

# BEST MEDICAL SERVICE

Lorem ipsum is a placeholder text commonly used to demonstrate the visual form of a document or a typeface.



## Contact us

- +123-456-7890
- [www.reallygreatsite.com](http://www.reallygreatsite.com)

## اختبار الخزي

### قيمي نفسك علي مقياس من (١-١٠) في كل سؤال

(١) معناها أنها مش مشكلة علي الاطلاق

(١٠-٧) معناها أنها مشكلة كبيرة

عمل مقياس من (١-١٠) لي كنتي عليه قبل سنة ومقياس من (١-١٠) لي انتي عليه دلوقتي  
وده هيووضحلنا إذا كان حصل نمو في المجالات دي في حياتك ولا لا  
يا لا نبدا

١- عندك اعتقاد أساسي زي .. أنا

( سيئة \_ ضعيفة - غير محبوبة - لا استحق - غير كفاء - غبية - لا حول لي ولا قوة - أنا شخص مالوش قيمة )  
(اي معتقد من دول بيغتنبوا بشدة الايمان بحياتك وقيمتك

٢- متحمسة بشكل مفرط لذلك لو شخص قالك حاجة ، علي طول بتاخدي الموقف الدفاعي لأنك بتاخدي الأمور علي  
محمل شخصي

\* لأي مدي انتي متصلبة في تفكيرك ، بتبصي وتشوفي الأمور بطريقة واحدة وكأنك بتقولي محدش يلعب بأفكاري مش  
عايزة اشوف وجهة نظر ثانية ده طريقي .. الطريق السريع  
عندك النوع ده من التفكير الصارم جواكي

\* بتحبي تتولي المشاريع وتقطعي ١٠٠ ميل في الساعة وانتي متحمسة وفي آخر مشروع مسئولة عنه لكن بتحسي بعد  
كده انك بتحسي بالملل بسرعة فتنتطي للمشروع اللي بعده بحماسة كبيرة وتفضلي علي المنوال ده

٣- التقليل المستمر ) .. من انتقاد نفسك

( و / أو ) الآخرين عشان عالم افكارك السلبية هو السائد والأغلب

٤- بتلاقي نفسك بتختاري وبشكل متكرر الوظائف الوضيعة اللي بتقل عن قدراتك الشخصية بكثير أو بتتجنبي  
المسؤوليات بشكل مفرط  
لذلك كلمة " التزام " بتخوفك جدا لأن ده هيخليكي مضطرة انك تكوني مسئولة وانتي مش عايزة تكوني محبوسة في  
المنطقة دي

٥- عندك واحد أو أكثر من ( الإدمان النشط ) علي المواد بما فيهم ..  
التفكير - السكر - الكربوهيدرات - الشغل - الصرف - المواد الاباحية - الاعتماد المتبادل - الغضب )

٦- إنقاذ الأشخاص المحتاجين أو المحرومين اللي بيدافعوا عن المستضعفين وبيتعاطفوا معاهاهم لذلك فإنتي دائما بتنقذي الأشخاص دي

٧- عادة بتتجنبي الاتصال بالعين ، مش بتبصي للناس في عنيتهم

٨- العزلة الاجتماعية المفرطة ..أو الإكراه علي الاختلاط الاجتماعي وهنا هنلاقي الاسئلة حول طرفين ( متطرفين ) العزلة من كل الجوانب الاجتماعية أو عدم القدرة علي التوقف عن التواجد في بيئة اجتماعية ولازم اكون وأظهر بشكل ساحر و اكون مركز الاهتمام

٩- معنديش غير عدد قليل من الاصدقاء الحقيقيين وهنا مش المقصود الاصدقاء العاديين السطحيين أو بتنجذي باستمرار إرفاق أو اصدقاء مصابين أو محتاجين لم يتعافوا بعد ياتري مين اللي بتنجذي ليهم ؟

١٠- شك عام وعدم ثقة في الآخرين خاصة لما يحاولوا يكونوا الطفاء فبتشكي فيهم وفي الدافع الحقيقي لـ اللطف ده

١١- الحساسية المفرطة والدفاعية للنقد و مش بالضرورة يكون نقد حقيقي أو رفض متصور لذلك بتكوني حساسة جدا تجاه ما إذا كان الناس بينتقدوكي أو يرفضوكي

١٢- القلق المفرط .. واللوم الشخصي أو الاجتماعي وتقصي الأخطاء والانشغال الشديد بلوم نفسك

١٤- غالبا ماتخطئي في إدراك ردود الفعل المحايدة علي انها (نقد) أو ( خطأ)

١٥- الشعور بالذنب بشكل غير عقلاني ولا مبرر لذلك بتحسني بالذنب في حين انك مرتكبتيش اي خطأ أو بتحسني بالقلق من تحقيق النجاحات  
لذلك ده اللي بيسمي بـ (متلازمة المحتال)  
بتحسني وكأنك محتالة أو مزيفة لما يتم الاعتراف بيكي والاشادة بإنجاز عملتيه

١٦- مهووسة بأخذ حقوقك .. الهوس بالعدل والمساواة)  
او علي العكس تماما عندك اعتقاد قوي (أنا لا استحق اي شئ)

١٧- وضع احتياجاتك الخاصة ورفاهيتك في المرتبة الأخيرة وعدم رؤيتك علي قدم المساواة مع الأشخاص الآخرين

١٨- عندك خوف غير معقول من الفشل والخسارة أو ارتكاب الأخطاء

١٩- عدم الاعتراف بأخطاء مطلقاً أو اعتذار قهري طوول الوقت

٢٠- قلق بشكل هوسي بالمرتبة الاجتماعية، المهنية، الشخصية، أو المظهر، المسكن  
بإختصار الـ image مهم جداً بالنسبة لك

٢١- الكمالية القهرية .. والشرح أو التبرير لأصدقائك لأنك مش قادرة تساعديهم

٢٢- نادراً لما تشتري اي شئ جميل أو خاص لنفسك او تطلعي اجازات أو رحلات ممتعة لأنك بتحسني أن الموضوع مش مستاهل كل التعب ده لأنك لا تستحقينه وبتعتبريه إهدار للمال فالأحسن انك متضيعهوش علي نفسك

٢٣- الإهمال الذاتي .. مقاومة أو تجنب الرعاية الطبية المناسبة  
الخوف انك تروحي للدكتور لأنك خايفة من اللي ممكن تكتشفيه



## ٢٤- تجنب التقييم الذاتي للجروح النفسية

التعافي الشخصي الحقيقي وانك تعيش بالصوت اللي بيقولك .. أن ده حصل في الماضي مش هبصله دلوقتي (و/ أو) وبترفضي تشوفي اي تأثير للماضي ده علي حياتك دلوقتي فلازم تتجني انك تشوفي الحاجات اللي ممكن تؤلمك

## ٢٥- اختيار /... الأنظمة الغذائية أو العادات غير الصحية التدخين - قلة ممارسة الرياضة

- وضع نفسك في "بيئات سامة" - التقليل من نفسك - الشرح والتبرير (و/ أو)  
الهزارزي مثلاً انك تقولي .. ايوا بلخبك في الاكل ومبوظة الدنيا ع الآخر أو تقولي بخرج مع ناس سامة والموضوع مش كبير يعني

٢٦- رفض الثناء أو المدح .. وده لكونك قاسية جداً علي نفسك لذلك لو حد جاملك أو قالك كلمة حلوة هيبقي عندك طريقة لصرفها بعيد عنك عشان متتقبليهاش

٢٧- بتمنحي الوقت والطاقة للآخرين بشكل مزمن في حين بتحصلي علي القليل أو مبتحصليش علي شئ في المقابل لذلك بتعطي أكثر مما بتاخدي وده المعتاد في علاقاتك

٢٨- بتختاري بشكل متكرر انك تبرري وتسامحي في العلاقات والمواقف حتي البيئات اللي بتعزز الخزي والعار فيكي بتسمحي لنفسك بالبقاء فيها ومش بتعملي حاجة تجاه ده

## ٢٩- مبتقدريش تعملي تمارين .. حب الذات

٣٠- بتاخدي مخاطر بشكل متكرر بتؤدي لايذاء نفسك وبتقودك للإذلال وفقدان النفس وفقدان الاحترام الاجتماعي من إنكار أو تبرير الإدمان فإنتي مش بتقتلي نفسك عمدا ولكنك بتتغزلي بكل انواع الاشياء الخطيرة وبتبرري ده بشكل أو بآخر لنفسك او للآخرين

# اختبار..

( ٦ مؤشرات تدل علي انك تخليتي عن اجزاء منك )

١-بتنكري أو تقمعي مشاعرك الداخلية لتجنب الصراع لذلك انتي علي استعداد انك تقولي ..  
اللي انا عايزاه مش مهم عشان لازم اكون آمنة لذلك مش هدافع عني أو عن اللي مؤمنة بيه لذلك لازم أتجنب الصراع  
لأنه في الصراع هيتأذي شخص ما.. لذلك انتي علي استعداد للتخلي عن نفسك عشان متأذيش .. ودي علامة علي التخلي  
عن الذات

٢- تجنب .. وضع الحدود أو مواجهة اللي بيتخطوا حدودك مرة بعد مرة ، مبتبقيش مستعدة تدافعي عن نفسك  
اتخليتي عن نفسك عشان عايزة ترضي الآخرين أو تتجنبي الصراع

٣- تدخل في علاقة جديدة وتشوفي كل انواع ( العلامات الحمراء ) ولكنك بتتجاهليها عشان متنهيش العلاقة  
لوسمعتي للعلامات الحمراء اللي قبلتي بوجودها هتعرفي انك تخليتي فيها عن نفسك

٤- استخدام المخدرات أو الكحوليات للعلاج الذاتي . الشخص ميببقاش عايز ينتبه أو يحس بالألم ويحله بطرق صحية  
ببقي كل اللي عايزه يخدر الألم ده وبس ويخلي كل شئ بيوجعه يختفي  
عدم الإنتباه وفهم رسالة الألم وتخديره بكده بيتخلي عن جزء من الذات

٥- تقولي ( نعم ) في حين عايزة تقولي ( لا )  
تخلي عن جزء من الذات

٦- بتحببي رغباتك أو احتياجاتك في العلاقة عشان ميبانش انك محتاجة .. لذلك مش بتقولي للناس اللي انتي محتاجاه  
أو عايزاه لانك بتخافي " تترفضي " .. مرة تانية مش بتدافعي عن احتياجاتك وبتخلي عن جزء منك

## ( استبيان الجزء المجروح للطفل الداخلي )

\* لو جاوبتي علي اي من الأسئلة ( بنعم ) فده بيوضح أن فيه جزء أصيب أو تم جرحه للطفلة اللي جواكي

\* وبسبب وجود درجات من الجرح هيكون في جروح خفيفة وجروح كبيرة

\* وكل ما جاوبتي اكثر علي الاسئلة ( بنعم ) كل ده ماكان مؤشر علي زيادة وشدة جرحك

١- هل كان عندك في الماضي ادمان علي تناول الطعام .. كنتي بتاكلتي كتير اوي ..

( نعم - لا )

دي علامة علي أن شئ مجروح جواكي

٢- هل بتلاقي عندك مشكلة في الثقة علي قدرتك في الحصول علي احتياجاتك التي لم تلبي وهل تعتقدي انك لازم تلاقي شخص يلبيها لك

( نعم - لا )

٣- هل بتلاقي صعوبة انك تثقي في الآخرين ؟  
وهل بتحسي انك لازم تكوني مسيطرة في كل الأوقات ؟

( نعم - لا )

٤- هل بتفشلي انك تتعرفي علي الإشارات الجسدية للحاجة الجسدية .. علي سبيل المثال:  
هل بتاكلتي حتي وانتي مش جعانه أو في أوقات كتيرة مبتدركيش مدي تعبك

( نعم - لا )

٥- هل بتهملي احتياجاتك الجسدية ، هل بتتجاهلي التغذية الصحية ومبتقدريش تواظبي علي التمارين الرياضية أو علي الأقل الراحة .. وهل بتروحي للدكتور بس في حالات الطوارئ.

( نعم - لا )

٦- هل عندك مخاوف عميقة من الهجر .. هل حاسة أو حسيتي في يوم باليأس لأن علاقة حب انتهت.

( نعم - لا )

٧- هل حاولتي الانتحار بعد انتهاء علاقة حب لان حبيبك تركك أو بعد طلاقك

( نعم - لا )

٨- هل بتحسي غالبا انك مش منسجمة حقيقي مع أي مكان أو بتحسي انك مش منتمية ليه؟  
وهل بتحسي أن الناس مش بترحب ببيكي أو مش عايزين أو مش حابين وجودك؟

(نعم - لا)

٩- في المواقف الاجتماعية هل بتحاولي تكوني مش متشافة (غير مرئية) بتستخبي عشان محدش يلاحظك

(نعم - لا)

١٠- هل بتحاولي تكوني مفيدة جدا عشان ميتمش الاستغناء عنك في علاقاتك سواء كان مع صديق، حبيب، زوج، ابن، والد  
فميقدروش يسبوكي؟

(نعم - لا)

١١- هل عندك احتياج كبير جدا للمس والاحتضان وده بيبان جدا وتقدري تعرفيه من خلال اسلوبك في التعبير عن الحب  
انك بتلمسي وتحضني الناس اللي بتحبيهم من غير مايطلبوا منك ده

(نعم - لا)

١٢- هل عندك حاجة مستمرة ووسواسية للتقدير؟

(نعم - لا)

١٣- هل بتسخري كثير من الناس؟

(نعم - لا)

١٤- هل بتعزلي نفسك وبتقعدي لوحده اوقات كتيرة.. وهل بتحسي في الغالب أن الموضوع مش مستاهل إقامة علاقة  
مع حد

(نعم - لا)

١٥- هل انتي في اوقات كتير بتكوني  
"ساذجة" بمعنى تاني انك بتتقبلي آراء الآخرين أو بتبلي الكلام من غير ماتفكري فيه؟

(نعم - لا)



## (استبيان خاص بالطفل الداخلي المجروح)

### (الهوية) ..

١- أشعر بالقلق والخوف كل ما فكرت اني اعمل شئ جديد

(نعم - لا)

٢- أنا شخصية لطيفة وحبوبة ومعنديش هوية خاصة خارج نطاق إرضاء الجميع

(نعم - لا)

٣- أنا متمردة وبحس اني علي قيد الحياة لما يكون في صراع.

(نعم - لا)

٤- في أعماق الأماكن في نفسي السرية بحس أن هناك حاجة غلطا جوايا

(نعم - لا)

٥- أنا بحب اكتناز الأشياء والأموال ويلاقي صعوبة في التخلي عن أي شئ

(نعم - لا)

٦- عندي شعور بعدم الكفاية كإمرأة أو كأثني

(نعم - لا)

٧- أنا مرتبكة بخصوص هويتي الجنسية

(نعم - لا)

٨- بحس بالذنب لما اذافع عن نفسي وبفضل الاستسلام للآخرين

(نعم - لا)

٩- عندي مشكلة في بدء الأشياء

(نعم - لا)

١٠- بلاقي صعوبة في إنهاء الأشياء

(نعم - لا)

١١- بنتقد نفسي باستمرار لكوني غير كفاية

(نعم - لا)

١٢- بعتر نفسي مذنبه وأثمة فظيعة وخائفة ارواح جهنم.

(نعم - لا)

١٣- أنا متصلبة الرأي ومثالية (يعني غير مرنة) عايزة كل حاجة بيرفكت

(نعم - لا)

١٤- بحس اني مش بحقق اي شئ بشكل صحيح ابدا.

(نعم- لا)

١٥- بحس اني مش عارفة أنا حقيقي عايزة ايه؟.

(نعم- لا)

١٦- دايمًا عندي احتياج ودافع اني اكون منجزة رائعة.

(نعم- لا)

١٧- اعتقد اني مكنوش مهمة الا لما اكون مثيرة لزوجي واسعده جنسيا وبخاف يرفضني ويسبني لو مكنتش كده.

(نعم- لا)

١٨- حياتي فاضية وبحس بالاكئاب في معظم الوقت

(نعم- لا)

١٩- معرفش حقيقي أنا مين؟! وكذلك معرفش ومش متأكدة من قيمتي أو طريقة تفكيري في الأمور

(نعم- لا)

( كل دي اسئلة بتوضح هوية شخص مجروح جدا )

## (الاحتياجات الأساسية) .. تكشفك عن جروح عميقة

١- أنا بعيد عن احتياجاتي الجسدية ومعرّش امتي بكون تعبائه أو جعانه أو مثارة

(نعم - لا)

٢- مبحّش حديلمسني

(نعم - لا)

٣- غالباً بممارس الجنس مع زوجي وأنا فعلا مش عايزة

(نعم - لا)

٤- عانيت أو أعاني حالياً من اضطراب في الأكل

(نعم - لا)

٥- أشعر بالعار من جسمي

(نعم - لا)

٦- نادراً لما أعرف إيه اللي بحس بيه

(نعم - لا)

٧- بحس بالخزي لما أغضب

(نعم - لا)

٨- نادراً لما أغضب ولكن لما بغضب بتعصب واتضايق من نفسي جداً اني غضبت

(نعم - لا)

٩- بخاف من غضب الآخرين وهم عمل اي شئ أقدر عليه عشان اسيطر علي الغضب ده وامنعه

(نعم - لا)

١٠- بحس بالخزي لما أبكي

(نعم - لا)

١١- بحس بالخزي لما أحس بالخوف

(نعم - لا)

١٢- مش بعبّر أبداً عن مشاعري السلبية

(نعم - لا)

١٣- عندي هوس بالجنس

(نعم - لا)

١٤- مهووسة بالجنس السادي أو المازوخي

(نعم - لا)

١٥- بقضي وقت كبير جدافي مشاهدة الافلام الاباحية

(نعم- لا)

١٦- الانجذاب جنسيا للاطفال

(نعم- لا)

(الأشخاص المجروحين بشدة بيعانوا من مشاكل واضطرابات جنسية)

١٧- اعاني من اضطرابات النوم

(نعم- لا)

١٨- اعتقد أن الأكل / الجنس .. أعظم وأهم احتياجاتي

(دي الطريقة التي بيؤثر بيها الجرح علي احتياجاتنا الأساسية)



## (التواصل الاجتماعي)

ازاي بيأثر جرح الطفل الداخلي علي كيفية تعاملاتك وتواصلك الاجتماعي

١- مبحثش في حد ابد بما فيهم نفسي

(نعم - لا)

٢- كنت أو أنا حاليا متزوجة من شخص مدمن

(نعم - لا)

٣- أنا مهووسة بالسيطرة في علاقاتي

(نعم - لا)

٤- أنا مدمنة بأي شكل من أشكال الإدمان (علاقات، اكل، شوبنج، جنس، سوشيال ميديا، ألعاب الكترونيه)

(نعم - لا)

٥- أنا منعزلة وبخاف من الناس وخصوصا من الشخصيات اللي عندهم سلطة

(نعم - لا)

٦- مبحش وبكره جدا اني اكون لوحدي وهعمل اي حاجة عشان أتجنب اكون لوحدي

(نعم - لا)

٧- بلاقي نفسي بعمل اللي بيكر فيه ويتوقعه مني الآخريين

(نعم - لا)

٨- بتجنب الصراع بأي ثمن

(نعم - لا)

٩- نادر لما اقول (لا) لاقتراحات تانية وبحس أن أي رأي بيكون بمثابة (أمر) لازم انفذه

(نعم - لا)

١٠- عندي احساس زائد بالمسئولية فمن الاسهل بالنسبالي اني اهتم بالآخر اكتر من نفسي

(نعم - لا)

١١- غالبا مبقولش (لا) بشكل مباشر ولكن برفض اعمل اللي بيطلبه مني الآخريين من خلال مجموعة متنوعة من الطرق التلاعبية وغير المباشرة والسلبية

(نعم - لا)

١٢- مش بعرف ازاي احل النزاعات مع الآخريين فإما اني اتغلب علي خصمي أو انسحب تماما من قدامه

(نعم - لا)

١٣- نادرالما اطلب توضيح لعبارات مش فاهماها

(نعم- لا)

١٤- كثير بقعد اخمن معني عبارة شخص قالها ويرد عليها بناء علي تخميني

(نعم- لا)

١٥- عمري ما حسيت بالقرب من ماما أو بابا أو الاتنين

(نعم- لا)

١٦- خلطت بين الحب والشفقة وأميل لحب الناس والشفقة عليهم

(نعم- لا)

١٧- بسخر من نفسي والآخرين إذا ارتكبنا أخطاء

(نعم- لا)

١٨- استسلم بسهولة واتوافق مع المجموعة

(نعم- لا)

١٩- أنا منافسة شرسة (بنافس بشدة.. بفوز كثير وقليل لما اخسر) ..

(نعم- لا)

٢٠- أعرق مخاوفي هو الخوف من الهجر وهعمل اي حاجة للتمسك بالعلاقة

(نعم- لا)

\* في نهاية الاستبيان إذا اجبتي (بنعم) علي (١٠) أو أكثر من الاسئلة دي  
فإنتي محتاجة تشتغلي علي جروح الطفل الداخلي وتحري