

## السمات المزاجية الرئيسية

### أ : الانطوائي أو الانبساطي :

- 1- هل تشعر بعدم الارتياح عندما تعمل في شيء ما لا تجد فيه الكثير من الحركة ؟
- 2- هل تحاول عادة أن تكتشف الدوافع الرئيسية التي تحرك الآخرين ؟
- 3- هل أنت تتحدث كثيراً مع الناس لدرجة أنك لا تضيع أبداً فرصة الحديث مع شخص غريب ؟
- 4- إذا كنت تستفسر عن علاقات عمل مع الآخرين ، هل تفضل الكتابة على مناقشتها بالتلفون ؟
- 5- هل تكون عادة من بين آخر المصنفين بعد انتهاء مقطوعة أو أداء مسرحي ؟
- 6- هل تفضل العمل في مشروع يتطلب إجراء الكثير من الاطلاع البحثي في المكتبات ؟

7- هل تلاحظ أنك عادة تعبر الطريق تاركاً مرافقتك الأكثر حرصاً على الجانب الآخر من الشارع؟

8- هل تراودك الرغبة في أوقات كثيرة في أن تكون قادراً على الانطلاق بنفسك لكي تستمتع بوقتك؟

9- هل تحتاج إلى استخدام مزيد من السيطرة على الذات للخروج من أي مشكلة؟

10- هل تكون دائماً حريصاً على إظهار كل شيء أمام رجال الجمارك عند سفرك للخارج؟

### ب : الثبات أو الاضطراب الانفعالي :

1- هل يطير النوم من عينيك عندما يوجد ما يقلقك؟

2- بصفة عامة هل يمكنك أن تقول بأنك راض عن حياتك؟

3- هل تتضايق أحياناً من أشياء غير مهمة؟

4- هل ترى أن مستقبلك يبدو مضيئاً ؟

5- هل تخشى عادة من أشياء ، أو الأفراد الذين تعرفهم أنهم حقيقة لا يسعون إلى  
إيذائك ؟

6- هل تشعر بثقة كبيرة فيما تتخذه من قرارات ؟

7- هل تشعر عادة بالخجل من أشياء تفعلها ؟

8- هل تبتسم وتضحك بنفس الدرجة و"الكمية " التي يفعلها معظم الناس ؟

9- هل ينتابك الضيق الشديد إذا انتقدك شخص ما ؟

10- هل تعتقد أن ذهابك إلى الطبيب مضيعة للوقت إذا كانت الشكوى المرضية  
معتدلة مثل : الكحة ، البرد ، أو الانفلونزا ؟

### ج : قاس أو لين الطباع :

1- إذا تعرضت لموقف سخي من أحد الأشخاص ، هل تشعر بأنك لا بد أن ترد  
العين بالعين والسن بالسن ؟

2- هل وضعت لنفسك طموحات متدنية حتى لا تصاب بالإحباط؟

3- هل تغضب كثيراً عندما تقرأ تصريحات بعض السياسيين في الجرائد اليومية أو المجالات؟

4- هل تشكك عادة في أخلاقياتك الخاصة وقواعد سلوكك؟

5- هل تحب مناظر العنف والتعذيب في السينما؟

6- هل تنفر من النكات السخيفة وغير المهذبة؟

7- هل تقوم أحياناً بأداء بعض الأعمال الخطرة إلى حد ما لأنها كذلك؟

8- هل لا تستطيع مقاومة أن تحمل أو تداعب بعض الحيوانات الصغيرة ذات الفرو؟

9- هل تغلي الدماء في عروقك عندما يرفض بعض الناس في عناد الاعتراف بغلطاتهم؟

10- هل تفرغ نفسك لمساعدة شخص ما ، والذي يعاني من مشكلات عاطفية مهما تتطلب ذلك من وقت وجهد ؟

### التقويم :

#### أ : الانطوائي أو الانبساطي :

أعط نفسك درجة واحدة لكل إجابة [نعم] للأسئلة (1-3-5-7-9) ودرجة واحدة لكل إجابة [لا] للأسئلة (2-4-6-8-10) .

#### \*\*الدرجات من 10-8 :

إذا كان إجمالي الدرجات التي حصلت عليها من 10-8 درجات ، فأنت شخصية منبسطة بمعنى أنك اجتماعي ، تندمج سريعاً مع الآخرين ، نشيط وحيوي .

#### \*\*الدرجات من صفر-2 :

أنت شخصية انطوائية ، هادئ ، كثير التفكير ، تكبح جماح نفسك ، ومسئول .

#### \*\*الدرجات من 7-3 :

وقوع درجاتك في هذه الفئة يعني أنك تجمع بين خصائص النمطين : من الشخصية الانطوائية والانبساطية .

## ب : الثبات أو الاضطراب الانفعالي :

أعط نفسك درجة واحدة لكل إجابة [نعم] للأسئلة (1-3-5-7-9).  
ودرجة واحدة لكل إجابة [لا] للأسئلة (2-4-6-8-10) .

### \*\*الدرجات من 10-8:

أنت شخصية انفعالية بدرجة عالية ، تميل إلى أن تكون قلقاً ، محبطاً ، خائفاً ، يتضخم إحساسك بالذنب ، وبصفة عامة تكدرك أحداث الحياة .

### \*\*الدرجات من 2-0 :

أعصابك في "ثلاجة" ، تشعر بالثقة والأمان والاستقرار ، لا تهزك أحداث الحياة .

### \*\*الدرجات من 7-3 :

أنت متوسط في استجاباتك الانفعالية ، تتفعل حينما يتطلب الموقف الانفعالي ولكن لا تنزلق إلى درجات القلق والاضطراب .  
أي أنك تجمع بين الانطوائي والانبساطي في توازن ومتوسط كنمط شخصية ثابت .

## ج : قاسٍ أو لين الطباع :

أعط نفسك درجة واحدة لكل إجابة [نعم] للأسئلة (1-3-5-7-9) .

ودرجة واحدة لكل إجابة [لا] للأسئلة (2-4-6-8-10) .

### **\*\*الدرجات من 10-8 :**

تضعك هذه الفئة في نهاية بعد قسوة : حازم – عدواني – طموح – تركيز على معطيات الحواس .

### **\*\*الدرجات 2-0 :**

أنت لين الجانب – حليم – رصين – متعاطف – ترضى وتواسي الآخرين .

### **\*\*الدرجات 7-3 :**

أنت في المتوسط بين خصائص القسوة ولين الطباع ، وكلا النمطين له أهميته بالمجتمع .

مع تمنياتنا لكم بالسعادة

<http://www.mbti4arab.com>