

## الاتصال الذاتي

### Intra-personal Communication

- مفهوم الذات وإدراكها ● تشكيل الذات
- وتقسيماتها ● البوح عن الذات ● درجات انفتاح
- الذات ● فوائد البوح الذاتي ● معوقات البوح الذاتي

#### تمهيد

في هذا الفصل ، نتناول أحد أهم أنواع الاتصال بشيء من التفصيل ؛ ألا وهو الاتصال الذاتي intra-personal communication ، نتطرق في هذا الفصل لأهم تأثيرات الاتصال الذاتي سواء أكانت على الأداء ، أم الاتصال بالآخرين ، أم على أعماقنا الشخصية ، ويتناول الفصل كذلك مفهوم الذات وإدراكها ، وكيفية تشكيل الذات ، وماهية البوح عن الذات ، ودرجات انفتاح الذات ، وفوائد البوح الذاتي ومعوقاته.

والاتصال الذاتي يأتي في اللغة الإنجليزية تحت مسميات عديدة مثل : الحوار الذاتي Self-Dialogue ، والحوار الداخلي Inner-Dialogue ، المناجاة الداخلية Inner-Monologue ، الخطاب الروحي أو الداخلي Inner-speech . وبعض الباحثين يضم إلى الاتصال مع الذات ما يسمى باتصال ما وراء الذات Transpersonal Communication

والذي يعني الاتصال الروحي أو الاتصال بالله - سبحانه وتعالى - ومناجاته عز وجل، ولعل - في نظري - من أهم ملامح هذا الاتصال لوم الإنسان لذاته ونقده لها. والإنسان في تضرعه ودعائه لربه - سبحانه وتعالى - يكون نتيجة لحالة الخوف من العذاب والرغبة في الجنة، وفي حالات الشدة والكرب والضعف الإنساني، وفي حالة الطمع في رحمة الله عز وجل وهذه دون شك حالات داخلية ذاتية يراجع فيها الإنسان نفسه، ويدخل معها في اتصال وحوار يطلب بناءً عليها الرحمة والعفو من خالقه.

روى أبو هريرة - رضي الله عنه - قال: قال: رسول الله - صلى الله عليه وسلم: "إن الله تجاوز لأمتي ما حدثت به أنفسها ما لم يتكلموا أو يعملوا به" وفي الحديث القدسي فيما رواه النبي - صلى الله عليه وسلم - عن ربه "يقول الله عز وجل: يا ابن آدم إن حدثت نفسك بحسنة فلم تعملها كتبها لك حسنة، وإن عملتها كتبها لك عسراً". وكثيراً ما يحدث الإنسان نفسه في أمور شتى تقابله في حياته، وعندما يختلي بنفسه يحدث ذاته وينقدها أو يلومها، وربما يكون مبهجاً لعمل ما قام به. والحديث عن النفس قد يأخذ شكل الحوار فيقول لو عملت كذا سيحصل كذا، ولو قلت كذا كان حصل كذا وكذا أو لم يحصل كذا وكذا ويكون هذا الحوار الداخلي في أحيان كثيرة مفيداً جداً للإنسان قبل مقابلة شخص آخر يريد الحديث معه. والحديث مع النفس قد يكون صامتاً وقد يكون بصوت ظاهر. يقدم لنا خان Khan أهم تأثيرات الاتصال الذاتي على الفرد:

- يؤثر على أدائنا: فالتفكير يقود إلى الشعور والشعور قد يقود في النهاية إلى السلوك والتصرف، ويرى خان أنه عندما يكون تفكيرنا سلبياً فهو قد يقودنا إلى شعور سلبي وبالتالي إلى سلوك سلبي.
- يؤثر على اتصالنا بالآخرين: يؤكد خان على أن من أهم أسباب فشل الفرد في التعامل الاتصالي مع الآخرين، لا يعود لمشكلات وتصور أدائي فسيولوجي،

ولكن يعود إلى انخفاض في احترام الذات والذي ينتج عن تفكير الإنسان وحديثه السلبي مع نفسه فعندما يرى الإنسان نفسه غير مؤهل لعمل كذا، أو لقول كذا، أو عندما يحس أنه أقل من الآخرين، أو أن لغته ضعيفة كل ذلك يؤدي في النهاية إلى فشله في التواصل مع الآخرين.

• يؤثر بعمق على شخصياتنا: إن الإنسان يتأثر بعمق من خلال اتصاله الذاتي، فما يشعر به من حزن واكتئاب وعدم السعادة وسوء الحال هو في كثير من الأحيان نتيجة الاتصال الذاتي السلبي والذي ندخل فيه دون وعي منا. ويقدم خان بعض الإستراتيجيات المساعدة في تحسين الاتصال الذاتي، وبالتالي تعزيز قدراتنا في الاتصال بالآخرين، وفي احترام ذاتنا، والتأثير الإيجابي على شخصياتنا، ومن أهم هذه الإستراتيجيات:

• الوعي بالاتصال الذاتي: إننا لا نعي في كثير من الأحيان باتصالنا الذاتي، فقد يمر علينا مروراً دون التفكير فيه بعمق، مثل بقية الأشياء الروتينية التي نقوم بعملها كل يوم دون التفكير في آلياتها وكيفيةها. وأول خطوة لتحسين الاتصال الذاتي هو الوعي به.

• الاختيار: يرى خان أهمية أن تختار الأفكار الإيجابية وأن توقف بوعي الأفكار السلبية. ويرى أن ذلك في البداية يعد أمراً صعباً للغاية نتيجة لعاداتنا السابقة في عدم الوعي بهذا التفكير لكن يمكننا التغلب عليه عن طريق التدريب العقلي والاستمرار في ذلك.

• اتخاذ الفعل: عندما يشعر الإنسان بالإحباط واليأس والهزيمة ويبحر في تفكيره واتصاله الذاتي نحو ذلك نتيجة لظروف معينة، عليه أن يوقف هذا التفكير، بل عليه أن يفكر في الأمور الإيجابية التي حصلت له أو ماهية الأشياء التي استطاع تحقيقها.

• الصلاة: على الإنسان أيضاً أن يتصل بخالقه - عز وجل - وأن يشعر بالقدرة الإلهية التي تتحكم في الكون. والصلاة دون شك تساعد المؤمن على التفكير الإيجابي والشعور بالسكينة وإنه لن يحصل لنا إلا ما كتب الله سبحانه وتعالى علينا.  
(Khan,2010,PP.1-2).

### مفهوم الذات وإدراكها

يتكون مفهوم الذات Self-Concept من عنصرين أساسيين هما:

- ١- تصور الذات Self-image: ويقصد به الصورة التي يشكلها الفرد عن نفسه.
- ٢- احترام الذات Self-esteem: وهي القيمة التي يضعها الإنسان للصورة التي يشكلها عن نفسه.

ويقسم العلماء الذات إلى ثلاثة أقسام رئيسة هي:

- ١- الذات الحقيقية Real Self: ويقصد بها التصور الذي يحمله الفرد لنفسه بأمانة أو بمعنى آخر الصورة الحقيقية التي يرى الإنسان بها نفسه، وقد يقالي الفرد هنا في تصوره عن ذاته، فيبالغ في السعادة أو الحزن إذ يقدر نفسه بناءً على معطيات شخصية غير دقيقة حتى وإن حاول أن يكون أميناً مع نفسه.

- ٢- الذات العامة Public Self: ويقصد بها الذات التي نسمح للآخرين بمعرفتها عنا. وهي بالطبع ليست الذات الحقيقية، ولكنها ذاتاً مُشكَّلة بما يتوافق مع العادات والتقاليد ومعيارية المجتمع الذي حولنا فيخفي الفرد بعض السمات التي يرى أن الآخر قد ينفر منها، ولعل هذه السمات تظهر بشكل جلي في مجتمعاتنا العربية حيث تكثر فيها ثقافة العيب.

- ٣- الذات المثالية Ideal Self: يبدأ الإنسان في تكوين تصور مثالي عن نفسه، ويرغب في أن يكون فيه أو يفكر أنه ينبغي أن يكون، ويتكون هذا التصور منذ عمر

الإنسان المبكر، وهو تصور يتغير من فرد لآخر، بناءً على تغير التراكيب النفسية والاجتماعية والخبرائية للأفراد. بل إنه يتغير في الفرد بتغير علمه ومعرفته، فكلما زاد عمره وزادت مستوياته المعرفية والخبرائية، صار أكثر معرفة بذاته وقدراته (جمبي، ٢٠٠٧؛ McKay, Davis, and Fanning, 1995).

### تشكيل الذات وتقسيماتها

يرى العلماء أن الإنسان يكون الصورة الذاتية بناءً على عدة معطيات، بعضها نابعة من تصورات الفرد النفسية والخبرائية ومقارنة نفسه بالآخرين، وبعضها راجع لتصورات الآخرين عنه وانعكاسها على شخصيته، وتورد هنا شيئاً من التفصيل حسب ما أورده روزنبرج (Rosenberg 1979) والتي ذكرها الطويرقي في كتابه علم الاتصال المعاصر (١٩٩٣، ص ٧٩-٨٣).

(أ) التقييم المنعكس Reflected appraisal: ويقصد به أن الإنسان وعلى المستوى البعيد يتأثر بتصورات الآخرين عن ذاته فالفرد يكون تصور عن ذاته بناءً على تفاعله مع الآخرين وكيف يقيّمون ويرسمون شخصيته، فيرسم لنفسه صورة بناءً على هذا التوجه الجمعي الخارجي ويتكيف معه لذا، فنحن نرى ذواتنا ومن غير وعي منا، كما بصورها من حولنا. (الطويرقي، ١٩٩٣، ص ٨٠؛ Rosenberg, 1979).

(ب) المقارنة الاجتماعية Social Comparison: ويقصد بذلك أن الفرد يقيّم ذاته ويحكم عليها عن طريق مقارنتها بمن حوله عن طريق مقاييس متنوعة مثل: الصورة الذهنية المثالية. والتقييم للذات مقارنة بالآخرين تأخذ الشكل الفردي أو الجمعي فيقارن الإنسان بين ذاته وأشخاص مرجعيين له بناءً على سماتهم مثل المهارات والقدرات والعطاء، فهذا ذكي، وذاك غبي، وهذا كسول،

وذاك نشط وهكذا، فيرسم صورة لذاته مقارنة بهذه الشخصيات. أما على المستوى الجمعي فإنه ينظر إلى مدى قربه أو بعده عما تقره الجماعة وما ترفضه، فالفرد يكون مميزاً في عرف الجماعة كلما اقترب من معاييرها الأخلاقية والمعيارية.

ج) العزو الذاتي Self attribution : يُعنى هنا بالعزو الذاتي أن الإنسان يشكل ذاته من خلال نظراته لأفعاله الشخصية وتجاريه، وما حققه من نجاحات وتميزه في مجتمعه لذا، فهو يحكم على ذاته بناءً على ذلك ويرسم لنفسه صورة نابعة من قدراته الشخصية، وما حققه من إنجازات على المستوى الشخصي.

د) المركزية الذاتية Psychological Centrality : ويقصد بهذا العنصر أن المفهوم الذاتي للفرد لا يعني أن يكون جمعياً فقط، ولكن يمكن أن يكون نفسياً ذاتياً عميقاً أيضاً فالفرد يكون صورته الذاتية من خلال قدراته واستنباطاته الشخصية وقدراته التحليلية لها، وإن تم تشكيلها من خلال العلاقات الاجتماعية والقيم المرجعية الجمعية.

وهنا ينبغي التنبيه على أن الفرد يشكل ذاته وتصوراتته النهائية عن نفسه من هذه العناصر جميعاً، وإن غلبت سمة أو عنصر من هذه العناصر على السمات الأخرى. (الطويرقي، ١٩٩٣، ص ٨٢؛ Luft, 1970).

### البوح عن الذات

#### Self-Disclosure

إن كشف الإنسان لنفسه أمام الغير ليس بالأمر الهين وذلك لأسباب كثيرة منها: خوف الإنسان من أن تستنكر عليه بعض أفعاله، أو أنه سيصدم بالرفض، بل ربما يتعد عنه بعض أصدقائه، أو ربما تتكون لديهم انطباعات سلبية عنه، أو لأنه لا يريد لأسباب أخرى كثيرة.

والمقصود هنا هو كشف النفس لشخص آخر بشكل حقيقي دون رموش ، ودون تلميع أو تحوير. لقد قام بعض العلماء بتقسيم الذات البشرية إلى أربعة أجزاء رئيسة سُميت نافذة جوهاري Johari window تمثل ذاته وهي كما يتضح في الشكل رقم (١):



الشكل رقم (١). تقسيمات الذات البشرية.

مأخوذ من : (Mckay, Davis, and Fanning, 1995, P.22)

نجد في الجزء الأيمن الذات العمياء ، وتتكون من الأشياء التي يعرفها الغير عنا ممن يخالطونا ويلتقون بنا ، ومن الأصدقاء والمقربين ، ولكننا لا نعرفها أو غير مدركين لها مثل : بعض عاداتنا ، وتصرفاتنا ، وسلوكياتنا ، وآليات الدفاع لدينا الخ ، بينما في الجزء الأمامي الأيسر الذات المكشوفة ، نجد كل تصرفاتنا وأعمالنا التي ندركها ويدركها الآخرون عنا أيضاً وهي الذات الواعية ، أما في الجزء الأيمن السفلي نرى الذات غير

المعروفة أو المجهولة والتي كما يدل اسمها غير معروفة، ولكننا نفترض وجودها، وهناك من الأدلة والبراهين ما يثبت وجودها في اللاوعي مثل الأحلام، والخبرات *Mystical experience*. أما الجزء الرابع والأخير الموجود في الجزء السفلي الأيسر الذات المخفية أو أسرار الذات وهي أشياء معروفة لذات الإنسان ولكنها غير معروفة للآخرين، وهي تمثل أسرار الإنسان من قول وفعل وأفكار وأحلام ورغبات وشعور بما لا يريد للناس معرفتها عنه.

بينما تبدأ التجارب التي نعايشها من مشاهدة وشعور وسمع ولمس في العالم من حولنا في الذات المخفية، تنتقل تدريجياً إلى الأجزاء الأخرى بعضها يبقى مخفياً، وبعضها ينتقل إلى العادات في اللاوعي لتنتقل إلى الذات العمياء، ومنها ما ننساه فينتقل إلى الذات المجهولة، ومنها ما ينتقل إلى الذات المكشوفة. (Mckay, Davis, and Fanning, 1995, P.22).

### درجات انفتاح الذات

#### Levels of Self Disclosure

#### ١ - طبيعة شخصية الإنسان

يختلف الأشخاص في درجة انفتاحهم على الآخرين، فمنهم من يميل إلى العزلة والتحفظ والتكتم أكثر من الآخرين، ومنهم من تكون درجة انفتاحه على من حوله عالية وفي الصورة التالية ثلاثة أشكال لثلاثة أنواع من الناس وهي مجرد أمثلة. نجد الشخص في (أ) بنظام متوازن تتساوى فيه تقريباً درجة انفتاحه على الآخرين مع الدرجات الأخرى، بينما مجده في (ب) أنه أكثر تكتماً وانغلاقاً، قليل الانفتاح، لا يعرف نفسه كثيراً. أما في الدائرة الثالثة (ج) فإن الشخص هنا منفتح أكثر ويعرف نفسه بشكل أكبر.



## ٢- الشخص المتحدث إليه

تكون درجة الانفتاح طبقاً لماهية الشخص المتحدث إليه، فالدراسات تؤكد على أن الشخص يكون أكثر انفتاحاً مع صديقه المقرب، ومع من يحب أكثر مما يكون مع شخص لا يعرفه كثيراً، أو شخص منافس له في منصب معين.

## ٣- طبيعة الموضوع المتحدث فيه

تتباين درجة الانفتاح على الآخر بناءً على طبيعة الموضوع المتحدث فيه أيضاً، فالحديث عن موضوعات عامة مثل الرياضة والملابس والأزياء غير الحديث عن أشخاص أو سلوكيات أخلاقية معينة.

## ٤- وضع الإنسان وحالته النفسية أثناء الحديث

تؤثر حالة الشخص النفسية في درجة الانفتاح، فقد يكون أكثر انفتاحاً عندما يكون فرحاً أو في حالة من السعادة والنشوة، بينما يكون أكثر تكتماً في حالات الحزن مثلاً وهذا مما يجعل الإنسان مختلفاً في درجة إفصاحه عن نفسه من وقت لآخر.

## فوائد البوح الذاتي

## Self Disclosure

يتيح انفتاح الذات على الآخرين الحصول على فوائد جمّة تتجاوز كثيراً فوائد الانغلاق التي تعيق العملية الاتصالية بشكل كبير. ولعل من أهم هذه الفوائد كما

يذكرها Mckay, Davis, and Fanning :

١- زيادة معرفة النفس: عندما نتحدث مع الآخرين عن رغباتك ودوافعك وشعورك وأفكارك، فأنت تضطر إلى توضيحها للآخرين فتجذبك تحددها، وتشرحها وتعطيها ألواناً معينة حتى تصل إلى الآخرين وقد أخذت شكلاً محدداً هذا الشكل يجعلك أكثر معرفة ودراية بنفسك وحبها بما لو تركتها مخفية لديك.

٢- علاقة أكثر حميمية: يتيح لك البوح عن النفس علاقة أكثر حميمية وعمقاً مع الطرف الآخر، خاصة إذا بادل ذلك هو البوح نفسه أما إذا كان طرفاً العلاقة أو أحدهما لا يبوح بما فيه الكفاية، فإن العلاقة تتعثر ولا تتطور أبداً وتقف عاجزة عن تجاوز حدود واضحة.

٣- تعزيز العملية الاتصالية: البوح الذاتي يولد في الوقت نفسه بوحاً ذاتياً من الطرف الآخر فيبدأ المقابل يتخلص من تخرجه في الحديث عن أسراره ورغباته ودوافعه وأفكاره فيبادله بالبوح نفسه حتى لو لم تكن العلاقة بينهما حميمة وهذا بالتالي يجعل الحديث عن بعض الموضوعات أكثر عمقاً ووضوحاً وهذا يساعد على حل المشكلات، وتمتين الروابط والعلاقات بين طرفي العملية الاتصالية.

٤- تخفيض الشعور بالذنب: في بعض الأحيان يجلد الإنسان ذاته نتيجة لعمل ما عمله أو لم يقم به، فيرى أنه ارتكب ذنباً لا يُغتفر، والشعور بالذنب مؤلم للنفس. نحن هنا لا نتحدث عن الذنوب الكبيرة التي بينها الإسلام، ولكن نتحدث عن اعتقاد الإنسان لارتكابه ذنباً ما نتيجة لتقصير كما يعتقد في الأداء، أو أنه قام به ويرى أنه أتى خطأ فادحاً فيشعر بالذنب. وفي كثير من الأحيان نجد أن هذا الاعتقاد بارتكاب الذنب ليس صحيحاً، ولكنه مبالغ من الإنسان ومحاسبة لنفسه في غير محلها مثلاً: قد لا يستطيع مساعدة إنسان يغرق أمامه فيعتقد أنه ارتكب ذنباً رغم أنه لا يستطيع السباحة، ولم يجد أحداً أو شيئاً ينتشل به الغريق إلخ، إن البوح بمثل هذه الأسرار تخفف عن الإنسان مسؤولية الشعور بالذنب؛ لأنه يبدأ ينظر للموضوع بعد البوح

بشكل موضوعي ، ويجد رجع الصدى من الطرف الآخر مؤكداً له أنه لم يرتكب الخطأ أو الذنب بالصيغة التي هو يظن نفسه بها، كما أن هذا البوح يُزيح عن كتف الإنسان (سراً) حملاً ثقيلاً يجثم عليه ، إن كثيراً من العلاجات النفسية تتم عبر واسطة البوح الإنساني لأسرار يكتتمها الفرد من صغره. إنك هنا تعالج نفسك من خلال صديق تثق فيه.

٥- طاقة أكثر: البوح عن الذات يتيح لك الحصول على طاقة كبيرة قد أشغلتها في الحفاظ على هذا السر أو ذلك. إن قيام الإنسان بالاحتفاظ بسر كبير عن زوجته مثلاً سيؤرقه ويشغل باله ويجعله لا يرى أشياء تتغير أمامه نتيجة لانشغال فكره بهذا السر. (Mckay, Davis, and Fanning, 1995; Luft,1970)

#### معوقات البوح الذاتي

- تعدد معوقات البوح الذاتي من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر، لكن لعل من أهمها كما يقدمها هايلز ويفر هي :
- ظهور العيوب للآخرين: يخاف بعض الناس من البوح الذاتي للآخرين، لأنه قد يظهر العيوب الشخصية التي ربما لا تلاحظ دون هذا الإفصاح الذي يقوم به الفرد نفسه.
- الخوف من فقدان الشخصية: يعتقد بعض الناس أن عملية بوحه ببعض أسرارهم قد يفقده شخصيته التي جاهد كثيراً في بلورتها حتى صارت على ما هي عليه. وقد يؤدي هذا البوح إلى خدشها.
- الخوف من فقدان الصديق المتحدث إليه: في أحيان كثيرة يتردد الإنسان في البوح بسر ما لصديق، وربما للخطيبة أو الخطيب، أو ربما لشريك في عمل ما خوفاً من

أن يفقد هذا الصديق أو الإنسان المقرب إليه. فمثلاً: لو باح الخطيب بحب قديم له مع بنت الجيران، فربما تغضب خطيبته وتتركه.

• الخوف من أن يُستغل البوح ضدك: يخاف بعض الناس من هذا السر الذي يقدمه لشخص ما تطوعاً، أن يقوم باستغلاله ضده عند أقل مشكلة تحدث بينهما، خاصة إذا كان هذا السر خطيراً.

واعتقد أن أحد أهم الأسباب في الخوف من البوح في ثقافتنا هو الخوف من إفشاء سره من قبل صديقه للأخرين، ومن ثم حدوث وصمة عار له، خاصة إذا كان سره هذا خطيراً، أو أنه خطأ كبير في نظر الجماعة المرجعية فطبيعة العلاقة بين الفرد والجماعة في مجتمعاتنا العربية كبيرة جداً ولا يمكن مقارنتها بما في الغرب مثلاً.

باختصار: لاشك أن بوح الإنسان عن ذاته يساعده في تعزيز وتحسين نوعية الاتصال والتواصل مع الآخرين وكلما انفتح الإنسان بنفسه على الطرف الآخر، استطاع أن يوثق علاقاته وأن يعزز مكانته ويتعرف على ذاته بشكل أكبر مع تخفيف الأعباء النفسية عن كاهله. لكن، ينبغي أن ندرك أن في مجتمعاتنا العربي - حسب عاداته وتقاليده - هناك الكثير من القيود التي لا تساعد على الانفتاح في العلاقة البوحية نظراً لما قد يصيب الطرف الذي يبوح عن نفسه من أضرار اجتماعية ونفسية قد تتجاوز المكاسب التي سيحصل عليها من بوحه. لذا، على الإنسان مراعاة التالي:

• ليس كل إنسان يمكن أن تبوح له بأسرار ذاتك، لذا عليك التأكد من شخصية من تبوح له وأنه يستحق ثققتك فيه.

• البوح عن الذات لا يعني التطرف وإزاحة الستار عن كل شيء إذ أن بوحك المبالغ فيه سيعطي الانطباع عنك بأنك شخص لا يمكن الوثوق فيه، بل إنك شخص لا يمكن الاعتماد عليه في حفظ السر وهذا، يلعب دوراً معاكساً وسلبياً في عملية الاتصال.

## تمارين وتدريبات

## أولاً: التمارين الاستيعابية

السؤال الأول: من هم الذين تبوح لهم عن ذاتك؟

الإجابة
١.
٢.
٣.
٤.

## ثانياً: التدريبات

## تدريب (١)

حاول أن تتذكر أكثر الأشياء التي تبوح بها عن ذاتك متى؟، وأين؟، ولمن؟، وما انعكاس ذلك عليك؟.

## تدريب (٢)

اذكر تجربة لك في البوح عن الذات؟، ماذا استفدت؟، وماذا خسرت؟، وهل ستكررها؟.

اختبار قدرات : ضع علامة (✓) أو (X) أو (O) أمام العبارات التالية : (✓) يمثل أنك سبق وأن بحث بهذا لصديق مقرب منك ، (X) لم يسبق لك أن بحث به أبداً ، (O) بحث به ولكن مع بعض الحذف والتعديل :

الإجابة	العبارة
	١. النادي الذي تميل إليه في تشجيع كرة القدم.
	٢. الطعام المفضل لديك.
	٣. البرامج التلفزيونية المحببة إليك.
	٤. أهدافك المستقبلية في الحياة.
	٥. وضعك المالي.
	٦. مصادر دخلك المالية.
	٧. أشياء شعرت بالخجل من قيامك بها.
	٨. أشياء في تصرفاتك لا تحبها.
	٩. أشياء في حياتك لا تحبها.
	١٠. مشاكلك الصحية.
	١١. الأشياء التي تحبها.
	١٢. مواصفات الجمال في المرأة لديك ، أو مواصفات الوسامة في الرجل كما ترى.
	١٣. مشاكل عائلية حصلت لك.
	١٤. أشياء عملتها في السر.

إذا وضعت علامة (✓) على أقل من ١٠ فانت شخص كتوم قد لا تعرف نفسك كثيراً ، كما أنك تحب ألا تبوح بأسرارك أبداً.