كيف ترى نفسك؟



تحتاج أن تقيم ذاتك.. أن تتعرف على إيجابياتك وسلبياتك.. تطلب نقد الآخر.. تبني سماتك الابتكارية؛ بل وتنظر باستمرار بين سطور ذاتك لتبحث عن الجديد والتجديد.

فإن بداية التخطيط للتطور هو جمع المعلومات، وبين يديك استبيانا بعنوان: (كيف ترى نفسك؟)، (كيف تتعامل مع الآخرين؟)، سنفتح به كتاب ذاتك ليتحدث عنك.

الآن أجب عن الفقرات العشر الآتية باختيار أقربها إلى شخصيتك.

ستقول لي: إن الأمر يختلف من موقف لآخر، وأقول لك: اختر موقفا من مواقف حياتك وأجب من خلاله عن العشرة أسئلة.

تقول لي: إن الأمر بين بين، أقول لك: اختر العبارة التي تمثل 51% من شخصيتك.

عد العلامات (أ) والعلامات (ب)

ولاحظ أن مجموعهما لا بد أن يكون (10).

الجزء الأول: كيف ترى نفسك؟

ضع علامة على العبارة أو الصفة التي تنطبق عليك بصورة أو بأخرى في (أ) أو (ب).

أ- أتحرك ببطء وهدوء.

ب- أتحرك بسرعة ونشاط واضح.

أ- أتحدث ببطء واتزان.

ب- أتحدث بسرعة وبصوت مرتفع.

أ- في جلستي أميل قليلا للخلف.

ب- في جلستي أميل قليلا للأمام.

أ- لا أميل للمواجهة والتحدي.

ب- أميل للمواجهة والتحدي.

أ- لا أجيد فن توجيه الأسئلة.

ب- أجيد فن توجيه الأسئلة.

أ- أتخذ قراري بهدو وترو.

ب- اتخذ قراري بسرعة.

أ- لا أميل إلى تحمل المخاطرة.

ب- أميل إلى تحمل المخاطرة.

أ- أترك للآخر فرصة المبادرة.

ب- أميل إلى أخذ زمام المبادرة في يدي.

أ- استخدم تعبيرات وجهي نظراتي في التعبير عن أفكاري.

ب- لا أميل إلى استخدام التعبيرات غير اللفظية.

أ- لا أميل إلى صياغة آرائي وأفكاري ومطالبي بصيغة قاطعة حامسة.

ب- أميل إلى التعبير عن أفكاري وآرائي بحكمة ووضوح قاطعين.

عدد علامات (أ)= عدد علامات (ب)= التعليق

هناك نوعان من الشخصيات يبرزهما هذا الاستبيان، ومن خلال رؤيتك لنفسك سترجح لديك إحداهما.

1- شخص يخبر (tels) وهي الشخصية الإيجابية في الحوار، التي تتحدث وتناقش، منفتحة، مرحة، الصفة الإشعاعية.

2- شخص يسأل (asks) وهي الشخصية السالبة في الحوار.. مستمع أكثر، يجيب عن السؤال بسؤال، يحيطه شيء من الغموض، منغلق، إذا ضحك ابتسم، وإذا تحدث أشار وأومأ برأسه.

وبقدر اقترابك من أحد الجانبين تكون الشخصية الغالبة عليك من وجهة نظرك.

الجزء الثاني: كيف تستجيب للآخرين؟

ضع علامة على العبارة أو الصفة التي تنطبق عليك بصورة أو بأخرى في (أ) أو (ب).

أ- لا أستخدم شارات اليد أو حركات الجسم في التعبير.

ب- أكثر من استخدام الإشارة.

أ- تحركاتي وحركتي أثناء المشي تتسم بالرسمية.

ب- تحركاتي وحركتي أثناء المشي تتسم بالعفوية.

أ- تعبيرات وجهي متزنة ومحددة.

ب- تعبيرات وجهي معبرة وطبيعية.

أ- أبدو شخصا جادا.

ب- أبدو شخصية مرحة.

أ- أستطيع السيطرة على مشاعري.

ب- أشعر بحرية في التعبير عن مشاعري.

أ- أميل إلى التركيز على الحقائق.

ب- أميل إلى التركيز على المشاعر.

أ- قراراتي تستند إلى تحليل علمي للموقف.

ب- قراراتي تستند إلى أحاسيسي ومشاعري.

أ- حياتي تتسم بالانضباط وأديز وقتي بنجاح.

ب- أظهر قدرا محددا من السيطرة على وقتي.

أ- أركز على المهام المطلوب إنجازها.

ب- أركز على مشاعر من يطلبون مني.

عدد علامات (أ)= عدد علامات (ب)= التعليق

يوضح هذا الجزء من الاستبيان هل هذه الشخصية المسيطرة عليك، والتي بينها الاستبيان الأول هي التي تدير عملية التعامل مع الآخرين، أم تستطيع أن تضبط الإيقاع وتتعامل حسب احتياجها.

وأيضا يوضح هذا الجزء من الاستبيان أن هناك نوعين من الشخصيات في التعامل مع الآخرين...

أ- شخصية تسيطر على مشاعرها، وهي قليلة الانفعال لا تستفز بسرعة، ولا تظهر مكنون صدرها.

ب- شخصية تعبر عن مشاعرها وهي عكس الأخرى.

وكلما اقترب رقمك من الرقم 10 تكون هذه الشخصية هي المعبرة عنك.