

## اختبار: مدى تواصلك مع نفسك ومدى إيجابية هذا التواصل

**تعليمات:** اقرأ كل سؤال بعناية واختر الإجابة الأقرب إلى حالتك:

### • عندما تواجهني مشكلة صعبة:

- (a) أفكر في الحلول الممكنة وأشجع نفسي.
- (b) أشعر بالقلق ولكن أحاول إيجاد مخرج.
- (c) ألوم نفسي وأفقد الأمل بسرعة.
- (d) أتجنب التفكير في الأمر تمامًا.

### • كيف تتعامل مع أخطائك؟

- (a) أتعلم منها وأحاول التحسين.
- (b) أشعر ببعض الإحباط ولكن أتحرّك للأمام.
- (c) أكرر التفكير في أخطائي مرارًا.
- (d) أشعر بالفشل الدائم.

### • عندما تحقق نجاحًا:

- (a) أحتفل به وأقدّر نفسي.
- (b) أشعر بالسعادة مؤقتًا ثم أركز على ما لم أحققه.
- (c) أشعر بأنه مجرد صدفة.
- (d) لا أشعر بالرضا أبدًا.

### • إذا شعرت بالتوتر:

- (a) أستخدم أساليب الاسترخاء للتخفيف من الضغط.
- (b) أتحدث مع شخص داعم.
- (c) أنتقد نفسي لعدم قدرتي على التعامل مع الضغط.
- (d) أترك التوتر يتحكم بي.

### • ما نوع الأفكار التي تدور في ذهنك؟

- (a) أفكار إيجابية ومشجعة.
- (b) مزيج من أفكار إيجابية وسلبية.
- (c) معظمها سلبية.
- (d) سلبية بشكل دائم.

• كيف تتحدث مع نفسك عند الفشل؟

- (a) أقول: "الفشل فرصة للتعلم".
- (b) أقول: "سأتحسن مع الوقت".
- (c) أقول: "أنا لست جيدًا بما فيه الكفاية".
- (d) أقول: "لن أنجح أبدًا".

• إذا كنت بحاجة إلى اتخاذ قرار:

- (a) أثق في قدرتي على الاختيار الصحيح.
- (b) أتردد ولكن أأخذ القرار.
- (c) أشعر بالقلق وأخشى ارتكاب خطأ.
- (d) أترك الآخرين يقررون بدلاً عني.

• عندما تنظر إلى ماضيك:

- (a) أرى تقدمًا وتعلمًا.
- (b) أرى نجاحات وأخطاء.
- (c) أركز فقط على أخطائي.
- (d) أندم على معظم قراراتاتي.

• إذا قمت بعمل جيد:

- (a) أثني على نفسي وأشعر بالفخر.
- (b) أشعر بالرضا المؤقت.
- (c) أعتقد أنني كنت محظوظًا.
- (d) أشعر بأنني لم أحقق ما يكفي.

• عندما تواجه تحديًا:

- (a) أبحث عن الحلول وأحفز نفسي.
- (b) أستشير الآخرين وأأخذ خطوة للأمام.
- (c) أشعر بالإحباط والتردد.
- (d) أستسلم قبل المحاولة.

---

حساب النقاط:

- امنح نفسك 4 نقاط لكل إجابة (a)، و3 نقاط لكل إجابة (b)، و2 نقطة لكل إجابة (c)، و1 نقطة لكل إجابة (d).

تحليل النتائج

- 30-40 نقطة: لديك تواصل إيجابي قوي مع نفسك، وتظهر مستوى عالٍ من الثقة والحديث الداخلي الداعم.
  - 20-29 نقطة: لديك توازن جيد، ولكن يمكنك تحسين بعض جوانب التواصل الذاتي لتعزيز الإيجابية.
  - 10-19 نقطة: يظهر تواصل سلبي متوسط مع نفسك، وقد تحتاج إلى العمل على تحسين التفكير الذاتي وتبني حديث أكثر تشجيعًا.
  - أقل من 10 نقاط: تحتاج إلى مراجعة عاداتك في الحديث الذاتي بشكل جذري والعمل على بناء علاقة صحية مع نفسك.
- 

### نصائح لتحسين التواصل الذاتي

- استبدل الحديث السلبي بعبارات تشجيعية.
  - اعتبر الأخطاء فرصًا للتعلم.
  - خصص وقتًا لتقدير إنجازاتك والتأمل في تقدمك.
- 

تحياتي / أبرار الناصر : abrar\_alnaser