

## تعرف على ذاتك :

برجاء الإجابة (بنعم) أو (لا) على الأسئلة التالية حسبما تنطبق هذه العبارة على سلوكك وتصرفاتك .

- 
١. هل تقوم دائماً بإنجاز أعمالك بسرعة قدر استطاعتك ؟  
 نعم  لا
  ٢. هل تشعر دائماً بأنك حاد المزاج ؟  
 نعم  لا
  ٣. هل تحاول أن تفعل أكثر من عمل في وقت واحد ؟  
 نعم  لا
  ٤. هل تشعر بنفاذ صبر في حالة تأخر تحقيقك لما تريد الوصول إليه من أهدافك ؟ بمعنى أنك تتعجل النتائج دائماً ؟ فأنت مثلاً لا تستطيع أن تقف طويلاً في طوابير الانتظار أو على الأقل تجد صعوبة في نفسك لفعل هذا الأمر ؟  
 نعم  لا
  ٥. هل تشعر بضيق ونفاذ الصبر عندما تجد إنساناً يقوم بإنجاز أي عمل ببطء ؟  
 نعم  لا
  ٦. هل انت شخص تقوم بالتدخين ؟  
 نعم  لا
  ٧. هل عندك استعداد للتحدي ؟  
 نعم  لا
  ٨. هل تستهويك الأرقام والاحصائيات وترغب دائماً في أن تحتفظ بكمية كبيرة من الأوراق لعكك ترجع إليها في وقت ما ؟  
 نعم  لا
  ٩. هل تشعر بالذنب حينما تنفق وقتاً ما في جلوسك مسترخياً أو بدون عمل أي شئ ... وتتمنى أن يكون الوقت مستغلاً في عمل أكثر فائدة ؟  
 نعم  لا
  ١٠. هل تشعر دائماً بأنك لو تركت عملاً ما ليعمله غيرك فإنه لن يكون بالجودة التي ترغبها ، لذا فإنك تقوم بأدائه بنفسك ؟  
 نعم  لا

## الشخصية (A)

- الاقدام والطموح والتنافس والجرأة .
- يتحدث بانفعال ويستعجل الآخرين لتنفيذ ما يقوله لهم .
- يكافح لإنجاز أكبر عدد من المهام في أقل وقت ممكن .
- مشغول دائماً بالمواعيد المقررة للإنجاز ، وعنده توجه عملي .
- غير صبور ويكره الانتظار .
- في صراع مستمر مع الأفراد والأحداث والأشياء .

## الشخصية (B)

ليس لديه من هذه الأنماط السلوكية ، وهذا لا يعني أن الأفراد من النمط (B) لا يتصفون بالتنافس والدافعية للأداء أو أنهم غير متفوقون في أدائهم ، فالاختلاف الأساسي بين النمطين يكمن في ان الشخصية (A) يسابق الزمن ، بينما يعتمد الشخصية (B) على ايقاع منظم .

هل أنت صاحب الشخصية (A) ؟

مفتاح التصحيح :

تعد هذه النقاط مؤشرات الشخصية :

كلما كثر عدد النقاط التي أجبت عنها بنعم ... كلما أدى لك إلى التعرض لنسبة عالية من الضغوط في عملك الوظيفي أو في حياتك الخاصة .  
وحاول أن تغير من شخصيتك بحيث تصل إلى أن تجيب على كل هذه الأسئلة بـ لا في المدى القريب .