10 خطوات لـتتجنبي مشاكل العمل في بيئة نسائية

صحيح أنّ الأغلبيّة العظمَى من بيئات العمل، مُختلطة، لكن هناك بعض القطاعات أو الشركات التي لا توظّف إلا الإناث. وكما هو معروف، لا تكون العلاقات سهلة دائماً في عالم النساء. تعلّمي كيف "تبقين على قيد الحياة" وتتجنبين الخطوات الناقصة، لكي تبني روابط متينة ومُسالمة مع زميلاتك.

1- تجنّبي نوبات الغيرة:

هل حصلت زميلتكِ على الترقية التي كنتِ تطمحين إليها فأصبحتِ بغيضة معها؟ تفسّر أود دي ثوين في كتابها "نساء، إذا تجرأتن" أنّ السبب يعود إلى "كون الطموح ليس نزعة طبيعية بالنسبة إلى النساء على عكس الغيرة، بخاصة تجاه نساء أخريات. فإذا تجرأت إحداهنّ على خطف الوظيفة التي تطمعين فيها، من الطبيعي أنكِ ستبغضينها وتتصرفين معها برعونة".

"الحسد يجب أن يؤخذ بعين الاعتبار" تقول الطبيبة النفسية مود سيمون، فهو يفصح عمّا تُريدينه حقاً. يمكن للغيرة أن تصبح دافعاً لكِ لكي تكوني طموحة، ولكن لا يجدر بها أن تصبح مرضَية أو تشوّه علاقاتكِ مع زميلاتكِ. أظهري نيتكِ في التعاون بدلاً من انزعاجكِ، وسوف تحظين بعلاقات صحية، ما قد يكون في مصلحتكِ في المدى البعيد.

2- أحسني التعامل مع الزميلات اللواتي يتسمن بنزعة أمومية:

زميلتك عرفت بمرض أحد أفراد أسرتك، فباتت تلاحقك يومياً بوابل من أسئلتها، إلى أن صار اهتمامها المبالغ فيه مزعجاً بالنسبة إليك. تقول المدربة ماري جوزيه لاكروا، المتخصصة في كيفية

التعامل مع الشخصيات الصعبة: "إنّ المرأة أكثر تعاطفاً من الرجل، ولهذا تميل إلى وضع نفسها مكان الآخر. إنّها الطبيعة الثانية لبعض النساء. إلا أنهنّ أحياناً يبالغن في إظهار التعاطف إلى حد خنق الآخر، وهنا عليك أن تتصرفي. اشكري زميلتك المعنية وأبلغيها أنك تأثرت باهتمامها، وأعيدي تركيز المحادثات على العمل والعمل فقط. ضعي لها حدوداً، إنما بلباقة لكي لا تسببي نشوء حساسيات بينك وبينها".

3- كوني حاسمة:

ربة عملك تطلب رأيكِ ورأي زميلاتكِ دائماً، وتشعرين بأنّ هناك الكثير من النقاش والقليل من القرارات؟ هذا لأنّ المرأة تتمتع بقدرة هائلة على التكيّف مع الظروف وهي أقل جموداً من الرجال، ما يعني أنها حين تكون بصدد اتخاذ قرار ما، تميل إلى الإحاطة بالعوامل المختلفة، والأخذ بعين الاعتبار الآراء الأخرى حول الموضوع. بالتالي، تغيير وجهة نظرها إذا لزم الأمر. "المشكلة هي أنها في بعض الأحيان تجد صعوبة في اتخاذ قرار والتشبّث به" بحسب ماري جوزيه لاكروا. وغالباً ما يسير هذا جنباً إلى جنب مع الخوف من المخاطرة. كوني حازمة عند الحاجة، وإلا فستهدرين الكثير من الوقت وتواجهين صعوبات في تحقيق مشاريعكِ.

4- كوني مقتضبة:

"النساء هنّ كائنات من كلمات"، على حد قول الكاتبة أود دي ثوين. ففي اتصال بسيط حول أمر يتعلّق بالعمل، أو حتى أثناء الاجتماعات، ليس مستغرباً أن تسأل بعضهنّ أسئلة شخصية، مثل: أين ذهبتِ في العطلة؟ وهل الأطفال على ما يرام؟ وأين صبغتِ شعركِ؟ إلخ.. والنتيجة: محادثة ودّية يمكن أن تؤدي إلى تأخير كبير يعرقل برنامجكِ. ما عليكِ فعله هو تحقيق التوازن، أي أن تحددي مدّة معيّنة تجرين فيها المحادثة الخاصة كي لا تطول، قبل أن تعمدي بذكاء إلى تحويل الحديث إلى موضوع المكالمة. وإذا لزم الأمر، قومي بدعوة المتحدثة إلى استراحة لشرب القهوة، لإكمال المحادثة خارج الوقت الذي خصصته لإنهاء مهامكِ.

5- سيطري على مشاعرك:

هل تقوم مديرتكِ أحياناً بالاستخفاف بآرائك خلال الاجتماعات، وتضغطين على نفسكِ بصعوبة كي لا تنفجري؟ تجيب الكاتبة إيف إنسلر "المرأة مخلوق عاطفي". يكفي القول إنّه عندما تعمل النساء معاً، تكون العواطف في أوجها وقيد التقلبات المزاجية. أحياناً يكون الغضب غير المُعلن، أو أي عاطفة سلبية أخرى، بمثابة قنبلة على وشك الانفجار، ما يجعل الجو متوتراً. "بين العاطفية والعصبية هناك خطوة واحدة، وكثيرات من النساء يعبرنها" تُعقّب إيزابيل فيوزا، الطبيبة النفسية المتخصصة في الذكاء العاطفي. الحل هو أن تطلبي التحدث مع الأشخاص المعنيّين للتعبير عن عدم رضاك وخيبة أملك وشكوكك.. إن رفض ما يحصل وإطلاع الشخص المعني على ما يضايقك أفضل من أن "تغلي" في صمت، أو أسوأ، أن تنفجري.

6- انتبهي من القيل والقال:

تشعرين بعدم الارتياح برفقة زميلة تعتبرينها ملكة الثرثرة في المكتب، لأنّها تتحدث عن الجميع خلف ظهورهم؟ هذا طبيعي. صحيح أنّ للثرثرة فضائل وإيجابيات صغيرة، منها: أنها مضادة للإجهاد وتخفف من المشاعر السلبية. هذا النشاط الأنثوي عادة، القائم على النميمة والانتقادات الساخرة يخفف ضيق الموظفة المعنية في اللحظة نفسها، إلا أنّه على المدى الطويل يؤدي إلى عدم ثقة زميلاتها بها. كما يمكن لهذه التعليقات أن تؤذي الأشخاص المعنيين. نصيحة الخبراء: لا تدعيها تجرك إلى ثرثرتها. ابتسمي

لـ"ملكة القيل والقال"، ولا تعلقي على شيء، ثمّ غيّري الموضوع. وإذا لم يكن هذا كافياً لردعها، ادّعي أنّ عليك إجراء اتصال هاتفي مهمٍّ.

7- افصلي العمل عن الحياة الشخصية:

إنّ الصداقة بين الزميلات يمكن أن تخفف من برودة جو العمل، "ومع ذلك، يجب الحرص على أن يبقى هذا التقارب في إطار الألفة والمودة والقواسم المشتركة وليس المصلحة" توصي ماري جوزيه لاكروا. تقرّبك الشديد من زميلاتك إلى درجة مشاركتهنّ الأسرار والمسائل الخاصة، يمكن أن يفسد أنشطتك وعلاقاتك المهنية. ارسمي حدوداً، وحافظي على مسافة معيّنة مع زميلاتك. ليس مطلوباً منك أن تكوني صديقة شخصية لتنجحي مهنياً، ولكن بطبيعة الحال، لا شيء يمنع صداقة عمل من أن تتحول إلى صداقة حقيقية. الأمر متروك لك لتقرّري.

8- احرصي على خلق جو من المتعة والاسترخاء:

ينطلق هذا بشكل خاص على مَن يتبوأن مراكز قيادية في مكان العمل. فالنساء غالباً ما يشعرن بالإحباط بسبب النماذج الذكورية الصارمة والجامدة في الإدارة، ويكافحن من أجل أن يكنّ على طبيعتهنّ في العمل. لهذا السبب يجدر بهنّ، حين يتبوأن المناصب الإدارية في بيئة العمل النسائية، أن يخلقن أجواء عملية أكثر انفتاحاً ومتعة وإنسانية وراحة، لكي تزيد إنتاجية العاملات، "النساء ينظرن إلى العمل على أنّه أشبه بنمط حياة، ومن السهل أن يدخلن إليه مفهوم الرفاه النفسي الذي يُولينه اهتماماً كبيراً"، بحسب رأي أود دي ثوين.

9- لا تسعي خلف الكمال:

هل تشعرين بأنّه مهما فعلت وأنجزت فإنّ مديرتك لا تكون راضية أبداً؟ هناك صفة خاصة بالنساء وهي "السعي خلف الكمال"، لاسيّما حين يعملن معاً. تقول ماري جوزيه لاكروا: يرجع ذلك إلى "متلازمة المحتال"، وهو مصطلح يطلق على الشخص الذي يعتقد بعدم استحقاقه لنجاحاته وإنجازاته، مع أنّ النجاحات تمّت بمجهوده وقُدراته. في بعض الأحيان لا تؤمن المرأة بأنها أهل للمركز الذي تحتله، فتفعل أكثر ممّا ينبغي. إذا كنتِ الموظفة المتضررة من تصرفاتها، عبّري عن رأيكِ ولا تتازلي إذا كنتِ مقتنعة بأنكِ تقومين بعملكِ على أكمل وجه. يمكنكِ دائماً أن تطوري من نفسكِ وتحسّني أداءكِ، لكن ليس من خلال التعليقات السلبية، بل من خلال التواصل مع مديرتكِ والاتفاق معها على ما يجدر بكِ فعله تحديداً. إجهاد نفسكِ ليس الحل.

10- توقفي عن تفسير وتحليل كل شيء:

لاشكّ في أننا نقضي معظم أوقاتنا في تفسير كلام المحيطين بنا. والنساء بشكل خاص يفعلن ذلك أكثر من الرجال. ضعي في بالكِ أنّه ليست كل التصريحات موجهة إليكِ أنتِ شخصياً. بالتالي، لا لزوم أن تأخذي كلّ ما يُقال حرفياً. تفسر ماري جوزيه لاكروا أنّه "في معظم الأحيان، نشعر بأنّ الآخرين يطلقون الأحكام علينا ويهاجموننا، وفي معظم الأحيان لا يكون لهذا الشعور أي مبرر". وفقاً للمدربة "نحن نميل إلى الاعتقاد بأنّ الآخر لا يحترمنا، في حين أن قصده قد يكون عكس ما ظننا". نصيحة المدربة هي أن تسألي زميلتك بوضوح عن قصدها، وتطلبي منها باحترام تفسير ما أقلقك. لعلّ التواصل البعيد عن العاطفية والحساسية يكون ضرورياً في مثل تلك الحالات.