

BEST MEDICAL SERVICE

Lore 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

اختبار الذري

قيمي نفسك علي مقاييس من (١٠-١١) في كل سؤال

١) معناها أنها مشكلة علي الاطلاق

١٠-٧) معناها أنها مشكلة كبيرة

عمل مقاييس من (١٠-١) اللي كنتي عليه قبل سنة و مقاييس من (١٠-١) اللي انتي عليه دلوقتي

و ده هيوضح لنا إذا كان حصل نمو في المجالات دي في حياتك ولا لا

يالانبدأ

١- عندك اعتقاد أساسسي زي.. أنا

(سيئة_ ضعيفة_ غير محبوبة_ لا استحق_ غير كفاء_ غبية_ لا حول لي ولا قوة_ أنا شخص مالوش قيمة)

(أي معتقد من دول بيغتصبوا بشدة الآيمان بحياتك وقيمتك

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

* لأنّي انتي متصلبة في تفكيرك، بتبعي وتشوفي الأمور بطريقة واحدة وكأنك بتقولي محدش يلعب بأفكارك مش
عايزة اشوف وجهة نظر تانية ده طريقي.. الطريق السريع
عندك النوع ده من التفكير الصارم جواكي

* بتحبي تتولى المشاريع وتقطععي ١٠٠ ميل في الساعة وانتي متحمسة وفي آخر مشروع مسؤولة عنه لكن بتحسي بعد
كده انك بتحسي بالملل بسرعة فتنطي للمشروع اللي بعديه 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 بتختارى ويشكل متكرر الوظائف الوضيعة اللي بتقل عن قدراتك الشخصية بكثير أو بتتجنبي
المسؤوليات بشكل مفرط
لذلك كلمة "الالتزام" بتخوفك جداً إن ده هي خلiliki مضطّرة إنك تكوني مسؤولة وانتي مش عايزة تكوني محبوبة في
المنطقة دي

٥- عندك واحد أو اكتر من (الإدمان النشط) علي المواد بما فيهـم ..

التفكير- السكر- الكربوهيدرات- الشغل- الصرف- المواد الاباحية- الاعتماد المتبادل- الغضـب)

٦- إنقاذ الأشخاص المحتاجين أو المحرومين اللي بيدافعوا عن المستضعفين وبيتعاطفوا معهم لذلك فإنتي دائمًا بتنقذ الأشخاص دى

٧- عادة بتتجنبي الاتصال بالعين، مش بتتصي للناس في عندهم

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

٩- معنديش غير عدد قليل من الأصدقاء الحقيقيين وهنامش المقصود الأصدقاء العاديين السطحيين
أوبتنجذبى باستمرار إرافق أو أصدقاء مصابين أو محتاجين لم يتعافوا بعد
ياترى مين اللي بتتجذبى ليهم؟

١٠- شك عام وعدم ثقة في الآخرين خاصة لما يحاولوا يكونوا الصنفاء فبتتشكي فيهم وفي الدافع الحقيقي لـ للطف ده

١١- الحساسية المفرطة والدفاعية للنقد ومش بالضرورة يكون نقد حقيقي أو رفض متصور لذلك بتكوني حساسة جدا
تجاه ما إذا كان الناس بينتقدوك أو يرفضوك

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

١٤- غالباً ما تخطئ في إدراك ردود الفعل المحايدة على أنها (نقد) أو (خطأ)

١٥- الشعور بالذنب بشكل غير عقلاني ولا مبرر لذلك بتحسي بالذنب في حين إنك مرتكب تيش اي خطأ أو بتحسي بالقلق من تحقيق النجاحات لذلك ده اللي بيسمى بـ (متلازمة المحتال) بتحسي وكإنك محتالة أو مزيفة لما يتم الاعتراف بيكي والاشادة بإنجاز عملتية

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

١٧- وضع احتياجاتك الخاصة ورفاهيتك في المرتبة الأخيرة و عدم رؤيتك على قدم المساواه 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 المظاهر، المسكن بإختصار image مهم جدا بالنسبة لك

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

٢٢- نادر الماتشتري اي شئ جميل أو خاص لنفسك او تطلع اجازات او رحلات ممتعة لأنك بتحسي أن الموضوع مش مستاهل كل التعب ده لأنك لا تستحقيه وبتعتبريه إهدار للمال فالا حسن إنك متضييع هوش على نفسك

٢٣- الإهمال الذاتي .. مقاومة أو تجنب الرعاية الطبية المناسبة الخوف إنك تروحي للدكتور لأنك خايفه من اللي ممكن تكتشنفيه

٢٤- تجنب التقييم الذاتي للجروح النفسية

التعافي الشخصي الحقيقي وإنك تعيش بالصوت اللي بيقولك .. أن ده حصل في الماضي مش هحصله دلوقتي (و/أو) وبترفضي تشوفي أي تأثير للماضي ده علي حياتك دلوقتي فلازم تتجنبي إنك 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)

الهazardي مثلًا إنك تقولي .. ايوابلخك في الاكل ومبوطة الدنيا الآخر أو تقولي بخرج مع ناس سامة والموضوع مش كبير يعني

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

٢٧- بتمنحي الوقت والطاقة للآخرين بشكل مزمن في حين بتحصلي على القليل أو متحصليش على شيء في المقابل لذلك بتعطي أكثر معاً بتأخدي وده المعاد في علاقاتك

٢٨- بتحتاري بشكل متكرر إنك تبرري وتسامحي في العلاقات والمواقف حتى البيانات اللي بتعزز الخزي والعار فيكي بتسمحي لنفسك بالبقاء فيها ومش بتعمل حاجة تجاه ده

٢٩- مبتدريش تعملي تمارين .. حب الذات

٣٠- بتاخدي مخاطر بشكل متكرر بتؤدي لايذاء نفسك و بتقدوك للإذلال و فقدان النفس و فقدان الاحترام الاجتماعي من إنكار أو تبرير الإدانة فإنني مش بتقتلني نفسك عمدا ولكنك بتتغزلي بكل أنواع الأشياء الخطيرة و بتبرري ده بشكل أو بأخر لنفسك أو للآخرين

اختبار..

(٦ مؤشرات تدل على انك تخلطي 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 هيتأدي شخص ما.. لذلك انتي علي استعداد للتخلص عن نفسك عشان متأديش .. ودي علامة علي التخلص
عن الذات
- ٢- تجنب.. وضع الحدود أو مواجهة اللي بيتحطوا حدودك مرة بعدمرة، متبقيش مستعدة تدافعي عن نفسك
الخلطي عن نفسك عشان عايزه ترضي الآخرين أو تتجنب الصراع
- ٣- تدخل في علاقة جديدة وتشوفي كل انواع (العلامات الحمراء) ولكنك بتتجاهليها عشان متنهيش العلاقة
لو سمعتي للعلامات الحمراء اللي قبلتي بوجودها هتعرفي انك تخلطي فيها عن نفسك
- ٤- استخدام المخدرات أو الكحوليات للعلاج الذاتي.. الشخص مبيبقاش عايز ينتبه أو يحس بالألم ويحله بطرق صحية
بيبقى كل اللي عايزه يخدر الالم ده وبس ويخللي كل شئ بيوجعه يختفي
عدم الإنبه وفهم رسالة الألم وتخديره بكده بيتحلي عن جزء من الذات
- ٥- تقولي (نعم) في حين عايزه تقولي (لا)
تخلطي عن جزء من الذات
- ٦- بتحجبي رغباتك أو احتياجاتك في العلاقة عشان ميبانش انك محتاجة .. لذلك مش بتقولي للناس اللي انتي محتاجاه
أو عايزاه لأنك بتتحجفي "ترضي" .. مرة تانية مش بتدافعي عن احتياجاتك وبتحلي عن جزء منك

(استبيان الجزء المجروح للطفل الداخلي)

* لو جاوبتي على اي من الأسئلة (نعم) فده بيوضح أن فيه جزء أصيّب أو تم جرّحه للطفلة اللي جواكي

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

* وكل ما جاوبتي اكتر على الأسئلة (نعم) كل ده ما كان مؤشر على زيادة وشدة جرّحك

١- هل كان عندك في الماضي ادمان على تناول الطعام .. كنتي بتاكليني كتير او ..

(نعم-لا)

دي علامة على أن شئ مجرّوح جواكي

٢- هل بتلاقي عندك مشكلة في الثقة على قدرتك في الحصول على احتياجاتك التي لم تلبّي وهل تعتقد انك لازم تلاقي شخص يلبيهالك

(نعم-لا)

٣- هل بتلاقي صعوبة انك تثق في الآخرين ؟
وهل بتحسّي انك لازم تكوني مسيطرة في كل الأوقات ؟.

(نعم-لا)

٤- هل بتفشلي انك تتعري على الإشارات الجسدية للحاجة الجسدية .. على سبيل المثال:
هل بتاكليني حتى وانتي مش جعانه او في أوقات كتيرة مبتدركيش مدي تعبك

(نعم-لا)

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

(نعم-لا)

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

(نعم-لا)

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

(نعم-لا)

٨- هل بتحسي غالباً لك مش منسجمة حقيقية مع أي مكان أو بتحسي لك مش منتمية ليه؟ وهل بتحسي أن الناس مش بترحب بيكي أو مش عايزين أو مش حابين وجودك؟

(نعم- لا)

٩- في المواقف الاجتماعية هل بتحاولي تكوني مش متشفافة (غير مرئية) بتستحبي عشان محدث يلاحظك

(نعم- لا)

١٠- هل بتحاولي تكوني مفيدة جداً عشان ميتمش الاستغنا عنك في علاقاتك سواء كان مع صديق، حبيب، زوج، ابن، والد فمقدروش يسبوك؟.

(نعم- لا)

١١- هل عندك احتياج كبير جداً للمس والاحتضان وده بيбан جداً وتقديري تعرفيه من خلال اسلوبك في التعبير عن الحب انك بتلمسني وتحضني الناس اللي بتحببهم من غير ما يطلبوا منك ده

(نعم- لا)

١٢- هل عندك حاجة مستمرة ووسواسية للتقدير؟.

(نعم- لا)

١٣- هل بتتسخري كتير من الناس؟

(نعم- لا)

١٤- هل بتعزلي نفسك وبتقعد في وحدك أوقات كتيرة.. وهل بتحسي في الغالب أن الموضوع مش مستاهل إقامة علاقة مع حد

(نعم- لا)

١٥- هل انتي في أوقات كتير بتكوني "ساذجة" بمعني تاني انك بتتقبلين آراء الآخرين أو بتبعي الكلام من غير ماتفكري فيه؟.

(نعم- لا)

(استبيان خاص بالطفل الداخلي المجرح)

(الهوية) ..

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

(نعم - لا)

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

(نعم - لا)

٣-أنا متبردة وبحس أني على قيد الحياة لما يكون في صراع.

(نعم - لا)

٤-في أعمق الأماكن في نفسي السرية بحس أن هناك حاجة غلط جوايا

(نعم - لا)

٥-أنا بحب اكتناف الأشياء والأموال وبلاقي صعوبة في التخلص من أي شئ

(نعم - لا)

٦-عند شعور بعدم الكفاية كإمرأة أو كأنثى

(نعم - لا)

٧-أنا مرتبكة بخصوص هويتي الجنسية

(نعم - لا)

٨-بحس بالذنب لما ادفع عن نفسي وبفضل الاستسلام للآخرين

(نعم - لا)

٩-عند مشكلة في بدء الأشياء

(نعم - لا)

١٠-بلاقي صعوبة في إنتهاء الأشياء

(نعم - لا)

١١-بنتقد نفسي بإستمرار لكوني غير كافية

(نعم - لا)

١٢-يعتبر نفسي مذنبة وأثمة فظيعة وخائفة أروح جهنم.

(نعم - لا)

١٣-أنا متصلبة الرأي ومثالية (يعني غير مرنة) عايزه كل حاجة بيرفقت

(نعم - لا)

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

(نعم-لا)

١٥- بحس اني مش عارفة أنا حقيقى عايزه ايه؟.

(نعم-لا)

١٦- دايمها عندي احتياج وداعع اني اكون منجزة رائعة.

(نعم-لا)

١٧- اعتقاد اني مبكونش مهمة الا لاما اكون مثيرة لزوجي واسعده جنسيا وبخاف يرفضني ويسبني لو مكنتش كده.

(نعم-لا)

١٨- حياني فاضية وبحس بالإكتئاب في معظم الوقت

(نعم-لا)

١٩- معرفش حقيقى أنا مين؟ وكذاك معرفش ومش متأكدة من قيمتي أو طريقة تفكيري في الأمور

(نعم-لا)

(كل دي اسئلة بتوضح هوية شخص مجروح جدا)

(الاحتياجات الأساسية).. تكشف لك عن جروح عميقه

١- أنا بعيد عن احتياجاتي الجسدية ومعرفتي تكون تعانه أو جعانه أو مثارة

(نعم- لا)

٢- محبب حدي لمسني

(نعم- لا)

٣- غالبا بمارس الجنس مع زوجي وانا فعلا مش عايزه

(نعم- لا)

٤- عانيت أو اعاني حاليا من اضطراب في الاكل

(نعم- لا)

٥- اشعر بالعار من جسمي

(نعم- لا)

٦- نادر الما اعرف ايه اللي بحس بيه

(نعم- لا)

٧- بحس بالخزي لما اغضب

(نعم- لا)

٨- نادر الما اغضب ولكن لما بغضب بتعصب واتضايق من نفسي جدا انني غضبت

(نعم- لا)

٩- بخاف من غضب الآخرين وهم عمل اي شئ اقدر عليه عشان اسيطر على الغضب ده وامنه

(نعم- لا)

١٠- بحس بالخزي لما ابكي

(نعم- لا)

١١- بحس بالخزي لما احس بالخوف

(نعم- لا)

١٢- مش بعبرا بادع عن مشاعري السلبية

(نعم- لا)

١٣- عندي هوس بالجنس

(نعم- لا)

١٤- مهووسة بالجنس السادي أو المازوخى

(نعم- لا)

١٥- بقضي وقت كبير جدا في مشاهدة الأفلام الإباحية

(نعم - لا)

١٦- الانجذاب جنسيا للأطفال

(نعم - لا)

(الأشخاص المجرحين بشدة بيعانوا من مشاكل واضطرابات جنسية)

١٧- اعاني من اضطرابات النوم

(نعم - لا)

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

(دي الطريقة اللي بيؤثر فيها الجرح على احتياجاتنا الأساسية)

(التواصل الاجتماعي)

اذاً بيأثر جرح الطفل الداخلي على كيفية تعاملاتك وتواصلات الاجتماعي

١- مبثقش في حدابد بما فيهم نفسى

(نعم - لا)

٢- كنت أو أنا حالياً متزوجة من شخص مدمن

(نعم - لا)

٣- أنا مهوسه بالسيطرة في علاقاتي

(نعم - لا)

٤- أنا مدمنة بأي شكل من أشكال الإدمان (علاقات، أكل، شوبنج، جنس، سوشيال ميديا، العاب الكترونية)

(نعم - لا)

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

(نعم - لا)

٦- محبش وبكره جداً لي اكون لوحدي وهعمل اي حاجة عشان أتجنب اكون لوحدي

(نعم - لا)

٧- بلاقي نفسى بعمل اللي بيفكر فيه ويتوقعه مني الآخرين

(نعم - لا)

٨- بتجنب الصراع بأي ثمن

(نعم - لا)

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

(نعم - لا)

١٠- عندي احساس زائد بالمسؤولية فمن الاسهل بالنسبة لي اهتم بالآخر اكتر من نفسى

(نعم - لا)

١١- غالباً مبقولش (لا) بشكل مباشر ولكن برفض اعمل اللي بيطلبه مني الآخرين من خلال مجموعة متنوعة من الطرق التلاعيبية وغير المباشرة والسلبية

(نعم - لا)

١٢- مش بعرف اذاً احل النزاعات مع الآخرين فإما اني اتغلب على خصمي أو انسحب تماماً من قدامه

(نعم - لا)

١٣- نادر الما اطلب توضيح لعبارات مش فاهماها

(نعم-لا)

١٤- كتير بقعد اخمن معني عبارة شخص قالها وبرد عليه ابناء علي تخييني

(نعم-لا)

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

(نعم-لا)

١٦- خلطة 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 كتير وقليل لها اخسر) ..

(نعم-لا)

٢٠- أعمق مخاوفي هو الخوف من الهجر و هعمل اي حاجة للتمسك بالعلاقة

(نعم-لا)

* في نهاية الاستبيان إذا اجبتني (نعم) على (١٠) أو اكتر من الاسئلة دي
فإنني محتاجة تشتغلني على جروح الطفل الداخلي وتحرري