

## اختبر قدرتك على التعرف على مشاعرك



- تعليمات الاختبار: اقرأ فقرات الاختبار بشكل جيد، ثم ضع الاختيار الذي يناسبك من الاختيارات التالية: (أوافق بشدة - لا أدري - لا أوافق بشدة)، وضع ثلاث درجات أمام الاختيار (أوافق بشدة)، ودرجتين أمام الاختيار (لا أدري)، ودرجة واحدة أمام الاختيار (لا أوافق بشدة). 1- لديّ قدرةٌ على تحليل عاطفة الحُبِّ التي تنتابني. 2- لديّ إمكانيةٌ لتوضيح انفعالاتي للآخرين. 3- أستطيع مراقبة مشاعري النفسية أثناء مجابهة المواقف المختلفة. 4- لديّ مرونةٌ في التفكير الانفعالي. 5- أستطيع أن أُخفي انزعاجي من الآخرين. 6- لا تتضارب عواطفِي 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 تقلُّبات انفعالاتي. 10- لديّ القدرة على تحقيق السيطرة على مشاعري النفسية: السلبية، والإيجابية. 11- لا تنقصني القدرة على إخفاء علامات الانفعالات السلبية التي تنتابني. 12- أعرف سبب فترات الحُزن التي تمرُّ عليّ. 13- انفعالاتي واضحة

أعرف إن كنتُ أميل إلى تضخيم المشكلات أم لا. اجمع

الدرجات التي حصلتَ عليها في فقرات الاختبار. إذا كان مجموع الدرجات التي حصلتَ عليها (14-21) فذكاؤك الانفعاليُّ الذي يتعلق بقدرتك على التعرف على مشاعرك ضعيفٌ جداً. وإذا حصلتَ على (22-28) فذكاؤك الانفعالي الذي يتعلق بقدرتك على التعرف على مشاعرك ضعيفٌ. أما إذا حصلتَ على (29-35) فذكاؤك الانفعالي الذي يتعلق بقدرتك على التعرف على مشاعرك جيدٌ. وإذا حصلتَ على (36-42) فذكاؤك الانفعالي الذي يتعلق بقدرتك على التعرف على مشاعرك ممتازٌ. المصدر: كتاب لماذا يَصمُتُ الرجل؟!