هل أنت خجول؟

اختر مما يلي الأكثر انطباقاً عليك: 1- متى تشعر بقمة الراحة؟ أ- في عملك الخاص (شركتك، مكتبك، محلك،.....). ب- مع اثنين أو ثلاثة من أفراد عائلتك أو أصدقائك. جـ- في لقاء اجتماعي موسع. 2-في لجنة اجتماعية، أنت أحد أفراد مجموعة تتألف من أربعة أو خمسة أفراد، كيف تتصرف عادة؟ أ- استمع بقدر الإمكان إلى محادثات الآخرين. ب- أشارك في المحادثة كما يفعل الآخرون. جـ- عادة أوجه سياق المحادثة كلها. 3-أي من الوسائل التالية ترتاح لا ستخدامها عند الحاجة للتواصل مع شخص آخر؟ أ- رسالة أو بريد إلكتروني. ب- هاتف. جـ- وجهاً لوجه. 4- إذا كنت في حافلة أو قطار أو طائرة، هل تبدأ حديثاً مع شخص غريب؟ أ- أبداً. ب- من حين لآخر. جـ- ابدأ عادة نوعاً من المحادثة. 5- بينما تسير في الشارع أو في مكان ما يتقدم شخص نحوك ولا تستطيع معرفته، كيف تتصرف؟ أ- تمضي في السير وتتجاهله إلا إذا تكلم معك. ب- تلمحه بعينك وتهز رأسك قليلاً للتحية. جـ- تكلمه وتحاول تشجيعه في محادثة قصيرة كي تتذكره. 6- هل يمكن أن تشارك في مناقشة مرحة؟ أ- لا. ب- ربما. جـ- بالتأكيد، ولا يمكنك إيقافي إن بدأت. 7- هل غالباً ما تروي نكتاً للآخرين في العمل في المنزل؟ أ- أبداً. ب- أحياناً. جـ- دائماً. 8- هل تتكلم عادة في الاجتماعات واللقاءات؟ أ- غالباً لا. ب- أحياناً نعم. جـ- غالباً نعم أتكلم. 9- رأي أقرب الناس إليك مثل: (والديك، زوجتك، مديرك في العمل....) عنك أنك: أ- خجول. ب- اجتماعي نوعاً ما. جـ- اجتماعي جداً.

10- إذا حضرت لقاء لمقابلة شخصية للعمل هل: أ- تضطرب جدّاً ويحمر وجهك بصورة ملفتة. ب- تكون قلوقاً ومضطرباً قلقاً عاديّاً. جـ- كل الأمور متساوية لديك فقط تأخذ بكل الأسباب للالتحاق بالوظيفة. 11- كيف تشعر عندما تلتقي أحداً ما للمرة الأولى؟ أ- مرتبك ومتوتر. ب- أشعر بالراحة والاهتمام في التعرف إليه. جـ- أندفع لإخباره بكل شيء عني. 12- عندما يسافر شخص عزيز لديك، عند توديعك له: أ- تتصافح بالأيدي فقط. ب- تتصافح بالأيدي وتربت على كتفيه. جـ- تضمه إليك وتقبله. 13- ماذا تفضل أن تفعل عندما تتحدث مع شخص ما؟ أ- تستمع وهو يروي ما يفعله حاليّاً. ب- كلاكما يتكلم عما يفعله. جـ- تخبره بشكل رئيسي عما تفعله. 14- أنت في مكان مزدحم (مصعد، حافلة، قطار،.....) ماذا تفعل؟ أ- تهتم بنفسك ولا تأبه بالآخرين. ب- لا تتكلم كثيراً ولكن تلقي نظرة فاحصة جيدة على الآخرين. جـ- قد تثرثر أو تتمتم بكلمات مازحاً مع الآخرين.

15- دعيت لحفل عشاء أو مناسبة بها عدد كبير على المائدة، هل: أ- تتكلم قليلا ولكن تستمع للآخرين وأنت تتناول الطعام؟ ب- تتكلم عادة إلى الموجودين بجانبك على الطرفين وأمامك وأقرب الأشخاص بعدهم؟ جـ- تحاول جاهداً أن تشارك بالحديث العام الذي يجري على المائدة كلها؟ 16- إذا ما كنت في طريقك في الشارع ووجدت محطة فضائية تقوم بعمل لقاءات مع الجمهور حول موضوع ما، كيف تتصرف إذا كنت تتصرف إذا كنت في ذلك المكان؟ أ- أنتقل إلى الجانب الآخر وأبتعد عن الكاميرات ثم أنظر ماذا يفعلون. ب- إذا اقتربت الكاميرات مني قد أقول بعض الكلمات. جـ- أتوجه إلى مكان التصوير على أمل أن تتم مقابلتي. 17- يمر مديرك المسئول في العمل على المكاتب، كيف تتصرف؟ أ- تخفض رأسك آملاً ألا يلحظك أو يدخل عليك. ب- تتابع عملك كالعادة وتتكلم معه إذا لزم الأمر. جـ- تحاول فتح حديث معه. 18- دعيت إلى حفل مميز أو لقاء جماهيري كبير قد يحضره أو يراه بعض الكبار، هل: أ- ترتدي ما يمكن أن ترتديه لأي مناسبة أخرى عادية. ب- من المحتمل أن تشتري زيّاً جديدّاً خاصّاً بالمناسبة. جـ- ترتدي ما يجعلك متميزاً عن الحاضرين الآخرين. 19- هل ترى نفسك في تخصصك متميزاً وفي نجاحات متواصلة؟ أ- لا. ب- أحياناً. جـ- دائماً. 20- ما هو رد فعلك المتوقع إذا طُلب منك إلقاء كلمة أمام جمع من الناس أو إلقاء خطبة الجمعة فجأة نظراً لغياب الخطيب المسئول؟ أ- أرفض بالطبع وإن ألحوا عليّ أشعر بالخوف. ب- أحاول أن أقدم عملاً جيداً ولكنني لا أحبذ ذلك. جـ- أكون مسروراً متحمساً للموضوع.

21- إذا كنت على البحر في إجازة صيف وترتدي زيّاً لا ترتديه مطلقاً في حياتك لنزولك للاستمتاع بمياه البحر الجميلة وأمام الناس، هل: أ- تشعر بالحرج الشديد

والتردد؟ ب- في البداية فقط تُحرج ولكن مع مرور الوقت يكون الأمر عاديّاً؟ جـ- أنطلق مرحاً مسروراً مستمتعاً بأوقاتي. 22- في لقاء اجتماعي، وبه حلقة عن السمر، طُلبت متطوعاً لأمر ما من قبل المقدم، كيف تتصرف؟ أ- لن تكون من بين المتطوعين أبداً. ب- من الممكن أن تتطوع. جـ- أصعد إليه بسرعة البرق. 23- كيف تتصرف عندما تكون قلقاً بشأن ما؟ أ- تخفي مشاعرك داخلك. ب- تتناقش مع أفراد عائلتك والمقربين منك فيه. جـ- تتناقش في الأمر مع أكبر عدد ممكن من الأشخاص. 24- أنت في صحبة بعض الأفراد، بدءوا يروون نكتاً غير محتشمة ويمرحون مرحاً غير مؤدب، بماذا ترد؟ أ- تخفض رأسك وتتركهم وأنت تضحك ضحكاً مكتوماً. ب- تحاول تهدئة الأمور وتغير من الحديث. جـ- تستمع إليهم وبسرعة تذكر بأن هذا لا يجوز خلقاً وشرعاً لمسلم.

25- إذا ما اختلف اثنان تعرفهما (صديقان، أخوان لك، زوجتك وأخواتها، زميلان في عمل،.....) وارتفعت أصواتهما، كيف يمكن أن تتصرف عند ذلك؟ أ- تحافظ على هدوئك وتغادر المكان فوراً. ب- ربما تحاول تهدئه الأمور لأنك تعتقد أن ذلك من الحكمة. جـ- ترغب بالتدخل إما بالاشتراك في حل الخلاف أو بتهدئة الأمور على الأقل. والآن أعط لكل إجابة لـ: (أ)= صفراً. (ب)= درجة واحدة. (جـ)= درجتين. ثم اجمع درجاتك فإن كنت حصلت على: أقل من (20) درجة: أنت تموت خجلاً في حياتك، ولا شك أن هذا يمثل عائقاً شديداً لك عن متابعة حياتك وتقدمك فيها، ربما تكون الأسباب لما أنت فيه هو: عوامل وراثية أو نظرة سلبية للنفس والذات. - أنت ترى في عيوان الناس حياة تعيسة هم السبب فيه، وفي حديثهم مصيبة له وفي مواجهتم مستحيلاً. - لا بد لك من التغيير وبسرعة، كن البادئ في الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين في الآخرين. - ألق التحية يوميّاً على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تنس أن تكون مبتسماً دائماً. - اكتسب الثقة بالنفس وتخلص من نقاط ضعفك بالتدريج. - مارس بعض الأعمال الرياضية الجماعية. أكثر من (20) وحتى (35) درجة: أنت لست خجولاً على الرغم من كونك تعتقد داخلك بخجلك نوعاً ما، وربما يرجع شعورك هذا بأنك ترى آخرين أكثر جرأة منك وانفتاحاً على الغير بدرجة لم تألفها أو تعهدها. تحفظك في بعض الأمور أحياناً جيد فلا تخجل من تحفظك. أكثر من (35) درجة: أنت أبعد ما تكون عن الخجل فأنت تتمتع بثقة عالية في النفس، وهذا بالتأكيد ليس سيئاً ولكن خفف نسبيّاً من اندفاعك وانفتاحك على الآخرين حتى لا تتهم بتجاوز الخطوط الحمراء أو فرض الذات على الآخرين، وعموماً سلوكك الظاهر للغير بالتواضع والإحساس بهم مفيد لك كثيراً في التعامل معهم وكسب صداقات جديدة؟ · النزعة الحسية لديك في التعلم والعمل: - الاستقصاء التالي يحدد لك بشكل كبير الطرق الاستيعابية المفضلة لديك عندما تعمل أو تتعلم ويؤثر عليك في طريقة تعاملك أو قبولك من الآخرين لمن يماثلك

في الطباع. - ضع دائرة حول الإجابات التي تمثل حالتك بشكل أوضح، ثم قم بجمع ما اخترته في نهاية كل قسم. - يجب أن يكون الفرق درجتين أو أكثر حتى يكون هذا الجانب الحسي هو المفضل لديك. المصدر: كتاب غيّر تفكيرك تتغير لك الحياة