**تمرين** **الخيارات الكبرى**

**فكر في مشكلة حديثة. ضع نفسك ذهنياً في الموقف، وتأمل من جديد المشهد، واستشعر مجدداً ما استشعرته... وحدد من اللائحة التالية الأجوبة التي كانت لك:**

* **تردد**
* **قلق**
* **حدس (تخمين) سلبي**
* **شعور بالإثم**
* **قرار**
* **تصميم**
* **حدس إيجابي**
* **مسؤولية**
* **عدوانية**
* **خوف**
* **كبت**
* **انسحاب ، انطواء على الذات**
* **حذر**
* **ابتعاد**
* **هم**
* **حقد**
* **انتقام**
* **نقد**
* **لا مبالاة**
* **استسلام**
* **ابتسامة**
* **إرادة**
* **نشاط**
* **تماس، تبادل**
* **اتصال**
* **كلام**
* **سكينة**
* **عفو**
* **مجابهة**

**الميول الكبرى**

**الوثوق:**

**يحترم نفسه أو يعطيها اعتبارها. إنه يظهر نفسه للآخرين كما هو. لا يشعر بالحاجة إلى تمثيل دور أو تحقيق انتصارات. إنه يتقبل الآخرين كما هم ولكنه يجرؤ على مواجهتهم بالنسبة إلى تصرفاتهم غير المستحبة. يشاطر أفكاره ومشاعره. إنه يثق بنفسه. ويعي قدراته كما يعي نواقصه. هل يخفق؟ يحاول فهم ما حدث. يحلل الموقف دون أن يجرم نفسه أو يتهم الآخرين. ويعتقد أن ثمة دوماً ما يمكن تعلمه من التغيير. إنه مبدع ومتقدم وصاحب عزيمة.**

**الخجول:**

**ينقص قيمته. كل شيء بالنسبة إليه ذريعة لإثبات أنه حتماً لا يساوي شيئاً. الآخرون هم دوماً أفضل منه. إنهم ينجحون. إنهم محظوظون. هو، لا يتوصل إلى شيء، ليس موهوباً، وليس على المستوى المطلوب. أهناك مشكلة؟ إنه يجرم نفسه، إنه السبب في كل خطأ وعلى إي حال.**

**إنه يحسب أنه ليس مثيراً للاهتمام. يتجنب تحمل المسؤوليات ويفضل أن يؤخذ على العاتق. إلا أنه يحاول دائماً أن يصنع الخير، ويرضي، ويمتثل لما يتصور أن الآخرين يتوقعونه منه. يختار الطاعة والخضوع، وقلما يظهر في الصورة، ويعتقد أنه غير مهم البتة. ويخشى إزعاج الآخرين ويتردد في التقدم منهم.**

**المتسلط:**

**يرفض أن يتهم، فالخطأ دوماً يرتكبه الآخرون. هو الأفضل، لا يحتمل أن يكون مخطئاً. يعجز عن التفويض، فلا يعرف أن يمنح الثقة. صراحة أو داخلياً، تراه يوبخ ويذم...سيعمل على جرهم أمام المحاكم، ويريهم ما سيفعله بهم أو، بسبب لطفه البالغ، يأخذ الآخرين على عاتقه ويمثل دور المنقذ وحكمته: الناس عاجزون عن تدبر شؤونهم بأنفسهم، فينبغي القيام بكل شيء عوضاً عنهم. إنه مسؤول، يهتم بكل شيء، إنه موجه.**

**المستسلم:**

**ليس له أمل في أي شيء. إنه عدواني من الطراز المنهك، سيبقى خائر القوى لساعات، وأيام بل شهور، "متمنياً لهم الموت لأنهم حطموا حياته". يدخل رأسه بين كتفيه، ويتستر في استسلامه. إن خيبة الأمل ههنا، ولكنها لا تعبر عن نفسها. إنه لا مبالٍ، ومتحفظ. عندما تواجهه مشكلة، فتلك غلطة الجميع، وليس أي شخص، وعلى كل حال ليس هناك ما يمكن عمله.**

**إنه سلبي وينتظر أن تمر المصاعب من تلقاء نفسها. وهو لا يبالي بالقضية. لا يستشعر شيئاً ويلجأ دائماً إلى الحلم.**

**بناءً على الأوصاف السابقة صنف ردود فعلك تجاه المشكلة التي اخترتها في الأعمدة المطابقة لها:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **وثوق** | **خجول** | **متسلط** | **مستسلم** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**تصحيح التصنيف:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **وثوق** | **خجول** | **متسلط** | **مستسلم** |
| **ابتسامة** | **تردد** | **نقد** | **استسلام** |
| **إرادة** | **قلق** | **انتقام** | **لامبالاة** |
| **مجابهة** | **حدس سلبي** | **حقد** | **ابتعاد** |
| **عفو** | **هم** | **عدوانية** | **حذر** |
| **سكينة** | **خوف** |  | **انسحاب** |
| **كلام** | **شعور بالإثم** |  | **كبت** |
| **نشاط** |  |  |  |
| **تماس، تبادل** |  |  |  |
| **اتصال** |  |  |  |
| **قرار** |  |  |  |
| **تصميم** |  |  |  |
| **حدس إيجابي** |  |  |  |
| **مسؤولية** |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

**أمام كل موقف تقدمه إليك الحياة، تستطيع التصرف بطرق متعددة. في الواقع لديك أربع خيارات كبرى:**

* **تتهم نفسك**
* **تتهم الآخر**
* **تنكر المشكلة أو إمكانية معالجتها**
* **تلاحظ ما يجري وتحاول أن تجد حلاً**