

ماذا عليك أن تفعل إذا كان زميلك في العمل دائم التوتر؟



الجمعة 17 نوفمبر 2017 10:11 م

نشرت صحيفة "أرغومينتي إفاكتي" الروسية تقريرا، تحدثت فيه عن خاصية العمل ضمن مجموعة، وهو ما قد يجعل الموظف يواجه مشاكل عدّة، على غرار حالة التوتر التي يشكو منها الزملاء ومزاجهم العصبي، الأمر الذي قد يجعل أجواء المكتب غير ملائمة للعمل [١]

وقالت الصحيفة، في تقريرها الذي ترجمته "عربي21"، إن العمل ضمن فريق عادة ما يتسبب في نشوء بعض الخلافات بين الزملاء، خاصة إذا كان أحدهم ذا مزاج عصبي [٢] وتجدر الإشارة إلى أن هذه العصبية قد تكون حقيقة وتتاج ضغوط العمل، أو قد تكون مُفتعلة [٣] عموما، ينبغي على العزء التعامل مع زملائه العصبيين بذكاء ودهاء؛ كي يمكن من ضمان حسن سير العمل [٤] وفي سبيل تجنب حدوث أي مشاكل، يُنصح بتطبيق جملة من النصائح [٥]

وأكّدت الصحيفة، أولا، أنه يجب تحديد السبب الكامن وراء عصبية زميلك في العمل [٦] وعلى سبيل المثال، يندرج مستوى الكفاءة المهنية والفضول وعدم التحلّي بالآداب لدى بعض الزملاء ضمن أهم أسباب غضب الزملاء الآخرين [٧] من ناحية أخرى، قد تكون عادات بعض أفراد الفريق في العمل مزعجة ومثيرة للغضب، على غرار إجراء م侃مات هاتفية متكررة حول مسائل شخصية، والمظهر غير اللائق، ورغبة البعض في إثارة المواضيع الجانبية [٨]

علاوة على ذلك، تتسبّب الروائح الكريهة وإهمال النظافة لدى البعض في جعل البعض الآخر يصاب بالتوتر [٩] كما قد تكون عصبية زميل العمل ناتجة عن مروره بمشاكل شخصية [١٠] ومن هذا المنطلق، يساعد فهم السبب الحقيقي وراء عصبية أحد الزملاء في إيجاد حل لها [١١]

وأضافت الصحيفة، ثانيا، أنه من الضروري احترام الاختلاف؛ نظرا لأنّ لكل شخص عاداته وقيمه [١٢] وبالتالي، قد تكون عصبية أحد الزملاء ناتجة عن شخصيته المترددة أو امتلاكه لوجهة نظر مختلفة، وهو ما ينبغي تفهمه واحترامه [١٣] وفي سبيل الحفاظ على الهدوء في محیط العمل، لا بد من احترام الاختلاف بين الأشخاص [١٤]

وأوردت الصحيفة، ثالثا، أنه من المهم التحلّي بصفات جيدة [١٥] وبغض النظر عن سلوك زميل العمل، إن كان عصبياً أو مُستفزراً، يجب السيطرة على ردود فعلنا، وعدم التصرف بالمثل [١٦] علاوة على ذلك، يُنصح بالحد من التواصل مع الزملاء العصبيين على قدر الإمكان؛ لتجنب حدوث أي توتر [١٧] وفي السياق ذاته، لا بد من الحفاظ على المهنية والجو الإيجابي، وتجنب أي شحنات سلبية قد تضر بسير العمل [١٨]

وأشارت الصحيفة، رابعا، إلى أن التجاهل يعد أحد أفضل ردود الفعل لمواجهة استفزاز الزملاء [١٩] فقد يكون سبب غضب زميل العمل نابعا فقط من شعوره بالملل والرغبة في تعكير مزاج الآخرين [٢٠] ونتيجة لذلك، يُفْتَّل الحفاظ على الهدوء، وتجاهل أي تصرفات عدوانية [٢١]

والجدير بالذكر أنه من المستحسن السعي لإيجاد حل للمشكلة [٢٢] في الحقيقة، قد يساهم التواصل الإيجابي مع الزملاء في الدّد من عصبية الآخر، أو تفهم أسبابها على الأقل [٢٣] في الأثناء، تتطلب مثل هذه الحوارات تجنب تراشق الاتهامات أو رفض الإنصات للطرف الآخر [٢٤] فقد يكون السبب وراء توتر زميلك في العمل مقنعا، وأنه في حاجة لمساعدة بقية زملائه [٢٥] وبالتالي، قد يساهم النقاش في توضيح المشكلة وحلّها [٢٦]

وأكّدت الصحيفة، سادسا، أنه ينبغي تجنب ما قد يثير غضب الطرف الآخر في العمل، عن طريق إتمام المهام باتقان، وتجنب إزعاج الزملاء أو تذكيرهم بمعهومهم [٢٧] من جانب آخر، غالباً ما ينحرّ التوتر في محیط العمل بين الزملاء عن الضغوط، التي لا يخلو منها الوسط المهني [٢٨] ومن هذا المنطلق، يجب التركيز على العمل لمنع نشوء أي خلافات [٢٩]

وأشارت الصحيفة، سابعا، إلى أن الجميع معرض للتوتر والغضب أثناء العمل، ولذلك من المستحسن التنبّه عن الغضب، خاصة أن التخلص من المشاعر السلبية يعدّ أفضل بكثير من كبحها [٣٠] وفي حال شعر أحدهم بالعصبية الشديدة، يُفضل التنفس بعمق؛ لتهيئة الأعصاب

والاسترخاء^٢ بالإضافة إلى ذلك، يُنصح بالتخفيط لعطلة نهاية الأسبوع؛ للتخلص من الشحنة السلبية، على غرار الخروج مع الأصدقاء أو التسوق وغيرها من الأنشطة الإيجابية^٣ كما من المستحسن مغادرة المكتب عند حدوث مشكلة ما مع زميل آخر، وأخذ استراحة لمدة خمس أو عشر دقائق؛ لتجنب تفاقم المشكلة^٤

وذكرت الصحيفة، ثالثاً، أن ممارسة الرياضة في نهاية اليوم تساعده على التخلص من المشاعر السلبية، في ظل الصعوبات التي يمر بها الشخص أثناء العمل، خاصة مع وجود بعض الزملاء المزعجين^٥

وفي حال لم يكن ذلك ممكناً، يُنصح بالعشي بوتيرة سريعة للتخلص من الشحنة السلبية^٦ وبالنظر إلى أنه من الصعب التخلص من أحد الزملاء مهما كان مزعجاً أو دائم العصبية، وهو ما يجعله مصدراً للمشاعر السلبية، فلا بد من معرفة أن المشاكل في محيط العمل تؤدي إلى عدم القدرة على التواصل بشكل جيد، ما قد يؤثر على العمل في حد ذاته^٧

وفي الختام، أكدت الصحيفة أن لكل شخص جوانب إيجابية، مهما تعددت سلبياته، التي تجعل من الممكن الحفاظ على حد أدنى من العلاقات الودية معه في محيط العمل^٨