

سحر الكيمياء

إقرأني هذا العدد!

- قوانين محددة تضبط الصداقة
- ابتسامة خفيفه مع النكتة الطريفة
- الأترنت فائدة وضراره!
- هكذا علمتني الكيمياء ...
- شخصيتك من رقم هاتفك
- هل أنت أنيق..؟

تصدر عن كلية التربية للبنات

حكمة المصم

إذا كان الأمس قد ضاع فبين يديك اليوم،
وإذا كان اليوم سوف يجمع أوراقه ويرحل
فليدك الغد، لا تحزن على الأمس فهو لن
يعود، ولا تأسف على اليوم فهو راحل، واحلم
بشمس مضيئة في غد جميل.

أضف الحياة إلى أيامك

ولا تضيف الأيام إلى حياتك

اضحك، والعالم يضحك معك

ابك، فتبكي وحدك

افرح، فيحدث عنك الناس

احزن فيتخلوا عنك ويرحلوا



كادر الهدى

هديل أحمد البدراني

ريم عبد اللهبي

إنصاف عبد الإله الزبيدي



ويتجدد اللقاء:

إن الكلمات الصادقة التي تنبثق من الآخرين لا تأتي عبثاً، ولا تذهب سدى؟! فبمقدار خروج الكلمة من قلب صادق، ونفس واثقة، ستجد صدقاً وواقعاً مدوياً في قلوب الآخرين ونفوسهم، لأن تلك العيون المتطلعة والأذان الصاغية، تحب دوماً أن تقف على محاسن الأعمال ومباهج الحقيقة، لأن ذلك يحددها على الدوام إلى معالي الأمور ومآلات السرور، وهذه هي حقيقة العلم، التي يبحث عنها الجميع، حتى الجاهل الذي لورمي بالداء الذي يحمله كان نافرماً ومستهجناً من الذي قد رماه به!! وما أجمل قول الشاعر في العلم والعلي:

ومن يجتهد في نيل امر ويصطبر

نالهُ والأبعضهُ أن تعسراً؟

فما دمت حياً فأطلب العلم والعلي

ولا تألُ جهداً أن تموت فتعذراً

رئيس التحرير

هديل أحمد

المرحلة الثانية

أتود أن تكون سعيداً؟ بوسعك أن تكون كذلك نحن غالباً ما نخفق في الحصول على متع الحياة الكبرى بتمسكنا الجشع بالتوافه الزائلة البراقة. إن بوسع كل امرئ أن يكتسب السعادة، فهي في كثير من الأحيان في متناول اليد، ولكننا لا نراها. إذن قد تكون لديك ثروة هائلة ولا تكون سعيداً... إذن السعادة ليست في المال. ما السعادة إذن... وكيف تتحقق؟

☺ السعادة شيء نفيس عندما تقوم بعمل نبيل...

☺ السعادة قوة داخلية تشيع في النفس سكوناً وطمأنينة.

☺ السعادة راحة نفسية.

☺ السعادة في ذكر الله وشكره وحسن عبادته.

☺ السعادة في الفوز بالجنة والنجاة من النار، والتمتع بالنظر إلى وجه الله الكريم، قال تعالى:

(وأما الذين سعدوا ففي الجنة خالدين فيها ما دامت السماوات والأرض إلا ما شاء ربك عطاءً

غير مجذون)

فوائد السعادة

☺ السعادة تمنح الإنسان راحة نفسية وقبولاً ذاتياً...

☺ السعادة تدخل على الأسرة السرور والروح والهدوء.

☺ السعادة تربي الأولاد على طبيعة الحياة الإيجابية.

☺ السعادة تمنح الجسد انسجامية رائعة، مما يجعل أجهزة الجسم المتنوعة تعمل بكفاءة.

☺ السعادة تعطي الشخص الفرحة لأن يكون مبدعاً ومخترعاً.

☺ السعادة تضيء على المجتمع الفرحة فينسجم وينتج

السعادة



ريم عبد الله صبيح

المثلجات ومرض السكر ICE CREAM



مرض السكر يعني عجز البنكرياس عن إفراز هرمون الأنسولين بما يكفي للتعامل الطبيعي مع سكر الدم، والمعروف بالكوكوز، من حيث حرقه أو تخزينه، وبالتالي فإن مريض السكر يعاني من تراكم سكر الكلوكوز في الدم، غير أن علاج السكر بالعقاقير المنشطة أو بواسطة حقن الأنسولين يعادل من هذا الضعف، وتغلب على هذا الخلل، والأطباء بأسلوبهم التقليدي يحظرون على مريض السكر أي اسراف في تناول الحلوى والنشويات التي تتحول بعد هضمها إلى سكر الكلوكوز، ولما كانت المثلجات حلوى غنية بالسكريات والدهنيات فمن الطبيعي أن يشملها الحذر والتقييد، مما ينعكس حرماناً نفسياً واجتماعياً، وهو الأمر الذي دفع بمجموعة من الباحثين إلى دراسة تأثير تناول المثلجات على مريض السكر، حتى لا يشعر بالحرمان مما يتمتع به الأصحاء.

صفاة سعد الله

إن الإسراف في تناول المثلجات لا جدال في ضرره على مريض السكر، غير إن تناول كمية متوسطة في حدود مائة غرام، وفي ظروف مريض بالسكر تحت العلاج المتوازن، وهذا هو مستوى السكر نفسه لدى الإنسان الصحيح، مما عده الباحثون أمر طبيعياً، لا يصح أن يحرم مريض السكر بسببه من متعة لا تضره ضرراً بالغا، وبخاصة إذا كان ملتزماً بالعلاج الدقيق. ويا حبذا لو تعاطى مريض السكر حقنة صغيرة من الانسولين الذائب قبل تعاطي المثلجات بنصف ساعة تقريباً، فأن هذا يضمن عدم اختلال مستوى السكر في الدم.



نوروزار

بماذا يفيد الندم؟؟

قصة الأب والطفل

بينما الأب ينظف سيارته الجديدة، اخذ ابنه البالغ من العمر سبع سنوات، بمسما وخذش به جانب السيارة، قام الأب وبغضب شديد يضرب يد ابنه من دون أن يشعر بأنه كان يضربها بمقبض مطرقة. انتبه الأب متأخراً لما فعل واخذ ابنه للمستشفى وفقد الابن جميع اصابعه بسبب الكسور الكثيرة التي تعرض لها. عندما رأى الطفل أباه قال له: متى ستنبت أصابعي أبي؟؟ كان السؤال وقع كالصاعقة على الأب، خرج الأب وتوجه إلى سيارته وضربها عدة مرات، جلس أمام سيارته وكله ندم على ما حدث لابنه ثم نظر إلى المكان الذي خدشه ابنه ووجد مكتوب <أحبك بابا>.

قوانين محددة تضبط الصداقة



منوعات هديل أحمد

سلام على الدنيا اذا لم يكن بها صديق صدوق صادق الوعد منصفاً

إذ كُنَّا نتلقى محبة الأصدقاء واحترامهم، فينبغي لنا أن نبادل الآخرين صداقتنا، فلكي يكون لك صديق ينجي أن تكون صديقاً. والإنسان الذي لا صديق له ينجي أن يظهر نفسه صديقاً.

❁ يا للفكرة الغريبة التي ما تساورنا غالباً، وهي ان الحب يمنحنا الحق بأن نكون خشنيين، أظهر لصديقك الذي يتعافى بسهولة تامة عن أخطائك اللياقة نفسها التي تظهرها للغريب الذي لا يمكن أن يتعافى عن تلك الأخطاء.

❁ لا تحكم على الآخرين لأنك لا تستطيع أن تحكم حكماً صحيحاً، أنت لا تعرف نفسك معرفة جيدة، وعلى ذلك فأنت لا تعرف الآخرين.

❁ لكل انسان اخطاؤه، ومن يبحث عن صديق بلا نواقص لن يجد ما يبحث عنه، انحن نحب بغض النظر عن اخطائنا وينبغي لنا أن نحب أصدقائنا بهذه الطريقة.

❁ هناك شر كثير في أفضل الناس بيننا، والكثير من الخير في أسوأنا بحيث لا يتعين على أي واحد منا أن يتكلم بحق الاخرين.

❁ اننا نتوقع ان نمر في هذا العالم مرة واحدة فحسب، اذن فأى عمل طيب يمكننا القيام به، او اي رقة يمكننا اظهارها الى اي واحد من اصدقائنا واخواننا، فلنقم به الان لنعمل على عدم التأجيل أو الإهمال، لأننا لن نمر ثانية من هذا الطريق.

❁ واخيراً فقد قيل بحكمة (أن الصديق الذي ينقلب الى عدو لهو أسوء الأعداء))

طريقة جديدة التي تعرف الصديق الذي يتركك

إذا كان رقم هاتفك ينتهي بالرقم



- 0 فأنت وحيد
- 1 فأنت أناني
- 2 فأنت اجتماعي
- 3 فأنت محبوب
- 4 فأنت دلوع
- 5 فأنت سعيد
- 6 فأنت نشيط
- 7 فأنت كريم
- 8 فأنت حسود
- 9 فأنت ناجح

اسئلة العدد

- س ١: سورة في القرآن الكريم تدعى عروس القرآن ما اسم تلك السورة؟
- س ٢: لآدم -عليه السلام- أولاد من صلبه منهم نبي فما اسم ذلك النبي؟
- س ٣: من هم أولو العزم من الرسل؟ وما هو ترتيبهم بالأفضلية؟



هل تعلم؟
تعلم!

خزان عبيد

هل تعلم أن من قرأ سورة النساء في كل جمعة أمن ضمة ضغطة القبر.
هل تعلم أن النحلة تزور حوالي ١٠٠٠٠٠٠٠٠٠ زهرة لكي تصنع كيلو غرام واحد من العسل.
هل تعلم أن عصير الفاكهة وحده أو مخلوط يجب تناوله في الحال فالانتظار عليه يعرض فيتاميناته لأكسدة الهواء كما أن بعض الأنواع تفسد بسرعة وفي مقدمتها الجزر.
هل تعلم أن التمساح يفرز الدموع من عينه بعد أن يلتهم الفريسة.
هل تعلم أن الحصان يموت إذا قطع ذيله.
هل تعلم أن الأذن اليسرى أضعف سمع من الأذن اليمنى.
هل تعلم أن الغشاء النخاعيني (الميلانين) الذي يغلق الأعصاب هو كوليسترول وهو مهم جداً في التوصيل بين الأعصاب وضروري لوظائف الدماغ الطبيعية.
هل تعلم أن من خواص العسل الشفائية هي أنه يزيد قوة جهاز الدوران، ويساعد على الهضم، ويزيد مخزون الكبد من الكلايوجين، وهو علاج للأضطرابات النفسية.



الفوائد الصحية للقيولة

أمنة الجدلي

قال النبي محمد: قيلولوا، فأن الشياطين لا تقيل.

قال الجوهري: القيل هي النوم في الظهيرة. والمعروف إن من شروطها أن تكون قصيرة وقد أتى العلم الحديث ليؤكد فوائد القيلولة في زيادة إنتاجية الفردة وحسن قدرته على متابعة نشاطه اليومي. وأكد الباحثون في دراسة نشرت في مجلة العلوم النفسية عام ٢٠٠٢ أن القيلولة من ١٥ - ٤٠ دقيقة وليس أكثر تكسب الجسم راحة كافية وتخفف من مستوى هرمونات التوتر المرتفعة في الدم نتيجة النشاط البدني والذهني الذي بذله الانسان في بداية اليوم. ويرى العلماء أن النوم لمدة قصيرة في النهار يريح ذهن الانسان وعضلاته ويعيد شحن قدراته على التفكير والتركيز ويزيد إنتاجيته وحماسه للعمل. وأكد الباحثون أن القيلولة في النهار لمدة لا تتجاوز ٤٠ دقيقة لا تآثر على مدة النوم في الليل أما اذا امتدت لأكثر من ذلك فقد تسبب الأرق وصعوبة النوم وتقول الدراسة التي امتدت تحت اشراف الباحث الاسباني د. اسكالانتي: ان القيلولة تعزز الذاكرة والتذكير وتفسح المجال أما دورات جديدة من النشاط الدماغي في نمط أكثر ارتياحاً. كما شدد الباحثون على عدم الإطالة في القيلولة، لأن الراحة المفرطة قد تآثر على نمط النوم العادي، وإن الدول الغربية بدأت تدرج القيلولة في أنظمتها اليومية.



جمالك ترعاه أياد أميئة

إنصاف صيد الإله



قناع العسل الصافي

العسل النقي يدهن به الوجه ويكون الجسم في حالة استرخاء مع التسبيح لله (عز وجل) في هدوء لمدة ربع ساعة ثم يغسل الوجه بماء دافئ ويجفف ويدهن بقليل من زيت الزيتون وتكرر هذه العملية لمدة اسبوع متواصل وبعد ذلك ستجد المرأة وجهها يشع نضارة واحمراراً.

قناع خاص من عسل النحل لتقليل التجاعيد

اخلطي اربع ملاعق كبيرة من الدقيق الأبيض مع ملعقتين كبيرتين من عسل النحل مع ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب ثم افردى الخليط على الوجه لمدة نصف ساعة ثم اشطفيه بالماء الفاتر ويقول الخبراء ان هذا القناع جيد لتليين الجلد وتطريته ويقاوم التجاعيد ويقلل من أضرار الشمس.
زيادة نعومة الجلد

لزيادة نعومة الجلد، حضري مزيجاً بمقادير متساوية من المياه المعدنية، وشراب الشاي، وامسحيه على الجلد، فينعم.

أبتسم من فضلك

كوثر محفوظ

- 😊 واحد سألوه أش اشتريت ملابس للعيد؟ كال: ليش أني اشتريت لنفسى حتى اشترى للعيد!
- 😊 سودانية لابسة فستان احمر زوجها كأم يغالها كالها: اوووف شو هذا يا فحم يا مولع!!
- 😊 العراقيين والمصريين واليابانيين قرروا يصورون فيلم تايتمك، اليابانيين كالوا إحنا نصنع السفينة والمصريين كالوا أحنا نجيب ممثلين، رجعوا العراقيين كالوا وإحنا علينا نطفي الكهرباء.
- 😊 واحد مطفي لكة كنز فكال يا الله!! الحمد لله ماراح ادور بس عالخرطة.
- 😊 ولد فصلوا المدرس من المدرسة، رجع الولد على أبوه وكلو: بابا المدرس فصلني من المدرسة، فقام الأب وراح عالمدرس وكلو: ليش فصلت ابني، كال المدرس: ابنك مطفي حيل، سألتو من وين نجيب السكر كال من الوكيل، رجع الأب كال: أي والله ما غيرنا الوكيل.
- 😊 بخيل اشترى علبة حبر بالعيد ليش؟؟ حتى كلما واحد ياخذ كجليته يبصم حتى يضمن ما ياخذ مرة ثانية.

هكذا علمتني الكيمياء

كلماتي هذه إهداء إلى كل محب للكيمياء، متعة الكيمياء وغرابة هذا العلم قد يجعل لها قالب خاص تخترق به قلوب دارسيها فتجعلهم يحبونها ومع مرور الوقت يتحول هذا الحب إلى عشق أبدي يجري في دم كل متعلم وعالم للكيمياء.. فلا يدرك روعة هذا العلم إلا من قضى وقته بين أعاجيب جابر بن حيان وأسرار الرازي الكيميائية..

نعم لقد علمتني الكيمياء أن عشقها فقد اجتذبتني من بين كل العلوم، اسؤتني بروابط حبها القوي.. وهي في نظري (ملكة العلوم) ليس فخرًا وإنما تمجيدًا ووفاءً لهذا العلم الذي اعطاني الكثير والكثير بفضل من الله.. فالبحث في أسرار المادة ومكوناتها علمني.. قدرة الخالق وعجائب صنعه.. علمتني التجارب الصبر والتحمل للوصول إلى أفضل النتائج.. علمني التعامل مع النسب والكميات.. الدقة والانضباط.. (نوع من النظام كنت افترضته في حياتي)

علمتني مركباتها القوية.. القوة في مواجهة أزماتي والتغلب عليها وتحويلها إلى أشياء نافعة ومفيدة..

علمتني أن هناك ما يسمى بكيمياء السعادة.. التي تتبع من دواخلنا فتضفي على وجوهنا لمسة من الرضا..

علمتني الكفاح دون ملل أو سأم.. فالبحث والتقصي عن جديدها لا ينتهي ودخول عالمها العجيب لا يمل منه..

علمتني واقعية الخيال.. فهناك أشياء لا نراها ولكنها موجودة والنتائج والدلائل تثبتها..

علمتني الكيمياء.. أن كل كائن في الكون لابد أن يكون له سر مدهش وغريب (لا يعلمه سوى الخالق عز وجل)

علمتني التفاعلات الكيميائية.. أن الناس أجناس.. منها من يضر في قلبه الخير ومنها من يضر الشر في قلبه..

علمتني الكيمياء "التحليلية بالذات" أن لابد للإنسان بأن يلتقي بأنسان معين في حياته عند نقطة معينة.. "ممكن أن نقول عن هذه النقطة هي الصداقة الأبدية"..

علمتني الكيمياء.. أن الفشل يولد النجاح، وكما من المرات التي نفشل فيها في حياتنا، لكن في النهاية كان النجاح هو الشيء الأجل في حياتنا،

علمتني الأشكال المتعددة للمركبات.. أن للناس وجوه عديدة.. فعلى أن نحرص على إختيار الصديق الوفي منها..

علمني الزئبق بالذات.. أن الحب كالزئبق في راحة اليد إن تركت يدي مبسوطة بقي فإن اطبقتها اقلت..

علمتني الكيمياء أن احب واحب بلا حدود، علمتني الكيمياء "بتفاعلاتها اللاعضوية والعضوية" أن لابد أن يكون هناك أكثر من طريقة ممكن أن نصل بها الى الهدف المنشود..

علمتني الكيمياء أن أكون مبدعاً أن أكون مميزاً علمتني أن أعطي علمي بلا حدود

علمتني الكيمياء التعاون والمحبة، علمتنا ان لانسعى لنكون أواصر عديدة بل نسعى لنكون أواصر قوية،

علمتني سمو العلاقات الإنسانية.. فهي معادلة متوازنة فمن نعطيهم الحب النقي يبادلوننا نقاء الحب..

ومن نعطيهم الثقة يبادلوننا الإخلاص.. ومن نتسامح معهم يحفظون لنا ذلك الجميل.. ومن نقدم لهم العون

يضحون من أجلنا.. ومن نسعى في إسعادهم يسعون هم لإرضائنا..

علمتني أن المذنبات تذيب أشباهها.. فنذيب العفة والصفاء لنغسل أنفسنا بماء العزة والكرامة..

هكذا تعلم الكيمياء



أزهار عاي عبد الله

الدعاء

قال رسول الله ﷺ

- لا يغني حذر من قدر، والدعاء ينفع مما نزل ومما لم ينزل وإن البلاء لينزل فيتلقيه الدعاء فيتعاجلان إلى يوم القيامة.
- لا تعجزوا في الدعاء فإنه لا يهلك مع الدعاء أحد.
- من سره أن يستجيب الله له عند الشدائد والكره فليكثر الدعاء في الرخاء.
- تعرف إلى الله في الرخاء يعرفك في الشدة.

صدق رسول الله

الدعاء من أنفع الأدوية، وهو عدو البلاء، يدفع ويعالجه ويمنع نزوله ويرفعه أو يخففه إذا نزل وهو سلاح المؤمن. كما روى الحاكم في صحيحه من حديث علي بن ابي طالب قال: قال رسول الله ﷺ: الدعاء سلاح المؤمن وعماد الدين ونور السموات والارض.

للدعاء مع البلاء ثلاثة مقامات

- أحدها: أن يكون أقوى من البلاء فيدفعه.
- الثاني: أن يكون أضعف من البلاء فيقوى عليه البلاء فيصاب به العبد ولكن قد يخففه وإن كان ضعيفاً.
- الثالث: أن يتقاوما ويمنع كل واحد منهما صاحبه.

شيماء إسماعيل

في حب الله

قولوا لهم أحبتي إن من أحب الله صدقاً، أحب من سواه وأن من عامل الناس وصادقهم رفقاً أحبه الناس وكان بينهم علياً.

- وإن الجوهر الثمين يكون فيمن أحسن الخلق، لأن كل الجواهر تفتنى ويبقى الخلق حياً.
- وإن قلباً واحداً يحبني لذاتي ذوقاً، خير من إعجاب الآف تسعى لي غيياً.
- وإن الحب الحلال ليس في الدنيا مثله عشقاً رائعاً يسقي الحنايا نشوة تجعل العمر هنيئاً.
- الله علمنا في القرآن وليس كمثلته صدقاً الحب الطاهر غرس لا يثمر. إلا إذا كان سويماً.

الاستغناء

إن الأفكار كالنجوم! لن تستطيع أن تلمسها بيدك، ولكنك كالملاح التائه في مياه المحيط! تخترها لكي تكون دليلك ومرشدك، وأنت على هديها تبلغ مصيرك. لا يجب أن تقول كل ما تعرف، ولكن يجب أن تعرف كل ما تقول.

الانترنت.. أضراره وفوائده



هنا عوف



ثانياً: فوائد الانترنت

من الانصاف أن نبين ولو بذكر بعض الصور ما قام به أهل الهمم العالية من استقلال للانترنت في أمور نافعة، بل جعلوا هذه الشبكة خادمة للإسلام، وداحضة للباطل وأهله، وهذه جملة من فوائد الانترنت التي هي في الحقيقة كثيرة ولا حصى:

1. الدعوة الى الإسلام وبيان محاسنه.
2. الرد على الشبهات التي تثار حول الإسلام ودحضها.
3. محاربة البدع وتصدي لدعاتها.
4. نشر العلم النافع والأخلاق الحسنة.
5. معرفة العلوم الكونية والأخذ بأسباب التقدم والرقى.
6. الاستفادة منه في الابحاث العلمية.
7. التعرف على أحدث التقارير والدراسات والاحصائيات في مختلف المجالات.
8. سهولة الاتصال بالعلماء لأخذ الفتوى عنهم واستنارة بأرائهم.
9. الإعلان عن محاضرات العلماء ومتابعتها عبر الانترنت.
10. التعرف على أحوال المسلمين في العالم ومتابعة أخبارهم.

الحمد لله وحده، والصلاة والسلام على من لا نبي بعده، وبعد: لقد فتن الشباب اليوم بالانترنت، وولعوا به ولعاً شديداً، فأصبح جُل حديثهم عنه وعن ارتياد مواقعهم، والإبحار في جنباته، وجلوس في صحبته الساعات الطويلة دون كلل أو ملل، وهذا يدعونا للتأمل في محاسنه ومفاسده حتى نكون

على بصيرة من أمرنا.

أولاً: أضرار الانترنت

1. إضاعة الأوقات.
2. التعرف على صحبة السوء.
3. زعزعة العقائد والتشكيك فيها.
4. نشر الكفر والإلحاد.
5. الوقوع في شرك التنصير.
6. تدمير الأخلاق ونشر الرذائل.
7. التقليد الأعمى للنصارى والافتتان ببلادهم.
8. إهمال الصلاة وضعف الاهتمام بها.
9. التعرف على أساليب الإرهاب والتخريب.
10. الغرق في أوحال الدعارة والفساد.
11. إشاعة الخمول والكسل.
12. الإصابة بالأمراض النفسية.
13. إضاعة مستوى التعليم.
14. التجسس على الاسرار الشخصية.
15. انهيار الحياة الزوجية.



قيل ليوסף عليه السلام: "لم تجوع

ولديك خزائن الأرض؟

قال: أخاف أن أشبع فأنسى الجائع"

ومضة

الشرق

من تفضل من هذه الشخصيات؟

أ- دوق وندسور المشهور بأناقته؟

ب- لويس الرابع عشر ملك فرنسا الملعب (ملك الشمس)؟

ج- ملك الهبيز؟

لو صادف أن جلست أمام المرأة. كم مرة تختلس

النظر إلى نفسك؟

أ- إنك لا تكف عن ذلك؟

ب- عشر مرات أو أكثر؟

ج- مرة واحدة؟

إذا صادفت صديقاً في الطريق فماذا يلفتك فيه

أكثر؟

أ- ما يرتدي من ثياب كاملة؟

ب- ربطة عنقه؟

ج- لا تنتبه إطلاقاً لملابسه؟

عندما تقدم على شراء سيارة، فهل تختار؟

أ- الأكثر جمالاً؟

ب- الأكثر راحة؟

ج- الأكثر سرعة؟

النتيجة

- إذا حصلت على ما بين (٦ - ٤ ٢) نقطة فأنت

أنيق بلا شك، والمظهر الخارجي أهم شيء لديك،

وربما أعطيت يوماً بأكملة وأنت مكتئب لإحساسك

بأنك لست في ذروة أناقتك.

- أما إذا حصلت على ما بين (٥ - ١ نقطة إلى ٧ نقاط)

فأنت لا تهتم كثيراً بأناقتك بقدر ما تحب أن ترتدي

الملابس المريحة والمناسبة.

- أما إذا حصلت على أقل من (٧) نقاط

فالاناقة هي آخر شيء تهتم به في حياتك.

هل تحب أن تكون أنيقاً دائماً، هل المظهر

الخارجي أهم شيء اليك؟.. أم أنك تكتفي

بالملابس العادية والمناسبة ليس أكثر؟ لكي

تعرف نفسك، أجب عن الاسئلة الآتية:

واحسب لنفسك (٣) نقاط للإجابة عن السؤال

(أ) ونقطتين للإجابة عن السؤال (ب) ونقطة

واحدة عن السؤال (ج).

الاسئلة:

هل تهتم برأي الناس أو بأرائهم عن مظهرك

الخارجي؟

أ- كثيراً، وتسعى وراء ذلك؟

ب- أحياناً وفي المناسبات؟

ج- إطلاقاً.. وذلك لا يهمك؟

إذا توفر معك مبلغ من المال، فماذا تفكر قبل

أي شيء؟

أ- باقتناء سترة جديدة؟

ب- بشراء حذاء مريح؟

ج- أم بشراء مجموعة من الأسطوانات أو الكتب

التي تحب؟

إذا ذهبت الى الحلاق وقص شعرك بطريقة لم

تعجبك؟

أ- هل تختنق وتصب غضبك على الحلاق؟

ب- هل تنسى ما حدث؟

ج- هل تضحك على نفسك مع أحد

أصدقائك؟