هل أنتِ واثقة بنفسكِ؟



هل أنتِ امرأة واثقة بذاتها، تأخذ المبادرة دائماً ولا يعوقها شيء في الحياة؟ أم أنكِ مترددة وقلقة وتخافين من رد فعل الآخرين تجاهك؟ إذا أردت معرفة الجواب خذي بعض الوقت للإجابة عن الأسئلة التالية.

1- إذا لاحظتِ أنّ أسبوعك كان سيئاً، ماذا تقولين لنفسكِ؟

أ- ماذا عليّ أن فعل لأغير هذا؟

ب- الأيام السيئة تأتي وتذهب، قد يكون الأسبوع المقبل أفضل.

ت- هذا عادي، فلم يحصل معي أبداً شيء جيّد.

2- أي من الجمل التالية تصف الحالة، التي تكونين عليها في أغلب الأحيان؟

أ- حيوية، مليئة بالطاقة، معنوياتي مرتفعة.

ب- سعيدة، إيجابية، منفتحة على الآخرين.

ت- قلقة، خائفة، غاضبة.

3- من أجل حفل "عيد ميلاد" صديقتكِ الحميمة، طلب منكِ زوجها أن تلقي كلمة بالمناسبة، هل:

أ- توافقين، فأنتِ تحبين كثيراً أن تلفتي نظر الناس إليك.

ب- تشعرين بالتوتر، لكنكِ تبدئين في البحث وسط صوركما القديمة وفي مذكراتك لكي تكوني مستعدة جيداً للحدث.

ت- تشعرين على الفور بأنكِ متوترة وخائفة من أن تفشلي، وتقضين أياماً في التفكير ثمّ تتصلين به لتعتذري عن القيام بذلك.

4- صديقة مُقرّبة إليك بدأت تقدّم لك ملاحظات مستفزة حول شخصيتك، ماذا تفعلين؟

أ- تتناقشان حول الموضوع.

ب- تشرحين لها بهدوء أن تعليقاتها تزعجك، وتطلبين منها أن تكف عن ذلك.

ت- تتساءلين عمّا إذا كانت مُحقّة في ما تدعي، وتنشغلين بما قالته لك.

5- كيف يكون إحساسك عندما تظهر بثور على بشرتك؟

أ- لا تظهر في جلدي أي بثور فبشرتي ممتازة.

ب- أمر بأوقات عصبية، لكني أحاول أن أفعل ما في وسعي لعلاجها.

ت- لا أستطيع أن أنظر إلى نفسي في المرآة.

6- عندما تقابلين شخصاً جديداً،

أ- تبتسمين، وتنظري في عينيه (ها) وتبدئين في الحديث عن نفسكِ.

ب- تبتسمين، وتنظرين في عينيه (ها) وتسألينه (ها) عن نفسه (ها).

ت- تشعرين بأنكِ أقل مستوى منه (ها) وتنكمشين على نفسك.

7- تحاولي أن تغيري فستاناً اشتريته من قبل في محل ملابس، لكن البائعة تبدو غير متعاونة وعنيدة، هل:

أ- ترفعين صوتك وتصعدين الموضوع وتطلبين مقابلة مدير المحل.

ب- تعيدين شرح الموضوع لها من جديد وتصرين على رأيك حتى تقتنع وتغير لك الفستان.

ت- تعتذرين لها وتنسحبين من المحل دون أن تغيريه.

8- هل لديك أي هوايات أو اهتمامات؟

أ- أمارس السباحة، كرة اليد، المسرح، وأحب لعب الورق.

ب- أحب أن أجرب الأشياء الجديدة عندما يكون لديّ وقت.

ت- أحب أن أخرج أكثر، لكني أقلق من الحضور مع أناس جدد لا أعرفهم.

النتائج:

- إذا كانت أغلب إجاباتكِ (أ):

أنتِ امرأة واثقة جدّاً بنفسها ومتأكدة جدّاً من إمكاناتها. هذا جيد، فالشخصية غير الواثقة بنفسها لا يمكنها أن تتقدم نحو الأمام أو تحقق أي إنجازات. تحبين لفت الانتباه إليكِ وتحبين المغامرة وخوض تجارب جديدة. لكن انتبهي من أن تتعدي حدود الثقة بالنفس إلى الغرور، وتذكري دائماً أنّ من علامات الثقة بالنفس أي تجعلي المحيطين بك يرتاحون معك ولا ينزعجون منك. إذن عندما تكونين منتشية بثقتك بنفسك التفتي حولك وحاولي جعل من حولك أيضاً مرتاحين.

- إذا كانت أغلب إجاباتكِ (ب):

أنتِ امرأة لا ترى أنها واثقة بنفسها، لكنك في الحقيقة واثقة بنفسك. أنتِ امرأة تملك القدرة على الخروج من المواقف الصعبة من دون أن تكون عنيفة، ومن دون أن يكرهها الآخرون. هناك أشياء يمكن أن تخدعك، لكن هذا أمر طبيعي، ابذلي مجهوداً لكي تستفيدي من ميزة الثقة بالنفس التي تتمتعين بها، وذلك بأن تخرجي وتتعرّفي إلى أشخاص جدد، وأن تمارسي هواياتك.

- إذا كانت أغلب إجاباتكِ (ت):

الحياة تمر من بين يديك من دون أن تستفيدي منها، وذلك كلّه بسبب انعدام ثقتك بنفسك. أنتِ دائمة القلق والخوف من أن تفشلي، وهذا يجعلك تتقوقعين وتتسمّرين حيث أنتِ، وربما تتراجعين. ضعي لنفسك أهدافاً واعملي على تحقيقها. خذي المبادرة نحو الآخرين كأن تفتحي حواراً مع سيدة تقف إلى جانبك في طابور "السوبرماركت"، فهذا أيضاً يعطيك دفعة جديدة لتتشجعي أكثر. وتذكري هذه المقولة من متخصّص نفسي: "عندما تلقين الناس ليس المطلوب منك أن تكوني نجمة المكان، ولكن فقط ابتسمي وأظهري إهتمامك بالناس، وهم سيأتون تلقائياً إليكِ".