هل أنت شخصية متسامحة أم لا؟

أجيبي عن الأسئلة التالية بـ(نعم) أو (لا)، ثمّ احصلي على النتائج:

1- تنظرين إلى خطأ أستاذك في المحاضرة على أنّه إنسان وكلّ الناس يخطئون.

2- ترفضين سماع اعتذار صديقتك التي لم تهنئك بعيد ميلادك.

3- تعنفين طفلك حين يعطي لعبته لصديقه من دون إذنك.

4- تسألين شريكك عن سبب تأخره عند رجوعه ليلاً.

5- لا تتقبّلين أن تحدث قطة جيرانك فوضى أمام بيتك.

6- يعتريك تأنيب ضمير وتشعرين بالغضب حين تنسين مفتاح سيارتك بداخلها.

7- تحافظين على أسرار صديقاتك مهما اختلفت معهنّ أو حدثت بينكنّ قطيعة.

8- لديك أكثر من ثلاث صديقات مقربات.

9- تغضبين إذا طلبت طعاماً إلى البيت ثمّ وصلك طعام آخر وترجعينه.

10- لا يمر أسبوع من دون أن تتشاجري مع شريكك.

11- لم تبكي منذ 3 أشهر.

12- إذا واجهتك مشكلة ما تصبحين أكثر عدوانية.

13- يصيبك فقدان شهية حينما يغادرك إنسان عزيز.

14- في نظرك الحبّ الكبير لا يحدث إلّا مرّة واحدة.

15- تتركين معاملة بنكية مهمّة ولا تنجزينها إذا كان هناك طابور طويل.

16- تطلبين من جارك إصلاح سيارتك إذا اصطدم بها.

17- تضربين طفلك إن أضاع شيئاً ثميناً.

18- تعتبرين الفشل جزءاً من الحياة.

19- تشعرين بالإهانة حين ينتقدك مديرك، ويكون رد فعلك تقديم استقالتك.

20- لديك مبادئ في الحياة لا تحيدين عنها مهما حدث.

نتائجك:

عند حصولك على أكثر من 10 إجابات (نعم):

أنت غير متسامحة بما فيه الكفاية، حتى ولو كنت تتخيلين العكس. إنّك تغتاطين سريعاً عندما لا تسير الأمور أو لا يتصرّف الآخرون بشكل ينسجم مع توقعاتك، ويأتي ردّك على ذلك متطرفاً، وأحياناً يكون ذلك رغماً عنك. أنت معادية للتغيير وتحتاجين إلى أن تعيشي حياتك من دون مفاجآت، وتفضلين الخيارات المأمونة على المخاطرة، وتكرهين أن يزعجك أحد بمحاولة تغيير عاداتك وبرامجك.

عند حصولك على أكثر من 10 إجابات (لا):

التسامح بالنسبة إليك هو طريقة في العيش. أنت لا تنتظرين أن تنسجم الأشياء والأشخاص مع معاييرك الخاصّة بشكل دائم. ويمكنك أن تتحمّلي عدم انصياع الناس لذوقك، مع أنّك انتقائية إلى أبعد الحدود، وإن كان ذلك يثير فيك إحساساً بالانزعاج؛ لكن التسامح هو قيمة بالنسبة إليك، وهذه القيمة أساسية لبقائك في حالة من الحركة والانفتاح على التقدم والتكيف مع المتغيرات. أنت لا تتخيلين نفسك محنطة داخل عادات معيّنة وتحبّين التغيير في ملذّاتك والتنويع في تجاربك.