



۱۴ عادت بد در محیط کار

ما همگی عادت های بد خاص خود را داریم. این رفتار های منفی نه تنها ما را به انسانی دوست نداشتنی تبدیل می کند، بلکه می تواند بر روی عملکرد کاری ما نیز تاثیر بگذارد.

دکتر کترین بروکز، رئیس دانشکده علوم مقدماتی مربوط به خدمات شغلی دانشگاه تگزاس، در این رابطه چنین می گوید: «داشتن یک عادت بد به سرعت باعث اخراج شما نمی شود، بلکه علت اصلی تاثیر فزاینده ای است که آن عادت در طی زمان، بر روی عملکرد شما می گذارد.»

ایشان همچنین اضافه می کنند که: «آدم ها اگر یک عادت بد خود را درک نمایند، به مرور آماده می شوند تا با سایر نقایص رفتاری شان نیز رو به رو شوند.» با این حساب شاید پر بی راه نباشد اگر بگوییم بهترین کمک به فردی که می خواهد در کار خود پیشرفت کند، توصیه ای مبنی بر خود شناسی بهتر است.

در ادامه مطلب با ما باشید تا ۱۴ مورد از بدترین عادت هایی که ممکن است در محیط کار بر روی عملکرد شما تاثیر منفی بگذارد را، مرور کنیم.

پشت گوش انداختن

دکتر بروکز معتقد است که این عادت می تواند به کار شما آسیب جدی برساند. او می گوید: «اگر شما یکی از کسانی هستید که انجام کارشان را به دقیقه ۹۰ موکول می کنند و کل پروژه را تا آخرین روزهای تحویل، معلق نگه می دارند، احتمالاً از تاثیری که این رفتار بر روی همکارانتان می گذارد، بی خبر هستید». فشار و عجله ای که در روزهای آخر تحویل پروژه صورت می گیرد، باعث می شود که دیگران مجبور به تعجیل در کارهای شان شوند و متعاقب آن رفتاری عصبی را از خود بروز دهند. در صورت وقوع هر گونه مشکلی پس از تحویل پروژه، این شما هستید که تبدیل به سیل انتقادات می شوید و باید مسئولیت شکست را به تنهایی بر دوش بگیرید.



دروغ گویی

دروغگویی در مورد توانایی ها و قابلیت ها، اضافه کردن کاذب ساعت های کاری، دادن زمان بندی نا به جا، قبول اعتبار بابت کاری که سایر کارمندان انجام داده اند و ... همگی از مواردی هستند که به سرعت می توانند شما را به پرتگاه اخراج نزدیک کنند.

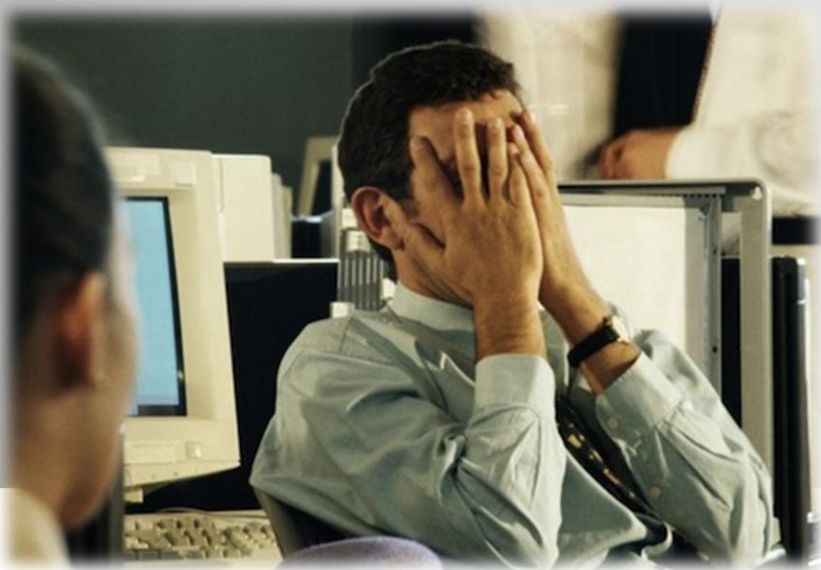
دکتر کایزر استیرنز، روانشناس و نویسنده کتاب پرفروش «نجات از بحران شخصیت»، در این باره چنین می گوید: «عدم صداقت یک شیب لغزنده است که در انتهای آن تصادفی ویرانگر، انتظارتان را می کشد.»



منفی نگری

رؤسای شرکت ها معمولا تلاش می کنند تا اتمسفری مثبت را برای کارمندان شان به وجود آورند تا از این طریق راندمان کاری آن ها را افزایش دهند. اما اگر شما از کسانی هستید که مدام مشغول به غر زدن هستید، بهتر است حواستان را جمع کنید، چون ممکن است قربانی این عادت بد شوید.

افراد منفی نگر معمولا در بین مدیران بالا دست به «سرطان» معروف هستند و طبیعی است که دیر یا زود تصمیم به قطع همکاری با شما گرفته و اجرایی شود. اگر انتقادی دارید بهتر است به جای غر زدن زیر گوش همکارانتان، آن را مستقیما با مدیر خود مطرح نمایید.



تنبلی

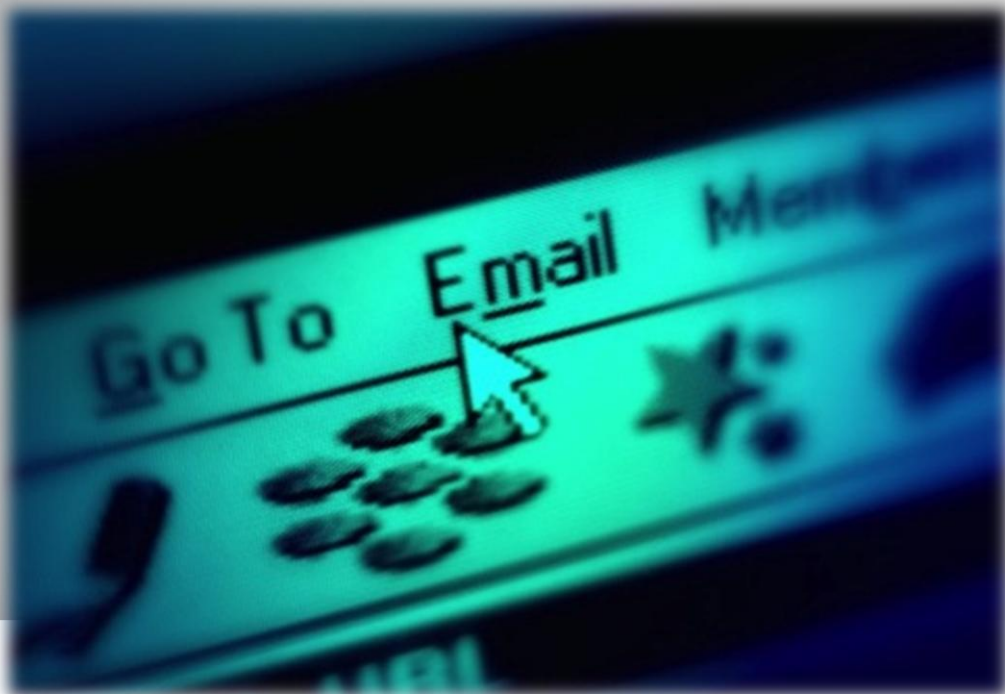
هنگامی که مرتباً دیر به سر کار می‌رسید و یا از زمان‌های استراحت بیشتر از حد مجاز استفاده می‌کنید، عملاً به دیگران اعلام می‌کنید که بی‌خیال کار خود هستید و اهمیت چندانی برای آن قائل نیستید.

این موضوع نه تنها نوعی بی‌احترامی به همکارانتان به حساب می‌آید، بلکه برای مدیران نیز به هیچ وجه خوشایند نخواهد بود. پس بهتر است اگر حفظ شغل خود را دوست دارید، بکوشید حتی کمی زودتر از زمان شروع رسمی کار، در دفتر خود حاضر باشید و از این طریق نشان دهید که شغل‌تان از اهمیت بالایی برای شما برخوردار است.



ارتباط ضعیف ایمیلی

بسیاری از ارتباطات کاری این روزها از طریق ایمیل انجام می پذیرد. اگر عادت ندارید ایمیل خود را زود به زود چک کنید، با این خطر مواجه هستید که اعلامیه های مهم و یا زمان برگزاری جلسات را از دست دهید. آسیب دیگری که در این رابطه ممکن است وارد شود، نحوه پاسخگویی شما به ایمیل های دریافتی است. در یک ایمیل کاری به هیچ وجه نباید قلم فرسایی کرد، متن شما باید کوتاه باشد و تمامی جنبه های اصلی کار را پوشش دهد.



اعتیاد به شبکه های اجتماعی

این یکی از شایع ترین دلایلی است که باعث از دست دادن شغل شما می شود. اگر زمان زیادی را در روز صرف شبکه های اجتماعی و یا هر سایت دیگری می کنید که به شغل شما ارتباطی ندارد، بدانید که این موضوع بر روی راندمان شما تاثیر گذار خواهد بود.



عدم توجه به زبان بدن

آیا عادت به پشت چشم نازک کردن دارید؟ آیا محکم دست نمی دهید؟ از ارتباط چشمی با سایرین فرار می کنید؟ تمام این موارد می توانند به قیمت شغل شما تمام شوند. جالب است بدانید که بیشتر ارتباط شما با سایرین از طریق راه های غیر کلامی صورت می پذیرد. تاثیری که حرکات بدن شما می گذارد شاید حتی بیشتر از کلمات باشند. اگر همکاریاتان با زبان بدن شما ارتباط برقرار نکنند و آن را به نوعی غیر حرفه ای و توهین آمیز تلقی کنند، مطمئن باشید که در طی زمان این مورد برایتان درد سر ساز خواهد شد.



بی توجهی

هر شرکتی در محیط کارش فرهنگ مخصوص به خود را دارد. این فرهنگ شامل قوانین نوشته و نانوشته بسیاری است که قالب رفتاری کارمندان را تشکیل می دهد. بی توجهی به این فرهنگ می تواند باعث شود که دیگران به شما به چشم یک جدا افتاده نگاه کنند و از معاشرت با شما خود داری نمایند.

شما همچنین باید در جریان باشید که برخی عادت های شخصیتی تان نیز ممکن است به مذاق دیگران خوش نیاید، لذا باید در قالب فرهنگ محیط کاری که به آن اشاره کردیم، آن ها را کنترل نمایید. گوش دادن به موسیقی با صدای بلند، باد کردن و ترکاندن آدامس، بلند صحبت کردن با موبایل و ... همگی از مواردی هستند که تمرکز سایر کارمندان را برهم می زنند و بر روی کار آن ها تاثیر منفی می گذارند.



ادبیات ضعیف

یادتان باشد که محیط کار ادبیات خاص خود را دارد و نباید طوری صحبت کنید که انگار در خانه و یا جمع دوستان خود هستید. اگر از ادبیات مناسب استفاده نکنید دیگران فکر می کنند که شما فردی تحصیل نکرده هستید که از سواد چندانی برخوردار نیست.



سندرم گرگ تنها

عادت به این دارید که همیشه خودتان به تنهایی کارهایتان را انجام دهید؟ این عادت در محیط کار جوابگو نخواهد بود. دکتر بروکز در این رابطه تاکید می کند که «با وجود اینکه استقلال در انجام کار، در بعضی شرایط مفید است، اما داشتن روحیه تیمی باعث می شود که شما موفقیت های بیشتری را در شغل خود تجربه نمایید» وی ادامه می دهد «کار گروهی رفتار های مثبت بسیاری را می طلبد. شما در یک پروژه گروهی به دیگران کمک می کنید، اعتبار کار را با آن ها شریک می شوید و بعضی مواقع حتی بیشتر از حوزه کاری خود فعالیت می کنید.» اگر دیگران به شما به چشم یک بازیکن گروهی نگاه نکنند، آن موقع است که در هنگام دردسر از حمایت همکارانتان بی نصیب خواهید ماند.



کنترل اعصاب

اگر زود به زود عصبانی شوید، به دیگران این پیغام را ارسال می کنید که نمی توانید در مواقع حساس مورد اعتماد واقع شوید و در واقع از پس مسئولیت کارهای پر فشار بر نخواهید آمد. برای حل این مشکل می توانید از تکنیک های تمدد اعصاب مانند مدیتیشن و یا تمرین های هوازی بهره ببرید و سعی کنید که هرگز مشکلات شخصی خود را به محیط کار نیاورید.



بی کفایتی

عادت های بدی مانند بی نظمی، اتلاف وقت، صحبت کردن بیش از حد و ... شما را تبدیل به یک کارمند بی کفایت می کند. شاید درک این موضوع برای برخی از کارمندان سخت باشد، اما اکثر افرادی که در محیط کار حاضر هستند، در واقع برای کار کردن آمده اند و نه معاشرت اجتماعی، پس بهتر است مزاحم آن ها نشوید. سخنان غیر کاری خود با دیگران را کاهش دهید، همواره میز خود را مرتب نگه دارید و هرگونه فعالیت خارج از حوزه کاری را به حداقل کاهش دهید. از این طریق تبدیل به گزینه ای می شوید که همه دوست دارند با او کار کنند.



حرف زدن بدون تفکر

اگر عادت ندارید که قبل از حرف زدن فکر کنید، خودتان را برای دردرس های بسیاری در محیط کار آماده کنید. تنها یک جمله نامربوط در جلسه و یا متن یک ایمیل، می تواند پایان دهنده شغل شما باشد.



فقدان اخلاق

از کودکی یک سری اصول کلیدی را در رفتار اجتماعی به ما یاد می دهند. اگر کسی چیزی به شما داد به او بگویید «متشکرم»، اگر چیزی از کسی می خواستید به او بگویید «لطفا»، اگر کسی را به تازگی ملاقات می کنید حتما خود را معرفی نمایید. جالب این که تمام آن مواردی که در کودکی یاد گرفته اید، اکنون در محیط کار عواملی کلیدی محسوب می شوند و بخشی از شخصیت کاری شما را تشکیل می دهند.





با تشکر از توجه شما