هل أنت دبلوماسي مع الآخرين؟

اختر المناسب لك من العبارات التالية:

1- أنت موجود في حفل أو مناسبة ما وهناك ملل ساحق يزعجك بأي من الطرق التالية تحاول التخلص منه؟

أ- تبدأ بالتثاؤب لإظهار ذلك وفي حال لم تصل رسالتك إلى الشخص المعني بذلك تعتذر للقيام بشيء ما كاتصال هاتفي مثلاً.

ب- تحاول الاعتذار لأنك رأيت شخصاً على غير موعد وتحتاجه في أمر ما وتود أن تحدثه؟

جـ- تستمع بكل تهذيب محاولا أن تغير الموضوع إلى آخر حتى لا يكون الحفل مملاً؟

2- رأيت شخصاً ما (زميلك في العمل، أحد أصدقائك، قريب لك،...) يدخل عليك وهو يرتدي زيّاً غير مناسب، ما هو رد فعلك؟

أ- تعلق تعليقاً ساخراً.

ب- تشير له بأن زيه اليوم مختلف نوعاً ما.

جـ- تحتفظ برأيك لنفسك.

3- علمت أن شخصاً ما تعرفه قد تعرض لسحب رخصة القيادة منه نتيجة خطأ مروري بالغ قام به، كيف تواجهه عندما تلقاه في المرة القادمة؟

أ- تخبره مباشرة بأنك علمت ذلك من مصدر ما.

ب- تعلق مازحاً بأن هذا حال الدنيا وبكرة أحلى من النهاردة أو شيء من هذا القبيل.

جـ- لا تتفوه بشيء وتترك الأمر ليخبرك به.

4- دعاك أحد الأصدقاء للعشاء وكانت الوجبة الرئيسية من طعام لا تحبه مطلقاً، ما هو رد فعلك؟

أ- تعتذر بشدة لأنك لا تستطيع تناول هذا الصنف من الطعام ولكنك تقدر له ما قام به.

ب- تحاول بشجاعة لتأكل ما يمكنك أكله.

جـ- تتناول بقدر ما تستطيع وتمدح الصديق لاختياره هذا الصنف طيب المذاق.

5- اشترى لك أحد أقاربك هدية لا تتناسب معك، ما هو موقفك تجاه ذلك؟

أ- تقول له باستغراب، ما هذا الشيء وماذا فعلت لك لتحضر لي هذا الشيء وهل أسأت لك كثيراً حتى تفعل بي ذلك.

ب- تقول له: شكراً جزيلاً ولكنها لا تتناسب معي، هل من إمكانية لاستبدالها أو إعادتها.

جـ- تقول له: إنها جميلة جدّاً سوف أحاول جاهداً أن أستفيد منها أقصى استفادة.

6- التقيت بصديق أو قريب لم تره منذ زمن وقد بدا مريضاً بشدة، ما هو رد فعلك؟

أ- يا ا! تبدو متعباً جدّاً ما الأمر!

ب- تعلق بما معناه "كيف حالك هذه الأيام"؟

جـ- تبدي اهتماماً شديداً به بأنك مسرور للقائه وتجتنب أن تذكر شيئاً عن صحته المتردية إذا لم يعلمك هو أوّلاً.

7- لك جار مزعج ويصدر من منزله ومن أولاده إزعاجات متواصلة، ما هو رد فعلك؟

أ- تدق عليه الباب وتخبره بأن إزعاجه لا ينتهي هو ومن في منزله وعليهم احترام حقوق الجار.

ب- تكلف أحد الجيران الآخرين ومن المقربين للجار المزعج بأن يخبره بلطف أن يقلل من مستوى الإزعاج.

جـ- تتكلم معه بهدوء معجباً به وبنشاط أولاده ثمّ تسأله ليس هناك طريقة لتقليل هذا النشاط الزائد حماية لهم ولباقي الجيران المحيطين بكم.

8- بينما أنت تسير في الشارع سقط أحد الأشخاص متعثراً وبطريقة غريبة بدت مضحكة، كيف يمكن لك أن تتصرف؟

أ- تضحك بصوت عالٍ وتقول له: "لا يقع إلا الشاطر".

ب- لا تظهر شيئاً تجاه، ملامح وجهك لم تتغير حتى لا يراك مازحاً فيحرج أو متجهماً فيضطرب ويقلق على حاله.

جـ- تندفع لمساعدته سائلا إياه إذا كان على ما يرام أو بإمكانك مساعدته.

9- ذهبت لزيارة أحد الأشخاص في منزله (صديق، زميل، أخ، أخت،...) ووجدت المنزل في فوضى تامة، ما هي ردة فعلك؟

أ- تعلق قائلاً: ما هي القصة، هل هذه فوضى أم نحن سوق عاظ أم سوق للمواشي.

ب- تعلق قائلاً: أعتقد أنكم مشغولون تماماً حالياً؛ لذا لم تتمكنوا من ترتيب منزلكم.

جـ- لا تقدم أي تعليق مهما كان وضع المنزل أو درجة الفوضي التي به.

10- اعتدت أنت وباقي إخوتك (أولاد وبنات) أن يتم التلاقي مرة كل شهر في منزل أحدكم بالتناوب، وفي كل مرة يعد صاحب المنزل منكم احتفالاً للباقين، تقليد اعتبادي أسري ولكن المرة القادمة عند

أحد إخوتك وعلمت أنّه يواجه مشكلات مادية كبيرة جدّاً وهذا التقليد يكلفه مال هو في حاجة إليه، بقي على الاحتفال أيام قليلة، كيف تعالج الأمر؟

أ- تتصل بباقي أخوتك متسائلاً إذا ما كانوا يرغبون في إلغاء اللقاء.

ب- تتصل بهم وتخبرهم بأنك تحبذ الذهاب إليه ومعهم ولكن سوف تساهم بأغلب نفقات اللقاء.

جـ- لا تفعل شيئاً وتترك الأمور كما هي.

11- أحد الأشخاص (صديق، أخ، زوج، زوجة،...) تم مناقشة رسالة الماجستير أو الدكتوراة له، وقد وجه له أعضاء لجنة المناقشة الكثير من النقد، ما هو رد فعلك بعد حصوله على الدرجة العلمية مباشرة؟

أ- أرى أنّ الرسالة لم تلق الاستحسان والقبول من لجنة المناقشة.

ب- تقول له: لا تبال بما يقولونه، لابدّ من قولهم هذا، المهم الحصول على الدرجة العلمية في النهاية.

جـ- تقول له: تهانينا، نحن ننتظر منك المزيد من التقدم.

12- عانى أحد الأشخاص (صديق، جار، زميل...) من وفاة شخص مقرب له، كيف تواجهه عند لقائه بعد عدة أيام من الجنازة؟

أ- تعلق قائلاً: كيف حالك، أمل أن تكون فترة الحداد قد تمت على الخير.

ب- لا تتفوه بشيء.

جـ- تأخذ الشخص جانباً وتقدم له تعازيك وأسفك لما علمته عند وفاة المقرب إليه.

13-علمت أنّه قد تم الاستغناء عن أحد المقربين لك من عمله، ماذا تقول له إذا ا التقيت به؟

أ- أعتقد أنك متضايق وحزين لما حدث لك، عادي في هذا الزمان وفي ظل الخصخصة.

ب- انظر إلى الجوانب الإيجابية، قد يكون الأمر في صالحك.

جـ- لا تذكر شيئاً.

14- علمت أن سيارة جارك الجديدة قد تعرضت لحادث شديد، ما هو رد فعلك؟

أ- تعلق مازحاً: أتمنى أن يكون التأمين عليها قد بدأ وسارياً.

ب- تعلق: ما هذا؟ وماذا حدث للسيارة؟

جـ- تعلق: يؤسفني أنك تعرضت لهذا الحادث، هل أنت بخير، الحمد الذي نجاك من هذه الأمر.

15- بينما أنت في حفل ما أو لقاء جماعي، حاول أحد الأشخاص التودد إليك، هذا الشخص أن تعرفه جيّداً، ولكنك لا ترتاح إليه مطلقاً وتتجنب الالتقاء أو الحديث معه، ما هو رد فعلك؟

أ- تطلب منه أن يبتعد عنك ويبحث عن شخص آخر يتحدث معه، لأنّه يضيع وقته معك في حديثه لا فائدة منه.

ب- تخبره مباشرة بأنك لست الشخص المناسب له في أفكاره حتى لا يضيع وقتكما معاً.

جـ- تحاول الحديث معه قليلا محاولا معرفة المزيد عن شخصيته لربما لم تكن منصفاً بحقه في السابق.

16- فجأة، دخل أحد الأشخاص (زميل، صديق، جار،...) وهو يرتدي حذاءه أحدهما أسود والآخر بنيّاً، وقد كنت أول من لاحظ ذلك كيف تتصرف؟

أ- تخبر الباقين بأنك شاهدت فلان وفي مشهد مضحك لن يتكرر وتحكي لهم.

ب- تعلق قائلاً: هل عندك زوج آخر من الأحذية كهذا.

جـ- تأخذه جانباً وتخبره بالموقف ليكون لديه فرصة ليعود. للمنزل وتبديله قبل أن يلحظ ذلك أحد آخر.

17- قال أحد الأشخاص (زميل، صديق، أخ لك،...): إنّه قرر أن يقوم بـ(نيولوك) مثل: "زرع شعر، حلق شعر رأسه تماماً، تسريحة غريبة لشعره الطويل،.." وفي اليوم التالي رأيته وقد بدأ بالفعل فيما قاله وبدأ الأمر غريباً عليك، ما هو موقفك لدى رؤيته للمرة الأولى؟

أ- تقول له: "لم أكن أعتقد أنك جاد في ذلك، هل فكر كثيراً فيما ستفعله؟

ب- تقول له: أنا معجب بشجاعتك وأتمنى لك حظّاً سعيداً وألا تختلف طريقة تعامل الآخرين معك عن السابقة.

جـ- لا تقل شيئاً مختلفاً عما يمكن أن تقوله في أي يوم آخر.

18- أحد إخوتك الصغار عنك في السن وجدته مزعجاً جدّاً هذه الأيام، ويغلب عليه العصبية وعدم الرضا عن الأحوال والمستقبل، ماذا تقول له؟

أ- تخبره أن هذا غير لائق مطلقاً ويجب أن يفكر في مستقبله بطريقة إيجابية.

ب- تخبره بأن ما يمر به طبيعي ولكن لا يصح له أن يتصرف أو يكون هذا هو رد فعله تجاه ما يمر به.

جـ- تخبره أنك لاحظت انزعاجه وعصبيته وتسأله عما إذا كان بحاجة إلى مساعدة لتجاوز ذلك، أو أن هناك أموراً يمكن مناقشتها معاً.

19- بينما أنت في أحد المطاعم وجدت شخصاً حالته الصحية تمنع أن يضع الأطباق أمامه بشكل سليم (ربما يكون لديه شلل رعاش أو خلاف) حاولت تقديم مساعدتك له، ولكنه علق بزهو أنّه يستطيع تدبير أمره بنفسه، ولكن لحظات ووقعت أطباق يأكل منها عليه، ما هو رد فعلك؟

أ- لا تستطيع أن تخفي امتعاضك وتعليقاتك مثل: أنا عرضت عليك المساعدة ولكنك رفضت.

ب- سوف تحاول أن تحافظ على هدوئك ولكنك تفشل في ذلك.

جـ- تندفع بكل لباقة لنجدته وتحمل مجموعة من المناديل لتمسح عن ملابسه ما حدث.

20- وجدت أحد الأشخاص (زميلاً، صديقاً، جاراً، أخاً لك...) وفي وجهه علامات لمشاجرة تركت بصماتها عليه، ما رد فعلك؟

أ- تقول له: إذا كان هذا وجهك، كيف وجه الطرف الآخر إلا إذا كانت زوجتك هي السبب.

ب- نسأله إذا كان قد تعرض لحادث ما.

ج- لا تتفوه بشيء.

21- هل تعتبر نفسك شخصاً يمكن الاعتماد عليه؟

أ- ليس بشكل خاص أو يقال عني: إنّه لا يمكن الاعتماد عليه.

ب- آمل ذلك.

جـ- نعم.

22- تشاهد شيئاً ما في التلفزيون ومع كل عائلتك (أولادك، والديك، إخوتك، بعض الأقارب) وفجأة جاء شخص منهم وقرر تبديل ما تشاهده بآخر، ربما مباراة كرة قدم وأنت لا تفضلها، المهم أنها مزعجة لك كثيراً وغير ممتعة، كيف تعالج الأمر؟

أ- تقترح إجراء تصويت بين الموجودين إذا كانوا يريدون ما تريد أم مشاهدة المباراة، فإن اختاروا ما تريد أنت أعدت الأمور لنصابها الأوّل.

ب- تبدأ بتوجيه الأسئلة المازحة والمحرجة آملا أن تصل رسالتك إلى هذا الشخص مثل: ماذا سنستفيد من الكرة إلا وجع القلب وحرق الدم، هل هذا فريق يتم تشجيعه...

جـ- تقول إنك سوف تشاهد معهم المباراة لأنّه هو يفضله وما دام هذا اختياره يجب أن أحب اختياره.

23- في أحد الأيام، جاء ابن جار لك يزور ابنك وقام بعمل فوضى طبيعية في المكان، كيف يمكن أن تتصرف.؟

أ- تخبر جارك بما حدث وأن ولده مزعج.

ب- تصرخ في الولد ألا يحدث فوضى أو يخرج عائداً إلى أبيه (وأنت متأكد أن أباه يستمع لما تقوله).

جـ- تعيد الأمور إلى التها الأولى قبل الفوضى وتأمل ألا يحدث هذا منه مرة أخرى وتدعو له بالهداية.

24- قابلك أحد الأشخاص في طريق ما، ويبدو أن يعرفك تماماً، وعلى الرغم من ذلك لا يمكنك أن تتذكره كيف تعالج الموقف؟

أ- تسأله: من أنت، هل أعرفك؟

ب- تسرح قليلاً في ذاكرتك تفتش عنه ولكن تفشل فتقول له: آسف، أنا في غاية الحرج لقد نسيت اسمك...

جـ- لا تخبره بأنك لم تستطع تذكره بل تتعامل معه وكأنك لم تنسه أبداً.

25- علمت أن شخصاً من الذين حولك قد وقع عن كرسيه فجأة ومر بحالة إغماء بسيطة وأفق ربما نتيجة مجهود زائد أو عدم تناول طعام منذ صباح أو...، رد فعلك المباشر هو:

أ- يا ا! لقد فاتني المنظر، هل يمكن أن يعاد هذا المشهد مرة أخرى.

ب- تسأله: هل أنت على ما يرام الآن.

جـ- لا تقدم أي تعليق مباشر على ذلك.

والآن: احسب درجاتك بناء على ما قمت باختياره.

إن اخترت رقم (أ) أعطها صفراً.

وإن اخترت رقم (ب) أعطها درجة واحدة.

وإن اخترت رقم (جـ) أعطها درجتين.

ثمّ اجمع درجاتك فإن كنت حصلت على:

- أكثر من 35 درجة: أنت صاحب لباقة جيدة، تحاول تجنب أذى مشاعر الآخرين إلى أبعد الحدود.

قد يكون بعض تصرفاتك بعيدة نسبياً عن المشاعر أو الإحساس بالغير ولكن هذا أفضل من جرح مشاعرهم وما ينتج عنه من شعور بالذنب.

- أقل من 35 وحتى 15 درجة:

في غالب الأحيان أنت لبق في التعامل مع الغير ولكنك أحياناً لا تستطيع كبت نفسك من التفوه بأشياء قد تعتذر عنها لاحقاً.

وعلى الرغم من كونك تحدد متى تقول ومتى تمتنع عن القول المسيء للآخرين إلا أن لسانك يسبقك وتخرج ما في قلبك، ولكن أسلوبك في التعبير جيد حتى وأنت تصرح برأيك غير المرضي للناس، لا تتخل عن

مبدئك في عدم أزعاج الآخرين ولا تتراجع عن سلوكك المهذب حتى ولو رأيت السوء ورد الفعل من الغير.

- أقل من 15 درجة:

ببساطة: أنت غير لبق ولا تتألم من أجل الغير ويصعب عليك أن تجعل الناس يحبوك لأنك غير مهذب ولا تريد الإبقاء على علاقاتك الاجتماعية معهم قد تكون صادقة تماماً في مشاعرك تجاه الغير، ولكنك تصدمهم بصدقك هذا ولا تراعي فعل النبي (ص) من اختيار الكلمات والألفاظ للوصول إلى قلوب الناس، تخيل لو أنت في نفس موقف من تتعامل معه بدون لباقة أو عدم تهذيب؟

تخيل لو أن هناك شخصاً ما سخر منك أو مازحك بمرح سخيف ولم تستطع الرد عليه؟

ما هو رد فعلك؟

بالتأكيد ستتألم، وكذلك من تعاملهم بجفاء وعدم لياقة.

إنّهم يتألمون.

إنهم يصرخون.

إنّهم يستغيثون منك.

تغير حتى لا تمر بما يمرون به منك ومن أفعالك الفظة.

وتذكر قوله تعالى: (وَلَوْ كُنْتَ فَظّاً غَلِيظَ الْقَلْبِ لانْفَضّوا مِنْ حَوْلِكَ) (آل عمران/ 159).

المصدر: كتاب غيّر تفكيرك تتغير لك الحياة لـ د. محمد فتحي