

هل تشعرين بتأنيب الضمير؟



ألم يسبق أن شعرت بغصة في حلقك، بعد أن تصرفتي بشكل يُخالف القيم التي تؤمنين بها، أو بعد التسبب في أذى لشخص ما بقصد أو بغير قصد؟ هذا هو تأنيب الضمير الذي قد يشعر به أي إنسان. فإلى أي حدٍّ تعيشين هذا الإحساس وكيف؟

1- في طريق عودتك من السوبرماركت وأنت مٌحمّلة بالأكياس قابلت متسولاً:

أ) تعطينه بعض الدراهم.

ب) عليه أن يجد لنفسه عملاً شريفاً.

ت) تفكرين في أنك محظوظة لأنك لا تحتاجين إلى أحد.

ث) تشعرين بالإحراج، لأنك تحملين كل تلك الأكياس المملّاة بالأطعمة أمامه.

2- كان الازدحام شديداً على صندوق الدفع في السوبرماركت، والسيدة التي خلفك تحمل منتجاً واحداً فقط:

أ) تعرضين عليها أن تمرّ قبلك.

ب) تضعين أغراضك على البساط الدوّار حتى لا تسبقك.

ت) تتظاهرين بأنك لم تريها .

ث) تتحركين بسرعة وتتركين لها مكانك.

3- هم الأستاذ باختيار طالب، لكي يستعرض الدرس الذي اكتشفت أنك نسيت أن تحفظيه عن ظهر قلب:

أ) بالتأكيد سوف يختارني أنا وسوف أخرج كثيرًا .

ب) بالقليل من الحظ قد أفلت هذه المرة منه .

ت) أتمنى أن لا يقع اختياره عليّ .

ث) إذا وقع اختياره عليّ سيكون الموقف سخيفًا جدًّا .

4- أثناء اشتغالك لإتمام ملف عمل مهم، اتصلت بك صديقة تدعوك إلى السينما :

أ) مستحيل، لا يمكنني أن أستمع بالفيلم إذا لم أنزّته من هذا العمل المهم .

ب) جاء عرض السينما في وقته، سأذهب لأرّفه عن نفسي، ولا يهم الملف .

ت) سأقبل العرض لأنني في حاجة إلى التخفيف من ضغط العمل .

ث) ترفضين، لا يمكن أن تغامري بمستقبلك المهني من أجل فيلم سينما .

5- في الشارع، رأيت أمًّا تُؤدّب طفلها الصغير وتضربه :

أ) تفضحيتها في الشارع وتشتمينها .

ب) لا بدّ أنّه فعل شيئًا يستحق ذلك .

ت) تنظرين إلى الأم نظرة عتاب .

ث) تشعرين بالألم وتقولين يا له من طفل مسكين .

6- تتبعين حمية غذائية لتخفيف الوزن، لكنك تشتهين كعكة الشوكولاتة :

أ) تأكلينها بعيدًا عن عيون الآخرين .

ب) لن أحرّم نفسي طوال الوقت طبعًا .

ت) من واجبي أن لا أكلها، لكن أشتهيها بشدة .

ث) سأكلها طبعًا، فأرادتي ضعيفة .

7- عندما تفترضين بعض المال من صديقة:

أ) تُسارعين فوراً إلى إرجاعه لها حال توافره.

ب) تجدين أن هذا أمر طبيعي أن يعتمد الأصدقاء على بعضهم بعضاً.

ت) تتأثرين بهذه اللفة الجميلة منها.

ث) تشعرين بالانزعاج لأزلك وُضعت في هذا الموقف.

جدول النتائج

1

2

3

4

5

6

7

(أ)

3

2

1

1

4

3

3

(ب)

4

4

4

4

1

4

4

(ت)

2

3

3

2

2

2

2

(ث)

1

1

2

3

3

النتيجة :

إذا حصلتِ على ما بين 7 و12 نقطة ..

تشعرين بمسؤولية كبيرة:

تشير إجاباتك إلى أنك قاسية مع نفسك، وصارمة في الحكم على تصرفاتك، في حين أن عليك أن تكوني معتدلة. ومن دون حتى أن تحللي لماذا اتخذت بعض القرارات، فإنك تذهبين إلى حد انتقاد قراراتك أمام الآخرين. وفي أغلب الأحيان يبدو لك أنك أنتِ المذنبة الوحيدة في ما يحدث. من جهة أخرى، ربما أنتِ تشككين في العاطفة التي يمكن أن يُعبّرَ لك عنها الآخرون، لأنك ربما تعتقدين أن الآخرين لا يمكن أن يحبوك فعلاً. ولكي تُخففي من وقع شعورك الدائم بالذنب تجدين نفسك مستعدة لتقديم كل التصحيحات، من أجل الحصول على المزيد من الحب من الآخرين.

إذا حصلتِ على ما بين 13 و18 نقطة ...

تأنيب الضمير لكنه إيجابي:

من خلال إجاباتك، يتضح أنك تسيطرين إلى حد ما على مشاعر تأنيب الضمير. ومثلك مثل الناس، يمكن أن تنتقدي نفسك بشدة لأنك قمت بتصرف لا يتماشى مع القيم التي تؤمنين بها. وأحياناً تجدين أنَّهُ من الضروري التعبير عن استيائك، وفي مثل هذه المواقف قد تحتدين وتُسيئين إلى الآخرين. لكنك عندما تشعرين بأنك قد جرحت شخصاً ما، فإنك تندمين كثيراً لأنك أسأت التصرف. هذا الشعور الذي تحسسين به هو شعور طبيعي جداً، لأنَّهُ يتم عن وعيك وحُسن تقديرِك نتائج ما تقومين به من تصرفات. لهذا، فأنتِ تُعتبرين ناجحة في وضع المسافة الكافية بينك وبين أخطائك.

إذا حصلتِ على ما بين 19 و23 نقطة ..

حريصة دائماً على النظام:

يبدو من خلال أجوبتك، أن شعورك بتأنيب الضمير مرتبط بخوفك من أن لا تنجزي الأمور بالشكل المطلوب. أنتِ من الناس الحريصين على أن لا يخالفوا أوامر مديركم مثلاً، وعلى أن لا تخلفي وعداً أعطيته أي أحد، وأن تكوني في مستوى أي اتفاق أبرمته مع أيٍّ من المحيطين بك. سلوكك هذا يجعلك صديقة مخلصمة بالنسبة إلى الكثيرين، لأن المقربين منك يثقون بك ثقة تامة. ولكن مع ذلك، أنتِ أحياناً تشككين في صحة القرارات التي تتخذينها، لأنَّهُ حتى عندما تنجزين كل شيء بالشكل المطلوب، وتتبعين التعليمات بالضبط، فأنتِ تتوجسين وتعتقدين أن أحداً ما سيأتي لكي يُوبِّخك على خطأ ما.

إذا حصلتِ على ما بين 24 و28 نقطة ..

لا تشعرين بالذنب أبداً :

لا يبدو أنك مَـعنية بأي نوع من أنواع تأنيب الضمير وما يترتب عنه من مشاكل. وفي أغلب الأحيان، أنتِ لا تشعرين بأنك مخطئة في أي شيء يحصل، بل كثيراً ما تتهربين من المسؤولية وتلقين باللوم على الآخرين. وهذا ما يتهمك به فعلاً المحيطون بك، بأنك تتهربين من الاعتراف بالمسؤولية. فراجعى نفسك، ولا تذهبي بعيداً في هذا النوع من السلوكيات. لهذا، قد تُلصَق بك تهمة الأنانية وعدم الاكتراث بالمرجعية الاجتماعية.