

أهم الأشياء التي ينبغي عليك تجنب قولها في مكان العمل



ترجمة وتحرير نون بوست

من المؤكد أن هناك أشياء أفضل من أن تتفوه بتعليقات عنصرية أو التحرش بزميلتك بصفة علنية أو مناقشة مواضيع سياسية في مكان العمل، بيد أن هناك الكثير من الظروف التي يكون فيها معرفة ما يجب أن تقوله في مكان العمل من الأمور غير واضح بالنسبة لك. لذلك، سيخبرك علماء النفس بما ينبغي عليك تجنب قوله في مكان العمل وسيشرحون لك الأسباب التي تقف وراء ذلك.

تجنب القراءة من الورقة عند حضور الاجتماعات



في هذا السياق، أفاد الدكتور وعالم النفس التنظيمي بن داتنر، الذي يشغل منصب مدرب تنفيذي في شركة داتنر الاستشارية ذات المسؤولية المحدودة، التي تتخذ من نيويورك مقرا لها أنه ”ينصح عملاءه بالتحدث كما لو أن الجميع يستمعون لهم نظرا لأن ذلك سيدفع بالآخرين إلى الإضغاء لهم جيدا. وبغض النظر عما تقوله، تساءل عما إذا كنت تريد قراءة أفكارك ومواقفك في صحيفة وول ستريت جورنال أو في أي صحيفة مطبوعة أخرى؟“. وأضاف المصدر ذاته قائلا: ”بشكل عام، يجب عليك تجنب الإشارة إلى الدين أو السياسة أو المظهر الجسدي للناس، أو أي شيء يمكن تفسيره على أنه تقليل من احترام شخص ما، أو يمكن تصنيفه أو وضعه ضمن قوالب نمطية.

تجنب قول ”هذا ممثل“



في هذا السياق، صرحت الدكتورة وعالمة النفس السريري في ميل فالي، ميلاني غرينبرغ، التي تعد مؤلفة كتاب "الإجهاد- دليل الدماغ" أنه "قد تبدو الكثير من الاجتماعات التي تحضرها غير ضرورية، ومضيعة للوقت، فضلا عن أنها سخيطة للغاية. في المقابل، لا يُعبّر عن ذلك مطلقًا بصوت عالٍ خلال الاجتماع ولا تهمس لزميلك بذلك". ففي الواقع، قد يجعل هذا الأمر رئيسك يفكر في أنك لست موظفًا جيدًا ضمن الفريق نظرا لأنك تجد الاجتماعات مملة. فضلا عن ذلك، من المحتمل أن يعتقد رئيسك في العمل أنه من المرجح أن تكون هناك أمورًا أفضل يمكن أن تفعلها عدا أن تحضر هذا الاجتماع.

تجنب أن تقول لزميلتك في العمل: "تبدين جميلة"



من الأفضل لك عدم التعليق على مظهر ووزن الزملاء. وفي هذا الإطار، أشارت الدكتورة غرينبرغ إلى أنه عندما تخبر زميلتك "أنك تبدو جميلة اليوم" أو أن "قصة شعرك تبدو جميلة"، عليك أن تفكر في كيفية تفسير هذه المجاملة. فمن المحتمل أن حديثك يعني أن قصة شعرها القديمة تبدو فظيعة وأنها لا تبدو جميلة عادة كل يوم. لذلك، يمكن أن تتخذ مجاملتك منحى آخر.

تجنب تقديم الكثير من التفاصيل حول ما فعلته في عطلة نهاية الأسبوع لرئيسك في العمل



لا يجعلك تقديم الكثير من التفاصيل حول الحانات سيئة السمعة التي قصدتها عندما يسألك رئيسك عن كيفية قضائك لعطلة نهاية الأسبوع، تبدو كشخص يتسم باحترافية كبيرة. وفي هذا الصدد، أفاد داتنر أن "مشاركة تفاصيل ما فعلته خلال وقت فراغك يمكن أن ينظر إليه على أنك تبالغ في تقديم التفاصيل غير المهمة بالنسبة لسائلك". ففي هذه الحالة، كلما قللت من سرد التفاصيل كلما كان أفضل. في المقابل، لا يجب عليك أن تنسى أن تشكره على السؤال والاستفسار منه عن كيفية قضائه لعطلة نهاية الأسبوع الخاصة به.

تجنب قول "هذا ليس خطئي"



عندما يتوجه إليك رئيسك في العمل بالحديث حول مشكلة تخص عملك أو مشروع ساهمت فيه، فإن التملص من المسؤولية يعد أمرًا مرفوضًا تمامًا. وفي هذا الشأن، أفادت غرينبرغ أنه "عندما توجه اللوم إلى أشخاص آخرين، أو تتخذ موقفًا معاديًا أو دفاعيًا، وتتهرب من تحمّل المسؤولية، فهذا يعني أنك توجه أصابع الاتهام لأشخاص آخرين في فريقك". فضلا عن ذلك، قد يجعلك ذلك تبدو شخصا كثير التذمر وصبيانيا حينما تلقي باللوم على الآخرين. علاوة على ذلك، قد يدرك رئيسك أنك لا تستمع إلى تعليماته وغير قادر على تقديم آراء بناة.

تجنب أن تقول للعميل: "هذه فكرة حمقاء"



إذا كنت تقف أمام شخص آخر، فمن المحتمل أنك لن تجرباً على القول إن فكرة العميل، غبية. في المقابل، إذا كنت تعتقد أن العميل الذي تتعامل معه سيرتكب خطأ أو لديه منظور خاطئ لبعض المسائل، فيمكنك تقديم الاقتراحات إليه، دون الإفصاح عن أي نقد سلبي فيما يتعلق بأرائه. في هذا السياق، أفاد داتنر قائلاً: "أنا أدرب الناس على تعلم كيفية التعامل مع العملاء، لا شك في أنك قد سمعت عديد المرات عبارة "عملاؤنا دائماً على حق"، لكن هذا لا يعني أنه لا ينبغي عليك التراجع عما قلته لاسيما إذا كنت تعتقد بأنهم اتخذوا قرارات خاطئة أو يرون الأشياء من منظور خاطئ. وأضاف داتنر: "في الحقيقة، لا يجب أن تقول لهم أي شيء يجعلهم يشعرون بأنك قد قللت من احترامهم أو أنهم على خطأ أو أنك لا تحترم قدراتهم على اتخاذ قرار أو أي شيء من هذا القبيل، ولكن كل ما عليك فعله هو تقديم اقتراح تكون متأكدًا من أنه سيحل المشكلة".

تجنب التصرف كما لو كنت في برنامج تلفزيوني واقعي عندما لا تتفق مع أحد زملائك في موضوع ما



قد يكون من الممتع للغاية مشاهدة الطهارة وأصحاب المطاعم وهو يصرخون في وجه موظفيهم، أو وكلاء العقارات وهم يصرخون على زملائهم في برامج تلفزيون الواقع، ولكن على أرض الواقع، لا وجود لتلك المبالغة في ردود الفعل. وقد أوضح داتنر أنه يجب الحرص على عدم تطبيق كل ما نراه في البرامج الترفيهية في مكان العمل، فأنت لست في برنامج تلفزيوني.

تجنب استخدام العبارات العامة



صرح الدكتور داتنر أن بعض الأشخاص لديهم آراء مختلفة فيما يتعلق بهذا الموضوع، فإذا كنت تعمل في شركة ناشئة في بروكلين أو سان فرانسيسكو، حيث ينتمي جميع زملائك إلى جيل الألفية واستخدمت مصطلح "البنات" للإشارة إلى زميلاتك، فمن المؤكد أنهن سيعتبرنها بمثابة إهانة لهن. وعموماً، من الممكن أن تتغير طريقة التحدث والتواصل في بيئات العمل المختلفة. لذلك، يجب توخي الحذر عند استخدام العبارات العامية في بعض أوساط العمل.

تجنب معاملة موظفي غرفة البريد كمساعدين شخصيين



أوضحت الدكتورة غرينبرغ أنه لا ينبغي عليك أن تطلب من موظفي غرفة البريد القيام بأمر ما من أجلك (على غرار تسليم شحنة من إيباي أو تقديم إقرارك الضريبي عوضاً عنك)، أو حتى التحدث إليهم بطريقة مهينة. وفي حال كنت تنتظر وصول مستند مهم إلى مكتبك أو في حال ضياعه في قسم الشحن بشركتك، فلا تلقي باللوم على موظف البريد وتتصرف معه بغطرسة. في المقابل، يجب أن تُعامل جميع من في المكتب باحترام ولا تطلب من أي شخص القيام بأمر يتجاوز طبيعة عمله.

التشكي والتذمر من الموظفين ومن التقارير المباشرة أمام المتدربين



أورد جيسون ساكيت، وهو مدرب تنفيذي، ومؤلف كتاب "التعاطف خلال العمل" أن المتدربين والمساعدين هم مستمعون جيدون، وفي بعض الأحيان، قد يكونون الأشخاص الوحيدين الذين يجعلون رئيس العمل يشعر بأن آراءه مسموعة. وأضاف ساكيت أن المدير يمكن أن يستغل هؤلاء المتدربين للتعبير والتنقيص عن غضبه من الموظفين في المكتب، وهو أمر يجب تجنبه. وتجدر الإشارة إلى أن هؤلاء الأشخاص ليسوا قادرين فقط على تسريب المعلومات الحساسة، التي قد تتسبب في نزاعات ومظالم بين الموظفين، ولكنهم وضعوا في موقف حساس الأمر الذي غالبًا ما يؤدي إلى خسارة الموظفين الجيدين.

تجنب مشاركة بعض المعلومات حتى مع قسم الموارد البشرية



في بعض الأحيان، قد تظن أنه بإمكانك مشاركة أي معلومة مع إدارات الموارد البشرية، لكن هذا الأمر ليس بالضرورة صحيحا. وفي هذا السياق، يبين ساكيت أن موظفي الموارد البشرية غالبا ما يملكون الصلاحيات التامة لإجراء تحقيق حول أمر معين على غرار التحرش الجنسي والتمييز داخل مكان العمل. في المقابل، لا يمنحهم ذلك من مشاركة المعلومات مع الشخص الذي لا ترغب في أن يعرف عن هذه القصة، فهم لا يقدرّون على الحكم على الأمر كما أنهم قد لا يملكون أي مهارات احترافية تجعلهم يبكون الأمر سرا. وإذا كانت لديك أية مخاوف بشأن المعلومات التي يتم الكشف عنها، فاستشر شخصا يكون ملزما بتطبيق قانون عدم إفشاء السر على غرار المعالج أو الأخصائي النفسي الذي تتمثل مهمته في مساعدة الموظفين أو محام أو رجل دين.

المصدر: ريدرز دايجست