

## اختبار الذكاء الانفعالي

نادرا	أحيانا	دائما	البيان
			1- تستطيع تحديد سلوكك الخاطئ وتصف سبب الخطأ
			2- تعترف بالأخطاء وتقول أنا آسف
			3- تقبل اللوم من الآخرين علي الخطأ ولا تحاول أن تلقي التهمة علي الآخرين
			4- تشعر بالخجل والذنب حول أعمالك الخاطئة أو الغير مناسبة
			5- عندما يتصل بك شخص غير مرغوب فيه تجعلهم يخبروه أنك غير موجود
			6- لديك رؤية دقيقة لجوانب القوة والضعف في شخصيتك (تدعمها مصادر خارجية)
			7- يمكنك أن تبكي أو تحزن عندما يحزن شخص آخر
			8- تقرأ تعابير الوجه لدي الآخرين وتتفاعل معها
			9- يمكن أن تحدد مشاعر شخص آخر فعلاً
			10- متفاعل اجتماعيا ولديك الكثير من المشاعر تجاه الآخرين
			11- تتألم حين تري البطل يتأذي في الافلام
			12- تشعر بالفرح للآخرين عندما يفوزوا
			13- تنتظر بصبر في الطابور أو الصف دون أن تراوغ أو تتدافع
			14- تشعر بالارتياح لوجودك وسط جموع البشر
			15- تعتبر نفسك قائدا ( هكذا يقول عنك الآخرون )
			16- ترفع يدك قبل الكلام وتقاوم رغبتك في مقاطعة الآخرين
			17- تسيطر علي غضبك ولا تفقد السيطرة علي أعصابك والفاظك
			18- تدخر نقودك بدلا من شراء ملابس جديدة لا تحتاجها بشدة
			19- ترفض أن تدخل علي موقع اباحي مجاني علي الانترنت
			20- ترفض تجربة تدخين سيجارة بانجو من صديق
			21- تسيطر علي رغبتك للاستماع الي حديث هامس يتناول سيرة شخص
			22- لم تشارك في أي نوع من الأذي البدني كالضرب أو الشجار
			23- تستمتع بتعليم الآخرين ( شخص أو جماعة ) ما تعرفه

			24- أنت من الناس الذين يلجأ اليهم زملائهم أو جيرانهم للإستشارة وطلب النصيحة
			25- لديك علي الاقل ثلاث أصدقاء مقربين
			26- لا تميل الي النكات التي تؤذي الآخرين " الصعايدة مثلا "
			27- تهتم بشكل عميق حين يعامل أحدهم بشكل قاس غير عادل
			28- تفضل قضاء وقتك في المساء في نشاط اجتماعي ( حفل - زيارة) عن البقاء وحدك في المنزل
			29- تقلق وتتنشغل كثيراً بشأن مظهرك
			30- تقضي أوقات طويلة بمفردك للتأمل أو التفكير فيما حولك
			31- تهتم باحتياجات الآخرين وتعمل علي تلبيتها
			32- تتمتع بالقيام باعمال الخدمة والتطوع التي تجعل الآخرين سعداء
			33- تتسامح مع الآخرين الذين يختلفون عنك في أرائك ومعتقداتك
			34- تعمل مستقلا وقد فكرت جديا في بدء عمل خاص بك
			35- تفتح علي الآخرين بغض النظر عن الجنس، الدين، المعتقدات، الحضارة أو المستوى الاجتماعي والاقتصادي
			36- تركز علي إيجابيات الآخرين بدلا من اختلافهم عنك
			37- تحجم عن التفاخر والتعصب والسخرية من الآخرين
			38- تستمع لكل الأطراف قبل تكوين رأي أو حكم
			39- لديك إرادة قوية أو ذو تفكير مستقل
			40- تتعامل بروح رياضية عند الهزيمة وتحيي الفائز