# هل أنتِ امرأة قلقة أم هادئة؟

عند إجابتك عن تلك الأسئلة ستكتشفين أي نوع من النساء أنت؟

1- بعد 24 ساعة ستسافرين إلى جزر هاواي لقضاء عطلة شهر هناك، أين وصلت استعداداتك؟

أ- أمتعي كلها جاهزة منذ مدة.

ب- لازلت مستمرة في تجهيز حقيبتي.

ج- 24 ساعة، إذن لازال أمامي متسع من الوقت لكي أحزم حقيبتي.

2- شعارك هو:

أ- الوقت كالسيف إن لم تقطعه قطعك.

ب- إن غداً لناظره قريب.

ج- في العجلة الندامة وفي التالي السلامة.

3- تأخرت في الوصول إلى اجتماع مع عملاء مهمين. عند دخولك يرمقك مديرك

أ- تاخرت لكن لدي سبب وجيه للتأخير.

ب- أعتذر بلباقة وأدخل بسرعة في صلب الموضوع.

ج- أدخل متسللة وأجلس من دون أن ائبس بكلمة.

4- لو كان في إمكانك أن تعيدي الماضي مرة أخرى ماذا تفعلين؟

أ- سأحاول أن أستمتع أكثر باحلى اللحظات.

ب- سأتفادى الوقوع في الأخطاء نفسها.

ج- سأستغل كل الفرص التي لم أستغلها في الماضي.

5- الحدث الذي يسبب لك ضغطاً كبيراً هو:

أ- الأعياد والمناسبات الكبرى.

ب- اقتراب موسم العطلة.

ج- تغيير العمل أو تغيير السكن.

6- وصلت متأخرة إلى حفل مع الأصدقاء، وبمجرد دخولك عم الصمت للحظلت، رد فعلك:

أ- "أرجوكم استمروا في الاحتفال كما لو أني غير موجودة".

ب- "هل أفهم أن قدومي يزعجكم؟".

ج- "أحسنتم لأنكم بدأتم الحفل ولم تنظروني".

7- عندما تكون لديك رحلة بالطائرة في صباح الباكر هل:

أ تضبطين منبه الساعة كالعادة.

ب إضافة إلى منبه الساعة تلجئين إلى خدمة المنبه الهاتفي.

ج لا يغمض لك جفن تلك الليلة، فأنتِ تعدين الساعات إلى أن يحين الموعد.

8- عندما يطول بك انتظار دورك لدى طبيب الأسنان:

أ- تتصفحين بهدوء كل المجلات الموضوعة في صالة الانتظار.

ب- تسألين مساعدة الطبيب بلباقة عما إذا كان دورك قد اقترب أم ليس بعد؟

ج- تستغلين الفرصة لكي تؤجلي موعدك.

9- جيرانك أقاموا حفلاً بموسيقى صاخبة واستمر أكثر من ساعة:

أ- تصعدين وتطلبين منهم أن يخفضوا صوت الموسيقي.

ب- تتصلين فوراً بالشرطة وتقدمين شكوى.

ج- تضعين قطعاً في أذينك وتنامين.

10- عندما تشعرين بأنك بلغت قمة العصبية وبأن مزاجك أصبح سيئاً:

أ- تأخذين قسطاً من الراحة وتتنفسين بعمق.

ب- هذا لا يحصل معي أبداً.

ج- لا أمنع نفسي من الغضب، بل أعبر عن عصبيتي بشكل طبيعي لأنها الطريقة الوحيدة لكي أهدأ.

جدول النتائج

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

1

2

3

3

1

2

3

3

2

2

2

1

2

1

2

1

2

2

1

3

3

3

1

2

3

3

1

1

3

1

النتائج

إذا حصلتِ على ما بين 10 و17 نقطة

أنتِ قلقة جداً: أنتِ امرأة يقلقها أي شيء مهما يكن بسيطاً، يقلقكِ التزامكِ بمواعيد معينة في العمل أو مع الأصدقاء، كل شيء في حياتك يتم في جو من التوتر والارتباك، بسبب هذا القلق وبسبب المخاوف غير المبررة التي تسيطر عليك، اهدئي، تنفسي عميقاً وانظري إلى النصف الملىء من الكأس وكوني متفائلة، لا تستبقي المصائب قبل وقوعها، كونك قلقة لن يجعل الأمور تسير بشكل أفضل، إذن فلتهدئي.

إذا حصلتِ على ما بين 18 و24 نقطة

هادئة ومتعلقة: أنتِ إنسانة هادئة، ونادراً ما يثير أعصابك شيء. لستِ مهووسة بالحضور إلى مواعيدك مبكراً، لكنكِ أيضاً لا تتأخرون عنها. لا تستهترين بمؤشرات قد تدل على تهديدات معينة لصحتك أو مصالحك، لكنكِ أيضاً لا تسمحين لمخاوفك بأن تسيطر عليك. تعرفين كيف تدبرين أمورك وتحافظين على هدوئك حتى تحت الضغوط.

إذا حصلتِ على ما بين 25 و30 نقطة

لامبالية: أنتِ إنسانة لامبالية إلى حد الاستهتار. بالنسبة إلى الوقت مثلاً، أنتِ من النوع الذي لا يحضر أبداً في الموعد، وعندما تتأخرين تأبهين. تستخفين ببعض الالتزامات وببعض المخاطر، ولا تأخذينها على محمل الجد، أنتِ قادرة على إقاظة الآخرين وبث القلق في نفوسهم، لكن لا أحد يمكنه أن يشعرك بالقلق أو الخوف.