

هل تسعى إلى اكتشاف مستوى ذكائك العاطفي؟ قد يساعدك هذا الاختبار على ذلك. عليك فقط أن تختار الإجابة التي تناسبك، قبل أن تحصل على نتيجتك من خلال الاستعانة بالتعليمات الواردة أدناه.

العلامة

لا = 3

أحياناً = 2

نعم = 1

لا	أحياناً	نعم	– تتعاطف مع الآخرين بحيث يمكنك بسهولة أن تلمس مشاعرهم من خلال إشارات جسدية بسيطة، ومن دون حاجة لأن يخبروك بمشاعرهم.
لا	أحياناً	نعم	– يسعى إليك الأصدقاء والأسرة والزملاء طلباً للنصح والمشورة.
لا	أحياناً	نعم	– تستمتع بالأنشطة الجماعية كلعبة المونوبولي وكرة القدم أكثر من استمتاعك بالأنشطة الفردية كالجري والسباحة.
لا	أحياناً	نعم	– تغض الطرف عن أخطاء الآخرين وعيوبهم.
لا	أحياناً	نعم	– تطلب المساعدة والنصح من الآخرين عند حاجتك لهما.
لا	أحياناً	نعم	– تفقد أعصابك وتخرج عن هدوئك أو تستشيط غضباً.
لا	أحياناً	نعم	– تنجح في التغلب على تحديّ تعليم الأفراد والجماعات.
لا	أحياناً	نعم	– يعتبرك الآخرون قائداً ومصلاً.
لا	أحياناً	نعم	– تتغلب عليك الأمزجة السوداوية، وتهزمك النكسات والصدمات.
لا	أحياناً	نعم	– تخرج بأفضل أفكارك وأنت تتحدث للآخرين.
لا	أحياناً	نعم	– تشعر بالراحة مع الغرباء والشخصيات والمجموعات الجديدة.
لا	أحياناً	نعم	– تنشط اجتماعياً في إحدى المؤسسات التطوعية التي تساعد الآخرين.
لا	أحياناً	نعم	– ترتاح لإظهار التعاطف مع البالغين.
لا	أحياناً	نعم	– تسمح لنفسك بأن تشعر بمشاعرك وتعبّر عنها.
لا	أحياناً	نعم	– تشعر بتحسن عندما تنفس عن مشاعر سلبية أو مؤلمة.
لا	أحياناً	نعم	– تغضب عندما يخالفك شخص في وجهة نظر أو ينتقدك لفظياً.
لا	أحياناً	نعم	– تحسب لمشاعرك حساباً عندما تتخذ قرارات مهمة.
لا	أحياناً	نعم	– كنت مشهوراً في المدرسة وكثيراً ما اشتركت في أندية.
لا	أحياناً	نعم	– تعمل بشكل أفضل مع الآخرين وكعضو في فريق.
لا	أحياناً	نعم	– تعرف ما يشعر به جميع أفراد المجموعة وتدرّك الاتجاه العام السائد بينهم.
لا	أحياناً	نعم	– تضيع وقتك في التفكير في أخطاء الماضي وما حدث فيه من فشل.
لا	أحياناً	نعم	– تشعر بحسد وغيره تجاه نجاحات الآخرين.
مجموع علامتك			

1. إذا كانت درجاتك من 30 إلى 45، فمعنى ذلك أنك شخص محبوب ومتوازن، بالإضافة إلى كونك شخصاً معروفاً وقائداً مشهوراً تتمتع بموقف عقلي إيجابي، حتى في أحلك الظروف، كما أن ذكاءك العاطفي قد أصبح أقرب من

مساحة الأصل، وهذه الدرجة تعنى أنك ربما تكون قد عملت كمدير، أو رئيس مجلس إدارة، أو وزير، أو مسؤول تسويق أو سياسي، أو عالم نفسي أو تربوي، أو مرشد أو مدرس، أو مندوب خدمة عملاء، ولكن هل سيظل ذكاؤك العاطفي على نفس المستوى أم لا؟ هذا هو التحدي أمامك في الأيام المقبلة من حياتك.

2. إذا كانت درجاتك من 18 إلى 30، فمعنى ذلك أن هناك تواصلًا بينك وأوقات الشدائد، وقلما تشعر باكتئاب حقيقي، كما تدرك أن الآخرين حينما يصرحون لك بحبهم، فإنما يعنون ما يقولون، وفي حقيقة الأمر فإن ذكاءك العاطفي مرتفع للغاية، حتى إنه يمكنك مع الأيام أن تكون لديك تلك الشخصية الجذابة والفعالة التي تضمن لك تحقيق أحلامك.

3. إذا كانت درجاتك من 6 إلى 18، فإنك بالتأكيد لا تكره نفسك كما أن لديك من الأصدقاء والزملاء من يمدونك بالعون، غير أن الشدائد تصيبك: فأنت قد لا تكون ضمن قائمة المشهورين في صفتك، وربما لست على رأس قائمة المرشحين للترقية التي تستحقها في وظيفتك، ولكن بالرغم من كل هذا عليك أن تتشجع، فالاطلاع الدائم والرغبة في تطوير تواصلك مع الآخرين، سوف يمدك بالأساليب التي تحتاج إليها حتى تتعرف على مشاعرك ومشاعر الآخرين وتتوازن معها.

4. إذا كانت درجاتك من 1 إلى 5، فمعنى هذا أنك تركت لذائك العاطفي الفرصة لأن يشيخ ويهرم. قد لا تحب نفسك كثيراً، بل قد يكون لديك نظرة سلبية للحياة وتستجيب للضغوط والشدائد بشكل سيئ وتسمح للظروف بأن تدخل الإحباط إلى نفسك، وأيضاً قد تكون لديك قلة من الأصدقاء والحلفاء الشخصيين في العمل، بل قد تشعر بعزلة عاطفية وعدم راحة تجاه مشاعرك أنت ومشاعر الآخرين أيضاً، ومع هذا فإن العمل الجاد على تطوير نفسك قد يعيد الحيوية من جديد إلى ذكائك العاطفي الذي أصابه الجفاف والذبول.