

# هل أنت مهووسة بالسيطرة؟



يتوق كثيرون الى السيطرة، ويسعون جاهدين لتحقيقها، وقد يظهر "هوس السيطرة" علينا بعدة طرق، مثل الاهتمام بنوع الطعام الذي نتناوله، الطريقة التي نظهر بها، الاتفاق على الأمور المادية قبل الزواج، والاختيار التالي، سيظهر لك ما اذا كنت تملكين هذه السيطرة، وذلك من خلال الاسئلة التي حددها الخبراء...

15 هل تستطيعي ان تتوقفي عن تناول احد الأطعمة التي تحبينها وتواظبين على تناولها؟

(أ) لا  
(ب) لا، ولكن يعتقد الآخرون أحياناً أنني أستطيع القيام بذلك  
(ج) نعم، إذا كان غير صحي.

16 هل تعتمدين باكتشاف الكثير ممن حولك وعن الذين تعرفينهم؟

(أ) ليس بشكل خاص  
(ب) ليس بشكل خاص، على الرغم من أنني اشترك في الترتبة والتحدث عن الآخرين من وقت لآخر  
(ج) نعم.

17 هل تقضين وقتاً طويلاً في الاعتناء بمظهرك؟

(أ) ليس بالفعل  
(ب) ليس الكثير، لكنني فعلاً فخورة بمظهري  
(ج) نعم، فمظهري والطريقة التي يرآني بها الناس تعني كثيراً

18 هل لعبت دور الوسيط في الزواج من قبل؟

(أ) إطلاقاً  
(ب) مرة واحدة  
(ج) أكثر من مرة

19 هل تفضلين ان تقيمي حفل عشاء؟ أم ان تدعين الى حفل؟

(أ) أن ادعي  
(ب) لا فرق لدي  
(ج) أن اقيم حفلاً

20 تخيلي أنك خالصة البال وعزباء ورايت في حفلة ما رجلاً اعجبتك، فاي مما يلي تفضلين ان يحدث قبل نهاية الأمسية؟

(أ) يتحدث اليك، وفي النهاية تتبادلان أرقام الهواتف  
(ب) يطلب منك ان تلتقيه ثانية في موعد تتفقان عليه  
(ج) يدعوك الى العشاء في نفس الليلة

8 فجأة بدأ الناس ينادونك باسم، التذليل بدلا من اسمك الحقيقي، فكيف سيكون شعورك؟

(أ) بإمكانني التعايش مع الموقف، لكن أفضل ان يستخدموا اسمي الحقيقي  
(ب) لا أمانع على الإطلاق  
(ج) سأكون سعيدة وممتنة لأن اسمي ربما يكون محط الأنظار والاهتمام

9 أي انواع الخط تستخدمينه في كتابتك؟

(أ) الرقعة  
(ب) النسخ  
(ج) الثلث

10 أنت ورفيقتك كتابتا كما يستطيع القيادة وتخرجان معا في نفس السيارة، فمن تفضلين ان يقود السيارة؟

(أ) رفيقتي  
(ب) لا يهم  
(ج) أنا

11 هل تقاطعين الآخرين أثناء حديثهم أو تنهين لهم الجمل التي بدأوها؟

(أ) عادة ادعهم ينهون ما يقولونه  
(ب) اعتقد أنني ربما أقاطعم  
(ج) اعترف أنني دائماً ما أقاطع الناس في حديثهم

12 أي من الكلمات التالية تنطبق عليك بشكل تام؟

(أ) تابع  
(ب) عادي  
(ج) مهم

13 هل تتجهمي وتشجعي بوجهك إذا لم تحصل على ما تريد؟

(أ) أتمنى ألا أكون كذلك  
(ب) ربما في بعض الظروف  
(ج) ينبغي أن اعترف أنني أفعل ذلك

14 اذا فاتتك مكانة هاتفية وعبرت الى المنزل ووجدت الرقم على شاشة الهاتف، فهل تتصلين بهذا الرقم لتعرفي ما اراده المتصل؟

(أ) ليس عادة، الا اذا كان شخصاً اود التحدث معه  
(ب) بين الحين والآخر، أو اذا تعرفت على الرقم  
(ج) نعم، تقريباً اتصل دائماً بالرقم، سواء تعرفت عليه أم لا.

1 عندما تتسوقين، هل تفضلي التسوق بمفردك أم مع شريك حياتك؟

(أ) أفضل ان أكون مع شريك حياتي  
(ب) ليس لدي افضلية  
(ج) أفضل ان أتسوق بمفردتي

2 هل حدث ان امتلكت حيواناً أليفاً أو اردت ذلك؟

(أ) لا  
(ب) نعم  
(ج) نعم، لدي حيوان أليف، وكان لدي حيوانات أخرى في الماضي

3 هل تعتقدين ان حال البلد الذي تعيشين فيه سيكون أفضل إذا كنت أنت رئيسة؟

(أ) لا  
(ب) ربما  
(ج) نعم

4 أي من الأفكار التالية ستروعك بشكل أكبر؟

(أ) ان تكوني في جزيرة صحراوية غير مأهولة بالسكان لمدة 5 سنوات  
(ب) ان تقضي 5 سنوات في السجن  
(ج) ان تكوني جندياً في الجيش لمدة 5 سنوات في الخدمة الإجبارية

5 هل تفضلي ان يكون جهاز التحكم عن بعد الخاص بالثلاجة تحت سيطرتك دائماً؟

(أ) كلا  
(ب) ليس بالضرورة  
(ج) نعم

6 قابلت شخصاً ما في مكان عملك السابق، فاي من الإجابات الآتية سيسعدك إذا سألته عن الأمور؟

(أ) الأمور على ما يرام، والجميع بخير  
(ب) الأمور كلها هي، لا شيء قد تحسن  
(ج) لم تعد الأمور جيدة مثلما كانت قبل ان تترك العمل

7 لو بادر زوجك واقترح ان يعد طعام العشاء، فماذا سيكون رد فعلك؟

(أ) سيعجبني الاقتراح  
(ب) ساندعش ولكن سأساير الموقف  
(ج) سأشعر بالقلق ولن أقبله بسهولة

21 هل تؤمنين بالمثل: "ما حك جلدك مثل ظفرك، فتول أنت جميع امرك؟"

(أ) ليس بالفعل لأن هذا في رأيي يعتبر انكاراً للخير  
(ب) أحياناً  
(ج) عادة أؤمن بهذا المثل

22 هل تؤمنين بالاتفاق على الأمور المادية السابقة للزواج؟

(أ) كلا، انه اتجاه سخيف مستحدث  
(ب) ربما للأغنياء والمشاهير فقط  
(ج) نعم

23 هل حدث وشعرت بأنك متوترة؟ لأنك لست في وضع يسمح لك بالتحكم أو السيطرة؟

(أ) إطلاقاً أو نادراً ما يحدث  
(ب) بين الحين والآخر  
(ج) في أغلب الأحيان

24 هل تريد ان يصل شريك حياتك الى قمة الوظيفة التي اختارها؟

(أ) أنا أتمنى فقط ان يحقق ما يريد لنفسه  
(ب) لن أضغط عليه بسبب ذلك ولكن اذا كان يؤدي عمله باتقان فسأكون سعيدة جداً  
(ج) نعم أنا متحمسة لأن يصبح ناجحاً

25 هل أنت راضية عامة بنصيبك في الحياة؟

(أ) نعم  
(ب) الى حد ما  
(ج) لا، أتمنى المزيد

## التقييم:

امنحي نفسك نقطتين عن كل اجابة (ج) ونقطة واحدة عن كل اجابة (ب) وصفراً عن كل اجابة (أ)

تقديرك أقل من 20 نقطة:  
انت عرضة لأن يسيطر عليك الآخرون!

بال تأكيد انت لست مهووسة بالسيطرة بل في الواقع انت عكس ذلك تماماً، وهذا يعني أساساً ان توجهك في الحياة متراف وهادئ، وبشكل عام وانت سعيدة بأن تسيري مع اتجاه الريح، والمشكلة الوحيدة هي احتمالية كونك عرضة لأن يتحكم فيك الآخرون أو يسيطروا عليك، ومن ثم فعليك ان تتأكدي من أن سلوكك لا يجعلك عرضة لسيطرة الآخرين، وتذكرى دائماً أنك تملكين حياتك ولا أحد يملك السيطرة عليها الا انت، وأن الطريقة التي تحيين بها والتي تخططين بها لمستقبلك ترجع لك انت وحدك في النهاية.

تقديرك من 21 الى 35 نقطة:  
انت لا ترضين بأن تتحكمي بالآخرين ولا ان يتحكموا بك.

انت في المكانة الجيدة لأنك لست مهووسة بالسيطرة، بالإضافة الى أنك لست شخصاً يرضى بتحكم الآخرين تماماً في حياته، ومن المرجح ان أحد اولوياتك الأساسية هي الحياة في انسجام مع الآخرين، وإيمانك بضرورة العمل الجماعي، لأن المشكلة التي يتقاسمها آثنان يسهل حلها، وكذلك فإن القرارات المشتركة تكون أكثر فاعلية من القرارات التي يتخذها الفرد دون مشورة الآخرين.

تقديرك من 36-50 نقطة:  
انت مهووسة بالسيطرة

تشير نقاطك الى أنك مهووسة بالسيطرة الى حد ما، وعلى الرغم من ان هذا قد يعني أنك تشعرين بأنك مسيطرة على حياتك وبذلك لا تكوني عرضة للتوتر الكثيرين، الا أنك قد تحتاجين لكبح جماح هذه النزعة قبل ان تصبحي مهووسة بفرض رغباتك وذوقك وأسلوب حياتك على من حولك، بمعنى آخر أن يفلت زمام الأمور من يدك، ورغم ان السيطرة على حياتنا الخاصة شيء عظيم لكن عليك ان تضعي في اعتبارك ان الحياة لعبة جماعية نعتمد فيها بشكل كبير على مساعدة وحب وصداقة الآخرين من أجل ان نكون سعداء، لذلك لا يمكننا ان نتوقع ان نكون مركز الكون، ومن ثم فمن الضروري غالباً ان نسير مع التيار