تمرين 4

حاول أن تجيب على الأسئلة التالية بشفافية تامة ب (نعم) أو (لا):

* هل تعتبر نفسك شخصاً خجولاً؟
* هل تشعر أن عدد أصدقائك محدوداً، وتجد صعوبة في تكوين صداقات جديدة؟
* هل تشعر دائماً بعدم الراحة بصحبة الآخرين؟
* عندما تكون بصحبة الآخرين، هل تجد صعوبة في إيجاد ما تتحدث عنه؟
* هل تصف نفسك بأنك منعزل؟
* هل تجد صعوبة في الاستعانة بالآخرين وقت الحاجة؟

إذا كانت أغلب إجاباتك بنعم فاعلم أن مهاراتك الاجتماعية تحتاج إلى اهتمام أكثر