

عزيزي الزائر،

هل أنت مستمع فعّال في كلّ الأوقات؟ قد يساعدك هذا الاختبار على اكتشاف ذلك، عليك فقط أن تختار الإجابة التي تناسبك، قبل أن تحصل على نتيجتك من خلال الاستعانة بالتعليمات الواردة أدناه.

اختيار 1=1      اختيار 2=2      اختيار 3=3      اختيار 4=4

السؤال	اختيار 1	اختيار 2	اختيار 3	اختيار 4	العلامة
أحب أن أسمع وأفهم إنطباعات الناس ومشاعرهم.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
حقيقة أهتم بالناس ولا أظهار بذلك.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
أعتبر نفسي قادراً على التواصل غير اللفظي.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
أجهل ماسيقوله الآخر قبل أن يقوله بالفعل.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
أومئ برأسي من وقت لآخر وأقوم بالتواصل البصري أو بأي شيء من شأنه أن يحيط المتحدث علماً بأنني أنصت إليه.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
عندما ينتهي شخص ما من كلامه أفكر في معنى رسالته قبل أن أرد عليها.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
أتيح الفرصة للطرف الآخر كي ينهي كلامه قبل أن أتوصل لاستنتاجات بخصوص الرسالة.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
لا أحضر رد أو إجابة على الآخر قبل أن ينهي كلامه.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
أنصت إلى محادثة واحدة فقط في وقت واحد.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
أبحث عما هو مهم لي في رسالة أي شخص بدلاً من إهمالها.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
أنصت من أجل مضمون الرسالة بغض النظر عن أسلوب المتحدث في نقلها.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
أطلب من الناس أن يقوموا بتوضيح ما قالوه بدلاً من تخمين المعنى.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
أبدل جهداً طيباً من أجل فهم وجهة نظر الآخرين.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
أنصت لما يقوله الطرف الآخر و ليس لما أتوقع سماعه منه.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
عندما أختلف مع شخص في الرأي يشعر بأنني قد فهمت بوجهة نظره.	دائماً	أحياناً	نادراً	أبداً	
<b>مجموع العلامات</b>					

1. إذا حصلت على درجة بين 38 و45 فإنه يمكن أن توصف بأنك مستمع بشكل فعّال، وهذه أحد العادات التي يتميز بها الناس الناجحون. حافظ على هذه العادة الرائعة واكتشف طرقك الرائعة في الاستماع إلى الآخرين واحتفظ بهذ المكاسب وعزّزها.

2. إذا حصلت على درجة بين 30 إلى 37 فأنت تتحسن في مهارة الإنصات إلى الآخرين وفي طريقك لأن تصبح مستمعا يتمتع بالكفاءة والفعالية. هذه الإرشادات سوف تساعدك على تفعيل وتعزيز التواصل لديك:  
أ - أوضح أفكارك قبل التواصل إذ لو كان الأمر الذي تريد التواصل به غير واضح لك فلن يكون واضحاً للطرف الآخر.

ب - أنشئ درجة عالية من الألفة مع الآخر وذلك بتقارب طريقة الجلوس وتقارب نبرة الصوت.

ج - استخدم لغة جسدية واضحة، وحاول أن تتناغم لغة جسدك مع كلامك.

- د - استخدم لغة الجسد لتشجيع الآخر على الكلام.
- هـ - كن حسن الإصغاء وتجنب المقاطعة وأنصت باهتمام إلى الرسالة وما تنطوي عليه من مشاعر.
- و - انطق الكلمات بطريقة واضحة وسليمة ومسموعة.
- ز - ضع نفسك مكان الآخر وانظر إلى الأمور من زاويته.
- ح - تخير الزمان والمكان المناسبين.

3. إذا حصلت على درجة بين 22 إلى 29 فأنت قد اكتشفت الآن بعض شكوكك بخصوص ضعف عادة الإنصات لديك. راجع الإرشادات الواردة أعلاه فسوف تساعدك على تفعيل وتعزيز التواصل لديك.

4. إذا حصلت على درجة بين 0 إلى 21 على الأرجح أنت غير راض إطلاقاً عن طريقتك في الإستماع إلى الآخرين. وأغلب من حولك في الأسرة والعمل والأصدقاء يشعرون بأنك لا تستمع إليهم بطريقة جيدة، ولكن هذا شيء يمكن التغلب عليه. راجع الإرشادات الواردة أعلاه فسوف تساعدك على تفعيل وتعزيز التواصل لديك.