هل تسامحين الجميع؟

نقول إنّ فلاناً ذو قلب أبيض، بمعنى أنّه يسامح الجميع ولا يحمل في قلبه ضغينة. ولكن ليست كلّ 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 أنّ معلمتك الشريرة في الابتدائي قد توفيت في حادث، ماذا تفكرين؟

أ) "يمهل ولا يهمل"

ب) "اذكروا محاسن موتاكم"

ت) "خبر مريح"

3- تتمنين أن تقولي لعدوتك اللدودة..

أ) "أتمنى أن ينتقم ا منك وتتأذي مثلي"

ب) "كم أكرهك"

ت) "أنت لست شريرة في أعماقك"

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

أ) إذا اعتذر لك تبتسمين له ابتسامة صفراء

ب) تلفتين انتباهه إلى ما فعله

ت) تصرين على أن تدوسي أنتِ 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) تشعرينها بالاطمئنان على الرغم من كلّ ما فعلت

ب) تجعلين المقابلة صعبة بالنسبة إليها

ت) مفاجأتها وارتباكها عند رؤيتك يكفيانك

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

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

ب) لا يهم العتاب، المهم أنّني 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) تخليص الآخر من ثقل جريمته

جدول النتائج

2

3

4

5

6

7

(أ)

1

3

1

1

3

2

1

(ب)

2

1

3

2

1

3

2

(ت)

3

2

2

3

2

1

3

نتائجكِ:

- إذا حصلتِ 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 أعذار وتقلبي الصفحة بسرعة. أنتِ لا تحملين الآخر المسؤولية، ولا تغضبين منه، وهذا شيء سيئ، إذ عليك قبل أن تسامحي أن تغضبي وتعبري عن غضبك. عيشي غضبك وعبري عنه، وكوني شجاعة وواجهي الآخر.

- إذا حصلتِ على ما بين 13 و17 نقطة..

تمثلين أنك سامحت:

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

- إذا حصلتِ على ما بين 18 و21 نقطة..

لا تستطيعين المسامحة:

السماح أمر صعب للغاية بالنسبة إليك، ولا ترغبين فيه أصلاً، يبقى الإحساس بالظلم مشتعلاً بداخلك وكلما أثير الموضوع أو ذكرك به شيء تشعرين بالغضب والحقد. حاولي أن تسيطري على هذا الوضع، لأنّه بشعورك الدائم هذا بالغضب تبقين دائماً في وضع الضحية. عبري عن غضبك وتحرري منه واقلبي الصفحة حتى تكملي حياتك وتبنيها من خلال التفرغ لأشياء تفيدك.