ما درجة ثقتك بالآخرين؟



أجيبي بـ"نعم" أو "لا" ثمّ احصلي على النتيجة:

1- دائماً ما تعتقدين أنّ الناس طيبون

2- تؤمنين أنّ علاقتك بالناس ستجلب لك الخير

3- أنت حذرة بطبعك ولا تبادرين بإقامة علاقات مع الآخرين

4- تبحثين في دوافع ونوايا مَن يتقرّب منك

5- تصدرين حكماً على الآخرين دون العودة للشخص المعني

6- لديك سرعة انفعال وغضب وعصبية دون مبرر

7- تتأثرين بآراء الآخرين بك

8- دائماً ما تخافين الخيانة والكذب

9- تميلين إلى الانسحاب والعزلة عن الآخرين

10- حين تسألين نفسك لماذا لا تثقي بالآخرين لا تجدين جواباً

11- لديك حسّاسية مفرطة وشفقة على نفسك

12- تعانين برودا ً عاطفيا ً وعدم تفاعل مع الآخرين في أحزانهم وأفراحهم

13- تشكين من قلة الصدق والمحبّة بين الناس

14- تعانين نسيان المواعيد أو إلغائها في فترة وجيزة ولا تلتزمين بها

15- تتهرّبين من المناسبات الاجتماعية كالأفراح والعزاءات وغيرها

16- حين تقرر صديقتك قطع علاقتها بك، تستجيبين فوراً

17- أنت على استعداد أن تضحي من أجل الآخرين

18- تعتقدين أنّ الاهتمام بالآخرين يفقدك كرامتك

19- تعتبرين المواقف هي الدليل الأقوى على حبّ الآخرين وليس الكلام

20- أنت حذرة بطبعك من التعامل مع الآخرين، فربّما يأتي ما لا تتوقعينه منهم

نتائجك:

* إذا كانت إجابتك أكثر من 15 بـ"نعم":

أنتِ لا تثقين بالآخرين، وتفضلين العزلة على مواجهة المشاكل، فثقتك أغلى ما تملكين ولن تضعيها بيد أشخاص لا يستحقونها. تحذرين من عدوك مرّة، ومن صديقك ألف مرّة، وتعتقدين أنّ انقلاب الأصدقاء أشدّ ُ ضررا ً من انقلاب الأعداء، وكذلك بناء الثقة بالآخرين كبناء ناطحات السحاب يحتاج وقتا ً طويلاً لبنائه، أمّا هدمها يكون في لحظات؛ لكن تخليك عن حذرك قليلاً سيفتح أمامك طريقا ً لبناء علاقات جيّدة، فالثقة تحفة تزداد قيمة كلّما مرّ عليها الزمن.

* إذا كانت إجابتك أكثر من 15 بـ"لا":

لديك ثقة بالآخرين وعادة لا يخذلونك، مواجهة الصعاب في التعامل مع الآخرين بالنسبة إليك خير من أن تكوني وحيدة ومنعزلة. أنت تزرعين الثقة وتحصدين النتائج، فمنح الثقة والاستسلام للآخر والتخلي عن كلّ الحواجز والأسوار تعتبرينها أصدق طريقة لتقولي للآخر إنّه مهم ومقرّب منك؛ لكنّك أحيانا ً تقيدين الثقة لأنّك تخشين الطعن من الخلف، فأنت ممن يفضلون أن يكون أمامهم أسد مفترس، على أن يكون

وراءهم كلب خائن. قد تتعرضين لمواقف مؤلمة نتيجة ثقتك الزائدة بالآخرين؛ ولكن عدم وجود أحد تثقين به سيشعرك بألم أكبر. وتؤمنين أن تكوني جديرة بثقة الآخرين خير لك من أن تكوني جديرة بحبّهم.