

## هل أنتِ امرأة قلقة أم هادئة؟



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

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 حقيبتني.

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

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- تأخرت 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 بأحلى 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 أنني 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 تضيقين 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- تتمسحين 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 صاحبة واستمر أكثر من ساعة:

أ- تصعدين وتطلبين منهم أن يخفضوا صوت الموسيقى.

ب- تتصلين فوراً بالشرطة وتقدمين شكوى.

ج- تضعين قطعاً في أذنيك 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، يقلقك التزامك 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 المملء 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، لكنك أيضاً لا تتأخرون عنها. لا تستهترين بمؤشرات قد تدل على تهديدات معينة لصحتك أو مصالحك، لكنك 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 وبعض المخاطر، ولا تأخذينها على محمل الجد، أنتِ قادرة على إقافة الآخرين وبث القلق في نفوسهم، لكن لا أحد يمكنه أن يشعرك بالقلق أو الخوف.