

15 دلیل برای بی‌اعتمادی در محیط کار

ایجاد روابط خوب بین همکاران کار راحتی نیست. دوست شدن با یکدیگر در محل کار، خیلی مشکل است و به دست آوردن اعتماد و احترام همکارها زمان، تلاش و اندکی سختی می‌طلبد.

ایجاد روابط خوب بین همکاران کار راحتی نیست. دوست شدن با یکدیگر در محل کار، خیلی مشکل است و به دست آوردن اعتماد و احترام همکارها زمان، تلاش و اندکی سختی می‌طلبد.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، گاهی اوقات با تمام کوششی که می‌کنیم، نمی‌توانیم اعتماد همکارانمان را جلب کنیم و ممکن است آنها همیشه با شک و بدبینی به ما بنگرند. چرا چنین اتفاقی می‌افتد و چه می‌شود همکارانمان به ما اعتماد نمی‌کنند. 15 مورد زیر می‌توانند دلایل این بی‌اعتمادی را شرح دهد.

1- همکاران را قربانی می‌کنیم

یعنی این‌که رفاه و آسایش دیگری را فدای آسایش خودمان می‌کنیم، بویژه این‌که ممکن است آن فرد نسبت به ما آسیب‌پذیرتر باشد. تا به حال پیش آمده تمام گناه شکست پروژه‌ای را به گردن یکی از همکاران‌تان بیندازید؟ یا به رئیس‌تان بگویید دلیل عدم موفقیت‌تان، دخالت بی‌مورد همکاران‌تان بوده است؟ یا بدتر از همه اگر هم واقعا خطایی کرده است، آن را بزرگمایی کرده و برای همه اعضای محل کارتان بگویید. گاهی اوقات بدون این‌که خودمان متوجه باشیم چنین رفتاری در پیش می‌گیریم. اگر می‌خواهید اعتماد همکاران‌تان را از دست ندهید یا دوباره کسب اعتماد کنید، دفعه بعد که رئیس‌تان اعتراض کرد چرا پروژه درست پیش نرفته است، درباره همه عوامل موجود در تولید مشکل توضیح دهید و شخص خاصی را متهم نکنید.

2- دروغ می‌گوییم

فرقی نمی‌کند دروغ مصلحت‌آمیز باشد یا هر چیز دیگر، دروغ گفتن به همکارها باعث می‌شود علاوه بر این‌که احترام‌مان را از دست بدهیم، بلکه آنها دیگر به ما اعتمادی نداشته باشند.

اگر می‌خواهید اعتماد از دست رفته همکاران‌تان را به سبب دروغی که به آنها گفته‌اید، دوباره به دست آورید، اول از همه صادقانه بپذیرید که دروغ گفته‌اید. البته می‌توانید دلیل دروغ‌تان را هم بگویید، اما معمولا دیگران آن را فقط توجیه کار زشت‌تان به حساب می‌آورند؛ اعتمادی را که با دروغ‌گویی از بین برده‌اید به راحتی نمی‌توانید دوباره به دست آورید و این موضوع کمی زمان می‌برد. پس صبورانه تلاش کنید و یادتان باشد دیگر کلمه‌ای دروغ بر زبان نرانید.

3- پنهانکاری می‌کنیم

چه از روی بدجنسی این کار را انجام دهیم و چه فقط یادمان رفته باشد، اگر همکاران‌مان را از جلسه‌ای که دارید یا هر موضوع دیگری که به آنها مربوط است، بی‌خبر بگذاریم، موجب خشم و عصبانیت آنها می‌شوید. ما با این کار به آنها نشان می‌دهیم با نگهداشتن آنها در بی‌خبری قصد بهره‌برداری به نفع خود داشته‌ایم. اگر هم چنین کاری کردیم برای اصلاح فضای محل کار از همکارانمان عذرخواهی کنیم.

4- کارهای مربوط به آنها را انجام می‌دهیم

بدون اجازه تکمیل کردن کار نیمه‌تمام همکاران، او را بسیار عصبانی می‌کند. ما با این کار به او می‌فهمانیم توانایی انجام کارش را به درستی ندارد و اصلا قابل اعتماد نیست و این‌که می‌خواهیم او را نزد دیگران بی‌لیاقت نشان دهیم. یک لحظه خود را جای همکاران‌تان بگذارید و متوجه می‌شوید چه کار ناپسندی در حق او انجام داده‌اید و اگر روزی بدون نیت خاصی این کار را کرده‌اید، از او عذرخواهی کنید و دیگر در کار همکاران‌تان دخالت بیجا نکنید.

5- احساس مسئولیت نمی‌کنیم

مردم نمی‌توانند به کسانی که احساس مسئولیت ندارند، اعتماد کنند؛ اگر دائم از جلسه‌ها فرار می‌کنیم، دل به کار نمی‌دهیم، موجب می‌شویم که همکارانمان به ما چندان اعتماد نداشته باشند و بویژه در کارهای گروهی ما را وارد برنامه‌هایشان نکنند. تعهد داشتن یکی از نشانه‌های اعتماد است. وقتی همکاران‌تان مطمئن باشند شما کار مربوط به خودتان را به درستی انجام می‌دهید، می‌توانند به شما اعتماد کنند.

6- ثبات نداریم

هیچ چیز به اندازه بی‌ثباتی شخصیتی دیگران را گیج نمی‌کند. اگر در حرف‌ها و رفتارهایتان ضد و نقیض عمل کنید فقط موجب بروز بی‌اعتمادی در همکاران‌تان می‌شوید. مراقب باشید حرف و عمل‌تان یکی باشد تا همکاران‌تان از شما فاصله نگیرند.

7- هنگامی که مشکل دارید روراست نیستیم

متأسفانه اکثر مردم وقتی موضوعی ناراحت‌شان می‌کند به جای این‌که آن موضوع را صادقانه و رودررو مطرح کنند در خود ریخته و دم نمی‌زنند، اما بعدها هنگام انجام دادن کار یا پروژه‌ای دل به کار نداده و حتی عمداً موجب خرابکاری می‌شوند. بنابراین برای این‌که اعتماد همکاران‌تان را از دست ندهید، شهامت به خرج داده و چیزی را بی‌خود در دل نگه ندارید و تا

مشکل کهنه نشده است، آن را حل کنید.

8- اشتباه‌های خود را نمی‌پذیریم

انسان جایز الخطاست. وقتی باعث به هم ریختن کاری می‌شوید، چه کار می‌کنید؟ آیا اشتباه‌تان را می‌پذیرید و عذرخواهی می‌کنید یا با اصرار هیچ چیز را به گردن نمی‌گیرید؟ فراموش نکنید پس از مدتی دیگر کسی علاقه‌ای به کار کردن با شما نخواهد داشت.

پس از هر خطایی - حتی اگر بسیار سخت بود و مجازاتی در بر داشت - بدون تردید آن را پذیرفته و عذرخواهی کرده و سعی کنید اشتباه‌تان را جبران کنید.

9- خبرچین و شایعه‌ساز هستیم

تصور کنید سر میز ناهار نشسته‌اید و مشغول به غیبت و بدگویی از یک همکار تازه‌وارد هستید و اخباری را که از او به دست آورده‌اید به جمع منتقل می‌کنید. با این کار شما اعتماد دیگران را از دست می‌دهید، زیرا آنها به این موضوع می‌اندیشند که ممکن است روزی خودشان سوژه سخن‌چینی‌های شما شوند. بنابراین تا وقتی غیبت می‌کنید، محال است بتوانید اعتباری در محل کارتان کسب کنید.

10- رفتار مناسبی نداریم

گاهی جوک‌هایی تعریف می‌کنید که باعث ناراحتی همکاران‌تان می‌شود و به نظر می‌رسد برای جمع ارزشی قائل نیستید. اگر تاکنون چنین رفتاری داشته و احتمالاً تصمیم گرفته‌اید تغییر کنید کافی است فقط در برابر همکاران‌تان نوع حرف زدن‌تان را اصلاح کنید و باعث رنجش آنها نشوید.

11- از خود راضی هستیم

شما از ابتدای سال تمام روزهای تعطیلی خوب را در نظر می‌گیرید و قبل از این‌که اجازه دهید دیگران هم شانس داشته باشند، مرخصی گرفته و به تعطیلات می‌روید. شما در برابر چشمان همکاران‌تان با خرید هدیه تولد، رئیس‌تان را غافلگیر می‌کنید و این فرصت را از همکاران‌تان می‌گیرید. دیر سرکار می‌آیید و زود هم می‌روید. اگر می‌خواهید اطرافیان‌تان به شما اعتماد داشته باشند، اندکی هم به آنها و نیازهایشان توجه کنید و خودمحور نباشید.

12- عادت‌هایی بد داریم

ممکن است عادت‌های بدی در زندگی پیش گرفته‌اید که موجب سلب آسایش دیگران می‌شود. مثلاً روزی یک پاکت سیگار تمام می‌کنید و به این موضوع که دود سیگار‌تان آرامش همکاران‌تان را به هم می‌ریزد، اهمیتی ندهید. با تغییر دادن عادت‌های بد روزمره‌تان می‌توانید اعتماد اطرافیان را به دست آورده و در جمع‌شان پذیرفته شوید.

13- از همه چیز شکایت داریم

لحن پر از گله و شکایت شما و سخنان مسموم‌تان می‌تواند انرژی و شادابی را از گروه گرفته و آنها را از کارشان دلسرد کند. هیچ کس دوست ندارد مدام سخنان ناراحت‌کننده بشنود. با رفتن پیش مشاور و مطرح کردن مشکلاتی که باعث شده به دنیا دید منفی داشته باشید و با اصلاح رفتار خود، پس از مدتی می‌توانید دوباره اعتماد از دست رفته را به دست آورید.

14- گوشه‌گیر هستیم

سرد و بی‌انرژی هستید و از جمع کناره می‌گیرید. شما تقریباً دعوت دیگران را به ناهار نمی‌پذیرید و هرگز به خودتان زحمت نمی‌دهید حال همکاران و این‌که کارهایشان چگونه پیش می‌رود را پرسید. درست است ممکن است شما فرد درونگرایی بوده و چندان به فکر دوست‌یابی نباشید، اما حتی درونگرایی‌ترین افراد، باز هم ظرفیت توجه نشان دادن به دیگران را دارند. گاهی در جمع همکاران‌تان شرکت کنید و به آنها نشان دهید که برایتان اهمیت دارند تا حس بدبینی و تردیدشان نسبت به شما از بین برود.

15- در کار همکاران سرک می‌کشیم

در امور همکاران‌تان دخالت می‌کنید و به طور کلی آنها را لحظه‌ای راحت نمی‌گذارید. مدام از آنها سوال‌های بی‌مورد می‌پرسید و این موضوع آنها را خسته و کلافه می‌کند. ممکن است کنجکاوی‌تان شما را وادار به انجام این کار می‌کند، اما این موضوع باعث می‌شود همکاران‌تان برداشت غلط کرده و شما را خبرچین بدانند. برای این‌که بتوانید این سوء تفاهم را برطرف کنید، خودتان را کنترل کرده و سرتان به کار خودتان باشد.