملاحظة ويديهية التعقل والتدبير ومعرفة مجريات الأمور الفنية والعقلية .

إن هذه المجموعة من الإختبارات وإن كانت مجرد إختبارات شكلية تعبر عن مختلف جوانب الشخصية الإنسانية .. سواء أكانت لطفل أم رجل أم شاب ، أم امرأة أو فتاة .. كل الناس في حاجة إلى لحظة إسترخاء وبعيدا عن التوتر والقلق والإكتئاب ، فهذه المجموعة هامة جدا لحياتنا .

فحاول أن تلاحظ بهدوء ..

وحاول أن تختار بثقة ..

وحاول أن تجرب بلا خوف ، فالتجربة نصف النجاح ، والإختيار والملاحظة طريقان للنجاح الدائم .. فهيا إلى هذه الجولة من الإختبارات .

أولا ، صياغة الرسائل بطريقة طرف

(فتح وإغماض سريع) العين Eye - Bink Encoding

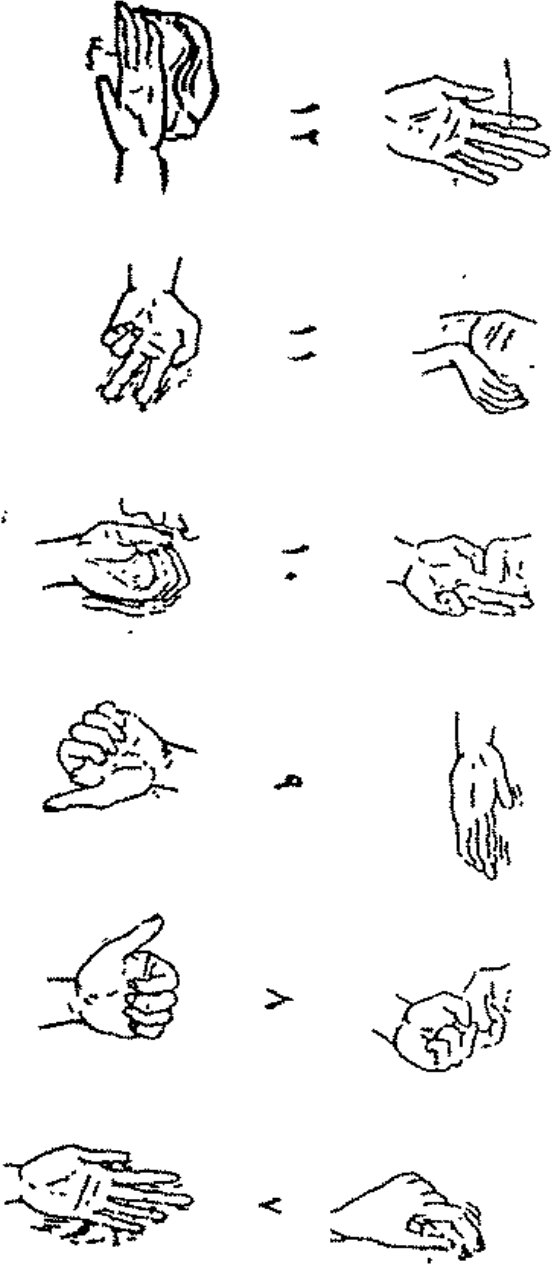
يمكن للشخص التواصل بعض حاجاته الملحة بواسطة طرف العين. ففتح وإغلاق العين لعدة مرات تعنى طلب محدد .. هناك أمثلة على ذلك .

عدد مرات فتح وغلق العين	المعنى
١	لا
٢	نعم
٣	احتمال
٤	لا أعرف
٥	أنا لا أفهم
٦	أريد

هناك بطاقات تصف إشارات العين وتوضع فى مكان مناسب بحيث يمكن رؤيتها من قبل المريض والمتلقى الذى يتواصل معه. يمكن استبدال حركة العين بإخراج أصوات معينة.

رابعا : إشارات الإعتناء بالنفس :

تعالها	٧	مع السلامة
١	٨	نعم، أحب ذلك، جيد
٢	٩	لا، لا أحب ذلك، لا أريد أي من ذلك
٣	١٠	أنا جوعان
٤	١١	أقطع
٥	١٢	أنا أشعر بالحر
٦		
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		
١٢		
١٣		
١٤		
١٥		
١٦		
١٧		
١٨		
١٩		
٢٠		
٢١		
٢٢		
٢٣		
٢٤		
٢٥		
٢٦		
٢٧		
٢٨		
٢٩		
٣٠		
٣١		
٣٢		
٣٣		
٣٤		
٣٥		
٣٦		
٣٧		
٣٨		
٣٩		
٤٠		
٤١		
٤٢		
٤٣		
٤٤		
٤٥		
٤٦		
٤٧		
٤٨		
٤٩		
٥٠		
٥١		
٥٢		
٥٣		
٥٤		
٥٥		
٥٦		
٥٧		
٥٨		
٥٩		
٦٠		
٦١		
٦٢		
٦٣		
٦٤		
٦٥		
٦٦		
٦٧		
٦٨		
٦٩		
٧٠		
٧١		
٧٢		
٧٣		
٧٤		
٧٥		
٧٦		
٧٧		
٧٨		
٧٩		
٨٠		
٨١		
٨٢		
٨٣		
٨٤		
٨٥		
٨٦		
٨٧		
٨٨		
٨٩		
٩٠		
٩١		
٩٢		
٩٣		
٩٤		
٩٥		
٩٦		
٩٧		
٩٨		
٩٩		
١٠٠		



خامسا : الكلام بواسطة اليد : هل تعرف معناه ؟

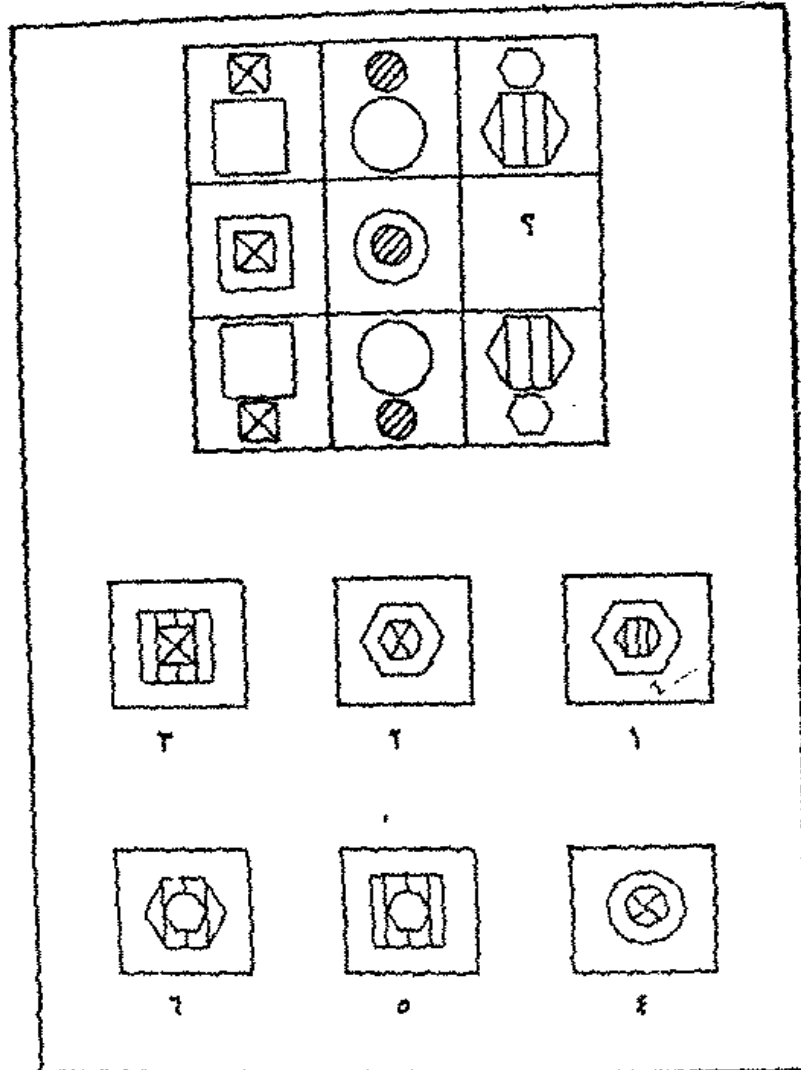
الكلام بواسطة اليد - إن لغة الإشارة تعتبر كظام يتكلم بنمسهه. تستخدم هذه الطريقة بواسطة الناشئ بالفلم أو الإنسع على الحرف أو الشكل من أجل استمرارية التواصل بين المريض وعديفه وقد تعزز هذه الطريقة بواسطة إملاء الأحرف وسخدم مع المريض العير قادر على إخراج الأصوات الكلامية.

١٦. أريد أن أتلقى بالراديو	١١. أريد سماع الأخبار، الرسائل	٦. أنا أشعر بالبرد	١. أنا
١٧. أريد الطبيب، الممرض، زوجه	١٢. أريد لعب الكرتنشف، المركب	٧. أنا أشعر بالدفء	٢. أم
١٨. أريد الطائرة	١٣. أريد قراءة كسباب، حرائد، عجلات	٨. أريد التبول	٣. أنا فهمت
١٩. أشعر بالعطش	١٤. أريد دفتر الشيكات، أوراق العمل	٩. أريد الذهب للمسير	٤. أعد ما لكته، فلكته
٢٠. أشعر بالجموع	١٥. أريد الحلوس	١٠. أريد التدخين	٥. حسنا

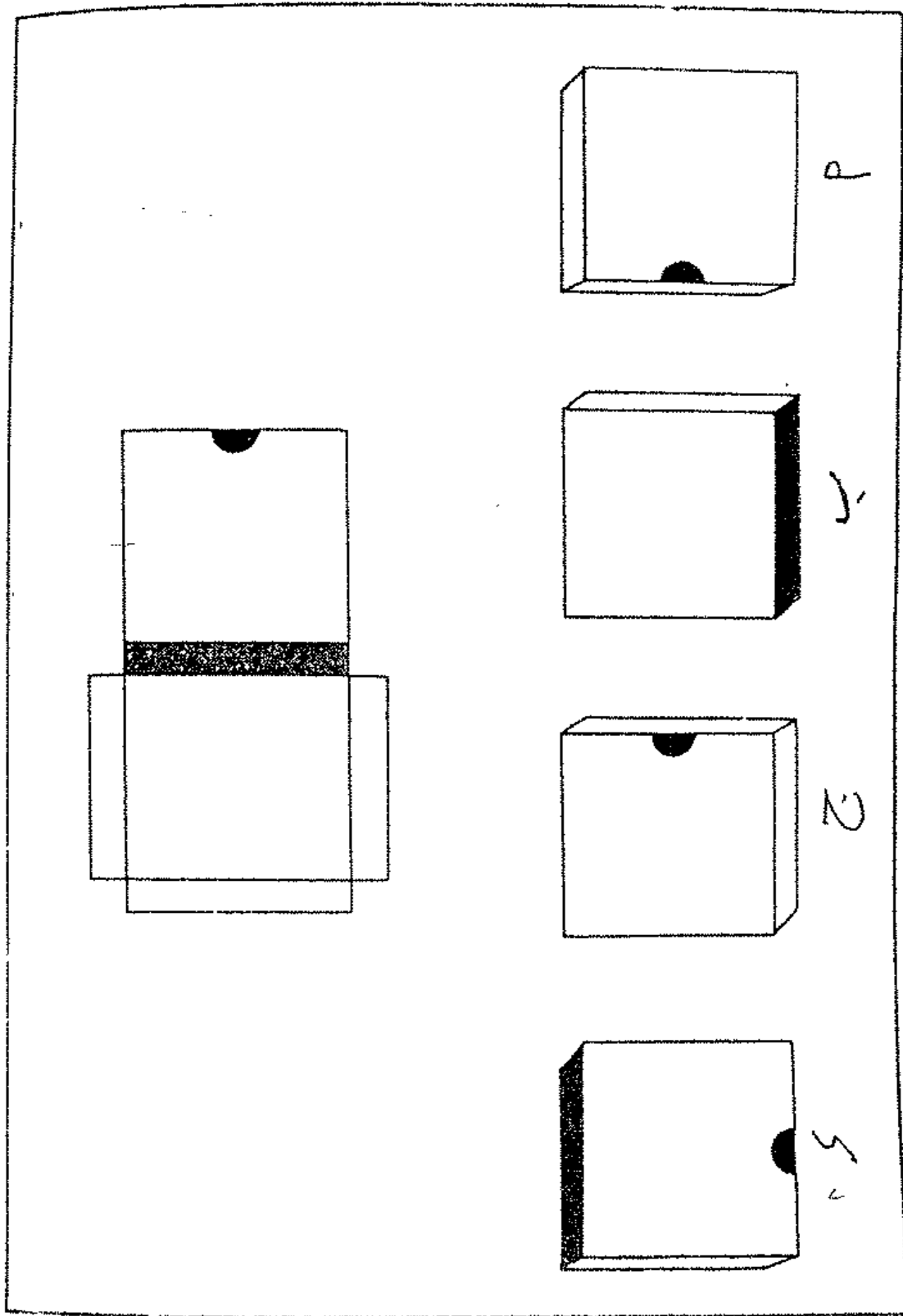
٢٠ ١٩ ١٨ ١٧ ١٦ ١٥ ١٤ ١٣ ١٢ ١١ ١٠ ٩ ٨ ٧ ٦ ٥ ٤ ٣ ٢ ١

أ ب ت ث ج ح خ د ذ ر ز س ش ص ض ط ظ ع ف ق
ك ل م ن ه و ي

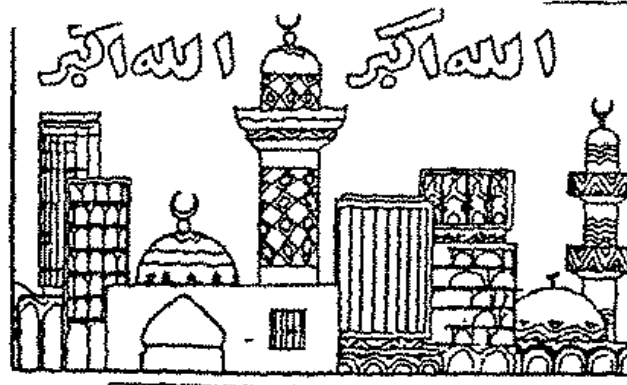
ادسا : ما هو الشكل الناقص ؟



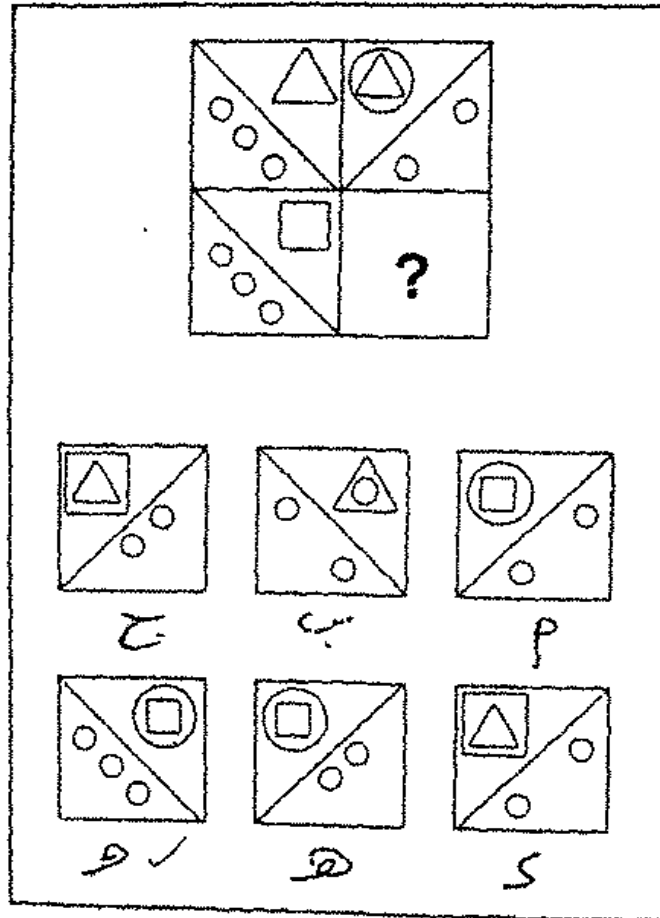
سابقاً : ماذا لو تم طي الشكل : هل يصبح أ أو ب أو ج أو د ؟



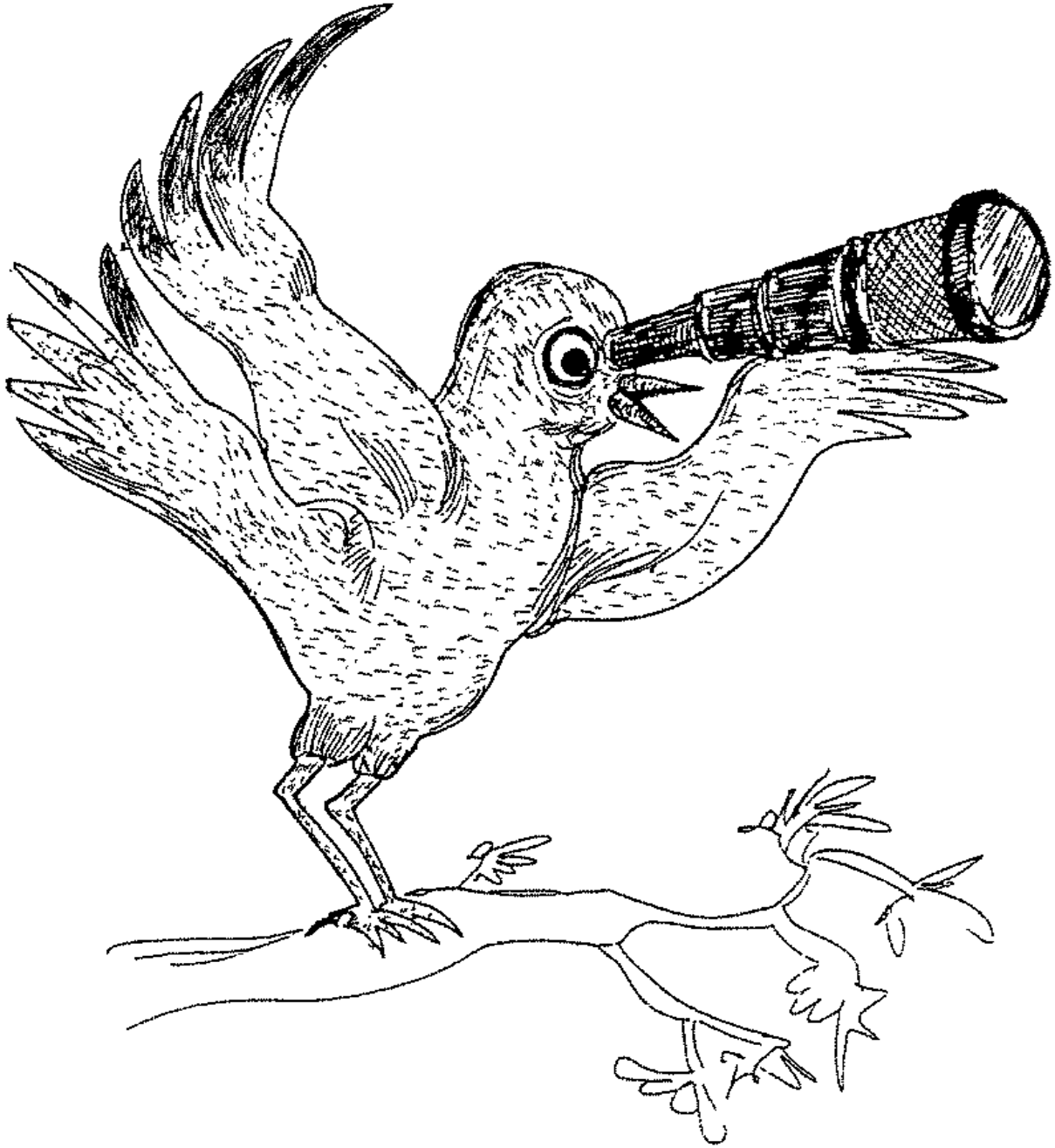
١: لتلوين : أمامك منظر إسلامي لبعض المآذن فهل تستطيع تلوينها بألوان مناسبة.



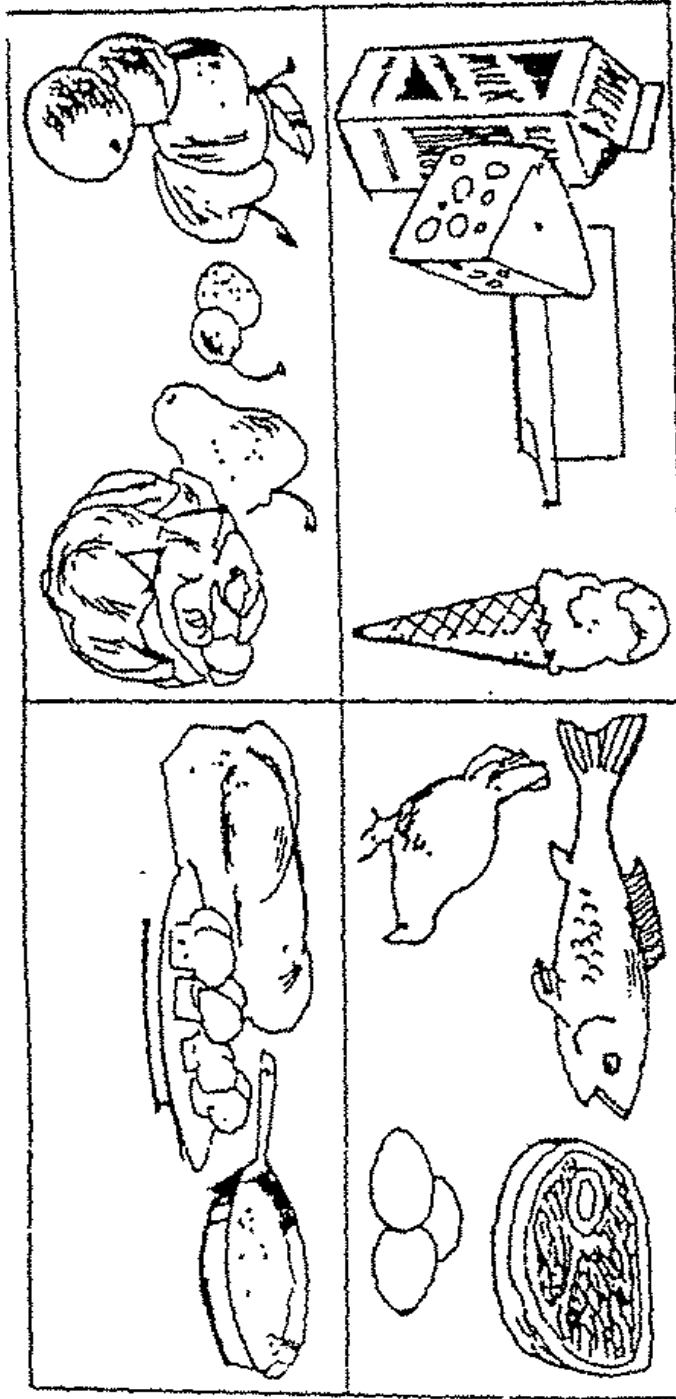
٩: ما هو الشكل الناقص على ضوء العلاقة بين الأشياء ؟



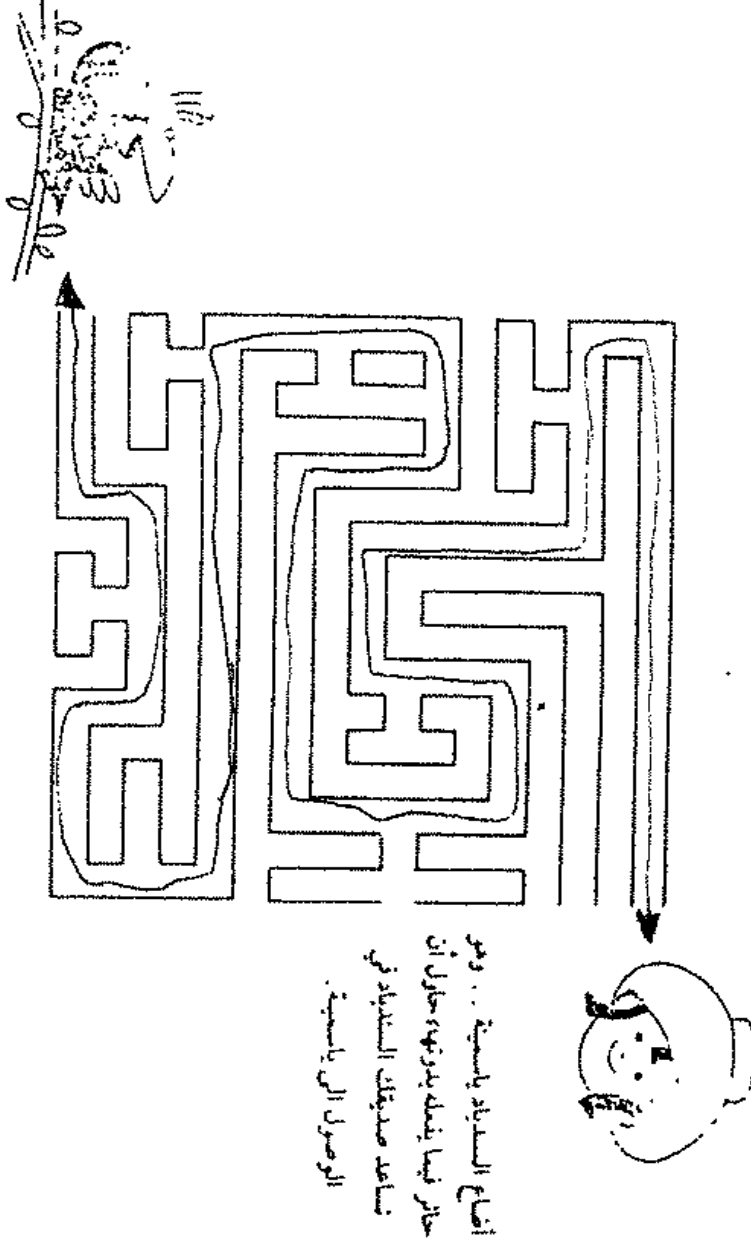
عاشراً : لون وفكر .. واكتب احسن تعليق ؟



تابع عاشراً : لون وفكر .. واكتب أحسن تعليق ؟



حادى عشر : المتاهة :



ثاني عشر : اكتب تالياً أسماء هذه الأشكال



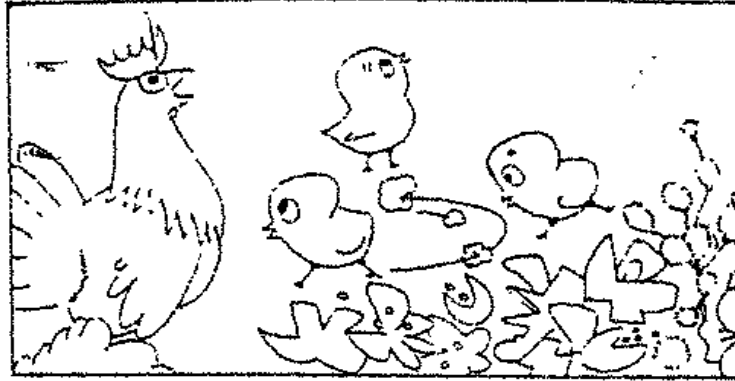
كلامه
نظمت
أرشد
حصانته
ورقة ليم

اكتب تالياً أسماء هذه الأشكال

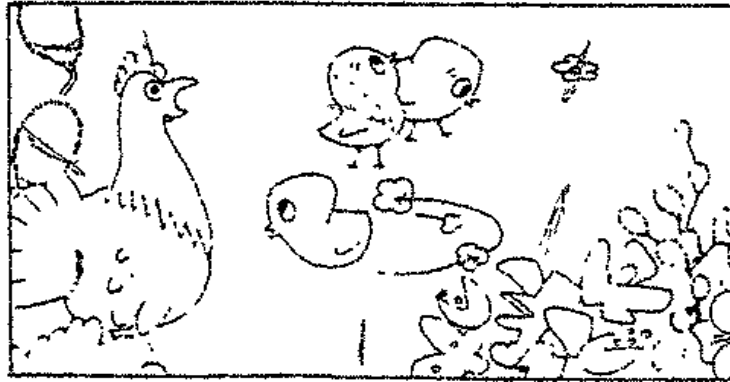
ثالث عشر : ما هي أسماء هذه الأشكال ؟ عندما تعرفها رتب الاحرف الأولى منها
لتحتل على اسم حيوان أليف ما هو ؟



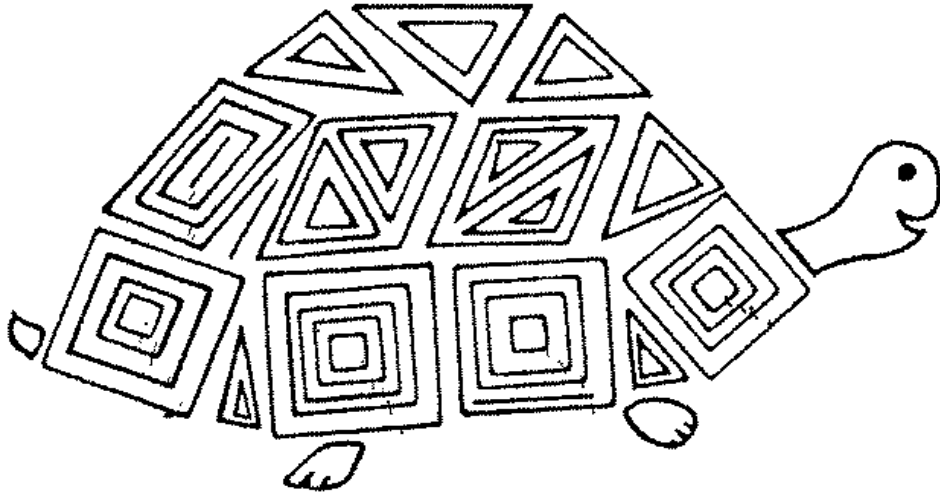
رابع عشر : لاحظ الفروني :



إذا كنت دقيق الملاحظة ف سوف تتمكن ببساطة من التوصل إلى معرفة الاختلافات الستة الموجودة بين هذين المنظرين .



خامس عشر : كم مربعاً وكم معيناً مثلثاً في هذا الشكل ؟



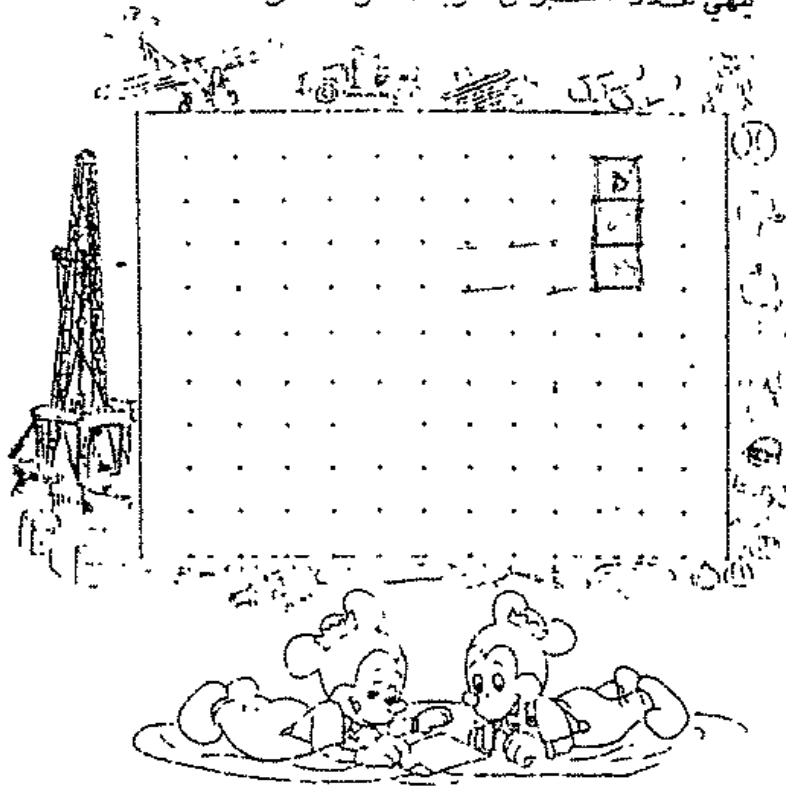
كم مربعاً وكم معيناً وكم مثلثاً في هذا الشكل ؟



جمع حارم أوراق الشجر هذه. ليبرين بها إحدى لوحاته
وعندما نشأ كنت الأوراق. حاول حارم ان يعضها دون
ان يتصلها عن بعضها معاً. هل تحب أن تساعد؟

سابع عشر :

في هذه اللعبة يقوم كل شخص من اللاعبين، بالتناوب، بوصول نقطتين
ليكون مستقيماً، وأول شخص يكمل مربعاً يضع اسمه فيه، واللاعب الذي
يهي عددًا أكبر من المربعات هو الفائز .



حل الكلمات المتقاطعة بعد مشاهدة صورها

١ أفقياً

٢ أفقياً

٣ أفقياً

٤ عمودياً

٥ أفقياً

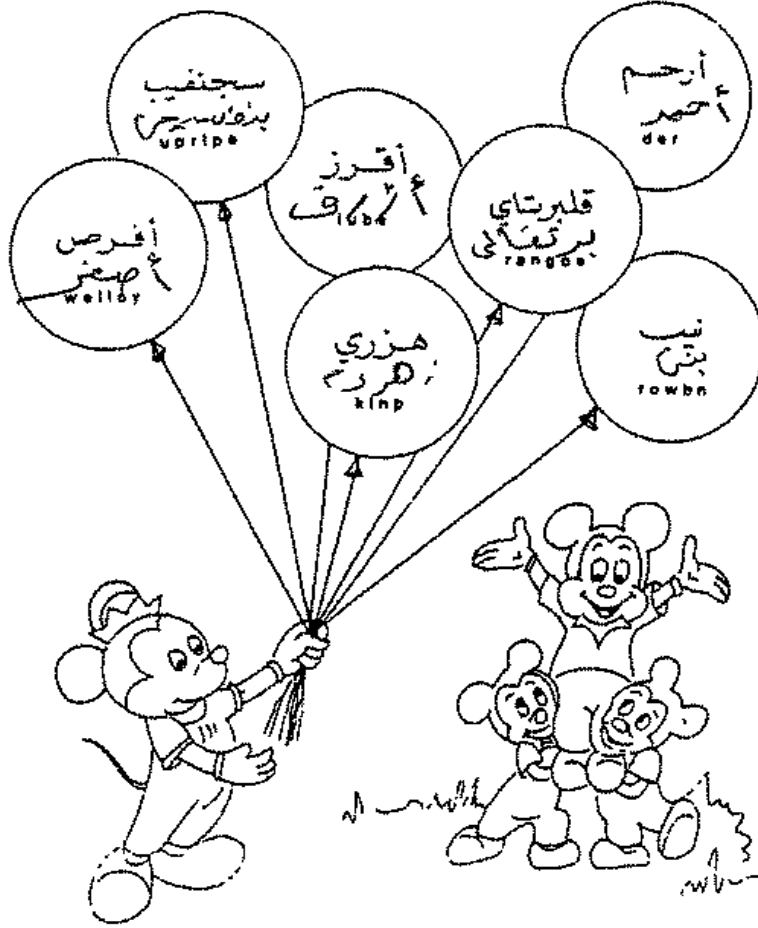
٦ أفقياً

٧ عمودياً (معكوسة)

٨ أفقياً

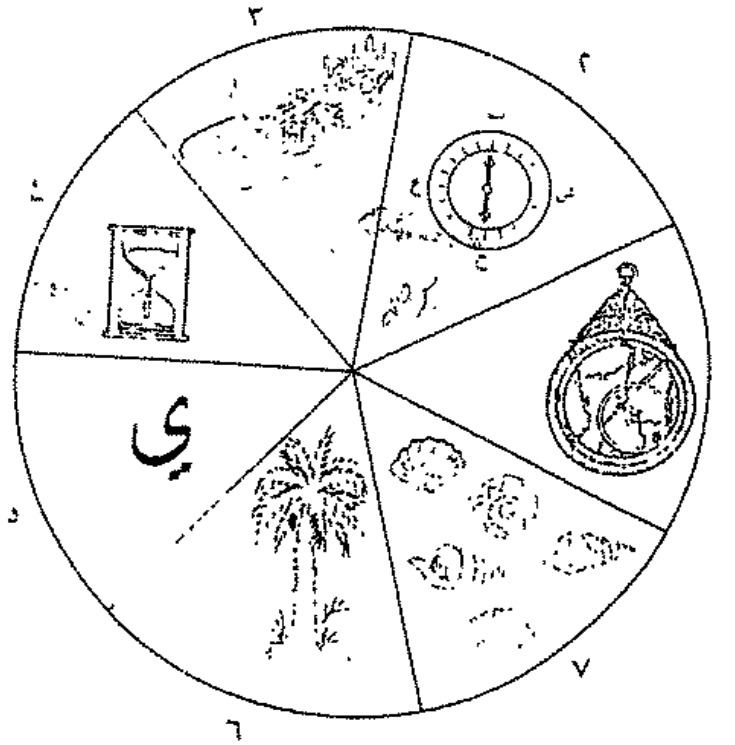
تعتمد وسائل النقل جميعها على منتجات البترول .

رتب حروف الكلمات المبعثرة لكي تصبح الوانام ثم لون الشكل .



عشرون :

خذ الحرف الأول من اسم كل صورة مرسومة في الدائرة
ثم رتب الحروف بحيث تحصل على اسم طبيب عربي
مسلم ألفت كتاب " القانون في الطب "



رتب الحروف هنا :

1 2 3 4 5 6 7

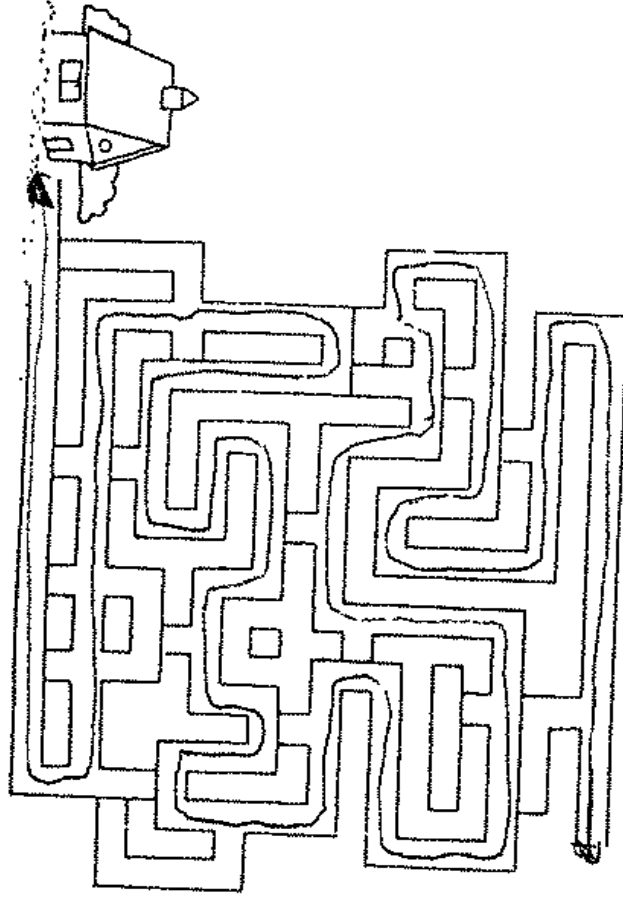
واحد وعشرون : دنيا التفكير :

مرّر ثلاثة خطوط مستقيمة داخل المستطيل، بحيث تقسم المستطيل الى ستة أقسام، وبشرط أن يحتوي كل قسم على سمكة، دجاجة، أفعى، قبان وحصار.

The diagram shows a large rectangle divided into six sections by three horizontal lines. Each section contains a different animal: a bear, a dolphin, a cow, a chicken, a snake, and a fish. The goal is to rearrange these animals into six sections by drawing three horizontal lines.

بمان وعشرون :

بابة : حاول أن تصل بين الفتاة زينب وكوخها من أى طريق تصل ؟



من هو؟

من اصحاب رسول الله (ﷺ) / كان من اجمل
 واغنى شباب مكة في الجاهلية / اسلم مع
 الأوائل ورفض طلب والدته وتهديدها بالعودة
 عن الاسلام / بعثه الرسول إلى المدينة ليعلّم
 اهلها مبادئ الدين الإسلامي. هاجر إلى
 الحبشة / وسقط شهيداً يوم معركة أحد.

١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

١- الحروف ١٠+٣+٩+٧= كلمة تمثل احد

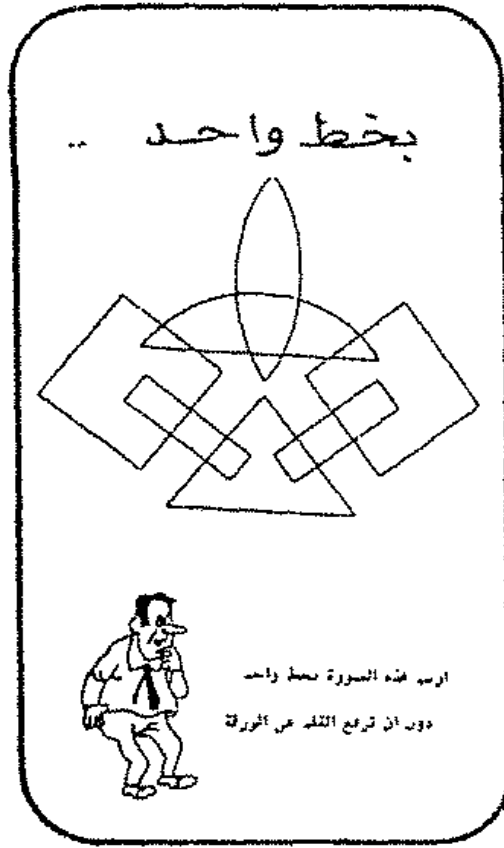
الفصول الاربعة

٢- الحروف ١+٢+١٠= بلد عربي

٣- الحروف ٢+٤+١٠= قوة واحتمال الشدائد

٤- الحروف ٦+٨+١٠= حيوان مفترس

٥- الحروف ٦+٥+٧= يُوخَذُ منه الماء



العلم نور

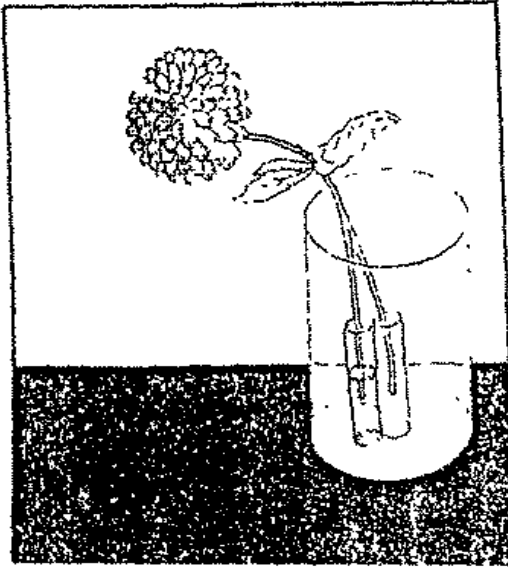
الأنبوبين داخل الكأس. أحضر الوردة البيضاء،
استعين بالسكين، واقسم ساق الوردة الى قسمين
كما في الصورة. أدخل ساق الوردة بقسميه الى
داخل الأنبوبين الملونين بماء الحبر، واتركها مدة
ثلاث ساعات تقريباً.

ما هو لون الوردة الآن ؟ سجل كل ملاحظتك
في دفترك
التجريبية.

نحن علماء صغار،

نجري التجارب ثم

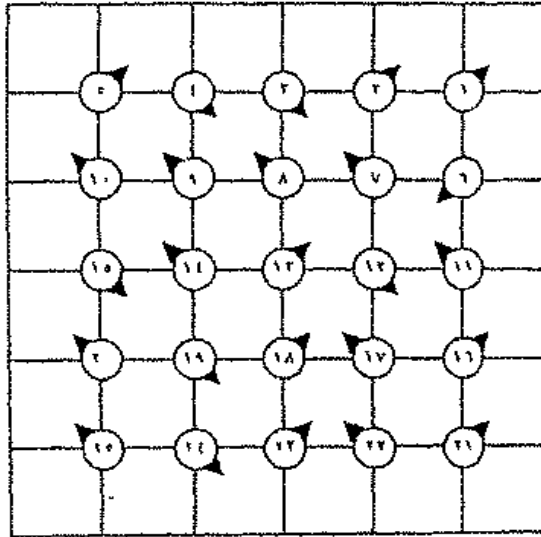
نستنتج العبر



المواد المطلوبة : كأس زجاجية، وردة بيضاء،
أنبوبان زجاجيان صغيران، حبر أزرق اللون
وحبر أحمر اللون.

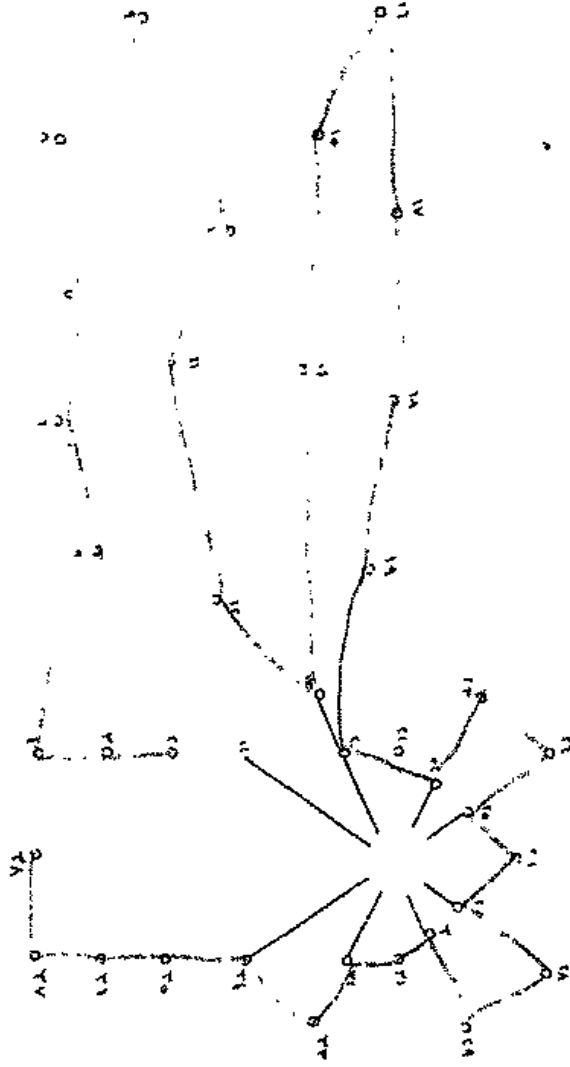
أولاً كلاً من الأنبوبين الصغيرين بالماء، أبيض
الأنبوب الأول. يوضع نقاط من الحبر الأزرق،
والأنبوب الثاني يوضع نقاط من الحبر الأحمر. يوضع

الدوائر المتقاطعة



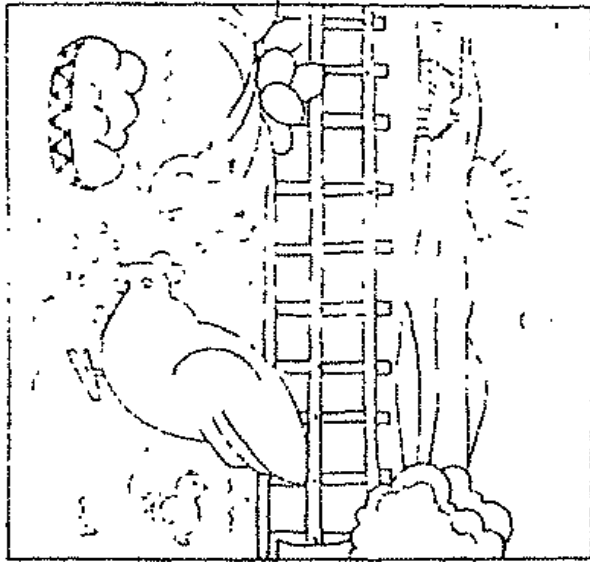
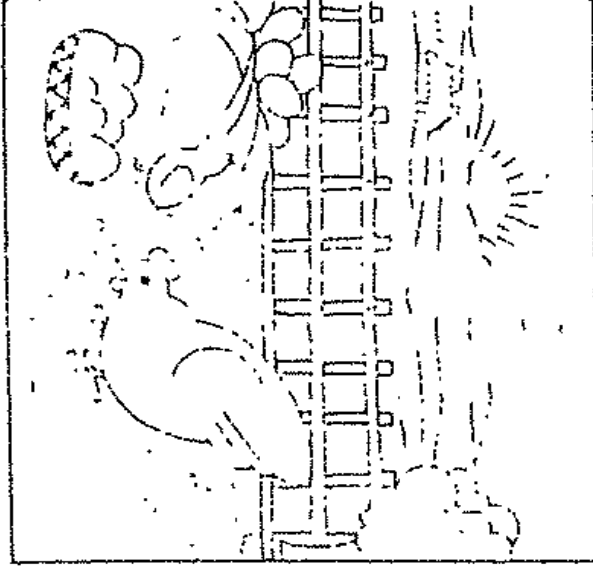
- | | |
|------------|-----------------|
| ١٤. رجائي. | ١. نزال. |
| ١٥. بغداد. | ٢. نقترب. |
| ١٦. ل. | ٣. نرتفع. |
| ١٧. رلاً. | ٤. مريض. |
| ١٨. مائع. | ٥. بيأس. |
| ١٩. أحنني. | ٦. حبر. |
| ٢٠. سحابة. | ٧. أسفا. |
| ٢١. طرقات. | ٨. حدة الجمل. |
| ٢٢. الشبي. | ٩. وزعا. |
| ٢٣. أغيث. | ١٠. حفال. |
| ٢٤. يجمعا. | ١١. مسار. |
| ٢٥. تسمى. | ١٢. لنان تشكبي. |
| | ١٣. أحييي. |

التاسع والعشرون : صل هذه الأرقام بالترتيب لتحصل على لوحة جميلة :



صل هذه الأرقام بالترتيب ، لتحصل على لوحة جميلة

الشاكون : دنيا التفكير -- بين هاتين الرسمتين خمسة فروق ، ما هي ؟



أما بعد

فكانت هذه سياحه سريعة مع الفكر والعقل والذكاء والبطنة والعبقرية والإبتكار، وكانت هذه جولة علمية سريعة كيفية العمل على إثراء وتنمية عقول ومواهب وهوايات وحياة وشخصية الجميع.

كانت هذه التراسلة تبحر بنا في مفهوم الذكاء والشخصية وعوامل الجهد والاجتهاد وتصل بنا إلى أسباب الاختراع والابتكار بواسطة العقل الحبار الذي منحه للإنسان الله القوى العزيز المختار لنفكر به ونعقل بواسطة أمورنا ونزداد به زينة وحيوية وعلم وفكراً وذكاء ودهاء في هذه الحياة الدنيا التي نحياها ونعمرها منذ آدم عليه السلام وحتى قيام الساعة.

ولعلنا نستطيع أن نقول في هذه الخاتمة السريعة ما يلي :

- أن الذكاء والشخصية عملية مكتسبة وإن كانت لها عوامل وراثية ولكن ليست للوراثة تأثير كبير على القدرات العقلية للإنسان.
- إن الاختراع والابتكار والعبقرية والاكتشاف، ما هي إلا وجه من وجوه الذكاء، ونتيجة مباشرة له، فلولا الذكاء ما كانت هذه الأشياء.
- أن هناك وسائل متعددة، تُسهم في تنمية الذكاء والشخصية وهي أدوات تقوم ببيت المناشط المختلفة لتنمية العقل والتفكير لدى أطفالنا.
- أن جميع الوسائل، من الأسرة، والتعليم، والأعلام، وجماعات الرفاق وروح العبادة، وغيرها، ما هي إلا وسائل متكاملة، وتُساهم جميعاً في تنشئة أطفالنا التنشئة المتكاملة السليمة الصحيحة الواجبة، وبالتالي تسهم في تنمية الذكاء والشخصية.

- هناك العديد من المناشط، التي تسهم في تنمية الذكاء والشخصية، وهذه المناشط متكاملة في الهدف والأسلوب والوسيلة، وكلها تهدف إلى تنمية ذكاء الأطفال بطريقة أو بأخرى.

- أن الذكاء للطفل لا يمكن قياسه بطريقة مباشرة، وإنما عن طريق المعيشة التامة والملاحظة الدقيقة للطفل، وعن طريق الاختبارات المباشرة وغير المباشرة، والتي تعد خصيصاً لقياس ذكاء الطفل، والاختبارات ذاتها، ما هي إلا عملية قياس التحصيل الفكري فقط، وهو ما يحاول قياس المعلومات، ويجب أن يمتد لقياس المهارات والقدرات والاحساسات الذهنية والفكرية، وسرعة الفطنة والملاحظة، وهذه كلها لا يتم إختبارها، وبالتالي قياسها، إلا بالمعيشة.

- إن مقاييس وإختبارات الذكاء إلى وضعها بعض العلماء التربويين والنفسيين، ليست سوى محاولات علمية لقياس بعض مؤشرات الذكاء، وهي ليست صالحة لتعميم في كل البيئات وفي كل المجتمعات وعلى كل الأعمال وفي كل الأزمنة، فهي وضعت لحالات محددة في بلد محدد في زمن محدد وتحت ظروف معينة، ويمكن تكييف وتطوير هذه المحاولات وطرق القياس والاختبارات لتناسب وبيئتنا العربية والإسلامية ولتناسب الزمان والمكان الذي يعيش فيه أطفال أمتنا العربية والإسلامية.

- إن نتائج قياس واختبارات الذكاء ليست قاطعة، حتى على الحالات التي وضعت لقياسها، وفي نفس الظروف والبيئة والزمن، ولكنها تخضع وتأثر بعوامل اجتماعية وبيئية وزمانية ومكانية ونفسية، للطفل، لحظة قيامه بأداء الاختبار والإجابة على أسئلته، ولذلك، فإن إجراء قياسات معدلات الذكاء تتطلب مهارة خاصة من الباحث حتى تحصل على نتائج أقرب إلى الدقة.

- أننا مسؤولين جميعاً عن تنمية ذكاء أطفالنا، وعلينا جميعاً، كآباء

ومعلمين ورجال إعلام وتربية، أن نتكاتف، من أجل خلق أجيال من الأنكيا، كل في موقعه، ومن منطلق مسؤولياته، لأن مستقبل الأمم مرهون، بعد قدرة الله سبحانه وتعالى، بهؤلاء الأطفال، والأمة التي يكثر أنكياؤها يعلو شأنها ويرتفع قدرها وتكثر إكتشافاتها واختراعاتها وأبحاثها وأبداعاتها وتقدمها العملى والثقافى والأدبى والفنى، ويرتفع مقامها وتزيد قوتها بين شعوب وأمم الأرض.

- أن الاختبارات التي ذكرت في هذا الكتاب نتيجة جهد علماء العرب من النفسين والتربويين وهو جهد مشكور، نشكرهم عليه لأنه يساهم في معرفة ذاتنا ومعرفة أنفسنا حق المعرفة...

- أن نتائج الاختبارات المذكورة في هذا الكتاب لا تعدو كونها محاولة إكتشاف الجوانب السلبية والإيجابية في أنفسنا لنحاول تقويم حياتنا وأنفسنا وشخصياتنا وذكاؤنا وذكاء أولادنا.

- الاختبارات العديدة المذكورة تحقق الغرض منها من إكتشاف بعض الجوانب التي نجهلها عن أنفسنا وذاتنا وحياتنا، وتهدف إلى تعميق البعد الاجتماعى والنفسى في حياتنا وتدعيم العلاقات الاجتماعية في بيئتنا العربية.

ونتمنى أن تكون هذه الدراسة السريعة، مجرد صيحة، لا بد وأن تتبعها صيحات، ومجرد بداية، تعقبها بحوث ودراسات، تحدد التطبيقات والأجراءات في ضوء الأهداف والمتطلبات والأولويات الخاصة بأممتنا العربية والإسلامية.

ونأمل أن تتحقق هذه الدراسة النظرية أهدافها المرجوة منها من إثارة الإهتمام بهذا المجال الحيوى لأطفالنا ولستقبلنا، وتكون بمثابة نقطة إنطلاق لتحقيق ما نصبو إليه جميعاً من بناء حاضرنا ومستقبلنا ...

والله الموفق والمستعان ...

ولله الحمد من قبل ومن بعد ...

الباحث

- ٢٣- د/ ضياء الأزهرى، القيم فى العملية التربوية، القاهرة، مؤسسة الخليج، ١٩٨٤م.
- ٢٤- عبد الله ناصح علوان، تربية الأولاد فى الإسلام، القاهرة، دار السلام، ط ١٧، ١٩٩٠م، ١٤١٠هـ، ج ١، ٢.
- ٢٥- د/ عزت حجازى، الشباب العربى والمشكلات التى يواجهها، الكويت، سلسلة عالم المعرفة، عدد يونيو ١٩٨٧م.
- ٢٦- د/ عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٢م، ط ٢.
- ٢٧- عبد الرحمن النحلاوى، التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة، بيروت، المكتب الإسلامى، ط ٢، ١٤٠٥هـ / ١٩٨٥م.
- ٢٨- فاروق عبد الحميد اللقانى، تثقيف الطفل : فلسفته وأهدافه ومصادره ووسائله، الاسكندرية، منشأة المعارف، بدون تاريخ.
- ٢٩- فايز مراد مينا، مناهج التعليم العام، القاهرة، دار الثقافة، ١٩٨٠.
- ٣٠- فايز يوسف عبد المجيد، التنشئة الاجتماعية للأبناء وعلاقتها ببعض سماتهم الشخصية وأنماطهم الاجتماعية، القاهرة رسالة دكتوراه غير منشورة كلية الآداب جامعة عين شمس، ١٩٨٠م.
- ٣١- د. فؤاد بهى الدين، الزكاء، القاهرة، دار الفكر العربى، ١٩٧٦م.
- ٣٢- فؤاد إفرام البستانى، منجد الطالب، بيروت، دار الشروق، ١٩٧٥م، ط ٢٣.
- ٣٣- كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية حول الشعر للأطفال، القاهرة، هيئة الكتاب، ١٩٨٩م.

قائمة بالمراجع ومصادر الدراسة

أولاً، المراجع الإنجليزية :

- (1) C. Catlin, The Effect of Politics, Upon Trends in Philosophical and Religious. in, H.P. Lasswell (EDS) the Ethic of the Power, New York Conference of Science, 1962.
- (2) S. C. Almond & Powell, The Comparative Politics, Canda, Little Brown & Comperity, Ltd, 1978.
- (3) John Nichaelis and Others, New Designs for the Elem, School Curriculum, New York, Mc Grow, Hill Book Co., 1977.
- (4) K. Danziger, Reading Inchild Socialization, London, Oxfor Pergamon , 1976.
- (5) K. Langton, Political Socialization, Boston, Little Brown, 1969.
- (6) Lada Aidroua, Child Development and Education, Progress Publishers, Moscow, 1982.
- (7) Lawrence Stenhouse, and Introduction to Curriculum Research. Development, London, Helnman, 1978.
- (8) Mayer Phillip. The Introduction. In, Philip Mayer. Socialization : The Approach From Social Anthropology.

London, 1976, XIII & Richards Audrey, Socialization and Cotemporary Op. Cit.

- (9) Munly Hugh, an Inuestigation into Measurement of Attitudes In Science Education, Faculty of Education, Queen.S Uniuersity, 1983.
- (10) M.I.Lisina, Chaild- Adults, Moscow, Progress Publishers : Press, 1985.
- (11) Sidny Kraus & Dennis Dauis , The Effect of Mass Communication on Political Behavior, Pennsylvaina, State University, 3rd Ed, 1980.
- (12) Ualeriya Mukhina , Gowing up Human, USSR, Progress Publishers Press, 1985.
- (13) Weiner, Myron & Huntingtion (ed) Under Standing Political Development, Boston, Little Browen & Company, 1987.

ثانياً : الكتب العربية :

- ١ - القرآن الكريم .
- ٢ - كتب الحديث .
- ٣ - ابن خلدون، المقدمة، القاهرة، المكتبة التجارية الكبرى، بدون تاريخ .
- ٤ - أبو حامد الغزالي، إحياء علوم الدين، القاهرة، المكتبة التجارية الكبرى، بدون تاريخ، ط ٢ .
- ٥ - أبو زكريا يحيى بن شرف النووي رياض الصالحين ، تحقيق شعيب الأرنؤوط، بيروت، مؤسسة الرسالة، ط . ٢ ، ١٤١٢ هـ / ١٩٩١ م .
- ٦ - أحمد نجيب، القصة فى أدب الأطفال، القاهرة، جمعية المكتبات المدرسية، سلسلة دراسات فى أدب الطفل، ٣ ، ١٩٨٢ .
- ٧ - أحمد سويلم، أطفالنا فى عيون الشعراء، القاهرة، القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٥ م.
- ٨ - د/ أحمد زكى صالح، علم النفس التربوى، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٧٢
- ٩ - إسماعيل عبد الفتاح، القيم السياسية المتضمنة فى كتب الأطفال، القاهرة ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الإقتصاد والعلوم السياسية جامعة القاهرة، ١٩٨٧ م .
- ١٠ - إسماعيل عبد الفتاح ، التعليم والتهوية القومية فى مصر ، القاهرة ، رسالة دكتوراة غير منشورة، كلية الإقتصاد والعلوم السياسية جامعة القاهرة ، ١٩٩١ م .
- ١١ - إسماعيل القباني، التربية عن طريق النشاط، القاهرة، النهضة المصرية، ١٩٥٨ م .

- ١٢ - بدر أحمد كريم، دور المذيع فى تغيير القيم فى المجتمع السعودى، جدة، المؤلف، ١٩٨٧م .
- ١٣ - برنار فوازى ، نمو الذكاء عند الأطفال، ترجمة د/ منيرة العصرة، القاهرة، النهضة المصرية ، ١٩٧٦م .
- ١٤ - بهيجة صدقى رشيد، أغانى وألعاب شعبية للأطفال، القاهرة، عالم الكتب، ط ١١ ، ١٩٦٧م .
- ١٥ - جان بياجيه، التطور العقلى لدى الطفل، ترجمة سمير على، بغداد، دار ثقافة الطفل، سلسلة دراسات، ط ١ ، ١٩٨٦م .
- ١٦ - جمال أبورية، ثقافة الطفل العربى، القاهرة، دار المعارف، بدون تاريخ .
- ١٧ - د/ حسن شحاته ، النشاط المدرسى، القاهرة ،الدار المصرية اللبنانية ، ١٩٩٠م، ط ١ .
- ١٨ - د/ حسن شحاته، ثقافة الطفل العربى، القاهرة ، الدار المصرية اللبنانية ، ١٩٩١م ، ط ١ .
- ١٩ - د/ حسن صعب ، تحديث العقل العربى ، بيروت ، دار العلم للملايين، ١٩٦٩م .
- ٢٠ - حسن علاوى، سيكولوجية التدريب والمنافسات الرياضية ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٧٧م .
- ٢١ - حسن على حمودة ، فن الزخرفة ، القاهرة ، الجهاز المركزى للكتب الجامعية والوسائل التعليمية ، وزارة التربية ، ١٩٨٨ ، ط ١٣ .
- ٢٢ - سيد أحمد عثمان ، دراسة فى الطفولة ونمو الإنسان ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو ، ١٩٨٦م .

- ٢٣ - د/ ضياء الأزهرى، القيم فى العملية التربوية ، القاهرة ، مؤسسة الخليج ، ١٩٨٤م .
- ٢٤ - عبد الله ناصح علوان . تربية الأولاد فى الإسلام ، القاهرة ، دار السلام ، ط١٧ ، ١٩٩٠م ، ١٤١٠م هـ ، ج ١ ، ٢ .
- ٢٥ - د/ عزت حجازى ، الشياپ العربى والمشكلات التى يواجهها ، الكويت ، سلسلة عالم المعرفة ، عدد يونيو ١٩٨٧م .
- ٢٦ - د/ عطيات محمد خطاب، أوقات الفراغ والترويح، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٢م ، ط٣ .
- ٢٧ - عبد الرحمن النحلاوى ، التربية الإسلامية والمشكلات المعاصرة ، بيروت، المكتب الإسلامى، ط٢ ، ١٤٠٥ هـ / ١٩٨٥م .
- ٢٨ - فاروق عبد الحميد اللقانى ، تثقيف الطفل : فلسفته وأهدافه ومصادره ووسائله ، الإسكندرية ، منش
- ٢٩ - فايز مراد مينا ، مناهج التعا
- ٣٠ - فايز يوسف عبد المجيد ،
صماتهم الشخصية وأنساء
منشورة كلية الآداب جامعه
- ٣١ - د/ فؤاد بهى الدين ، الذكاء
- ٣٢ - فؤاد إفرام البستاني ، مذ
ط٢٣ .
- ٣٣ - كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية حول الشعر للأطفال، القاهرة، هيبه
الكتاب، ١٩٨٩م .

- ٣٤ - كتاب عام الطفل ، القاهرة ، المجلس الأعلى للطفولة وهيئة الأستعلامات ،
عام ١٩٧٩ م .
- ٣٥ - كتاب الحلقة الدراسية عن مكتبات الأطفال ، القاهرة ، هيئة الكتاب ،
١٩٨١ م .
- ٣٦ - كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية حول لغة الكتابة للأطفال ، القاهرة ، هيئة
الكتاب ، ١٩٨١ م .
- ٣٧ - كتاب حلقة الثقافة العلمية في كتب الأطفال ، القاهرة ، هيئة الكتاب ،
١٩٨٥ م .
- ٣٨ - كتاب الحلقة الإقليمية عن كتب الأطفال ومجالاتهم في الدول المتقدمة ،
القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٥ م .
- ٣٩ - كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل ، القاهرة ، هيئة الكتاب ،
١٩٨٦ م .
- ٤٠ - كتاب الحلقة الدراسية القيم التربوية في ثقافة الطفل ، القاهرة ، هيئة
الكتاب ، ١٩٨٧ م .
- ٤١ - كتاب النوة الدولية لكتاب الطفل ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٧ م .
- ٤٢ - كلير فهيم ، المدرسة والأسرة والصحة النفسية لأبنائنا ، القاهرة ، كتاب
الهلل ، ١٩٨٥ م .
- ٤٣ - محمد حامد أبو الخير ، مسرح الطفل ، القاهرة ، هيئة الكتاب ، ١٩٨٨ م .
- ٤٤ - د/ محمد عاطف غيث ، قاموس علم الاجتماع ، القاهرة ، هيئة الكتاب
١٩٧٩ م .
- ٤٥ - د/ محمد عقلة ، تربية الأولاد في الإسلام ، الأردن ، مكتبة الرسالة
الحديثة ، ط١ ، ١٩٩٠ م .

- ٤٦ - د/ محمد عماد الدين إسماعيل ، الأطفال مرآة المجتمع ، الكويت سلسلة عالم المعرفة ، عدد رقم ٩٩ ، مارس ١٩٨٦ م .
- ٤٧ - د/ محمود عبد الحليم منسى ، الابتكار وعلاقته بممارسة الأنشطة الرياضية والمستوى الإجتماعى ، جدة ، مركز النشر العلمى بجامعة الملك عبد العزيز ، ١٤٠٧ هـ / ١٩٨٦ م .
- ٤٨ - د/ محمود عبد الحليم منسى ، الدافعية والابتكار لدى الأطفال، جدة، مركز النشر العلمى بجامعة الملك عبد العزيز، ١٤٠٨ هـ/ ١٩٨٧ م
- ٤٩- محمود فؤاد عبد الباقي، المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم، بيروت، مؤسسة جمال للنشر، بدون تاريخ.
- ٥٠- الموسوعة المصورة للشباب، ترجمة د/ محمد أمين سليمان و د/ فؤاد باشا، القاهرة، مركز الأهرام للنشر، ١٩٨٦ م، ط١ .
- ٥١- نتيحة راشد، مسيرة ثقافة الطفل العربى، القاهرة، المجلس العربى للطفولة والتنمية، ط١، ١٩٨٨ م.
- ٥٢- د/ نورى جعفر، أراء حديثة في تفسير نمو الطفل وتربيته، بغداد، دار ثقافة الأطفال، سلسلة دراسات، ط١ ، ١٩٨٧ .
- ٥٣- د/ نورى جعفر، أدب قصص الخيال العلمى وعالم الأطفال، بغداد، دار ثقافة الأطفال، ١٩٨٧ م.
- ٥٤- وليام كلارك تراو، عملية التعلم، ترجمة سعاد محمد، القاهرة، هيئة الكتاب، ١٩٧٦ م.
- ٥٥- ياسين الكردى، مقاييس الذكاء وأهميتها فى عملية التقويم والقياس، بغداد، دار الشؤون الثقافية والعامة، الموسوعة الصغيرة، ١٨٠، ١٩٨٦ م.
- ٥٧- أعداد مختلفة من مجلات : كل الاسرة - زهرة الخليج - الشباب وعلوم

ثالثاً : المقالات والدراسات المنشورة :

- ١- إبراهيم شعراوى ، الطفل وموسيقى الشعر، الحلقة الدراسية: الشعر للأطفال.
- ٢- د/ إحسان فهمى، شعر الأطفال وعلم النفس، الحلقة الدراسية الإقليمية حول الشعر للأطفال.
- ٣- أحمد بهجت، الكتابة الدينية للأطفال، الندوة الدولية لكتاب الطفل.
- ٤- أحمد شوقى، المسرح المدرسى والمسرحية الدينية، كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل.
- ٥- د/ أحمد عبد القادر عبد الباسط، حول العلاقة الوظيفية بين التنشئة السياسية والتربية من خلال منظور التنمية الشاملة، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، عدد ٤، السنة السادسة، ديسمبر ١٩٧٨.
- ٦- إسماعيل عبد الفتاح، نمط التنشئة الإسلامية، السعودية، الخفجى، مجلة الخفجى، العدد الثامن، السنة التاسعة عشرة، نوفمبر ١٩٨٩م.
- ٧- الشربيني السيد الشربيني، الخط العربى فن وتاريخ وعلم وتراث، الرياض، مجلة كلية الملك عبد العزيز الحربية، العدد ٣٣، ذو الحجة ١٤١٢هـ، يونيو ١٩٩٣م.
- ٨- إيهاب الأزهرى، حق الأطفال فى الذكاء، القاهرة، كتاب الحلقة الدراسية عن كتب الأطفال ومجالاتهم فى الدول المتقدمة.
- ٩- جمال أبورية، المسرحية التلفزيونية للأطفال، القاهرة، الحلقة الدراسية الإقليمية حول مسرح الطفل.
- ١٠- حسن عبد الشافى، مكتبة المدرسة الابتدائية ودورها فى تنمية مهارات وقدرات الأطفال القرائية، القاهرة، كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية عن مكتبات الأطفال.

- ١١- د/ سامية رزق، التكامل بين كتاب الطفل ووسائل الإعلام، الندوة الدولية لكتاب الطفل.
- ١٢- د/ مسعد عويس، دراسة حول نور مسرح الطفل في التربية المتكاملة للنشء، الحلقة الدراسية : مسرح الطفل.
- ١٣- د/ مسعد سيد عويس، كتب التربية البدنية للأطفال في الدول المتقدمة، دراسة استطلاعية، الحلقة الدراسية عن كتب الأطفال ومجالاتهم.
- ١٤- سوزان مبارك، كلمة افتتاح الندوة الدولية لكتاب الطفل.
- ١٥- شوقي جلال، غرس التفكير العلمي لدى الأطفال، حلقة الثقافة العلمية في كتب الأطفال.
- ١٦- د/ عايد طه ناصف، الزاد الثقافي والإعلامي الأمتل للطفل، الندوة الدولية.
- ١٧- عبد التواب يوسف، تبسيط العلم، الحلقة الدراسية الثقافة العلمية للأطفال.
- ١٨- عبد التواب يوسف ، المكتبات العامة، الحلقة الدراسية حول مكتبات الاطفال.
- ١٩- عبد التواب يوسف، تجربتي مع الأطفال، الحلقة الدراسية حول لغة الكتابة للأطفال.
- ٢٠- عبد التواب يوسف، الإذاعة المسموعة المرئية تُحفز الطفل على القراءة، الحلقة الدراسية عن مكتبات الأطفال.
- ٢١- عواطف إبراهيم محمد، العلوم لسن ما قبل المدرسة، كتاب الحلقة الدراسية الإقليمية عن كتب الأطفال.
- ٢٢- فهيمة علي الشايب، مكتبات الأطفال، كتاب الحلقة الدراسية عن مكتبات الأطفال.

- ٢٣- د/ فيوليت فؤاد إبراهيم، دور التنشئة الاجتماعية في ثقافة الطفل ونموه الخلقى، القاهرة، سلسلة ثقافة الطفل، العدد ١، عام ١٩٨٦م. المركز القومي لثقافة الطفل.
- ٢٤- كامليا عبد الفتاح، القراءة ضرورة سيكولوجية، الندوة الدولية لكتاب الطفل.
- ٢٥- كمال المنوفى، التنشئة السياسية في الفقه السياسي المعاصر، الكويت، مجلة العلوم الاجتماعية، خريف ١٩٧٨.
- ٢٦- محمد تميم النجار، الديكور والمناظر لمسرحيات الأطفال، كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل.
- ٢٧- الدكتور محمد فتحى عبد الهادى، مكاتب الأطفال، الندوة الدولية لكتاب الطفل.
- ٢٨- محمد محمود رضوان، اللغة في شعر الأطفال، الحلقة الدراسية، الشعر للأطفال.
- ٢٩- مدحت كاظم، تنمية سلوك الطفل عن طريق القصص، الحلقة الدراسية الإقليمية القيم التربوية، ود. مدحت ابو النصر: مجل الشروق: الامارات: أعداد مختلفة.
- ٣٠- د/ مرسى سعد الدين، ثقافة الطفل ووسائل إعلامه، مؤتمر ثقافة الطفل في وسائل الإعلام، القاهرة، جامعة عين سمش. مركز دراسات الطفولة، ١٩٨٤.
- ٣١- د/ مصرى عبد الحميد حنورة، الرفيق الخيالى وتلقائية الأداء التمثيلى عند الأطفال، كتاب الحلقة الدراسية حول مسرح الطفل.
- ٣٢- مصطفى المسلمانى، التشريع وحماية القيم التربوية في ثقافة الطفل، كتاب الحلقة الدراسية القيم التربوية في ثقافة الطفل.

To: www.al-mostafa.com