

اخبر قدرتك على التعرف على مشاعرك



www.balagh.com

- تعليمات الاختبار: اقرأ فقرات الاختبار بشكل جيد، ثم صنع الاختيار الذي يناسبك من الاختيارات التالية: (أوافق بشدة - لا أدرى - لا أافق بشدة)، وضع ثلاث درجات أمام الاختيار (أوافق بشدة)، ودرجتين أمام الاختيار (لا أدرى)، ودرجة واحدة أمام الاختيار (لا أافق بشدة). 1- لدي قدرة على تحليل عاطفة الحب التي تنتابني. 2- لدي إمكانية لتوسيع انفعالي لآخرين. 3- أستطيع مراقبة مشاعري النفسية أثناء مجا بهة المواقف المختلفة. 4- لدي مرونة في التفكير الانفعالي. 5- أستطيع أن أُخفي انزعاجي من الآخرين. 6- لا تتضارب عواطفني مع ثقافة المجتمع الذي أعيش فيه. 7- يمكنني أن أفهم وأتعرّف على مشاعري الخاصة. 8- لي القدرة على فهم مشاعري السلبية والتحكم فيها. 9- يمكنني أن أفهم أبعاد تقلبات اندفاعاتي. 10- لدي القدرة على تحقيق السيطرة على مشاعري النفسية: السلبية، والإيجابية. 11- تنقصني القدرة على إخفاء علامات الانفعالات السلبية التي تنتابني. 12- أعرف سبب فترات الحزن التي تمر على-. 13- انفعالي واضحة

المعالم. 14 -

أعرف إن كنتُ أميل إلى تضخيم المشكلات أم لا. اجمع الدرجات التي حصلتَ عليها في فقرات الاختبار. إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها (14-21) فذكاؤك الانفعالي^١ الذي يتعلّق بقدرتك على التعرّف على مشاعرك ضعيفٌ جدًا^٢. وإذا حصلتَ على (22-28) فذكاؤك الانفعالي الذي يتعلّق بقدرتك على التعرّف على مشاعرك ضعيفٌ. أما إذا حصلت على (29-35) فذكاؤك الانفعالي الذي يتعلّق بقدرتك على التعرّف على مشاعرك جيدٌ^٣. وإذا حصلت على (36-42) فذكاؤك الانفعالي الذي يتعلّق بقدرتك على التعرّف على مشاعرك ممتازٌ. المصدر: كتاب لماذا يَصْمُتُ الرجل؟!