

## أنت مستقلة بشخصيتك؟



الاستقلالية هي صفة لا يتمتع بها الجميع، فهي امتياز يتفاوت من شخص إلى آخر. ماذا عنك؟ هل أنت شخصية مستقلة؟ هل أنت قادرة على تدبير أمورك بنفسك؟ أم أنك دائماً بحاجة إلى رأي شخص آخر للتخذي قراراتك؟ لكي تعرفي أجيبني عن أسئلة هذا الاختبار بعيداً عن أي تأثير خارجي.

1- أثناء قيادتك السيارة خارج المدينة، انفرجت إحدى عجلات سيارتك، هل:

أ- تتصلين بوالدك ليأتي لمساعدتك.

ب- تشيرين إلى السائقين طالبة المساعدة لتغيير العجلة.

ت- تتركين سيارتك على جانب الطريق، وتستدعين سيارة أخرى لتقلك إلى البيت.

2- عندما كنت طفلة كنتِ تتمنين أن تصبحي:

أ- ساعي البريد.

ب- ربان طائرة.

ت- مصممة أزياء.

3- أطول فترة قضيتها من دون صديقات هي:

أ- 15 يوماً .

ب- ستة أشهر.

ت- سنتان.

4- بالنسبة إليك، كلمة وحدة يمكن أن تكون مرادفاً لـ:

أ- قسوة .

ب- حرية .

ت- تعوُّد .

5- اتفقت مع صديقتك على الذهاب إلى السينما لمشاهدة فيلم كنتِ تنتظرينه بشوق، إلا أنّها اعتذرت في آخر لحظة لأنّها لن تذهب، ماذا تفعلين؟

أ- اتصلين بكلِّ صديقاتك الأخريات علكِ تجدين واحدة تقبل أن تذهب إلى السينما .

ب- بكلِّ حسة تذهبين لتغيير التذاكر.

ت- تذهبين وحدك لمشاهدة الفيلم، فأنتِ معتادة ذلك.

6- كيف ستقضين عطلتك المقبلة؟

أ- مع العائلة في بيتكم الريفي.

ب- ستسافرين مع صديقاتك .

ت- ستذهبين في رحلة استكشافية مع نادٍ للرحلات الجبلية .

7- سافر زوجك خارج البلاد ووعده بأنّه سيتصل في المساء بمجرد وصوله:

أ- تجلسين طوال المساء وبجانبكِ الهاتف من دون أي ضجة لتسمعيه حين يرن.

ب- "إنّه محظوظ، لأنني اليوم قررت أن أخرج وأن أشاهد التلفزيون في البيت".

ت- تنامين عندما يحين موعد نومك وتنتظرين أن يترك لك رسالة صوتية .

8- لعبتك المفضّلة هي:

أ- الورق.

ب- الشطرنج .

ت- الألعاب الإلكترونية .

### جدول النتائج

1

2

3

4

5

6

7

8

(أ)

1

2

1

1

1

1

1

1

(ب)

3

3

2

3

2

2

2

2

(ت)

2

1

3

2

3

3

3

3

النتيجة :

والآن احسبي نقاطك :

إذا حصلتِ على ما بين 8 و13 نقطة ..

تنتظرين المساعدة دائماً :

تعتمدان دائماً على الآخرين في إتخاذ قراراتك، فالمرات التي أخذت فيها قراراتك وحدك تعد على الأصابع. كفي عن الاستعانة بالآخرين وثقي بنفسك. وحاولي أن تعرفي السبب في نقص الثقة بالنفس لديك. يبدو أنك لم تنجحي في قطع الحبل السري بينك وبين والديك، أو أنك زوجك قوي الشخصية بحيث يخنق آراءك دائماً، أو أياً كان السبب. في جميع الأحوال يجب أن تكون لك بصمة ورد فعل. ابدئي بتكوين آراء خاصة بك شخصياً حتى إن اختلفت فيها مع الآخرين، وخاصة في ما يتعلق بحياتك الشخصية، أو حاولي أن تسافري وحدك في الإجازة القادمة لتعتمدي على نفسك.

إذا حصلتِ على ما بين 14 و19 نقطة..

مستقلة ولكن اجتماعية:

أحسنت، فأنتِ امرأة مستقلة لكن ليس إلى درجة الوحدة. تعلمين أنه يمكن الاعتماد إن شئت على عائلتك أو أصدقائك أو حتى زملائك، كما أنك لا تترددين في تقبل نصائحهم والاستماع إلى آرائهم، إلا أنك الرأي الأخير يعود إليك. لا تتغيري، لكن فقط انتبهي إلى محاولات المحيطين بك من أصدقاء وعائلة وزملاء للسيطرة عليك والتأثير في قراراتك.

إذا حصلتِ على ما بين 19 و24 نقطة..

مستقلة حد العزلة:

أنتِ حقاً امرأة مستقلة بكل معنى الكلمة، معتادة على ألا تعتمدي إلا على نفسك، ونادراً ما تفكرين في أن تطلبي رأي أحد في أي أمر من أمورك، طبعاً هذا يجعلك مستعدة وقادرة على تخطي أي مواقف طارئة أو مشاكل قد تعرضين لها بنفسك. لكن انتبهي، تصرفك هذا يمكن أن يجعلك منعزلة ومحبوسة في دائرة صغيرة عن هم حولك، من عائلة وأصدقاء لأن الصداقة معناها أيضاً حسن الإنصات للآخر، وطلب النصيحة منه، والقدرة على الاعتماد على الآخر عند الحاجة. وحتى على المستوى المهني، يجب أن تعرفي أن عمل الفريق لا يعني أبداً أن تقترحي أنتِ الأفكار وحدك وعلى الآخرين أن يتبعوك. إذن حافظي على استقلاليتك لكن أيضاً تعلمي كيف تكونين كائناً اجتماعياً أكثر.