

ما درجة ثقتك بالآخرين؟



أجيب بـ"نعم" أو "لا" ثمّ أحصل على النتيجة:

1- دائمًا ما تعتقد أنّ الناس طيبون

2- تؤمن أنّ علاقتك بالناس ستجلب لك الخير

3- أنت حذرة بطبعك ولا تبادر إلى إقامة علاقات مع الآخرين

4- تبحثين في دوافع ونوايا من يتقرّب منك

5- تصدررين حكمًا على الآخرين دون العودة للشخص المعني

6- لديك سرعة انفعال وغضب وعصبية دون مبرر

7- تتأثرين بأراء الآخرين بك

8- دائمًا ما تخافين الخيانة والكذب

9- تميلين إلى الانسحاب والعزلة عن الآخرين

١٠- حين تسألين نفسك لماذا لا تثق في الآخرين لا تجدين جواباً

١١- لديك حساسية مفرطة وشفقة على نفسك

١٢- تعانين بروداً عاطفياً وعدم تفاعل مع الآخرين في أحزانهم وأفراحهم

١٣- تشکین من قلة المصدق والمحدّة بين الناس

١٤- تعانين نسيان المواعيد أو إلغائها في فترة وجيزه ولا تلتزمين بها

١٥- تتهرب بين من المناسبات الاجتماعية كالأفراح والعزاءات وغيرها

١٦- حين تقرر صديقتك قطع علاقتها بك، تستجيبين فوراً

١٧- أنت على استعداد أن تصحي من أجل الآخرين

١٨- تعتقدين أن الاهتمام بالآخرين يفقدك كرامتك

١٩- تعتبرين الموقف هي الدليل الأقوى على حب الآخرين وليس الكلام

٢٠- أنت حذرة بطبعك من التعامل مع الآخرين، فربما يأتي ما لا تتوقعينه منهم

نتائجك:

* إذا كانت إجابتك أكثر من ١٥ بـ "نعم":

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

* إذا كانت إجابتك أكثر من ١٥ 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 والتخلص من كلّ الحاجز والأسوار تعتبرينها أصدق طريقة لتقولي للآخر إنّه مهم ومقرب منك؛ لكنك أحياناً تقيدين الثقة لأنّك تخشين الطعن من الخلف، فأنت ممن يفضلون أن يكونوا أماناً لهم 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. وتحلمين أن تكوني جديرة بثقة الآخرين خير لك من أن تكوني جديرة بحسبهم.