هل أنت ِ متسامحة مع الماضي؟



فشل أو خيانة أو العكس، حدث سعيد لا ي ُعادله شيء، هناك بعض الأحداث التي تترك بصمة كبيرة في حياتنا، وويصعب نسيانها. وفي جميع الأحوال، في حياتنا لا يجب أن يواصل الإنسان الطريق وهو م ُثق َل بالأحمال. فهل أنت من النوع الذي يتسامح مع الماضي وينفتح على الحاضر والمستقبل؟

- 1- أيّ ذكرى سيئة تحملين من فترة طفولتك؟
- أ[- عندما عرفت بالصُّ دُفة أن أبي وأمي هما م َن ي ُحضران هدايا رأس السنة وليس بابا نويل.
 - ب□- عندما سمعت ُ صديقا ً عزيزا ً يتحدث عن ّي بالسوء.
 - ت□- خسارة منافسة رياضية.
 - 2- من أجل التقدم إلى الأمام يجب:
 - أ_- أن تتبعى قلبك.
 - ب⊡- أن تتبعي خطة مسبقة.
 - ت∐- أن تتبعي حدسك.

```
3- أنت ِ مضطرة إلى العمل مع شخص معروف بصرامته، فما هو سلوكك:
أ□- تتبعين طريقة الحذر والحياد.
ب□- تكشفين عن أنيابك في أو ّل فرصة.
ت⊡- تحاولين أن تكسبي إعجاب هذا الشخص.
```

4- كنت ِ على بعد خطوتين من النجاح، وفي آخر لحظة فشلت. ما الذي تقولينه لنفسك عندما تتذكرين هذا الحدث؟

أ□- فعلا ًأنا غير محظوظة.

ب□- المجازفة تؤدي إلى خيبة أمل كبيرة جدًّا ً.

ت∏- في المرّّة المقبلة، سأستعد أكثر.

5- عشت علاقة عاطفية سعيدة لكنها الآن منتهية، ماذا يمكنك أن تقولي الآن؟

أ□- "لو كانت علاقة سعيدة بالفعل، لكانت الآن لا تزال مستمرة".

ب∐- "قصص الحب لا تنتهي أبداً".

ت∏- "سبب انتهاء العلاقة خسائر كبيرة".

6- أخطأت إحدى صديقات الطفولة في حقك خطأ ً كبيرا ً، كيف تتصرفين؟

أ⊡- تشطبين اسمها تماما ً من حياتك.

ب[- تُمرّين على أن تردّي الصَّاع صاعين.

ت□- أنت ِ مرتبطة بها كثيرا ً، لدرجة أنك لا تستطيعين قطع علاقتك بها.

7- قال الأديب الإسباني ثيربانتيس:

"يجب إعطاء الوقت وقتا ً لكي يفعل فعله" ما رأيك في هذه المقولة؟

أ⊡- مرور الوقت لا ي ُعيد لنا الأيام السعيدة.

ب□- الوقت لا يمرُّ إلا إذا تحلَّ ينا بالصبر والتفاؤل.

ه ا- مرور الوقت يجعل المرء يتغاضى عن أمور كثيرة.

جدول النتائج

(أ)

(ب)

3

(ت)

2

3

3

3

1

1

1

نتا ئحك..

إذا حصلت على ما بين 7 و11 نقطة أنت ِ لا تنسين أبدا ً مشروعا ً فشلت ِ في تحقيقه.

سواء بسبب مشروع لم يتحقق أم ح ُب مستحيل أم ترقية في العمل لم تحصلي عليها، أم طموح خاب أملك فيه.. فإنك ت ُظهرين ما فيه الكفاية من الغضب أو المرارة أو الانزعاج، بمجرد أن يأتي ذكر الموضوع الذي يؤلمك، لا تكفين عن توبيخ نفسك، حيث تقولين: "لو أنني كنت فعلت.. لما كان كذا قد حصل"، وهذا هو ما يمنعك من خوض تجربة جديدة أو إعادة المحاولة، أو الاستمتاع بأنشطة مماثلة لذلك الذي فشلت فيه. توقفي عن استباق الأحداث والحكم عليها بالفشل، لمجرد أنك عشت تجربة فاشلة في السابق، وحاولي الاستمتاع بالسفر والقراءة أو مارسي هوايات جديدة لكي تشعري بأحاسيس جديدة.

إذا حصلت ِ على ما بين 12 و16 نقطة في حياتك جرح عاطفي يؤثر فيك.

بسبب خيانة صديقة أو حبيب، أو تعرضك لظلم كبير في المجال المهني أو العائلي، فأنت باستمرار غاضبة سواء ُ أكان غضبا ً ظاهرا ً أم مكتوما ً، وت ُعانين م َي ْلك إلى استعادة وتذكّ ُر الأحداث المؤلمة التي مرّت عليك، سواء ٌ أكان ذلك من خلال الحديث عنها أم فقط التفكير فيها. عندما تتذكرين أحداثا ً من الماضي، اتركي مسافة بينك وبينها، واعتبريها فيلما ً سينمائيا ً أنت فيه متفرّجة وليست إحدى الشخصيات. إذ دعت الحاجة، استعيني بصديق أو شخص م ُقرّ َب لكي ترفّهي عن نفسك وت َبوحي.

إذا حصلت ِ على ما بين 17 و21 نقطة في حياتك ماضٍ سعيد تحنَّين إليه.

إحساسك بأنك عشت فترة طفولة سعيدة، أو قصة حب جميلة أو فترة ممتعة في حياتك المهنية، أو قضيت وقتا ً رائعا ً مع أعزاء رحلوا عن هذا العالم، يجعل ذاكرتك تتوقف دوما ً عند تلك الفترة، كأنك لم تعيشي غيرها في حياتك. في حين أنه يجب أن تكوني واقعية وتستثمري طاقتك في الاستمتاع بالحاضر والمستقبل، وليس في التفكير في الماضي واجتراره. يجب أن تكون لديك مشاريع جديدة تـَسْعين إلى تحقيقها.