

الفصل السابع

معتقداتنا



الشكل 1.7 القيم الجوهرية

المصدر: إيفلنر موقع Dreamstime.com.

عندما تكون قيمك واضحة لك يصبح اتخاذ القرار أمرًا أكثر سهولة.

روي ديزني

نحتاج قبل أن نستكشف الأسرار التالية أولاً إلى فهم وتوضيح قيمنا الجوهرية الموضحة في (الشكل 1.7) وكذلك معتقداتنا. قال الفيلسوف والشاعر الدكتور جيمس كافانوغ ذات مرة:

«تكمُن في أعماق تصرفاتنا وآرائنا أنظمة معتقداتنا، التي ربما ورثها معظمنا من عائلته. فإذا ظلوا في أماكنهم ساكنين بعد التغيير أو الاختبار، فإن أمر التطور الشخصي لا يزال راکدًا في مكانه».

غالبًا ما يكون لمعتقداتنا علاقة مباشرة برود أفعالنا. إذا نشأنا في أسرة مضطربة، التي ربما كان أحد والدينا أو كليهما شخصًا صعبًا أو غير متعاطف أو غاضبًا أو مخادعًا أو مسيطرًا وما إلى ذلك، فقد نتعرف على هذه السمات عندما يُظهرها مرؤوسونا أو رئيسنا أو عملاؤنا أو الزملاء المحترفون، وبالتالي فقد تؤدي هذه الصفات ذاتها إلى إثارة ردود فعل مثل تلك التي حدثت أثناء فترة طفولتنا. وهذا هو رد فعل كلب بافلوف النموذجي.

إذا كان أحد والدينا أو كليهما يُفرط في تناول المشروبات الكحولية، أو حتى إذا كان آباء أفراد الفريق مدمني تعاطي الكحول والمخدرات، فقد تكون سلوكياتهم غير المقبولة سائدة أو تتوارث عبر الأجيال. وبالتالي، ربما قمنا بتطوير آليات دفاع مقبولة تمامًا من أجل التعامل مع هذه السلوكيات التي قدمت لنا خدمة جيدة ونحن أطفال. ومع ذلك، ربما لم تعد هناك حاجة إلى تلك «العادات» التي طورناها منذ سنوات أو حتى على مر عقود وقد تكون هذه العادات مدمرة لعلاقتنا الحالية وكذلك حياتنا المهنية.

ينبغي على القادة الذين يرغبون في تحفيز حالة الإنتاجية عند الآخرين أن يعرفوا ويعيشوا بشكل وثيق المعتقدات والقيم الأساسية لهؤلاء الأشخاص. ويساعدنا هذا الفصل في التخلص من المعتقدات التي اكتسبناها من ماضيها والتي قد تعوقنا أن نصبح قادة أفضل من خلال تحسين قيمنا الأساسية.

قضى صديق جيدي وسوف نُطلق عليه اسم السيد «مات»، ما يقرب من ثلاثة أرباع وقته في السفر من أجل مهمته القيادية. لقد كره مات رئيسه لأنه جعله يقضي الكثير من الوقت بعيدًا عن عائلته حيث كان يمضي حوالي ثلاثة من كل أربعة أسابيع من الشهر في العمل، لكنه شعر أنه ليس لديه أي خيار. أخبره نظام المعتقدات الخاص به أنه يحتاج إلى الدخل حتى يوفر احتياجات عائلته ولكي يحترمه الآخرون. اتضح أن زوجته وأطفاله لم يهتموا

إذا كانوا يعيشون في حديقة مقطورات متنقلة. لأنهم أرادوا فقط أن يكون الأب في المنزل كي يقرأ لهم القصص، وأن يضحكوا أثناء تناول العشاء، وأثناء مشاهدة آبائهم وهم يطفون شموع أعياد الميلاد، أو يحضرون حفلة موسيقية أو مباراة كبيرة معهم.

ألقي مات باللوم على رئيسه أنه كان السبب في كل معاناته حتى أدرك أخيراً أن رئيسه لم يكن هو المشكلة. كانت معتقدات مات الخاصة به هي المسؤولة عن إجباره على أن يبقى عبداً للمجتمع لا يهتم حقاً بما فعله. كان جيرانه غير مهتمين بحجم منزله أو ما بنى في فناء منزله الخلفي. لم يكن لأصدقائه ومرؤوسيه أي آراء عن نوع السيارة التي يقودها متجهاً إلى العمل أو ما نوع الساعة التي يرتديها على معصمه. ومع ذلك، كان لديهم جميعاً اهتمام بشأن مظاهره المستمرة من الغضب والاكئاب والإجهاد. استجمع مات شجاعته في النهاية للاقتراب من رئيسه وطلب أن يولييه منصباً مختلفاً. لقد كان يعلم أن عليه تخفيض راتبه وكذلك تقليل رتبته في العمل. كان عليه أن يضبط تصرفاته مع الظروف السائدة لديه وينسى أمر كرامته، لكنه بذلك سيكتسب فرحة أكبر بكثير مع أسرته ويكون لديه الوقت الكافي لمتابعة غايته وهدفه.

وكما اتضح الأمر فيما بعد، كانت هذه المشاعر الكبيرة من السعادة تزداد في كل مرة يتعامل فيها مات مع عميل، مما أحدث فرقاً كبيراً في قدرته على إنهاء المبيعات. سرعان ما تجاوز جميع حصصه وانتهى به الأمر لكسب المزيد من المال أكثر مما كان عليه في السابق، وكان ذلك بمجهود أقل بكثير. واكتشف أيضاً هدفه الحقيقي في الحياة: وهو إسعاد الآخرين من خلال موهبته في الاهتمام والتعاطف. فالتخلص من معتقداتنا الوهمية ليس أمراً سهلاً. يجب علينا أولاً أن ندرك ما نؤمن به وكيف أن هذه المعتقدات قد تعيق مسيرتنا.

التمرين اللازم

دعنا نتوقف لحظة لسرد معتقداتنا العشرة بصدق وهي المعتقدات الأكثر انتشاراً. قد يكون هذا المعتقد أن الرجال يجب أن تعمل بينما يجب على النساء القيام بالأعمال المنزلية. أو أن المرأة يجب أن تعمل أما الرجال فعليهم الاهتمام بالفناء. ربما لدينا معتقدات دينية

قوية اكتسبناها في مرحلة الطفولة والتي نتساءل عنها الآن. ربما أجبرنا شخص ما منذ فترة طويلة على قبول تعريفه للألوهية - أو أن هذا الشخص غير موجود-. فهل يجبرنا تراثنا أو جنسيتنا على أن نؤمن بشيء ما؟ وهل نكره الآخرين لأنهم لا يشاركوننا معتقداتنا السياسية أو المجتمعية؟ هل نعتقد دائماً أننا على صواب وبالتالي يجب أن يكون الجميع على خطأ؟ أو أننا مخطئون لذلك يجب أن يكون الآخرون على صواب؟

هل نعتقد أننا أشخاص غير مؤهلين أو غير مرغوب بهم أو غير موثوق بهم أو غير أكفاء أو أفراد سيئون أو غير أذكاء أو أي شيء آخر وقد أجبرنا آباءنا أو الأشخاص المتميزين علينا في الماضي على قبول هذه الصفات على مضض؟ هل نعتقد أننا أفضل من أي شخص آخر أو أننا الأشخاص الأكثر استحقاقاً؟ هل نخشى أن نشعر بالإحراج أو أن نكون في موضع سخرية إذا فقدنا عملنا؟ هل نعتقد أنه ليس لدينا أي خيار سوى قبول أي وضع سيئ في الحياة؟ هل نشعر أن ما يحدث هو خطأ من شخص آخر وليس لنا أي مسؤولية أو ذنب عندما تسير الأمور بشكل خاطئ؟ هل نعتقد أنه لا يوجد هناك شيء يمكننا القيام به لتحسين وضعنا (وإذا كان الأمر كذلك فلماذا إذن نقرأ هذا الكتاب)؟

عليك النظر إلى الأمور بتعمق ولا تخف من تذكر الحقائق وكتابتها. لا يريد أحد رؤية إجاباتك. انس ما قد يفكر فيه أي شخص آخر أو يقوله بخصوص إجاباتك. هذا الأمر بينك وبين نفسك لذلك لا تراجع.

من أجل إتمام هذا التمرين، قم بتحميل تطبيق ملاحظات على جهازك المحمول، أو استخدم ورقة أو دفتر ملاحظات أو مستنداً على جهاز الكمبيوتر الخاص بك لإعداد قائمتك الآن.

هل أكملت قائمتك؟ إذا لم تكن أتممتها، يرجى القيام بذلك الآن قبل المتابعة.

ألقي نظرة على قائمتك. نظرة موضوعية. أمعن النظر في أعماق جوانب روحك، وافتح الآمال أمام تلك القدرات الخفية، وأخرج كل المشاعر السلبية القديمة. لا تهمل القيام

بهذا التمرين، فهو أمر مهم لرحلة قيادتك. عندما تكون راضياً عن أنك رسمت صورة صادقة حول معتقداتك الحقيقية، ارجع إلى قائمتك واحذف أي شيء وكل شيء لم تعد تريد تصديقه. ستكون من الصعب القيام بخطوة الشجاعة، ولكن ينبغي عليك القيام بذلك إذا كنت ترغب في التوقف عن عيش حياة أقل مما تستحق.

واجه مخاوفك، تخلص من ماضيك، وحرر نفسك من القيود التي فرضها على حياتك المجتمع والمرؤوسون والعملاء والآباء والأصدقاء والأشقاء والأطفال والكهنة والقساوسة والزملاء والرؤساء. توقف عن السماح لتوقعاتهم ومعتقداتهم ورغباتهم شعورهم بالذنب وهي التي تجبرك على تصديق الأشياء التي لم تعد ترغب في تصديقها. هذه هي حياتك وليست حياتهم.

ومن اليوم وفي كل يوم في المستقبل، عليك أن تصدق ما هو صواب وأفضل لك وليس لهم. تخلص من تلك المعتقدات التي لم تعد تأخذك للمضي قدماً، والتي تحول بينك وبين الشعور بالسلام والصفاء والسعادة والمكاسب والشجاعة والنجاح والبهجة القصوى التي تستحقها. ومن أجل التأكد من أن هذه المعتقدات لا تطاردك أبداً، تخلص تماماً من المعتقدات الخاطئة بماضيك واستبعداها من حياتك إلى الأبد. افعل هذا الآن. افعل هذا بشكل كامل. افعل ذلك واشعر بأنك تتخلص من ثقل العالم الموجود على كتفك. اشعر بأنك حر في أن تكون أنت ومن كان من المفترض أن تكون، ومن يجب أن تكون. من اليوم، بل من الآن، ومن هذه اللحظة، أنت في طريقك لتصبح قائد حياتك الخاصة.

المعتقدات الأساسية

ما يجب الاحتفاظ به في قائمتك هو معتقداتك الأساسية. لدى معظمنا قائمة قصيرة من تلك المعتقدات. إذا لم تحذف أي معتقدات، فقم بإلقاء نظرة أخرى على قائمة معتقداتك. كن صادقاً بقدر ما تستطيع وخلص نفسك من العقائد أو الوهن الذي تركه لك ماضيك

وكذلك من تفكير الآخرين. عدل قائمتك حتى تحتوي على بعض المعتقدات المهمة والصادقة والهادفة. ربما تدرج في القائمة إيمانك بالله، أو معتقدًا في عدم وجود إله على الإطلاق. ربما تشمل القائمة تفانيك وحبك لعائلتك أو مسؤوليتك في رعايتها وحمايتها. وربما تتضمن مسعى لإيثار الإنسان أو العمل الخيري أو مجرد رغبة في الحصول على حياة مليئة بالسعادة والحرية والفرح.

فإذا كنت لا تستطيع تخيل حياة بدون هذه المعتقدات الأساسية، إذن يجب عليك أن تحتفظ بها في قائمتك. ومع ذلك، إذا لم يؤد حذف اعتقاد ما من قائمتك إلى تغيير ما أنت عليه بشكل أساسي، أو يمنحك من تحقيق أحلامك وهدفك من أن تكون، تخيل كيف ستشعر بعد القضاء على تلك المعتقدات غير السليمة أو غير الضرورية والمضي قدمًا بدونها.

تعكس قيمنا الحقيقية حالة أنفسنا الحقيقية. لا تُفرض علينا معتقداتنا عن طريق مصادر خارجية. عندما ندرك قيمنا الحقيقية، فإننا نعرف ونثق في أنفسنا وأفعالنا لأن قيمنا هي التي تحدد أفكارنا ومعتقداتنا. فإننا نظهر معتقداتنا من خلال تفاعلاتنا مع الآخرين. تنشأ معتقداتنا الثابتة الطويلة الأمد والراسخة من التعاليم والأحكام والمخاوف التي لا أساس لها ولا تنبع من واقع حقيقتنا. فإن البقاء في حالة عدم الرغبة أو عدم القدرة على الاعتراف بأننا قد نكون مخطئين، أو أن معتقداتنا السابقة قد تكون خاطئة أو غير لائقة، أو بقاءنا رافضين عملية التغيير السليمة، سوف يجسنا إلى الأبد في حياة من البؤس والألم وتحول بيننا أن نصبح أفضل القادة - أفضل الناس - الذين كانوا من المفترض أن يكونوا.

استعراض الأسئلة

- هل لدي الآن فهم أفضل وأوضح لمعتقداتي الحقيقية؟
- بأي طريقة منعتني معتقدات الماضي من الحصول على الحياة التي أريدها حقًا؟
- كيف شعرت بإحساس الضحية في حياتي المهنية؟

- هل استخدمت مشاعري عند التعرض للإيذاء مبررًا لسلوكياتي السيئة؟
 - هل أشعر أنني إنسان في مستوى أدنى أو أرقى من الآخرين، بما في ذلك مرؤوسيّ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟
 - هل أعتقد أنني أستحق أكثر أو أقل من الآخرين، بما في ذلك مرؤوسيّ؟
 - هل من الممكن أن أكون يومًا ما قادرًا على فهم الآخرين والتعاطف معهم بشكل أفضل؟
 - هل حددت توقعات غير واقعية للآخرين ولا تزال تتوقع نتائج مختلفة؟
- لقد تركت عاداتي.

على الجانب البعيد من تلة ضبابية،

وسأبقى بعيدًا

حتى أستطيع العودة في ضوء الشمس،

أنقذت منهم،

وأنا حر في اختيار ما أريد وهو حقًا لي.

من كتاب Sunshine Days and Foggy Nights

للدكتور. جيمس كافانوغ.