

اختبر قدرتك على فهم مشاعر الآخرين



- 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 (3) أمام الاختيار (أوافق بشدة)، ودرجتين (2) أمام الاختيار (لا أدري)، ودرجة واحدة أمام الاختيار (لا أوافق بشدة). - فقرات الاختبار: 1- أدرك وأفهم، وأحلّ ل انفعالات الآخرين، وأستخدمها للاستفادة منها في مجالات الحياة المختلفة. 2- لديّ القدرة على تقييم انفعالات الغير، وفهمها وتوظيفها لمعرفة المزيد عن انفعالاتهم. 3- أستطيع أن أقيّم تعبيرات الآخرين الانفعالية بشكل جيد. 4- لديّ القدرة على تمييز ومعرفة تعبيرات الآخرين الصادقة أو المصطنعة. 5- من السهل علي فهم مشاعر الآخرين. 6- أنتبه لمشاعر الآخرين وانفعالاتهم ممن أتعامل معهم. 7- لديّ القدرة على التعرف على احتياجات الآخرين النفسية. 8- أهتمّ بأفكار الآخرين وآرائهم. 9- قدرتي على التعامل مع مشاعر الآخرين قوية. 10- لديّ القدرة على التعامل مع الآخرين في مجالات حياتية مختلفة. 11- أتعامل مع أصناف مختلفة من الناس بسهولة ويسر. 12- أشعر بأنّ التعرف على طريقة التعامل مع الآخرين هو أحد العوامل الأساسية للنجاح في الحياة. 13- من السهل عليّ إدراك مشاعر من أتعامل معه. 14- أستطيع أنّ أحلّ مشاعر المتحاورين فيما بينهم. 15- أفهم ما يشعر به الفرد من خلال نظراته. اجمع الدرجات التي حصلت عليها في فقرات الاختبار. إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها (15-22) فذاؤك الانفعالي الذي يتعلق بقدرتك على فهم مشاعر الآخرين

وانفعالاتهم ضعيفٌ جدًّا. وإذا حصلتَ على (23-30) فذكاءُك الانفعالي الذي يتعلَّق بقدرتك على فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم ضعيفٌ. أمّا إذا حصلتَ على (31-37) فذكاءُك الانفعالي الذي يتعلَّق بقدرتك على فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم جيّدٌ. وإذا حصلتَ على (38-45) فذكاءُك الانفعالي الذي يتعلَّق بقدرتك على فهم مشاعر الآخرين وانفعالاتهم ممتازٌ.

المصدر: كتاب لماذا يصمت الرجل؟