هل أنتِ رقيقة القلب؟

هل لبّيت يوماً نداء الفيلسوف اليوناني الذائع الصيت سقراط القائل: "اعرف نفسك"؟ هل حاولت يوماً أن تحلّلي مشاعرك وأفكارك وردّات فعلك وتصرفاتك في مختلف الظروف؟ هل تساءلت مرة: من أنا؟ أو من أكون؟ إليك مجموعة من الاختبارات العلمية المدروسة والموضوعة من قبل اختصاصيين وخبراء في مجالي علم النفس وعلم الاجتماع، تساعدك على اكتشاف الذات ومعرفة النفس. وما عليك سوى الرد على الأسئلة المطروحة بكل صدق وأمانة واختيار واحد من الاقتراحات. قساوة القلب قد لا تعني أن صاحبه لا يبالي بالآخرين ولا يهتم لأمرهم إنما يكون من الأشخاص الذين لا يعبّرون بسهولة عن مشاعرهم وما يختلج في أعماقهم فيضعون حاجزاً واقياً بينهم وبين الناس ويتحجّجون بالقساوة كبرنامج لحماية النفس من العوامل الأخرى التي قد تؤثّر على طبيعتهم وتعكّر صفو مزاجهم. كما أن رقّة القلب لا تعني أن صاحبه إنسان ضعيف أو غير قادر على اتخاذ المواقف الجريئة والشجاعة بل كل ما في الأمر أنه شديد الحساسية وغالباً ما لا يستطيع أن يسيطر على عواطفه ويتحكّم في ردود فعله فسرعان ما يضحك وسرعان ما يبكي وسرعان ما يتأثر بكل حادثة يراها أو حتى خبر يسمع عنه. صاحب القلب الرقيق هو من يتعاطف مع المظلوم والمحروم وهو من تغلب الشفقة على معظم أحكامه وآرائه وتصرفاته. المهم أن تكون هذه الشفقة في محلها بحيث يعرف أن يميّز بين الظالم والمظلوم فلا يشفق مثلاً على من يدّعي الحزن والفقر والبؤس. لذلك لابدّ من الاعتماد على المنطق والحكمة وليس فقط على رقّة القلب. 1- في حال رأيت ملصقاً إعلانياً يتعلق بجمعية الرفق

بالحيوان إلى أي مدى تتأثرين بصورة الكلب الصغير الذي يبدو حزيناً؟ أ- تتبرعين للتوّ بمبلغ من المال. ب- لا تتأثرين أبداً بالإعلان. ج- لا تكتفين بالتبرّع بل تحاولين الاشتراك في الحملة الإعلانية وتقديم المساعدات الممكنة. 2- في عطلة نهاية الأسبوع وبعد عمل طويل وشاق تستعدين للاسترخاء أمام شاشة التلفزيون وإذا بصديقة تطلب منك الاهتمام بطفلها لبعض الوقت كي تتمكن من مرافقة زوجها إلى إحدى الحفلات الساهرة. ماذا تكون ردّة فعلك؟ أ- تعتذرين منها وتطلبين منها أن تؤجل سهرتها لليلة أخرى. ب- لا ترفضين طلبها وتهتمين بالطفل اهتماماً بالغاً. ج- تقبلين ولكن بشرط أن تتمكّني في الوقت نفسه من مشاهدة التلفزيون. 3- في حال أصرّ أولادك على اقتناء حيوان أليف صغير ماذا تكون ردّة فعلك؟ أ- تجلبين لهم قطة كبيرة وقطة صغيرة. ب- تجلبين لهم كلباً وقطتين وأرنباً. ج- تكتفين بقطة صغيرة. 4- تنتظرين سيارة تاكسي بفارغ من الصبر والمطر ينهمر بغزارة. وحين تقف أمامك إحدى السيارات تلمحين وجود امرأة برفقة طفلين، ماذا تفعلين؟ أ- لا تدعينها تركب سيارة الأجرة. ب- تعرضين عليها ركوب السيارة نفسها. ج- تدعينها تركب معهما سيارة الأجرة. 5- في حال لم تنه زميلتك عملها وكانت مضطرة للعودة باكراً إلى منزلها للاحتفال بعيد ابنها، كيف تتصرفين؟ أ- تقومين بالعمل مكانها لتتمكّن من مغادرة المكتب باكراً. ب- تساعدينها في قسم من العمل. ج- تنهين عملك اليومي وتغادرين المكتب. 6- في حال أعطيت للتوّ مبلغاً من المال لإحدى الجمعيات الخيرية وإذا بجمعية أخرى تطلب منك المساعدة، ماذا تكون ردّة فعلك؟ أ- تشرحين أنك تبرعت قبل قليل لكنك تعطين مبلغاً صغيراً. ب- تتجاهلين طلب الجمعية الثانية إذ يكفي أنك تبرّعت للأولى. ج- تعاملين الجمعية الثانية على قدم المساواة مع الأولى. 7- في العيد تتذكرين في أوّل لحظة المناسبة وتهرعين إلى المتجر لشراء بطاقة حب إلى زوجك. وإذا بشابة تستعد لأخذ آخر بطاقة ما لبثت أن أمسكت بها، ماذا تكون ردّة فعلك؟ أ- لا تدعين الفرصة تفوتك فأنت أوّل من حصل عليها. ب- تتركين لها البطاقة وتهرعين إلى متجر آخر. ج- تتركين لها البطاقة دون أن تحملي لزوجك أية هدية. 8- في حال فاجأك زوجك بهدية جميلة ترافقها رسالة حب، ماذا تكون ردّة فعلك؟ أ- تشعرين بفرحة كبيرة لكن الهدية تحرجك لأنها عبارة عن دب "تيدي". ب- تنفجرين باكية وتشكرينه على الهدية الرومانسية. ج- يا له من أحمق لاختياره الدب! 9- في حال طلبت منك صديقة أن تساعديها في جمع الألعاب المستعملة للأطفال المحرومين يوم عطلة نهاية الأسبوع، ماذا تفعلين؟ أ- توافقين بكل طيبة خاطر ولا تترددّين في التبرّع بالمال. ب- ترفضين بحجة أنك تفضّلين الاستمتاع بيوم العطلة. ج- تساعدينها على مضض ولنصف يوم فقط. 10- في حال طلب زوجك أن توافقي على دعوة أصدقائه للعشاء دون زوجاتهم، ماذا تفعلين؟ أ- توافقين وتعدّين لهم أطباقاً لذيذة. ب- ترفضين رفضاً قاطعاً. ج- توافقين شرط أن يساعدك في إعداد

الطعام. - اجمعي وقارني: لكل اقتراح علامة مناسبة عليك جمعها للحصول على المجموع النهائي ومقارنته بجدول النقاط. جدول أ ب ج (1) 3 1 2 (2) 1 3 2 (3) 2 3 1 (4) 1 2 3 (5) 3 2 1 (6) 2 1 3 (7) 1 3 2 (8) 2 3 1 (9) 3 1 2 (10) 3 1 2 - إذا تراوح مجموع علاماتك بين 0 و10 نقاط: فإن قلبك قاس كالحجر بل كالصخر. فإذا ما رأيت محتاجاً أو طفلاً يبكي أو عجوزاً يبتسم مررت مرور الكرام دون أن يرفّ لك جفن ودون أن تتأثّر مشاعرك وأحاسيسك. غير أن موقفك السلبي أو الجامد يعكس قشرة سطحية يكمن تحتها موقف مخالف. ربما تخافين من استغلال الآخرين لضعفك لذلك تفضّلين كبت العواطف وتدّعين الهدوء وبرودة الأعصاب وأحياناً عدم المبالاة. ولكن في بعض الظروف لابدّ من إبداء بعض المشاعر فأحياناً مجرد الابتسام يفرح قلب الآخر. - إذا تراوح مجموع علاماتك بين 11 و20 نقطة: فأنتِ رقيبة القلب لكنك تخجلين من التعبير عن الحنان والعواطف المختلجة في أعماقك. المهمّ ألا تجعل منك رقة القلب ضحية المخادعين والماكرين. لا تنسي اللجوء إلى الحكمة والمنطق وألا تحكي فقط من خلال القلب بل أيضاً العقل. - إذا تراوح مجموع علاماتك بين 21 و30 نقطة: فإنّ قلبك نبع الرقة والحنان إلى حد لا يوصف وإلى درجة أنك تضحّين بسعادتك من أجل الآخرين. جميل أن نساعد كل محتاج شرط ألا يكون على حساب صحتنا وحياتنا وسعادتنا. ولا تعتقدي أنك وحدك المسؤولة عن مساعدة الغير فالعالم لا يخلو من الناس الطيبين مثلك فلا تشعري بعقدة الذنب كلما قصّرت في تقديم العون بسبب العراقيل.