هل تجيد إدارة الخلافات مع زملائك؟

◄في مجال العمل الحياة ليست دائماً سلام في سلام. أحياناً، لابدّ من الخلافات حتى وإن كانت بسيطة. كيف تتعامل مع زملائك في العمل؟ وكيف تتلقى ملاحظاتهم وانتقاداتهم؟ وهل أنت ناجح في إدارة علاقتك بهم؟

1- اختر مقولة أنت مقتنع بها.

أ) تقدير الآخرين مهم، لكنّ تقدير الذات أهم.

ب) الرضا عن النفس هو أهم شيء.

ت) حبّ الآخرين لنا هو حافز وجودنا، فلا يمكننا العيش من دونهم.

2- هل يمكن أن تكوّن رأياً سلبياً عن شخص لا تعرفه؟

أ) لا طبعاً.

ب) أحاول ألّا أفعل.

ت) نعم، ولِمَ لا.

3- من مبادئك في الحياة:

أ) "ليس كلّ الانتقادات ينبغي التوقف عندها" (موليير).

ب) "الضربة التي لا تقتلني تقويني" (نيتشه).

ت) "صورتنا هي رأي الآخر فينا، نظرته تحدّدنا وأحكامه تقيّدنا" (سينيكا) الفيلسوف.

4- حسب رأيك، إنّ أفضل طريقة لحل خلاف هي:

أ) الحوار.

ب) الزمن كفيل بحل أي خلاف.

ت) لوم النفس.

5- أي حيوان تحب أن تكون شبهه؟

أ) القطة، لأنها لطيفة، لكنها تخدش أحياناً.

ب) الكلب، لأنّه مطيع ووفي.

ت) الذئب، لأنّه شرس وقوي.

6- علمت أنّ أحد أعدائك ينتقدك في غيابك.

أ) تحزن ويجافيك النوم ليلتين.

ب) تعامله بالمثل وتنتقده أيضاً.

ت) لا تهتم، بل تشفق على حاله.

7- زميل لك انتقد عملك رغم أنك أنجزته على أكمل وجه.

أ) تصدّقه، وتقول إنك ستبذل جهداً أكبر في المستقبل.

ب) يصيبك هذا بالإحباط، وتَشُك في كفاءتك.

ت) تسخر، وتقول منْ هو لكي يقيّم عملي؟

جدول النتائج

2

3

4

5

6

7

(أ)

2

3

1

3

3

1

2

(ب)

1

1

2

2

2

2

3

3

2

3

1

1

3

1

نتائجك:

إذا حصلت على ما بين 7 و12 نقطة..

أنت رجل قويّ:

لا تهتم لأمر الملحوظات السلبية من الآخرين حول شكلك أو عملك أو أي شيء، ما دمت متأكد من نفسك. لأنك رجل قوي الشخصية، ومعتد بذاتك. تقدير الذات بالنسبة إليك أمر مهم، يأتي في المرتبة الأولى، ثم يأتي بعده تقدير الآخرين لك. الصراعات والخلافات لا تعنيك في شيء، ولا تخيف: فأنت تعرف ما تريد، وما هو الأصلح لك. لديك ثقة كبيرة في نفسك تجعلك مستقل ومتطور. لكن انتبه، أحياناً لابدّ من وقفة لمراجعة الذات.

إذا حصلت على ما بين 13 و17 نقطة..

منفتح:

لديك شخصية قوية، هذا صحيح، لكنك لا تعزل نفسك عن الآخرين، تهتم بسماع رأي الآخرين فيك وفي أدائك. بل إن رأيهم فيك يمكن أن يجعلك تغيّر خياراتك وطريقة تصرفك. كما أنك تحاول الاستفادة من ملحوظاتهم لتطوير نفسك. صحيح أنك تعرف نفسك جيداً، لكنك تتأثر كثيراً برأي الآخرين فيك، حاول أن تكون متزن أكثر، ولا تسمح للآخرين بالتأثير فيك أكثر من اللازم.

إذا حصلت على ما بين 18 و21 نقطة..

مسالم:

أنت إنسان صبور جدّاً ومرن، تحب العيش بسلام، لهذا فأنت غير مستعدّ للدخول في خلاف مع أي أحد. تتلقى ملحوظات الآخرين برحابة صدر، وتلوم نفسك بدل أن تلوم الآخرين. لكن، كون واثق بنفسك أكثر، حتى تكسب ثقة الآخرين في قدراتك. ►