

إختبار التوفر العاطفي

Emotional Availability Test

د.رانيا الخطيب



• Love & Heal your Life •

DR. Rania ElKhateeb

✧ شكرًا لك على حضور الفيديو التعليمي ✧

الآن حان الوقت لتطبيق ما تعلمته في هذا الإختبار الذي يهدف إلى إستكشاف مستوى التوفر العاطفي لديك وكيفية تفاعلك عاطفيًا مع الآخرين في حياتك اليومية. يساعدك هذا الإختبار على فهم مدى إنفتاحك العاطفي، قدرتك على التعبير عن مشاعرك، ومدى راحتك في بناء علاقات عميقة ومستقرة.

يرجى الإجابة عن كل سؤال بصدق ودقة، وفقًا لما تشعر به عادةً. لا توجد إجابات صحيحة أو خاطئة، والهدف هو التعرف على نمطك العاطفي بشكل

تعليمات الإجابة

إختر الإجابة التي تصفك بدقة لكل سؤال

دائمًا = (4 نقاط)

غالبًا = (3 نقاط)

أحيانًا = (2 نقاط)

نادرًا جدًا = (1 نقطة)

• Love & Heal your Life •
DR. Rania ElKhateeb

الأسئلة

1. أشعر أحياناً أن الآخرين لا يفهمون مشاعري .
2. لم أشعر بعد بعلاقة قريبة عاطفياً جداً مع أحد .
3. أحياناً أحتفظ بأفكاري ومشاعري لنفسي عند التعارف على شخص جديد .
4. عندما يصيبني خيبة أمل، أغلق نفسي عن الآخرين .
5. أجد صعوبة في التعبير عن إعجابي أو إهتمامي بالآخرين .
6. أشعر بالإنزعاج عندما يبادلني الآخر المودة أو المدح .
7. أحياناً أفضل الإبتعاد عن العلاقات العميقة لتجنب الألم .
8. أخاف الإلتزام الكامل بعلاقة طويلة .
9. أحياناً أتجنب التحدث عن مشاعري أو مشاعر الآخرين .
10. أميل لإختيار شركاء يصعب الوصول إليهم عاطفياً .
11. أشعر بالقلق عندما يحاول الآخرون الإقتراب عاطفياً مني .
12. أجد أعذاراً لتجنب الإفتتاح العاطفي الكامل .
13. يُقال لي أحياناً أنني لا أفهم مشاعر الآخرين جيداً .
14. أحياناً أختار أن أبقى بمفردي حتى أشعر بالأمان العاطفي .
15. أغلق نفسي عندما يُطلب مني أن أكون منفتحاً وصريحاً .
16. أجد صعوبة في الثقة بالآخرين حتى لو كانوا جديرين بها .
17. أحياناً أشعر أنني لا أستحق علاقة سعيدة أو ناجحة .
18. أتحاشى مواجهة المشكلات العاطفية مباشرة .
19. أحياناً أبحث عن شركاء صعبين أو غير متاحين عاطفياً .
20. أحياناً أشعر بعدم تقدير ذاتي في العلاقات .

تفسير الإختبار

نطاق النقاط 20 – 40: توافر عاطفي مرتفع

20 نقطة : إنفتاح عاطفي كامل، القدرة على تكوين علاقات عميقة جداً، شعور بالأمان التام مع الآخرين.

21 – 25 نقطة منفتح عاطفياً ، يشارك مشاعره بسهولة، ويبني علاقات قوية.

26 – 30 نقطة: عاطفي ومهتم بالآخرين، يقدر القرب العاطفي، لكن أحياناً يحتاج إلى مساحة شخصية بسيطة.

31 – 35 نقطة: منفتح عاطفياً غالباً، قادر على دعم الآخرين عاطفياً، لكن قد يتردد قليلاً أحياناً.

36 – 40 نقطة: منفتح بشكل جيد، قادر على إقامة علاقات وثيقة، مع بعض الحذر البسيط في مشاركة المشاعر.

نطاق النقاط 41 – 60: متوسط التوافر العاطفي

41 – 45 نقطة: متوازن بين الإنفتاح والحذر، يشارك مشاعره أحياناً، ويحمي نفسه أحياناً أخرى.

46 – 50 نقطة: أحياناً منفتح جداً، وأحياناً متحفظ، العلاقات العاطفية متوسطة العمق.

51 – 55 نقطة: يميل للحذر قليلاً، يتعرف على الآخرين قبل الإنفتاح الكامل.

56 – 60 نقطة: يحمي نفسه من القرب العاطفي أكثر من الإنفتاح، لكن ما زال قادرًا على المشاركة أحياناً.

نطاق النقاط 61 – 80: توافر عاطفي منخفض

- 65 – 61 نقطة: متحفظ عاطفياً، صعوبة في التعبير عن المشاعر، يفضل الإبتعاد عن القرب الشديد.
- 70 – 66 نقطة: يحمي نفسه بشكل واضح من العلاقات العاطفية الوثيقة، يشارك مشاعره فقط عند الضرورة.
- 75 – 71 نقطة: متحفظ جداً، قد يشعر بعدم الأمان مع الآخرين، العلاقات العاطفية محدودة.
- 80 – 76 نقطة: منخفض جداً في التوافر العاطفي، صعوبة كبيرة في التواصل العاطفي و يفضل الإنعزال أو الحفاظ على مسافة كبيرة مع الآخرين.

✦ وصولك لإختبار التوفر العاطفي إنجاز مهم

هذه الخطوة بداية لإكتشاف حضورك العاطفي وفوائده على علاقتك بنفسك وبالآخرين.

✦ جروب الفيسبوك للنقاش والدعم

المجموعة هي مساحة داعمة وملهمة لتبادل الإجابات والنقاش، ولمنحك الإطمئنان بأن أسئلتك وتجاربك طبيعية تماماً. مجرد وجودك في بيئة طبيعية كهذه سيساعدك على إكتشاف زوايا جديدة في رحلتك. يمكنك الوصول إلى المجموعة مباشرة من خلال الرابط.

[رابط جروب الفيس بوك](#)

💎 برنامج التحرر من التعلق والليميرنس

بعد الإستماع إلى المحاضرة، قد يكون الوقت مناسباً للتفكير في إتخاذ خطوة إضافية. برنامج التحرر من التعلق والليميرنس متاح حالياً كعرض يمثل فرصة حقيقية لإكتشاف طرق عملية تساعدك على تحقيق التوازن والنمو. يُعدّ البرنامج من بين أكثر التجارب طلباً، إذ يقدم فوائد ملموسة تمكّنك من الإستثمار في وعيك والإستفادة على نحو أعمق، وفي الوقت نفسه يجنبك سنوات من المحاولات الفردية. الوصول متاح بسهولة سواء بالكود أو

[الرابط برنامج التحرر من التعلق و الليميرنس](#)



للوصول لمحتوى د. رانيا الخطيب

يمكنك بسهولة متابعة المقالات، الفيديوهات، النصائح، والجلسات المسجلة من خلال حساباتها الرسمية. متابعتها تمنحك فرصة أن تستفيد من محتوى هو الأكثر طلباً في مجال النمو الشخصي:

الموقع الإلكتروني

www.rania369.com/ar

حساب الإنستجرام

<https://www.instagram.com/raniaelkhateeb369>

حساب الإنستجرام للأحجار الكريمة

https://www.instagram.com/rania_gemstones_369

قناة اليوتيوب

<https://youtube.com/@drraniaelkhateeb3114>

حساب الفيسبوك

<https://www.facebook.com/share/16um56x9fv/>

قناة التليجرام العربية

<https://t.me/raniaelkhateeb369>

قناة التليجرام الإنجليزية

<https://t.me/raniaelkhateeb369eng>

خدمة العملاء عبر واتس آب: + 201142411119 

كل خطوة وعي هي استثمار في نفسك، وكل إكتشاف جديد يفتح لك فرصة أوسع للنمو 