هل أنتِ متسامحة مع الماضي؟

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

1- أيّ ذكرى سيئة تحملين من فترة طفولتك؟

أ- عندما عرفت بالصّدفة أن أبي وأمي هما مَن يُحضران هدايا رأس السنة وليس بابا نويل.

ب- عندما سمعتُ صديقاً عزيزاً يتحدث عنّي بالسوء.

ت- خسارة منافسة رياضية.

2- من أجل التقدم إلى الأمام يجب:

أ- أن تتبعي قلبك.

ب- أن تتبعي خطة مسبقة.

ت- أن تتبعي حدسك.

3- أنتِ مضطرة إلى العمل مع شخص معروف بصرامته، فما هو سلوكك:

أ- تتبعين طريقة الحذر والحياد.

ب- تكشفين عن أنيابك في أوّل فرصة.

ت- تحاولين أن تكسبي إعجاب هذا الشخص.

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

أ- فعلاً أنا غير محظوظة.

ب- المجازفة تؤدي إلى خيبة أمل كبيرة جدّاً.

ت- في المرّة المقبلة، سأستعد أكثر.

5- عشتِ 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 خطأً كبيراً، كيف تتصرفين؟

أ- تشطبين اسمها تماماً من حياتك.

ب- تُصرّين على أن تردّي الصّاع صاعين.

ت- أنتِ مرتبطة بها كثيراً، لدرجة أنك لا تستطيعين قطع علاقتك بها.

7- قال الأديب الإسباني ثيربانتيس:

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

أ- مرور الوقت لا يُعيد لنا الأيام السعيدة.

ب- الوقت لا يمرّ إلا إذا تحلّينا بالصبر والتفاؤل.

ت- مرور الوقت يجعل المرء يتغاضى عن أمور كثيرة.

جدول النتائج

1

2

3

4

5

6

7

(أ)

3

2

2

1

3

3

2

(ب)

1

1

1

2

2

2

3

(ت)

2

3

3

3

1

1

1

نتائجك..

إذا حصلت على ما بين 7 و11 نقطة أنتِ لا تنسين أبداً مشروعاً فشلتِ في تحقيقه.

سواء بسبب مشروع لم يتحقق أم حُب مستحيل أم ترقية في العمل لم تحصلي عليها، أم طموح خاب أملك فيه.. فإنك تُظهرين 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 حصلتِ 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، فأنتِ باستمرار غاضبة سواءٌ أكان غضباً ظاهراً أم مكتوماً، وتُعانين مَيْلك إلى استعادة وتذكّر الأحداث المؤلمة التي مرّت عليك، سواءٌ أكان ذلك من خلال الحديث عنها أم فقط التفكير فيها. عندما تتذكرين أحداثاً من الماضي، اتركي مسافة بينك وبينها، واعتبريها فيلماً سينمائياً أنت فيه متفرّجة وليست إحدى الشخصيات. إذ دعت الحاجة، استعيني بصديق أو شخص مُقرَّب لكي ترفّهي عن نفسك وتَبوحي.

إذا حصلتِ على ما بين 17 و21 نقطة في حياتك ماضٍ سعيد تحنّين إليه.

إحساسك بأنك عشتِ فترة طفولة سعيدة، أو قصة حب جميلة أو فترة ممتعة في حياتك المهنية، أو قضيتِ وقتاً رائعاً مع أعزاء رحلوا عن هذا العالم، يجعل ذاكرتك تتوقف دوماً 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 تَسْعين إلى تحقيقها.