

پنج نشانه «بدجنس» بودن

به این علائم هشداردهنده که می‌گویند شما ممکن است آن آدم بدجنس باشید، توجه کنید و ببینید تا چه حد این جملات به شما ارتباط پیدا می‌کند.



به این علائم هشداردهنده که می‌گویند شما ممکن است آن آدم بدجنس باشید، توجه کنید و ببینید تا چه حد این جملات به شما ارتباط پیدا می‌کند.

به گزارش ایسنا، فرادید نوشت: «اگر در محل کارتان کسی دوست ندارد با شما کار کند، ممکن است ندانید که رفتارتان چه خسارتی به سلامتی و وقت همکاران تان وارد می‌کند. علتش آن است که اکثر آدم‌ها ترجیح می‌دهند در سکوت رنج بکشند تا اینکه عقاید صادقانه شان درباره بدجنسی شما را رو در رو به شما بگویند.

تسا وست، دانشیار روانشناسی در دانشگاه نیویورک و نویسنده کتاب «بدجنس‌های محل کار: همکاران سمی و کاری که باید با آنها بکنیم»، می‌گوید: «توقع نداشته باشید کسی به شما بگوید بدجنس هستید. آدم‌ها به سختی می‌توانند با بدجنس‌ها روبه‌رو شوند و در بسیاری از مکان‌ها، طبیعی نیست که مردم بدون آنکه از آنها درخواست شده باشد، به کسی بازخورد منفی بدهند.»

او می‌گوید: «مردم وسوسه می‌شوند به جای آنکه با بدجنس‌ها روبه‌رو شوند، خودشان کار آنها را جبران کنند زیرا دوست ندارند دیگران آنها را منبع بدجنسی بدانند.»

اگر تردید دارید دیگران واقعاً چه حسی نسبت به شما دارند باید به درون تان نگاهی بیندازید. روانشناس سازمانی، لارا گالاهر، می‌گوید: «باید بدانید که آنچه یک رفتار را به سطح رفتار بدجنس‌ها می‌رساند برای هر فرد و سازمانی متفاوت است اما یک قانون کلی وجود دارد و آن اینکه «اگر افراد در کنار شما احساس خوبی نسبت به خودشان نداشته باشند، شما را آدم بدجنس و به دردخوری می‌دانند.»

به این علائم هشداردهنده که می‌گویند شما ممکن است آن آدم بدجنس باشید، توجه کنید و ببینید تا چه حد این جملات به شما ارتباط پیدا می‌کند.

۱. اگر فکر می‌کنید همه آدم‌های اطراف تان بدجنس هستند، احتمالاً بدجنسی از خودتان است

وست می‌گوید بدجنسی ممکن است خیلی ظریف تیم را تحت تأثیر قرار دهد؛ به نحوی که منبع آن برای همه ناشناخته بماند اما یک نشانه اش آن است که تیم در حضور شما نمی‌تواند خوب عمل کند. وست می‌گوید: «یکی از نشانه‌های واضح بدجنسی این است که وقتی شما حضور دارید رفتار دیگران با خودشان - نه با شما - تغییر کند. گروه‌هایی که قبل از حضور شما هیچ مشکلی با تقسیم وظایف، نقش‌پذیری و تصمیم‌گیری‌های کارآمد نداشتند، ناگهان متوجه می‌شوند در حال مبارزه با نیرویی نامرئی هستند. رقابت برای کسب موقعیت بالا می‌گیرد، آدم‌ها حرف یکدیگر را قطع می‌کنند و در مقابل چیزهایی مثل رأی‌گیری که تا پیش از این فرآیندهای دموکراتیک مورد حمایت بود، مقاومت می‌کنند. مدیران ارشد وقتی متوجه می‌شوند نمی‌توانند روی تصمیم‌های تیمی شما حساب باز کنند، حمایت‌شان را از شما دریغ می‌کنند. اگر این الگوی رفتاری «مدام» در تیمی که عضوش هستید تکرار می‌شود، ممکن است شما آن آدم بدجنس باشید.»

طبق مطالعات، رفتار بد مسری است و هر چه بی‌ادبی و دشمنی بیشتری در محیط کار مشاهده کنیم، احتمال اینکه با دیگران بی‌ادبانه رفتار کنیم بیش‌تر می‌شود. اگر همکاران تان مدام با هم جروبحث دارند، ممکن است منبع این جروبحث شما باشید. وست می‌گوید: «مراجعه‌کننده‌ای داشتم که می‌گفت همه تیم‌هایی که با آنها کار کرده است مشکل داشتند و از پشت به هم خنجر می‌زدند. در واقع رفتار رقابت‌جویانه خود او بود که به دیگران سرایت می‌کرد اما مدت زیادی طول کشیده بود تا متوجه شود منبع این رفتار خود اوست.»

۲. اگر دیگران با شما موافق نیستند اما بازخوردی هم به شما نمی‌دهند

گالاهر می‌گوید اگر دیگران به ندرت با شما مخالفت می‌کنند امکان دارد شما آدم بدجنسی باشید. نباید فکر کنید اینکه دیگران با شما بحثی ندارند معنایش آن است که عاشق کارکردن با شما هستند. اگر شما بدجنس باشید، دیگران برای بیان ایده‌ها و پیشنهاد بازخورد احساس راحتی نمی‌کنند.

گالاهر می‌گوید: «اگر در جلسات به نکته‌ای اشاره می‌کنید و دیگران معمولاً در مقابل ایده شما سکوت می‌کنند، ممکن است به دلیل آن باشد که شما از نظرشان بدجنس هستید. بعضی اوقات بدجنس‌ها نادانسته همکاران‌شان را تخریب می‌کنند، با خشم از دیدگاهشان دفاع می‌کنند و باعث می‌شوند که همکاران علاقه‌ای به ورود به بحث‌های سالم با آنها نداشته باشند. برخی افراد از گفتگو خارج می‌شوند زیرا می‌ترسند گفتگو کنند و برخی به این دلیل گفتگو نمی‌کنند که حس می‌کنند انرژی کافی برای «جنگیدن» ندارند.»

اگر از همکاران تان درخواست می‌کنید به شما توصیه کنند یا درخواست می‌کنید که از شما پیش‌رئیس تعریف کنند اما چیزی نمی‌شنوید، می‌تواند نشانه‌ای باشد که دیگران شما را بدجنس می‌دانند و علاقه‌ای به کمک کردن به شما ندارند. نه گفتن به شکل مستقیم می‌تواند بهای اجتماعی سنگینی داشته باشد، برای همین دیگران رویکرد «پاسخ منفی» را ترجیح می‌دهند؛

بنابراین کاری انجام نمی دهند.»

۳. اگر همه آدم ها شما را ترک می کنند

اگر شگفت زده هستید که چرا وارد هر تیم و گروهی که می شوید دیگران آن تیم را ترک می کنند، ممکن است علتش خود شما باشید. یکی از دلایل واضح آن است که دیگران بدون آنکه دلیل مشخصی بیاورند گروهی را که شما در آن هستید، ترک می کنند و درخواست کارکردن با گروه های دیگر را می دهند. اینا آرمیجو، مربی اجرایی و رهبری، می گوید: «اغلب آدم ها از اتفاقاتی که اطرافشان می افتد شگفت زده می شوند، زیرا پذیرفتن اینکه ممکن است اشکال از خودشان باشد، دردناک است. آدم هایی که در چرخه بدجنسی گیر افتاده اند، ترجیح می دهند به جای رشد کردن، به همان رفتار ادامه دهند.»

۴. اگر آدم هایی که با آنها کار می کنید مدام شما را ناامید می کنند

اگر حس کنید که همیشه این تیم شما و نه خود شماست که مشکل دارد، ممکن است مدام به همکاران تان لعنت بفرستید و در حق شان بدجنسی کنید. در اعماق این ذهنیت، «بخشی از وجود شما به صورت ناخودآگاه می ترسد که شما بر اساس عملکرد دیگران ناکافی به نظر برسید اما به جای آنکه با ترس های خودتان مقابله کنید، به جای تمرکز روی بی کفایتی های خودتان روی بی کفایتی های دیگران تمرکز می کنید. اگر مدام انتهای جملات خودتان «ای احمق» را استفاده می کنید، احتمالاً منتقد درون تان فعال شده است.»

۵. اگر عادت کرده اید اعتبار دیگران را بدزدید

اگر در جایی که باید به کسی اعتبار بدهید، این کار را نمی کنید، همکار قدرناشناسی هستید که کار کردن با او دردسرساز است. مردم نیاز دارند کارشان تأیید شود تا حس ارزشمندی بکنند و بتوانند پیشرفت کنند. پریچوآ نثو، روانشناس، می گوید: «اگر اعتبار و ایده های دیگران را می دزدید و آن ایده ها را به عنوان ایده های خودتان مطرح می کنید، شما فردی بدجنس هستید.» اگر این موارد برای شما آشنا بود، نگران نباشید، می توانید این رفتار را اصلاح کنید و شهرت خودتان را تغییر دهید.

قبل از آنکه به کسی بازخورد بدهید، بنیان های اعتماد را مستحکم کنید

اگر حدس زده اید که دیگران شما را بدجنس می دانند، باید قبل از آنکه از آنها درخواست کنید به شما بازخورد بدهند و بگویند واقعاً چه فکری درباره تان دارند، اعتمادشان را جلب کنید. گالاهر می گوید: «اعتماد از دانستن پاسخ این سوالات به دست می آید: «آیا از تان نفع آنها را می خواهید؟ منافع آنها چه هستند؟ چه چیزهایی برای شان مهم است؟» اگر هنوز پاسخ این پرسش ها را نمی دانید، باید درباره نیت تان با دیگران صحبت کنید. گالاهر پیشنهاد می دهد چنین جملاتی را به کار ببرید: «دوست دارم درباره ات بیش تر بدانم و رابطه ای نزدیک تر با هم داشته باشیم.»

درخواست کنید که بازخوردهای واضح تری به شما بدهند تا بدانید چه فکری درباره تان می کنند

وست می گوید پرسش های کلی مثل اینکه «آیا به من به عنوان رئیس یا عضو تیم اعتماد داری؟» به اندازه پرسش هایی که روی یک رفتار خاص یا موقعیت خاص تأکید می کنند، مفید نیستند. وست می گوید شما باید درباره رفتار خاصی که اخیراً رخ داده است از همکاران تان سؤال کنید.

او می گوید: «مردم خیلی راحت تر درباره فلان رفتار یا فلان چیزی که در یک جلسه گفته اید، بازخورد می دهند تا اینکه بخواهند به مجموع چیزهایی که شما گفته اید و رفتارهایی که داشته اید، واکنش نشان دهند.»

«می توانید درباره لحن تان، بازخوردی که به کسی دادید، مدت زمانی که طول کشید تا کاری را انجام دهید، مقدار کاری که برای تیم انجام داده اید و مواردی مثل این بازخورد بگیرید. بازخورد گرفتن درباره رویدادهای ویژه، کوچک و اخیر شما را یک قدم به دیدن اینکه دیگران چگونه شما را می بینند، نزدیک می کند.»

گالاهر پیشنهاد می دهد برای بازخورد گرفتن چنین عباراتی را استفاده کنید: «من واقعاً می خواهم هم گروهی خوبی باشم و می خواهم طوری باشم که کارکردن با من برای همه آسان تر باشد. دو کاری که می توانم انجام دهم تا تبدیل به فردی شوم که کارکردن با او آسان است، چیست؟»

بدانید تغییر گام به گام رخ می دهد و نمی توانید یک باره شخصیت تان را تغییر دهید

وقتی دیگران درباره تمایلات بدجنسی شما در یک حوزه خاص نظر دادند، یکی - دو مورد را در نظر بگیرید، و کار را با همان دو مورد شروع کنید. وست می گوید: «تغییرات کوچک و روزمره می تواند شما را از قلمرو فرد بدجنس خارج کند. تغییرات کلی و یکباره در شخصیت دائمی و پایدار نیست، اما تعدیل در کارهای روزمره می تواند پایدار باشد.»

منبع: Huffpost