علم النفس الجنائي..التخلص من مديرك في العمل أمر طبيعي!!

إذا كنت تقضي يوما سيئا في العمل وتخشى أنه يومًا ما قد تدفع رئيسك لأسفل الدرج من شدة الضغط، فلا تقلق أنت لست وحدك، قامت جوليا شو عالمة بعلم النفس الجنائي بيونغ فيرسيتي كوليدج لندن بإجراء عدة أبحاث أثبتت فيها بأنه من الطبيعي تمامًا "تخيل" قتل شخص ما وفي الغالب قد فعل ذلك أكثر من نصفنا.

كشف علماء النفس الجنائيون أن التفكير في إنهاء حياة مديرك في العمل، هو "ظاهرة شائعة"، ورد فعل بشري طبيعي تماما. ومن بين هؤلاء الدكتورة جوليا شو، عالمة النفس الجنائي والمشاركة في أبحاث فخرية في جامعة كوليدج لندن، والتي كشفت إن الرغبة في قتل شخص ما لفترة قصيرة تعد أمرا جيدا لأنها قد تمنعنا من فعل ذلك.

القتل غير الضار

وأشارت إلى أن الدراسة التي أجريت على 139 مشاركا خضعوا للاستجواب، عما إذا تخيلوا من قبل أنهم يقتلون شخصا ما، وجدت أن أكثر من النصف قد راودتهم هذه الأفكار.وقالت العالمة الألمانية الكندية: "كانت الأهداف الشائعة للقتل رئيس العمل والشركاء السابقين، والقائمة تطول". مضيفة أنه "من حسن الحظ أن معظمنا لا ينخرطون في القتل".

ويُعتقد أن 1% فقط من السكان هم من المرضى النفسيين، ولكن ليس جميع المختلين عقليا عنيفين، ولا جميع العنيفين مختلين عقليا، ومن هذا المنطلق فإن أقلية صغيرة للغاية من المرضى النفسيين يمكنهم الاستمرار في ممارسة العنف أو قتل شخص ما.

ويجادل بعض علماء النفس التطوريين بأن تخيل القتل غير الضار يساعدنا على العمل بشكل أفضل، حيث قالت الدكتور شو في مهرجان شلتنهام للعلوم: "الأوهام الإجرامية هي تمرينات للتعاطف" .. وتستكمل "تفكّر في الأمور، تخيل كيف ستكون العواقب، تتخيل ما قد يكون عليه الأمر في الواقع من خلال فعل ذلك ... وأخيرا تحديد ما هو قرارك بشكل عام؟ "لا أريد أن أفعل ذلك، لأن هذه ليست هي النتائج التي أرغب فيها".

وأوضحت قائلة: "كبشر قمنا بتطوير الذكاء، وهذه القدرة على التخطيط والتنبؤ بالنتائج التي قد تنجم عن سلوكنا، وهي جزء هام من الإنسانية"، ومع ذلك تأتي ملاحظة تحذير في دراسة أمريكية وجدت أن أحلام اليقظة حول العنف يمكن أن تلحق الضرر بصحتك.

طرق لتفادي التصادم مع المدير

وبالمقابل، تشير بعض الدراسات الأخرى، أن هناك عدة طرق لتفادي التصادم مع مديرك في العمل، من بينها عبارات لا يجب أن تقولها لمديرك، لأنك بمجرد أن تنطقها اعتبر نفسك مطرودا، فقول عبارات خاطئة وغير مناسبة في مكان العمل مشكلة يتعرض لها كثيرون، فهناك بعض المواقف التي عليك أن تصون فيها لسانك ولا تقول أبدا ما تفكر فيه لمديرك أو رئيسك في العمل، لأنك ستواجه الكثير من المشاكل إذا تفوهت بهذه العبارات، ولتفادي الوقوع في هذه المشاكل هناك عبارات ليس عليك قولها أبدا لمديرك وهي على سبيل المثال: أريد علاوة، لا أطيق العمل هنا، هذا ليس خطئي، ولكننا دائما نفعل ذلك بهذه الطريقة،هذا خارج اختصاصاتي، لدي الكثير من المهام لا أريد مهمة جديدة، أشعر بالملل..

وترى دراسات أخرى، أنه لكي تكون قادرا على تحقيق النجاح في المجال المهني، عليك أن تعرف تماما السمات الشخصية التي يتميَّز بها مديرك في العمل؟ فللمديرين بشكل عام أربعة أنواع، لكلّ منها سماته الخاصة التي تميِّزه عن غيره، والتي تفرض بالتالي أساليب معينة في التعامل معه. ومن ثم عليك أن تعرف "النوع" الذي ينتمي إليه مديرك في العمل، بحيث تستطيع مساعدة نفسك على التعامل معه بشكل فعال أكثر، وبالتالي تحقِّق أهدافك المهنية.

المدراء أنواع

وتشير دراسات علم النفس أن هناك عدة أنواع للمديرين ووفقا لما حدَّده خبراء في هذا المجال. فهناك المدير الروتيني الذي يتميَّز بحبه للاستقرار والالتزام بالأساليب والطرق المجربة والمضمونة. كما يعرف هذا النوع من المديرين بأنه لا يُدخِل أيَّ تعديلات جذرية على نظام العمل. إذ يفضِّل إبقاء الخطوط الأساسية في العمل كما هي، كونه يكره المجازفات، خاصة في حال لم يكن متأكدا من النتيجة مئة في المئة. ويقول الخبراء، إنَّ هذا المدير يتميَّز بأنه شخص صبور ومتفانٍ في عمله، يعتمد على المنطق في الدرجة الأولى. كما أنه شخص يعشق النظام، ويحبُّ تنظيم كافة الأمور مِن حوله. وغالباً ما تجد أنَّ هذا المدير يبدو مرتاحاً ومسيطراً على الأمور من حوله.

كيف تتعامل مع هذا النوع؟

يقول الخبراء، يمكن أن تحسن عملية التواصل مع هذا النوع من المديرين من خلال الاستماع الجيد إليه.لا سيما عندما يشرح لك الطريقة التي يودُّ للعمل أن يسير وفقها.

إلى ذلك، حاول أن تؤكد له أنك قادر على أن تقدِّم العمل بالنتيجة التي يريدها، وأنَّ النتيجة ستكون مئة في المئة إيجابية، مع تقديم الضمانات التي تؤكِّد كلامك هذا.

ومن الأفضل أن تكون مرتاحاً وبعيداً عن التوتر عندما تتحدَّث إليه، وتجنَّب الاعتماد كثيراً على الإيماءات.

النوع الثاني هو المدير الحبوب، الذي يتميَّز هذا النوع من المديرين بأنه شخص يكره القيود، وهو غير متحفِّظ إطلاقاً. يستمتع بالتحدُّث إلى موظفيه بعيداً عن التكلُّف والحواجز بينهمو يحب التواصل الاجتماعي مع مَن حوله.وغالباً ما يتميَّز هذا النوع من المديرين بأنه شخص متفائل ومتحمِّس للعمل والأفكار الجديدة. يمكن أن يكون موضع ثقة للآخرين من حوله، ولديه قدرة عالية على الإقناع. إلى ذلك، يتميَّز بالابتسامة التي لا تفارقه في أغلب الأحيان.

كيف تتعامل مع هذا النوع؟

يعدُّ هذا المدير من الأنواع المحبَّبة لدى الكثير من الأشخاص. إلا أنَّ بعض الموظفين قد لا يرغبون في أن يتحدَّثوا بشكل "طبيعي" مع المدير، ويرغبون في وضع حدود بينهم وبين المدير. وفي حال كنت من بين هؤلاء الموظفين، فيمكنك أن تعطي مديرك فرصة ليتحدَّث فيها بشكل طبيعي عن الأمور العامة، ومن ثم وجِّه الحديث إلى الفكرة التي تودُّ طرحها في العمل. ومن الضروري أن تتحدَّث مع هذا النوع من المديرين بحسٍّ حماسيّ أي أن تظهر له أنك متحمِّس للأفكار التي تطرحها ويُفضَّل أن تُبدي له أنك مليء بالحيوية والنشاط والطاقة الإيجابية، وأنك قادر على تحمُّل المسؤولية الموكلة إليك ويقول الخبراء، إنه من الأفضل أن تتكلَّم بصوت مرتفع قليلاً معه، وتبتعد عن التكلُّم بشكل بطيء.

النوع الثالث هو المدير المباشر، الذي يتميَّز بأنه شخص مغامر، يحترم الوقت كثيراً، ولا يحبُّ تبديده أبداً، ويمكن لكثرة التفاصيل والمماطلة أن ، تصيبه بالملل. وغالباً ما تجده مستعدَّاً لأخذ التصرُّف المناسب، وجاهزاً لأيّ عمل. ويحبُّ هذا النوع من المديرين الطرق المباشرة في الوصول إلى الهدف.

وللتعامل مع هذا النوع حاول أن تكون مباشراً في أسلوب طرح أفكارك. وينصح الخبراء أن تقدِّم فكرتك من دون أيِّ مقدمات غير ضرورية. ويفضَّل أن يكون صوتك عندما تتحدَّث إليه واضحاً وقوياً، وينمُّ عن ثقة بالنفس. و أن تنظر بثقة في عين المدير عندما تتحدَّث معه.

النوع الرابع المدير الدقيق، ويتميَّز بأنه يحبُّ الكمال، ويحبُّ أن يكون العمل المقدَّم خالياً تماماً من أيِّ عيب. كما أنه شخص دقيق ومنظم، وقد يكون أحياناً شديد التدقيق في التفاصيل، حيث يحبُّ أن تكون الأمور مضبوطة مئة في المئة. ويمكن أن تجد هذا النوع من المديرين ملتزماً تماماً بقوانين العمل، ويميل إلى طرح العديد من الأسئلة. وغالباً ما يكون جدياً في تعامله مع الآخرين مِن حوله، وحتى عندما يمازح موظفيه فإنه يمازحهم بوجه جدِّي. ولا يتسرَّع هذا النوع أبداً في أخذ القرارات.

كيف تتعامل مع هذا النوع؟

عندما تعمل في شركة ما، ويكون مديرك من هذا النوع، من الضروري أن تعتمد دائماً على أسس متينة لأفكارك، كالأبحاث التي أعددتها على سبيل المثال أو الأرقام الموثقة. أما بالنسبة إلى طريقة الكلام، فيجب أن تسيطر على صوتك. إذ يُفضَّل أن لا يكون صوتك متحمِّساً كثيراً، وفي الوقت نفسه ليس جدياً كثيراً. و من الضروري أن تحافظ على أسلوب التواصل بالنظر الى عين مديرك أثناء الكلام.