کد خبر: ۲۹۰۰۰۲
شنبه ۱ خرداد ۱۴۰۰ ۱۶:۱۹

راهکار رفتار با همکاران سمی

تحقیقات نشان داده وجود آدم‌های سمی در محیط کار می‌تواند منجر به افسردگی، اضطراب و بی خوابی شود. این امر می‌تواند اثری منفی بر پروژه‌های کاری و سلامت افراد داشته باشد و متأسفانه همه ما می‌دانیم که این آدم‌های بدقلق همه جا هستند.<br&#۴۷;><br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، در گزارش زیر می‌خواهیم به شما یاد دهیم که چطور به روشی ساده و مسالمت آمیز از پس همکاران سمی خود بربیایید.

۱- غرق منفی نگری همکاران تان نشوید

تصور کنید وارد شرکت جدیدی شده اید که در آن همکاران تان به همه چیز نگاه منفی دارند. اصلاً انگیزه بخش نیست، درست است؟ متأسفانه وجود یک همکار منفی نگر بر روی کل گروه تأثیر می‌گذارد. معروف است که: «کشتی را نه آب دورش، بلکه آبی که داخلش می‌آید غرق می‌کند.»

پس نباید اجازه دهید منفی نگری آن‌ها شما را پایین بکشد.

۲- از عقیده تان دفاع کنید

ممکن است همکارانی به پست تان بخورد که سعی کنند تصمیمات یا عقایدتان را جلوی دیگران زیر سؤال ببرند، آن هم صرفاً محض خنده یا برای اینکه کاری کنند که خیلی آدم کاربلدی به نظر نرسید. در چنین مواردی، بزرگوارانه رفتار کنید و نظر آن‌ها و دیگران را بپرسید. اما بعدش باید درباره‌ی عقیده‌ی خودتان هم قاطعانه توضیح دهید. این کار باعث می‌شود بیشتر شبیه به یک رهبر و فردی حرفه‌ای به نظر برسید که از روحیه همکاری برخوردار است.

۳- هم باید ظرفیت خودتان را بدانید و هم اینکه چه زمانی باید نه بگویید

همکاران سمی گاهی سعی می‌کنند همه‌ی کارها را سر شما را بریزند و این امر ممکن است شما را فرسوده کند. اگر از حجم پروژه‌ها و کار خود آگاه باشید، این امر کمک می‌کند بتوانید با نه گفتن جلوی بیشتر شدن حجم کاری تان را بگیرید. با این کار، دیگران هم می‌فهمند اولویت‌های شما چیست و دیگر از شما نمی‌خواهند کار دیگری انجام دهید.

۴- در صورت امکان، موقعیت را برعکس کنید

گاهی اوقات همکاران از سر حسادت با شما رفتارهای سمی دارند. شاید عملکرد بهتری دارید یا روابط عمومی خوبی با دیگران – دلیلش چیزهای مختلفی می‌تواند باشد. اگر متوجه چنین رفتاری شدید، بهتر است ببینید که چرا دیگران از حضور شما احساس خطر می‌کنند. می‌توانید راه‌هایی هم پیدا کنید که آن‌ها کمتر احساس عدم امنیت روانی داشته باشند.

برای این منظور، می‌توانید به آن‌ها یک مهارت جدید یاد دهید یا جلوی دیگران از آن‌ها تشکر کنید. این کار ممکن است فضای کاری تان را زیر و رو کند.

۵- برای خودتان حد و مرز مشخص کنید، غیبت ممنوع!

احتمالاً تجربه غیبت کردن دیگران را در محیط کارتان داشته اید، به خصوص از نوع بدخواهانه اش. تحقیقات نشان داده هم غیبت‌هایی که موضوع شغلی دارند و هم غیبت‌هایی که موضوع غیر شغلی دارند، از عدم اعتماد میان کارکنان حکایت دارند. اما حقیقت آن است که ما هرگز نمی‌دانیم در زندگی شخصی آدم‌ها چه می‌گذرد. برای پرهیز از چنین همکاران سمی، برای خود حد و مرزی قائل شوید و در این گپ‌های بدخواهانه شرکت نکنید.

۶- سعی نکنید انتظارات غیر واقع بینانه شان را برآورده کنید

اگر کسی سعی می‌کند شما را تحت فشار قرار دارد تا در سطح او کار کنید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که دست نگه دارید و یک ارزیابی از زمان، منابع و کسانی که به شما کمک می‌کنند داشته باشید. اگر متوجه شدید که در پشت این فشار نیت سوئی وجود دارد، دست از نگرانی بردارید و با همان سرعت همیشگی تان کار کنید و هدف تان همیشه کسب نتایج خوب و اخلاقی باشد.

۷- در مورد کارتان مثبت نگر باشید

تمرکزتان را روی بیشتر کردن اعتماد به نفس و دانستن نقاط ضعف و قوت تان بگذارید. شما باید بفهمید که چطور می‌توان دیگران را بهتر درک و با

آن‌ها تا کرد – این کلید دستیابی به موفقیت است و می‌تواند همبستگی قدرتمندی ایجاد کند. علاوه بر این، به خاطر داشته باشید که همه‌ی آدم‌ها سمی نیستند. تمرکزتان بر مثبت نگری باشد و به کسانی که سعی می‌کنند حرفه‌ای و از همه مهم تر، انسان‌های خوبی باشند روحیه دهید.