كم هي قدرتك على التسامح؟

هل أنت شخص متسامح، إعرف ذلك من خلال الاختبار التالي.

1- الصداقة الأفلاطونية بين الرجل والمرأة هي:

أ- على الدوام مريبة بعض الشيء.

ب- ممكنة بلا شك.

ت- غير معقولة حقا.

2- الحب الكبير"

أ- لا يحدث إلا مرة في الحياة.

ب- يمكن أن يحدث مرات عدة.

ت- يحدث عند كل تجربة حب جديدة.

3- ما هو أكثر إثارة للدهشة في الحب:

أ- أننا نتساءل دائما عما إذا كان سيستمر.

ب- أننا، عند نهايته، نتساءل عما إذا كان صحيحا.

ت- أن هنالك على الدوام من يحب أكثر من الآخر.

4- تود أولا تعليم أولادك ينبغي:

أ- أن يدفع الشخص ثمن أخطائه.

ب- أن يتدبر الشخص شؤونه في الحياة بمفرده.

ت- أن يفعل الشخص ما يريد كما يريد.

5- في حياتك الزوجية: تتشاجر مع زوجتك (زوجك):

أ- كل يوم تقريبا.

ب- مرة على الأقل كل أسبوع.

ت- تكاد لا تتشاجر معها بتاتا.

6- لم تبك منذ:

أ- أكثر من شهر.

ب- أكثر من أسبوع.

ت- ثلاثة أيام.

7- إذا واجهتك مشكلة ما، فإنك تميل إلى:

أ- أن تصبح عدوانيا بعض الشيء.

ب- أن تشعر أنك متساهل جدا.

ت- أن تظهر ألملك لما أصابك.

8- عندما تعاني من فراق الحبيب:

أ- تفقد شهيتك للطعام.

ب- لا يجد النوم سبيلا إلى جفنيك.

ت- تصبح شديد الشراهة.

9- عندما تنتخب، فإنك:

أ- تمنح صوتك لحزب سياسي.

ب- تنطلق من إحساسك بالتعاطف.

ت- غالبا ما تلقي ورقة بيضاء.

10- في مواقفك العامة:

أ- غالبا ما تنطلق من قناعات راسخة.

ب- غالبا ما تساورك الشكوك.

ت- غالبا ما تكون مترددا.

11- في اللحظات الصعبة، على زوجتك أن تظل وفية بالدرجة الأولى:

أ- لالتزاماتها.

ب- لمبادئها.

ت- لمشاعرها.

12- إذا صادفتك مشكلة كبيرة مع أحد زملائك في العمل:

أ- تتوقف عن توجيه الكلام إليه.

ب- تحاول أن تخلق مناسبة للمواجهة ووضع النقاط على الحروف.

ت- تغض الطرف وتعتبر أن المياه ستعود إلى مجاريها مع مرور الوقت.

13- اللحام الذي تتعامل معه يلتفظ بعبارات عنصرية:

أ- تتوقف عن شراء اللحم وتصبح نباتيا.

ب- تشتري من ملحمة أخرى.

ت- تسد أذنيك.

14- من الطبيعي في الحياة الزوجية:

أ- أن يكون الزوجان معا في جميع الظروف.

ب- ألا يخبر الزوجان بعضهما البعض كل شيء.

ت- أن يتكلما عن ماضيهما من دون أن يتسبب ذلك في خلق مشكلة.

15- في حياتك الجنسية، تظن:

أ- أنه لم يعد هنالك من شيء تتعمله.

ب- أنه لم يعد عليك أن تثبت معرفتك بأي شيء.

ت- أنه عليك أن تبعث في الشريك الإحساس بالثقة.

16- الهدايا المفاجئة التي تقدم إليك من شأنها أن:

أ- تولد لديك، في الغالب، إحساسا بالضيق.

ب- تجعلك تشعر بالخيبة أحيانا.

ت- تبعث فيك السرور على الدوام.

17- عندما تتعامل معك حماتك وكأنك عديم الفائدة:

أ- يثير ذلك فيك غضبا شديدا.

ب- تجد أن موقفها غير عادل ولكنه طبيعي لأن الحماة هي الحماة.

ت- تشعر بالخجل.

18- الذين سبق لك وعاشرتهم في حياتك:

أ- كنت أنت الذي يتخلى عنهم في الغالب.

ب- افترقت عنهم، عموما، عن تفاهم واتفاق.

ت- كانوا هم الذين يهجرونك في الغالب.

19- زوجتك تتهمك بالكذب:

أ- تصفعها (فورا كرد فعلي آلي).

ب- تحاول أن تثبت لها أنك صادق.

ت- لا تهتم بكلامها، لأنها تقول الكثير من الحماقات.

20- ترتكب هفوة كبيرة في مكان عملك، فتقول، في نفسك:

أ- من الأكيد أن الجميع سيعتبرني فاشلا.

ب- ليس الأمر خطيرا، لأنني لا أستطيع أن أكون معصوما عن الخطأ.

ت- لا مشكلة، لأنها ليست الأولى ولن تكون الأخيرة.

21- يروي لك أحدهم تفاصيل مثيرة عن حياته العاطفية، فتجد ذلك:

أ- أقرب إلى أن يكون أمرا مزعجا.

ب- مثيرا للاهتمام بما فيه الكفاية.

ت- يعجبك إلى أقصى حد.

22- لا يزعجك الأمر:

أ- إذا شاركت الحمام مع زوجتك.

ب- إذا كان من حق المرأة أن تنجب طفلا من دون زواج.

ت- إذا حصل الشاذون على حقوق كالأسوياء.

23- شعرت بأنك أصبحت شخصا راشدا:

أ- عندما تعرضت لأول إخفاقاتك.

ب- عندما تقاضيت راتبك الأول.

ت- عندما مررت بأول تجربة حب في حياتك.

والآن، اجمع النقاط التي حصلت عليها في كل من الفئات (أ) و(ب) و(ت)،ثم قارن النتائج. وبما أن التسامح على علاقة أيضا بالمزاج وبالضروف، فمن الممكن لك أن تكون أكثر تسامحا في بعض الأمور، وأقل تسامحا في أمور أخرى.

إذا كانت أكثر إجاباتك من الفئة (أ) فأنت أقرب إلى عدم التسامح. وإذا كانت أكثر إجاباتك من الفئة (ب)، فأنت شديد التسامح. أما إذا كانت أكثر إجابات من الفئة (ت)، فأنت شديد التساهل.

الفئة (أ): غير متسامح

صفات عامة: قد يكون ذلك ناجما عن تربية أخلاقية أو دينية شديدة الصرامة، أما قد يكون ذلك لأنك ولدت هكذا. ومهما يكن من أمر، فأنت غير متسامح بما فيه الكفاية، حتى ولو كنت تتخيل العكس. إنك تغتاظ سريعا عندما لا تسير الأمور أو لا يتصرف الآخرون بشكل ينسجم مع توقعاتك، ويأتي ردك على ذلك متطرفا، وأحيانا يكون ذلك رغما عنك. أنت معاد للتغيير وتحتاج إلى أن تعيش حياتك من دون مفاجآت، وتفضل

الخيارات المأمونة على المخاطرة، وبالكثير من الانتظام، تكره أن يزعجك أحد بمحاولة تغيير عاداتك وبرامجك.

وبالضرورة، نادرا ما يحدث لك أن تسافر؛ وإذا مافعلت ذلك، فإنك تتذمر بعض الشيء في الغالب، كما يصعب عليك أن تتكيف مع عقليات مختلفة أو أن تغير عاداتك الغذائية.

علاقته بالآخرين: أنت راسخ في تقاليدك ومتشبث بمبادئك وطرقك في التعامل، مما يعني أنك من أنصار "الفكر الأحادي الجانب". من الصعب عليك تقبل، وأن تتحمل فكرة أن يكون بإمكان الآخرين أن يفكروا أو أن يتصرفوا بطريقة مختلفة. كما أنك تميل إلى إدانة كل ما لا يحلو لك من أفكار وآراء ومسلكيات وتصرفات. أنت لست متفهما في علاقاتك وغالبا ما تكون عنيدا في قناعاتك، حيث أنك تميل إلى التعنت في حال الاختلاف مع الآخر. لا يمكنك أن تقدم بعض التنازلات أو أن تقبل التسويات.

وبالضرورة، فإن مجال حركتك ونشاطك لا يمكن أن يكون غير مكان مقفل إلى حد ما، وبين الأصدقاء المضمونين، لأنك ترفض على الدوام، وأحيانا بشكل عدواني، كل ما يبدو "غريبا" لك.

علاقته بشريك الحياة: أنت شديد التطلب وغير صبور وقليل التساهل، لا تتحمل عدم الموافقة على ما تريد أو عدم القيام بالأعمال على طريقتك. غالبا ما يشعر معك الآخر بأنه يعيش على مقعد كمقعد الطيار الجاهز للقفز خارج الطائرة في أي لحظة. فهو يخاف من مخالفتك ومن إشعال فتيل القطيعة عن غير قصد لسبب سخيف كاستعماله لفرشاة أسنانك مثلا. وبما أنك تفتقر إلى روح الدعابة، وتشكو في الغالب من كثر الشكوك والظنون، فإن أقل هفوة معك يمكنها أن تثير مأساة صغيرة. أما إذا ما حدثت خيانة ما فحدث ولا حرج، فأنت غير قادر على أن تغفر خيانة ولو مرة واحدة. أما من الناحية الجنسية فأنت شخص ذو عادات يكتنفها الكثير من الجمود، كما أن أمورا كثيرة يمكنها أن تثير لديك الشعور بالاشمئزاز.

الفئة (ب) شديد التسامح

الصفات العامة: أيعود تسامحك الشديد إلى استعداد في طباعك، أم إلى أنك قد تلقيت تربية متحررة؟ لا أهمية لذلك، فالمهم هو أنك متسامح وكفى. التسامح بالنسبة لك هو طريقة في العيش. أنت لا تنتظر أن تنسجم الأشياء والأشخاص مع معاييرك الخاصة بشكل دائم. ويمكنك أن تتحمل عدم انصياع الناس لأذواقك وألوانك، مع أنها انتقائية إلى أبعد الحدود وإن كان ذلك يثير فيك إحساسا بالكدر. فالتسامح هو أيضا قيمة بالنسبة لك، وهذه القيمة أساسية لبقائك في حالة من الحركية والانفتاح على التقدم والتكيف مع المتغيرات. أنت لا تتخيل نفسك محنطا داخل عادات معينة وتحتاج إلى التغيير في ملذاتك والتنويع في تجاربك. ترغب في معرفة كل ما هو جديد، كأن تكتشف أماكن جديدة وطرق عيش مختلفة.

علاقته بالآخرين: تفهم وتتقبل جيدا الاختلاف بينك وبين الحميع. ولا مشكلة لديك في أن يكون للآخرين مواقفهم ومسفلكياتهم المختلفة عن مواقفك ومسلكياتك. لا بل إنك تجد ذلك صحيا أكثر، لأن تشابه الجميع يجعلهم أقرب إلى الآلات، وأشد إثارة للاهتمام بوجه عام، لأنك فضولي تحب اكتشاف الآخرين.

وبما أنك إلى التفاهم، فإنك تضع نفسك بصهولة في موضع الآخرين، وتتمتع بما يكفي من التساهل إزاء

نقاط ضعفهم وأخطائهم، شرط ألا يتحول ذلك عندهم إلى عادات. لست من النوع الذي يعلن الحرب في كل مرة يرتكب فيها أحدهم حماقة من الحماقات. ومن هنا، فإن تسامحك غالبا ما يقف حيث يبتدئ عدم تسامح الآخرين.

علاقته بشريك الحياة: أنت تميل إلى النظر إلى زوجتك كما هي. فأنت مستعد للتغاظي عن مساءئها وعقدها، والتي لا تحاول تغيرها، طالما أنها تقوم بما يتوجب عليها. تعرف كيفية التعامل مع زوجتك بالشكل الذي يرضيها. هل يعني ذلك أنك سهل الانقياد لها؟ ليس أمر كذلك حقا، ولكنك تعرف كيف تكون مرنا وصبورا وسهل العريكة عند الضرورة. وعليه، فإن بإمكانك أن تعشق زوجتك من دون أن تقبل كل ما يصدر عنها.

بمقدورك أن تغفرلها هفوة عابرة، ولكنك لا تستطيع تحمل الهفوات إلى ما لا نهاية.

ومن الناحية العاطفية، أنت بمنأى عن العقد إلى حد بعيد. ويمكنك في حالة الثقة بالشريك، أن تعيش معه حياة سعيدة تحقق فيها كل رغباتك وملذاتك.

الفئة (ت): شديد التساهل

صفات عامة: هل يعود ذلك إلى مرونة في طبعك، أم أنه نتيجة تربية قاسية قائمة على التوبيخ؟ مهما يمكن من أمر، فأن الآن إلى أن تكون متسامحا بشكل مفرط. فقد عودت نفسك على القبول بعدم انصياع الأشياء والأشخاص لرغباتك. تقول في نفسك بأن "الحياة هي هكذا"، ثم تلقي لا تكون معنيا بشكل مباشر. تحمل نفسك دائما المسؤولية عن كل شيء وترد بالكثير من الفتور عندما يلحق بك الأذى بشكل مباشر. تقوم، في الغالب، بدور النعامة، وتغض الطرف عن أخلاقياتك لكي تحافظ على راحة بالك. أي أنك تتخلى عن مبادئك ومصالحك لكي تنعم بالأمن والسلام، وذلك شكل من الانتهازية (المخففة)، ولكنه يعكس أيضا شيئا من الضعف.

علاقته بالآخرين: أنت شديد التفاهم مع الآخرين لأنك تولي كثيرا من الانتباه لأمزجتهم وردود أفعالهم. ولأنك نادرا ما تكون غير مبال بمشكلاتهم، فإنك غالبا ما تسدي إليهم النصيحة الصادقة. تعرف كيفية الإصغاء والتحكيم والتقريب بين الحساسيات والمصالح المختلفة.

أما الوجه الآخر لهذه الصفات فهو أنك تبالغ أحيانا في المجاملة والمسايرة، حتى أنك توافق على ما يريده الآخرون حتى ولو كنت تعتقد بأنهم مخطئون. كما أنت تكيف نفسك وفقا لأذواقهم ومشاعرهم من أجل أن تفوز برضاهم. وبما أنك تشعر بالضيق في المواقف الصراعية، فإنك تفضل التنازل بدلا من التسبب بخلق المشكلات. وبالنتيجة فإنك تميل إلى أن تتخلى عن شخصيتك، وأن تترك الآخرين يؤثرون على خياراتك أو يقررون عوضا عنك.

علاقته بشريك الحياة: تتمتع بصبر الملائكة، حيث أنك تتجاوز جميع العيوب الكبيرة والصغيرة عند زوجتك. تغض الطرف عندما تنسى أن تقول لك: "صباح الخير" أو "شكرا". تقول لها: "نعم" حتى إذا كنت غير موافق على ما تريده، وحتى إذا كنت غير راغب في أن تقول ذلك. تتخلى عن ملذاتك من أجل ملذاتها.

الأكيد أنك شديد التساهل في بعض الأحيان حتى أن الآخر يعتبرك سريعا وكأنك شيء من أشيائه ويظن أن من المسموح له أن يفعل بك ما يريد. ولأنك غالبا ما تتنازل أولا وتغفر أخطاء الآخرين فإنك تضطلع بالدور السيئ للزوج المجامل. أما من الناحية العاطفية، فإن الإذعان يجعلك تتخلى عن حقك في هذا المجال.