

## ما الذي يمنعك من أن تكوني نفسك؟



تتخذين قرارات من دون أن تكوني مرتاحة لها ، تقدمين كثيراً تنازلات على مَهَمَّاتٍ حتى لا تُغضبي الآخرين، لا تشعرين بالسلام الداخلي إلا نادراً.. هذه كلها من علامات عدم معرفتك بذاتك، لهذا اعرفي ذاتك بأن تجيبي عن أسئلة الإختبار التالي:

1- بلغك أن إحدى أقرب صديقاتك قالت كلاماً يُسِيءُ إليك، ثمَّ قابلتها بعد بضعة أيام. ماذا

تفعلين؟

أ) تتظاهرين كأنك لا تعرفين شيئاً ولا تفكرين في الموضوع.

ب) إنها تتصرف بشكل طبيعي، ربّما مَنَ نقل إليك الخبر كذب عليك.

ت) تعاملينها ببرود وتُذكّرَينها بآداب الصداقة.

2- ما هو التحدي الذي لا تستطيعين مواجهته؟

أ) إلقاء كلمة أمام جمهور يكرهك.

ب) القيام برحلة حول العالم بمفردك.

ت) إعادة النظر في كل شيء وأن تبدئي من الأول.

3- ما هي الحكمة التي يمكنك توجيهها إلى نفسك عندما كنت طفلة؟

أ) مَن لا يُخطئ لا يتعلَّم.

ب) إذا كان "الكلام من فصة فالسكوت من ذهب".

ت) قوة الإنسان في ضعفه.

4- كنت مَدعوَّة في بيت أصدقاء وكان طبخ صاحبة البيت سيئاً جداً، وكان الإخراج يادياً على وجهها، كيف تحاولين التخفيف عنها؟

أ) تطلبين أن تغرف لك المزيد من الطعام.

ب) تجاملينها وتثنين على أكلها.

ت) تشاركين في النقاش حتى تصرفي الإنتباه عن موضوع الطعام.

5- تخيلي أن لديك ابناً في سن المراهقة، يخرج مع الأصدقاء كثيراً ولا يحصل على درجات جيّدة في المدرسة، كيف تحاولين تقويم سلوكه؟

أ) تبدئين معه نقاشاً على شاكلة: "وأنت، كيف يبدو لك هذا الوضع؟"

ب) تستشيرين متخصصاً، إما أستاذاً وأخصائياً نفسياً.

ت) تطلبين من زوجك أن يتدخل ويمسك بزمام الأمور.

6- تشعرين بالدم يغلي في عروقك من شدة الغضب، ما هي النصيحة التي تسدينها لنفسك لكي تهدئي؟

أ) عبّري عمّاً تشعرين به.

ب) لا تحكمي على نفسك أحكاماً قاسية.

ت) ثقي بنفسك أكثر.

7- خلال العطلة، ما هو الشيء الذي يمكن أن يُفسدها؟

أ) دعوة مفاجئة تقلب كل مخططاتك رأساً على عقب.

ب) توتر أو خلافات مع أقاربك أو زوجك.

ت) زيارات الأصدقاء المتكررة والمفاجئة إلى بيتك.

جدول

1

2

3

4

5

6

7

(أ)

3

2

2

1

2

1

1

(ب)

2

3

1

3

1

3

2

(ت)

1

1

3

2

3

2

3

- إذا حصلتِ على ما بين 7 و 12 نقطة:

أنتِ حبيسة أحكام الآخرين ونظراتهم إليك:

غالباً ما يكون السبب في هذه الحالة، هو نقص في الإستقلال العاطفي والنفسي. من جهة هناك أحاسيسك وقناعاتك الراسخة داخلك، ومن جهة أخرى هناك الصوت العالي للرقيب الذاتي من داخلك، الذي يغيّر أو يمنع أو يكبت كل ما يجده غير ملائم أو مبالغاً فيه أو "سيئاً". ومن هنا، تأتي الصراعات الداخلية التي قد تعانينها، التي ينتج عنها شعور بعدم الراحة. بالتالي، العصبية والميل إلى الخلاف مع الزوج أو الزملاء أو الأصدقاء، حول تفاصيل تافهة، كما لو أنك تلومينهم وتتهمينهم بأنهم هم السبب، في كونك لست نفسك ولا تتصرفين على راحتك، وهذا خطأ وأنت تعرفين ذلك. فأنتِ تخافين من حكم

المجتمع عليك وحكم المحيطين بك على تصرفاتك، تخافين من أن يقصوك وأن يهملوك. وريّما خوفك نابع أيضاً من طريقة تربيتك، التي كانت تركز على مدى تفانيك وأدائك وحُسن تصرفك وشعورك بالذنب في حالة الفشل. الحل هنا، هو أن تعطي اسماً أو وجهاً لصوت الرقيب الذي داخلك (أب، جدة، مدرّس..)، إن مجرد تعرّفك إلى مصدر الرقابة التي داخلك، يُعدّ خطوة في التغلب عليها. ثانياً، سألني صوت المعارضة الذي يأتي من داخلك، كلما عبّرت عن رغبة من رغباتك ويقمعها، هل هو فعلاً صوت المنطق؟ مثلاً، تحاولين رفض دعوة صديقة ما لك، لكن صوتاً من داخلك يقول "لا تفعلي بها هذا، فهي سوف تحزن إن لم تقبلي دعوتها"، لا تستسلمي لهذا الصوت، بل قولي لنفسك "وما هو السيء في ذلك إن رفضت؟ فأنا في حاجة إلى أن أقوم بأشياء أخرى مهمة بدل قبول دعوة صديقتي".

- إذا حصلتِ على ما بين 13 و17 نقطة:

أنتِ تخشين أن تخلفي خلافات:

لأنّك تعانين ضعفاً في ثقتك بنفسك، فأنتِ تهربين دائماً من أيّ مناخ متوتر، من التلاصق بالكلام ومن المشاحنات، وحتى من الإفصاح عن موقفك بصراحة إذا كان مخالفاً، وكل ذلك حتى لا يحدث صدام بينك وبين أي أحد. لديك مهارات دبلوماسية وتعرفين كيف تكونين لبقّة مع مَنْ حولك، وهذا ليس عيباً لكن ما الثمن؟ الثمن هو الخلافات الداخلية التي تحدث داخلك من دون أن تُكلمي عنها أحداً. الحل بالنسبة إليك، هو أن تعملي على تقوية ثقتك بنفسك، وحاولي بين الفينة والأخرى أن تقومي بعمل تريدان القيام به، من دون أن تفكري "كيف سيحكم عليّ الناس؟". حاولي أن تكون إجاباتك مختلفة عما يقترحه عليك الآخرون، فأنتِ لست مضطرة دائماً إلى تبنيّ إقتراحاتهم. وقولي: "لا يمكنني أن أرد عليك الآن، عليّ أن أفكر". وإذا كلامك أحدهم بطريقة متعالية ومتغترسة فاقطعي الحوار معه، وبِـيـنـني له أنك لن تتحاوري معه إلا إذا أبان المزيد من الإحترام لشخصك.

- إذا حصلتِ على ما بين 18 و21 نقطة:

تجدين صعوبة في الإلتزام:

هناك نقص كبير في معرفتك بذاتك، فأنتِ مترددة وتطلبين دائماً النصائح، وتُغيّر قراراتك، ليس لأنّك غير قادرة على تطبيق رغبتك الداخلية، ولكن لأنّك تجهلين ما هي رغبتك. وإذا عشت السلام مع نفسك لفترة، فإن ذلك يكون بدافع المـُدفة فقط. تحبّين أن تسمعي كلمة إطراء أو أن تتلقّي ترقية،

ولكن إن تم تكليفك بمشروع وتحمل المسؤولية، أو تحديد اتجاه حياتك، فإنك تجدين نفسك مثل قشة في مهب الرياح. هذا كلاًه إضافة إلى خوفك من إتخاذ القرارات، يجعلك تشعرين بعدم الراحة أحياناً، وبأنك تعيشين حياة ليست حياتك ولم تختاريها. لكي تُحرزي تقدماً، حاولي أن تدوّني اللحظات التي شعرت فيها بأنك سعيدة التي تريحك (الصمت والهدوء، الخروج مع الأصدقاء، التنزه في الطبيعة...)، وهكذا ستتعرفين أكثر إلى صورتك الحقيقية، ويمكنك أيضاً، ولو بشكل مؤقت، أن تستعيني بالأشخاص المقربين منك وأخذ رأيهم في الأمر.