

## هل أعاني من مشاعر الخزي والعار؟

هل تُمثل أيٌّ من الجُمْل التالية ما تقولينه عن نفسك؟ اختاري ما ينطبق عليكِ  
(يمكنك اختيار أكثر من جملة).

- ☐ أميل إلى الخوف و/أو القلق بشأن كيفية استجابة الآخرين إلى مشاعري أو أفكاري أو رغباتي
- ☐ أحكمُ على كلِّ ما أفكر فيه أو أقوله أو أفعله بقسوةٍ على أنه ليس "جيدًا كفاية"
- ☐ غالبًا ما أسببُ الإحباطَ لنفسي
- ☐ أسمعُ نفسي وأنا أصفُّها أحيانًا بأنها: غبيةٌ، كسولةٌ، غيرُ مسؤولة، أنانية.
- ☐ أشعرُ بعدم الارتياح عندما يمدحني أحدُهم.
- ☐ أجدُ صعوبةً في طلب المساعدة
- ☐ لا أحبُّ أن أعتدَّ على الآخرين
- ☐ أقدرُ موافقةَ الآخرين على تفكيري ومشاعري وسلوكي
- ☐ لا أعتبرُ نفسي محبوبَةً أو أستحقُّ أن يُقدَّم إليَّ أيُّ شيءٍ أو حتى أن يعرفني الآخرون
- ☐ غالبًا ما أشعرُ بالذنب عندما أنفقُ المال على نفسي وأكرُس وقتًا خاصًا لي
- ☐ غالبًا ما أشعرُ بالذنب إذا لم أكنُ متاحةً للمساعدة كلما أحتاج إليَّ الآخرون
- ☐ غالبًا ما أشعرُ بالذنب عندما أقول "لا" لشخصٍ ما
- ☐ أنا حقًا أكرهُ شكلي ومظهري
- ☐ عندما يحدث خطأ ما أو توجدُ مشكلة، فإنَّ أولَ ما أفكر به هو "ما الخطأ الذي ارتكبتهُ؟"
- ☐ غالبًا ما أميلُ إلى تقييم سلوكي والتدقيق فيه جدًّا
- ☐ أميلُ إلى قول "أنا آسفة" كثيرًا
- ☐ غالبًا ما أشعرُ وكأنني مخادعةٌ، لأنني لا أريدُ أن يكتشف أحدُهم أنني غيرُ كفؤةٍ أو لديَّ نقصٌ ما

- أشعرُ بسوءٍ شديدٍ إذا كان أحدُهم يعارضني ويختلفُ معي
- أنا أقلقُ للغاية بشأن ما يعتقدُه الناس
- أحاولُ جاهدةً ألا أفعلَ أشياءَ خاطئةً لتجنبِ اللومِ أو الانتقاد
- أحصلُ على الكثير منِ الثناء والتأكيد، لكن غالبًا ما أخبرُ نفسي أن الناس لا يعرفونني حقًا
- كلُّ ما أردتُه في الحياة هو أن أحصلَ على الحب وأن أكون محبوبَة
- مهما حققتُ وأنجزتُ خلال يومي، إلا أنني غالبًا ما أشعرُ أنني لم أنجزُ ما يكفي
- إذا لم أستطعُ أن أكونَ منتجةً، فأنا أشعرُ بأنني عديمةُ الفائدة وغيرُ مستحقة
- لا أسامحُ نفسي ولا أقبلُ أن أرتكبَ أيَّ خطأ في أيِّ أمرٍ أفعله أو أنا مسؤولَةٌ عنه
- تُصعبُ عليّ متابعة المهام وإنهاؤها وخاصةً عندما أكون قد فشلت من قبل
- أقارنُ نفسي بالآخرين وأجدُ نفسي عاجزةً أو غيرَ كافية
- غالبًا ما أشعرُ بالقلق لأنني لا أفعلُ ما هو جيدٌ أو أفضلُ من الذي قدمتهُ
- لا أستطيعُ الاسترخاء. أشعرُ بالذنب عندما أرتاح
- غالبًا ما أجدُ نفسي أعطي حتى عندما يكون العطاء مؤلماً، ثم أشعرُ بالذنب عندما أشعرُ بالاستياء من عطائي
- غالبًا ما أشعرُ أن ما أريدهُ أو أحتاجُه غيرُ مهم
- إذا أذيت شخصًا ما، حتى ولو بالخطأ، أشعرُ بأنني مُحطمةٌ وسيئةٌ جدًّا وبأنني لا أستحقُ الهواء الذي أتنفسُه
- أحاولُ جاهدةً أن أعيشَ حياتي من أجل الآخرين

## والآن ماذا؟

كيف تكوني شجاعة في التخلص من أي من الآثار المدمرة على حياتك لأي من الجمل التي

اخترتها؟

1. عليك أن تعرفي أن بداية الحل والسير في رحلة الشفاء قد بدأ فعلاً بمجرد أنك أدركت ما تفكرين وتشعرين به باختيارك الجمل السابقة.
2. آه الأوان أن تعترفي أولاً وأن تتقبلي أنك لست بخير.
3. اعلمي أنك المسؤولة الوحيدة عن تغيير وضعك الحالي.
4. اقبلي أنه لا بأس من عدم موافقة الآخرين أو التصفيق لخطواتك القادمة للتغيير.
5. حددي ماذا تريدين، وما الشيء الذي تسعى لتغييره حتى تتحسن أمورك.
6. ابدأي بخطوات صغيرة ولكن بثبات وثقة.
7. تواصل مع من احتجت إلى التوجيه والدعم، أو حتى إن أردت مرشدة لتكلمي معها.

## كيف تكوني شجاعة في التخلص من أي من مشاعر الخزي والعار؟

