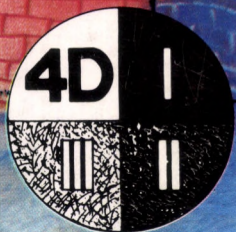


Gonda Zsuzsa

FÉRFI ? NŐ ?





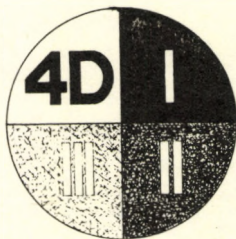
Férfi? Nő?

Szórakoztató önismereti tesztek
férfiaknak és nőknek



*Három dimenzióknk nyűgei elszakadnak,
s kitárulnak körül a világtengerek.*

(O. Mandelstam)



Gonda Zsuzsa

Férfi? Nő?

Szórakoztató önismereti tesztek
férfiaknak és nőknek

Budapest, 1987

Gonda Zsuzsa

Férfi? Nő?

Szótárközlés önművelési lezárás
férfiaknak és nőknek

ISBN 963 05 4473 3

© Akadémiai Kiadó, Budapest 1987 — Gonda Zsuzsa
Illusztráció © Sajdik Ferenc — Budapest 1987

Printed in Hungary

Tartalomjegyzék

Bevezetés 9

Tesztek 15

Mennyi Önben a férfias és a nőies vonás? Férfiaknak és nőknek (17)

Kérdések (18) *Eredmények kiszámítása* (25) *Értékelés* (26)

Hogyan szervezi az életét? Nőknek (29)

Kérdések (30) *Eredmények kiszámítása* (36) *Értékelés* (37)

Felelősnek érzi magát sorsa alakulásáért? Férfiaknak (41)

Kérdések (42) *Eredmények kiszámítása* (45) *Értékelés* (46)

Tündérmese az élete? Nőknek (47)

Kérdések (48) *Eredmények kiszámítása* (51) *Értékelés* (52)

Milyen a stressz-szintje? Férfiaknak (54)

Kérdések (55) *Eredmények kiszámítása* (58) *Értékelés* (59)

Össze tudja hangolni a szerelmi életét egyéb feladataival? Nőknek (61)

Kérdések (62) *Eredmények kiszámítása* (69) *Értékelés* (72)

- Össze tudja hangolni az érzelmeit a szexuális életével? Férfiaknak (76)**
Kérdések (77) Eredmények kiszámítása (83) Értékelés (84)
- Milyen barátónő Ön? Nőknek (86)**
Kérdések (87) Eredmények kiszámítása (89) Értékelés (90)
- Milyen vezetői képességekkel rendelkezik? Férfiaknak (91)**
Kérdések (92) Eredmények kiszámítása (95) Értékelés (97)
- Ismeri az érzelmeit? Nőknek (99)**
Kérdések (100) Eredmények kiszámítása (105) Értékelés (105)
- Foglalkoztatja Önt az image-e? Férfiaknak (109)**
Kérdések (110) Eredmények kiszámítása (111) Értékelés (112)
- Az ujjá köré tudja csavarni a férfiakat? Nőknek (115)**
Kérdések (116) Eredmények kiszámítása (117) Értékelés (118)
- Tud-e a nők gondolataiban olvasni? Férfiaknak (120)**
Kérdések (121) Eredmények kiszámítása (125) Értékelés (126)
- Mitől fél igazán? Férfiaknak és nőknek (128)**
Kérdések (129) Eredmények kiszámítása (131) Értékelés (131)
- Meg tudja különböztetni a szerelemben a realitást a fikciótól? Férfiaknak és nőknek (133)**
Kérdések (134) Eredmények kiszámítása (135) Értékelés (135)
- Mennyire elszigetelt? Férfiaknak és nőknek (138)**
Kérdések (139) Eredmények kiszámítása (141) Értékelés (141)

Mi a jó házasság titka? Férfiaknak és nőknek (144)

Kérdések (145) Eredmények kiszámítása (146) Értékelés (146)

Hogyan látja a nő szerepét a házasságban? Házastársaknak (148)

Kérdések (149) Eredmények kiszámítása (150) Értékelés (151)

Sikeresebb lesz-e a második házassága, mint az első volt? Férfiaknak és nőknek (154)

Kérdések (155) Eredmények kiszámítása (157) Értékelés (157)

Mi mindenben bosszankodik feleslegesen? Férfiaknak és nőknek (159)

Kérdések (160) Eredmények kiszámítása (162) Értékelés (163)

Utószó 164

Bevezetés

Ez a tesztkönyv kettős céllal készült. Egyfelől kellemes szórakozást ígér, másfelől hozzásegíti a teszteket megoldó olvasókat a mélyebb önismerethez. Az emberek általában szívesen foglalkoznak önmagukkal, kíváncsiak arra, milyen rejtett képességekkel, készségekkel, lehetőségekkel rendelkeznek, s a másokkal való összehasonlításból hogyan kerülnek ki.

Jóllehet ezek a tesztek nem hasonlíthatók a pszichológia gyakorlatában használatos, tudományos alapossággal összeállított, hitelesített tesztekhez, mégis alkalmasak arra, hogy ki-kik megbízható képet kapjon néhány személyiségjegyről, tulajdonságáról, már korábban is sejtett vagy esetleg tudat alatti vágyáról, ösztönéről.

Az ilyen jellegű tesztek világszerte pszichológusok készítik, így nem nélkülözik az alapos emberismeretet, valamint a pszichológia tárgyát képező megannyi lelki jelenség szakszerű ismeretét. Az egyes tesztek sokak szemében talán átlátszónak, túlságosan egyszerűnek tűnő kérdései mögött is pszichológiai tények, szakmai ismeret és tudás

rejlük. Az öntesztelésnek ez a módja ártalmatlan játék. A tapasztalatok szerint az emberek elsősorban azokat a teszteket veszik „komolyan”, amelyek őket kedvező színben tüntetik fel, amelyek eredményeiből azt olvashatják ki, hogy legalább annyi „jó tulajdonsággal” rendelkeznek, mint amennyit feltételeznek magukról. Ha a rájuk nézve nem túlságosan kedvező értékeléseket nem is fogadják el teljesen hitelesnek, elgondolkodtatónak tartják őket, s ezáltal észrevétlenül, de mégis tettek egy lépést az önmegismerés felé.

Napjaink felkapott témája a nőiesség és a férfiasság kérdése. Különböző területeken munkálkodó számos szakember igyekszik megfogalmazni és újrafogalmazni a nők és a férfiak társadalmi elvárásokon alapuló szerepeit.

Többnyire mindenki tisztában van azzal, hogy mit értünk a „nőies” és a „férfias” fogalmán. E meghatározások magukban foglalják a nők és férfiak testi jegyeit, lelki sajátosságait, jellemző megnyilvánulásait s szerepeiket, amelyeket kiosztott rájuk sorsuk és a társadalom.

Volt idő, amikor az egyik nem megkülönböztetése a másiktól semmi nehézséggel nem járt. A nők szoknyát viseltek és gyermekeket szültek, míg a férfiak a „fontosabb” társadalmi tevékenységeknek hódoltak: fosztogattak, raboltak, háborúskodtak, és a söröshordókat tanulmányozták. Igaz ugyan, hogy — mellékesen — jelentős alkotásokat is létrehoztak.

A nőiesség és a férfiasság kérdése évezredek óta foglalkoztatja az emberiséget. A kínai taoizmus két egymást kiegészítő princípium segítségével próbálta kifejezni a két nem sajátosságait és különleges viszonyát egymáshoz: megalkotta a

Jang, a férfiaság, és a Jin, a nőiesség jelképét. Ennek ábrázolásával bizonyára többen is találkoztak már.

Hasonlóan a későbbi civilizációkhoz, a férfiaságot értékes minőségek hordozójaként írták le (meleg, száraz, fényes), míg a nőiességet nem éppen vonzó jelentésekkel ruházták fel (hideg, nedves, sötét). Napjainkban is élnek a férfias és a nőies szerepeket illető közhelyek: a férfiaság egyenlő az erővel, a bátorsággal, az értelmességgel, az önuralommal, míg a nőiességre inkább a gyengeséget, az önuralom hiányát, az érzelmességet, az önállótlanyságot tartják jellemzőnek. A nemi szerepek ilyenén felosztása az évezredek patriarchális hagyományokon alapul, amely a nőket alárendelt szerepre kárhóztatta. Feladataik a férfiak szolgálatára, a gyermekek világrahozására és felnevelésére korlátozódtak. Míg a férfiak önmagukat főleg társadalmi lényként tartották számon, a nőket pusztán biológiai lényként kezelték, s természettudományos érvek egész garmadáját sorakoztatták fel annak igazolására, hogy a nők testi felépítésüknél, szellemi képességeiknél és lelki sajátosságaiknál fogva kizárólag arra a szerepre alkalmasak, amit a férfitársadalom rájuk osztott.

Napjainkban a nők újfajta részvétele a társadalmi munkamegosztásban némileg módosította megítélésüket, s hasonlóképpen a férfiak szereprepertoárjában is változást hozott a családi teendőkben való fokozottabb részvételük. A nemi szerep különbségek csökkenőben vannak, főként a viselkedési stílust, az öltözködést, frizurát illetően, sőt, bizonyos rétegeknél, elsősorban a serdülők körében, már-már összerosódhatnak.

Annak ellenére, hogy mai, modern társadalmunkban elavultnak tűnik a nemeket egymástól élesen megkülönböztető szemléletmód, a közvélemény elvárásai mégis döntően mások a férfiakkal és a nőkkel szemben. Az igazi férfi legyen határozott, rendelkezzen kellő önuralommal, viselje el a csapásokat, leplezze érzelmeit, legyen kezdeményező, s munkálkodjon karrierje építésén. A nőkkel szemben támasztott elvárásoknak megfelelően viszont kívánatos, ha az asszony ragaszkodó, engedelmes, gondoskodó, ha áradó érzelmeit leplezetlenül tárja a férfiak elé, s egyáltalán nem gond, ha az esze nem vág, mint a borotva, ha ezt feledtetni tudja bájaival, odaadó, megértő viselkedésével.

A nemek között kétségtelenül megmutatkozó eltéréseket sokan hajlamosak pusztán biológiai okokra visszavezetni, jóllehet a hagyományosan férfias, illetve nőies magatartásmódok közül számos nem genetikusan, hanem társadalmilag és kulturálisan meghatározott. Arra, hogy a nemi szerepek milyen messzemenően változékonyak, jó példa az új-guineai mundugeimur* törzs, ahol a férfiak lusták, elkényeztetettek, és legszívesebben a bevásárlás és a pletykálgatás szenvedélyének hódolnak.

A valóban meglévő biológiai különbségek mellett a nemi szerepeket döntően társadalmi hatások közvetítésével, a nevelés során, gyermekkorukban sajátítják el az emberek. A szülők, megszületésüktől kezdődően fokozatosan tanítgatják gyermekeiket: te kislány vagy, te kisfiú vagy! Nemi jellegüknek megfelelő játékokat adnak a kezükbe, amelyekkel

* Marguerite Mead: Nő és férfi. Bp. 1979.

későbbi szerepeikre készítik fel őket, s folyamatosan alakítják szerepviselkedésüket. A kisfiúknak nem illik, nem szabad sírniuk, ám erőszakos, durva viselkedésük felett könnyebben szemet hunynak. Ugyanígy terelgetik a kislányokat egy szelíd, megadó, passzív szerepkör felé. A szülők elvárásai, normái folyamatosan beépülnek a gyermekek értékrendjébe, s az éntudat kifejlődésének az idejére már számtalan fiús, illetve lányos vonással rendelkeznek. A nemi érés során az azonosítások és ideálválasztások révén a fiúk mind férfiasabbá, a lányok mind nőiesebbé válnak, s zavartalan személyiségfejlődés esetén kész férfiakká és nőkké érnek.

Több szociológus úgy véli, hogy a nemi szerepek elavultak, túlhaladta őket az idő, s a XXI. század talán magával hozza a nemi szerepek teljes összemosódását. Tagadhatatlan, hogy van a két nem között különbség, a fiúk például átlagosan magasabbak, súlyosabbak és izmosabbak a lányoknál, szívük és tüdejük is nagyobb, mint a lányoké. Mégis, a férfiak és a nők több dologban hasonlítanak egymásra, mint amennyiben különböznek egymástól. Végül is csak egyetlen kromoszómájuk tér el, az, amelyik nemüket meghatározza.

Ezt a könyvet férfiaknak és nőknek készítettük, ennek megfelelően mindkét nem képviselői lemérhetik e tesztekben, hogy mennyire felelnek meg néhány általános nemi szerep-elvárásnak. Néhány úgynevezett nőies, illetve férfias személyiségjegyet vettünk alapul, s az egyes tesztek kérdéseit ezeknek megfelelően válogattuk össze. Találnak azonban e könyvben olyan teszteket, amelyeket férfiaknak és nőknek egyaránt, lehetőleg közösen tanácsos elvégezni. Ezek elsősorban a másik nemhez való viszonyt, az együttélés esélyeit

vizsgálják. Ajánlatos — mintegy ellenpróbaként — minden-
kinek elvégeznie a másik nemnek szánt tesztek is.

Jó szórakozást és hasznos időtöltést kívánunk mindenki-
nek, aki játékos formában ugyan, de komoly elhatározással
elszánja magát arra, hogy e tesztek segítségével egy kicsit
jobban megismerje önmagát.

Tesztek

Mennyi Önben a férfias és a nőies vonás?

Férfiaknak és nőknek

„Azt sem tudom, fiú vagyok-e vagy lány” — szoktuk mondani, ha nagyon meg vagyunk zavarodva. Azt nagyon könnyű eldönteni, hogy melyik nemhez tartozunk — ám



tagadhatatlan, hogy vannak nőies férfiak és férfias nők. Az alábbi tesztből megtudhatja, hogy Önben — természetesen nemének megfelelően — mennyi a férfias és a nőies vonás.

Minden kérdésnél jelölje meg, hogy az *a* vagy a *b* válasszal ért-e egyet, majd a választásának megfelelő betűt írja be a négyzetbe.

Kérdések

1. Sokan azért jóslatnak maguknak, mert már többször is bekövetkezett, amit jósltak nekik.

a Igaz *b* Nem igaz

2. Könnyen elpirulok.

a Igaz *b* Nem igaz

3. Szeretem virágokkal díszíteni a lakásomat.

a Igaz *b* Nem igaz

4. Szeretem a rövid hajjat.

a Igaz *b* Nem igaz

5. Nagyobb biztonságban érzem magam, ha a kocsit, amelyben ülök, férfi vezeti.

a Igaz *b* Nem igaz

6. Rendszeresen olvasok tudományos cikkeket.

a Igaz *b* Nem igaz

7. Melyikük zenéjét kedveli jobban?
a Mozartét *b* Wagnerét
8. Mihez érez több tehetséget?
a Az ügyességet követelő sportokhoz
b Az erőt kívánó sportokhoz
9. Jobban örülök, ha színes levélpapíron kapok levelet.
a Igaz *b* Nem igaz
10. Melyik háziállatot szereti jobban?
a A macskát *b* A kutyát
11. Szeretek naponta más-más ruhákban járni.
a Igaz *b* Nem igaz
12. Érdekes dolog egy gyerek szellemi fejlődését nyomon követni.
a Igaz *b* Nem igaz
13. Fontosabb, hogy valaki milyen módon ad, annál, hogy mit ad.
a Igaz *b* Nem igaz
14. Szeretnék a jelenkor művészetével foglalkozó előadásokat hallgatni.
a Igaz *b* Nem igaz
15. Az élet elviselhetetlen lenne kölcsönös elnézés nélkül.
a Igaz *b* Nem igaz

16. A szemüveg nem mindig esztétikus viselet, így nagyon is érthető, ha valaki kontaktlencsét használ.

a Igaz *b* Nem igaz

17. Szeretek a barátaimnak hosszú leveleket írni.

a Igaz *b* Nem igaz

18. Szeretem, ha a munkatársaimmal személyes kapcsolatom is van.

a Igaz *b* Nem igaz

19. A legtöbb baleset okozója:

a A mértéktelen gyorsaság

b A túlzott óvatosság

20. Melyik ajándéknak örülne jobban?

a Egy doboz különleges svájci csokoládénak

b Egy márkás öngyújtónak

21. Sokáig habozom, amíg kiválasztom, hogy milyen ajándékot vásároljak az ismerősömnök.

a Igaz *b* Nem igaz

22. A főzés nem a nők előjoga.

a Igaz *b* Nem igaz

23. Egy kicsit túlzás sírvafakadni egy színelőadás alatt, bármennyire megható is a darab.

a Igaz *b* Nem igaz

24. Véleménye szerint mindenkinek állandóan ellenőriznie kellene a testsúlyát?

a Igen *b* Nem

25. Rendszeresen olvasok művészetről és lakberendezésről szóló folyóiratokat.

a Igaz *b* Nem igaz

26. A civilizáció egyik mérőfoka:

a Az emancipáció mértéke

b A technika színvonala

27. Megnézi az újságokban megjelenő horoszkópokat?

a Igen *b* Nem

28. A kedvesség sok mindent pótol.

a Igaz *b* Nem igaz

29. Veszély esetén izgalmat vagy rémületet érez?

a Izgalmat *b* Rémületet

30. Milyen munkahelyet választana?

a Ahol önállóan dolgozhatnak

b Ahol biztonságban dolgozhatnak

31. Ha összetalálkozik valakivel, akaratlanul is felfigyel egy-egy ruhadarabjára?

a Igen *b* Nem

32. Ön szerint az alábbi két jó tulajdonság közül melyik értékesebb?

a A tekintély *b* A gyengédség

33. A tárgyaknál Ön szerint mi a fontosabb?

a Az, hogy mire lehet őket használni

b Az, hogy milyen érzést kelt, ha ránéz vagy megérinti az ember

34. Mit hasznosabb gyűjteni?

a Bélyeget *b* Emléktárgyakat

35. Nagyon hat önre egy film vagy drámai előadás?

a Igen *b* Nem

36. Olyankor is belepillant a tükörbe, amikor az felesleges?

a Igen *b* Nem

37. Mi a véleménye a vetélkedő sportokról?

a Hasznos szórakozás

b Felesleges időtöltés

38. Miről szeret a barátaival inkább beszélgetni?

a A modern költészetről

b Az autókról

39. Önnel is megtörtént már: annyira feldühítette valaki, hogy a dolog tettlegességig fajult. Meddig ment el ilyenkor?

a Egy ökölcsapásig
b Legfeljebb egy pofonig

40. Megrázza Önt a vér látványa?
a Igen b Nem nagyon

41. Mit szeret inkább olvasni?
a Tanulmányokat b Regényeket

42. Szenvedne attól, ha egy olyan szobában kellene laknia, amelyiknek az ablakán nincs függöny?
a Igen b Nem

43. Legyen őszinte magához! Ön:
a sokkal inkább hiú, mint gőgös
b sokkal inkább gőgös, mint hiú

44. Bevásárlásai alkalmával milyen megfontolások vezetnek?
a Legyen jól használható, amit vásárolok
b Legyen szép és mutatós, amit veszek

45. Ha torkoskodik, mi a gyengéje?
a Az édességek b A sajtfélék

Figyelem! Csak férfiaknak!

46. Ha választhatna két híres férfi élete között, melyikét választaná?
a Markó Ivánét, a híres táncosét
b Papp Laciét, a híres ökölvívóét

47. Azt hiszem, hogy gyermek- és kamaszkoromban túlságosan függtem az anyámtól, vagy azoktól a nőktől, akik neveltek.

a Igaz b Nem igaz

48. Előfordult, hogy álmában nő volt?

a Igen b Nem

49. Ifjúkoromban társaim gyakran gyávának tartottak, anyámasszony katonájának neveztek.

a Igaz b Nem igaz

50. Ha ízlésének egyébként megfelelne, milyen nőt venne el inkább?

a Aki elsősorban határozott

b Aki elsősorban gyengéd

Csak nőknek!

46. Ha választania kellene két híres nő élete között, melyikét választaná?

a Honthy Hannáét, a híres primadonnáét

b Károlyi Mihálynéét, a neves közéleti személyiségét

47. Az édesapámnál kevés intelligensebb férfit ismerem.

a Igaz b Nem igaz

48. Előfordult, hogy álmában férfi volt?

a Igen b Nem

49. Kislány koromban sokan mondták, hogy egy fiú
veszett el bennem.

a Igaz b Nem igaz

50. Ha minden tekintetben megfelelne, milyen férfihoz
menne inkább feleségül?

a Aki megbízható és erős

b Akinek színes és gazdag az érzelemvilága

Eredmények kiszámítása

Karikázza be az I. és a II. oszlopban az *a* vagy a *b* betűt
annak megfelelően, hogy mit válaszolt az egyes kérdésekre.
Az I. oszlopban találja a férfias, a II. oszlopban a nőies
válaszokat. A bekarikázott betűk összege jelzi az Önben
rejtőző férfiaság, illetve nőiesség mértékét.

Kérdések	Válaszok		Kérdések	Válaszok	
	I.	II.		I.	II.
1.	<i>b</i>	<i>a</i>	9.	<i>b</i>	<i>a</i>
2.	<i>b</i>	<i>a</i>	10.	<i>b</i>	<i>a</i>
3.	<i>b</i>	<i>a</i>	11.	<i>b</i>	<i>a</i>
4.	<i>a</i>	<i>b</i>	12.	<i>b</i>	<i>a</i>
5.	<i>a</i>	<i>b</i>	13.	<i>b</i>	<i>a</i>
6.	<i>a</i>	<i>b</i>	14.	<i>b</i>	<i>a</i>
7.	<i>b</i>	<i>a</i>	15.	<i>b</i>	<i>a</i>
8.	<i>b</i>	<i>a</i>	16.	<i>b</i>	<i>a</i>

Kérdések	Válaszok		Kérdések	Válaszok	
	I.	II.		I.	II.
17.	<i>b</i>	<i>a</i>	34.	<i>a</i>	<i>b</i>
18.	<i>b</i>	<i>a</i>	35.	<i>b</i>	<i>a</i>
19.	<i>b</i>	<i>a</i>	36.	<i>b</i>	<i>a</i>
20.	<i>b</i>	<i>a</i>	37.	<i>a</i>	<i>b</i>
21.	<i>b</i>	<i>a</i>	38.	<i>b</i>	<i>a</i>
22.	<i>b</i>	<i>a</i>	39.	<i>a</i>	<i>b</i>
23.	<i>a</i>	<i>b</i>	40.	<i>b</i>	<i>a</i>
24.	<i>b</i>	<i>a</i>	41.	<i>a</i>	<i>b</i>
25.	<i>b</i>	<i>a</i>	42.	<i>b</i>	<i>a</i>
26.	<i>b</i>	<i>a</i>	43.	<i>b</i>	<i>a</i>
27.	<i>b</i>	<i>a</i>	44.	<i>a</i>	<i>b</i>
28.	<i>b</i>	<i>a</i>	45.	<i>b</i>	<i>a</i>
29.	<i>a</i>	<i>b</i>	46.	<i>b</i>	<i>a</i>
30.	<i>a</i>	<i>b</i>	47.	<i>b</i>	<i>a</i>
31.	<i>b</i>	<i>a</i>	48.	<i>b</i>	<i>a</i>
32.	<i>a</i>	<i>b</i>	49.	<i>b</i>	<i>a</i>
33.	<i>a</i>	<i>b</i>	50.	<i>a</i>	<i>b</i>

Összesen:

Értékelés

HA ÖN FÉRFI, az I. oszlopban bekarikázott válaszainak az összegét vegye figyelembe.

Ha az Ön pontszáma 25—40 között van: jelleme összhangban van a természet által adományozott fizikumával. Ön nyugodt,

gyakorlatias, meglehetősen bátor, és kifejezetten jól érzi magát a bőrében. Az Önben rejtőző néhány nőies vonás csak gazdagítja személyiségét, finomabbá, érzékenyebbé és megértőbbé teszi Önt.

Ha az Ön pontszáma 40 felett van: bizonyára nagyon meg van elégedve önmagával. Igen férfiasnak tartja magát és örül, hogy férfinak született. Környezete viszont olykor hiányolja Önből a gyengédséget — amit Ön természetesen gyengeségnek tekint. Egy kicsivel több érzékenység, több gyengédség, kevesebb hevesség gazdagítaná kissé egysíkú egyéniségét.

Ha az Ön pontszáma 25 alatt van: férfias testében bizony nőies lélek lakozik. Amennyire csak képes rá, igyekezzék elhallgatni magában azt a vágyat, hogy folyton dédelgessék, védelmezzék, pátýolgassák. Ön túlságosan érzékeny és félénk. Kívánatos volna továbbfejlesztenie gyakorlati érzékét, szellemi önállóságát és döntőképességét.

HA ÖN NŐ, a II. oszlopban bekarikázott válaszainak az összegét vegye figyelembe.

Ha az Ön pontszáma 25—40 között van: nem hiányzik Önből sem a finomság, sem a tartózkodás. Fejlett művészi érzéke van, jóllehet egy kicsit konzervatív. Ön igazán nőies nő, anélkül, hogy kényeskedne. Nem egykönnyen hagyja magát a férfiaktól és az eseményektől sodortatni.

Ha az Ön pontszáma 40 felett van: túlságosan érzékenynek tűnik, amit aligha tud a környezete előtt leplezni. Ugyancsak szembeötlő gyakorlati érzékének nagyfokú hiánya és döntésképtelensége. Ne ingerelje az embereket túlzott kényeskedésével, kacérkodásával. Legyen határozottabb és józa-

nabb! A „nőies” nyafogás nem mindenki szemében vonzó!
Ha az Ön pontszáma 25 alatt van: külseje legyen bármilyen kellemes és nőies, vérmérséklete bizony meglehetősen férfias. Ez olykor bonyolítja az életét. Férfias vágyai és viselkedése elriaszthatja Öntől az igazi férfiakat. Döntései, egyenes, célratörő válaszai megbotránkozathatják őket. Saját érdekében igyekezzen egy kicsivel több bájta lopni a viselkedésébe.

Hogyan szervezi az életét?

Nőknek

Sokan meg vannak győződve arról, hogy a nők különös tehetséggel szervezik meg az életüket. Úgyesebben hangolják össze munkahelyi és családi dolgaikat, mint a férfiak, és még a



legnehezebb körülmények között is rendet tudnak tartani maguk körül. Az alábbi teszt azt vizsgálja, hogy Ön is rendelkezik-e ezzel a különleges szervezőtehetséggel? Választ kap arra, hogyan szervezi az életét, rendezett-e a környezete, vagy netán a legnagyobb felfordulásban is úgy érzi magát, mint hal a vízben?

A teszt két részből áll. Az I-ben állításokat talál. Válaszoljon rájuk igenrel vagy nemmel, majd a válaszának megfelelő betűt írja be a négyzetbe. Ha egy kérdésre nem tud egyértelmű választ adni, úgy a kérdőjel melletti betűt írja be a négyzetbe.

Kérdések

I. rész

1. Veszély- vagy válsághelyzetben hamar elveszítem a lélekjelenlétemet.

a Igen *b* Nem *c?*

2. Soha nem feledkezem meg a fontosabb dátumokról vagy a megbeszélte találkozóiimról.

a Igen *b* Nem *c?*

3. A nevezetesebb dátumokat minden év elején előre beírom a zsebnaptáramba vagy az előjegyzési naplóm-ba.

a Igen *b* Nem *c?*

4. Mostanában több nagyon jó vásárt csináltam.

a Igen *b* Nem *c?*

5. Ha nem érzem magam egészen jól, a munkámat akkor is befejezem.

a Igen *b* Nem *c?*

6. Könnyen elviselem, ha megbírálnak.

a Igen *b* Nem *c?*

7. Gyakran elfelejtem, hová teszem le a holmijaimat.

a Igen *b* Nem *c?*

8. Fontos irataimat egy könnyen hozzáférhető, de biztonságos helyen tartom.

a Igen *b* Nem *c?*

9. A munkatársaim munkája is nagyon érdekelt.

a Igen *b* Nem *c?*

10. Azt mondják, hogy túl sokat szöszmötölök, mielőtt belefogok valamibe.

a Igen *b* Nem *c?*

11. Nagyon elszomorít, ha a partnerem megbánt vagy csalódást okoz.

a Igen *b* Nem *c?*

12. Előfordult már, hogy a kulcsomat a lakásban vagy az autómban felejtettem.

a Igen *b* Nem *c?*

13. Pontosán tudom, hogy mihez kezdek, ha váratlanul megbetegszem, vagy elveszítem az állásomat.

a Igen *b* Nem *c*?

14. Mindig tudom, mennyi spórolt pénzem van.

a Igen *b* Nem *c*?

15. Mindig őszintén megmondom a véleményemet, még ha kenyértörésre kerül is a sor emiatt.

a Igen *b* Nem *c*?

16. Kissé hanyag vagyok.

a Igen *b* Nem *c*?

17. Mindenkinek a nevét meg tudom jegyezni.

a Igen *b* Nem *c*?

18. Mindig gondosan megőrzöm a számláimat.

a Igen *b* Nem *c*?

19. Gyakran előfordul, hogy feleslegesnek tűnő holmikat vásárolok.

a Igen *b* Nem *c*?

20. Mindig el tudom magam foglalni valamivel.

a Igen *b* Nem *c*?

21. Utálok ellenségeskedő vagy fölényes emberekkel beszélni.

a Igen *b* Nem *c*?

22. Gyakran vissza kell fordulnom a lakásomra, mert otthon felejtettem valamit.

a Igen *b* Nem *c*?

23. Néha elfelejtem befizetni valamelyik számlámat.

a Igen *b* Nem *c*?

24. Általában az utolsó percben döntöm el, hogy mit csinálok hétvégén, vagy hogyan töltöm a szabadságomat.

a Igen *b* Nem *c*?

25. Azt hiszem, ha örökösen a legalkalmasabb pillanatra várnék, semminek nem tudnék a végére járni.

a Igen *b* Nem *c*?

26. Optimista vagyok.

a Igen *b* Nem

27. Akárhányszor elmondok egy viccet vagy egy anekdotát, mindig kifelejték belőle valamit.

a Igen *b* Nem

28. Örökösen keresgélek valamit.

a Igen *b* Nem *c*?

29. Mielőtt elfogadnék egy állásajánlatot, pontos információkat szerzek az új munkahelyemről.

a Igen *b* Nem *c*?

30. Szeretek hitelre vásárolni.

a Igen *b* Nem *c*?

II. rész

Az alábbi kérdésekre adható válaszok közül jelölje meg azt, amelyik a leginkább jellemző Önre, majd a válaszának megfelelő betűt írja be a négyzetbe.

1. Ha vonattal kell utaznia, általában:

a Jóval az indulás előtt kint vagyok a pályaudvaron.

Nem kockáztatom meg, hogy elszalasszam a vonatot.

b Korán elindulok hazulról: Mindig történhet valami útközben.

c Pontosan érkezem a pályaudvarra.

d Az utolsó percben érek a pályaudvarra. Néha éppen hogy csak elcsípem a vonatot.

2. Hogyan intézi pénzügeit?

a Nagyvonalúan. Addig költekezem, amíg van miből.

b Ambíciózusan. Igyekszem a pénzemet ésszerűen beruházni, s amit csak lehet, hitelre vásárolok meg.

c Óvatosan. Szeretek jól élni, de minden elköltött forintból megpróbálok néhány fillért megtakarítani.

d Szűkmarkúan. Inkább szerényebben élek, de nagyobb biztonságban. Megnyugtat, ha van egy kis tőkém az OTP-ben.

3. Milyen az otthona?

a Sajnos, minden kacatot, limlomot megőrzök. Néha elhatározom magam a selejtezésre, de még soha nem került rá sor.

b Igyekszem rendet tartani, de azt hiszem, hogy ennél fontosabb dolgaim is vannak.

c Tiszta és rendes az otthonom.

d Olyan az otthonom, mint egy patika. Egyetlen elnyomott csikket sem tűrök a hamutartóban.

4. Vendégséget készül rendezni:

a Hetekkel előtte megkezdem az előkészületeket, hogy mindenki jól érezze magát.

b Csak annyi időt hagyok magamnak, amennyi éppen elég arra, hogy felkészüljek a vendéglátásra.

c Egy-két nap alatt mindent tető alá hozok. Az agyonszervezés feszélyeztette a hangulatot.

d Mindent az utolsó pillanatra hagyok. Szerintem a rögtönzés varázsát semmi nem pótolja.

5. Milyen munkakört, hivatást választana legszívesebben?

a Egy sok változatosságot ígérő, szinte hobbyszerűen művelhető mesterséget.

b Legszívesebben egy virágzó vállalat alkalmazottjaként dolgoznék.

c Olyan hivatást választanék, ahol biztosítva van a karrierem.

d Elsősorban a kereseti lehetőségek befolyásolnák a választásomat.

6. Most ismerkedett meg egy elbűvölő fiatalemberrel, aki azonnal randevút kér Öntől. Mit tesz?

a Boldogan elfogadom a meghívását.

b Előre kikötöm, hogy csak egy semleges helyen vagyok hajlandó vele találkozni.

c Megállapodom vele, hogy majd én keresem meg őt. Természetesen előbb informálódok felőle.

d Elfogadom a meghívását. Majd meglátjuk, mi lesz a dologból. □

Eredmények kiszámítása

*I. rész,
amely az Ön szervezőképességét vizsgálja*

Az alábbi táblázatban karikázza be, hogy válaszai az *a*, *b* vagy a *c* oszlopba esnek-e. Minden válasza egy adott pontértéket képvisel. Összegezze a pontszámait!

Kérdések	Válaszok			Kérdések	Válaszok		
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>		<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>
1.	0	3	1	12.	0	3	1
2.	3	0	1	13.	3	0	1
3.	3	0	1	14.	3	0	1
4.	3	0	1	15.	3	0	1
5.	3	0	1	16.	0	3	1
6.	3	0	1	17.	3	0	1
7.	0	3	1	18.	3	0	1
8.	3	0	1	19.	0	3	1
9.	3	0	1	20.	3	0	1
10.	0	3	1	21.	0	3	1
11.	0	3	1	22.	0	3	1

Kérdések	Válaszok			Kérdések	Válaszok		
	a	b	c		a	b	c
23.	0	3	1	27.	0	3	1
24.	0	3	1	28.	0	3	1
25.	3	0	1	29.	3	0	1
26.	3	0	1	30.	0	3	1

Összesen:

Értékelés

I. rész

Ha 60 vagy több pontot ért el, Ön kiváló szervezőkészséggel rendelkezik.

Ha 35—59 pontja van, általában ügyesen szervezi meg az életét, noha időnként megenged magának némi lazaságot.

Ha 20—34 pontja van, túlságosan szeszélyes ahhoz, hogy kézben tudja tartani az ügyeit.

Ha 20 pontnál kevesebbet ért el, akkor se keseredjen el! Számos zsenit ismer a világtörténelem, akik legalább annyira szétszórtak és rendetlenek voltak, mint Ön.

Az alábbiakban néhány olyan személyiségjegyet sorolunk fel, amely befolyásolja a szervezőkészséget.

Érzelmek feletti uralom

Ha az 1., 6., 11., 16., 21., 26. kérdéseknél alacsony pontszámot ért el, terveit elsősorban szélsőséges érzelmeinek bukna meg. Több önuralmat!

Emlékezet

Ha a 2., 7., 12., 17., 22., 27. kérdéseknél szerzett alacsony pontszámot, úgy szervezésbeli problémái főleg a feledékenységéből fakadnak. Nagy segítségére volna egy zsebnaptár és néhány más emlékeztető, például egy-két cédula a megfelelő helyeken.

Felelősségtudat

Ha a 3., 8., 13., 18., 23., 28. kérdésekre kapott alacsony pontszámot, Ön vélhetően felelőtlenül kezeli a rendelkezésére álló anyagi javakat, s nem veszi komolyan a kötelezettségeit. Általában nagyon elnéző önmagával szemben. Legyen egy kicsivel szigorúbb önmagához!

Előrelátás

Ha a 4., 9., 14., 19., 24., 29. kérdésekre kapott alacsony pontszámot, Ön feltehetően nem elég előrelátó és terveit elsősorban ezért nem tudja mindig kivitelezni. Nagyobb körültekintéssel kellene számbavennie a lehetséges akadályokat. És ne feledkezzék meg a véletlenekről sem!

Gyorsaság és pontosság

Ha az 5., 10., 15., 20., 25., 30. kérdésekre alacsony pontszámot kapott, a jövőben igyekezzék gyorsabban és határozottabban cselekedni. Csak az idejét vesztegeti, ha arra vár, hogy a dolgok maguktól oldódjanak meg.

II. rész,

amely az Ön szervezési módszereit vizsgálja

Az alábbi táblázat segítségével, az előzőhöz hasonló módon számítsa ki összpontértékét.

Kérdések	Válaszok			
	a	b	c	d
1.	0	2	4	8
2.	0	2	4	8
3.	0	2	4	8
4.	8	4	2	0
5.	0	8	2	4
6.	0	4	8	2
			Összesen:	<input type="text"/>

II. rész

Ha 32 vagy több pontja van, Ön félénk és óvatos. Túlságosan fontosnak tartja a biztonságát, ezért minden kockázatot igyekszik elkerülni. Inkább kitart megbízhatónak vélt, ám kissé unalmas szokásai mellett, csakhogy elkerülje a változásokkal járó bizonytalanságot. Mindenre amit tesz, legyen szó egy bevásárlásról vagy egy hétvége megszervezéséről, túlságosan is aprólékos gonddal készül. Lazítson egy kicsit, s ne riadjon vissza némi kockázattól sem. Higyje el, szórakoztatóbb lesz az élete.

Ha 17—31 pontja van, Ön előrelátóan és hatékonyan szervezi meg az életét, tervei ésszerűek. Ha megéri, a cél érdekében olykor kockázatot is vállal. Irtózik a kudarcától, a határozatlanságtól, és ki nem állhatja a hanyagságot.

Ha 9—16 pontja van, Ön, ha kell, vakmerően tervez, ám ha a helyzet úgy kívánja, hajlékonyan alkalmazkodik a körülményekhez. Tehetségesen rögtönöz, ezért haszontalan volna óvatosságra inteni. Nem rettentik vissza sem a tévedések, sem a csalódások. Úgy érzi, több szabadság illeti meg, mint másokat, igaz viszont, hogy több kockázatot is vállal.

Ha 8 vagy kevesebb pontja van, Ön nagyon zaklatottan él, sokan talán egy kicsit bolondnak is tartják. Hogyan tudja elviselni ezt a feszült, rohanó, hebehurgya életformát? Az örökös késedelmet, a mulasztásokat, a folytonos keresgélést? Meglehet, hogy éppen ez a felfordulás jelenti életének sava-borsát, de egy kicsivel rendezettebb életforma talán mégis több kényelmet nyújtana Önnek.

Felelősnek érzi magát sorsa alakulásáért?

Férfiaknak

Úgy tartják, hogy a férfiak nem válnak olyan könnyen a sors játékszerévé, mint a nők. Annál sokkal határozottabban és tudatosabban irányítják az életüket. Nem a szerencséiben,



hanem a saját akaratukban és döntéseik helyességében bíznak elsősorban. Vajon Ön is ezek közé a határozott és elszánt, tudatos férfiak közé tartozik? Ez a teszt erre ad választ.

Az alábbiakban mindig két állítást talál. Írjon be a négyzetbe egy *a* vagy egy *b* betűt aszerint, hogy melyik állítás felel meg inkább a gondolkodásmódjának.

Kérdések

1. *a* A jó- és balsors nem válogat.
b Az emberek mindig a saját hibáik következményeitől szenvednek.
2. *a* Ha az emberek többet politizálnának, elkerülhetőek volnának a háborúk.
b Mindig voltak és mindig lesznek háborúk, jóllehet az emberek nem akarnak háborúzni.
3. *a* Kitartással bárki megszerezheti a kellő tekintélyt.
b Az ember megszakadhat, akkor sem biztos, hogy elismerik az érdemeit.
4. *a* Még ha a diákok úgy is érzik, a tanárok soha nem igazságtalanok.
b A diákok nem hisznek abban, hogy merő véletlenségből akár a legjobb tételt is kihúzhatják.
5. *a* Senkiből nem lesz vezető, ha nem képes üstökön ragadni a szerencsét.
b Minden bakából lehet őrmester.
6. *a* A szívünket is kitehetjük, akkor is lesznek, akik nem szeretnek bennünket.

- b* Az emberek csak azokat szeretik, akiről azt gondolják, hogy kiérdemlik a szeretetüket.
7. *a* Akárhogy döntenék, aminek meg kell történnie, az meg is történik.
- b* Mindig akkor jártam jól, ha magam döntöttem.
8. *a* Ha egy diák jól felkészült, nincs részrehajló vizsgáztató.
- b* A vizsgakérdéseknek gyakran semmi közük nincs a tananyaghoz.
9. *a* A siker titka: a jó munka.
- b* A siker titka: a megfelelő helyen a megfelelő „gombot” megnyomni.
10. *a* Bárki befolyásolhatja a kormány döntéseit.
- b* Senki nem befolyásolhatja a kormány döntéseit.
11. *a* Minden terv megvalósítható.
- b* Ember tervez, isten végez.
12. *a* A döntéseknek súlya van.
- b* Gyakran csak fej vagy írás alapon dönthet az ember.
13. *a* Az lesz a főnök, aki elsőként jelenik meg a megfelelő helyen.
- b* Az lesz a főnök, aki a legrátermettebb.
14. *a* A világ dolgait kevésbé értjük meg, mint ahogyan azt hisszük.
- b* A világpolitika sem bonyolultabb, mint az egyszerűen, ha tevékenyen részt vállalunk benne.
15. *a* Bizom a szerencsében.
- b* Bizom önmagamban.

16. *a* Nem mindig derül ki, hogy ki szeret minket igazán.
b Azok szeretnek bennünket, akiket meg tudunk hódítani.
17. *a* Mindig találunk valamilyen gyógyírt a bajainkra.
b Minden bajunk forrása tudatlanságunkban, lustaságunkban és ügyetlenségünkben rejlik.
18. *a* Bizom az alulról jövő kritika hatékonyságában.
b Soha nem ellenőrizhétjük a főnökeinket.
19. *a* Lehetetlen rájönni, hogy milyen alapon bírálják el az embert.
b Többnyire az eredményeik alapján bírálják el az embert.
20. *a* Sokan nem számolnak a véletlenekkel.
b Túl sokan vannak, akik mindent a véletlenre bíznak.
21. *a* A népszerűtlen emberek általában összeférhetetlenek.
b Lehetetlen meghatározni, hogy mi minden szükség a népszerűséghez.
22. *a* Felelősnek érzem magam mindenért, ami velem történik.
b Gyakran úgy érzem, hogy a dolgok kicsúsznak a kezemből.
23. *a* Többnyire kideríthetetlen, hogy ki miért és hogyan került vezető beosztásba.
b Hála istennek, általában a legtehetségesebb emberek kezébe kerül a gyepelő.

Eredmények kiszámítása

Nézze meg az alábbi táblázatban, hogy hány válasza egyezik az ott feltüntetett válaszokkal. Minden megegyező válasza egy pontot ér.

Kérdések	Válaszok	Kérdések	Válaszok
1.	<i>a</i>	13.	<i>a</i>
2.	<i>b</i>	14.	<i>a</i>
3.	<i>b</i>	15.	<i>a</i>
4.	<i>b</i>	16.	<i>a</i>
5.	<i>a</i>	17.	<i>a</i>
6.	<i>a</i>	18.	<i>b</i>
7.	<i>a</i>	19.	<i>a</i>
8.	<i>b</i>	20.	<i>a</i>
9.	<i>b</i>	21.	<i>b</i>
10.	<i>b</i>	22.	<i>b</i>
11.	<i>b</i>	23.	<i>a</i>
12.	<i>b</i>	Összesen:	<input type="text"/>

Alacsony pontszám	Közepes pontszám	Magas pontszám	
1	8	15	23
<hr/>			

Értékelés

Minél magasabb a pontszáma, Ön annál jobban ki van szolgáltatva a sors szeszélyének. Meggyőződése, hogy minden, ami Önnel történik, a véletlenek összjátékának a következménye. Nem szívesen vállal felelősséget a tetteiért, sem a döntéseiért. Ön feltehetően békés természetű, felszabaldultabb és könnyedebb, mint az egzisztenciájukért kemény harcot vívó férfiak többsége. Ők viszont joggal tekintik Önt divatjamúlt fatalistának.

Minél alacsonyabb a pontszáma, annál tudatosabban él. Meggyőződése, hogy az életét és a sorsát saját elképzelései szerint, önállóan irányítja. Jóllehet pályája sikeres, de a kudarcoktól való félelem, és a túl sok stressz, aminek kiteszi magát, olykor alááshatják önbizalmát. Gyakran hajszolt, feszült, mondhatni „felpörgetett”. A létért való harc szinte minden energiáját felemészti. De mindezekkel együtt, Ön a kor gyermeke: modern gondolkodású, határozott fellépésű, független és felelőségteli ember.

A közepes pontszámot elérő férfiak létük ellenőrzését, sorsuk irányítását illetően az átlaghoz sorolhatók. Ha úgy adódik, szívesen hagyatkoznak a körülményekre, ám szükség esetén nem riadnak vissza a döntésektől és a felelősségvállalástól sem.

Tündérmese az élete?

Nőknek

Sokan azzal vádolják a nőket, hogy a kelleténél többet ábrándoznak, és szívesen menekülnek a rideg valóság elől egy maguk alkotta mesevilágba. Való igaz, hogy sokan közülük



egy életen át megőrzik az álmodozásra való képességüket, de vannak, akik már valahol az út elején elveszítik álmaikat, és békét kötnek a valósággal. E tesztből megtudhatja, mennyit sikerült megőriznie gyermeki naivitásából, számíthat-e arra, hogy a mesék világában választ kap mindennapi problémáira.

Az alábbi teszt hét fejezetből áll, amelyek mindegyike egy-egy tündérmesére utal. Az epizódokat követő három megoldás közül válassza ki azt, amelyik a leghívebben tükrözi az érzéseit, majd jelölje be a négyzetbe a válaszának megfelelő betűt!

Kérdések

I. rész

Történt egyszer, hogy egy verőfényes reggel minden közlekedési eszköz leállt, és Önnek gyalog kellett munkába mennie. Kiválasztotta a legrövidebb utat, ami egy elvarázsolt erdőn át vezetett a munkahelyére. Útközben váratlanul egy farkas állta az útját, és beszédbe elegyedett Önnel. Hogyan fogadta ezt a nem mindennapi találkozást?

a Megdicsértem a farkas dús bundáját és ragyogó fogsorát.

b Udvariasan válaszoltam a farkas kérdéseire, de nem erőltettem a beszélgetést.

c Megkértem a farkast, hogy álljon odébb, különben értesítem a rendőrséget.



II. rész

Miután kikosarazta a farkast, letelepszik egy kis tó partján, hogy összeszedje magát. Hirtelen egy zöldbéka ugrik a földhányásra, ahol megpihent. Elbrekegi Önnek, hogy ő egy elvarázsolt herceg, akit csak egy ifjú lány csókja válthat meg. Mit felelne neki?

a Utálok a békákat. Főleg, ha nem mondanak igazat.

b Szegény hercegem, boldog volnék, ha megtörhetném a gonosz varázslatot.

c Elragadó humorod van, de felesleges cselhez folyamodnod. Ha boldoggá tehetnek velem, akkor is megcsókollak, ha csak egy egyszerű levelibéka vagy.

III. rész

A zöldbéka azonban egy mérges varangy volt. Csókja száz évig tartó álmot hoz Önre. Hosszú álmából egy jóképű herceg csókja ébreszti fel. Melyek az Ön első szavai?

a Óh, megmentőm, menjünk egybe s éljünk boldogan a világ végezetéig.

b Megmondaná, hol találok a toalettet? Száz esztendő mégiscsak száz esztendő.

c Nem készítene egy csésze teát? Ébredés után mindig teázom.

IV. rész

Telefonálni szeretne a munkahelyére, hogy kimentse magát a késésért, ám a telefonfülkét keresve eltéved egy sűrű, sötét erdőben. Egyre jobban hatalmába keríti az éhség, amikor váratlanul egy házikót pillant meg egy közeli tisztáson. Benyit, s az asztalon egy tál süteményt pillant meg. Néhány darabot bekap, majd fáradtan álomba merül. Arra ébred, hogy három medve állja körül az ágyát, nyilvánvalóan a házikó gazdái. Mit tesz?

a Bocsánatot kérek a falánkságomért, és felajánlom, hogy megtérítem a sütemények árát.

b Rámosolygok a legkisebb medvére, és magam mellé invitálok az ágyba.

c Valószínűleg elmenekülök.

V. rész

Tovább bolyong az erdőben. Már-már erejének a végére ér, amikor összetalálkozik hét törpével, akik a szomszédos bányából igyekeznek hazafelé. Megszánják Önt, s felajánlják a vendégszeretetüket. Konyhójukba érve döbben csak rá, hogy a törpék magányosan élnek, s egyedül Ön töltené be mellettük a háziasszony szerepét. Hogyan döntene?

a Köszönetet mondanék nekik a nagylelkűségükért, és maradnék.

b Visszautasítanám a kis elvetemültek ajánlatát.

c Kicsit furcsállnám, de nem firtatnám a helyzetet.

VI. rész

Bolyongásai során elhagyta az egyik cipellőjét. Csakhamar híret veszi, hogy a közeli birodalom hercege feleségül óhajtja venni az elveszett cipellő tulajdonosát. Milyen érzés keríti a hatalmába?

a Remélem, még rámegy a lábamra. Elvégre több mint száz éves.

b Milyen romantikus a herceg!

c Ez az én formám! Most meg egy fetisisztával hoz össze a sors.

VII. rész

Végül feleségül megy a herceghez. Az újságok hatalmas szalagcímekben számolnak be az eseményről. Melyik volna az ínyére?

a Íme a hercegnő! Bikinis fotója a 3. oldalon látható!

b Nyilatkozik a béka: Miért csókoltam meg a hercegnőt?

c Egyik sem. Csöndes boldogságban szeretnék élni szeretett hitvesem oldalán.

Eredmények kiszámítása

Keresse meg az alábbi táblázatban, hogy a válaszai az I., a II. vagy a III. oszlopban található-e! Karikázza be őket, majd számolja össze, hogy hány válasza van az egyes oszlopokban!

Kérdések

Válaszok

	I.	II.	III.
1.	a	b	c
2.	b	c	a
3.	a	c	b
4.	c	a	b
5.	a	c	b
6.	b	a	c
7.	c	a	b

Összesen:

Értékelés

Ha a legtöbb válasza az I. oszlopban van, az Ön élete valóban hasonlít egy tündérmeséhez. Ön teli van lendülettel, bizakodó, optimista, de — ismerje el — egy kissé naiv. Az Ön világa jószándékú emberekkel van benépesítve, és álmai hercege az utcasarkon várja. Mindig kész a kalandra, arra, hogy ismeretlen, új utaknak vágjon neki. Mintha mit sem tudna gonosz farkasokról és sárkányokról, jöllehet nélkülük még a legszebb tündérmese sem sokat ér. Ha szertefoszlik a varázslat, Ön csalódik, és árulásnak érzi, hogy a dolgok nem hasonlítanak ábrándképeihez. Ám örök optimizmusa és naiv kedélye átsegíti a nehéz időkön, míg rá nem bukkan egy újabb ismeretlen ösvényre. Az Ön számára végtére is nem az a fontos, hogy mi várja a kaland végén, megelégszik azzal, ha az út csodálatos és szórakoztató.

Ha a legtöbb válasza a II. oszlopban van, Ön egy realista életfilozófus. Életét elsősorban az eszével és nem az érzelmeivel irányítja. Az embereket érdemeik szerint ítéli meg, és mivel sok tapasztalattal rendelkezik, csak érett megfontolás után hozza meg döntéseit. Ön józan: ritkán kockáztat és ritkán csalódik. Az életében szinte semmi rendkívüli nem történik. A legnagyobb veszély, ami Önre leselkedik, a rutin. Ha képes volna néha valami olyasmit is tenni, amivel azelőtt soha nem próbálkozott, talán életének egy új fejezetét nyithatná meg.

Ha a legtöbb válasza a III. oszlopban van, Ön bizonyára elveszítette az illúzióit. Talán csalódásai tanították meg arra, hogy az élet nem tündérmese. De ne higgye, hogy csak a mások kertjében virítanak virágok. A dolgok korántsem állnak olyan rosszul, mint ahogyan azt gondolja. Lehet, hogy a múltban Ön kizárólag farkasokkal, varangyokkal és boszorkányokkal találkozott, de higgye el, hogy sok bájos ifjú herceg és jóságos tündér rejtőzik közöttünk — csak fel kell kutatni őket. Egyetértünk azzal, hogy jó az óvatosság, járjon hát nyitott szemmel, de egy kicsit nyitottabb szívvel is, nehogy elszuhanjon Ön mellett a szerencse.

Milyen a stressz-szintje?

Férfiaknak

Úgy tartják, hogy a férfiaknak hivatásuknál és társadalmi helyzetüknél fogva sokkal több stresszt kell elviselniük, mint a nőknek. Magasabb hőfokon égnek, túlhajszolják magukat,



s igen nagy feszültségben élnek. Nem véletlen, hogy főleg a férfiakat sújtja a szívinfarktus, s nem dicsekedhetnek olyan magas átlagos életkorral sem, mint a nők. E teszt segítségével felmérheti stressz-szintjét. A kérdéseknél számításba vettük az élet különböző területein előforduló stresszhatásokat.

Az alábbiakban 29 kérdést talál, amelyekre igennel vagy nemmel válaszolhat. A válaszadásnál az elmúlt év tapasztalatait vegye alapul. Írja be a négyzetbe a válaszának megfelelő betűt.

Kérdések

1. Élt-e vagy dolgozott-e zajos környezetben?
a Igen b Nem
2. Változtatott-e az életmódján, esetleg rendbehozatta a lakását vagy költözött?
a Igen b Nem
3. Voltak családi problémái?
a Igen b Nem
4. Felvett-e kölcsönt vagy egy tekintélyes OTP-hitelt?
a Igen b Nem
5. Késedelmet szenvedett-e valamilyen fontos ügye?
a Igen b Nem
6. Nehezebben tudja a figyelmét összpontosítani?
a Igen b Nem

7. Gyakran nehezen alszik el?

a Igen *b* Nem

8. Hajlamos többet enni, inni és cigarettázni, mint kellene?

a Igen *b* Nem

9. Előfordult, hogy néhány héten át naponta három órán keresztül vagy esetleg még hosszabb ideig nézte a tévét?

a Igen *b* Nem

10. Ön vagy a partnere változtatott-e munkahelyet, esetleg nyugdíjba vonult-e?

a Igen *b* Nem

11. Előfordult, hogy elégedetlen volt a munkájával, esetleg úgy érezte, hogy túl sok felelősség nehezedik a vállára?

a Igen *b* Nem

12. Elvesztett-e egy közeli barátot?

a Igen *b* Nem

13. Érzett-e némi lanyhulást a szexuális életében?

a Igen *b* Nem

14. Állt-e gyógykezelés alatt?

a Igen *b* Nem

15. Nagy családja van?

a Igen *b* Nem

16. Nyugtalanította-e az a gondolat, hogy nem tud kijönni a pénzből?

a Igen *b* Nem

17. Családtagjai közül volt-e valaki beteg?

a Igen *b* Nem

18. Előfordult, hogy nyugtatókat szedett?

a Igen *b* Nem

19. Gyorsan dühbe gurul?

a Igen *b* Nem

20. Gyakran vannak összetűzései családtagjaival vagy közeli barátaival?

a Igen *b* Nem

21. Felfigyelt arra, hogy türelmetlenebb a családtagjaival vagy közelebbi barátaival?

a Igen *b* Nem

22. Gyakran érzi magát izgatottnak vagy kifejezetten idegesnek?

a Igen *b* Nem

23. Gyakran fáj a feje vagy szenved emésztési zavaroktól?

a Igen *b* Nem

24. Érzett-e félelmet vagy nyugtalanságot több napon keresztül?

a Igen *b* Nem

25. Sűrűbben előfordul önnel, hogy annyira elmerül a gondolataiban, hogy megfeledkezik arról, hová tette a kulcsát vagy egyéb holmijait?

a Igen *b* Nem

26. Átélt-e egy nagy kibékülést a partnerével?

a Igen *b* Nem

27. Történt-e önnel baleset, esetleg operáltak-e?

a Igen *b* Nem

28. Elvesztette-e egyik hozzátartozóját?

a Igen *b* Nem

29. Került-e válságos helyzetbe?

a Igen *b* Nem

Eredmények kiszámítása

Az alábbi táblázatban jelölje meg, hogy mely kérdésekre adott *a* választ. Az *a* válaszok mellett található pontértékeket adja össze!

Kérdések	<i>a</i>	Pontérték	Kérdések	<i>a</i>	Pontérték
1.	<input type="checkbox"/>	3 pont	16.	<input type="checkbox"/>	4 pont
2.	<input type="checkbox"/>	3 pont	17.	<input type="checkbox"/>	4 pont
3.	<input type="checkbox"/>	3 pont	18.	<input type="checkbox"/>	4 pont
4.	<input type="checkbox"/>	3 pont	19.	<input type="checkbox"/>	4 pont
5.	<input type="checkbox"/>	3 pont	20.	<input type="checkbox"/>	4 pont
6.	<input type="checkbox"/>	3 pont	21.	<input type="checkbox"/>	4 pont
7.	<input type="checkbox"/>	4 pont	22.	<input type="checkbox"/>	4 pont
8.	<input type="checkbox"/>	3 pont	23.	<input type="checkbox"/>	5 pont
9.	<input type="checkbox"/>	3 pont	24.	<input type="checkbox"/>	5 pont
10.	<input type="checkbox"/>	4 pont	25.	<input type="checkbox"/>	5 pont
11.	<input type="checkbox"/>	4 pont	26.	<input type="checkbox"/>	5 pont
12.	<input type="checkbox"/>	4 pont	27.	<input type="checkbox"/>	5 pont
13.	<input type="checkbox"/>	4 pont	28.	<input type="checkbox"/>	6 pont
14.	<input type="checkbox"/>	4 pont	29.	<input type="checkbox"/>	7 pont
15.	<input type="checkbox"/>	4 pont			

Összesen:

Értékelés

Ha 41—114 pontja van, Ön jelentős mértékű stressztől szenved, amint azt bizonyára érzékeli is. Ez a teszt segítséget nyújthat ahhoz, hogy pontosítsa, melyek az Önt érő stressz forrásai. Ha a feszültségeket okozó problémákat nem is tudja azonnal kiküszöbölni, igyekezzék elkerülni az újabb stresszforrásokat jelentő helyzeteket. Hasznos volna, ha légzőgyakorlatokat végezne s megtanulna legalább egy relaxációs

technikát, például az autogén tréninget. Egyszerű, de hatékony orvosság, ami csodákat művelhet.

Ha 16—40 pontja van, Ön egy állandó könnyű stressz hatása alatt él. Ez egyelőre még nem okoz komolyabb problémákat, de itt az ideje, hogy „leállítsa” magát, mielőtt túlterhelte válna. Tanulja meg lelassítani a tempóját, s ha úgy érzi, hogy feszültebbé válik, időben módosítsa a terveit.

Ha 0—15 pontja van, Ön jó egészségnek örvend, már ami a stresszt illeti. Lehet, hogy ezt nyugodt természetének köszönheti, de az is lehetséges, hogy megtanulta, hogyan lehet a nehézségek fölé kerekedni, és legyőzni a stresszt kiváltó kedvezőtlen körülményeket. Ha pontszáma majdnem eléri a 15-öt, egy kisebb mértékű stressz biztosan éri, ám úgy tűnik, hogy könnyedén szembe tud nézni a nehézségekkel.

Össze tudja hangolni a szerelmi életét egyéb feladataival?

Nőknek

Az emberekben az a hiedelem él, hogy ha egy nő beleszeret valakibe, elveszíti a fejét, és minden másról megfeledkezik. Elhanyagolja a munkáját, a barátait, jóformán egész életét a



szenvedélyének rendeli alá. Ebből az következne, hogy csak az a nő sikeres a hivatásában és az önmegvalósítás terén, aki sikertelen a szerelemben. E tesztből megtudhatja, hogy a fenti általánosítás Önre is érvényes-e.

Válaszolja az alábbi kérdésekre igennel vagy nemmel, majd a válaszainak megfelelő betűt írja be a négyzetbe. Ha nem dolgozik, ne válaszolja a III. kérdéskör kérdéseire, esetleg helyettesítse azokat iskolai helyzetével. Ellenben, ha nincs jelenleg állandó partnere, akkor is válaszolja az I. kérdéskör kérdéseire: képzelje el, hogyan felelne, ha volna állandó partnere.

Kérdések

I. Mennyire fontos Önnek a szerelem?

1. Harminc másodperc áll a rendelkezésére! Írja össze azokat a tulajdonságait, amelyeket a partnere különösen értékel Önben. (Ha nincs állandó partnere, úgy azokat a tulajdonságait jegyezze fel, amelyeket a férfiak általában becsülnek Önben.)

Több mint öt tulajdonságot sikerült összeírnia?

a Igen b Nem

2. Rájön, hogy a férfi, akit szeret, megcsalta a legjobb barátnőjével. Tovább folytatja vele a viszonyt?

a Igen b Nem

3. A házasság élethosszig tartó közösséget jelent az Ön számára?

a Igen *b* Nem

4. Egyetért azzal, hogy az ellentétes természetű emberek jobban vonzzák egymást, mint a hasonlók?

a Igen *b* Nem

5. Bármilyen témáról nyíltan beszélhet a partnerével?

a Igen *b* Nem

6. Fontosnak tartja, hogy egy partnerkapcsolatban mindkét félnek saját baráti köre is legyen?

a Igen *b* Nem

7. Szíve választottjával hónapokat el tudna tölteni egy lakatlan szigeten?

a Igen *b* Nem

8. Volt már olyan érzése, hogy nem az arra érdemes emberbe szeretett bele?

a Igen *b* Nem

9. Megrémítené az a gondolat, hogy tíz éven át állandó partner nélkül kellene élnie?

a Igen *b* Nem

10. Olyan vonzó nőnek tartja magát, aki bármikor talál magának állandó partnert?

a Igen *b* Nem

11. Megjártszotta-e korábbi vagy jelenlegi partnerének valaha is azt, hogy szexuális érintkezésük alatt elérte a tetőpontot?

a Igen b Nem

12. Szexuális együttlétei során könnyen eléri a tetőpontot?

a Igen b Nem

13. Hűséges tudna lenni egyetlen férfihoz egy életen át?

a Igen b Nem

14. Érte már szemrehányás amiatt, hogy túlságosan ki akarja sajátítani a partnerét?

a Igen b Nem

15. Természetesnek tartja, hogy a szeretett férfival olyan gyakran legyen együtt, ahányszor csak lehet?

a Igen b Nem

16. Hisz Ön az egyetlen igaz szerelemben?

a Igen b Nem

II. Fontos önmagának?

1. Szunnyadnak még Önben felfedezésre váró képességek?

a Igen b Nem

2. Vágyódik-e néha egy-két heti magányos kikapcsolódásra?

a Igen *b* Nem

3. A békeség kedvéért elvállal olyan intéznivalókat is, amelyekhez semmi kedve?

a Igen *b* Nem

4. Unatkozott-e egyszer is az elmúlt két hét alatt?

a Igen *b* Nem

5. Visszaemlékszik az álmaira?

a Igen *b* Nem

6. Súlyos sorscsapásokkal is meg tud küzdeni?

a Igen *b* Nem

7. Gyakran foglalkoztatják a lelki problémái?

a Igen *b* Nem

8. Számontartja élete fontos eseményeit?

a Igen *b* Nem

9. Gyakran érzi, hogy mások kihasználják?

a Igen *b* Nem

10. Nyíltan vállalja az érzelmeit?

a Igen *b* Nem

11. Jelentőséget tulajdonít mások Önről alkotott véleményének?

a Igen b Nem

12. Élvezi, ha sok szabadideje van?

a Igen b Nem

13. Enged olykor a csábításnak, ha valamilyen csínytevésről van szó?

a Igen b Nem

III. Elégedett a munkájával?

1. Kollégái és főnökei szeretik Önt?

a Igen b Nem

2. Végigböngészi néha az álláshirdetéseket megfelelőbb állásajánlatot keresve?

a Igen b Nem

3. Munkatársaival beszélget a magánéletéről?

a Igen b Nem

4. Viszolyog a gondolattól, hogy nyugdíjasként is nap mint nap munkába járjon?

a Igen b Nem

5. Ön szerint erősíti a partnerkapcsolatot, ha mindkét félnek saját, önálló munkaköre van?

a Igen b Nem

6. Előfordult, hogy fizetésemelést kért a főnökétől?

a Igen *b* Nem

7. Gondolt arra, hogy önállósítja magát, esetleg betársul egy magánvállalkozásba? (Ha már megtörtént, válaszoljon igennel!)

a Igen *b* Nem

8. Határozott céljai vannak a munkáját illetően?

a Igen *b* Nem

9. Tisztességesen megfizetik a munkáját?

a Igen *b* Nem

10. Osztja azt a véleményt, hogy mindenkit a teljesítménye alapján szabad csak megítélni?

a Igen *b* Nem

11. Sokat beszélget a partnerével és a barátaival a munkahelyi dolgairól?

a Igen *b* Nem

12. Véleménye szerint a legtöbb főnök javíthatna még valamicskét a munkamódszerein?

a Igen *b* Nem

13. Ön szerint külön kell választani egymástól a munkát és a családi életet?

a Igen *b* Nem

14. Ha nem kényszerülne kenyérkeresetre, akkor is dolgozna?

a Igen b Nem

15. Úgy érzi, hogy jelenlegi munkakörében még többre is képes lenne?

a Igen b Nem

IV. Milyenek a barátai kapcsolatai?

1. Fontosnak tartja, hogy mindig a lehető legelőnyösebb legyen a megjelenése?

a Igen b Nem

2. Bármikor össze tud hozni egy baráti társaságot?

a Igen b Nem

3. Szívesen beszél nagyobb hallgatóság előtt is?

a Igen b Nem

4. Kellemetlenül érezné magát, ha egy vendégségben elsőként jelenne meg?

a Igen b Nem

5. Zavarja, ha valaki egy nyilvános helyen állandóan Önt bámulja?

a Igen b Nem

6. Barátait, ismerőseit gyakran szórakoztatja az életéből vett történetekkel?

a Igen *b* Nem

7. Ha vendégséget akar rendezni, össze tud szedni legalább húsz szívesen látott embert?

a Igen *b* Nem

8. A legtöbb ember olyannak ismeri Önt, mint amilyen a valóságban?

a Igen *b* Nem

9. Felhagyva eddigi életével, ki tudna vándorolni valahová?

a Igen *b* Nem

10. Kötött-e háromnál több, mindmáig tartó barátságot az elmúlt esztendőben?

a Igen *b* Nem

Eredmények kiszámítása

Az alábbiakban, a kérdésköröknek megfelelően négy táblázatot talál. Mindegyikben karikázza be, hogy az egyes kérdésekre *a* vagy *b* választ adott-e. Minden válasza egy adott pontértéket képvisel. Adja össze pontjait, majd összegezze a részeredményeket!

I. Mennyire fontos önnek a szerelem?

Kérdések	Válaszok		Kérdések	Válaszok	
	<i>a</i>	<i>b</i>		<i>a</i>	<i>b</i>
1.	5	2	9.	1	6
2.	6	1	10.	0	8
3.	3	5	11.	0	6
4.	6	2	12.	8	1
5.	6	2	13.	2	5
6.	6	1	14.	0	6
7.	1	5	15.	1	5
8.	0	6	16.	0	5

Összesen:

II. Fontos önmagának?

Kérdések	Válaszok		Kérdések	Válaszok	
	<i>a</i>	<i>b</i>		<i>a</i>	<i>b</i>
1.	8	3	8.	6	0
2.	6	2	9.	0	6
3.	0	8	10.	8	0
4.	0	8	11.	0	6
5.	8	0	12.	8	1
6.	3	8	13.	4	0
7.	6	0			

Összesen:

III. Elégedett a munkájával?

Kérdések	Válaszok		Kérdések	Válaszok	
	a	b		a	b
1.	6	0	9.	2	6
2.	6	3	10.	6	0
3.	6	0	11.	8	2
4.	0	4	12.	6	2
5.	6	0	13.	0	7
6.	6	0	14.	6	0
7.	6	2	15.	5	0
8.	6	0			

Összesen:

IV. Milyenek a baráti kapcsolatai?

Kérdések	Válaszok		Kérdések	Válaszok	
	a	b		a	b
1.	3	9	6.	9	3
2.	9	4	7.	9	3
3.	9	6	8.	9	4
4.	6	9	9.	9	4
5.	1	9	10.	9	5

Összesen:

Az I. kérdéskör pontszámai:

A II. kérdéskör pontszámai:

A III. kérdéskör pontszámai:

A IV. kérdéskör pontszámai:

Összesen:

Értékelés

I. Mennyire fontos Önnek a szerelem?

Ha több mint 47 pontot ért el, Ön nagyon elégedett lehet a szerelmi életével. Ragaszkodik a partneréhez, de nem függ tőle annyira, hogy összetörje egy végleges szakítás. A vele szemben támasztott elvárásai reálisak, ezért aligha fog csalódni benne. Ügyel arra, hogy kapcsolatukban mindketten tovább fejlődhessenek, és nem engedi, hogy mások beleszóljanak az életükbe. Ön ideális feltételeket tud teremteni kapcsolatuk számára.

Ha 47 vagy kevesebb pontot ért el, az Ön életében a szerelemnek igen fontos szerepe van. Minél alacsonyabb pontszámot ért el, ez annál inkább így van. Vigyázzon, ha mindent egy lapra tesz fel, könnyen sebezhetővé válik. Kétségbeesik, ha partnere nem áll mindenben azonnal a szolgálatára, még a legszelídebb ellenkezését is visszautasításnak érzi. Ne vegyen mindent olyan komolyan, és engedje egy kicsit hosszabb pórázra a partnerét. Ez minden bizonnyal használna a kapcsolatuknak.

II. Fontos önmagának?

Ha több mint 47 pontot ért el, Ön pontosan tudja, hogy mit akar. Ha elhatároz valamit, akkor senki emberfia fel nem tartóztathatja. Sajnos, néha összetéveszti a szabadságot a szabadossággal, különösen így van ez, ha túl magas a

pontszáma. Sokan kíméletlennek tartják, mivel nincs tekintettel mások érdekeire, kiváltképpen, ha azok az Önével ütköznek. Igaza van abban, hogy mindenki elsősorban önmagáért felelős, ám ez nem jelentheti azt, hogy másokon átgázolva próbálja megvalósítani Önmagát.

Ha 47 vagy kevesebb pontot ért el, Ön nem túlságosan bánja, ha irányítani akarják vagy uralkodni próbálnak Ön felett. Mivel nehezen tudja eldönteni, hogy tulajdonképpen mit is akar, a kelleténél jobban megbízik mások tanácsaiban. Minél alacsonyabb a pontszáma, annál jobban. Nem ártana, ha többet foglalkozna a lelki világával, s néha engedne benső ösztönzéseinek. Nem háríthat minden felelősséget másokra, ezt előbb-utóbb rossz néven veszik, és szemére hányhatják, hogy másokat terhel a gondjaival.

III. Elégedett a munkájával?

Ha több mint 47 pontot ért el, munkájában és hivatásában döntő szerepet játszanak az elért és az elérhető teljesítmények. Pontosán fel tudja mérni teljesítőképességét, és a sikereket ennek megfelelően előre beprogramozza az életébe. Érvényesülési vágya olyan erős, hogy a kisebb veréseket szinte nem is veszi számításba. Nem csügged, tévedéseiből is le tudja vonni a megfelelő következtetéseket. Munkatársai kellemes kollégának tartják, s feltehetően Ön is jól kijön velük. Jóllehet szinte szomjazza a hivatásbeli sikereket, mégsem a könyökével tör magának utat a céljaihoz vezető úton.

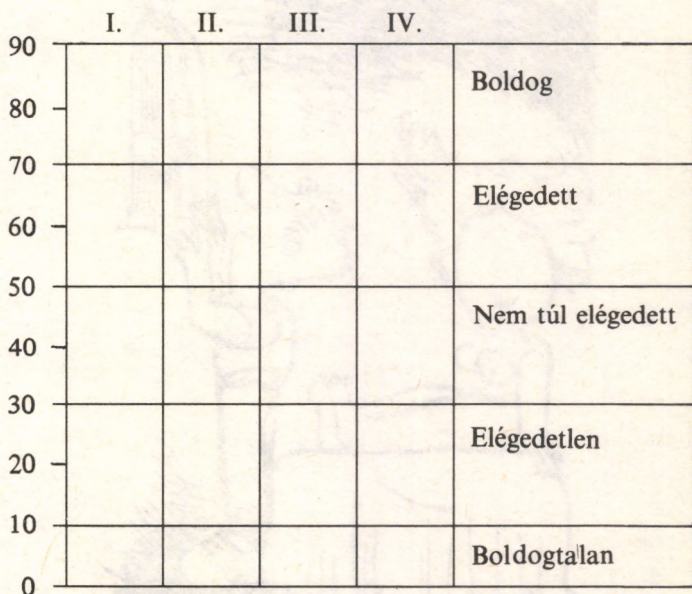
Ha 47 vagy kevesebb pontot ért el, ha megtehetné, könnyű szívvel felhagyna jelenlegi foglalkozásával. Minél kevesebb a pontja, ez annál inkább így van. A kenyérkeresetet sokszor szükséges rossznak tekinti, mert úgy érzi, érdekesebb dolgokat szalaszt el miatta. Munkáját tekintve igazán nem nevezhető becsvágyónak. Sokkal több örömet szerez az Ön számára, ha másokat terelgethet az érvényesülés útján. De még ennél is elégedettebb, ha rokonszenves emberek társaságában töltheti a múltó időt.

IV. Milyenek a baráti kapcsolatai?

Ha több mint 47 pontot ért el, Ön valószínűleg kiterjedt baráti körrel büszkélkedhet. Mivel nincsenek előítéletei, és nem alkot másokról elhamarkodott véleményt, általában kedvelik Önt. Sokan ideális barátnak tartják, mert megértő mások gyöngéivel szemben. Az Ön társaságában könnyen felengednek az emberek, és hamar elfeledkeznek gondjaikról.

Ha 47 vagy kevesebb pontot ért el, Ön a kelleténél többet aggódik amiatt, hogy túl sokat árul el önmagáról. Félénksége meggátolja abban, hogy igazi jó kapcsolatokat építsen ki. Zárkózottsága miatt sokan szinte megközelíthetetlennek tartják. Vigyázzon, mert ez éket verhet Ön és az őszinte, meleg emberi kapcsolatok hívei közé. Különösen legyen óvatos, ha pontszáma alacsony. Nehezen barátkozik, de vallja be őszintén, néha egy kicsit irigykedik azokra, akik mindenkivel szót értenek. Vigasztalódjék azzal, hogy ha kevés barátja is van, bármikor számíthat rájuk.

Végezetül, hogy választ kapjon arra, képes-e egyensúlyt teremteni szerelmi élete, hivatása, önmegvalósító törekvései és baráti érzelmei között, az alábbi táblázat megfelelő helyén jelölje meg egy x -szel az elért pontszámait, majd kösse össze egy vonallal a jeleket! Minél egyenletesebb a grafikonja, annál kiegyensúlyozottabb az életvitele. Ha magas értékeket kapott, sok örömet talál az életében. Ellenkező esetben valószínű, hogy nem túlzottan boldog. A grafikonról leolvashatja, hogy az élete egyes területein elért sikerei hogyan befolyásolják életének más területeit.



Össze tudja hangolni az érzelmeit a szexuális életével?

Férfiaknak

Sokan a férfitermészet velejárójának tartják, hogy az „erősebb nem” képviselői elsősorban a szexualitást keresik a szerelemben, míg a gyengédebb érzelmeket elhanyagolható-



nak tartják. Sok vád éri a férfiakat amiatt, hogy kevés érdeklődést tanúsítanak partnerük érzelmei, gondolatai, egyénisége iránt. Tesztünk választ ad arra, hogy Ön minek tekinti a szerelmet: elsősorban testi örömeinek, vagy érzelmeiken alapuló kapcsolatnak?

Válaszoljon az alábbi kérdésekre igennel vagy nemmel, majd a válaszának megfelelő betűt írja be a négyzetbe!

Kérdések

1. Érez-e néha büntudatot olyasmi miatt, amit valamikor valaki ellen elkövetett?

a Igen *b* Nem

2. Fontosnak tartja a különféle szexuális technikák alapos ismeretét?

a Igen *b* Nem

3. Oszítja azt a véleményt, miszerint a mai fiatalok semmivel sem erkölcstelenebbek, mint amilyenek a szüleik és a nagyszüleik voltak ifjú korukban?

a Igen *b* Nem

4. Fontosnak tartja, hogy egy-egy szexuális együttlét alatt ahányszor csak lehetséges, eljusson a tetőpontig?

a Igen *b* Nem

5. Megszavazna egy olyan törvényjavaslatot, amely hivatalos együttélési formának mondaná ki a poligámiát?

a Igen *b* Nem

6. Véleménye szerint a hűség divatjamúlt dolog?

a Igen *b* Nem

7. Nevetségesnek tartja az önként vállalt szüzességet?

a Igen *b* Nem

8. Gátlásai miatt lemond olyan szexuális érintkezési formák gyakorlásáról, amelyekről egyébként szívesen szerezne tapasztalatokat?

a Igen *b* Nem

9. Van úgy, hogy nem érdekli, mit eszik?

a Igen *b* Nem

10. Régimódi pedagógiai elvek alapján nevelték Önt?

a Igen *b* Nem

11. Feldúlja egy szenvedő gyermek vagy állat látványa?

a Igen *b* Nem

12. Nehezen uralkodik szexuális vágyain?

a Igen *b* Nem

13. Elégedetlen a szexuális életével?

a Igen *b* Nem

14. Foglalkoztatják időnként felkavaró, szokatlan szexuális fantáziaképek?

a Igen *b* Nem

15. Előfordul, hogy szexuális együttlétei során agresszív indulatokat érez a partnerével szemben?

a Igen *b* Nem

16. Megérti a nehézségeikről beszélő embereket?

a Igen *b* Nem

17. Szereti a maga útját járni?

a Igen *b* Nem

18. Jó gyermeknek tartotta Önt az édesanyja?

a Igen *b* Nem

19. Örülne, ha az emberek jobban félnének Öntől?

a Igen *b* Nem

20. Kedveli a vaskos tréfákat?

a Igen *b* Nem

21. Úgy érzi, hogy az indulatait elsősorban a szexuális életében tudja levezetni?

a Igen *b* Nem

22. Gyakran elégedetlen a szerelmi életével?

a Igen *b* Nem

23. Kipróbálna egy enyhébb, de ismeretlen hatású kábítószer?

a Igen *b* Nem

24. Tetszik önnek a szerelemben az erőszakos fellépés?

a Igen *b* Nem

25. Elvinné a kedvét a szerelemtől, ha állandó partnernőjéről megtudná, hogy mással is viszonyt folytat?

a Igen *b* Nem

26. Életében a szexualitás jelenti a legnagyobb örömet?

a Igen *b* Nem

27. Előfordult már, hogy képzeletben kegyetlenkedett a partnernőjével?

a Igen *b* Nem

28. Szívesen végighallgatná partnernője részletes beszámolóját korábbi szexuális tapasztalatairól?

a Igen *b* Nem

29. Kedveli a szexmagazinokat és szexfilmeket?

a Igen *b* Nem

30. Jobban vonzza Önt egy ragyogó megjelenésű, ám meglehetősen buta, mint egy átlagos küllemű, de okos nő?

a Igen *b* Nem

31. Egyetért azzal, hogy egy átlagos férfinak nem kell különösebben erkölcsösnek lennie?

a Igen *b* Nem

32. Ön szerint Istent az emberek találták ki?

a Igen *b* Nem

33. Hisz a természetfölötti erőkben?

a Igen *b* Nem

34. Ön szerint a szabad szerelem a szellemi és a testi frissesség megőrzése egyik eszközének tekinthető?

a Igen *b* Nem

35. Ínyére való a házasság?

a Igen *b* Nem

36. Korunk szabadabb nevelési elveit Ön is a régi, elavult elvek felett aratott győzelemnek tekinti?

a Igen *b* Nem

37. Helytelennek tartja, hogy a társadalom beleszólhat az emberek magánéletébe?

a Igen *b* Nem

38. Megszavazná, hogy világszerte töröljék el az abortuszellenes törvényeket?

a Igen *b* Nem

39. Elégedettebb volna, ha minden éjszakáját más-más nővel tölthetné?

a Igen *b* Nem

40. Sokat ad az illemre?

a Igen *b* Nem

41. Titkait gondosan megőrzi?

a Igen *b* Nem

42. Barátai hamar faképnél hagyják?

a Igen *b* Nem

43. Fékezni tudja magát akkor is, ha legszívesebben szájon vágna valakit?

a Igen *b* Nem

44. Vannak felkavaró szexuális gondolatai vagy fantáziaképei?

a Igen *b* Nem

45. Könnyen kerül izgalmi állapotba?

a Igen *b* Nem

46. Gyakran szeretne fölényben lenni a partnerével szemben?

a Igen *b* Nem

47. Szeretne egyidőben több állandó szexuális partnerrel kapcsolatot tartani?

a Igen *b* Nem

48. A meztelenség serkentően hat a szexuális vágyára?

a Igen b Nem

49. Mit gondol: meg kellene szüntetni a házasság intézményét?

a Igen b Nem

50. Helyeselné a cenzúra eltörlését a szexuális irodalomban?

a Igen b Nem

Eredmények kiszámítása

Hasonlítsa össze a válaszait az alábbi táblázaton szereplő válaszokkal! Minden egyező válasz egy pontot ér.

Kérdések Válaszok Kérdések Válaszok

1.	<i>b</i>	11.	<i>b</i>
2.	<i>a</i>	12.	<i>a</i>
3.	<i>a</i>	13.	<i>a</i>
4.	<i>a</i>	14.	<i>a</i>
5.	<i>a</i>	15.	<i>a</i>
6.	<i>a</i>	16.	<i>b</i>
7.	<i>a</i>	17.	<i>a</i>
8.	<i>b</i>	18.	<i>b</i>
9.	<i>a</i>	19.	<i>a</i>
10.	<i>a</i>	20.	<i>a</i>

Kérdések	Válaszok	Kérdések	Válaszok
21.	<i>a</i>	36.	<i>a</i>
22.	<i>a</i>	37.	<i>a</i>
23.	<i>a</i>	38.	<i>a</i>
24.	<i>a</i>	39.	<i>a</i>
25.	<i>b</i>	40.	<i>b</i>
26.	<i>a</i>	41.	<i>b</i>
27.	<i>a</i>	42.	<i>b</i>
28.	<i>a</i>	43.	<i>b</i>
29.	<i>a</i>	44.	<i>a</i>
30.	<i>a</i>	45.	<i>a</i>
31.	<i>a</i>	46.	<i>a</i>
32.	<i>a</i>	47.	<i>a</i>
33.	<i>b</i>	48.	<i>a</i>
34.	<i>a</i>	49.	<i>a</i>
35.	<i>b</i>	50.	<i>a</i>

Összesen:

Értékelés

Ha 35—50 pontot ért el, Ön azok közé tartozik, akiknek többnyire hűvös, személytelen kapcsolatai vannak. Nemcsak a szerelmi, de baráti és munkatársi kapcsolatai is híján vannak a gyengéd, meleg érzelmeknek. Az Önhöz hasonló férfiak a szerelemben mindenevők. Szinte minden kínálkozó lehetőséget kihasználnak, egyetlen futó kalandot sem hagynának ki. Nézőpont kérdése, hogy ezt a férfitípust a férfinem büszkeségének, vagy ellenkezőleg, érzelmileg elsat-

nyult példányainak tekinthetjük-e. Több mint valószínű, hogy Ön is a könnyű fogyaszthatóság szempontjából értékeli a nőket. Kissé merész hasonlaltal élve, úgy bánik velük, mint az egyszer használatos, eldobható papírtörülközővel. A szexualitást pusztán biológiai szükségletkielégítésnek tekinti, s úgy véli, hogy hasonlóan a többi sporthoz, a szexualitáshoz sem szükséges más, mint jártasság, tréning és mérhető teljesítmény.

Ha Ön 20—34 pontot ért el, szexuális magatartását kifejezetten férfiasnak nevezhetjük. Szívesen köt érzelmileg meleg, gyengéd kapcsolatokat, de nem áztatja magát azzal, hogy egy férfinak és egy nőnek minden találkozásukkor meg kell ismételnük Rómeo és Julia nagyjelenetét. Nincs ellenére egy-egy kis futó kaland sem, de nem keresi, és nem használja ki az alkalmakat. Értékesebbnek tartja az érzelmekre épülő, tartós kapcsolatokat.

Ha 0—19 pontot ért el, majdnem bizonyos, hogy Ön igen érzelemgazdag férfiú. Ez nemcsak a szerelmi életére vonatkozik. Azok közé a férfiak közé tartozik, akik igen vonzó célpontot jelentenek az olyan nők számára, akik hallani sem akarnak többé a „vedd el és dobd el”, „ha meguntuk, el vele” jelszavakkal élő, az erősebb nem fölényét hangoztató férfiakról. Ön meglepően hasonlít az új típusú romantikus hősökhöz.

Milyen barátnő Ön?

Nőknek

A nők a legodaadóbb barátok — szokták mondani. Mindenkinél előrealóbb a számukra a barátnőjük. Vajon Ön milyen barátnő? Az alábbi tesztből ez derül ki.



Tíz helyzetet írunk le. Jelölje meg az Önre leginkább jellemző választ, majd írja be a négyzetbe a megfelelő betűt!

Kérdések

1. Egyik barátnőjéről egy kínos, de annál érdekesebb pletykát tud meg. Mit tesz?

a Nem tudom megállni, hogy fűnek-fának el ne meséljem.

b A nevének említése nélkül, de biztos, hogy továbbadom a történetet.

c Megtartom magamnak.

2. Barátnője gyakran kér kölcsön Öntől mindenfélét, de általában elfelejti őket visszaadni. Most éppen egy sztereómagnóra van szüksége, s tudja, hogy Ön rendelkezik ilyennel. Mit tesz?

a Odakölcsönzöm neki.

b Valamilyen kibúvót keresek.

c Visszautasítom a kérését. Természetesen megmagyarázom neki a döntésem okát.

3. Barátnője véletlenül leejti az Ön értékes fényképezőgépét. Hogyan reagál erre?

a Megkérem, hogy vegyen helyette egy újat.

b Pénzben kérem meg az ellenértékét.

c Alaposan lehordom az ügyetlenségéért.

4. Legjobb barátnője egyik napról a másikra szenvedélyes vegetáriánus lesz. Hogyan fogadja ezt a változást?

a Felháborodással.

b Megpróbálok úgy tenni, mintha mi sem történt volna.

c Megpróbálok meggyőzni őt arról, hogy amit tesz, ostobaság.

5. Ön megbizonyosodik arról, hogy barátnője szándékosan a vesztébe rohan. Mit tesz?

a Amennyire lehetséges, kerülöm a vele való találkozást.

b Megpróbálok vele értelmesen megbeszélni a dolgokat.

c Nem említem előtte a dolgot. Nincs értelme, hogy még jobban felzaklassam.

6. Ön szerint egy igazi barátnőnek:

a Mindenről be kell számolnia Önnek.

b Csak az arra érdemes dolgokról kell beszélnie.

c Lehetnek titkai is előttem.

7. Ön éppen jól áll anyagilag, amikor a barátnője egy nagyobb összeget kér kölcsön Öntől. Mit válaszol neki?

a Ez a legkevesebb, amit tehetek érted.

b Talán így viszonzozhatom azt a sok szívességet, amit nekem tettél.

c Már ezerszer megmondtam, hogy ne költsesz annyit feleslegesen.

8. Szívesen kölcsönkérne néhány magnókazettát a barátnőjétől. Mit tesz?

a Kiválogatom a szükséges kazettákat s közlöm vele, hogy elviszem őket.

b Megkérem, hogy kölcsönözze oda nekem őket.

c Inkább megveszem őket az üzletben, csak hogy ne kelljen kölcsönkérnem tőle semmit.

9. Barátnője rémes ízléssel válogatja össze a ruhadarabjait. Mi a véleménye erről?

a Azt csinál, amit akar, elvégre az ő dolga, hogyan néz ki.

b Őszintén megmondom neki a véleményemet.

c Nem a ruhatára miatt a barátnőm.

10. Az Ön barátnői általában:

a Intelligensebbek és tehetségesebbek Önnél.

b Kevésbé intelligensek és tehetségesek, mint Ön.

c Viszonylag azonos szellemi szinten vannak Önnel.

Eredmények kiszámítása

Az alábbi táblázatban karikázza be, hogy az egyes kérdésekre *a*, *b* vagy *c* választ adott-e, majd a pontértéket adja össze.

Kérdések	Válaszok			Kérdések	Válaszok		
	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>		<i>a</i>	<i>b</i>	<i>c</i>
1.	1	2	3	6.	1	3	2
2.	2	1	3	7.	2	3	1
3.	3	2	1	8.	1	2	3
4.	2	3	1	9.	1	2	3
5.	1	3	2	10.	2	1	3

Összesen:

Értékelés

Ha 21—30 pontja van, nem meglepő, ha igazi, jó barátnői vannak. Lehet, hogy nincsenek sokan, de bíznak Önben és csodálják Önt. Biztos lehet benne, hogy maga mellett találja őket akkor is, amikor szüksége lesz rájuk.

Ha 15—20 pontja van, Önnek vannak ugyan barátnői, de ne számíton rájuk. Olyan sok fenntartással fogadja el őket, hogy valójában nem is érezhetik magukat az Ön igazi barátnőjének. Ha kétségei volnának, próbálja beleképezni magát az ő helyükbe.

Ha 10—14 pontja van, Önt sokkal jobban érdekli a saját személye, mint bárki más. Ha barátkozni próbál, inkább csak azért teszi, mert szüksége van valakire, akit kihasználhat. Így nehezen, vagy talán soha nem jut el a kölcsönös tiszteletig, ami az igazi barátság tartópillére.

Milyen vezetői képességekkel rendelkeznek?

Férfiaknak

Sokan úgy vélekednek, hogy a férfiak, még ha nem is érnek el vezetői beosztást, szinte kivétel nélkül rendelkeznek a vezetéshez szükséges képességekkel. Nem véletlen, hogy



szinte minden fontos poszton a férfiak kezében van az irányítás. Lehetséges, hogy a férfiak a génjeikben hordozzák az uralkodásra való hajlamot? Az alábbi tesztből kiderül, hogy ez az Ön esetében beigazolódik-e?

Az alábbiakban szólásmondásokat, szállóigéket, bölcsességeket olvashat. Képzelve el magáról, hogy vezető pozícióban van, és felelős beosztása tudatában döntsön arról, hogy melyik szólással ért egyet, s melyikkel nem. Teljesen egyetért = M, általában egyetért = E, általában nem ért egyet = N, egyáltalán nem ért egyet = S. Írja be a négyzetbe a válaszának megfelelő betűt!

Kérdések

1. Az ész hordoz mindent.
2. Nem mind okos, aki tanult.
3. A lélek egyaránt megsínyli a túl sok és a túl kevés nevelést.
4. Inkább ismerjek egy dolgot mélységében, mint sok mindent felszínesen.
5. Aki sokat tud, kevésbé hiszékeny.
6. Bizonyos dolgokról jobb nem tudni.
7. Pénz beszél, kutya ugat.
8. Erős az erőtlent hamar zsákba rakja.
9. Nagyobb a tekintély, mint az erőszak.
10. Hatalom a pénznek atyja.
11. Aki a célt akarja, az eszközöket akarja.
12. Hol sok a törvény, szaporodik a bűn.
13. A legerősebb érve a legjobb.

14. Jó lónak nem kell sarkantyú.
15. A törvény az ember zsarnoka.
16. A cél szentesíti az eszközt.
17. Az erő a legsúlyosabb érv.
18. A legjobbak mindig a tömegektől kapják a hatalmat.
19. Nincs otthon a macska, cincognak az egerek.
20. Madarat tolláról, embert barátjáról. . .
21. Az emberi természet megváltoztathatatlan.
22. Aki nemes, az egy életre az.
23. Az alma nem esik messze a fájától.
24. Távol a szemtől, távol a szívtől.
25. A stílus az ember.
26. A szükség a restet is megtanítja dolgozni.
27. Mint nevelik a kutyát, úgy veszik hasznát.
28. Természetté válik a szokás.
29. A szerencsét üstökön kell ragadni.
30. Pénzzel lehet pénzt keresni.
31. Inkább szegénykedjünk, mint szégyenkedjünk.
32. Aminek meg kell történnie, az meg is történik.
33. Nincsen öröm ürmön nélkül.
34. Az a leggazdagabb, aki semmit nem kíván.
35. Az élet örök harc.
36. Élj úgy mindennap, mintha az volna az utolsó.
37. Nem múlik el nap gond nélkül.
38. A sors mindig beteljesül.
39. Sorsát senki el nem kerülheti.
40. Semmi nem véletlen.
41. Tanácsot adni nem kerül semmibe.

42. Minden embernek megvan a maga ára.
43. Az óvatosság a biztonság anyja.
44. Ki emberben bízik, nádra támaszkodik.
45. Mindenki önmaga legjobb szolgálja.
46. Tiszta kesztyű is takarhat piszkos kezet.
47. Aki báránnyá változik, azt felfalják a farkasok.
48. Az embernek néha meg kell csókolnia azt a kezét, amit legszívesebben levágna.
49. Ki nyíltan sokat dicsér, alattomban gyaláz.
50. Őrizkedj a kíváncsiaktól, mert azok fecsegők.
51. Erszény pénznél is jobb egy barát.
52. Mindent olyannak kell elfogadni, amilyen.
53. Szemérmes koldusnak üres a tarisznyája.
54. Tapasztalat a bölcsesség atyja.
55. Bátraké a szerencse.
56. A tettek emberei a legnagyobb álmodók.
57. Aki reményből él, annak hamar felkopik az álla.
58. Beszélni ezüst, hallgatni arany.
59. A gyorsan és a jól nem férnek össze.
60. Jobb az óvatosság. . .
61. A vita a dolgok elodázása.
62. Várt leány várat nyer.
63. Aki messzire akar jutni, kímélje a lovát.
64. Semmire se jó szaladni, időben kell elindulni.
65. A tett halála az okoskodás.
66. Az irigy mindig rajtaveszt.
67. Embernél szándék, istennél ajándék.
68. Amit nem kívánsz magadnak, ne tedd embertársadnak!

69. Az igazi könyörület: először magunkra gondolni.
70. A kötelességteljesítésért nem jár dicséret.
71. Minden jótett önmagában hordozza a jutalmát.
72. Tisztelet adassék mindenkinek, akit illet.
73. Soha senki nem lehet elégedett a saját munkájával.
74. Az elégedetlenség a javulás első állomása.

Eredmények kiszámítása

Vesse össze a saját válaszait az alábbi táblázatban szereplő válaszokkal. Minden olyan válasza, amelyik megegyezik az I. oszlopban feltüntetett válaszokkal, +1 pontot ér. Minden olyan válasza, amelyik megegyezik a II. oszlopban feltüntetett válaszokkal, -1 pontot ér. Előfordulhat, hogy néhány kérdésnél sem az I., sem a II. oszlopban nincs megegyező válasza. A — jel esetében nem kap pontot.

Kérdések	Válaszok		Kérdések	Válaszok	
	I. oszlop +1 pont	II. oszlop -1 pont		I. oszlop +1 pont	II. oszlop -1 pont
1.	—	E	9.	E	S
2.	M	—	10.	—	M
3.	S	M	11.	S	M
4.	N	—	12.	—	E
5.	S	M	13.	N	M
6.	S	M	14.	—	M
7.	N	—	15.	S	M
8.	—	M	16.	S	M

Kérdések	Válaszok		Kérdések	Válaszok	
	I.	II.		I.	II.
	oszlop + 1 pont	oszlop - 1 pont		oszlop + 1 pont	oszlop - 1 pont
17.	N	M	43.	N	M
18.	N	—	44.	S	M
19.	N	S	45.	S	M
20.	—	M	46.	—	M
21.	N	M	47.	S	E
22.	S	M	48.	N	M
23.	E	—	49.	S	M
24.	N	—	50.	N	M
25.	N	—	51.	N	M
26.	E	—	52.	—	M
27.	E	N	53.	N	M
28.	—	E	54.	—	M
29.	—	M	55.	N	M
30.	E	M	56.	—	S
31.	E	—	57.	—	M
32.	S	M	58.	S	E
33.	S	M	59.	S	M
34.	—	M	60.	N	M
35.	N	M	61.	S	M
36.	S	—	62.	S	M
37.	—	N	63.	S	M
38.	S	M	64.	S	M
39.	S	M	65.	S	M
40.	E	S	66.	E	—
41.	N	—	67.	N	—
42.	S	M	68.	N	—

Kérdések	Válaszok		Kérdések	Válaszok	
	I.	II.		I.	II.
	oszlop + 1 pont	oszlop - 1 pont		oszlop + 1 pont	oszlop - 1 pont
69.	S	M	72.	S	M
70.	—	M	73.	S	M
71.	S	M	74.	M	S
				Összesen:	<input type="text"/>

Plusz válaszainak az összegéből vonja ki a mínusz válaszainak az összegét. Ne zavarja, ha esetleg negatív számot kap.

+ 1 válaszainak az összege:

- 1 válaszainak az összege:

Eredmény:

Értékelés

Az értékelés első részében megtudhatja, hogy hány százalékos esélye van arra, hogy jó vezető legyen.

Válaszainak a száma	Az Ön esélye %-ban kifejezve
29 vagy több	90%
23—28	80%
20—22	70%
14—19	60%
11—13	50%
8—10	40%
5—7	30%
2—4	20%
1 vagy negatív szám	10%

Az értékelés második részéből megtudja, hogy milyen vezető válnék Önből.

Ha több mint 19 pontja van, Ön ideális vezető lenne — esetleg már az is. A hatalom gyakorlásához szükséges minden eszközzel rendelkezik. Úgy tudja irányítani az embereket, hogy közben tiszteletben tartja és megérti őket. Még a legnehezebb körülmények között is képes megőrizni emberközponitú látásmódját. Alaposan ismeri és áttekinti hivatala társadalmi és politikai vonatkozásait, s egyensúlyt tud teremteni a munkáját kísérő ellentmondások között.

Ha 8—19 pontot ért el, Ön szeretne feljebb jutni a hierarchia lépcsőfokain, és ehhez nem hiányoznak a szükséges képességei sem. Ha ez nem mindig sikerül, annak elsősorban a naivitása az oka. Lelke legmélyén bizonyára több közösséget érez a munkatársaival, mint a vezetőivel.

Ha 8 pontnál kevesebbet ért el, úgy tűnik, hogy Ön pillanatnyilag idegenkedik a vezetéssel járó felelősségtől és gondoktól. Lehet, hogy nagyrabecsüli a hatalom játékait s néha múltó vágyat érez arra, hogy feljebb jusson, de valójában többre értékeli a jól végzett munka mindennapi örömeit, mint a vezetéssel járó izgalmakat.

Ismeri az érzelmeit?

Nőknek

Mindenki számára természetes, ha egy nő kedves, barátságos, gyengéd és türelmes. Sokan a női szerepek fontos velejáróinak tekintik az úgynevezett pozitív érzelmeket. A



nők éppen ezért elsősorban ezeket ismerik és fogadják el. Ha haragszanak vagy irigykednek valakire, ha gyűlölködnek vagy féltékenyek, egyszóval negatív érzelmeik támadnak, szégyenkeznek, és még önmaguk előtt is igyekeznek letagadni őket. De akár bevallják, akár tagadják, a nők is ugyanúgy éreznek, mint a férfiak. Tanulja meg Ön is felismerni és elfogadni az érzelmeit, legyenek azok bármilyenek. A negatív érzelmeik is fontos és szükséges összetevői személyiségünknek. Az irigység harcra ösztönöz, hogy új értékeket szerezzünk, a harag segítségével megszabadulhatunk az ártó szándékú emberektől, a szorongások és félelmek pedig a veszélyhelyzetekre figyelmeztetnek. Ebből a tesztből megtudja, mennyire ismeri érzelmeit, s hogyan tud bánni velük.

Kérdések

Az I. rész 15 állítást tartalmaz. Írja be a négyzetbe, hogy igaznak (I), vagy hamisnak (H) találja-e őket.

I. rész

1. Nagyon eleven álmaim vannak.
2. Gyakran vannak emésztési zavaraim.
3. Általában rosszul alszom.
4. Sokszor minden ok nélkül felidegesítem magam.
5. Visszatérő lidérces álmaim vannak.
6. Néha értelmetlen dolgokat művelek.
7. Minden apró zajra összerezzenek.

8. Előfordul, hogy indokolatlanul is ingerült vagyok.
9. Gyakran annyira fáradt vagyok, hogy mozdulni is alig bírok.
10. Szeretnék néha visszavonulni, és magamra zárni az ajtót.
11. Sokszor úgy érzem, hogy valamilyen súlyos hibát követtem el.
12. Gyakran látom ellenségesnek a világot.
13. Képtelen vagyok nemet mondani.
14. Véget nem érőn kérődzöm egy-egy kellemetlen megjegyzésen.
15. Gyakran szeretnék a más bőrében lenni.

II. rész

Az alábbi lista különféle érzelmeket tartalmaz. Jelölje be az I. oszlop négyzeteibe, hogy milyen gyakran kerítik a hatalmukba ezek az érzelmek: gyakran = A, néha = B, ritkán = C. A II. oszlop négyzeteibe azt jelölje be, hogy milyen intenzitással érzi ezeket: erősen = E, gyengén = Gy.

- | | I. | II. |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Szeretet vagy rokonszenv | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Harag | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Öröm vagy boldogság | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Unalom | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Szexuális vonzódás | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Büszkeség (önmagára vagy hozzátartozójára) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

	I.	II.
7. Büntudat (megtörtént vagy meg nem történt dolgok miatt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Csodálat (egy ember vagy egy tett iránt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Félelem (indokolatlan vagy indokolt)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Az az érzés, hogy alkalmatlan valamire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Türelmetlen várakozás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Irigység	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Undor (bármivel szemben)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Tisztelet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Szomorúság	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Az az érzés, hogy érzelmeit semmibe vették	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Győzelmi vágy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. Szégyen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. Vágy arra, hogy megsértsen vagy megalázzon valakit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. Nyugtalanság	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. Az az érzés, hogy kihasználják	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. Önbizalom	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. Fellobbanó gyengédség vagy szeretet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. Ellenségeskedés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

III. rész

Válaszoljon az alábbi kérdésekre, majd a válaszának megfelelő betűt írja be a négyzetbe.

1. Egy ellenszenves férfi szerelmi vallomással árasztja el. Mit érez közben?

a Elégedettséget. Hízeleg, ha vonzónak tartanak.

b Bosszankodom a nemkívánatos lovag tolakodása miatt.

c Egyetlen szavát sem hiszem el.

d Sajnálom, hogy ilyen érzelmeket keltettem benne.

e Elszórakoztat.

2. Barátnője megbírálja egy fontos munkahelyi felszólalását. Mit érez?

a Természetesen megsértődöm.

b Feldühít a viselkedése.

c Árulásnak érzem a viselkedését.

d Nem vagyok boldog, de lehet, hogy valóban butaságot mondtam.

e Nem izgatom fel magam.

3. Egy időt rabló és sok erőfeszítést igénylő szívességet kérnek öntől. Hogyan reagál?

a Bosszankodom.

b Elutasítom a kérést.

c Kikérem magamnak, hogy kizsákmányoljanak.

d Bosszant a dolog, de engem mindenre rá lehet venni.

e Közlöm, hogy nincs elvesztegetni való időm.

4. Érdekes, új munkát kínálnak Önnek, ami ráadásul magasabb fizetéssel és beosztással jár. Hogyan fogadja az ajánlatot?

- a* El vagyok bűvölve és tele vagyok lelkesedéssel.
b Gondosan utánanézek a túl szépnek ígérkező ajánlatnak.
c Kíváncsi vagyok, hogy mi rejlik e kitűnő ajánlat mögött.
d Előre félek, hogy nem tudok eleget tenni a feladatnak.
e Régóta időszerű volt egy ilyen pompás ajánlat.

5. Mit érez, ha a partnere elutasítja gyengéd közeledését?

- a* Nagyon bánt a dolog.
b Feldühít a közönye.
c Arra gondolok, hogy talán van valakije.
d Végiggondolom, nem tettem-e valamit, amivel megbánhattam.
e Gondolom, később megbánja, hogy visszautasított.

6. Szülei jelentős kölcsönt adnak a testvérenek, holott amikor nemrégén Ön fordult hozzájuk, elutasították kérését. Hogyan vélekedik a dolgról?

- a* Féltekeny vagyok a testvéremre, és mellőzöttnek érzem magam.
b Talán az a baj, hogy régóta feléjük sem néztem.
c Biztos vagyok benne, hogy a testvérem ellenem hangolta a szüleimet.
d Lehet, hogy valami olyasmit tettem, ami nem tetszik nekik.
e Mindig is kivételeztek a testvéremmel.

Eredmények kiszámítása

Számolja össze, hogy hány I válasza van az I. részben!

Összesen:

Számolja össze, hogy hány A, B, C, illetve E és Gy válasza van a II részben!

Összes A válasz:

Összes B válasz:

Összes C válasz:

Összes E válasz:

Összes Gy válasz:

Számolja össze, hogy hány *a*, *b*, *c*, *d*, illetve *e* válasza van a III. részben!

Összes *a* válasz:

Összes *b* válasz:

Összes *c* válasz:

Összes *d* válasz:

Összes *e* válasz:

Értékelés

I. rész

Az I. rész eredményeiből megtudja, hogy mennyire fogadja el saját negatív érzelmeit.

Ha 0—3 pontja van, Ön tisztában van azzal, hogy néha olyan érzelmek is a hatalmukba kerítik, amelyeket legszívesebben

letagadna. Ám végül is megbékél velük, és nem áltatja magát azzal, hogy olyan kivételes ember, akiből teljességgel hiányoznak az indulatok.

Ha 4—6 pontja van, Ön hajlamos még önmaga előtt is letagadni, ha olykor ingerült, mohó vagy haragos. Nem szívesen vesz tudomást negatív érzelmeiről, s mivel leplezni próbálja őket, sokszor félreérthetően viselkedik. Főleg olyankor, amikor jogosan haragszik, vagy indulatos másokkal szemben.

Ha 7 vagy több pontja van, Önnek feltehetően fogalma sincs arról, hogy hányadán áll az érzelmeivel. Talán ezért viselkedik oly gyakran ellentmondásosan és érthetetlenül. Előfordul, hogy a mások iránt érzett jogos haragja helyett önmagát vádolja. Azon töpreng, vajon mit ronthatott el, holott lehetséges, hogy egyszerűen egy kellemetlen, rosszindulatú alakkal hozta össze a sors. Miért ne haragudhatna rá?

II. rész

A II. rész eredményeiből választ kap arra, hogy mennyire érzelemgazdag, és milyen mélyek az érzelmei.

Ha az I. oszlopban sok A és B válasza és kevés C válasza van, Önt gyakran kerítik hatalmukba az érzelmei. Szinte minden helyzetre és megnyilatkozásra érzelmetli módon reagál. Ön szenvedélyes és érzelemgazdag ember, noha kedélyhullámszáis gyakran megnehezítik az életét.

Ha az I. oszlopban sok C és B válasza és kevés A válasza van, Ön kevésbé vehető igénybe érzelmileg. Többnyire hidegen

hagyják az Ön körül zajló események, és ritkán jön ki a sodrából. Szenvtelensége révén kétségtelenül jól alkalmazkodik a körülményekhez, de sokan sekélyesnek tartják az érzelmi életét.

Ha a II. oszlopban lényegesen több E válasza van, mint Gy válasza, Ön mélyérzésű ember. Akár örül, akár bántja valami, teljesen átadja magát az érzelmeinek. Bizonyára rendkívül élménydús élete van.

Ha a II. oszlopban lényegesen több Gy válasza van, mint E válasza, az Ön érzelmei felületesek. Éppen csak érintik az események, és mivel kevésbé tudja átélni őket, kevés valódi élménnyel dicsekedhet.

III. rész

Az *a*, *b*, *c*, *d*, és *e* válaszok különböző típusú érzelmi reakciókat képviselnek. Ha valamelyik választípust háromszor vagy többször is megjelölte, úgy az a fajta érzelmi reagálási mód jellemző Önre.

Normális reakció

Ha három vagy több a típusú válasza van, Ön úgy reagál az eseményekre, ahogyan az elvárható. Ha kellemes dolog történik Önnel, elégedett és boldog, ám ha sérelem éri, felháborodik, és szabadjára engedi az indulatait.

Harag

Ha három vagy több b típusú válasza van, Ön úgy viselkedik saját negatív érzelmeivel szemben, mint egy ellenséggel. Ám

indulatos viselkedésével pusztán leplezni próbálja valódi, mélyebb érzelmeit. Engedjen a kísértésnek, és eressze ki őket olykor a zsákból!

Kivetítés

Ha három vagy több c típusú válasza van, hajlamos arra, hogy negatív érzelmeit másokra vetítse, azaz másoknak tulajdonítsa azokat. Ön fél a saját indulataitól, ezért, ha feltámadnak Önben, működésbe lépnek az úgynevezett „érvédelmi” mechanizmusai. Ha haragszik, úgy érzi, hogy mások haragszanak Önre. Ha féltékeny, kínzó érzelmeit így fordítja le: féltékenyek rám. Nézzen néha tükörbe, mielőtt mások érzelmeiről ítéletet mond!

Önvádlás

Ha három vagy több d típusú válasza van, bármennyire is szeretne, nem tud megszabadulni ellenséges érzelmeitől. Mivel fél kimutatni azokat, önmaga ellen fordítja őket. Ezért a sok lelkifurdalás, az önmarcangolás és mentegetőzés. A legtöbb esetben azonban bizonyára feleslegesen gyötri magát.

Felsőbbségi érzés

Ha három vagy több e típusú válasza van, Ön úgy érzi, hogy mindenek felett áll, és leperegnek Önről azok a problémák, amelyektől a halandók oly sokat szenvednek. Még a leghevesebb veszekedés során is el tudja hitetni, hogy az Ön számára az egész nem jelent többet egy könnyed mulatságnál. Sokan érzéketlennek vagy cinikusnak tartják Önt, holott csak a helyét nem találta még meg.

Foglalkoztatja Önt az image-e*?

Férfiaknak

Az image az a kép, amelyet az ember — a mások véleményét is figyelembe véve — önmagáról kialakít. A köztudatban úgy él, hogy a férfiak szívesen áldoznának napi



* image (angol), ejtsd imidzs. A pszichológiai szakirodalomban a latin imago (képmás) kifejezést használják inkább.

több órát is saját image-ük kialakítására. Hivatali előmenetelük, társadalmi megbecsülésük elengedhetetlen feltétele a magabiztos fellépés, az öntudatos viselkedés, az érzelmek feletti uralom — ezért image-üket ezeknek az elvárásoknak megfelelően csiszolgatják. Ha ez sikerül, kockázat nélkül léphetnek fel a társadalmi élet porondján — az elismerés nem marad el. E tesztből megtudja, hogy Ön hol tart image-építésében.

Döntse el, hogy az alább felsorolt 23 állítás közül melyik milyen mértékben jellemző Önre, majd írja be a válaszának megfelelő számot a négyzetbe! Egyáltalán nem jellemző = 0, kevésbé jellemző = 1, általában jellemző = 2, nagyon jellemző = 3, teljes mértékben jellemző = 4.

Kérdések

1. Szünet nélkül igyekszem megérteni önmagamat.
2. Sokat adok arra, hogy vonzónak tűnjek mások szemében.
3. Jól ismerem magamat.
4. Nehezen győzőm le féltékenységem egy-egy ismeretlen vagy szokatlan helyzetben.
5. Sokat tépelődöm azon, hogy hol a helyem a világban.
6. Mindenben igyekszem lépést tartani a többiekkel.
7. Gyakran válok illúzióim rabjává.
8. Utálom, ha figyelnek munka közben.
9. Igyekszem mindig észnél lenni.

10. Hamar zavarba jövök.
11. Szeretem, ha mások is osztják a véleményemet.
12. Nem szeretek ismeretlenek előtt beszélni.
13. Sokat foglalkozom az érzelmi életemmel.
14. Nagyon szeretnék jó benyomást kelteni.
15. Szeretem megismerni tetteim rugóit.
16. Nagyon ideges vagyok, ha fel kell szólalnom.
17. Mindig megnézem magam a tükörben, mielőtt kilépek a lakásból.
18. Néha észreveszem, hogy szinte kívülállóként figyelem magam.
19. Fontos, hogy mások hogyan vélekednek rólam.
20. Ismerem a hangulatváltozásaimat.
21. Tisztában vagyok azzal, hogy milyen a külsőm.
22. Problémamegoldás közben ellenőrizni tudom a gondolataimat.
23. Félek a tömegetől.

Eredmények kiszámítása

Írja be a válaszainak megfelelő pontértékeket az alábbi táblázat üresen hagyott helyeire! Számítsa ki, hogy hány pontot ért el az I., II., illetve a III. oszlopban, majd összegezze részeredményeit.

Kérdések

Válaszok

Kérdések

Válaszok

	I.	II.	III.		I.	II.	III.
1.	<input type="checkbox"/>	*	*	13.	<input type="checkbox"/>	*	*
2.	*	<input type="checkbox"/>	*	14.	*	<input type="checkbox"/>	*
3.	<input type="checkbox"/>	*	*	15.	<input type="checkbox"/>	*	*
4.	*	*	<input type="checkbox"/>	16.	*	*	<input type="checkbox"/>
5.	<input type="checkbox"/>	*	*	17.	*	<input type="checkbox"/>	*
6.	*	<input type="checkbox"/>	*	18.	<input type="checkbox"/>	*	*
7.	<input type="checkbox"/>	*	*	19.	*	<input type="checkbox"/>	*
8.	*	*	<input type="checkbox"/>	20.	<input type="checkbox"/>	*	*
9.	<input type="checkbox"/>	*	*	21.	*	<input type="checkbox"/>	*
10.	*	*	<input type="checkbox"/>	22.	<input type="checkbox"/>	*	*
11.	*	<input type="checkbox"/>	*	23.	*	*	<input type="checkbox"/>
12.	*	*	<input type="checkbox"/>				

Összes I. válasz: Összes II. válasz: Összes III. válasz: I., II., III. válaszok:

Értékelés

Az I. oszlop azokat a válaszokat tartalmazza, amelyek önelemző készségének a felméréséhez adnak támpontokat. *Ha több mint 29 pontot ért el, Ön túl sokat foglalkozik önmagával. A kelleténél érzékenyebben reagál környezete eseményeire, és hajlamos arra, hogy azonnal önmagában*

keresse a hibát. Mivel túlságosan lefoglalják gondolatai, ha cselekvésre kerül a sor, szinte megbénul. Jó volna azt is megtanulnia, hogyan fejezze ki benső tartalmait.

Ha 23—29 pontot ért el, Önt is erősen foglalkoztatja benső élete és érzésvilága, ám elmélkedéseinek gyümölcseit fel is tudja használni. Az önmegfigyelések során szerzett tapasztalatai segítségével image-ét úgy alakítja, hogy környezete kedvező képet alkothasson Önről.

Ha kevesebb mint 23 pontot ért el, Ön kifejezetten utál önmagával foglalkozni. Egyáltalán nem kíváncsi természetének lényegére, cselekedetei rugóira. Sokkal sikeresebb lehetne, ha venné a fáradságot, és végre felfedezné önmagát.

A II. oszlop azokat a válaszokat tartalmazza, amelyek a mások véleményétől való függőségére derítenek fényt.

Ha több mint 22 pontot ért el, Ön túlságosan sokat ad mások véleményére. Túl sok figyelmet szentel annak, hogy mit gondolnak Önről, hogyan ítélik meg tetteit, fellépését, küllemét. Sokszor indokolatlanul is úgy érzi, hogy elutasítják közeledését. Ön minden bizonnyal kisebbségi érzésekkel küszködik.

Ha 16—22 pontot ért el, nem túlságosan izgatja, hogy mit gondolnak Önről. Nagy önbizalommal és tehetséggel alakítja image-ét, s joggal bízik abban, hogy ez a kép általában mindenki számára elfogadható.

Ha kevesebb mint 16 pontot ért el, egyáltalán nem érdekli, hogy ki mit gondol Önről. Vagy túlságosan magabiztos, vagy fogalma sincs arról, hogy valójában milyen kép alakult ki Önről másokban.

A III. oszlop azokat a válaszokat tartalmazza, amelyekből kiderítheti, hogy mennyi önbizalma van.

Ha több mint 16 pontot ért el, szinte retteg az olyan helyzetektől, amelyekben mások megbírálnak. Valójában inkább attól fél, amit Ön gondol arról, hogy mások miképpen vélekednek Önről. Lehetséges, hogy a mértéktelen önmegfigyelés fosztotta meg az önbizalmától?

Ha 9—16 pontot ért el, előfordul, hogy feszeng, ha meg kell jelennie valahol, de általában bízik az image-ében, és reméli, hogy jó hatást kelt másokban.

Ha kevesebb mint 9 pontot ért el, Ön magabiztos és jól érzi magát a bőrében. Jóformán eszébe sem jut, hogy rossz benyomást is kelthet. Önbizalma megóvja a felesleges aggodalmaktól.

A I., II., III. oszlopok összeredménye:

Ha több mint 63 pontot ért el, hajlamos a túlzott önvizsgálatra. Örökösen a gondolataival, az érzelmeivel és a viselkedésével van elfoglalva. Vigyázzon, mert a mértéktelen befeléfordulás kínzó önvizsgálattá, önmarcangolássá válhat.

Ha 53—63 pontot ért el, időnként Ön is szigorú önvizsgálatot tart, ám egészséges szemléletmódja és kellő ébersége biztosíték arra, hogy a kellő időben ki tud lépni önmagából.

Ha kevesebb mint 53 pontot ért el, Ön nem sok időt és energiát pazarol az önelemezgetésre. Sokan bizonyára úgy tartják, hogy nem ismeri és nem érti magát elég alaposan. De azzal a váddal is illethetnék, hogy nem sok gondot fordít személyisége fejlesztésére.

Az ujjja köré tudja csavarni a férfiakat?

Nőknek

A férfiak, bár rettegnek attól, hogy csapdába esnek, mégis azokhoz a nőkhöz vonzódnak inkább, akik könnyűszerrel be tudják hálózni őket. Mi lehet ennek az oka? Kétségtelenül az,



hogy éppen ezek a nők ismerik legmélyebben a férfilelket. A férfiak legalább annyi hasznot remélnek a női intuíciónál és megértéstől, mint amennyire félnek titkos énjük leleplezésétől. Az alábbi tesztből megtudhatja, hogy mennyi intuíció rejlik önben.

Nézze meg alaposan az alábbi négy férfiarcot, és próbálja meg kitalálni, melyikük mit gondol magában! Jelölje be a négyzetbe a válaszának megfelelő betűt.



1. kép

a Rendkívül érzékeny lény vagyok.

b Bárki nyugodtan rám bízhatja magát.

c Gyöngéd szerető vagyok.

d Romantikus lélek vagyok.



2. kép

a Nem vagyok túlságosan igényes.

b Nagyon szeretem a hasamat.

c Szeretem az életet.

d Kiegyensúlyozott vagyok.



3. kép

a Jó megjelenésű férfi vagyok.

b Mindenki megbízhat bennem.

c Jó szerető vagyok.

d Kiegyensúlyozott ember vagyok.



4. kép

a Szeretem a veszélyt.

b Izgalmas férfi vagyok.

c A nők szinte elolvadnak a karomban.

d Igazi, belevaló fickó vagyok.

Eredmények kiszámítása

Az alábbi táblázat segítségével számolja ki, hogy válaszai hány pontot érnek. Karikázza be a pontszámait, és adja össze őket.

1. kép

Kérdések	Pont
<i>a</i>	2
<i>b</i>	0
<i>c</i>	1
<i>d</i>	3

2. kép

Kérdések	Pont
<i>a</i>	0
<i>b</i>	3
<i>c</i>	1
<i>d</i>	2

3. kép

Kérdések	Pont
<i>a</i>	1
<i>b</i>	2
<i>c</i>	0
<i>d</i>	3

4. kép

Kérdések	Pont
<i>a</i>	2
<i>b</i>	3
<i>c</i>	1
<i>d</i>	0

Összesen:

Értékelés

Ha 0—3 pontot ért el, szinte valószínűtlen, hogy Ön bárkit is könnyedén az ujjá köré csavar. Egyszerűen képtelen beleélni magát a férfiak gondolatvilágába. Mivel viselkedésüket nem tudja megfejtetni, bizonyára zavarban van a társaságukban. Próbáljon behelyezkedni a képzeletvilágukba, ráhangolódni a hullámhosszokra. A férfiak szeretik, ha megértik őket. Ha egy férfit be akar hálózni, teljes női fegyvertárát be kell vetnie. Hízelegjen neki, becézze — meg fog lepődni, milyen könnyen célt ér.

Ha 4—6 pontot ért el, sok férfit az uja köré tud csavarni. Nagyon is ért a hízélgéshez! A férfiak szemében Ön titokzatosnak és kiszámíthatatlannak tünik. Ám mivel néha túl szexisnek mutatkozik, hosszú távon fárasztja őket. Legyen visszafogottabb, és kevésbé rámenős.

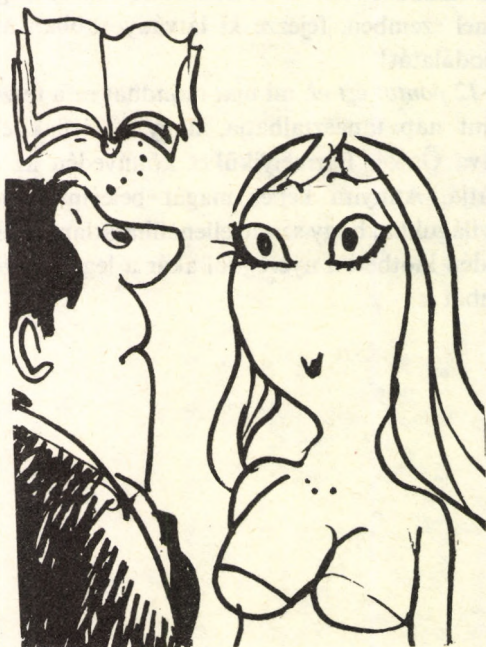
Ha 7—9 pontot ért el, még nem született meg az a férfi, aki be tudná Önt csapni. Nem gondolja, hogy az Ön vesébe ható pillantásai sok férfit elriaszthatnak Öntől? Ne fitogtassa örökösen a tudományát, nem kell mindig elárulnia, mit gondol a férfiakról. Mivel be nem vallott kisebbségi érzésük van Önnel szemben, fejezze ki látványosabban az irántuk érzett csodálatát!

Ha 10—12 pontot ért el, mi újat mondhat ez a teszt Önnek? Nap mint nap tapasztalhatja, hogy a férfiak el vannak ragadtatva Öntől. Bármelyiküket könnyedén az uja köré csavarhatja. Annyira képes magát beleélni gondolat- és érzelemvilágukba, hogy szinte ellenállhatatlannak érzik Önt. Könnyedén kiütheti a nyeregből akár a legáramvonalasabb szexbombát is.

Tud-e a nők gondolataiban olvasni?

Férfiaknak

Bizonyára Ön is rájött már arra, hogy az emberek nem mindig azt mondják, amire gondolnak. A szóban közölt üzenetek nem mindig felelnek meg azoknak az információk-



nak, amelyeket az egész test „adója” sugároz. Különösen a nők veszik igénybe gyakran a „test nyelvét”. Akadnak férfiak, akik kitűnően értik ezt a nyelvet, és gyakran éppen ez a képességük sikereik kulcsa. Vajon Ön tud-e a nők gondolataiban olvasni? Erre ad választ az alábbi teszt.

Jelölje meg az alábbi kérdésekre adható válaszok közül azt, amelyikkel egyetért, majd a válaszának megfelelő betűt írja be a négyzetbe!

Kérdések

1. Hosszú ideje együtt dolgozik a munkahelyén egy nővel. Az utóbbi időben észrevette, hogy elevenebb, több gesztust használ, mint korábban. Ez valószínűleg annak a jele, hogy:

a Családi problémákkal küszködik.

b Szeretné Önt távoltartani magától.

c Örülne, ha közeledne hozzá.

2. Egy nő, aki úgy ül, hogy a térdét összeszorítja, miközben mindkét lábát könnyedén előrenyújtja:

a Bizonyára impulzív személyiség.

b Bizonyára egy határozott és ambiciózus nő.

3. Ha egy nő tetszeni akar Önnek, mit csinál?

a A lábát a bokájánál keresztezi.

b A lábát a térdénél keresztezi.

4. Együtt ebédel egy nővel. Mialatt Ön rendel, ő az ujjával gépiesen dobol a pohara peremén. Valószínűleg arra gondol:

a Ez egy unalmas tökjej. Legszívesebben faképnél hagynám.

b Szeretném megérinteni a kezét.

5. Még mindig a vendéglőben vannak. Ezúttal kísé-
rőnöje elmerengve rajzolgat az asztalterítőn, ujjai-
val követve annak mintáit. Lehetséges, hogy ez azt
jelenti, hogy Ön megbabonázta őt, és csak túlzott
félénksége tartja vissza attól, hogy valami kedveset
mondjon?

a Igen *b* Nem

6. Beszélgetés közben egy nő öntudatlanul is jobbra-
balra pillant. Fontos jelzést nyújthat az Ön számára az,
hogy melyik irányba tekintget gyakrabban. Melyik
leírás jellemző a főleg jobb felé pillantgató nőkre?

a Jókedélyű, felszabadult nő. Igazi humanista. Va-
lószerűleg olyan hivatása van, amelyben másokon
segíthet.

b Valószínű, hogy inkább a komoly tudományok
érdeklik. Hivatását már korán megválasztotta. Inkább
a hideg színeket kedveli. Hajlamos az ideges tik-re,
szemrángásra.

7. Üzleti tárgyalást folytat egy nővel. Mialatt Ön
beszél, a nő maga elé húzza a poharát, és gondosan
tisztogatni kezdi. Ez azt jelenti, hogy:

a Sürgős elintéznivalói jutottak az eszébe.

b Alaposan végiggondolja az Ön által előterjesztett
javaslatot.

c Jelezni szeretné önnek, hogy szakítsa félbe a mondanóját, mert ő is szeretne szóhoz jutni.

8. Ugyanabban a helyzetben van, mint az imént. Ezúttal a nő keresztbe teszi a lábát, könnyedén oldalt fordul, és a székét hátrább tolja. Ez azt jelenti, hogy:

a A legtöbb dologban egyetért Önnel.

b Teljes mértékben egyetért Önnel.

c Védekező állásba helyezkedik, mert az Ön javaslatait elfogadhatatlannak tartja.

9. Együtt reggelizik a partnerével. Észreveszi, hogy kevesebb szemkontaktust vesz fel Önnel, mint korábban. Lehetséges, hogy elesettnek és bizonytalannak érzi magát?

a Igen *b* Nem

10. Társaságban egy nő mellett ül a pamlagon. Közelebb húzódik hozzá és megkérdezi tőle, nem volna kedve felmenni az Ön lakására. A nő igent mond, ám eközben egy parányi fordulatot tesz a csípőjével. Az üzenet, amit ezzel közvetíteni szeretne?

a Máris indulna.

b További ostromra vár.

11. Beszélgetés közben egy nő egészen finoman az arcát kapargatja. Ez azt jelenti, hogy:

a Valamiért haragszik. Lehet, hogy éppen Önre.

b Azon gondolkodik, hogy milyen lehet Önnel az ágyban.

12. Ha egy nő szemben ül Önnel és a karját a mellén keresztbefonja:

a Nyugodt és magabiztos.

b Szorongó és feszült.

13. Egy nagyobb összejövetelen vesz részt, ahol feltűnik Önnek egy vonzó nő. Szemével követi, ahogy áthalad a szobán. Amint ezt a nő észreveszi, előveszi a kézitáskájából a zsebtükrét és megigazítja a frizuráját. Mit üzen Önnek?

a Ne bámulj!

b Bátran közeledhetsz!

14. A két alábbi gesztus közül az egyik azt jelenti, hogy a nő beleszeretett Önbe, a másik azt, hogy szó sincs ilyesmiről. Melyik árulja el érdeklődését?

a Kifésüli a szeméből a haját.

b Ujjával a haját csavargatja és egy fürtöt a szeme elé húz.

15. Vacsora közben az Önnel szemben ülő nőnek ásítania kell. Az ásításnak melyik módja árulja el érdeklődését és vonzalmát Ön iránt?

a A tenyerét tartja a szája elé és a kézhatát mutatja Ön felé.

b Kézhatát tartja a szája elé és a tenyerét fordítja Ön felé.

16. Ha egy nő félrehajtja a fejét, és mindkét kezét a csípőjén nyugtatja, azt jelzi, hogy vonzódik Önhöz?

a Igen *b* Nem

17. Ön nagy lelkesedéssel ad elő egy történetet. A nő, aki hallgatja, lassan kinyitja a száját, és az ujjait az alsó ajkára helyezi. Ebből az következik, hogy:

a Már régen ismeri az Ön által előadott történetet.

b Meg van zavarodva, mert fogalma sincs, hogy Ön miről beszél.

18. Ha egy nő beszélgetés közben a csuklóját babrálja, azt jelenti, hogy:

a Pillanatnyilag valami egészen másra gondol.

b Szabad és elcsábítható, s szeretné, ha ezt Ön is észrevenné.

19. A társaságában levő nő egész este a ruháját igazgatja. Ebből az következik, hogy:

a Nincs megelégedve a ruhával, amit visel.

b Általában az egész életével elégedetlen.

c Szeretné, ha közeledne hozzá.

d Hiú, és nagyon ügyel a megjelenésére.

20. Mit szeret jobban, ha egy nő hangja, illetve hangszíne:

a Hangos.

b Halk és visszafogott.

c Átható.

d Nazális (orrhangzós).

Eredmények kiszámítása

Az alábbi táblázatban keresse meg, hogy hány válasza egyezik az ott feltüntetett válaszokkal. Minden megegyező válasza egy pontot ér. Adja össze pontszámait!

Kérdések	Válaszok	Kérdések	Válaszok
1.	c	11.	a
2.	b	12.	b
3.	a	13.	b
4.	b	14.	a
5.	a	15.	b
6.	b	16.	a
7.	b	17.	b
8.	c	18.	b
9.	a	19.	c
10.	b	20.	b

Összesen:

Értékelés

Ha 14—20 pontot ért el, Önnek csak rá kell néznie egy nőre, és máris sejti, mire gondol. Rendkívül fogékony a „test beszéde” iránt. Eredményesen alakítja kapcsolatait, ám a felhőtlen jó viszony hosszú távon való fenntartása némi fáradságába kerül. Azok az emberek, akik túlságosan jól olvasnak a szavak nélküli jelzésekből, általában boldogtalanabbak a társkapcsolataikban, mint mások. Röntgenszemükkel könnyen kivesézik partnerüket, holott mindenkinek szüksége van az úgynevezett intim-szférára, a magántitkok rejtett területére. Próbáljon meg néha lazítani, és elsiklani a másik öntudatlan jelzései felett. Ez igen fontos volna ahhoz, hogy partnere ne érezze magát kiszolgáltatottnak Önnel szemben. Ha 7—13 pontot ért el, a test nyelvének legtöbb jelzését

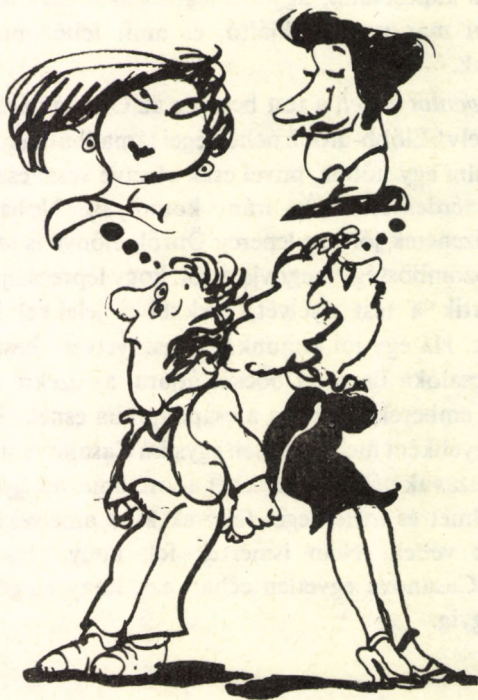
értelmezni tudja, és csak kevés kerüli el a figyelmét. A nők valószínűleg meglepődnek, hogy milyen gyorsan megsejti hangulatváltozásait és kívánságait. De mivel nem elég figyelmes, gyakran néhány igen fontos szavak nélküli üzenetet elszalaszt. Nehezen fejt meg az elégedetlenség, a szomorúság, a lehangoltság üzeneteit, ezért nem túl sokat tud a nők félelmeiről, gyengédségigényéről és elhagyatottságáról. Ennek ellenére az Önhöz hasonló férfiaknak vannak a legszilárdabb kapcsolatai, ugyanis legtöbbször csak azt veszik észre, ami már nagyon kiáltó, és amit feltétlenül fontos meglátniuk.

Ha 0—6 pontot ért el, a test beszéde az Ön számára teljesen idegen nyelv! Előbb-utóbb nehézségei támadhatnak, ha közel akar kerülni egy nőhöz, mivel csak elvétve veszi észre, hogy melyikük érdeklődik Ön iránt komolyan. Noha a nem verbális üzenetek jórésze leperereg Önről, előnye is származik ebből: közömbössége megóvja attól, hogy léprecsalják. Akik túl jól értik a test nyelvét, ezekkel a jelekkel könnyen átejthetők. Ha egy jól kimunkált „testnyelvet” beszélő férfi vagy nő csalóka üzenetet bocsát útjára, az ezekre a jelekre fogékony emberek könnyen a csapdájukba esnek. Ez volt a titka az egyébként meglehetősen egysíkú Casanova sikereinek is. Olyan szavak nélküli jelzéseket adott, amelyek gyengédséget, szerelmet és melegséget fejeztek ki, s amelyeket a nők valódinak véltek. Nem ismerték fel, hogy ezek csupán leplezték Casanova egyetlen célját, azt, hogy megtalálja az utat az ágyig.

Mitől fél igazán?

Férfiaknak és nőknek

Félni senki nem szeret, legyen akár férfi, akár nő. Az emberek általában ugyanazoktól a dolgoktól félnek, de a tapasztalatok szerint a nők félelemérzése intenzívebb, mint a



férfiaké. Ebből a tesztből mindkét nem képviselői lemérhetik, hogy mitől félnek, és mennyire keríti hatalmába őket a félelem.

Az alábbi listán ötven olyan dolgot és helyzetet sorolunk fel, amitől leggyakrabban félnek az emberek. Jelölje meg, hogy melyiktől mennyire fél! Egyáltalán nem = 1, alig = 2, kicsit = 3, közepesen = 4, eléggé = 5, nagyon = 6, retteg = 7. Írja be a négyzetbe a válaszának megfelelő számot!

Kérdések

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. A hegyes tárgyaktól | <input type="checkbox"/> |
| 2. Az autóutazástól | <input type="checkbox"/> |
| 3. A hulláktól | <input type="checkbox"/> |
| 4. A fulladástól | <input type="checkbox"/> |
| 5. Attól, hogy megbukom egy vizsgán | <input type="checkbox"/> |
| 6. Attól, hogy nevetségessé válok | <input type="checkbox"/> |
| 7. A repülőgép-utazástól | <input type="checkbox"/> |
| 8. A gilisztától | <input type="checkbox"/> |
| 9. A szüleimmel való vitától | <input type="checkbox"/> |
| 10. A patkánytól vagy az egértől | <input type="checkbox"/> |
| 11. A halál utáni élettől | <input type="checkbox"/> |
| 12. A szúrástól | <input type="checkbox"/> |
| 13. A kritikától | <input type="checkbox"/> |
| 14. Az első találkozástól egy ismeretlennel | <input type="checkbox"/> |
| 15. A testi fájdalomtól | <input type="checkbox"/> |
| 16. A magánytól | <input type="checkbox"/> |
| 17. Attól, hogy hibát követek el | <input type="checkbox"/> |

46. A mély víztől
47. Egy ellenkező nemű személy társaságától
48. A mérges rovaroktól
49. A korai haláltól
50. Az autóbalesettől

Mielőtt a tesztet kiértékelné, néhány figyelemre méltó adat: a tapasztalatok szerint a felsorolt tényezők közül az alábbiaktól félnek legjobban az emberek: **4.** A fulladástól **5.** Attól, hogy megbuknak egy vizsgán **6.** Attól, hogy nevetségessé válnak **17.** Attól, hogy hibát követnek el **28.** Attól, hogy valamelyik hozzátartozójuk megbetegszik vagy megsebesül **37.** A kudarcától **39.** A kígyótól **41.** A nyilvános szerepléstől **43.** Egy közeli hozzátartozójuk halálától **49.** A korai haláltól

Eredmények kiszámítása

Számolja össze a kérdésekre adott pontjait:

Értékelés

Magas pontszám *férfiak* esetében a 93 pont feletti, *nők* esetében a 118 pont feletti!

Ön túl sok mindentől fél, mondhatni állandó szorongásban él. Bizonyára érzékeny lelkületű ember, esetleg kifejezetten neurotikus. Olyan magas pontszámot ért el, hogy joggal feltételezhetjük, Ön már a teszt megoldása előtt is tisztában

volt félenkségével, és annak okaival. Legfeljebb annyival lett okosabb, hogy lemérhette félelmeinek az erejét. A félelmek és szorongások többségét hatásosan kezelik a pszichológusok! *Közepes pontszám férfiak esetében az 58—93 pont közötti, nők esetében a 88—118 pont közötti!*

Félelmeit illetően Ön az átlaghoz sorolható. Többnyire olyan dolgoktól fél, mint bárki más és nem szorong erősebben, mint az emberek többsége. Ennyi félelem szükséges is a kellő óvatossághoz.

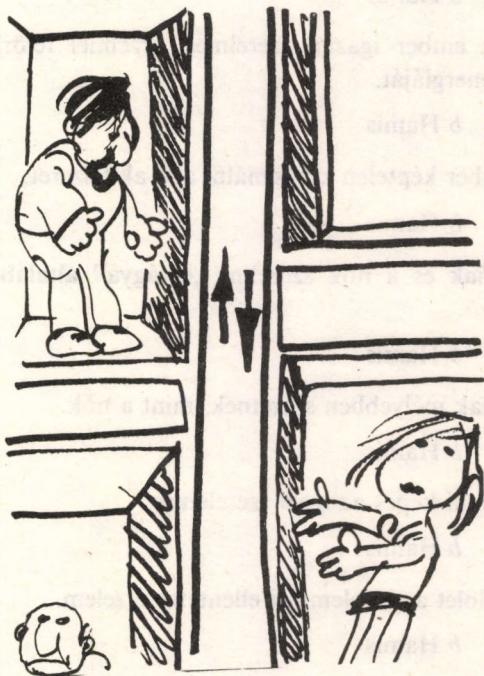
Alacsony pontszám férfiak esetében az 58 pont alatti, nők esetében a 88 pont alatti!

Ön nem mondható gyávának, s ha olykor hatalmába is keríti a félelem, úrrá tud lenni a szorongásain. Ha nagyon alacsony pontszámot ért el, önt joggal nevezhetjük kifejezetten bátor, félelmet nem ismerő embernek.

Meg tudja különböztetni a szerelemben a realitást a fikciótól?

Férfiaknak és nőknek

Úgy tartják, hogy a férfiak józanabban ítélik meg a szerelmet, mint a nők. Egy szerelmes férfi soha nem veszíti el annyira a fejét, mint egy nő. E tesztből mindkét nem képviselői megtudhatják, érvényes-e rájuk a fenti állítás?



Jelölje meg, hogy az alábbi állításokat igaznak vagy hamisnak találja-e, majd a válaszának megfelelő betűt írja be a négyzetbe!

Kérdések

1. Mindenkinek csak egyetlen igazi szerelme lehet az életében.

a Igaz *b* Hamis

2. Ha az ember igazán szerelmes, érzelmei felőrlik minden energiáját.

a Igaz *b* Hamis

3. Az ember képtelen kihasználni azt, akit szeret.

a Igaz *b* Hamis

4. A férfiak és a nők szerelmi „étvágya” általában különböző.

a Igaz *b* Hamis

5. A férfiak mélyebben szeretnek, mint a nők.

a Igaz *b* Hamis

6. Mindenki képes az igazi szerelemre.

a Igaz *b* Hamis

7. A gyűlölet a szerelemmel ellentétes érzelem.

a Igaz *b* Hamis

8. A legtöbb ember olyan valakibe lesz szerelmes, aki valamilyen módon hasonlít az anyjára vagy az apjára.

a Igaz *b* Hamis

9. A férfiakat sokkal inkább érdekli a szex, mint a szerelem.

a Igaz *b* Hamis

10. A férfiak hamarabb túlteszik magukat a szerelmi csalódásaikon, mint a nők.

a Igaz *b* Hamis

11. Minden szerelmes tökéletesen ismeri azt, akit szeret.

a Igaz *b* Hamis

12. Kellő kitartással minden ember előbb-utóbb megtalálja az eszményi szerelmet.

a Igaz *b* Hamis

Eredmények kiszámítása, értékelés

A fenti állítások kivétel nélkül hamisak, a fikciók világába tartoznak.

Ha legalább tíz esetben tippelt helyesen, Ön gyakorlatilag mindent tud a szerelemről — legalább annyit, mint a kutatók. Ha azonban tíznél kevesebb helyes választ adott, úgy

feltehetően több-kevesebb téves elképzelést dédelget magában e különleges érzéssel kapcsolatban. Hogy miért? Az alábbiakban minden egyes állításról megismerheti a szaktekintélyek hivatott véleményét.

1. kérdéshez: Ha egy nő vagy egy férfi egyáltalán képes arra, hogy szeressen valakit, többször is szerelemre gyúlhat. Ha ez nem így volna, az előzvegyült vagy elvált emberek örökre lemondhatnának arról, hogy valaha is újra boldogok legyenek.

2. kérdéshez: A szerelem valójában új, eddig nem sejtett energiákat mozgósít az emberben, amelyek felébreszthetik fantáziáját, felpezsdíthetik vállalkozó kedvét. A szerelmes ember ezért érez hallatlan erőt magában.

3. kérdéshez: A szerelem soha nem mentes az önzés valamely formájától. Elég arra utalnunk, hogy minden szerelmes elsősorban azt akarja, hogy őt szeressék. Még a leglángolóbb szerelmestől sem idegen a gondolat, hogy adott esetben szerelmi áldozatot követeljen a partnerétől — ha az érdekei úgy kívánják.

4. kérdéshez: Legyen valaki férfi vagy nő, egyaránt vágyik arra, hogy szeressék, dédelgessék és csodálják.

5. kérdéshez: Pszichológiai tanulmányok sora bizonyítja, hogy a nők sokkal szenvedélyesebb szerelemre képesek, mint a férfiak. Elegendő a világirodalmat végigtallózni, hogy elfogadjuk ezt az állítást.

6. kérdéshez: Nem mindenki képes szeretni — ez ma már lélektani közhely. Vagy azért nem, mert gátlásai miatt elfojtja gyengéd érzelmeit, vagy azért nem, mert túlságosan önző ahhoz, hogy érzelmeit „odaajándékozza” valaki másnak.

7. kérdéshez: Ha létezik is valamilyen, a szerelemmel ellentétes érzés, az mindenképpen a közönnyel rokon. A szerelem és a gyűlölet egymáshoz nagyon közeli érzelmek. Semmi meghökkenítő nincs abban, ha valaki olykor múltó gyűlöletet érez az iránt, akit szeret.

8. kérdéshez: Felmérések bizonyítják, hogy mind a férfiak, mind a nők elsősorban az anyjuk tulajdonságaival rendelkező személyeket választják szerelmük tárgyául.

9. kérdéshez: Egy nagyszabású felmérés adatai: a megkérdezettek több mint egyharmada nevezte meg a szerelmet, mint az élet legjelentősebb élményét. Másik harmaduk meggyőződéssel állította, hogy a szerelem minőségi javulást hozott szexuális életébe. S a harmadik harmad? Egy kicsit sajnálhatjuk őket.

10. kérdéshez: A nők sokkal hamarabb túlteszik magukat a csalódásaikon, mint a férfiak. Mi sem tanúsítja ezt hívebben, mint a szerelmi csalódások miatt elkövetett öngyilkosságok száma. Mintegy háromszor annyi férfi dobja el az életét szerelmi bánatában, mint nő.

11. kérdéshez: Minél jobban szeretünk valakit, annál kevésbé tudjuk elfogulatlanul megítélni. A közmondás, amely szerint a „szerelem vak”, sok igazságot tartalmaz.

12. kérdéshez: Nagyon kevesen találják meg életükben álmaik partnerét és az eszményi szerelmet. Akikbe beleszeretünk, azok általában egyáltalán nem olyanok, mint akiket álmatlan éjszakáinkon elképzeltünk magunknak.

Mennyire elszigetelt?

Férfiaknak és nőknek

Az elszigeteltségnek általában három típusát említik: 1. A társadalmi elszigeteltséget, vagyis azt az állapotot, amikor valaki nem képes harmonikus emberi kapcsolatokat teremte-



ni, egyszóval magányos. 2. A tehetetlenséget, vagyis azt az érzést, hogy nem tudjuk befolyásolni az eseményeket. 3. Az irányítás hiányát, vagyis azt az érzést, hogy kevés megbízható elvet és értéket találunk, amelyre biztonsággal támaszkodhatunk. Úgy tartják, hogy nők elsősorban a társadalmi elszigeteltségtől szenvednek jobban, mivel nehezen tudják elviselni a magányt. A férfiak könnyebben nélkülözik a barátokat és a baráti társaságot, számukra fontosabb, hogy beleszólásuk legyen a társadalmi folyamatokba, s hogy megtalálják helyüket a változó világban. Ez a teszt azt segíti kideríteni, hogy Ön az elszigeteltségnek melyik formájától szenved legjobban, s hogy egyáltalán elszigeteltnek érzi-e magát.

Jelölje meg, hogy az alább felsorolt állítások közül melyikkel milyen mértékben ért egyet vagy sem. Teljesen egyetért = 4, egyetért = 3, bizonytalan benne = 2, nem ért vele egyet = 1, egyáltalán nem ért vele egyet = 0. Írja be a négyzetbe a válaszának megfelelő számot!

Kérdések

1. Néha úgy érzem magam, mintha egy lakatlan szigeten élnék.
2. Sokat töprengek azon, hogy milyen jövő vár a mai gyerekekre.
3. Barátaim ritkábban hívnak meg, mint ahogyan azt szeretném.
4. Gyakran nem tudom mit kell, mit szabad és mit lehet tennem, hogy elérjem a célomat.

5. Napjainkban az emberek nem érezhetik magukat egyedül.
6. Gyakran úgy érzem, hogy kihasználnak.
7. Oly sűrűn változnak a kívánatos célok és eszközök, hogy féltő, egy napon megszűnnek az általános érvényű, megbízható alapelvek.
8. Nem igaz, hogy manapság nehezebb igazi barátokat találni, mint régen.
9. Ijesztő dolog manapság felelősséget vállalni egy gyermek neveléséért.
10. Nagyon kevés szabálynak lehet érvényt szerezni.
11. A szeretetre méltó emberek mindig találnak barátokat.
12. Nem ismerem igazán a lehetőségeimet, mert ami tegnap magától értetődő volt, az ma már tilos, de legalábbis nem kívánatos.
13. Semmit sem tehetek egy világméretű katasztrófa megelőzéséért.
14. Szerintem nagyon barátságos világban élünk.
15. Manapság oly sok helyzetben kényszerülök dönteni, hogy néha úgy érzem, felrobbanok.
16. Egyetlen dologban lehet biztos az ember, abban, hogy semmiben nem lehet biztos.
17. Alig köti már össze valami az embereket.
18. Kevés esély van arra, hogy az ember a munkája révén érjen el sikereket.
19. Oly sok elmélet születik a világon, hogy az ember már ki sem igazodik közöttük, nemhogy követni tudja valamelyiket is.

20. Manapság mindannyian be vagyunk skatulyázva.
21. Apró csavarok vagyunk egy nagy gépezetben.
22. Az ember természetéből fakadóan barátságos és szolgálatkész.
23. Meglehetősen sötéten látom a jövőt.
24. Ritkábban látogatom a barátaimat, mint ahogyan ők erre igényt tartanak.

Eredmények kiszámítása

Pontszáma kiszámításához bizonyos módosításokat kell végrehajtania az 5., 8., 11., 14. és a 22. kérdésnél.

Ha ezen válaszainak a száma 4, változtassa 0-ra!

Ha ezen válaszainak a száma 3, változtassa 1-re!

Ha ezen válaszainak a száma 1, változtassa 3-ra!

Ha ezen válaszainak a száma 0, változtassa 4-re!

Értékelés

I. A társadalmi elszigeteltségre vonatkozó kérdések:

1., 3., 5., 8., 11., 14., 22., 24. Összesen

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

(Hajtsa végre a módosításokat, és csak azután összegezze az eredményét!)

Ha 25—32 pontot ért el, Ön kifejezetten magányosnak érzi magát, s szenved ettől az érzéstől. Olykor szinte reménytelennek tartja, hogy valaha is igazi barátokra találjon, és harmonikus kapcsolatokat alakítson ki az emberekkel. Pedig nem lehetetlen, sok múlik Önön is!

Ha 7—24 pontot ért el, Ön ebben a vonatkozásban az átlaghoz sorolható. Elszigeteltsége időszakos, és nem okoz túl sok szenvedést. Nyilván vannak barátai, ha nem is sokan, ám Önnek ez éppen elegendő.

Ha 0—6 pontot ért el, Ön nem szenved a magánytól, egyformán jól érzi magát szűkebb és tágabb környezetében.

II. A tehetetlenségre vonatkozó kérdések:

2., 6., 9., 13., 15., 18., 20., 21., 23. Összesen

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Ha 27—36 pontot ért el, úgy érzi, hogy nincs módja befolyásolni az Ön körül zajló eseményeket. Meggyőződése, hogy elszigeteltségének az oka kiszolgáltatottságában és tehetetlenségében rejlik. Az az érzése, hogy a dolgok túlnőttek a hatáskörén, és nem lehet szava semmiféle — még a saját magával kapcsolatos — döntésekben sem, bizalmatlanná és gyanakvóvá teszi. Inkább Ön menekül az emberek elől, s nem ők rekesztik ki Önt a köreikből.

Ha 7—26 pontot ért el, Ön többé-kevésbé reálisan méri fel saját hatékonyságát, s tisztában van azzal, hogy véleménye, akarata, javaslatai csak részben találnak meghallgatásra. Nem érzi magát igazán elszigeteltnek, hiszen ügyesen meg-

találja azokat a közösségeket, amelyekben Önt is számításba veszik.

Ha 0—6 pontot ért el, Ön meggyőződéses optimista. Hiszi, hogy szavai meghallgatásra találnak, és ha a világ sorsát nem is, a saját sorsát mindenképpen úgy irányítja, ahogyan szeretné. Ebben a vonatkozásban Ön egyáltalán nem mondható elszigeteltnek.

III. Az irányítás hiányára vonatkozó kérdések

4., 7., 10., 12., 16., 19. Összesen

--	--	--	--	--	--	--

*Ha 0—6 pontot ért el, úgy érzi, hogy a modern élet felfokozott tempója túlhaladt a hagyományos értékeken, és a megszo-
kott, megbízható elveket szétzilálta. A biztosnak vélt
fogódzók híján bizonytalannak és gyengének érzi magát,
ezért kissé tétova. Inkább visszavonul az élet harcteréről, és
leengedi a sorompókat.*

*Ha 7—17 pontot ért el, Ön igyekszik eligazodni napjaink
bonyolult értékrendszerében, s lépést tartani a változásokkal.
Bizonyára józanul válogat akár elvekről, akár emberekről
van szó. Talán nem mindig és nem mindenütt találja meg a
megfelelő társaságot, de hogy nem elszigetelt, az szinte biztos.*

*Ha 18—24 pontot ért el, e vonatkozásban Ön rugalmasnak
mutatkozik, hajlékonyan alkalmazkodik a körülmények
szabta új normákhoz. Mindig megtalálja azokat az értékeket,
amelyekre támaszkodva sikeresen megbirkózik napjaink
sűrűn változó feladataival. Ön jelen van korunkban! Meg-
találja helyét és társaságát, bármi történjék is a világban.*

Mi a jó házasság titka?

Férfiaknak és nőknek

Érdekli, hogy sikeresnek ígérkezik-e a házassága? Ha az alábbi tesztet megcsinálja, fény derül erre a kérdésre is.

Az alábbiakban 21 olyan megállapítást talál, amelyeket



általában a sikeres házasságok fontos feltételeiként tartanak számon. Jelölje meg, hogy Ön szerint ezek közül melyik nagyon fontos = A, eléggé fontos = B, illetve nem túlságosan fontos = C. Írja be a négyzetbe a válaszának megfelelő betűt!

Kérdések

1. Hasonló értelmi színvonal
2. A másik fél feltétel nélküli elfogadása
3. Anyagi biztonság
4. Igény és készség a közös beszélgetésekre
5. A háztartás és a család terheinek egyenlő elosztása
6. Jó kapcsolat a házastárs szüleivel
7. Azonos világnézeti meggyőződés
8. Saját lakás, önálló háztartás
9. Készség a házasság megóvására, fenntartására
10. Hasonló kulturális színvonal
11. A konyhaművészet örömeinek értékelése
12. Virágzó szexuális élet
13. Hasonló érdeklődési területek
14. Gyermekek
15. Humorérzék
16. Ízlés a lakás berendezésére
17. Megelégedettség
18. Készség az érzelmi szükségletek kölcsönös ki-
elégitésére
19. Hasonló vélemény erkölcsi, társadalmi, anyagi
kérdésekben

20. Jó egészség

21. Azonos házassági eszménykép

Mielőtt kiszámítaná az eredményét, jó ha tudja: a megkérdezettek zöme a következőket tartotta a sikeres házasság legfontosabb feltételeinek, fontossági sorrendben: 18. Készség az érzelmi szükségletek kölcsönös kielégítésére 9. Készség a házasság megóvására, fenntartására 4. Igény és készség a közös beszélgetésekre 8. Saját lakás, önálló háztartás 21. Azonos házassági eszménykép 2. A másik fél feltétel nélküli elfogadása 12. Virágzó szexuális élet 19. Hasonló vélemény erkölcsi, társadalmi, anyagi kérdésekben 15. Humorérzék

Eredmények kiszámítása

Minden A válasza 2 pontot ér minden B válasza 1 pontot ér, minden C válasza 0 pontot ér. Adja össze a kérdésekre adott válaszainak pontértékét:

Értékelés

Ha több mint 30 pontot ért el, Ön rendkívül sokat ad a házasság minőségére. Ha rátalál (vagy rátalált) arra az eszményi partnerre, aki osztozik az Ön igényességében, házassága sikeresnek, sőt boldognak ígérkezik. Ellenkező esetben igen sok konfliktus támadhat Önök között. Túlzott

igényessége miatt ugyanis nem lehet könnyű Önnel az élet. Nem ártana, ha a partnere is megcsinálná ezt a tesztet, hogy kialakíthassanak egy közös álláspontot.

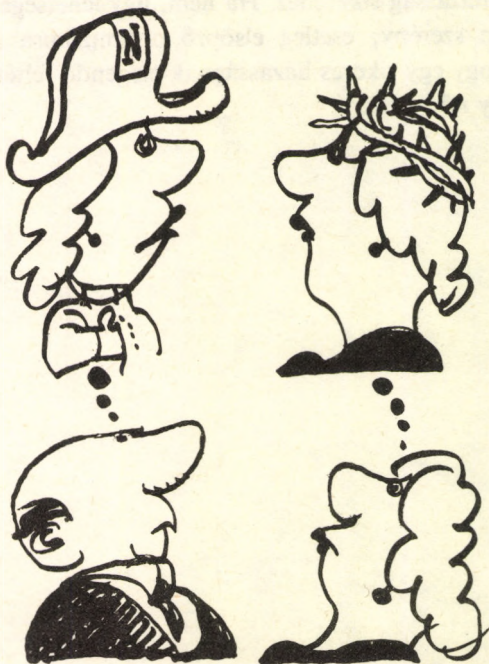
Ha 15—30 pontot ért el, Ön reálisan méri fel házassága sikerének esélyeit. Elvárásaiban mértéktartó, de egyáltalán nem igénytelen sem önmagával, sem a partnerével szemben.

Ha kevesebb mint 15 pontot ért el, Ön hihetetlenül igénytelen a házasság kérdését illetően. Nézze át ismét a tesztet, hátha talál még egy-két olyan megállapítást, ami Ön szerint is fontos lehet egy házasság sikeréhez. Ha nem, úgy lehetséges, hogy túlságosan szerény; esetleg elsőprő optimizmusa sugallja Önnek, hogy egy sikeres házasságnak elegendő feltétele egy férfi és egy nő.

Hogyan látja a nő szerepét a házasságban?

Házastársaknak

Az elmúlt évtizedek jelentős változásokat hoztak a nők megítélésében, helyzetük az élet számos területén alapvetően megváltozott. A házasságban betöltött szerepük is egészen



más, mint néhány évtizeddel korábban volt. Ám nem minden férj és feleség nézi jó szemmel a nők egyenjogúsítását a házasságban. Ön hogyan látja ezt a kérdést?

Az alábbiakban 20 állítást talál. Amelyikkel egyetért, azt jelölje a négyzetbe egy I betűvel, amelyik nem, azt jelölje egy N betűvel!

Kérdések

1. A nők elsősorban anyagi megfontolásból mennek férjhez.
2. Az asszony nem élhet csupán a háztartásnak. Munkájával hozzá kell járulnia a háztartás költségeihez.
3. Az asszonynak több időt kell a gyermekek nevelésére fordítani, mint a férjének.
4. A háztartás vezetése éppen olyan fontos feladat, mint a férj munkája.
5. A férjnek mindig el kell számolnia otthon a fizetésével.
6. A nőknek meg kell osztaniuk jövedelmüket a férjükkel.
7. A férjnek is részt kell vennie a háztartási munkákban.
8. Ha az asszony csak a háztartást vezeti, férjének nem kell részt vállalnia a háztartási teendőkben.
9. Döntő kérdésekben mindig a férjé az utolsó szó.
10. Ha az asszony teljes munkaidőben dolgozik, a háztartási munkából a férjnek is ki kell vennie a részét.

11. A nőnek minden döntésben szava kell hogy legyen.
12. A férj feladata a szexuális harmóniát biztosítani.
13. Az asszony feladata a szexuális harmóniát biztosítani.
14. A szexuális életet illetően egyforma felelőssége van a házastársaknak.
15. A házastársaknak azonos dolgok iránt kell érdeklődniük.
16. Az asszonynak joga van ahhoz, hogy saját barátai és programjai legyenek.
17. A feleség ugyanannyi szabadságot élvezhet, mint a férje, és ugyanazokkal a jogokkal rendelkezhet a házasság minden területén.
18. Egy feleség nem csak háziasszony és családanya.
19. Az asszony szakmai karrierje éppen olyan fontos, mint a férjé.
20. Mindig a férj karrierje az első, csak utána következhet az asszonyé.

Eredmények kiszámítása

Keresse meg az alábbi táblázatban azokat a válaszokat, amelyek megegyeznek az Ön által adott válaszokkal! Minden megegyező válasza egy pontot ér.

Kérdések	Válaszok	Kérdések	Válaszok
1.	N	11.	I
2.	I	12.	N
3.	N	13.	N
4.	I	14.	I
5.	I	15.	N
6.	I	16.	I
7.	I	17.	I
8.	N	18.	I
9.	N	19.	I
10.	I	20.	N

Osszesen:

Értékelés

Ha 14 pontnál többet ért el, és Ön feleség, úgy bizonyára felismerte a házastársi szerepek átalakulásának szükségességét, és nyitott e változásokra. Úgy érzi, hogy egyenjogú társa a férjének, szava van valamennyi, a családot érintő döntésben. Fontosnak tartja a kölcsönös megértést s megkívánja, hogy férje tekintetbe vegye az érzelmeit. Ön egyenrangú félnek tekinti magát minden vonatkozásban, beleértve a szexualitást és a szakmai karriert. Nem övezi a férjét hódolattal, de tőle sem kívánja meg a feltétel nélküli rajongást. Egyenlően kíván vele osztozni örömben, bánatban, felelősségben. Lehet, hogy olykor nehezebbre esik olyan tökéletesen összehangolni a munkáját a feleség és a család-

nya szerepével, mint ahogyan azt szeretné, de vigasztalódjon: ez, az asszonyok számára oly sok kihívással teli korszak csak átmeneti nehézségektől terhes. Társadalmunk minden bizonnyal túlhaladja ezt a kort, és megteremti a feltételeket arra, hogy minden asszony harmonikusan oszthassa meg magát családjá és hivatása között.

Ha 14 pontnál többet ért el, és Ön férj, teljes jogú társának tekinti a feleségét, és nem akarja őt a hagyományos feleség szerepbe kényszeríteni. Lehet, hogy néha férfitársai gúnyolódásának céltáblája: nem kevés ellenézés él a férfiakban az egyenjogúságon alapuló házassággal szemben. Sokan nagyon is féltik kissé félrebillent koronájukat. Ám Ön ezt ösztönzésnek is tekintheti arra, hogy házasságát még izgalmasabbá és kreatívabbá varázsolja. Előfordul, hogy olykor untatja a háztartási munka, s nem igen érzi testreszabottnak a női feladatokat, ám az eredmény nyilván megéri a fáradságot.

Ha 8—14 pontot ért el (férjnek és feleségnek egyaránt), Önök egyelőre még ingadoznak egy hagyományos és egy szabaddabb, egyenjogúságot biztosító női házastársi szerep elfogadása között. Érdemes volna összevetniük az eredményüket, különös tekintettel azokra a kérdésekre, amelyekben eltért a véleményük. A teszt segítségével talán tisztázhatják egymással, hogy milyen elvárásoknak nem tudnak vagy nem akarnak eleget tenni. Jó volna, ha ezekben is megegyezésre jutnának.

Ha 8 pontnál kevesebbet ért el, és Ön feleség, nyilván a hagyományos házasság híve, s a házasságban betöltött szerepét is ennek megfelelően képzei el. Elfogadja az alárendelt szerepet, s előbbrevalóbbnak tartja férje munkáját, érdekeit, döntéseit a magáénál. Lehet, hogy csupán a

megszokás vezette a válaszádnál, jóllehet ez az életforma nem elégíti ki igazán. Lehet, hogy míg úgy tekint a férjére, mint egy patriarchára, titokban irigylis azokat az asszonyokat, akik az új házassági eszményképet követik. Ám lehet, hogy nagyobb biztonságban érzi magát ebben a sok tekintetben divatjamúlt, de nagy hagyományokat őrző házassági életformában.

Ha 8 pontnál kevesebbet ért el, és Ön férj, nyilván a régi elvet vallja, miszerint az asszonynak a fakanál mellett a helye. Természetesen ha a felesége osztja ezt a nézetet, minden a legnagyobb rendben van. Ám ha véleményük több ponton is eltér, ez a teszt alkalmat ad arra, hogy tisztázzák a vitás kérdéseket. Legalább ennek a szórakoztató játéknak a keretén belül hagyja szóhoz jutni a feleségét, és ne orroljon meg azért, ha néhány bizonytalan lépést tesz „felszabadítása” érdekében.

**Sikeresebb lesz-e a második házassága,
mint az első volt?**

Férfiaknak és nőknek

Ez a teszt azok számára készült, akik egy sikertelen házasság után új reményekkel készülődnek új házasságot kötni. A teszt arra ad választ, hogy képes volt-e levonni a



következtetéseket előző házassága kudarcaiból, és sikerült-e kialakítania egy reálisabb szemléletmódot az emberi együttélést illetően.

Az alábbiakban egy sorozat állítást talál. Amelyikkel egyetért, azt jelölje egy I betűvel, amelyikkel nem, azt jelölje egy N betűvel! Írja be a négyzetbe a válaszának megfelelő betűt!

Kérdések

1. Első házasságom kudarcai főleg partnerem hibáiból fakadtak.
2. Ha megoldható, jobb, ha az új házások nem valamelyikük lakásán rendezkednek be, hanem egy új, közös otthonban kezdik meg az együttélést.
3. Szerencsésebb, ha a házaspárok azonnal tisztázzák véleménykülönbségeiket, akár vita árán is, semmi-
hogy összegyűjtsék magukban az indulataikat.
4. Egy új házasságban fokozottan kell ügyelni arra, hogy az előző házasságból származó gyerekek ne kerüljenek összeütközésbe az új szülővel.
5. Fontos, hogy a házastársak ugyanazon dolgok iránt érdeklődjenek.
6. Ha lehetséges, a házastársak, mielőtt összeköltöz-
tek, rendezzék be újonnan a lakásukat.
7. Új partnerem mindenben kikéri a véleményemet.
8. Előző partnerem szexuális téren többet nyújtott,
mint a jelenlegi.

9. Véleményem szerint egyforma nevelési elveket kell vallaniuk a házastársaknak.
10. Új partneremmel osztoznunk kell a házastársi költségeken.
11. Örülök, ha új partnerem megosztja velem a gondjait.
12. Könnyen elviselem, ha új partnerem nem von be minden olyan dologba, ami érdeklí és foglalkoztatja őt.
13. A gyermekneveléssel kapcsolatban kompromisszumokra is hajlandó vagyok.
14. Új partnerem sokban hasonlít az előzőhöz, mondhatni ugyanazokkal a hibákkal rendelkezik.
15. Nem hiszek abban, hogy egy házasság fennmaradása érdekében erőfeszítéseket kell tenni. Ha nem bizonyul tartósnak, annak az az oka, hogy elmúlt a szerelem.
16. Nem hiszek abban, hogy egy újonnan kötött házasság különösebb alkalmazkodási vagy féltékenységi problémákat jelentene egy gyereknek.
17. Bármilyen házasságba belemennék, csak ne maradjanak egyedül.
18. Szerintem, akinek elsőre nem sikerült, annak másodjára sem fog sikerülni a házassága.
19. Egy korábbi házasság emlékei feldúlhatják az új házasságot.
20. Meggyőződésem, hogy a gyermekeknek éppen úgy kell szeretniük és tisztelniük nevelőszüleiket, mint a vér szerinti szüleiket.

Eredmények kiszámítása

Vesse össze a válaszait az alábbi táblázatban szereplő válaszokkal! Minden egyező válasza egy pontot ér.

Kérdések	Válaszok	Kérdések	Válaszok
1.	N	11.	I
2.	I	12.	I
3.	I	13.	I
4.	N	14.	N
5.	N	15.	N
6.	N	16.	N
7.	I	17.	N
8.	N	18.	N
9.	N	19.	I
10.	I	20.	N

Összesen:

Értékelés

Ha 12—20 pontot ért el, valószínű, hogy Önt nem a magány kergeti egy, esetleg az előzőhöz hasonló házasságba. Nyilván tisztázta magában első házassága kudarcainak az okait, és levonta a szükséges következtetéseket. Vélhetően felismerte a saját szerepét ezekben a kudarcokban. Előre látja az esetleg felmerülő problémákat, és igyekszik elejét venni a lehetséges vitáknak. Úgy tűnik, második házassága sikerebb lesz az előzőnél.

Ha 11 vagy kevesebb pontot ért el, Ön még őrizget magában néhány rossz beidegződést, s feltehetően nem sokat okult előző házassága kudarcaiból. A súlyos tapasztalatok sem tanították meg arra, hogy olykor többet ér az alkalmazkodás, mint a túlzott önérzet. Ha továbbra is mindenben saját magának akarja fenntartani az utolsó szó jogát, és mindenáron behódolásra akarja kényszeríteni új partnerét, ne ámitsa magát azzal, hogy új házassága sikereesebb és boldogabb lesz az előzőnél.

Mi mindenben bosszankodik feleslegesen?

Férfiaknak és nőknek

Mi az, amitől ökölbe szorul a keze és görcsbe rándul a gyomra? Bosszantónak érzi az élet apró-cseprő kellemetlenségeit? Ezek a jelentéktelen apróságok olykor szórakoz-



tatóak vagy tanulságosak is lehetnek. Ha erről az oldalukról nézi őket, kevésbé járulnak hozzá stressz-szintje emelkedéséhez. Tesztünk arra ad választ, hogy mennyit bosszankodik feleslegesen, s hány olyan semmiségen is fennakad, ami mellett szó nélkül elmehetne.

Kérdések

Az alábbiakban idegesítő, kellemetlen helyzetek, személyek és dolgok listáját találja. Jelölje be a négyzetbe 1-es számmal, hogy ön melyiket találja közülük bosszantónak!

1. Valaki, aki tanácsokat osztogat arra vonatkozóan, hogyan viselkedjem.
2. Valaki, aki állandóan feltűnősködik.
3. Egy könnyelmű, meggondolatlan ember.
4. Valaki, aki túl harsányan beszél.
5. Egy örökösen foglaltat jelző telefon.
6. Egy orrát piszkáló ember.
7. Valaki, aki arra kér, hogy tegyek meg valamit, amit már elkezdtem csinálni.
8. Valaki, aki mindig éppen kritizál valamit.
9. Egy gunyoros ember.
10. Várni egy telefonhívásra.
11. Az az érzés, hogy figyelnek.
12. Valaki, aki mindig félbeszakítja a gondolataimat.
13. Valaki, aki ok nélkül, folyton megérint.
14. Valaki, aki örökösen a tv gombját piszkálja.

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

15. Egy túlságosan lagymatag kézfogás.
16. Egy fogát piszkáló ember.
17. Egy vendég, aki képtelen hazamenni.
18. Valaki, aki folyton azon erőlködik, hogy humoros legyen.
19. Valaki, aki állandóan buzdít valamire.
20. Valaki, aki anélkül, hogy ismerne, folyton megkritizál.
21. Egy betemetetlen gödör az utcán.
22. Trágárság.
23. Ígéreteket hangoztató közéleti személyiségek a tévében.
24. Valaki, aki egy hangverseny alatt szünet nélkül beszél.
25. Egy túl harsány zene.
26. Egy zsúfolt autóbusz.
27. Valaki, aki munka közben azt figyeli, hogy mit csinállok.
28. Egy szitkozódó ember.
29. Egy nyilvánosan csókolózó szerelmespár.
30. Valaki, aki egy etnikai kisebbséghez tartozó emberre sértő megjegyzést tesz.
31. Egy folyton a szeretőjével kérkedő férfi.
32. Egy folyton a kedveséről fecsegő nő.
33. Egy társasági program, ahol túl sok szó esik a szexről.
34. Egy ellenszenves ember búcsúölelése.
35. Egymás ölében utazó pár az autóbuszon.
36. Valaki, aki sokat beszél, de semmit nem mond.

37. Részvétel egy értekezleten.
38. Egy locsogó, unalmas játékvezető a tévében.
39. Valaki, aki félbeszakít, amikor beszélek.
40. Egy utcán köpködő ember.
41. Egy háziasszony, aki mindenáron rám akarja tukmálni azt az ételt, amit utálok.
42. Eredménytelenül keresni egy autóban a zaj forrását.
43. Hiánycikk után futkosni.
44. Össze nem illő színeket látni.
45. Egy rendetlen helyiségbe belépni.
46. Hajszálat találni a levesemben.
47. Egy leszaladt szem a harisnyán vagy egy lyukas zokni.
48. Egy szószátyár, rég nem látott ismerőssel összefutni.
49. Egy figyelmetlen, szórakozott emberrel beszélgetni.
50. Ilyen és ehhez hasonló tesztekét csinálni.

Mielőtt kiszámítaná az eredményét, jó ha tudja: a tapasztalatok szerint az emberek a fenti állítások közül általában 15—20-at jelölnek meg.

Eredmények kiszámítása

Egyszerűen adja össze, hogy hány állítást jelölt meg. Pontjainak összege:

Értékelés

Ha 10 állításnál kevesebbet jelölt meg, Ön nyilván kiegyensúlyozott és nyugodt ember hírében áll. Nem idegesíti fel magát minden apró-cseprő dolgon. Nyilván könnyű Önnel az élet, mivel számos jelentéktelen hiba felett kész szemet hunyni, és valóban csak olyasmitől „gurul be”, amitől feltétlenül muszáj.

Ha 10—20 állítást jelölt meg, Ön nemigen hagyja zavartatni magát a környezetétől, noha egyáltalán nem mondható közömbösnek a környezete jelenségei iránt. Felfigyel a zavaró jelenségekre, de nem hagyja magát felizgatni általuk. E vonatkozásban Ön az átlagemberek közé tartozik.

Ha 20 állításnál többet jelölt meg, Ön ingerlékenyebb a szokásosnál. Túl sok időt tölt azzal, hogy olyasmivel törődjék, amivel nem érdemes, ne csodálkozzon tehát, ha stressz-szintje magasabb a kívánatosnál. Nézze át ismét a teszt kérdéseit, s ha a megjelöltek között számos olyat talál, amellyel mindennapi élete során, munkahelyén vagy családjában nap mint nap szembe találja magát, tisztázza az érintett felekkel, hogy Önt nagymértékben zavarják ezek a jelenségek. Ha nem rendelkezik elegendő önuralommal, ez az egyetlen módja annak, hogy zaklatott idegei megnyugvást találjanak.

Utószó

A tesztek elvégzése közben bizonyára többször is felmerült Önben a kérdés, mi lehet a nőekkel és a férfiakkal kapcsolatos általánosítások eredete? Van-e valamilyen igazságalapjuk, hogyan alakultak ki és szilárdultak meg a társadalom értékrendjében, s hogy végül valójában miben is különböznek egymástól, és miben hasonlítanak egymásra a nők és a férfiak?

Bizonyos testi sajátosságukat tekintve vitathatatlanul különböznek egymástól. Éppen ezen szemmel látható és kézzel fogható eltérések egyikét keresi fürkész pillantásával a baba és az édesanya: fiú vagy lány jött-e napvilágra?

Jóllehet az ember nemi hovatartozásának legmegbízhatóbb biológiai jele az elsődleges nemi jelleg, a férfiak és a nők sok más vonatkozásban is különböznek egymástól. A férfiak általában magasabbak a nőknél, csontjaik robosztusabbak, izomzatuk nagyobb tömegű. Ezzel magyarázható, hogy a nők izomereje általában a férfiakénak csupán hatvan százaléka — kitűnik ez a sportteljesítményekben is. A „gyengébb nem” megjelölés e vonatkozásban tehát jogos.

Évtizedes, sajátos ellentmondása volt világunknak, hogy míg „gyengébb nemnek” tekintették a nőket, számos országban, elsősorban a Közel- és Távol-Keleten, valamint az afrikai országokban, a szó szoros értelmében igavonó állatként dolgoztatták őket a földeken, sőt, még a XIX. században, a felvilágosult Angliában is számos nő robotolt a bányák mélyén. Igaz ugyan, hogy a mi kultúrkörünkben illemkódex szabályozta a férfiak viselkedését a nőkkel szemben, de míg udvariasan átengedték nekik ülőhelyüket, az íróasztal mögött végezhető munka helyett szívesebben látták, ha ablakot tisztítanak, bevásárlószatyrokat cipelnek, padlót súrolnak, főznek és mosnak, mondván, hadd babráljanak el a könnyű házimunkával.

Noha a nők gyengébbek a férfiaknál, laza izületeik, könnyebb csontozatuk, hajlékonyságuk és rugalmasságuk folytán sokkal teherbíróbbak náluk. Gondoljunk csak a naphosszat tartó, kényelmetlen helyzetben végzett, roppant erőfeszítést igénylő padlósikálásra, parkettafényezésre, népszerűbb nevén „vixelésre”, vagy a hajdani mosónők kimerítő munkájára. Bizony, meglepő szívósság szükséges ahhoz, hogy egy egyébként gyenge fizikumú nő akár egy életen át ilyen és ehhez hasonló munkát végezzen.

A tapasztalatok szerint a nők nemcsak testileg, de lelkileg is jobban terhelhetők a férfiaknál: kitartóbbak az egyhangú feladatokban, jóval nagyobb a stressz-tűrőképességük, jobban bírják az éhezést, könnyebben elviselik a nélkülözést, és hamarabb túlteszik magukat a sorscsapásokon. A nők ellenálló-képességének legdöntőbb bizonyítéka, hogy a Föld minden táján magasabb kort érnek el, mint a férfiak. Még

azokban az országokban is, ahol a rájuk háruló kemény fizikai munka mellett vajmi kevés örömük van az életben. Elegendő felemlíteni az iszlám országokat, ahol a nők tetőtől talpig csadorba bugyolálva, ezernyi megkötöttség mellett, folytonos gyermekszülés közepette élik le az életüket egy alig ismert, gyakran utált férj mellett. A nők minden korosztályban számbeli fölényben vannak a férfiakkal szemben, akik nemcsak élemedett korukban, hanem magzati-, csecsemő- és kisgyermekkorukban is könnyebben hagyják itt az árnyékvilágot, mint a lányok.

És most oszlassunk el egy hiedelmet: a férfiak semmivel sem okosabbak a nőknél! Így van ez annak ellenére, hogy testi erejük fitogtatása mellett éppen elsöprő szellemi fölényükre hivatkozva uralkodtak évezredek át a női nemen. A férfinem intelligenciatöbbletének bizonyítására sokan hozták fel, hogy agyuk súlyosabb a nőkénel. Milyen szép bizonyítéka volna ez a férfiúi szellem magasabbrendűségének! Csakhogy az elefántnak még nagyobb agya van! Nyilvánvaló, hogy nagyobb testtömeghez nagyobb agyvelő jár, de ez semmiképpen nem jelenti azt, hogy minél súlyosabb valakinek az agya, annál súlyosabb gondolatokkal tud megbirkózni. Az intelligenciavizsgálatok adatai szerint a két nem szellemi képességei egyformák. Igaz ugyan, hogy a férfiak közül többen dicsekedhetnek kiugróan magas szellemi képességekkel, de a természet bölcs rendezőelve nyomán ennek megfelelően ugyanennyivel több közöttük a meglepően buta, sőt értelmi fogyatékos egyed. A férfiak valóban meglévő szellemi fölényében feltétlenül szerepe volt annak, hogy eltekintve az elmúlt néhány évtizedtől, kizárólag ők tanulhat-

tak, képezhették magukat. Gondoskodó nejük oldalán könnyen szerét ejthették, hogy elefántcsonttoronyukba vonulva, kerülve mindenfajta érdemleges tevékenységet, nap-hosszat szellemfilozófiai értekezéseken törjék a fejüket. És tették is — hála istennek —, mert tehették. A társadalmi munkamegosztásban elfoglalt helyük és szerepük erre is predesztinálta őket.

A szerep kifejezés senkit ne tévesszen meg. A köznapi szóhasználatban a szerepet a színészmesterséggel hozzuk összefüggésbe, s azokra mondjuk, hogy szerepet játszanak, akiknek viselkedését hamisnak, tettetettnek érezzük. Viszont a pszichológusok és szociológusok a társadalmi helyzethez (státus) tartozó különböző viselkedésformákat értik rajtuk, azoknak az előírásoknak, korlátozásoknak és elvárásoknak megfelelő magatartásformákat, amelyeket egy adott társadalom a férfiatól és a nőtől megkíván. A nemi szerep nem más, mint egy előírásrendszer, amely meghatározza, hogyan „illik” viselkedniük a férfiaknak és a nőknek az adott kultúra meghatározott korszakában, hogyan kívánatos szórakozniuk, öltözködniük, munkahelyükön, otthonukban és nyilvános helyen viselkedniük, miként közeledhetnek egymáshoz az azonos és különeműek. De kiterjedhet a divatra, a hajviseletre, a gesztusokra ugyanúgy, mint a gyermeknevelési vagy házastársi szokásokra. A szerepek ebben a vonatkozásban nem tudatosan felvett, hamis viselkedésformák, hanem őszinte, benső késztetésekből fakadó megnyilvánulások.

Kétségtelen, hogy a nemek társadalmilag eltérő szereposztása biológiai különbözőségükben gyökeredzik. A legdöntőbb, kizárólag biológiailag meghatározott nemi sze-

rep különbség a férfiak és a nők között a fajfenntartásban, az utódok létrehozásában való részvételük. Az a tény, hogy a magzat kihordására csak a nők képesek, sőt megszületésüket követően is az ő gondoskodása mellett nőnek, fejlődnek a kisgyermek, eleve meghatározta szerepüket a társadalmi munkamegosztásban. Míg a gyermekvállalás, a családról és az otthon környezetéről való gondoskodás a nőkre hárult, addig a férfiak a nagyobb testi erőt és a harciasságot igénylő feladatokat vállalták magukra: halásztak, vadásztak, háborúskodtak, szerszámokat készítettek és településeket építettek. Úgy is mondhatnánk, hogy míg a nők a fajfenntartás terén jeleskedtek, a férfiak a létfenntartás feltételeinek megteremtésén fáradoztak. Míg a nők élete a magzat kihordásával, szülésekkel, szoptatással és a ház körüli teendők ellátásával telt el, a férfiak minden erejüket új szellemi és anyagi értékek létrehozásának szentelhették.

A nőket feladataik ellátására maga a természet készítette fel, ám a férfiaknak, hogy megbirkózhassanak a rájuk váró nagyszabású, ismeretlen feladatokkal, folytonosan új tapasztalatokat kellett szerezniük. Ezért tehát ők fegyverforgatást, latint és elvont tudományokat tanultak, és igyekeztek elsajátítani a technika, a művészet és a politika fortélyait. A nőknél viszont elegendő volt, ha megtanultak főzni, mosni, vasalni és gyereket pelenkázni. Igaz ugyan, hogy kifinomultabb körökben zenével, kézimunkával, elvéve festegetéssel is próbálkoztak.

Ahogy az osztálytársadalmak fejlődésével egyre fontosabbá vált a produkció, vagyis a termelés, az új javak létrehozása, a férfiak szerepe annál inkább felértékelődött,

mígnem kizárólagos elsőbbséget kapott a nők reprodukciós szerepével szemben. A nők és a férfiak, eltérő társadalmi szerepük miatt fokozatosan eltávolodtak egymástól: a nők kívülrekedtek a társadalmilag szervezett munka világából, a férfiaknak pedig nem maradt semmi szerepük a háztartásban. A férfiak felsőbbrendűségi tudata éppen ezen élkülönült tevékenységek társadalmi megítéléséből fakad. A házi munkának és a gyermeknevelésnek nem sok becsülete volt. Az asszony munkája, mivel szinte semmit nem hozott a konyhára, ellenszolgáltatásnak számított annak fejében, hogy a ház ura a szó szoros értelmében eltartotta őt. A férfiak tevékenységét, mivel egyaránt gazdagította a családot és a társadalmat, lett légyen az testi vagy szellemi munka, vagy akár fegyverforgatás, a társadalom elismeréssel övezte. Így a férfinem ázsiója is egyre nőtt. S mivel az élet minden területét ő uralta, felsőbbrendűségi törekvésének minden körülmények között érvényt tudott szerezni. Akkor is, amikor az ipari forradalom idején „felszabadította” a nőket az egyhangú házimunka alól, s átengedte nekik az ipari munka nem kevésbé egyhangú, de lényegesen nehezebb feladatait, gyakorlatilag éhbérért dolgoztatva őket.

Miután a nők csakis a háztartás gondjaival voltak elfoglalva, s legfeljebb a férfiak részéről „lepasszolt”, mindenféle képesítés nélkül elvégezhető kulimunkát gyakorolták, nyilvánvaló, hogy ez irányú képességeik és készségeik fejlődtek ki jobban, ellentétben a férfiakkal, akik számtalan pályán bontogathatták szárnyukat. A kifejlesztett és begyakorolt képességek aztán mint *eleve* nőies, illetve férfias tulajdonságok rögzültek a köztudatban. Ez határozta meg a

társadalom elvárásait a két nemmel szemben, s mind a férfiak, mind a nők igyekeztek a lehető legjobban eljátszani az előírt szerepeket.

Így volt ez mindaddig, míg a XVIII—XIX. században uralomra jutó polgárság meg nem szerezte a hatalmat. A polgárság körében élő nők csakhamar szenvedélyesen követelni kezdték részüket a hatalomból. Először a nevelés területét hódították el a férfiaktól, majd mind gyakrabban tűntek fel az egészségügy különböző területein, később — korlátozott mértékben ugyan — szóhoz jutottak az irodalom berkeiben is. Különös, hogy éppen a férfiak által megindított feminista lapokban hirdették meg a teljes egyenjogúság eszméjét, amit a későbbiekben egyre szélsőségesebb és meghökkentőbb eszközökkel próbáltak kivívni maguknak. Idézzünk csak fel néhány korabeli képet, amelyeken a hajdani közönséget hajmeresztő punkokként megbotránkoztató nők láthatók, zsakettban, fényes cilinderrel a fejükön, vastag füstöt pöfélve a kétarasnyi Havanna szivarból.

A napjainkig tartó, szélsőséges indulatokkal kísért egyenlőségi harc során valóban sokan hajlamosnak mutatkoztak a fürdővízzel együtt kiönteni a gyereket is. A férfiakkal való elvakult hadakozás közben sokan szem elől tévesztették, hogy az egyenlőség és az egyformaság nem azonos fogalmak. Kétségtelen, hogy társadalmi értéküket tekintve a nők és a férfiak egyenlők, hiszen egyikük részvétele sem nélkülözhető az emberi lét fenntartásához, ám ami biológiai természetüket illeti, szerencsére mégis különböznek. Ha a rossz beidegződések miatt a nők nem mindig csak védekeznének és támadnának, hamarabb ráébrednének arra,

hogy éppen ezen különbözőségükben rejlik minden hatalmuk, hiszen csakis ezek révén lehetnek egyenrangú társai a férfiaknak, egymást kiegészítve. Külön-külön mindegyik nem csonka. Egymagukban, a másik nemet tönkretéve nem mennek sokra sem a nők, sem a férfiak. Az emberi faj összhangját csakis ketten teremthetik meg.

De legyen bármilyen is a két nem jelene, s hozzon bármit is a jövő, a felnövekvő nemzedékeknek mindig újabb szerepeket kell megtanulniuk. Egy idő után majd ezek is megszokottá, végül idejétmúlttá válnak. De mindenképpen új általánosítások forrásául szolgálnak majd a jövő férfiainak és nőinek megítéléséhez.

Kedves Olvasó!

Reméljük, nem érzi elvesztegett időnek, amit e tesztek megoldására fordított. Amellett, hogy egy kicsit mélyebben önmagába láthatott, bizunk abban, hogy a mi módszereinkbe is sikerült belesnie. Ha rendelkezik némi pszichológiai érzéssel, minden bizonnyal önállóan is alkalmazni tudja majd ezt a könnyed és játékos módszert önmaga és mások megismerésére.

Gonda Zsuzsa

Férfi? Nő?

Szórakoztató önismereti tesztek
férfiaknak és nőknek

Ez a tesztkönyv kettős céllal készült. Egyfelől kellemes szórakozást ígér, másfelől hozzásegíti a teszteket megoldó olvasókat a mélyebb önismerethez. Az emberek általában szívesen foglalkoznak önmagukkal, kíváncsiak arra, milyen rejtett képességekkel, készségekkel, lehetőségekkel rendelkeznek, s a másokkal való összehasonlításból hogyan kerülnek ki.

Külön érdekessége a könyvnek a nőiesség és a férfiasság kérdése, amely egészen a mai napig foglalkoztatja az emberiséget; ma is számos szakember igyekszik megfogalmazni és újrafogalmazni a nők és a férfiak társadalmi elvárásokon alapuló szerepeit.

Jó szórakozást és hasznos időtöltést kívánunk e kötet minden olvasójának, aki játékos formában ugyan, de komoly elhatározással elszánja magát arra, hogy e tesztek segítségével egy kicsit jobban megismerje önmagát.

Megjelent

Mandics György
Rejtélyes írások

Előkészületben

Weinbrenner Rudolf
Itt a világvége?

Várkonyi Tibor
Környezetvédelem

Hargitai Károly
Társbérlok a naprendszerben?
Amit az UFO-król tudni kell, illetve tudni lehet

A sorozatot Kuczka Péter szerkeszti

A kiadásért felelős az Akadémiai Kiadó és Nyomda főigazgatója

Felelős szerkesztő: Zsolnai Margit

Műszaki szerkesztő: Kiss Zsuzsa

A fedélterv illusztrációja Sajdik Ferenc munkája

Terjedelem: 7,59 (A/5) ív

A szedést a Neotyp Nyomdaipari Kiszövetkezet,
a nyomást és kötést

az Akadémiai Nyomda, Budapest (15966) végezte.

Felelős vezető: Hazai György



Ára: 35,— Ft

