

## الفصل الثالث عشر

# مساعدونا



الشكل 1.13 مساعدونا

المصدر: نيلوسا، موقع Dreamstime.com.

غاية الحياة الإنسانية خدمة الآخرين والتعاطف معهم والرغبة في مساعدتهم.  
ألبرت شويتزر

وقبل أن نتناول الفصل التالي، من المهم أن نفهم أولاً كيف نطلب المساعدة ومن أين ينبغي أن نلتمس المشورة والدعم (الشكل 1-13). لقد تعلمنا في فصل «الاحتياجات» أنه يجب علينا أن نقبل بأن احتياجاتنا حقيقية وهامة ومبررة. ويجب علينا أيضاً أن نتحمل مسؤولية تلبية احتياجاتنا،

وَألا نتوقع من الآخرين أن يفعلوا لنا ما يمكننا أن نفعله لأنفسنا. فإن مرؤوسينا، وعمالئنا، وصاحب العمل، ورئيسك في العمل، والآباء، والزوج، والحكومة، أو أي شخص آخر ليس مسؤولاً عن ضمان تلبية كل احتياجاتنا.

ولحسن الحظ، ليس مطلوباً منا أن نواجه كل مشقة بمفردنا. لدينا مساعدة، ويمكننا، وينبغي أن نلجأ إلى تلك المساعدة عندما يكون لها ما يبررها.

إن بناء نظام دعم آمن ومفيد أمر بالغ الأهمية، ولن يتم بدون مواجهة مخاطر. لن تكون كل المساهمات الواردة صحيحة أو مثالية، ولن يكون لكل مصادرنا الاهتمام بأفضل مصالح لنا من صميم القلب. إننا بحاجة إلى تمييز الفرق بين ردود الفعل المفيدة والضارة، وبين المصادر الجديرة بالثقة من غيرها، وكذلك الصداقة، والقائمة بالرعاية بدلاً من تلك التي لها جداول أعمال أو وجهات نظر غير سليمة في الحياة.

كما أنك بسبب قراءة مجرد اقتباس، مقطع، فصل في كتاب، طبيب نفسي، اقتراح، أو مسار عمل، قمت بتقديم شيء ما بشكل جيد إلى شخص آخر ولا يهم أن هذا العمل سوف يكون مجدياً بالنسبة لك أم لا. وعلى العكس من ذلك، لا يعني أن ما قدمته لشخص ما لا مجدي نفعاً أنه لا يجدر بك المحاولة مرة أخرى، فإذا كنت مقتنعاً فهذا هو الشيء الصحيح الذي ينبغي عمله.

كيف يمكنك التمييز بين ردود الأفعال المفيدة والضارة؟ كيف يمكنك الوثوق في المصادر النافعة من غيرها؟ كيف يمكنك التأكد من أن عناصر نظام الدعم الخاصة بك مناسبة لك أم لا؟ والآن بعد أن فهمت بشكل أفضل ما هي المعتقدات والقيم الحقيقية الخاصة بك، ولديك تصور واضح بخصوص احتياجاتك، يمكنك البدء في عملية التمييز من خلال إخضاع المدخلات التي تتلقاها من مصادر الدعم الخاص بك على ضوء الحقائق الخاصة بك. إذا كانت النتيجة تبدو متألقة، وقلبك ينبض بثقة واقتناع، فغالباً ما تكون هذه المدخلات مناسبة لك.

فكر في جميع المصادر في حياتك التي تعطيك الإلهام والأمل. فبالنسبة للبعض، قد تكون هذه المصادر؛ صديقاً حميماً أو قريباً، أو زوجاً، أو شقيقاً، أو والدًا، أو قساً أو حاخاماً، أو زميلاً أو رفيقاً، أو الكتاب المقدس، أو القرآن الكريم، أو كاتباً رائعاً في الشعر. أو ربما يكون هذا المصدر زميلاً، شريكاً تجارياً، معلماً، كاتباً في المساعدة الذاتية، راعياً لبرنامج الـ 12 خطوة التأهيلي، مجموعة دعم تنتمي إليها، أو رئيساً سابقاً. والآن فكر في قائمتك الجديدة من المعتقدات والاحتياجات وقم بمطابقتها مع كل مصادر المساعدة والدعم التي يمكنك تصورها في حياتك.

فعلى سبيل المثال، إذا كنت قد حذفت من قبل اعتقاداً دينياً لم يعد يخدمك، بالتالي لا يكون وجود قس أو كاهن مرتبط بذلك الدين جزءاً مناسباً من نظام الدعم الخاص بك. ومع ذلك، فإذا كان بإمكان هذا القس تقديم مساهمة خالية من أي آراء مرفوضة، فإن الثقة التي بنيت معه أو معها على مر السنين قد تعوض أي مخاوف. تأكد من تقييم كل مصدر للدعم بأمانة وبشكل كامل. سوف تصبح هذه المصادر شريان الحياة الخاص بك للمضي قدماً، وربما تكون عاملاً حاسماً بين حياة مهنية مثمرة أو اللجوء إلى إعانات البطالة.

وقال ابيكتيتوس: «ركز على بذل قصارى جهدك باستخدام ما في مقدرتك، ثم اترك ما لا يمكنك فعله يأتي بأمان قدر الإمكان. إن القادة الذين يحاولون إخضاع الجميع وكل شيء لإرادتهم أو تصور أنفسهم أنهم «الأبطال الخارقون الوحيدون» هم بحاجة إلى التحقق من الواقع. ستجعلك محاولة الخروج بمفردك طوال الوقت تشعر بالإحباط والاكتئاب والاستياء.

يفهم أفضل القادة حدودهم الخاصة ويسعون إلى معرفة القيود المفروضة على أعضاء فريقهم. لا حرج في السعي إلى الكمال حتى يصبح هاجساً أن العائد من الاستثمار سلبي. فإن إنفاق مليون دولار من الوقت والجهد على مشكلة أو مشروع يقدر رأس ماله 1000 \$ لا يضمن أن يعتقد فريقك أو رئيسك في العمل أنك تفعل شيئاً مستحيلاً. وبدلاً من ذلك، سوف

يشعر فريقك بالإحباط مع استمرارية حدوث الأخطاء، وسوف يصبح رئيسك قلقاً بشأن عدم الالتزام بالمواعيد النهائية المحددة وتجاوزات الميزانية. ابذل قصارى جهدك مع الوقت والموارد المتاحة لك وتقبل النتيجة أيًا كانت. هناك 24 ساعة فقط في كل يوم، ولسنا بحاجة لمواجهة كل يوم على حده.

كما أننا لسنا بحاجة للتغلب على الصراعات في رحلة بطلنا بمفردنا. وتعتبر الموارد متوفرة بسهولة من فريقنا، والأصدقاء، والزملاء، والأحباء، والكتب، والأشرطة، القوى العليا، والله إذا كنا نؤمن بأحدهم سواء كان جازاً، أو مستشارين، أو رئيسنا في العمل، وربما حتى عملائنا. فمهما كانت احتياجاتنا، لدينا أنظمة دعم في كل مكان حولنا يمكننا أن نستفيد منها. كما أن لدينا جميعاً وفرة من الموارد والمساعدة المتاحة تحت تصرفنا. فما هي هذه الموارد؟ ومن هم مصادر الدعم؟ وإلى أين نتجه عندما تُلهينا صراعات الحياة؟ عندما يتجاوز الأشخاص الذين نتعامل معهم سواء بشكل شخصي أو بشكل مهني حدودنا مثل مرور الثور من خلال الرداء الأحمر، فإلى أين نذهب طلباً للمساعدة؟

وإذا كان لدينا زوج، هل نلجأ إليه للحصول على الدعم والتفاهم، أو مجرد الشكوى؟ القيام بالتنفيس عن المشاعر هو أمر مفيد، لكن إذا تم بطريقة صحيحة لا تهدف إلى إيذاء الآخرين. فكيف يكون رد فعل زوجك/ زوجتك في هذه الحالة؟ هل يتفاعل هو/ هي بحالة من الخوف لأنهم قلقون من أنك قد تفقد وظيفتك؟ هل ينصحونك بتجاهل مشاعرك لأن أي عمل أو رد فعل من جانبك يمكن أن يؤدي إلى حصولك على إشعار بإنهاء العمل؟ هل ترفض معتقدات شخص آخر بشكل صريح، أم أنك تستمع بصبر وتحاول الحصول على الحكمة الثمينة من مدخلاتهم التي قد تساعدك؟

وغالباً ما تتمتع المرأة بميزة عن الرجل. ترغب معظم النساء في الحفاظ على العلاقات وتعزيزها والاعتماد على الصداقات كجزء من نظام دعمهن. يعتمد مصنعو الآيس كريم على

النساء المتعثرات من أجل بقائهن على قيد الحياة. لم يكن الرجال محظوظين للغاية. وقد تعلم معظمهم من خلال معتقدات شخص آخر، أنه ليس من الرجولة الاعتراف بالضعف أو البكاء على كتف شخص ما. ليس من الرجولة البكاء على الإطلاق. ليس من اللائق مناقشة المسائل الشخصية مع أحد أو الاعتراف بها بأي شكل من الأشكال. عندما يبدأ شخص ما في التحدث أكثر عن نفسه ومشاعره في النهاية، غالبًا ما يتغير موضوع الحديث بسرعة إلى الرياضة أو السياسة أو العمل. إن العثور على الأشخاص أهل الثقة بالنسبة للرجال ليس أمرًا سهلاً، ولكنه ضروريًا.

بينما بالنسبة للنساء، قد يكون من الصعب التمييز بين الأصدقاء الذين سيكونون محايدين ويحافظون على السرية.

نحن بحاجة إلى الاعتماد على الآخرين من أجل دعمنا، وفهمنا، وتشجيعنا، وحتى معاقبتنا عند الاقتضاء، ولكن من المهم أن نختار مجموعات الدعم لدينا والنظم بحكمة. يمكن أن تزيد النصيحة السيئة الأمور سوءًا، على الرغم من توافر حسن النية.

وفيما يلي بضعة أسئلة التي يجب طرحها على نفسك قبل الانتقال إلى التمرين أدناه:

- ما أو من هو الشخص الذي أثق به تمامًا، ولماذا؟
- من هو الشخص الذي أئتمنه على حياتي وحياة عائلتي؟
- من هو الشخص الذي دائمًا ما يؤمن ظهري ولا يطعنه بسكين؟
- من هو الشخص الذي أئتمنه على أدق وأهم أسرارتي؟
- من هو أعز أصدقائي ولماذا؟
- من هو الشخص الذي عرفته أطول فترة في حياتي، وإلى أي مدى نحن قريبون من بعضنا في اليوم الحاضر؟

- ما هو الكتاب الذي ألهمني أكثر من غيره، أو جعلني أبكي، أو جعلني متحمس للحقيقة؟
- ما هي المؤلفات التي أقدرها أكثر، وأي كتاب منها يعطيني الراحة في الأوقات العصيبة؟
- ما هي التدابير التي حاولت القيام بها بمفردي، دون مساعدة من أحد، والتي انتهت بكارثة؟
- هل أعتقد حقاً أنني بحاجة إلى المساعدة في بعض الأحيان، ويمكنني أن أثق في مصادر المساعدة والدعم؟

## التمرين

بمجرد أنك فكرت في الأسئلة أعلاه وقمت بالإجابة عليها وعلى استعداد للتخلي عن محاولة إخضاع النتائج والأشخاص لإرادتك، أو الانتقال بمفردك في هذا الأمر، فإنك على استعداد لإنشاء قائمة الدعم الخاص بك. اقض وقتاً كافياً ومناسباً للقيام بهذه التمرين، حيث أنه يمكن أن يؤدي إلى نجاح أو فشل حياتك المهنية في المستقبل. تأكد من مشاعرك، ومعتقداتك، وقيمك، واحتياجاتك، ومصادر الدعم والمساعدة الخاصة بك، ثم أكمل قائمتك.

ومن أجل إكمال هذا التمرين، قم بتحميل تطبيق ملاحظات على جهازك المحمول، أو استخدم ورقة أو دفتر ملاحظات أو مستند على الكمبيوتر لإنشاء قائمتك الآن.

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

ارجع الآن واقضي دقيقة واحدة على الأقل على كل مصدر من مصادر الدعم. هذا الفحص الذي يستغرق عشر دقائق يمكن أن يوفر لك ساعات أو أيام أو أشهر أو حتى سنوات من الإحباط في المستقبل، لذلك لا تسرع أثناء القيام به. فكر ملياً وبجدية في كل شخص أو عنصر في قائمتك، واعلم في صميم قلبك أنك تؤمن بهذا المصدر وتثق به ضمناً وبدون تحفظ. إذا كان لديك أي ريب في أي مصدر، قم بحذفه واستبداله بآخر. وإذا لم تتمكن من إكمال عناصر القائمة إلى عشرة الآن، فلا بأس. فمن الأفضل أن تكون القائمة قصيرة قليلاً

بدلاً من أن يكون بها بعض المصادر المشتبه بها. ولا تخاف من حذف أو استبدال الأشخاص أو العناصر مع مرور الوقت.

يجب أن تكون قائمتك «نظام حياة» تنمو معك ولا تمنعك من إكمال رحلتك. يجب استخدام هذه القائمة لمساعدتك على التعامل مع المشاكل المهنية الصعبة والأشخاص، بما في ذلك المواقف المحبطة والمرؤوسين المتمردين.

يتطلب هذا الجزء من رحلتك الإيمان. أنا لا أتحدث عن العقيدة الدينية إلا إذا كان هذا أحد معتقداتك الأساسية. أنا أشير إلى وجود الشجاعة لتحمل بعض المخاطر. نخشى جميعاً أن نتخلى عن أوهامنا بالسيطرة. فهي تشبه الوضع الذي نقوم فيه برفع أيدينا من على عجلة قيادة السيارة والسماح لقوى الطبيعة بأن توجهنا على الطريق. كلما رأينا شجرة تظهر أمامنا بشكل غير واضح، أردنا بشدة أن نوجه عجلة القيادة يميناً أو يساراً من أجل تجنبها. نريد أن نكون المتحكمين في مصيرنا بأنفسنا. يخبرنا الدكتور جيمس كافانوغ أنه كان مُقدر علينا أن نعيش حياة من البؤس والحرمان ما لم نتركها ونسمح لحكمتنا الداخلية الخاصة أن توجهنا. فما الذي يمنعنا من ذلك؟ هل الخوف من الفشل هو السبب؟ أم الخوف من فقدان السيطرة؟ أم هو الخوف من المجهول؟

لاحظ أن الكلمة الفعالة هنا هي كلمة الخوف.

يقول البعض أن الخوف هو اختصار يدل على جملة الدليل الخاطئ الذي يبدو حقيقياً (False Evidence Appearing Real)، أو ربما تعني كلمة «الخوف» انس كل شيء وامضِ قدماً (F:forget E:everything A:and R:run). أعترف بأنني سخرت قليلاً عندما سمعت هذه الأقوال. ظننت أنهم كانوا أكثر من تلك الأشياء السخيفة التي يرددونها الناس. والآن أرى أن هؤلاء الناس ربما كانوا على حق. فكلما قيمت مخاوفي بصدق، فإنها عادة ما تتحول إلى أن تكون همسات كاذبة تتبخر عندما تقف أمام ضوء الحقيقة.

وإن أحد أهم مخاوفنا تنطوي على إجراء التغييرات اللازمة أو نكون صادقين ونعيش الحياة الخاصة بنا، وخاصة عند التعامل مع العلاقات المهنية، بما في ذلك الرؤوسين، والرؤساء، والأقران. هذا التمرين سوف يساعدنا أن نتخلى عن مخاوفنا، ونعيش حياتنا، ونثق في مصادر دعمنا من أجل المساعدة في توجيهنا طوال طريق رحلتنا القيادية.