

## هل أنت شخص إيجابي؟



أجب عن الاسئلة التالية:-

- أطلب من الآخرين- أيما كانوا رؤساء أو زملاء أو زوجتى- القيام بالمهام والأعمال المطلوبة منى دون شعورى بالذنب أو الحرج.
- حينما يطلب منى أى عمل من أى شخص ولا أرغب في القيام به أعبّر عن رفضى القاطع وأقولها له "لا" بمنتهى الصراحة ولا أشعر بالذنب أو الحرج.
- لا أشعر بالحرج أو الارتباك حينما أخاطب مجموعة كبيرة من الناس.
- رأيت صريح ومعلن فى كل شء بداية من رأى فى مديرى وحتى زوجتى.
- عندما أعضب يعرف من أمامى بسرعة فوجهى يظهر عليه انفعالاتى وبوضوح شديد.
- عندما أعضب أعبّر عن شعورى بالغضب بشكل متزن وهادئ ولا ألقى باللوم على أحد ولا أقوم بالتجريح.
- أجد فى نفسى سعادة بالغة حينما أتكلم مع مجموعة كبيرة من الناس.
- إذا وجدت نفسى لا أتفق فى وجهة نظر مع مجموعة من الناس أو مع زوجتى يمكنى أن أتمسك بوجهة نظرى وبقوة دون أن أشعر بحرج أو إحساس بعدم اللياقة فى التعامل.
- إذا أخطأت أعترف بذلك وفورا.

- إذا تسبب أحد الأفراد فى مشكلة لى لا أدعه حتى يعرف ذلك.

- إذا ما قابلت غريبا فجأة فى أحد الاجتماعات أو غيرها أكون مرتاحا وآخذ الأمر بيسر وسهولة ولا أشعر بحرج أو ارتياب.

- لا أسفه ولا أحقر آراء الغير، وإطلاقا لا استعمل ألفاظا مثل: غير منطقي، غير عقلائي، بعيد عن العقل، غبي،....

- عادة ما أفترض أن الناس أكفاء وأهل للثقة ولا أجد صعوبة فى تفويض الغير للقيام بمهام أحدها لهم.

- أنا والآخرون لدينا احتياجات، لهم الحق فى تلبيتها وأنا أيضا، فما المانع أن أفوز ويفوز معى الآخرون، فكلنا لابد أن نحقق ما نريد.

- إذا ما قمت بعمل جديد لأول مرة ولم يسبق لى أن قمت به أشعر بالثقة والتفاؤل فى الانتهاء منه بأحسن النتائج إن شاء الله.

والآن أعط لكل سؤال خمس درجات. وحددكم تاخذ من هذه الدرجات الخمس لكل سؤال.

الأصل أن يجتمع لديك (75) درجة.

\*\* فإذا ما اجتمع لديك أكثر من (60) درجة فأنت قد بدأت وتعرف طريقك نحو الإيجابية.

\*\* وإذا ما حققت أقل من 60 درجة وحتى 45 درجة فأنت فى بداية الطريق الإيجابى واتجاهك السلوكى بدأ معقولا جدا ونحن هنا معك لنزيد من هذه الإيجابية.

\*\* وإذا ما حققت 45 درجة وحتى 35 فأنت رجل إيجابى ولكن فى مواقف ومواقف وغالبا ما تكون عدوانيا أو سلبيا فى كثير من الأحيان.

\*\* وإذا وجدت نفسك حققت أقل من 35 درجة لا تندم على ما بدأت فيه من قراءة هذا الموضوع فقط استكمل معنا ولا تخش مزيدا من الإجابات.