

هل تسامحين الجميع؟



نقول إن "فلاناً" ذو قلب أبيض، بمعنى أرّه يسامح الجميع ولا يحمل في قلبه ضغينة. ولكن ليست كل "القلوب بيضاء". فماذا عنك أنت؟ أنجزي الاختبار التالي لكي تعرفي.

1- تضررت كثيراً في الماضي من تصرفات أحدهم، وجاء اليوم ليطلب منك أن تسامحيه، ما شعورك؟

أ) الغضب

ب) الحقد

ت) التفهم

2- علمت أن معلمتك الشريرة في الابتدائي قد توفيت في حادث، ماذا تفكرين؟

أ) "يمهل ولا يهمل"

ب) "اذكروا محسن موتاكم"

ت) "خبر مريح"

3- تمنين أن تقولي لعدوتك اللدودة..

أ) "أتمنى أن ينتقم إٍ منك وتنادي مثلي"

ب) "كم أكرهك"

ت) "أنت لست شريرة في أعما قك"

4- داس شخص ما بالخطأ على قدمك في الشارع..

أ) إذا اعتذر لك تبتسمن له ابتسامة صفراء

ب) تلفتين انتباهه إلى ما فعله

ت) تصرين على أن تدوسي أنت أيضاً على قدمه

5- الفتاة التي كانت تفعل ما في وسعها لتفسد حياتك أيام الدراسة جاءت لمقابلة توظيف أنت من يقرر فيها من ينجح ..

أ) تشعرينه بالاطمئنان على الرغم من كل ما فعلت

ب) تجعلين المقابلة صعبة بالنسبة إليها

ت) مفاجأتها وارتباكها عند رؤيتها يكفيها نك

6- وجدت بالصدفة رقم هاتف صديقة انقطعت عنك أخبارها منذ خمس سنوات..

أ) تتصلين وتسالين عنها لماذا انقطعت عن الاتصال طوال هذه الفترة.

ب) لا يهم العتاب، المهم أزّني وجدتها من جديد

ت) كرامتي لا تسمح لي بأن أتصل أنا بها بعد أن تناستك

7- بالنسبة إليك، أصعب ما في فعل المسامحة هو:

أ) تقرير مصير الآخر

ب) بدء صفحة جديدة

ت) تخلیص الآخر من ثقل جريمته

جدول النتائج

2

3

4

5

6

7

(↑)

1

3

1

1

3

2

1

(↙)

2

1

3

2

1

3

2

(ت)

3

2

2

3

2

1

3

نتائج :

إذا حصلت على ما بين 7 و12 نقطة ..

أبيض من الثلج :

تسامحين الآخر بسرعة ولا تعبرين عن كره أو حقد تجاهه، بل بالعكس تميلين إلى أن تعثري للآخر على أعداء وتقلبي الصفحة بسرعة. أنت لا تحملين الآخر المسؤلية، ولا تغضبين منه، وهذا شيء سين، إذ عليك قبل أن تسامي أن تغضبي وتعبر عن غضبك. عيشي غضبك وعبري عنه، وكووني شجاعة وواجهي الآخر.

إذا حصلت على ما بين 13 و17 نقطة ..

تمثيلين أنك سا محت :

هناك تناقض بين ما تفعلينه وبين ما تشعرين به. أنت تسامحين فقط لكي يقول الناس إنك طيبة ويقول الناس إنك ذات قلب كبير. لكن أنت تغفلين أن هذا السماح الممصنوع والسرير يحررك من فائدتك المواجهة مع الآخر، والتخلص من ثقل الحقد. نصيحتنا لك، حاولي أن تتصرفي وفقاً لما تشعرين به، وعبري عن غضبك حتى ترتاحي.

إذا حصلت على ما بين 18 و21 نقطة ..

لا تستطعيين المساحة :

السماح أمر صعب للغاية بالنسبة إليك، ولا ترغبين فيه أصلًا، يبقى الإحساس بالظلم مشتعلًا بداخلك وكلما أثير الموضوع أو ذكرك به شيء تشعرين بالغضب والحدق. حاولي أن تسيطرى على هذا الوضع، لأنّه بشعورك الدائم هذا بالغضب تبقين دائمًا في وضع الضحية. عبri عن غضبك وتحرري منه واقلبى الصفحة حتى تكملى حياتك وتبنيها من خلال التفرغ لأشياء تفيده.