هل أنتِ ثرثارة مع نفسك؟

بين المرأة قليلة الكلام والمرأة التي تكلم نفسها بين الفينة والأخرى، والمرأة الثرثارة أين يكون موقعكِ؟ هل تكلمين نفسكِ كثيراً أم نادراً؟ وهل تتكلمين بحرارة المشاعر، التي في داخلكِ أم لا؟ حتى تعرفي من أنتِ بين هؤلاء، أخضعي نفسكِ للاختبار التالي. 1- أدركتِ أنكِ نسيتِ شراء الخبز، ماذا تفعلين؟ أ- تفكرين في أنكِ سوف تذهبين لاحقاً لشرائه. ب- تهمهمين بعبارتين "أووووه، نسيتُ شراء الخبز"؟ ت- تكتبين على ورقة مواعيدكِ، أن عليكِ تذكّر شراء الخبز. 2- أن تكلمي نفسكِ، هو بالنسبة إليكِ: أ- أمر غير وارد. ب- يحدث مراراً. ت- يحصل أحياناً. 3- عندما تواجهين مشكلة في حاجة إلى حل: أ- تُحدثين نفسكِ به بصوت عالٍ، لكي تجدي الحل. ب- تتحدثين إلى صديقة. ت- تكتبين رسالة حوله إلى صديقة. 4- تكتبين مذكراتكِ الشخصية: أ- نعم، كل يوم. ب- لا، أبداً. ت- نعم، أحياناً. 5- عندما تكونين وحدكِ في البيت: أ- تحدثين قطتك عن ما ستفعلينه في الغد؟ ب- تنطقين ببعض العبارات هنا وهناك عن الأخطاء، التي ارتكبتها هذا اليوم مثل نسيانكِ شراء الخبز.. ت- تبقين صامتة كالصنم. 6- أمام مشكلاتك: أ- تشعرين دائماً بأنك وحيدة. ب- لا تشعرين أبداً بأنك وحيدة. ت- تشعرين أحياناً بأنك وحدك. 7- عندما تكلمين نفسك، يكون لذلك لـ: أ- التفكير بشكل أفضل في ما يشغل بالك. ب- التعبير عن مشاعرك. ت- فقط لتقولي "آآآي". 8- هل اعتدتِ أمام مشكلة حساسة أن: أ- تكلمي نفسك طويلاً عن الموضوع

ومرات عدة حتى يفوت أوان اتخاذ القرار. ب- تحلي المشكلة بسرعة ببضع جمل تنطقينها بصوت مسموع. ت- تطلبي مشورة شخص مقرب منك. 9- عندما تكلمين نفسك هل: أ- تكلمين نفسك ولا تنتظرين جواباً. ب- تحدثين شخصاً قد يكون خيالياً وتتخيلين إجابة معينة. ت- تتخيلين قصصاً ترويها لنفسكِ بصوت عالٍ. 10- تكلمين نفسك إذا: أ- شعرتِ بنوع من الوحدة. ب- لم تكن في متناولكِ ورقة وقلم لتكتبي ما حدث لك. ت- احترقت الكعكة التي أعددتها فتقولين "تباً". الأجوبة 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (أ) 1 1 3 1 3 2 3 3 1 3 (ب) 2 3 1 3 2 1 2 3 2 3 2 (ت) 3 2 2 2 1 2 1 1 2 1 النتيجة:

· إذا حصلتِ على أكثر من 21 نقطة.. أنتِ تستمتعين بالكلام: أنتِ لا تكفين عن التفكير بصوت عالٍ، مثلاً، قد يحدث أن تشاهدي حلقة من مسلسل تلفزيوني، في أوّل فرصة تجدين نفسكِ فيها، وحدكِ تبدئين في استعادة الكلام الذي علق بذهنكِ من الحلقة المشوقة، تماماً مثل الأطفال. أيضاً، أنتِ إذا كنتِ لم تتوصلي بعد إلى قرار في مسألة قضاء العطلة عند أقربائكِ أم لا، فإنّ السبب في ذلك سيكون، هو أنكِ من كثرة ما رددتِ على نفسكِ هذا السؤال بصوت عالٍ، فات موعد الدعوة التي وجهوها إليكِ قبل أن تقرري. أنتِ إنسانة تلجئين إلى نفسكِ، عندما تشتد عليكِ الصعاب ولا تجدين أحداً تكلمينه. لذا، إذا شعرتِ بأنّ الكتابة قد تريحكِ فلا تترددي في اللجوء إلى الكتابة، ولا تترددي أيضاً في اللجوء إلى أسرتك أو أصدقائكِ ليشاركوكِ همومكِ. · إذا حصلتِ على ما بين 12 و21 نقطة.. أنتِ كثيرة الكلام إلى نفسكِ، سواء تعلق الأمر بوضع لائحة المشتريات، أم بأن تضعي خطة لحل موضوع معيّن، فإنكِ تستشيرين نفسكِ باستمرار، حيث يكون ذلك أحياناً بجمل قصيرة وأحياناً بحوار كامل، إلا أن كلامكِ يكشف عن أنك تتمتعين بميزتي التنظيم والواقعية.

· إذا حصلتِ على أقل من 11 نقطة.. أنتِ قليلة الكلام: تتحدثين قليلاً جدّاً إلى نفسكِ، وقد لا تتحدثين أبداً. إن نطقتِ تنطقين ببعض الكلمات، التي لا غاية منها سوى أن تعبري عن مزاجك اليومي. أنتِ لا تحدثين نفسكِ كثيراً مثلاً بشأن الفستان الذي سترتدينه. إذن، لستِ من ذلك النوع، فأنتِ لست ثرثارة مع نفسك. ربما أنتِ منتظمة في كتابة يومياتك.