

## كم هي قدرتك على التسامح؟



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

1- الصداقه الأفلاطونية بين الرجل والمرأة هي:

أـ- على الدوام مربية بعض الشيء.

بـ- ممكنة بلا شك.

تـ- غير معقوله حقا.

2- الحب الكبير"

أـ- لا يحدث إلا مرة في الحياة.

بـ- يمكن أن يحدث مرات عده.

تـ- يحدث عند كل تجربة حب جديدة.

3- ما هو أكثر إثارة للدهشة في الحب:

أـ- أننا نتساءل دائمًا عما إذا كان سيستمر.

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

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

4- تود أولاً تعليم أولادك ينفي:

أ- أن يدفع الشخص ثمن أخطائه.

ب- أن يتذمر الشخص شؤونه في الحياة بمفرده.

ت- أن يفعل الشخص ما يريد كما يريد.

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

أ- كل يوم تقريباً.

ب- مرة على الأقل كل أسبوع.

ت- تكاد لا تتشاجر معها بتاتاً.

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 عدواً لها بعض الشيء.

ب- أن تشعر أنك متسرّع جداً.

ت- أن تظهر الملك لما أصابك.

8- عندما تعاشر من فراق الحبيب:

أ- تفقد شهيتك للطعام.

ب- لا يجد النوم سبيلاً إلى جفنيك.

ت- تصبح شديد الشراهة.

9- عندما تنتخب، فإنك:

أ- تمنحك صوتك لحزب سياسي.

ب- تنطلق من إحساسك بالتعاطف.

ت- غالباً ما تلقي ورقة بيضاء.

10- في موقفك العام:

أ- غالباً ما تنطلق من قناعات راسخة.

ب- غالباً ما تساورك الشكوك.

ت- غالباً ما تكون متربداً.

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

أ- للتزماتها.

بـ- لمبادئها .

تـ- لمشاعرها .

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

أـ- تتوقف عن توجيه الكلام إليه.

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

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

13- اللحام الذي تتعامل معه يلتقط عبارات عنصرية:

أـ- تتوقف عن شراء اللحم وتصبح نباتيا .

بـ- تشترى من ملحمة أخرى.

تـ- تسد أذنيك.

14- من الطبيعي في الحياة الزوجية:

أـ- أن يكون الزوجان معا في جميع الظروف.

بـ- ألا يخبر الزوجان بعضهما البعض كل شيء .

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

15- في حياتك الجنسية، تظن:

أـ- أنه لم يعد هنالك من شيء تتعمله.

بـ- أنه لم يعد عليك أن ثبت معرفتك بأي شيء .

تـ- أنه عليك أن تبعث في الشريك الإحساس بالثقة.

16- الهدايا المفاجئة التي تقدم إليك من شأنها أن:

أـ- تولد لديك، في الغالب، إحساسا بالضيق.

بـ- يجعلك تشعر بالخيبة أحيا نا .

تـ- تبعث فيك السرور على الدوام.

17- عندما تتعامل معك حماتك وكأنك عديم الفائدة:

أـ- يثير ذلك فيك غصبا شديدا .

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

تـ- تشعر بالخجل.

18- الذين سبق لك وعاشرتهم في حياتك:

أـ- كنت أنت الذي يتخلى عنهم في الغالب.

بـ- افترقت عنهم، عموما ، عن تفاهم واتفاق.

تـ- كانوا هم الذين يهجرونك في الغالب.

19- زوجتك تتهكم بالكذب:

أـ- تصفعها (فوراً كرد فعل آلي).

بـ- تحاول أن تثبت لها أنك صادق.

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

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

أـ- من الأكيد أن الجميع سيعتبرني فاشلاً.

بـ- ليس الأمر خطيراً، لأنني لا أستطيع أن أكون معصوماً عن الخطأ.

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

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

أـ- أقرب إلى أن يكون أمراً مزعجاً.

بـ- مثيراً للاهتمام بما فيه الكفاية.

تـ- يعجبك إلى أقصى حد.

22- لا يزعجك الأمر:

أـ- إذا شاركت الحمام مع زوجتك.

بـ- إذا كان من حق المرأة أن تنجب طفلاً من دون زواج.

تـ- إذا حصل الشاذون على حقوق كالأسوباء.

23- شعرت بأنك أصبحت شخصاً راشداً:

أـ- عندما تعرضت لأول إخفافاتك.

بـ- عندما تقاضيت راتبك الأول.

تـ- 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 أيضاً بالمزاج وبالضروف، فمن الممكن لك أن تكون أكثر تسامحاً في بعض الأمور، وأقل

تساماً 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 ناجماً عن تربية أخلاقية أو دينية شديدة المراة، أما قد يكون ذلك لأنك ولدت

هكذا. ومهما يكن من أمر، فأنت غير متسامح بما فيه الكفاية، حتى ولو كنت تخيلعكس. إنك تغتاظ

سريعاً عندما لا تسير الأمور أو لا يتصرف الآخرون بشكل ينسجم مع توقعاتك، ويأتي ردك على ذلك متطرفاً،

وأحياناً يكون ذلك رغمما عنك. أنت معاد للتغيير وتحتاج إلى أن تعيش حياتك من دون مفاجآت، وتفضل

الخيارات المأمونة على المخاطرة، وبالكثير من الانظام، تكره أن يزعجك أحد بمحاولة تغيير عاداتك وبرامجه.

وبالضرورة، نادرًا ما يحدث لك أن تساور؛ وإذا ما فعلت 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 تحمل 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 وسلكيات وتصرفات. أنت لست متفهماً في عاداتك وغالباً ما تكون عنيداً في قناعاتك، حيث أنك تميل إلى التعتن 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 مغلٍ إلى حد ما، وبين الأصدقاء المضمنين، لأنك ترفض على الدوام، وأحياناً بشكل عدواني، كل ما يبدو "غريباً" لك.

علاقته بشريك الحياة: أنت شديد التطلب وغير صبور وقليل التساهل، لا تحمل عدم الموافقة على ما تريد أو عدم القيام بالأعمال على طريقتك. غالباً ما يشعر معك الآخر بأنه يعيش على مقعد كمقدع الطيار الجاهز للقفز خارج الطائرة في أي لحظة. فهو يخاف من مخالفتك ومن إشعال فتيل القطيعة عن غير قصد لسبب سخيف كاستعماله لفرشاة أسنانك مثلاً. وبما أنك تفتقر إلى روح الدعاية، وتشكو في الغالب من كثرة 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 أموراً كثيرة يمكنها أن تثير لديك الشعور بالاشمئاز.

#### الفئة (ب) شديد التسامح

الصفات العامة: أيعود تسامحك الشديد إلى استعداد في طباعك، أم إلى أنك قد تلقيت تربية متحررة؟ لا أهمية لذلك، فالملهم هو أنك متسامح وكفى. التسامح بالنسبة لك هو طريقة في العيش. أنت لا تنتظر أن تنضم الأشياء والأشخاص مع معاييرك الخاصة بشكل دائم. ويمكنك أن تحمل عدم انصياع الناس لأذواقك وألوانك، مع أنها انتقائية إلى أبعد الحدود وإن كان ذلك يتثير فيك إحساساً بالكدر. فالتسامح هو أيضاً قيمة بالنسبة لك، وهذه القيمة أساسية لبيئتك في حالة من الحركية والانفتاح على التقدم والتكيف مع المتغيرات. أنت لا تخيل نفسك محظياً داخل عادات معينة وتحتاج إلى التغيير في ملذاتك والتنوع في تجاريتك. ترغب في معرفة كل ما هو جديد، وأن تكتشف أمراً كان جديداً وطرق عيش مختلفة.

علاقته بالآخرين: تفهم وتقبل جيداً الاختلاف بينك وبين الجميع. ولا مشكلة لديك في أن يكون الآخرين مواافقهم ومسفكلياً تهم المختلفة عن مواقفك وسلكياتك. لا بل إنك تجد ذلك صحيحاً أكثر، لأن تشبه الجميع يجعلهم أقرب إلى الآلات، وأشد إثارة للاهتمام بوجه عام، لأنك فضولي تحب اكتشاف الآخرين.

وبما أنك إلى التفاهم، فإنك تضع نفسك بسهولة 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 غالباً ما يقف حيث يتبدئ عدم تسامح الآخرين.

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

بمقدورك أن تغفر لها 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، فإن الآن إلى أن تكون متسامحاً بشكل مفرط. فقد عودت نفسك على القبول بعدم انصياع الأشياء والأشخاص لرغباتك. تقول في نفسك بأن "الحياة هي هكذا"، ثم تلقي لا تكون معنياً بشكل مباشر. تحمل نفسك دائماً المسؤولية عن كل شيء وتترد بالكثير من الفتور عندما يلحق بك الأذى بشكل مباشر. تقوم، في الغالب، بدور النعامة، وتغض النظر عن أخلاقياتك لكي تحافظ على راحة بالك. أي أنك تتخلّى عن مبادئك ومصالحك لكي تنعم بالأمن والسلام، وذلك شكل من الانتهازية (المحففة)، ولكنه يعكس أيضاً شيئاً من الضعف.

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

أما الوجه الآخر لهذه الصفات فهو أنك تبالغ أحياناً في المعاشرة والمسايرة، حتى أنك توافق على ما يريد الآخرون حتى ولو كنت تعتقد بأنهم مخطئون. كما أنت تكيف نفسك وفقاً لأذواقهم ومشاعرهم من أجل أن تفوز برضاهما. وبما أنك تشعر بالضيق في المواقف الصراعية، فإنك تفضل التنازل بدلاً من التسبب بخلق المشكلات. وبالنتيجة فإنك تميل إلى أن تتخلّى عن شخصيتك، وأن ترك الآخرين يؤثرون على خياراتك أو يقررون عوضاً عنك.

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

الأكيد أنك شديد التساهل في بعض الأحيان حتى أن الآخر يعتبرك سريعاً وكأنك شيء من أشيائة ويبطن أن من المسموح له أن يفعل بك ما يريد. ولأنك غالباً ما تتنازل أولاً وتغفر أخطاء الآخرين فإنك تتضلل بالدور السيئ للزوج المجامل. أما من الناحية العاطفية، فإن الإذعان يجعلك تتخلى عن حبك في هذا المجال.