هل تجيدين الإنصات إلى نفسك؟



"لو تبعت إحساسي لما ذهبت أبداً إلى ذلك الموعد". كم منا مر من موقف يتجاهل فيه صوت قلبه ويتبع بسرعة صوت عقله أو صوت الآخرين. ثمّ يعود ليندم لأنّه لم ينصت جيّداً إلى قلبه. ماذا عنكِ أنتِ؟ هل تجيدين الإنصات إلى صوتكِ الداخلي؟ هل تفعلين ما تمليه عليه رغباتك وجسمك وإحساسك؟ 1- في مناسبة إجتماعية، قدمت لك صديقاتك شاباً إعتقدن أنّه قد يكون مناسباً لك، لكنك منذ أول كلمة ينطق بها لم تشعري بالإرتياح تجاهه. أ- تفكرين في أن موجات سلبية تصدر عنه. ب- تقولين لنفسك إنّ السبب ربما هو التعب. ت- تضغطين على نفسك وتبدئين حواراً معه. ث- تحاولين أن تعرفي سبب عدم الإرتياح الذي شعرت به. 2- أن تنصتي إلى ذاتك هو قبل كل شيء أن: أ- تحترمي ذاتك. ب- أن ترضي رغباتك. ت- أن تحسي بمشاعرك. ث- أن تفهمي نفسك. 3- وأنت ذاهبة إلى العمل ساورك إحساس بأن خط الباص الذي تستقلينه كل يوم لا يعمل اليوم. ماذا تفعلين؟ أ- تقولين لنفسك "أنا لست عرافة" وتواصلين طريقك نحو موقف الباص. ب- تحاولين أن تعمي هذا الإحساس. ت- تقررين أن تستقلي سيارتك اليوم من باب التغيير. ث- تتجاهلين ذلك الإحساس وتفكرين في شيء آخر. 4- لكي تمضي بعض الوقت في الاستماع إلى ذاتكِ تختارين: أ- الدقائق التي تسبق خلودك للنوم. ب- جلسة مساج. ت- عيادة معالج نفسي. ث- المشي في طريق جميل وسط مناظر طبيعية. 5- ما يمكن أن يمنعك من الإنصات إلى ذاتكِ هو: أ- الخوف من رد فعل الآخرين. ب- أنك لن تسمعي شيئاً مميزاً. ت- بعض طفيليات الحياة

اليومية مثل الضغط النفسي. ث- حضور الآخرين. 6- ثمة طفل يريد أن يفهم ما يريده حقاً.. ماذا تنصحينه؟ أ- "تكلم بصوت عالٍ". ب- "أغمض عينيك ودع نفسك لكي تشعر بالأشياء". ت- "اعزل نفسك عن الناس". ث- "كن واثقاً بنفسك". 7- عندما يأتيك شعور قوي أو حدس حول شيء ما، ماذا يكون رد فعلك؟ أ- تستقبلينه. ب- تحتوينه. ت- تتجاهلينه. ث- تحللينه. جدول النتائج 1 2 3 4 5 6 7 (أ) 2 1 4 2 2 4 3 (ب) 3 2 3 4 1 3 3 (ت) 4 3 2 4 4 2 1 (ث) 1 4 1 1 1 3 2 - النتيجة: · إذا حصلتِ على ما بين 7 و12 نقطة.. عندما ينقطع خط التواصل عندما يحدثك الناس عن الإنصات إلى نفسك، وعن الرسائل التي يبعثها الجسد إليك، وعن الأحاسيس، تشعرين كأنهم يتحدثون لغة غريبة عنك. أنتِ لا تستمعين إلى الصوت الخافت الذي يعبر عما بداخلك. أنتِ بهذه الطريقة في التصرف تبدين كأنك تحث تأثير البنج، لا تشعرين بأي إشارة من الإشارات التي بعثها إليك جسمك وحدسك. أعطي لنفسك الفرصة لكي تنصتي إلى نفسك، فهناك الكثير من الأشياء لتكشفيها.

· إذا حصلت على ما بين 13 و18 نقطة.. الإنصات الجيّد أنتِ تنصتين إلى نفسك من دون أي صعوبات. أنتِ امرأة تجيدين إستقبال الرسائل التي يبعث بها إليك العالم الداخلي، حتى تتمكني من إعطائها مكانها الحقيقي في حياتك، خاصة في قراراتكِ وتحركاتكِ. هذا الإنصات الداخلي يمر عبر حساسية خاصة تتمتعين بها تجاه كل الإشارات التي يرسلها جسمك وروحك. وإجمالاً يمكن القول إنك منسجمة جدّاً مع حدسك والصوت الذي يأتي من داخلك، لهذا أنتِ تحبين أن تستكشفيه أكثر وتحميه. · إذا حصلتِ على ما بين 19 و23 نقطة.. تلتقطين الإشارات ولا تنفذينها تستمعين بسهولة إلى ما يقوله لكِ عالمكِ الداخلي، وإحساسك وحدسك. لديك موهبة كبيرة في إلتقاط الإشارات الخفية التي تنبهك إلى خطأ ما أو ترشدك إلى صواب ما. لكن مشكلتك هي أنك لا تحترمين الرسائل التي تلتقطينها، ولا تعطينها أهمية. حاولي أن تصالحي عالمك الخارجي مع عالمك الداخلي، وحتى تحترمي نفسك أكثر. · إذا حصلتِ على ما بين 24 و28 نقطة.. الإنصات الإنتقائي لديك إحساس بأنكِ تنصتين إلى حدسك جيّداً، أنتِ تفتحين أذنيك جيّداً وتنتبهين لأبسط الإشارات، وأبسط الرسائل التي يرسلها لكِ صوتك الداخلي لكي تعرفي ما الذي يقوله لك إحساسك بهذا الشأن أو ذاك، ولكي تعرفي أي قرارات تتخذين. أنتِ تعطين لصوتك الداخلي وظيفة مهمة في حياتك وهي وظيفة المستشار.