هل ترسمين صورة جميلة عن ذاتك؟



البداية من داخلك.. من رؤيتك لذاتك وإحساسك بنفسك، من تقديرك لإمكانياتك وإعجابك بقدراتك، ومثلما تستطيعين رؤية جسدك – ذاتك المرئية – في المرآة؛ فأنتِ تملكين رؤية ذاتك من الداخل – فكرك، قناعاتك، مفاهيمك، فلسفتك – ومساحتها في عيون الآخرين أيضاً، وعلى هدي هذه الصورة، تبعثين بداخلك روح التحدي والنضال والعزم أو العكس!

"الاختبار يشير إلى عدد من قواعد رسم الذات، وعلامتك تكشف قدر تعاطيك معها، وإيمانك بها".

1- هل تسيطر صورة ذاتك على شخصيتك، وأنتِ تفكرين وتنفعلين وتخططين؟

أ) نعم

ب) غالباً

ت) أحياناً

ث) لا

2- هل تعلمين أنّ صورتك عن نفسك، هي التي تبعث روح التحدي بداخلك؟

3- هل أنتِ قادرة على تحديد ملامح صورة ذاتك.. تملكين حكماً شخصياً عليها؛ جميلة أو قبيحة! مسالمة

أو عدوانية؟

4- الأحداث التي مررت بها، وخبرات نجاحاتك وإحباطاتك... ومشاعرك المتراكمة، هل أسهمت في تشكيل صورتك؟

5- في رسمك صورة عن ذاتك... هل تتوقفين عن اجترار ذكريات الفشل والإحباط؟

6- هل تعتنين بنفسك، واثقة في إمكاناتك وقدراتك الإيجابية؟

7- هل تخشين المنافسة، تحسين بنفسك ضعيفة ومهزوزة، وأنّ خصمك هو الأقوى؟

8- الإنسان يستطيع أن يغير صورته عن ذاته بالتفكير الإيجابي والبحث عن مصادر ثرائه وقوته!

9- هل تستيقظين كلّ صباح، تفكرين في كلّ ِ ما هو خير؛ ماذا ستعطين في يومك قبل أن تفكري ماذا ستأخذين؟

10- هل تنظرين دوماً إلى داخلك لتري مدى الجمال والقوة والصدق... مؤكدة لنفسك أنك جديرة بكلّ ِ نجاح وتوفيق؟

والآن اجمعي النتائج..

(5 "أ" فأكثر) ترسمين صورة جميلة:

يؤكد علماء التنمية البشرية أنّه حتى ينجح الإنسان ويصبح جديراً بالنجاح؛ لابدّ أن يرى نفسه على هذه الصورة؛ فأنت وحدك تملكين النظرة الكلية عن أفكارك وعواطفك ومفاهيمك وفلسفتك وذاتك، هي الإنسان والروح والنفس بداخلك، وإجاباتك تقول إنك أجدت رسم صورتك الجميلة... بعد أن استعنت بالكثير من قواعد الرسم، والتي حفزتك للأمام وللأفضل.

كلمة: احذري أن تصل ثقتك بصورتك الجميلة عن ذاتك إلى طريق الغرور والتعالي؛ الإحساس بالجمال أخذ وعطاء بينك وبين من حولك.

(4 "ب" فأكثر) تقتربين من الصورة الجميلة:

الجمال وحسن الخلق وإيجابية الشخصية، كالنبتة التي تحتاج لرعاية وإهتمام وفصل للأعشاب الضارة من حولها.. لتنمو وتثمر، ورسم صورة جميلة عن ذاتك، لابدّ أن ترتكز على الأخذ من خبرة تجاربك السابقة، العبرة من نجاحاتك، والبعد عن تكرار إحباطاتك، إضافة إلى نوازع الخير والحب والعطاء بداخلك... وبدونهم لن تصبح صورتك جميلة، ولن تزداد بريقاً في عيونك ومن حولك.

كلمة: أنتِ تقتربين من الجمال؛ فلا تبخلي على نفسك بالإهتمام، بداخل كلّ إنسان الكثير من الجماليات والإيجابيات، وما عليك إلا السعي ونفض الغبار عنها.

(4 "ت" فأكثر) لا تركزين في رسم صورتك:

كلّ إنسان يملك قوتين: قوة الجسد وقوة الذات وهي المتحكمة والقائدة، والتي تسيطر على الجسد تماماً، وتبعث في الإنسان قوة تفوق تخيلنا عن قوة الجسد المادية المرئية.. لدرجة أنها تصبح لا شيء إذا كانت صورتك عن ذاتك ضعيفة! وإجاباتك تقول إنك لا تركزين للحصول على صورة جميلة لذاتك، تسعين مرة وتتوقفين مرات.

كلمة: السعي الجاد الدءوب؛ لرسم صورة جميلة لذاتك سوف يبعث روح التحدي، النضال، العزم.. ويحرك بداخلك أشياء وتغير عادات.. وكلّها تسير بك نحو الإصلاح والتنوير.. فلا تتهاوني!

(5 "ث" فأكثر) لا تهتمي برسم صورتك:

اختيارك "لا" أكثر من 5 مرات، أقوى دليل على أنّ رسم صورة جميلة لذاتك، أمر لا يهمك، لا تراعينه ولا تكترثين له، الأمر محير! الإنسان يكون ضعيفاً أو قوياً، جميلاً أو قبيحاً؛ حيث إنّ مفاتيح الشخصية والسلوك نابعة من الصورة التي كونتها عن ذاتك.. إن حاولت تغيير هذه الصورة؛ فإنّ شخصيتك وسلوكك سيتغيران بالتالي.

كلمة: أنت تبدين للناس بملامح الصورة التي رسمتها عن نفسك، نقطة البداية والنهاية، هو أنت.. فأنت المتحكمة، القائدة، المسؤولة، من رؤيتك لنفسك، يتشكل أسلوب حياتك، متسامحاً أم متشدداً، مسالماً أو عدوانياً.

الكاتبة: خيرية هنداوي