رفتارهای اشتباه بعد از خطا در محیط کاری

همه افراد شاغل ممکن است در اداره، شرکت یا ... که در آن کار می کنند، دچار اشتباهاتی شوند اما واکنش اصولی بعد از این اتفاق چیست؟

فرزانه شهریاردوست | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

شما به عنوان یک فرد شاغل زمانی که در محیط کاری دچار اشتباه می‌شوید، چه می کنید؟ تقصیر را گردن همکاران دیگر می‌اندازید؟ یا با گفتن دروغ از زیر بار مسئولیت فرار می کنید؟ یا با گرفتن مرخصی استعلاجی و تظاهر به بیماری سعی می کنید چند روزی از مهلکه جان سالم به در ببرید تا آب ها از آسیاب بیفتد و دوباره برگردید سر کار؟ در این مطلب قصد داریم در خصوص اشتباهاتی که پس از ارتکاب یک اشتباه در فضای کاری انجام می‌دهیم، صحبت کنیم.

یک اشتباه، پایانی بر همه تلاش‌ها نیست

بعد از ارتکاب اشتباه در مجموعه کاری، اولین اقدامی که شاید ناخودآگاه به ذهن ما برسد، فرار کردن از مسئولیت این ماجراست. همان‌طور که گفته شد، گاه این کار را با فرافکنی اشتباهات به دیگر همکاران، گاه با دروغ گویی و گاه با فرار فیزیکی موقت مانند تظاهر به بیماری و رفتن به مرخصی انجام می دهیم و موقت در لاک دفاعی فرو می‌رویم تا به خیال خودمان از پیامدهای اشتباه‌مان در امان بمانیم. احتمالا این موضوع از اضطراب این گمان ناشی می‌شود که شاید این اشتباه می‌تواند آخرین اشتباه ما باشد. بعدش هم ذهن‌مان درگیر این مسئله می‌شود که اشتباه ما تبعات و واکنش‌های مختلفی از سوی مافوق در پی دارد و حتی شاید به این موضوع فکر کنیم که اشتباه ما پایانی بر همه تلاش‌ها و زحمات پیشین در محیط کار است و فرصت جبران در کار نخواهد بود.

پیامدهای منفی خطا را بپذیرید

در اولین وهله باید این موضوع را بپذیرید که فشار مضاعفی در محیط کار قرار است روی شما باشد. این فشار می‌تواند بازتاب‌های منفی همکاران، شماتت مافوق، سنگین‌تر شدن کارها، خسارت مالی و دیگر مواردی باشد که ممکن است قدری نگران کننده به نظر برسد. از این مسئله غافل نشوید که اکنون زمان ماندن در برزخ نیست؛ حال زمانی است که باید بسیار بیشتر از گذشته در محیط کار تلاش کنید، موثرتر باشید و روابط بهتری با همکاران رقم بزنید. اگرچه ساختن دوباره پل‌هایی که در محیط کار خراب شده، بسیار دشوار به نظر می‌رسد اما مشاهده این مسئله که شما قدرتمند و کاراتر از گذشته به تلاش‌های خود ادامه می‌دهید، قطعا به همکاران و روسای شما کمک خواهد کرد که زودتر با خطای قبلی شما کنار بیایند.

دلسرد شدن ممنوع

ندامت درونی بابت خطای پیش آمده و از سوی دیگر شماتت دیگران ممکن است شما را دلسرد و نگران کند. بنابراین محتمل است که این موضوع بر بازدهی و کارایی شما در محیط کار اثر سوئی داشته باشد و نتوانید به اندازه قبل کارا و موثر باشید. برای بازسازی شرایط گذشته اول از همه باید از ناامید شدن اجتناب کنید.

فاجعه‌سازی نکنید

خطای شناختی «فاجعه‌سازی» یا «درشت‌نمایی» موجب می‌شود فرد حوادث را بدون توجه به تناسب آن در نظر بگیرد و هر اتفاقی را یک فاجعه تلقی کند. افراد با خطای شناختی فاجعه‌سازی از یک سو درباره اهمیت و شدت اشتباهات خود مبالغه می کنند، از سوی دیگر، اهمیت جنبه‌های مثبت عملکرد خود را کمتر از آن چه هست، برآورد می کنند و به دلیل اعتماد به نفس پایین، ممکن است در صورت انجام کاری خطا، این اشتباه خود را خیلی پررنگ‌تر از حد و حدود واقعی آن اشتباه ببینند. بنابراین هنگام ارتکاب اشتباه در محیط کار، درباره خطای خود درست و منطقی فکر کنیم و با کمک دیگران از زاویه دیگری به مسئله نگاه کنیم: آیا خطای ما واقعا به همان میزان که فکر می کنیم فاجعه است؟ آیا این اتفاق تمام عملکرد مثبت گذشته ما را زیر سوال برده است؟ آیا نمی توان در صدد اقدام جبرانی برآمد؟

اطمینان بدهید که اشتباه عمدی نبوده است

اگر چه اشتباه افراد در محیط کار برای مسئولان ناراحت کننده به نظر می‌رسد اما این که دیگر افراد بر این مسئله یقین پیدا کنند که اشتباه ما سهوی صورت گرفته و از روی تعمد، اهمال کاری یا به قصد خرابکاری نبوده است، احتمالا فرصت را برای جبران اشتباه، بهتر فراهم خواهد کرد.

شریک تراشی نکنید

اگر به تنهایی عامل اشتباه بوده‌اید، سعی نکنید با شریک کردن دیگر همکاران در اشتباه‌تان، پیامدهای منفی را برای خودتان کاهش دهید؛ چرا که این کار موجب عکس العمل‌های منفی شدیدتری از سوی دیگران خواهد بود و راه جبران را برای شما دشوارتر خواهد کرد.

شیوه صحیح جبران را بیابید

گاه خطایی که در گذشته از ما سر زده، آن قدر که ما فکر می کنیم مرگبار و فاجعه نیست و گاه شدت و نوع اشتباه به اندازه‌ای بزرگ هست که جبران بسیار بزرگ‌تری می‌طلبد. بر اساس نوع خطایی که از شما سر زده است، نوع بازتاب‌هایی که از سوی دیگران دریافت می کنید، متفاوت است و به تبع آن، شیوه جبرانی شما برای مدیریت کردن قضیه متفاوت خواهد بود. اگر اشتباه ما بزرگ بوده یا موجب متضرر شدن مجموعه شده است، برای جبران، به زمان و صبر بیشتری نیاز است و راه پرپیچ و خم‌تری برای بهبود شرایط در پیش رو خواهد بود.

قرار و مدار

روز مرتب کردن صندوق عقب ماشین

صندوق عقب یکی از اون قسمت‌های ماشینه که معمولا خیلی نامرتبه و وسایل اضافی زیادی هست که اون تو قرار داره. امروز در یک فرصت مناسب یک سری به صندوق عقب ماشین‌تون بزنین تا مرتبش کنین. وسایل اضافی رو بذارین تو انبار خونه، بدین بازیافت و....

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*گفت‌وگوی چاپ شده در زندگی سلام، سرگرم کننده و خواندنی بود. فقط ای کاش آقای عبدزاده می گفت که برای دستمزد اصلاح مواز هر بازیکن، کمتر از یک میلیون می گیره یا بیشتر؟ البته یک تومن که قطعیه به نظرم.

*درباره مطلب «رکوردشکنی مرگبار سیگاری‌ها»، می‌خواستم بگم روزی نیست که من در کوچه و خیابان، دست این جوان‌ها و نوجوان‌ها سیگار نبینم. گاهی دست دخترها هم می‌بینم که ناراحت کننده است. پدر و مادرشون هم بعیده متوجه نشن.

*داستان زندگی این آرایشگر واقعا جالب بوده، از تی کشیدن و چایی ریختن در آرایشگاه و شکست سنگین در اولین اصلاح مو تا موفقیت. به امید موفقیت همه جوانان.

*در زندگی سلام، مسابقه اطلاعات عمومی هم بگذارید. هم در صفحه سلامت و هم در صفحه خانواده. تا ببینیم خواندن صفحات‌تون برامون چقدر فایده داشته و تو زندگی‌مون تاثیر گذاره.

*لازم نبود که این آقای آرایشگر بگه استقلالی‌ها به موهاشون حساس‌تر هستن، تابلویه دیگه چون هر کدوم از بازیکنان استقلال، یک مدل موی خاص دارن. تو زمین، داریم خودمون می‌بینیم.

*بارها در صفحه خانواده و مشاوره از مزایای روان‌شناسانه نگهداری از گیاهان نوشتید اما از سختی‌هایش هم بنویسید. معمولا گیاهان خانگی خیلی زود پلاسیده و خشک می‌شن. در این زمینه هم راهنمایی کنید.

از همسرم بدم می‌آید ولی دوستش دارم!

همسرم را دوست دارم. تقریبا دو سال از شروع زندگی مشترک‌مان گذشته و با علاقه زیاد با هم ازدواج کردیم اما الان خیلی زیاد با هم جر و بحث می کنیم و گاهی از او بدم می‌آید. هنوز هم دوستش دارم. چه کنم؟

رضا زیبایی | روان‌شناس بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، دلایل بسیاری می‌تواند باعث احساساتی شود که شما هم اکنون تجربه می کنید و بسته به آن علت‌ها، راهبردهای درمانی هم متفاوت خواهد بود. با این حال، من سه احتمال شایع‌تر را در ادامه مطرح و راهکارهایی را به شما تقدیم می کنم.

این ۳ اصل را در گفت‌وگو رعایت کنید

شاید مشکل شما خیلی عمیق نباشد و علت آن، نداشتن مهارت‌های کافی در گفت‌وگو و تبادل نظر با یکدیگر باشد. در این حالت باید سه اصل مهم در گفت‌وگو را رعایت کنید. ۱- طوری صحبت نکنید که دفاع همسرتان را برانگیزید. برای مثال به جای گفتن «ببین تو همیشه اشتباه می کنی، اصلا شما خانوادگی دست‌وپا چلفتی هستین!» می‌توان این عبارت بدون تنش را به کار برد: «آدم ممکن است خطا کند اما اگر دقت بیشتری بکنی، می‌تونی. اگر خواستی منم کمکت می کنم.» ۲- درباره موضوع گپ بزنید نه درباره اثبات خودتان یا این که چه کسی متهم است. مثال: «این ها همه اش نتیجه بی توجهی توست که بچه افت تحصیلی پیدا کرده!» به جای آن می‌توان گفت: «باید فکر کنیم ببینیم علت افت تحصیلی بچه چیست، شما فکر می کنی چه کار باید بکنیم؟» ۳- در صورتی که طرف مقابل این موارد را رعایت نمی کند، شما با حوصله رفتار کلامی درست را بروز دهید و آن را هر دفعه تکرار کنید، کار سختی است اما از مقابله به مثل نتیجه خیلی بهتری دارد.

شاید شما یا همسرتان، اختلال شخصیتی دارید

شخصیت، مجموعه رفتارها و کنش های ذهنی رشد یافته و نسبتا پایدار در فرد است که در طول زمان و دوره های رشدی، از کودکی تا بزرگ سالی شکل می گیرد ولی متاسفانه در برخی افراد، به دلایل مختلف این موضوع متناسب با سن فرد رشد کافی نداشته است که از آن به نپختگی شخصیت یا اختلال شخصیت یاد می شود و متاسفانه یکی از شایع ترین اختلالات در جامعه و علل بسیاری از اختلافات زناشویی و بین فردی است. برای مثال در اختلال شخصیت نوع خود شیفته، مواردی که شما مطرح کردید بارز است. در این افراد، دنیا باید مطابق میل و اندیشه شان بچرخد و کوچک ترین مخالفت با رای و نظر آن ها، مقاومت و دفاع سختی را در آن ها بر می انگیزد که معمولا طرف مقابل، بعد از مدتی به اصطلاح دچار «درماندگی آموخته شده» می شود به این معنا که به شرایط بی تفاوت و بی اعتنا می شود که خود زمینه ساز ترک رابطه و افسردگی است. درمان این اختلال بسیار زمانبر است و دو پیش نیاز واجب می خواهد. اول، انگیزه و اشتیاق فرد به بهبود که مبتنی بر نگرش درست به داشتن نقص در خود و دوم، وجود روان درمانگر متبحر و متخصص در درمان اختلال یاد شده است.

ترک نوشابه به شیوه رونالدو!

فوق‌ستاره پرتغالی در یک نشست خبری وقتی بطری نوشابه را روی میز دید، آن را کنار گذاشت، رفتار ساده‌ای که یک درس جالب دارد

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

چهره ها

در نشست خبری پیش از بازی پرتغال و مجارستان در یورو ۲۰۲۰، رفتار کریس رونالدو در خصوص دو بطری کوکاکولای روی میزش، خبرساز شد و در شبکه‌های اجتماعی بازتاب زیادی داشت. رونالدو همان اول کار، دو شیشه نوشابه را کنار گذاشت و بعد هم اشاره‌ای به بطری آب روی میز کرد و به همه گفت که آب بنوشید. خبرگزاری دیلی میل هم چندی پیش به رژیم غذایی رونالدو اشاره کرده و نوشته بود که رونالدو نوشابه‌های گازدار، خوراکی‌های منجمد، سیب‌زمینی سرخ کرده و... را کاملا از رژیم غذایی‌اش حذف کرده است و حتی وقتی پسرش هم سراغ این خوراکی‌ها می‌رود، احساس راحتی نمی‌کند. بر همین اساس هم کنار گذاشتن کوکاکولا توسط او دور از انتظار نبود. اما این رفتار قابل انتظار می‌تواند بهانه خوبی برای توجه به چند نکته باشد.

خوراکی‌های ناسالم را جلوی چشم نگذارید

درست است که رونالدو نوشابه نمی‌خورد و تصمیم گرفته این نوشیدنی مضر را کنار بگذارد اما او ترجیح می‌دهد حتی این نوشیدنی پرطرفدار را جلوی چشم خود هم نداشته باشد. نمی‌توان به قطع درباره رونالدو اظهار نظر کرد اما شاید یکی از دلایل این رفتار او به خاطر واقعیتی روان‌شناختی باشد. اگر می‌خواهید خوراکی مشخصی را نخورید، راحت‌تر آن است که در قدم اول اصلا آن را تهیه نکنید! تهیه خوراکی و دم دست داشتن، وسوسه خوردن را شدید می کند و احتمال مقاومت را کاهش می‌دهد. پس واقع بینانه آن است که از ابتدا آن را تهیه نکنید، چرا که مقاومت در برابر تهیه نکردن، آسان‌تر از مقاومت در برابر مصرف آن بعد از تهیه است.

چند نکته در مسیر کریس شدن

اگر شما هم دوست دارید مانند کریس رونالدو در مسیر تغذیه سالم، ثابت قدم باشید، بهتر است به جز دور کردن خوراکی‌های ناسالم از جلوی چشم، به چند نکته روان‌شناختی دیگر هم توجه داشته باشید.

۱- مدیریت استرس را جدی بگیرید

مطالعات متعدد نشان می‌دهد افرادی که استرس بیشتری در زندگی دارند، بیشتر به سراغ غذاهای ناسالم می‌روند و احتمال خوردن شیرینی جات و غذاهای پرکالری مانند فست‌فودها در این افراد بالاتر است. پس اگر زندگی پرتنشی دارید، موضوع مدیریت استرس را جدی بگیرید.

۲- خوب بخوابید

مطالعات نشان می‌دهد افرادی که خواب کافی ندارند، تا ۵۵ درصد بیش از افرادی که خواب کافی دارند، در گیر اضافه وزن هستند. دلیل این موضوع هم تمایل شدید به خوردن خوراکی‌های ناسالم به ویژه قندی در زمان کم خوابی است. پس اگر مشکل خواب دارید، آن را جدی و از متخصص برای بهبود وضعیت کمک بگیرید.

۳- اطلاعات تغذیه‌ای کسب کنید

برخی مطالعات (از جمله مطالعه محققان دانشگاه اورگان آمریکا در سال ۲۰۱۳) نشان می‌دهد که کسب اطلاعات تغذیه‌ای می‌تواند به ما کمک کند تا مدیریت بهتری بر احساس تمایل شدید خود برای خوردن غذاهای ناسالم داشته باشیم. در خصوص عوارض غذاهای ناسالم اطلاعات کسب کنید. وقتی اطلاعات دقیق‌تری در این زمینه داشته باشید، توانمندی شما در خودکنترلی هم می‌تواند افزایش پیدا کند.

ترفند

۶ دلیل حمله حشرات به خانه شما

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

بعضی از حشرات به دنبال غذا، خانه شما را برای سکونت انتخاب می کنند چون احتمالا ویژگی‌های یک جای بسیار خوب برای زندگی آن‌ها را دارد! معمولا خانم‌ها زمان زیادی از روز را در خانه هستند و اگر نتوانند این مشکل را مدیریت کنند، متأسفانه این حشرات می‌توانند به آرامش آن‌ها، فرزندان و حتی خانه صدمه بزنند. در ادامه به هفت دلیل برای این که چرا حشرات موذی خانه شما را برای حمله انتخاب می کنند، اشاره خواهد شد.

۱ **لامپ‌های سفید** | لامپ‌های سفید و آبی بیشترین جاذبه را برای حشرات دارند. برعکس، لامپ‌های زرد، صورتی و نارنجی از کمترین جاذبه برای این موجودات برخوردارند.

۲ **چوب رنگ‌نخورده** | زنبورهای نجار به چوب رنگ نخورده جذب می‌شوند، به خصوص اگر حفره‌هایی هم در خود داشته باشد. این حشرات به درون چوب نفوذ می کنند و در آن جا تخم می گذارند. پس بسیار مهم است که چوب رنگ نخورده را داخل خانه‌تان نگه ندارید.

۳ **در و پنجره‌های قاب سفید** | اگر در خانه‌تان با مشکل حضور حشرات موذی مواجه هستید، بهتر است به جای قاب‌های سفید از رنگ‌هایی مانند سبز و آبی استفاده کنید چون حشرات را کمتر به خود جذب می کنند.

۴ **رطوبت زیاد** | حشرات شیفته مکان‌های گرم و مرطوب هستند چون شرایط عالی برای زندگی و رشد آن‌ها دارند. ممکن است در انباری، حمام یا دور سینک آشپزخانه‌تان حشره دیده باشید. برای کنترل رطوبت، از درست کار کردن شبکه زهکشی خانه‌تان و نبود نشتی مطمئن شوید.

۵ **گیاهان** | حمله حشرات به خانه شما به این دلیل احتمالاً این است که مراقبت درستی از گیاهان ندارید. مثلاً اگر بیش از حد به آن‌ها آب دهید یا اگر آب راکدی در زیر گلدانی باقی بماند، شرایط رطوبتی عالی برای زندگی حشرات در آن جا ایجاد می‌شود. هوا هم حتماً باید در اتاق جریان داشته باشد. این کار مانع از بالا رفتن میزان رطوبت می‌شود، به خشک شدن خاک گلدان کمک می کند و رشد قارچ‌ها را کاهش می‌دهد.

۶ **باز گذاشتن در ظروف خوردنی‌ها و نوشیدنی‌ها** | اگر در خانه میوه و سبزیجات کهنه دارید یا دورشان بیندازید یا در یک محفظه در بسته قرارشان دهید، چون مگس‌ها دوست دارند از آن‌ها تغذیه کنند. هر جا که مایعی مثل شربت یا ... ریخت آن را سریع پاک کنید و در قوطی‌ها و شیشه‌ها را باز نگذارید. همچنین می‌توانید قبل از انداختن‌شان در سطل زباله آن‌ها را آب بکشید تا باعث جذب حشرات نشوند.

در تهیه این مطلب از سایت «روزیاتو» کمک گرفته شده است