كيف هي علاقتك بوالدتك؟

تتأرجح العلاقة بين الابنة والأم، بين التوتر أحياناً والصداقة أحياناً أخرى، وفي كلتا الحالتين ترفض الأم تصرفات ابنتها، التي تستقبل هذا الرفض بصدر رحب أو تتمرد عليه، فأي نوع أنت؟ طبّقي هذا الاختبار؛ لتعرفي أكثر عن علاقتك بوالدتك.

1- وأنتِ طفلة، سمعت والدتك تردد التالي كثيراً:

A بسرعة تكبري لا

B ستكبرين متى!

C مطيعة فتاة كوني

D تفرحينني ِأنت

E بنفسك ذلك معرفة ِبإمكانك

2 في أحدث صورة لك أنتِ ووالدتك:

A تطوقانها يداك

B تطوقانك يداها

C متشابكتان يداكما

D بعضكما بجانب تقفان

E الشيء بعض بعيدة أنك يبدو

3 تطلب منكِ والدتك التحضير لوجبة العيد هذا العام واستضافتها في منزلك:

A ذلك من ً بدلا ً مطعما تقترحين

B الأمر نهاية في إليك سيؤول الموضوع هذا أن ِتوقعت

C الموضوع هذا جراء يصيبها الذي التوتر من والدتك على قلقة ِكنت

D إليك حاجتها لولا ذلك لتطلب تكن لم أنها تفكرين

E الجميل هذا لك ستحفظ والدتك أن المؤكد من

4 أنتِ تفكرين ببدء إنشاء عائلتك، عندما تأخذين والدتك بعين الاعتبار

A بهذا؟ ً حقا ترغبين هل نفسك تسألين

B بالطفل؟ الاعتناء في والدتك ستساعدك هل

C المسؤولية؟ من لمزيد بحاجة أنت هل نفسك تسألين

D والدتك؟ ستفرح هل

E الطفل؟ مقدم من بالتهديد والدتك ستشعر هل

5 تخططين لإجازة مع والدتك

A التخطيط بكل تقوم تدعينها

B بنفسك التخطيط بكل أنت تقومين

C الموضوع بتأجيل تستمرين

D ا ً مع للأمر تخططان

E لها ا ً مرهق الموضوع يكون أن تقلقين.

6 خلال مكالماتك الهاتفية مع والدتك، في الغالب:

A مشاعرها على التركيز يكون

B الحياة أمور من تشتكين

C بكما صلة ذا ويكون ا ً حالي يحصل عما تتحدثان

D تثرثران

E أمور من بإنجازه قمت بما تتباهين

7 أنت تفكرين بالانتقال للعيش خارج البلد

دونك حياتها أمور تدبر يمكنها لا والدتك أن تقلقين A

مساعدة على للحصول وقت أي في بالمنزل الاتصال بإمكانك B

دونك وحيدة والدتك تكون أن تقلقين C

الموضوع عن والدتك مع تتحدثين D

بك فخورة والدتك تكون أن تأملين E

8 تخبرين والدتك أنك حصلت على ترقية كبيرة في عملك:

الجديدة ومهامك دورك والدتك مع تناقشين A

فخورة لجعلها الأمر من تهولين B

الخاصة حياتها أمور لتنظيم والدتك بمساعدة ترغبين C

لمساندتها موجودة ًدائم ستكونين أنك والدتك تطمئنين D

العمل من نقودك ستنفقين كيف تحلمين E

9 نسيت والدتك يوم ميلادك

ًكثيرا تستائين A

له مخطط هو كما يومك تتابعين B

للجميع تشتكين C

الجميع ميلاد أيام تذكرين أنك تفكرين D

عرفت إن بالسوء ستشعر والدتك لأن الموضوع؛ تضخمين E

10 إن كانت والدتك عزباء، ورغبت بالارتباط بمن هو أصغر منها عمراً

السعادة لها تتمنين A

كالمعتاد معك الوقت قضاء من تتمكن أن تتمنين B

للضحك اًومثيرا ًغريب الموضوع تعتبرين C

أجلها من تفرحين D

درجاتك اجمعي الآن مشاعرها تجرح أن تخافين E

المجموع ..... A ..... B ..... C..... D ..... E

إذا كانت معظم إجاباتك "A"

الطفلة الاعتمادية

إلى حد ما لا تزالين تعيشين دور الطفل مع والدتك، وتسعين إلى نيل رضاها، وتستغلين

الفرص لإسعادها وجعلها فخورة بك. حتى إنك قد تفتقرين إلى الثقة في اتخاذ قرارات مهمة دون الرجوع لمشورتها، فدعمها قد يحفزك، كما أن أي كلمة قد تهبط من عزيمتك، ومن المرجح أنك تخافين أن لا ترتقي لما يجول في خاطرها وما تتوقعه منك، وقد تلجئين إلى أساليب أخرى تظهر عدم رضاك بدلاً من مواجهة الموضوع فعليًا. في طفولتك، من الممكن أن والدتك كانت المسيطرة، فأنت في نظرها قد تكونين لا تزالين طفلتها الصغيرة حتى الآن، ولكنك تملكين القدرة على تغيير هذا، عبّري عن رأيك وإن لم تكوني سعيدة بأي إجراء فتكلمي.

إذا كانت معظم إجاباتك "B"

المستهترة

أنت عفوية ومفعمة بالحيوية، ومهما بلغ عمرك فالجميع يرونك صغيرة، جريئة واندفاعية، ولا تحكمك القواعد أو الحدود، قد يتحول حبك من المرح للاستهتار، تدخلين المتعة إلى كل المواقف، وتفضلين ترك المسؤوليات لشخص غيرك. قد تقلق والدتك عليك في بعض الأحيان، هل تعتنين بنفسك وهل تأكلين جيدًا؟ هل تنامين جيدًا؟ تجنبي الاتكال عليها عند أول مشكلة، وكوّني مصادرك الخاصة وقدرتك على مواجهة تحدياتك بنفسك، حتى إنك قد تنسين أن لديك القدرة على السيطرة على حياتك، وترين أن لوالدتك سلطة القدرة على ذلك. تذكري أن لا أحد لديه القدرة على إرغامك على فعل شيء أو الإحساس بشيء، ولا ضرورة لتتمردي أو تثوري على القيود؛ فلديك الإرادة والقدرة.

إذا كانت معظم إجاباتك "C"

الطفلة الحرة

يمكن لوالدتك أن تعتمد عليك لحل كثير من الأمور، فمنذ الصغر كنت ناضجة ومسؤولة بشكل يفوق عمرك، سواء كان ذلك متوقعًا منك؛ أو لأن المسؤولية فرضت عليك. وقد تشعرين في بعض الأحيان بشعور الأمومة تجاه والدتك للجوئها لك لحل كثير من التعقيدات في حياتها، كما تشعرين أحيانًا بثقل مسؤوليتك، وترغبين ببعض الحرية، فأنت موجودة لمساعدة الجميع. تجنبي الرغبة في التدخل وحل مشاكل والدتك عند أول إشارة، فليس من الضروري أن تقومي بكل شيء، وتقبلي المساعدة والعون من الآخرين عندما تحتاجينها.

إذا كانت معظم إجاباتك "D"

الوالدة الحانية

تتبنين دور الوالدة معها من مبدأ المسؤولية العاطفية، فأي شعور بالوحدة أو القلق أو

الحزن من طرفها كفيل بإقلاقك، وتشعرين بالحاجة إلى إصلاح الأمور من أجلها. قد يكون الوضع تحولَ إلى اعتماد والدتك عاطفيًا عليك، وأحيانًا تحسين بأن هذا الأمر يتطلب منك الكثير ويستنزفك. في طفولتك، من المرجح أنك كنت تظنين أنك السبب في سعادة البعض وراحتهم، مما نتج عنه الشعور بالذنب في كبرك، عندما تسعين لتلبية حاجاتك العاطفية، وهذا أمر بعيد كل البعد عن الأنانية.

إذا كانت معظم إجاباتك "E"

النضوج المتكافئ

أنت ووالدتك تنظران إلى بعضكما بعين التكافؤ، وتفهمان بعضكما كبالغين، فأنت لا تشعرين بضرورة تحمل مسؤولياتها العاطفية بأي شكل من الأشكال، ولا تسعين للحصول على رضاها في كل موقف، ولا تشعرين بضرورة رعايتها لك، فعلاقتكما تقوم على التساوي والانفتاح والثقة، وعلى التجاوب مع احتياجات الآخر. فلا تندفعي مع المشاعر ولا تفكري في الماضي. وأنتما معًا، تشعران بسهولة مناقشة أي أمر بانفتاح ونضج وقدرة على قول ما تحسين أو تفكرين به.