

رأيك في نفسك !!

مناسب للمرحلة ما بعد الثانوية (للشباب والخريجين)

الهدف: تعرف الشاب على جانب هام في شخصيته- و يصلح لفترات الخلوة في المؤتمرات
وستلاحظ أهمية تعرف الشاب على نفسه وقبول الإنسان لنفسه وإدراكه للصورة التي يراها لشخصيته

١- كيف تصرفت آخر مرة أبدى واحد من الجنس الآخر إعجابك بك ؟

(أ) لم أندش ، فهذا شئ طبيعي. (ب) سررت ، فقد توقعته و إن لم أكن متأكداً أنه سيحدث.
(ج) شعرت بدهشة ممزوجة بالسرور.

٢- هل تخاطب معارفك (ليسوا أصدقاءك) بأسمائهم المجردة ؟

(أ) طبعاً. (ب) فقط إذا اقترحوا هم رفع التكليف. (ج) لا ، فلا أرتاح للفكرة لسبب أو لآخر.

٣- هل تفكر أحياناً في المكانة التي كان ممكناً أن تشغلها لو اختلفت الظروف ؟

(أ) نادراً. (ب) أحياناً. (ج) كثيراً.

٤- في حالة الإجابة على السؤال (٣) " ب " أو " ج " ، فهل هذه المكانة التي ترى أنك تستحقها :

(أ) على نفس مستوى مكانتك الحالية. (ب) أعلى من مستوى مكانتك الحالية.

٥- أنت على وشك القيام بعمل هام لم تقم به من قبل. صديق يقول " يا بختك بثقتك في نفسك " :

(أ) تقبل هذه المجاملة. (ب) تعرفه أنك واثق من النجاح ، و لكن مع بعض التفاؤل.

(ج) تقول في نفسك : " أه لو يعرف أنا مرعوب قد إيه !!".

٦- استطعت أن تتخلص من مسؤولياتك أو مذاكرتك لمدة يوم تقضيه بعيداً عن البيت، يكون شعورك :

(أ) رائع ، الآن أستطيع أن أستمتع بوقتي كما أحب.

(ب) جميل جداً ، و لكن مع إحساس خفيف بالذنب.

(ج) يلزمك شعور بالذنب فلا تستطيع الاستمتاع بوقتك.

٧- هل تشعر أن الآخرين لا يقدرون ميزاتك و مواهبك ؟

(أ) مش بالضبط ! (ب) أحياناً. (ج) في أكثر الأحيان.

٨- عندما تشعر بالغضب ، فأنت عادة :

(أ) تحتفظ بغضبك في داخلك. (ب) تعبر عن غضبك مباشرة.

٩- في حالة الإجابة (أ) ، فهل يعاملك الآخرون على أنك هادئ ، بينما تغلى في داخلك :

(أ) نادراً. (ب) أحياناً. (ج) غالباً.

١٠- في حالة الإجابة (ب) فهل يقابل الآخرون غضبك بنفس الشدة ، حتى أنك تشعر بالتهديد :

(أ) نادراً. (ب) أحياناً. (ج) غالباً.

١١- هل يخطر ببالك أنك تفتقر إلى الشعور بالجدية تجاه مسؤولياتك في العمل أو الدراسة أو البيت :

(أ) نادراً. (ب) أحياناً. (ج) غالباً.

١٢- أي هذه العبارات تشعر أنه يعبر عنك بصدق أكثر :

(أ) عندي فكرة جيدة عن مواهبي و أستخدمها بطريقة جيدة.

(ب) أشعر أنه يمكنني أن أكون أفضل في بعض المجالات ، و لكنني راض عن نفسي عموماً.

(ج) أستطيع أن أفعل أي شئ تقريبا متى صممت عليه ، و لكنني لا أنال الفرص التي أستحقها.

١٣ - عندما تخبر شخصاً يعرفك جيداً عن مشاعرك أو تصرفك في موقف معين ، فهل يقول

" أنا ما كنتش أتخيل إنك ممكن تعمل كده " : (أ) أبداً. (ب) نادراً (أحياناً).

١٤ - عندما تكلف بعمل ، دون أن يوجد من يستعجلك لإنجازه :

(أ) تبدأ في العمل فوراً. (ب) تشعر ببعض التشتت ، و لكنك تبدأ في العمل " واحدة واحدة " .

(ج) تجد صعوبة في أن تركز لتبدأ العمل.

١٥ - عندما يبدي لك أحد الأشخاص أنه لا يميل إليك :

(أ) تقبل هذا على أساس أنك لا تستطيع أن تربح جميع الناس.

(ب) تتساءل لو كنت فعلت شيئاً أساء إليه. (ج) تعتقد أنه لابد أن يكون غيراً منك.

١٦ - هل تشعر بالخوف من أن تخذل الآخرين و تخيب آمالهم فيك :

(أ) نادراً. (ب) أحياناً. (ج) غالباً.

١٧ - استوقفوك في الجمرك و فتشوك تفتيشاً دقيقاً ، دون أن يكون معك أي شيء مخالف :

(أ) تتضايق بعض الشيء بسبب التأخير.

(ب) تقول في نفسك " الحمد لله ، أنا ماشى مضبوط "

(ج) تشعر بالتوتر و الذنب كأنك مخطئ.

١٨ - هل تعاني من أحلام اليقظة :

(أ) ليس كثيراً. (ب) من وقت لآخر. (ج) كثيراً جداً.

١٩ - إذا كانت إجابة السؤال السابق "ب" أو "ج" ، فهل أحلام يقظتك :

(أ) قريبة من الواقع. (ب) خيالات هائلة ، حيث الكل يخضعون لك و حيث تحقق دائماً كل ما تريد.

٢٠ - في العامين الأخيرين هل سمعت من كثيرين عنك (مديحا أو نما) ، شيئاً أدهشك :

(أ) لا أظن. (ب) ليسوا كثيرين ، يمكن واحد أو اثنين. (ج) نعم حدث.

٢١ - عندما تخطئ في عملك أو تتسبب في النكد لمجموعة من الناس :

(أ) لا تتبالي على أساس أن " مافيش حد ما بيغلطشى " . (ب) تحتاج إلى من يؤكد لك أن خطأك ليس خطيراً.

(ج) تتوتر جداً ، و تأخذ موقف الدفاع عن نفسك.

٢٢ - عندما يستنقزك أحدهم :

(أ) تشعر بالغضب لفترة ثم تنسى الموضوع. (ب) تجد صعوبة في التخلص من الإحساس بالألم و الضيق.

(ج) تشعر برغبة في الانتقام ، و تجد لذة في تخيل العقاب الرهيب الذي ستنزله بهذا الشخص.

٢٣ - أنت على وشك اجتياز امتحان استعدادت له استعداداً طيباً :

(أ) تشعر ببعض القلق ، و لكنك جاهز للامتحان.

(ب) تشعر بالثقة أحياناً ، و بالقلق أحياناً أخرى.

(ج) تشعر بشك شديد في قدرتك على اجتياز الامتحان.

٢٤ - لو كنت غير مرتاح في مجال دراستك أو عملك :

(أ) تقرر ببساطة أن تغير مجالك ، و تنفذ القرار بأسرع ما يمكن.

(ب) تبقى متردداً عما ستفعل ، و تؤجل القرار إلى وقت مناسب.

(ج) تشعر إنك " إترنقت و خلاص " ، و أنك عاجز عن أن تفعل شيئاً.

٢٥- وضعت جهداً كبيراً في عمل ، و كانت نتيجةه الفشل :

أ) تبحث عن سبب الفشل لكي تتعلم منه.

ب) تقرر أنك في المستقبل ، لن تضع جهدك إلا في الشيء المضمون.

ج) تعتقد أنه مجرد سوء حظ ، و أن النتيجة ستكون أفضل في المرة القادمة.

٢٦- اختر أي هذه الصفات ترى أنها تنطبق عليك ، و أحتفظ بالإجابة لنفسك. ثم أسأل شخصين يعرفاك جيداً أن

يختار كل منهما ما يراه منطبقاً عليك :

أ) معتدل المزاج - قلق. ب) خجول - جريء. ج) متهور - حذر.

٢٧- اختلف معك صديق لأسباب تراها غير منطقية :

أ) تخبره مباشرة بوجهة نظرك. ب) تتنازل قليلاً و تحاول أن تقابله في منتصف الطريق.

ج) تشعر بالحزن و الألم ، و لكن تبذل أقصى جهدك لتفادي المواجهة.

٢٨- هل تشعر في داخلك ، أنك مهما ارتكبت من أخطاء ، فالذين حولك سيهتمون بك و يساندوك :

أ) لا ، الإنسان يجب ألا يعتمد إلا على نفسه و أن يتحمل نتيجة تصرفاته.

ب) نعم إلى حد معين ، و أن كان حبيبك عسل ما تلحسوش كله...!!

ج) نعم ، فهم عادة يفعلون ذلك.

٢٩- هل تشعر أن الآخرين يتحكمون في حياتك ، و لا يتركون لك فرصة لاتخاذ أي قرار بحرية :

أ) لا. ب) أحياناً. ج) غالباً.

الدرجات :

١- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	١٦- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
٢- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	١٧- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
٣- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	١٨- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
٤- (أ) ١	(ب) ٢		١٩- (أ) ١	(ب) ٢	
٥- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	٢٠- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
٦- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	٢١- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
٧- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	٢٢- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
٨- (أ) صفر	(ب) صفر		٢٣- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
٩- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	٢٤- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
١٠- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	٢٥- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
١١- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	٢٦- أ ، ب ، ج ، ، في كل مرة تختلف عن		
١٢- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	أصدقائك في الإجابة أضف ١.		
١٣- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	٢٧- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
١٤- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	٢٨- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢
١٥- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢	٢٩- (أ) صفر	(ب) ١	٢ (ج) ٢

صورة الذات هي الصورة التي تراها لنفسك ، و صورة الآخرين هي التي يراها الناس لك ، و يرى علماء النفس أن صورة الذات تتبني على ثلاث عوامل أساسية :

التباين (ت) :

هذا العامل مرتبط بالتباين بين رؤيتي لنفسي ، و ما يراه الآخرون عني ، و قد وجد المحللون أن الأفراد الذين يجدون صعوبة في التعرف على ذواتهم من خلال ما يقوله الآخرون عنهم (بسبب التباين الشديد بين الصورتين) ، هم أولئك الذين يعانون من الدونية و صغر النفس. فأغلب الناس يميلون إلى تكوين صورة لذواتهم أعلى قليلا من الحقيقة ، و بسبب الصدمات الخفيفة التي يواجهونها من وقت لآخر يتم تصحيح الصورة. أما الذين يرسمون صورة لذواتهم مبالغ فيها فنادرأ ما يستمرون على ذلك لأن العالم سوف يدحض هذه الصورة المتضخمة ، فشخص متوسط الذكاء مثلا عندما يتخيل نفسه عبقريا ، سرعان ما سيد أدلة قاطعة تصحح وهمه ، عندما يقارن مهاراته الذهنية بأشخاص مرتفعي الذكاء. و في المقابل فالشخص الذي يقلل من قدر نفسه ينسحب تدريجيا من العالم خشية أن يتعرض للاختبار ، و يؤدي هذا إلى تأكيد شعوره بعدم التلاؤم مع المجتمع أكثر فأكثر.

كلما ارتفعت الدرجة (ت) كلما كان الاختلاف كبيرا بين صورة الذات و صورة الآخرين عني ..
صفر - ٤ ت : توافق معقول جداً بين الصورتين.

٥ - ١٠ ت : يوجد اختلاف واضح بين الصورتين ، أنت غالبا تنقص من قدر نفسك.

١١ - ١٧ ت : يوجد اختلاف واضح بين الصورتين لأن لديك صورة سيئة عن نفسك ، و هذا شئ مؤسف لأن الناس غالبا يقدرونك أكثر مما تقدر نفسك.

ضعف الطفولة (ع) :

هذا العامل مرتبط باستمرارية مشاعر الطفولة و التي تتراوح بين الشعور بالعجز و الاعتماد الكامل على الآخرين و الخوف من العقاب و بين خيالات الثقة المفرطة و القدرة على كل شئ. كلما نضج الفرد كلما تخلص من صور الذات الطفولية. الدرجة (ع) توضح موقفنا من مشاعر الضعف الطفولية و إلى أي مدى هي كامنة في فينا بسبب التحريمات و المحاذير الأبوية ، و كلما ارتفعت الدرجة (ع) كلما كنت مشدوداً إلى الماضي في هذا المجال.
صفر - ٤ ع : أنت تقريبا متحرر من الشعور بالذنب غير المنطقي و المعلق من أيام الطفولة و الفرصة كبيرة في تطابق الصورتين.

٥ - ١٠ ع : توجد علامات واضحة على أن صورة الذات تحكمها ذكريات من الطفولة ، مما ينتج عنه أنك غالبا في أوقات الأزمات تقسو على نفسك.

أكثر من ١٠ ع : درجة عالية من الارتباط غير المنطقي مع الطفولة مما يعوقك جداً. حاول أن تكون رحيما بنفسك ، و أن تقاوم الشعور بالذنب إذا أخطأت خطأ بسيطاً ، و أن تشجع نفسك عندما تحقق نجاحاً.

أوهام القوة الطفولية (م) :

يحتاج الطفل في سنواته إلى المساندة الكاملة ممن حوله و قد يؤدي هذا إلى التوهم بأن العالم كله يساندهم و أن كل ما يتمنونه سوف يتحقق على الفور كلما اقترب الفرد من النضج كلما تبددت هذه الأوهام ، و لكننا جميعا نرتبط بماضينا ، و تعلق بذاكرتنا هذه الأيام الحلوة عندما كانت جميع طلباتنا مجابة ، و كلما كانت هذه الروابط قوية كلما ابتعدت " صورة الذات " عن الموضوعية. و كلما زادت الدرجة (م) ، كلما كنت عبداً لماضيك.

صفر - ٤ م : أنت حر تماما بشكل أو بآخر من هذه الروابط.

٥ - ١٠ م : أنت مرتبط إلى حد ما بمعتقدات أقرب إلى الطفولة.
أكثر من ١٠ م : أنت ما زلت متصوراً أن العالم كله يساندك ، أو على الأقل ينبغي أن يساندك ، هذه الأوهام لن
تنفك في حياتك ، من فضلك أهبط إلى الواقع.

الدرجة الكلية : (مجموع الدرجات الثلاث)

صفر - ١٥ : التوافق قريب بين صورة الذات وصورة الآخرين عنك.
١٦ - ٣٠ : تقديرك لذاتك معقول، مع احتمال أن أحد العوامل الثلاث ليس على نفس الدرجة من التوافق.
٣١ - ٤٠ : صورتك عن ذاتك غير واقعية. حاول أن تحدد أي المجالات أكثر تأثيراً على توازنك.
أكثر من ٤٠ : لو كنت قد أجبت الأسئلة بأمانة ، فعلى الأرجح صورة ذاتك بعيدة جداً عن الواقع. بصراحة تامة أنت
تحتاج إلى صلاة كثيرة.

اقرأ : كورنثوس الأولى ١٣ : ١١-١٢

وتدور مناقشة في حدود الوقت حول التطور في وجهات النظر بين الآن وثلاث سنوات ماضية حول :

الألوان المفضلة	الموسيقى المفضلة	الكتب المفضلة
البرامج المفضلة في التلفزيون	الكاتب المفضل	الأصدقاء المقربين
النظرة إلى الدراسة و المدرسة	النظرة إلى المستقبل	النظرة إلى الوالدين
النظرة إلى الجنس الآخر	الموقف من النقود

* ولو أوسع الوقت ليناقدش العوامل التي أدت إلى تغير أو ثبوت وجهة النظر في أي من المجالات السالفة ...