

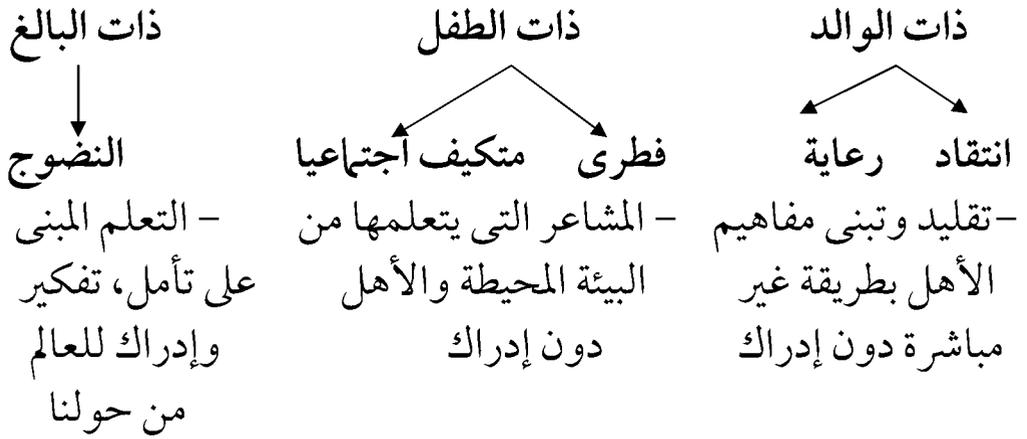
خامساً:

• **هل اكتشفت الحالات الذاتية للنفس؟!**

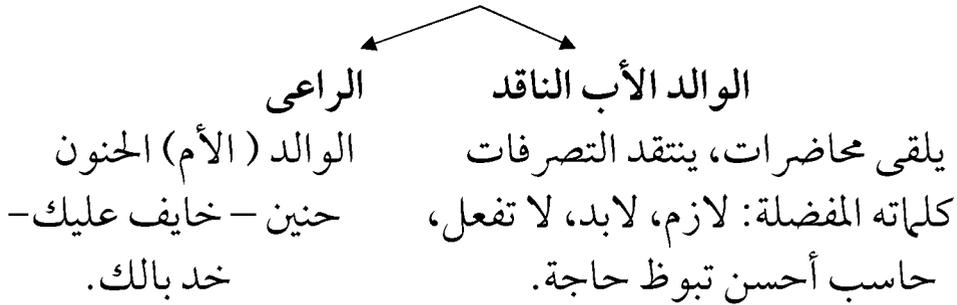
هل اكتشفت الحالات الذاتية للنفس؟!

ما هي هذه الحالات؟! هل نستطيع اكتشاف حالة معدتك؟

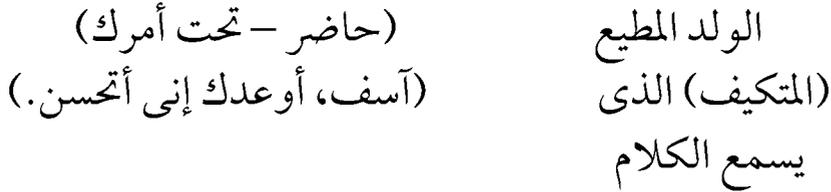
إذا تأملت الناس من حولك ستجد أنهم ينقسمون لثلاث حالات ذاتية.. وهذه الحالات تنقسم إلى حالة الوالد، حالة الطفل، حالة البالغ.. وهذه الحالات اكتسبت سلوكها من المفاهيم والتقاليد القديمة كالوالد، ومن البيئة كالطفل، ومن التعلم كالبالغ، ونلخصها فيما يأتي:



حالتان للوالد



حالتان للطفل



- إذا كانت هذه هى حالات الذات.. فيا ترى أنت من من هؤلاء؟ إذا لم تكن قد عرفت فلاحظ كلماتك ونبرات صوتك وبعض حركات جسدك وستتعرف على هذا.

بالنسبة للكلمات المستخدمة

- الحالات التى تظهر فيها ذات الطفل من خلال الكلمات التى يعبر بها عن المشاعر مثل:
(ياه) ، (يا خبر)، (يادى القرف) ، (لأ مش حعمل كده)، (أنا بحبك قوى) ، (أنا مش طايق أشوفك).
- الحالات التى يظهر فيها الوالد من خلال العبارات التى تعبر عن شىء واجب الحدوث أو الامتناع عنه مثل: (اوعى تعمل كده)، (أنت غلطت)، (كويس خلىنى أساعدك)، (أقدر أعملك حاجة)، (ما يصحش كده)، (اسكت بأه).
- الحالات التى يظهر فيها البالغ من خلال الكلمات والعبارات التى تعبر عن الحقيقة وترتبط بها مثل: (خلىنا ندور عن الأسباب اللى ورا كده) ، (لازم نوصل للحقائق الأول) (خلىنا نبحت الموضوع

ده بهدوء)، (فكر فى الموضوع كويس خلىنا نوصل لحل واقعى ممكن تطبيقه).



بالنسبة لنبرات الصوت

- الحالات التى يظهر فيها الطفل ← مليئة بالانفعالات، تتضح من خلالها المشاعر (من القلب) تعبر بوضوح عن الفرح أو الحب أو البغض أو الغضب.
- الحالات التى يظهر فيها الوالد ← دافئة، حنونة، أو ناقدة موجهة الاتهام.
- الحالات التى يظهر فيها البالغ ← غير عاطفية، هادئة، واقعية، عملية.



بالنسبة لحركات الجسم

- الحالات التى يظهر فيها الطفل ← الانفجار باكيا، تقبيل شخص ما أو الضرب، التصبب عرقا فى مواجهة شىء نجعله أو نخافه، ردود الأفعال العصبية، الجرى خوفا.

لعبة الحياة والنوازن النفسى

● الحالات التى يظهر فيها الوالد ← شد القامة، رفع الرأس، الاتزان، مقطب العينين، الناقد الموجه للاتهام مستخدما الأصابع، وضع الذراعين فوق بعضها وإسنادها للصدر.

● الحالات التى يظهر فيها البالغ ← هادئ، رابط الجأش، الانتباه الحاد لما يقال أو يحدث، يقظ منصت بجدية.

● **وأخيراً** هل تعرفت على نوع ذاتك.. أتمنى هذا.. وأتمنى أيضا أن يعرفك هذا على محدثك أكثر؟!



والآن لننتقل سويا للتعرف على لغة الجسد !