

## نصائح تجعلك محبوبة بين زميلاتك



### كيف تنجحين في العمل؟

نساء كثيرات يفضّلن أن يعملن وسط الرجال على أن يعملن وسط النساء. ولكن ما السبب؟ وهل هن على حقّ في ذلك؟ وماذا لو وجدت نفسك أمام الأمر الواقع، وكلّ من حولك في المكتب نساء؟ في ما يلي مجموعة من النصائح المفيدة، التي تجعلك ناجحة ومحبوبة بين زميلاتك من النساء.

إذا كانت أغلبية أوساط العمل مختلطة بين الجنسين، فإنّ هناك قطاعات أو شركات الأغلبية الساحقة من موظفيها أو كلاّهم نساء. وبالتالي، فإنّ جوّ العمل والتراتبية والعلاقات في مكان العمل لابدّ أن تكون مختلفة. وإن أردت أن تعيشي بسلام، وتتطوّري في وسط ليس فيه سوى النساء، فالأمر سهل جدّاً! تعلمي كيف تستغلين حساسية المرأة، وتفادي القيام بخطوات غير محسوبة، وانسجي علاقات عمل قوية ونقية. ولكي تنجح في هذا، اتبعي النصائح التالية:

### تفادي أزمات الغيرة:

تشعر المرأة أحياناً بالغيرة في مكان عملها، عندما تحصل زميلتها على ترقية، كانت هي تترقبها بفارغ الصبر. فيتغيّر سلوكها، وتصبح معاملتها لزميلتها سيئة. وتفسير هذا الأمر، أنّ الطموح ليس أمراً طبيعياً تماماً في المرأة، أمّا الغيرة فهي كذلك، وخاصة تجاه النساء الأخريات. لهذا، فعندما تتجرأ إحداهنّ وترشح نفسها للمنصب ذاته الذي تريدينه وتفوز به، فلا بدّ أن تغاري وتكرهها، وهذا ما ينعكس على سلوكك تجاهها.

الحل: يقول مود سيمون، وهو مدرب ومتخصّص في سيكولوجيا الحياة المهنية: "الشعور بالغيرة هو إشارة يجب أخذها بعين الاعتبار، فهي تعطيك فكرة عما تريدينه حقاً لنفسك". إذن، يمكن للغيرة أن تتحوّل إلى محرّك، وفرصة لك لكي تتشجعي وتكوني طموحة. ولكنّ الغيرة لا يجب أن تصبح مَرَضِيَّة، ولا

أن تدفع بك إلى إفساد علاقتك بزميلتك. وبدلاً عن ذلك، اعرضي عليهنّ مساعدتك وتعاونك، وستكسبين علاقات جيدة وصحية، يمكن مستقبلاً أن تكون مفيدة لك.

كوني حاسمة :

هل أنتِ مدبرة تطلبين رأي كلّ مرؤوسيك، وتستشيرين الجميع، ثمّ تبقيين فترة بعد ذلك قبل أن تتخذي قرارك النهائي؟ انتبهي، هذا قد يجعل كلامك كثيراً وإنتاجك قليلاً. ولأنّ النساء أقل صرامة من الرجال، فإنّ النساء يملن أكثر إلى الأخذ برأي أشخاص عديدين، وملاحظة عوامل عديدة، وتغيير الاتجاهات مرات عدة إن لزم الأمر. تقول ماري جوزيه لاكروا، أخصائية نفسية: "يكنّ المشكل في كون النساء يواجهن صعوبة في اتخاذ القرار والتمسك به، وهذا شبيه بالخوف من خوض مجازفات".

الحل: عليك أن تكوني حاسمة، أثبتي أنك صارمة عندما يستدعي الأمر ذلك. وإلا، فأنتِ تعرضين نفسك لتضييع الكثير من الوقت، ومواجهة الكثير من العراقيل في سبيل تحقيق مشروعك المهنية.

اختصري وركّزي:

بعض الزميلات في العمل يضيعن وقتاً غير معقول في الثرثرة، والكلام في أشياء لا علاقة لها بالعمل. يقول أود دو توين، أخصائي نفسي وصاحب كتاب "نساء إن تجرأتم أن تكونوا نساء": "النساء كائنات متكلامّة". ويوضّح أنّ المرأة، خلال أبسط مكالمة هاتفية أو حتى خلال اجتماعات العمل، يميل البعض منهنّ إلى السؤال عن أشياء لا علاقة لها بالعمل، فتسألنك مثلاً: كيف كانت عطلتك، وإذا كانت صحة طفلك قد تحسنت... والنتيجة أنّ سؤالاً بسيطاً من طرفها يمكن أن يقود إلى تأخير كبير في تخطيطك لجدول الاجتماع.

الحل: حاولي أن تتوصلي إلى توازن. بمعنى، حددي وقتاً لتبادل الأحاديث قبل أن تدخل في موضوع الاتصال الهاتفي. وفي العمل، إن كنت في حاجة إلى الحديث، فيمكنك أن تخصصي وقتاً محدداً تلتزمين به ولا تتجاوزينه لشرب القهوة والدردشة.

تحكّمي في مشاعرك:

قد تشتكين أحياناً من أنّ رئيسك في العمل يوجّه لك ملاحظات مستفزّة خلال الاجتماعات أمام زميلاتك، ما يجعلك تستشيطين غضباً، وتمنعين نفسك بصعوبة من الردّ عليه.

وكما تقول الأخصائية النفسية، إيفا إينسلر: "أحياناً تفلت منا مشاعرنا، فلا نسيطر عليها كما يجب خلال العمل، مثلاً قد نشعرين بالغضب وتكتمينه بداخلك، لكنّ هذا الشعور يتسلل منك وينتشر في المكان بحيث يصبح جوّ العمل متوتراً وسلبياً".

الحل: إذا شعرت بأنّ زميلة ما تستفزك، أو تتسيّب في إغضابك، فتحدثي معها في ركن هادئ، وعديري عن انزعاجك بوضوح، أو عن خيبة أملك أو شكوكك. عديري عن كلّ ما يزعجك، حتى لا تتألّمي في صمت، أو تنفجري في وجه الجميع دفعة واحدة.

لا تخلطي الحياة الخاصة مع المهنية:

تقول نادية، وهي ممرضة سنها 28 سنة: "طلبتُ مني زميلتي في العمل أن أرافقها لشرب فنجان قهوة بعد العمل فلم أرفض، وفي يوم آخر طلبتُ مني أن أساعدها في الرحيل من شقة إلى شقة أخرى ففعلت، والآن هي تطلب مني أن أساعدها في التحضير لعيد ميلادها، ولا أعرف ماذا أقول لها الآن".

الحقيقة أن نشوء الصداقات في العمل أمر نسائي أكثر، لا بأس، ولكن، إلى أي حد؟ لا بأس من التقارب مع إحدى الزميلات، لأنّ هذا يكسر برودة جوّ العمل، ويلطّف من إكراهاته، "لكن أنتي، يجب أن تبقى هذه العلاقة في إطار تبادل المجاملات والمساعدة وليس أكثر"، كما تقول الأخصائية النفسية المتخصصة في التعامل مع الشخصيات الصعبة، ماري جوزي لاکروا: "أن تصبحي مقربة جداً من زميلتك في العمل، وأن تبوح لها بأسرارك الشخصية، يمكن أن يؤثّر سلباً في عملك وفي علاقتكما داخل العمل.

الحل: من الأفضل أن تضعي حدوداً لعلاقاتك بزميلاتك في العمل، ومن الأفضل الحفاظ على مسافة كافية بينك وبينهن. لست مجبرة أن تنشئي علاقة مع زميلاتك في العمل، وتكوني في خدمتهنّ طوال الوقت حتى تنجحي في عملك. لكن، بالتأكيد لا شيء يمنع من أن تتحوّل علاقة زمالة في العمل إلى صداقة، لكن، صداقة فقط.

توقفي عن التآويل:

عندما تتحدّث إليك إحدى الزميلات عن عملك أحياناً، يهياً لك أنها تنتقده. والواقع أننا نمضي أغلب وقتنا في تفسير وتآويل ما يقوله المحيطون بنا، والنساء في الوسط المهني يفعلن هذا أكثر. قولي لنفسك: إنّ كلّ الملحوظات ليست موجّهة إلى شخصك أنت، وإنّه لا فائدة من التوقف عند كلّ كلمة يقولها الآخرون، ووضع العقدة في المنشار. تقول الأخصائية النفسية ماري جوزي لاکروا: "نحن في أغلب الأوقات نعتبر ما يقوله الآخرون أحكاماً في حقنا وهجوماً علينا، وفي معظم الأوقات يكون هذا غير مبرر".

الحل: نحن نميل إلى اعتبار أنّ الآخرا لا يهتم لأمرنا، أو أنّهم يهاجمنا، في حين قد يكون العكس هو الصحيح. إن كانت لديك مؤاخذات على زميلة لك في العمل، فاطلبي منها، بشكل صريح، أو توضّح لك ما تقصده، وأن تقدّم لك تبريراً لما قالته. المهم أن يكون هناك تواصل بينك وبين زميلاتك في العمل.