هل أنتِ واثقة من نفسك في العمل؟

في عالم يحكمه العمل، غالباً ما تحاولين إخفاء ضعفك لتثبتي أنك على قدر مسؤولية العمل. ولكن في أعماق نفسك، هل تثقين بقدراتك؟ الاختبار يدلك، ويوغل في أعماقك.

أنتِ متأخرة 15 دقيقة عن أوّل اجتماع لك: A. تعتذرين حين تصلين.. فهذه الأمور تحدث. B. تتصلين بهم، توضحين أنك ستتأخرين. C. ما بحجة تفكرين، مثل ازدحام الطرق. D. تفضلين إلغاء الاجتماع بدلاً من الوصول متأخرة. تبتسم زميل لك أثناء شرحك للعرض التقدمي: A. تسألينه عما أضحكه. B. تعتقدين أن هذا بغيض، فلابدّ أنهم يعتقدون أنك سخيفة. C. تبتسمين له. D. تنظرين باتجاه شخص آخر. أي من الأمور التالية لا يعبر عنك؟ A. قبضة حديدية في قفاز مخملي. B. من الصعب التعرف عليك. C. لست دائماً في مزاج جيّد. D. لا يمكن إقناعك بسهولة. رئيسك في العمل يخطئ في اسمك دائماً: A. تذكرينه بهذا الأمر في كل مرة. B. لا تعتقدين أن هذا أمر مهم. C. تنتقمين لنفسك عن طريق مناداته باسم آخر. D. تأخذين الأمر على محمل شخصي. حين يكون عليك إجراء مكالمة هاتفية مهمة: A. تسجلين ملاحظاتك. B. تركزين لبضع دقائق قبل أن تطلبي الرقم. C. تبدئين بطلب الرقم ثمّ تغلقين الخط قبل أن يرد أحد. D. تحددين وقتاً لإجراء الاتصال،

وترفعين سماعة الهاتف دون تردد. تطلب منك رئيستك الذهاب إلى مكتبها في وقت لاحق من اليوم: A. تتساءلين عن السبب؟ B. تشعرين بالهدوء، لو كان الأمر مهما لحددت اجتماعاً رسمياً. C. تذهبين فوراً لتعرفي ما الأمر. D. تشعرين بالفضول. تسمعين شائعات أن رئيستك ستستقيل. وحلمك الحصول على وظيفتها: A. تقومين ببعض التحركات وراء الكواليس للحصول على ما تريدينه. B. تبلغين رئيسك (رئيستك) أنك تودين التقدم بطلب لشغل هذا المنصب. C. تسألين فيما إذا كان الأمر صحيحاً. D. تنتظرين بفارغ الصبر: حتى يصبح الأمر رسمياً. ما هو أهم عامل بالنسبة لك عند التفكير بوظيفة جديدة؟ A. الراتب. B. ثقافة الشركة. C. اهتمامك بالوظيفة. D. احتمالات الترقية. يسألك من يجري المقابلة (أمام منافسك) لماذا يجب أن تحصلي على الوظيفة: A. تقولين: لست أنت التي تقررين التخلص من الشخص الآخر. B. تشعرين بالانزعاج، وتركزين على صفاتك الشخصية. حين .خسرت أنك تعرفين ...الكلام في تتعثرين .D .اللعبة من جزء هذا أن تعرفين .C تضطرين لتقديم عرض تقديمي: A. تعتمدين على ملاحظاتك، أو حتى تقرئين منها مباشرة. تكونين لا حين حتى ،مسترخية تبدين .C .عليك هذا ويظهر ،بالتوتر ًدائما تشعرين .B كذلك. D. تتحدثين دون النظر إلى ملاحظاتك. تأخذ رئيستك إجازة وتطلب منك الحلول مكانها في اجتماع ومشروع مهمين: A. تحاولين إقناعها بطلب هذا من شخص آخر. B. يجب أن تسمعيها تقول ذلك وتكرره قبل أن توافقي. C. ليس هناك دقيقة لتضييعها.. وتبدئين بالاستعداد. D. بما أنّه ليس لديك خيار. من الأفضل أن ترتقي إلى مستوى التحدي. في ذكرى تأسيس الشركة التي تعملين فيها طلب منك إلقاء خطاب: A. تعتقدين أنه عليهم أن يطلبوا من شخص آخر. B. تتأثرين: لأنّه طلب منك ذلك. C. لا تتفاجئين، فمن المعروف أنك تحبين فعل مثل هذه الأمور. D. تشتكين؛ لأن هذا يعني المزيد من العمل. أي من العبارات التالية تشعرك بالإهانة إذا اعتقد الناس أنك كذلك: A. تعتقدين أنك أكثر أهمية من الآخرين. B. لا تهتمين سوى بالمال. C. غير قادرة على القيام بوظيفتها على نحو صحيح. D. تفعل أي شيء للتقدم. انتهت مقابلة العمل التي ذهبت إليها، بماذا تفكرين حين تغادرين؟ A. إنك قلت الأشياء الخاطئة. B. وتعيدين في ذهنك المقابلة. C. فليكن ما يكون. D. إنك دائماً تبذلين طاقة أكثر مما يجب في أمورك. الآن اجمعي درجاتك: إذا كانت معظم إجاباتك (A): هناك أوقات تشككين فيها بقدراتك، ثمّ تعودين بسرعة إلى المسار الصحيح؛ لتحقيق أهدافك وإثبات أنك قادرة على ما يطلب منك فعله. في الواقع، يبدو أنك بحاجة للتحقق من أنك أقوى من الآخرين في مجالات معينة، كما لو أنّ الأمر كان تحدياً شخصياً. ربّما تعتقدين أنّه لم يتم تقدير مهاراتك بما فيه الكفاية في مرحلة ما من حياتك؟ والآن تحاولين إثبات أنّ الجميع كانوا على خطأ. هذه الثقة بالنفس ميزة في العمل،

ومن المفيد للآخرين أن يشعروا أنك تعرفين ما تفعلين طالما أنك تعترفين أيضاً بمزاياهم وتعترفين بنقاط ضعفك. إذا كانت معظم إجاباتك (B): ثقتكِ بعملك منخفضة: تبذلين جهوداً كبيرة للتغلب على افتقارك إلى الثقة بالنفس، ولكن للأسف لا تثمر هذه الجهود بقدر ما تحبين. وحين تتولين مشروعاً ما في العمل تشكين دائماً أن عملك لن يرتقي إلى المعايير المطلوبة، أو تتساءلين فيما إذا كنت حققت المهمة على نحو جيّد. أنت تشعرين على الأرجح بالخوف من ارتكاب الأخطاء، ربّما كنت تشعرين بعدم الأمام حين كنت طفلة، وقد ترك هذا بصمته عليك. حاولي تحويل هذه المشكلة إلى ميزة. وحقيقة أنك لا تشعرين بالتفوق على الآخرين تعني أنك إنسانة متسامحة ولطيفة، ومستمعة جيّدة، وكلها مهارات مفيدة في بيئة العمل. فكري في أفضل طريقة لاستغلال كل مزاياك. إذا كانت معظم إجاباتك (C): تؤمنين بنفسك: الآخرون لن يدافعوا عنك، أو يخبروا الجميع أنك الأفضل، لذا عليك أن تكوني واقعية وتثبتي للآخرين ما أنت قادرة عليه. وإلا سيصل شخص آخر قبلك، خاصة في هذه الأوقات الصعبة. تحبين أن تبدي مسيطرة على الأمور دون أن تتقبلي الانتقادات. وأحياناً، حين تكون الأمور صعبة، تذكرين نفسك أنك أفضل شخص لهذه المهمة؛ حتى حين تشكين بذلك. يبدو أنّه لا يمكنك الاعتماد على الآخرين. ولا يمكنك أن تكوني دائماً في القمة. لحظات الشك هي الوقت المناسب لطرح الأسئلة، والنظر إلى الأمور بمنظور جديد، خاصة حين يتعلق الأمر بحياتك المهنية. فكري في الأمر. إذا كانت معظم إجاباتك (D): واثقة معظم الوقت: تعرفين جيّداً كيف تخفين شكوكك، ونقاط ضعفك، وتتصرفين بثقة تظهر أنك شخص يمكن الاعتماد عليه والثقة به. ولكن هذه مجرد واجهة تخفي الكثير من شكوكك بنفسك. وحين تكونين خائفة من ألا تكوني على قدر التحدي تفعلين كل ما بوسعك لإخفاء ذلك. لماذا؟ ربّما لأن الاعتراف أنك قد لا تكونين قادرة على ذلك يجعلك تشعرين بالانزعاج من نفسك، أو ربّما لأنّك لا تحبين الاعتراف بنقاط ضعفك للآخرين لكي لا يستغلوها. حاولي تخفيف قلقك بشان ما أنت قادرة عليه، وقللي شكوكك في الآخرين.