

فحص الاتصال مع الذات

هل أنا متصالحة مع ذاتي؟ كيف ممكن أعرف؟

1. هل تتقنين أن تكوني شخصاً آخر؟
 - أ. أتمنى دائماً لو أنني أشبه شخصاً آخر.
 - ب. أتمنى أحياناً لكن لا أفكر كثيراً بالأمر.
 - ج. أبداً.
2. عندما تتعرضين لانتقاد، ماذا تفعلين؟
 - أ. أفكر كثيراً بالانتقادات التي أسمعها، وقد أردت عليها بعنف.
 - ب. لا أحب الانتقاد ولكي أخفي ذلك.
 - ج. أتجاهل الانتقاد السلبي، وأهتم بالآراء المفيدة.
3. عندما تخسرين في منافسة، كيف يكون شعورك؟
 - أ. أشعر بعدم الكفاءة، وأتجنب المنافسة مرة أخرى.
 - ب. أشعر بالخيبة والكآبة لفترة وجيزة، ثم أعود للمنافسة.
 - ج. أعتبر الخسارة أمراً اعتيادياً، وفرصة للتطور.
4. إذا كنت على وشك الخروج من المنزل ولاحظت وجود بقعة على ثيابك، ماذا تفعلين؟
 - أ. أقوم بإلغاء الموعد وأبقى في المنزل.
 - ب. أنزعج كثيراً وأحاول تنظيف البقعة.
 - ج. أبذل ثيابي بسرعة لأصل في الموعد.

5. كيف تصفين حالتك عندما تكونين بين مجموعة من الغرباء؟
أ. أشعر بالارتباك، وأخشى ألا تعجبهم شخصيتي أو أسلوبتي.
ب. أفكر بانطباعهم عني كثيراً لكنني أستمتع بوقتي كذلك.
ج. أكون مرتاحة وسعيدة.

6. عندما تخطئين بحق صديقة تحبينها، فماذا تفعلين؟

أ. أجد نفسي بشدة وأخجل من الاعتذار.
ب. أحاول تجنب اللقاء بها أو مواجهتها.
ج. أعتذر منها، وأحاول تصحيح الخطأ.

7. كيف تتعاملين مع عيوبك الشخصية وصفاتك السلبية؟

أ. أنتقد نفسي باستمرار وبقسوة أحياناً.
ب. أتأقلم معها لأن عيوبي غير قابلة للإصلاح.
ج. لا تشكل عقبة بالنسبة لي، وأحاول تطوير نفسي دائماً.

8. هل تصفين نفسك بأنك إنسانة محبوبة؟

أ. لا أعتقد أنني إنسانة محبوبة.
ب. أعتقد أنني إنسانة محبوبة نسبياً.
ج. نعم، أعتقد أنني إنسانة محبوبة.

9. هل أنت سريعة الاستفزاز؟

أ. نعم، يمكن استفزازي بسرعة.

ب. أحياناً أكون حساسة، وأشعر بالاستفزاز.

ج. من الصعب استفزازي.

10. كيف تواجهين التنمر؟

أ. أرتبك ولا أستطيع الردّ، وأشعر بالحزن لعدّة أيام.

ب. أشعر بالحرج والتوتر، لكنني أستطيع التعامل مع الوضع.

ج. لا أهتم كثيرًا، وأردّ عندما يلزم الأمر.

11. هل تندمين على ماضيك؟

أ. نعم أندم على كل خطأ سخيّف ارتكبته.

ب. أندم على بعض الأخطاء التي أعادتني إلى الخلف.

ج. لا أندم أبدًا، لأن لا شيء يمكنني عمله الآن.

12. هل تشعرين بالوحدة؟

أ. نعم، أشعر بالوحدة حتى لو كنت محاطة بالعديد من الأشخاص.

ب. قليلًا ما أشعر بالوحدة، ولكني لا أستسلم لها.

ج. لا أختبر شعور الوحدة هذا.

اجمعي عدد الأسئلة التي كانت أجابتها أ: _____

اجمعي عدد الأسئلة التي كانت أجابتها ب: _____

اجمعي عدد الأسئلة التي كانت أجابتها ج: _____

إذا كانت معظم إجاباتك هي أ:

أنت في حالة درجة من عدم التصالح مع ذاتك، أنت بحاجة لطلب المساعدة في أسرع وقت ممكن.

إذا كانت معظم إجاباتك هي ب:

أنت تعانيين من خلل في مفهوم التصالح مع الذات.

إذا كانت معظم إجاباتك هي ج:

أنت متصالحة مع ذاتك.

إذا كانت إجاباتك متساوية تقريبًا فأنت بحاجة للتعامل مع بعض المناطق في حياتك، يمكنك اختيار

إحدى الإجابات من أ أو ب لكي نناقشها معًا ونجد لها الحلول.