هل تُجيدين تجاوز المحن؟

بعض الناس "يغرقون في كوب ماء"، وبعضهم يتغلبون على أعتى العوائق بكلّ ِ سلاسة. ماذا عنك أنت، وكيف تتعاملين في حال التعرض لضربة قوية أو محنة كبيرة؟ الاختبار التالي سيكشف لك الجواب.

1- بينما كنتِ تعتقدين أنك وجدت توأم الروح، جاء هو لكي يخبرك فجأة أنّ كلّ َ شيء بينكما انتهى. ما رد فعلك؟

أ- تنطوين على نفسك لمدة ستة أشهر، ولا تجدين أي معنى لحياتك.

ب- بمجرد أن تمر الصدمة، تعودين إلى استئناف حياتك وتجبرين نفسك على الخروج من الأزمة.

ت- ترمين بهذه الصدمة في ركن بعيد من دماغك وتحاولين أن تقنعي نفسك بأنّ ما حصل هو الأفضل بالنسبة إليك.

2- علمت أنّ شخصاً مقرباً منك مريض بمرض خطير، ماذا تقولين لنفسك؟

أ- بالتأكيد لن يفلت منها هذه المرة.

ب- هذا ليس عدلاً، لماذا هو بالذات؟ سأفعل كلّ ما في وسعي لكي أساعده في هذه المحنة.

ت- بالتأكيد الأمر ليس خطيراً، فالأطباء كثيراً ما يبالغون في التشخيص، وهو سيشفى بالتأكيد.

3- أحد زملائك الذين تعتبرينه صديقاً، حظي بالترقية التي كنتِ تنتظرينها لأنّه روج عنك بعض الشائعات المغرضة لدى رؤسائكما:

أ- آلمتك جداً هذه الضربة لدرجة أنّ الطبيب أمرك بشهر كامل من الراحة للخروج من الاكتئاب.

ب- تشعرين بأنك وقعت ضحية الخيانة وتقررين ترك العمل هناك والبحث عن عمل آخر.

ت- تشعرين بالغضب وتعيدين نفسك بأنك ستجعلينه يدفع الثمن، فالعين بالعين والسن بالسن والبادي أظلم.

4- الوصف الذي ينطبق عليك بشكل أفضل هو:

أ- هشة

ب- حساسة.

ت- صلبة.

5- عند عودتك من عطلة، اكتشفتِ أنّ بيتك تعرض للسرقة، اختفى كلّ شيء من آلات كهربائية وإلكترونية إلى مجوهرات. لم يبقَ شيء. ما رد فعلك؟

أ- تصابين بصدمة فأنت لم تتعافي بعد من صدمة فقدانك طاقم مجسمات الكريستال الفخمة.

ب- هذا يجرحك، لكنك ستنسين مع مرور الوقت.

ت- هذا يخرجك عن طورك، لكن في النهاية هذه ليست سوى أشياء يمكن تعويضها.

6- بعد أن تصابي بخيبة أمل فأنتِ غالباً ما تقولين:

أ- أنا حظي سيئ دائماً.

ب- سيأخذ الأمر وقتاً ثمّ سأنسى.

ت- سأواصل طريقي فهذا لا يهم.

جدول النتائج

1

2

3

4

5

6

(أ)

2

3

3

1

2

3

(ب)

1

1

2

2

3

2

(ت)

3

2

1

3

1

نتائجكِ:

- إذا حصلتِ على ما بين 6 و10 نقاط..

أنتِ مقاتلة شرسة:

يمكننا أن نقول إنّ الضربة التي لا تقتلك تقويك أكثر. فأنت ترفضين الاستسلام للاكتئاب والفشل. هذا يعني أنك امرأة تفضل الرد على أي ضربة تتلقاها وأن تتقدم بخطى واثقة إلى الأمام في حياتها. لكن انتبهي، لا يجب أن تكوني صلبة بشكل زائد وإلا فقد يعتبرك الآخرون قاسية وبلا مشاعر.

- إذا حصلتِ على ما بين 11 و14 نقطة..

تعرفين كيف تمتصين الصدمات:

كلّ صدمة قوية تتلقينها تؤلمك كثيراً، لكنك واعية بأنّه لا يجب أن تكوني حساسة جدّاً وأنّه يجب عليك أن تتجاوزيها. بالنسبة إليك، مهما حدث فإنّ الحياة تستمر، كما أنك مدركة أنّ البكاء على اللبن المسكوب لا يفيد نفعاً. استمري هكذا، فأنت شخصية متزنة ومع مرور الوقت ستزدادين قوة في مواجهة أي أخبار سيئة تتلقينها.

- إذا حصلتِ على ما بين 15 و18 نقطة..

أنتِ حساسة جدّاً:

كلّ ضربة تتلقينها تعتبرينها كأنها ضربة مطرقة على رأسك، كما أنك معجبة بأبطال الروايات الذين يفقدون كلّ شيء ثمّ ينهضون لبناء أنفسهم من جديد. لأنك تشعرين بأنك لا تستطيعين أن تفعلي مثلهم. أنت تعرفين أنّ البكاء على الأطلال لم ينفعك أبداً. لهذا، وعلى الرغم من أنّ الأمر صعب، حاولي أن تتلقي المشاكل بصدر رحب. وحاولي أن تقوي نفسك من دون أن تهملي مشاعرك. هذا سيكون مفيداً جدّاً لك.