

خبير يوضح طرق التعامل مع مضايقات العمل

27 مارس، 2026



كشف الخبير التربوي والباحث في التطوير، عبدالرحمن الذبياني، عن أبرز المضايقات التي قد تواجه الموظفين، وطرق التعامل معها بذكاء:

القليل والقال: تجاهل المجالس السلبية.
تدخل الآخرين في عملك: حدد مسؤولياتك بوضوح.
نقد جارح: استخلص الفائدة وتجاهل الأسلوب.
ضغط مهام غير مبرر: رتب أولوياتك واطلب توضيح رسمي.
استفزازات متكررة: حافظ على هدوئك وقلل الاحتكاك.
وأكد الذبياني عبر حسابه على منصة إكس أن الوعي والسلوك المهني يمنعان المضايقات من التأثير على الأداء.