التفاؤل والأمل.. سمة الناجحين



◄تصيب الحياة كلاً من المتشائم والمتفائل بنفس المآسي. ويتعرض كلاهما لنفس الإحباطات، لكن المتفائل ينهض بسرعة من أي هزيمة، ليبدأ الكرّة من جديد. بينما يستسلم المتشائم، ويسقط في بئر الإحباط أمام أوّل أزمة تواجهه. وبسبب هذه الروح، تجد أنّ المتفائل ينجح في تحقيق المزيد من العمل، ويسعد بصحبته الآخرون، ويتمتع بصحة أفضل. إذ يؤمن المتفائل أن يومه خير من أمسه، وأن غدَه خيرٌ من يومه، وأن ما يخبئ له المستقبل هو أفضل بكثير مما في يديه.

والآن، هل أنت متفائل؟

هذا الاختبار سيعطيك فكرة عامّة عن مقدار تفاؤلك.. أجب عن الأسئلة التالية باختيار إحدى الإجابتين لكل سؤال.. تمثل الحدث المذكور ثمّ اختر تفسيرك الشخصي للحدث أي ما يخطر على بالك مباشرة دون تفكير.

1- نجح المشروع الذي يقع تحت مسؤوليتك نجاحاً عظيماً:

(أ) قام كلّ فرد بتكريس جهد ووقت كبيرين لهذا المشروع.

(ب) كنت أتابع عن كثب عمل كلّ فرد فيه.

2- وقعت مشاجرة بينك وبين زوجتك:

(أ) سأصفح عنها.

(ب) أنا دائماً شخص متسامحٌ.

3- نسيت موعد ذكرى زواجك.

(أ) أنا لست ماهراً في تذكر التواريخ.

(ب) لقد كنت مشغولاً بأشياء أخرى.

4- تلقيت هدية من صديق:

(أ) أشعر أنني جذاب بالنسبة إليه.

(ب) أنا شخص محبوب.

5- تقوم بخوض حملة انتخابية على منصب في البلدية، وفزت بها:

(أ) لقد كرست كثيراً من الوقت والجهد لخوض الحملة.

(ب) إنني أعمل بجد في أي عمل أؤديه.

6- تقوم بخوض حملة انتخابية على منصب في البلدية، ولكنك خسرت هذه الحملة:

(أ) لم أخض الحملة على نحو جيد.

(ب) كان الشخص الفائز يعرف كثيراً من الناس.

7- قمت بإعداد مأدبة غداء محترمة:

(أ) كنت مسروراً في تلك الليلة بالذات.

(ب) إنني مضيف ماهر.

8- لقد كنت في صحة جيدة طوال العام:

(أ) لم يكن حولي الكثير من المرضى، لذلك لم أتعرض للعدوى.

(ب) كنت دائماً أتأكد من أنني أتناول طعامي بشكل جيّد، وآخذ قسطاً من الراحة.

9- فزت بمسابقة رياضية:

(أ) لقد كان مدربي بارعاً.

(ب) كنت أتمرن بجد.

10- رسبت في امتحان اللغة العربية:

(أ) لست ذكياً بدرجة كافية.

(ب) لم أستعد للامتحان بشكل جيد.

11- قمتِ بإعداد وجبة خاصة لصديقة، ولكنها لم تعجبها ولم تأكل منها إلا أقل القليل:

(أ) لست طباخةً ماهرةً.

(ب) قمت بإعداد الوجبة على عجل.

12- نفد وقود سيارتك في شارع مظلم، وفي وقت متأخر من الليل:

(أ) أنا مهمل في تدبير شؤوني الخاصة.

(ب) لم أقم بفحص مقدار الوقود الموجود في السيارة.

13- عوقبت بسبب تأخرك في تقديم المشروع المطلوب منك في الوقت المحدد:

(أ) لست جيداً في الالتزام بالمواعيد النهائية للتسليم.

(ب) تكاسلت هذه المرة في إعداد المشروع الخاص بي.

14- لقد كنت ماهراً في المقابلة الشخصية التي أجريت معك بشأن الوظيفة:

(أ) لقد كنت أشعر بثقة كبيرة أثناء تلك المقابلة.

(ب) أنا ماهر في المقابلات الشخصية.

15- أعطى لك رئيسك في العمل فترة قصيرة جدّاً لكي تنجز فيها عملك، بيد أنك قد فرغت منه في وقت أقل:

(أ) إنني ماهر في إنجاز مثل هذه الأعمال.

(ب) إني شخص كفء.

16- قالت زوجتك شيئاً جرح مشاعرك:

(أ) دائماً ما تتفوه بالأشياء دون مراعاة مشاعر الآخرين.

(ب) لقد كان مزاجها سيئاً في ذلك اليوم، فصبت غضبها عليّ.

والآن انتقل إلى الصفحة التالية لتتعرف على طريقة حساب الدرجات وتقييم الاختبار.

نتيجة اختبار: هل أنت متفائل؟

قم بحساب عدد الإجابات التي اخترت فيها الحرف (ب).

- فإذا كانت النتيجة 16-13 فأنت متفائل.
- 12-10 معتدل التفاؤل.
- 9-8 ضعيف التفائل.
- 7-5 متشائم باعتدال.
- 4-0 متشائم جدّاً. ►

المصدر: كتاب القوة في يديك/ كيف تنمي ذكاءك العاطفي؟