

كيف تتحدث مع زميل لك تقلق بشأنه؟



هل لاحظت يوماً أن زميلك بالعمل لا يبدو كالعادة، أو يتصرف بطريقة مختلفة؟

كثير من الأشخاص سوف يترددون في بدء محادثة مع هذا الزميل وذلك قد يكون بسبب:

• الاعتقاد بأن الأمور قد تكون أسوأ في حال تحدث معه.

• أو أن العلاقة بينهم قد تسوء.

• أو عدم رغبة البعض بالتورط بمشاكل الآخرين.

• عدم الجرأة والثقة بالتحدث مع هذا الزميل.

إذا كنت مهتماً بشخص ما ، فاقترب منه وابدأ الحديث معه، حاول أن تفهم وضعه وشجعه على طلب المساعدة والدعم.

إن مساعدة الشخص في العثور على مزيد من المعلومات وخدمات الدعم يمكن أن تكون خطوة مهمة بالنسبة له.

تذكر أنك قد تكون الشخص الوحيد الذي لاحظ تغييرات في سلوكه أو الشخص الوحيد الذي لديه الشجاعة لبدء الحديث معه.

التخطيط لبدء الحديث مع زميلك:

• تعرف على المساعدة المتاحة في مكان عملك، سواء كانت تقدم من إدارة الموارد البشرية أو من مختصين نفسيين أو اجتماعيين.

• تعرف على خدمات الدعم الأخرى المتاحة خارج مكان عملك، كمراكز الاستشارات والعيادات النفسية الخاصة أو العامة.

• فكر في الشخص المناسب لإجراء هذه المحادثة، هل أنت أفضل شخص، أم أنه زميل عمل آخر، أو شخص من الموارد البشرية سيكون أكثر ملاءمة؟

• فكر في أنسب وقت وأفضل مكان يمكن أن تبدء فيه الحديث، ابحث عن مكان خاص يشعر فيه زميلك بالراحة.

ماذا تقول؟

سواء كنت مديراً مهتماً بشخص ما في فريقك أو كنت موظف عادي تريد أن تتحدث إلى زميل، فإن النصائح التالية ستساعدك في إجراء هذه المحادثة.

لا تقلق إذا كنت لا تعرف ما تقوله، فقط بالدعم والاستماع يمكنك على إحداث تغيير ايجابي.

كيف تبدأ؟

• تحدث إلى زميلك في مكان هادئ.

• قم بقطع حاجز الصمت بالحديث عن موضوع محايد.

• استمع جيداً وتجنب أن تحكم عليه.

• لا تحتاج أن يكون لديك حل أو أن تحصل على اجابات لتساؤلاته، الأمر فقط يتعلق بالدعم الذي تقدمه من خلال حديثك معه.

• لا تقول له: (كن قوياً) أو (تخطاها يا صديقي وستكون بخير) أو (أنت تعطي الموضوع أكبر من حجمه).

• لا تتحدث عن مشاكلك الخاصة كجزء من مواساته.

استمع جيداً

• تذكر أن هذه هي قصته، لذلك لا تحاول أن تخمن كيف تسير الأمور، بدلاً من ذلك استمع له جيداً.

• انتبه إلى لغة جسدك، لإظهار أنك تستمع جيداً حاول الحفاظ على التواصل البصري والجلوس في وضع مريح.

• أكد وكرر على أنك تتفهم ما يقوله.

كيف تجيب؟

فكر في أفضل طريقة للرد، تذكر لا يمكنك إصلاح مشكله، لكن يمكنك دعمه طوال الطريق.

يمكنك أن تقول:

• أنا هنا معك لأنني أريد أن استمع لك وأقدم لك الدعم.

• يمكن أن نتحدث عن ذلك مرة أخرى.

• طمأنته أنك ستحترم خصوصيته.

• فكر فيما يحتاجه الآن، واسأل عما يمكنك فعله للمساعدة.

كيف تنهي الحديث؟

- مناقشة خيارات الدعم المتاحة معه.
- الانتهاء من الحديث مع خطة للخطوات التالية.
- توضح له تقديرك له لأنه فتح وتبادل قصته معك.
- دوّن ملاحظة للتذكير لتطمأن عليه بعد أيام.

ردود فعل غير متوقعة

- إذا كان لا يريد زميلك التحدث معك، احترم رغبته، ولكن اترك الباب مفتوحًا لمحادثة أخرى في وقت آخر.
- قد تحتاج إلى محاولات بطرق مختلفة لفتح الحديث معه.
- فقط من خلال إظهار دعمك وعرض رغبتك في التحدث معه، يمكن أن يحدث تغيير إيجابي له.
- إذا اكتشفت أن زميلك يفكر بالانتحار أو أنه يخطط لذلك، فاطلب التوجيه من مديرك أو متخصص يمكن أن يقدم المساعدة.

فكر فيما تشعر به انت

إذا كان الحديث مع زميلك قد أقلقك تحدث إلى شخص ما، وفكر في الطريقة التي يمكنك بها الاسترخاء أو إيجاد المعلومات للحصول على الدعم أو النصيحة، ولكن تذكر دائماً احترام خصوصية زميلك الذي كنت تحاول مساعدته.