هل أنتِ تلقائية وعلى سجيتك؟

ليس من السهل على كل الناس أن يكونوا طبيعيين وأن يتصرفوا على سجيتهم، البعض يتصنّع كثيراً أو يضطر إلى ذلك، لأنّه يريد أن يعطي عن ذاته صورة معيّنة للآخرين.

1- ماذا عنك أنت، هل أنت إمرأة تلقائية أم أنّك تبذلين جهداً للتجمّل أمام الآخرين؟
هل تنظرين إلى حياتك على أنها: أ) طبعاً، متغيرة لأنّ رغباتنا أيضاً تتغير
ب) صعبة لأنني أشعر بأنّي في معارك يومية ت) هادئة ومستقرة ث) تغيّرت لأننا نتغيّر مع الوقت
2- تتصرفين على طبيعتك مع: أ) المقرّبين من عائلة وأصدقاء
ب) الأشخاص الذين يفهمونك ت) أسرتك فقط ث) الجميع، فأنت لا تحبّين التصنّع
3- بالنسبة إليك أن تكوني تلقائية، يعني: أ) فرصة ب) ضعفاً ت) إخلاصاً ث) عجزاً
4- أثناء مقابلة للحصول على وظيفة: أ) تلعبين الدور الذي ينتظر منك الآخر لعبه
ب) تتوترين وتكرهين أن توضعي في هذا الموقف ت) تحاولين أن تكوني نفسك وتبرزي نقاط قوّتك ث) تكونين متوترة وتحاولين أن تردي بالطريقة الأكثر إيجابية
5- حين تنظرين إلى نفسك في المرآة: أ) تفضلين تجنّب النظر إلى نفسك في المرآة ب) المظهر الخارجي يمكنك أحياناً من تقبّل نفسك ت) تحبّين ما ترين فيها ث) أحياناً يعجبك

شكلك وأحياناً لا 6- نظرة زوجك أو صديقك إليك: أ) متغيّرة كما هي نظرتك إليك ب) تسعدك وتثلج صدرك ت) تؤثّر كثيراً في حالتك المزاجية ث) تقلقك إذا لم تكن إيجابية جداً 7- أثناء قضائك أمسية مع صديقاتك: أ) تحبّين أن تسردي قصصك مهما كانت صغيرة ب) لا تحبّين إفشاء أسرارك أمام المجموعة ت) تفضّلين الإنصات إليهم، فليس لديك الكثير لتحكيه ث) أنت سعيدة باجتماعك بهنّ والتحدّث معهنّ بصدق 8- من المهم أن يكون المرء ممثلاً جيّداً أحياناً، وبالأخص: أ) في حضور أي طرف ثانٍ ب) عندما يقابل شخصاً للمرة الأولى ت) في العلاقات المهنية ث) في حضور شخص لا يمكن أن يفهمنا النتائج 1 2 3 4 5 6 7 8 أ 2 3 4 4 3 1 3 ب 3 2 1 3 2 2 2 2 ت 4 1 2 1 1 4 3 1 ث 1 4 3 2 4 1 4 4 النتيجة: إذا حصلت على ما بين 8 و13 نقطة: شخصيتك يصعب إختراقها: تودّين فعلاً لو تستطيعين إظهار شخصيتك الحقيقية أمام الآخرين، لكنك حتى الآن لم تحقّقي الانسجام المنشود بين ذاتك وبين ما يجري داخلك. تعتقدين أنّ ارتداء قناع هو أفضل بكثير من مواجهة بعض المواقف التي تجدينها محرجة. أنت تبدين غامضة وصعبة الإختراق أحياناً، لأنّك ببساطة غامضة حتى بالنسبة إلى نفسك. إذا حصلت على ما بين 14 و19 نقطة: شخصية متغيّرة: أحياناً تكونين تلقائية وعلى سجيتك، وأحياناً تكونين شخصاً آخر، فأنت تتغيرين بتغيّر المواقف والأشخاص الموجودين معك. عندما ترتاحين لشخص ما تفتحين قلبك وتكونين على طبيعتك، لكن عندما لا ترتاحين لشخص ما فإنّك تكونين متحفظة. إذا ارتديت قناعاً أمام الآخرين، فإنّ ذلك يكون بهدف حماية نفسك، لأنّ الخوف والحذر يحرّكانك. إذا حصلت على ما بين 22 و26 نقطة: أنت تلقائية: نجحت في الوصول إلى حالة من التوازن يصعب على الكثيرين تحقيقها، ألا وهي أن تكوني مرتاحة لما أنت عليه وسعيدة فيه. أنت تعرفين عيوبك وتعرفين مزاياك، وتفعلين ما يسعدك لكن من دون أن تتخطي الحدود. علّمتك الحياة أن تعرفي قدر نفسك جيّداً، حتى أصبحت تعرفين كيف تكوني مطمئنة في جميع الأحوال. إذا حصلت على ما بين 27 و32 نقطة شخصية هشة: مازلت تبحثين عن الأسباب، فلا تجدين ولا تفهمين لماذا أنت شخصية هشة. تخافين من ربط علاقات قد تجعلك تعانين وتشكّين في قدراتك، وهو ما يجعلك تخفين ذاتك الحقيقية أمام الآخرين، حتى لا تتعرّضي لإنتقادات المجتمع أو حتى الأشخاص القريبين منك. يجب أن تعرفي أنّ الرأي الأهم، هو رأيك أنت في نفسك وليس رأي الآخرين فيك، وأنّ الثقة في النفس تفتح أبواباً كثيرة في الحياة.