

2018

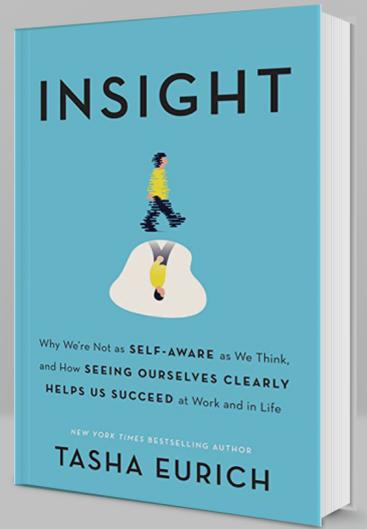
كتاب في دقائق

ملخصات لكتب عالمية تصدر عن مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة
MOHAMMED BIN RASHID AL MAKTUM
KNOWLEDGE FOUNDATION

البصيرة

لماذا لا نعرف أنفسنا جيداً، وكيف تسهم معرفتنا بذاتنا في نجاحنا



تأليف

تاشا يوريتش

149

الرعاة

جانبان لمعرفة الذات

يكتشف معرفة الذات جانبان: داخلي وخارجي، وتتعلق معرفة الذات الداخلية بمعرفة نفسك بوضوح، فهي فهم داخلي لقيمك وعواطفك وطموحاتك وبيئتك المثالية وأنماطك وردود أفعالك وتأثيرك في الآخرين، وتدور معرفة الذات الخارجية حول فهم نفسك من الخارج؛ أي معرفة كيف يراك الآخرون.

تمثل معرفة الذات المهارة الأعلى في القرن الحادي والعشرين، فإن لم تكن على دراية بذاتنا، فمن المستحيل أن نتقن المهارات التي تمكّننا من العمل في فريق، وبناء علاقات أفضل لتكون قادة بحق.

أركان البصيرة السبعة

يمتلك من يتمتعون بوعي في ذواتهم سبع بصائر لا يمتلكها الذين يجهلون ذواتهم.

- ◆ يفهمون قيمهم (المبادئ التي توجه حياتهم).
- ◆ يفهمون مشاعرهم (ما يحبون عمله في حياتهم المهنية والشخصية).
- ◆ يفهمون طموحاتهم (ما يريدون اختباره وتحقيقه).
- ◆ يفهمون ما يناسبهم (البيئة التي يحتاجون إليها ليكونوا سعداء).
- ◆ يفهمون أنماطهم (طرق التفكير والشعور والتصرف الثابتة).
- ◆ يفهمون ردود أفعالهم (الأفكار والسلوكيات التي تكشف قدراتهم).
- ◆ يفهمون تأثيرهم (البصمة التي يتركونها في الآخرين).



في ثوانٍ..



بمناسبة مرور مائة عام على مؤلّد مؤسس دولة الإمارات وصانع نهضتها، المغفور له الشيخ زايد بن سلطان آل نهيان - طيب الله ثراه - ونظراً لثراء شخصيته ورؤيته المستقبلية والإدارية الشاملة، واهتمامه الريادي بالتميز والابتكار، فقد بدأنا

سلسلة ملخصات عن الشيخ زايد بكتاب: «زايد والتميز» الصادر عن الأرشيف الوطني في أبوظبي، وهو من تأليف الدكتور عماد الدين حسين المتخصص في التميز المؤسسي، والذي يعتمد النموذج الأوروبي كإطار متكامل للتميز وترسيخ مفاهيم الجودة الشاملة في الإدارة الحديثة.

ينظر المؤلف في تجربة الشيخ زايد، غير المسبوقة في التاريخ العربي الحديث، ويقسم الكتاب إلى ثلاثة أقسام، مشبهاً التجربة بالشجرة التي تتكوّن من ثلاثة أجزاء هي: الجذور الضاربة في تربة الصحراء والتي تمثل انتماءه لقبيلة عربية عريقة ذات تقاليد راسخة في الحكم، وساق الشجرة الباسق ويمثل تجربة الوحدة القوية التي قادها وسقاها ورعاها، حتى امتدت أغصانها وأبنت ثمارها وتمخضت عملاً نراه اليوم من ازدهار اقتصادي تنعم فيه الإمارات. ولأنه من الصعب حصر كل السمات المميزة للشيخ زايد في كتاب واحد، فقد ركز المؤلف على تطبيق مفاهيم التميز المؤسسي على كل مراحل بناء دولتنا الزاهرة، حتى مرحلة الاقتصاد المعرفي الذي اعتبره الشيخ زايد من الركائز الأساسية للارتقاء والنهوض بالامة.

واعترافاً بالرؤية المستقبلية والتاريخية والبصيرة النافذة التي كان يتمتع بها المغفور له الشيخ زايد - طيب الله ثراه - نُقدّم لقرائنا الكرام ملخصاً لكتاب: «البصيرة وكيف تسهم معرفتنا بذاتنا في نجاحنا» لمؤلفته «تاشا يوريتش» التي ترى أن نجاح القائد يتعلّق بمعرفة نفسه، وفهم قيمه ومشاعره وبيئته، وتأثيره في الآخرين، واستجابته لأمالهم وتطلعاتهم، فينعكس وعيه بذاته على إدراك الواقع، والكيفية التي يراه فيها أبنائه وأتباعه وشركاؤه والعالم أجمع؛ إذ تمثل معرفة الذات والآخر المهارة الأعلى في القرن الحادي والعشرين، حيث تمكّننا هذه الدراية والحكمة من العمل في تناغم مع مجتمعا، ثمّ بناء علاقات أفضل لتكون قادة حقيقيين؛ أي إن الوعي بالذات هو أول درجات ارتقاء سلم المسؤولية.

وقد رأينا أن يتناول الكتاب الثالث الذي يرافق كتاب «زايد والتميز» هذا الشهر موضوع «قوة الآلات والمنصات والحشود وصناعة مستقبلنا الرقمي» لكل من «أندرو مكاي»، و «إريك برينجولفسون» اللذين يؤكّدان أنه ستكون للآلات والمنصات والحشود آثارٌ جمة على المجتمعات عندما تعمل معاً، حيث يُمكنها تركيز السلطة والثروة وتوزيع عمليات صنع القرار، وتعزيز الانفتاح، وخلق بيئات عمل مُلهمة ذات أهداف سامية. فحينما تنمو قوتنا التكنولوجية، تزيد تطلعاتنا المستقبلية، ما يحتم علينا توضيح أهدافنا والتفكير في قيمنا، ثمّ التفاوض بالمستقبل. وليس هذا مجرد توقع، بل حتمية وهدف؛ لأنّ المستقبل لا يُحدّد سلفاً، بل نحن من نصنعه، فمثلاً يرسم الأفراد مسارهم الخاص، يمكن للحكومات أن تبني مجتمعاً موحداً ومتلاحماً وقوياً أيضاً.

جمال بن حويرب

المدير التنفيذي لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم للمعرفة

نقاطنا العمياء

يمكننا تحديد الحواجز الداخلية التي تحدُّ من نجاحنا في اثنين:

◆ **عمى المعرفة** هذه أول نقطة عمياء لدينا، فالآراء التي نؤمن بها بشأن قدراتنا تعتمد على طريقة أدائنا وعلى معتقداتنا العامة حيال أنفسنا ومهاراتنا الأساسية. حواجزنا الداخلية لا تعمل فقط على إصابتنا بالعمى فيما يخص ما نعتقد أننا نعرفه، بل تشوّه تصوّراتنا بشأن مشاعرنا أيضاً.

◆ **عمى العاطفة** هذه ثاني نقطة عمياء لدينا، ويتمثّل خطر عمى العاطفة في أننا كثيراً ما نتخذ القرارات - لا سيّما القرارات المهمّة - بوازع عاطفي دون أن ندرك ذلك، فنفضّل عقولنا استخدام أقلّ جهد ممكن ولا تتدخل في هذه العملية دائماً. حتّى عندما نعتقد أننا نفكر ملياً بشأن مسألة معيّنة، فإننا قد نتخذ قراراً نابعاً من صميم عواطفنا.

من العمى إلى البصيرة

عندما يتعلّق الأمر بطريقة رؤيتنا لأنفسنا، علينا أن نتمتّع بالشجاعة لتخرج من دائرة النفس الشخصية، وأن نتسم بما يكفي من الحكمة. عندما نعلم الحقيقة قد يكون الأمر مفاجئاً أو مخيفاً أو حتّى ممتعاً، وفي كل الأحوال فإنّ هذا يساعدنا على التقدّم.

◆ **الطريقة الأولى**: هي أن نعرف معتقداتنا؛ لأنّ عمليّة التعلّم تنطوي على مواجهة قيمنا، ودعوة الآخرين للقيام بذلك أيضاً، فكيف نفضل؟

يمكننا بدايةً مقارنة توقّعاتنا السابقة بالنتائج الفعلية، ولكن ماذا لو أردت معرفة معتقداتك في الوقت الحالي وليس بأثر رجعي؟ يقدّم عالم النفس «جاري كلاين» - المتخصّص في اتخاذ القرارات - أداة أخرى، فيقترح القيام بما يسميه «تخيّل الفشل المستقبلي» طبقاً للسيناريو التالي: «تخيّل أننا بعد سنة في

حاجز تبجيل الذات

يدفعنا تبجيل الذات إلى الظنّ بأننا فريدون ومميّزون ومتفوّقون، وأنّ احتياجاتنا أهمّ من احتياجات الآخرين، وأننا لا نخضع لنفس القواعد مثلهم، وأننا نستحقّ الأشياء ببساطة لأننا نريدها.

يعدُّ «تأثير الرضا المفرط عن الذات» مشكلة كبيرة، ففي بيئة العمل، وفي أفضل الحالات، يتسبّب الأشخاص الذين يرون أنفسهم عظماء في مضايقات لمن يعملون معهم، وفي أسوأ الحالات، فإنهم يفتقدون أقلّ درجة من الاستعداد للتعامل مع الانتقاد، وينهارون عند الوقوع في أصغر الأخطاء، وقد ينهزمون بسبب نكسات صغيرة وفي طريق



المستقبل، وقمنا بتنفيذ الخطّة كما وضعناها الآن، وأدّت إلى نتيجة كارثية. اكتب وصفاً موجزاً لتلك الكارثة». تؤدّي هذه العملية إلى كشف الطرق المحتملة بأسلوب نادراً ما نفكر فيه، ويمكن استخدام نفس النهج في معظم القرارات الكبرى، مثل الانتقال إلى مدينة جديدة أو قبول وظيفة جديدة.

◆ **الطريقة الثانية**: هي مواصلة التعلّم، لتقليل خطر النقاط العمياء وبخاصّة في النطاقات التي نظنّ أننا نعرف الكثير عنها، ويمكننا هنا أن نطلب تعليقات حول قدراتنا وسلوكياتنا، فالتعليقات الموضوعية إمكانيّة قويّة تساعدنا على إدراك النقاط العمياء والتغلّب عليها، لأنّ بعض الأشخاص المحيطين بنا يستطيعون رؤية ما لا يمكننا رؤيته، ومن هنا علينا أن نحيط أنفسنا بمن يقولون لنا الحقيقة، سواء في العمل أو في المنزل.

بحثهم عن العظمة، فكلّما زادت أوهامنا بشأن مهارتنا وقدراتنا، قلّت احتمالات نجاحنا، حيث يتسبّب الرضا المفرط عن الذات في اتخاذ خيارات تضرّنا على المدى الطويل، رغم أنّها تبدو جيّدة في تلك اللحظة، ومن نافلة القول أن نشير إلى أننا جميعاً نقابل أشخاصاً نرجسيين على نحو ما؛ وهم الذين يرون أنفسهم مركز الكون ولا يستطيعون رؤية أحد سوى أنفسهم، وما قد لا ندركه هنا هو أنّ التركيز الشديد على الذات لا يحجب رؤيتنا لمن حولنا فحسب، بل يشوّه قدرتنا على رؤية حقيقة أنفسنا أيضاً.

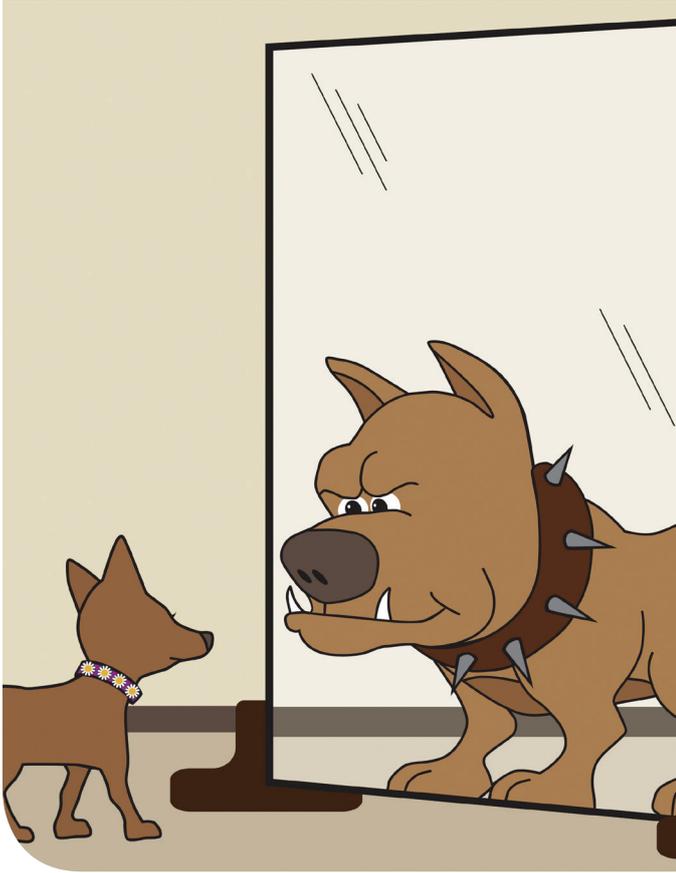
مقاومة تبجيل الذات

كي تتحوّل من الانكفاء على الذات إلى معرفة الذات، يمكنك تطبيق الاستراتيجيات الثلاث التالية: أن تصبح مصدراً للمعلومات، وتعتق خصلة التواضع، وتقبل ذاتك على علاتها، فقد اكتشف الباحثون أنّ الذين يستخدمون وسائل الإعلام الاجتماعية يندرجون عادة تحت واحدة من فئتين: 80% يوصفون بأنهم «مصدر للمعلومات الشخصية»، وهم الذين يحبون نشر ما يدور حولهم لإفادة الجميع بما يجري معهم. أمّا الفئة الثانية 20% فهي «مصدر المعلومات الخارجية» الذين يميلون إلى نشر معلومات لا تتعلق بذواتهم؛ كالمقالات المفيدة والملاحظات المسلية ومقاطع الفيديو المضحكة وغيرها، وعادةً ما يكون لدى الفئة الثانية أصدقاء أكثر، ويتمتع هؤلاء بتفاعل أكثر ثراءً وإرضاءً لأنفسهم من الفئة الأولى.

للتحوّل من الانكباب على الذات إلى معرفة الذات، كن مصدراً للمعلومات الخارجية؛ أي ركّز أقل على ذاتك وأكثر على التفاعل مع الآخرين والتواصل معهم. حاول مثلاً خلال الساعات الأربع والعشرين القادمة أن تتبّه إلى مقدار حديثك عن نفسك مقابل تركيزك على الآخرين، سواء عبر الإنترنت أو في تفاعلاتك المباشرة، وعندما تشعر بإغراء اللحظة نحو نشر موضوع أو منشور «حول نفسك»، اسأل نفسك: «ماذا سأحقّق من خلال نشر هذا الموضوع؟».

ومع ذلك، لن يكفي التركيز على الآخرين وحده في محاربة «تبجيل الذات»، فنحن بحاجة أيضاً إلى أن نعتق نظرة أكثر واقعية حيال صفاتنا، أو بعبارة أخرى: نزرع التواضع في أنفسنا، لأنّ ذلك يعني تقدير نقاط ضعفنا وإبقاء نجاحاتنا في حجمها الطبيعي، ولذلك يعدّ التواضع عنصراً رئيساً في معرفة الذات.

هل يعني التواضع أننا يجب أن نكره أنفسنا بسبب أخطائنا؟ أم علينا



التركيز باستمرار على نقاط ضعفنا لتجنّب آفة الغرور؟ لحسن الحظ، لا ينبغي أن يكون البديل عن الاعتزاز المفرط بالذات هو كره النفس، بل هو «قبول الذات»، وهو نهجنا الثالث لمحاربة تبجيل الذات، فبينما يعني الغرور رؤية نفسك على أنّك مدهش بغض النظر عن الواقع الموضوعي، فإنّ قبول الذات يعني فهم حقيقتك الموضوعية، وأن تحبّ نفسك على حقيقتها، وبدلاً من نشدان الكمال - أو الاعتقاد الخادع بأنك كامل - فإنّه يكفيك لكي تتقبّل نفسك أن تفهمها وتغفر زلاتها.

كيف يمكنك قبول ذاتك؟

تتمثّل إحدى الخطوات في مراقبة حديثك الداخلي مع ذاتك على نحو وثيق. إذا انتابك شعور سلبي تجاه نفسك «كأن تشعر بأنك مذنب أو خائف أو مستاء أو غير قادر على التأقلم» حدّد ما إذا كنت تقسو على نفسك «لقد نسيت أن أضبط المنبه! ما الذي دهاني؟ لماذا لا أستطيع القيام بالأمر البسيطة، كأن أصل في موعدي؟»، أم متقبلاً لذاتك «كان ذلك خطأ، ولكنني بشر، وهذه الأشياء تحدث». ربّما يكون السؤال المفيد الذي ينبغي طرحه هو: «هل يمكنني أن أقول ما قلته لنفسي لشخص آخر أحبّه وأحترمه؟».



خرافات استبطان الذات

يعتبر استبطان الذات من أكثر الطرق شيوعاً إلى معرفة الذات، أو على الأقل معرفة الذات داخلياً، ومع ذلك كشفت الأبحاث التي أجريت لتأليف هذا الكتاب أن الافتراض بأن الاستبطان يؤدي إلى معرفة الذات اعتقاد خرافي، في الحقيقة، يمكن أن يؤدي الاستبطان إلى غموض وتشويش تصوراتنا الذاتية، ممّا يؤدي إلى تخيل مجموعة من العواقب غير المقصودة، وليست المشكلة أن الاستبطان غير فعّال بشكل قاطع، بل المشكلة أن كثيراً من الناس يفعلونه على نحو خاطئ.

وهذه هي أبرز الخرافات الخاصة باستبطان الذات

♦ الخرافة الأولى: السؤال عن السبب

عندما نسأل عن السبب - أي نستفسر عن أسباب أفكارنا ومشاعرنا وسلوكنا - فإننا نبحث عن الإجابة الأكثر سهولة وعقلانية، ولكن للأسف، عندما نجد إجابة ما، نتوقف عن البحث تماماً؛ رغم عدم وجود طريقة لمعرفة ما إذا كانت إجابتنا صحيحة أم خاطئة، ومن الممكن أيضاً أن يقلل السؤال عن السبب من جودة قراراتنا، فقد أظهرت الدراسات أن التساؤل عن السبب يقلل رضانا عن الخيارات التي نتخذها. سبب آخر يجعل السؤال عن السبب مضراً هو الأثر السلبي الذي يتركه في الصحة العقلية العامة، إذ يمكن أن يدفعنا إلى التركيز على مشاكلنا وإلقاء اللوم بدلاً من المضي قدماً والعمل بطرق صحية ومنتجة، فإذا لم يكن سؤالنا عن السبب يساعدنا على فهم أفكارنا وعواطفنا الحقيقية، فما الذي يجب أن نتساءل عنه؟ هناك مثلاً السؤال عن المعلومات الذي يجعلنا منفتحين حيال اكتشاف معلومات جديدة عن أنفسنا، حتى لو كانت تلك المعلومات سلبية أو تتعارض مع معتقداتنا الحالية.

عندما يتعلّق الأمر بمعرفة الذات داخلياً، هناك أداة بسيطة يمكن أن يكون لها تأثير كبير؛ وهي أداة «ماذا وليس لماذا»، في الواقع يمثل الانتقال من السؤال عن السبب إلى البحث عن المعلومات فارقاً شاسعاً يميّز بين حالة الشعور بالجمود وحالة الشعور بالنمو والتقدم، فضلاً عن مساعدتنا على فهم مشاكلنا، يمكن استخدام هذه الأداة لمساعدتنا على فهم وإدارة عواطفنا.

افرض أنك كنت في أحد الأيام تمرُّ بحالة مزاجية سيئة بعد يوم عمل شاق. نحن نعلم أن السؤال عن سبب هذا الشعور له عواقب سلبية، ومن المرجح أن يستثير إجابات غير مفيدة على غرار «لأنني أكره يوم الأحد كأول أيام الأسبوع»، أو «لأنني سلبي»، ماذا لو سألت بدلاً من ذلك عما تشعر به الآن؟ ربّما تدرك أنك منهك من العمل ومستنفد القوى مثلاً، وبدلاً من الاستجابة بشكل أعمى لهذه المشاعر، تعود خطوة إلى الوراء، وتقرّر إعداد العشاء بنفسك، وتسال صديقاً بعض النصائح حول كيفية التعامل مع إجهاد العمل، ثم تلتزم بالنوم مبكراً



للتجنّب الإرهاق. يُجبرنا السؤال عن المعلومات بدلاً من السؤال عن السبب؛ على تحديد مشاعرنا، ويمكن لفعل بسيط كترجمة عواطفنا إلى كلمات - مقابل الشعور بها فحسب - أن يساعدنا على الإمساك بزمام الأمور.

♦ الخرافة الثانية: الاستبطان السلبي والاجترار الذهني

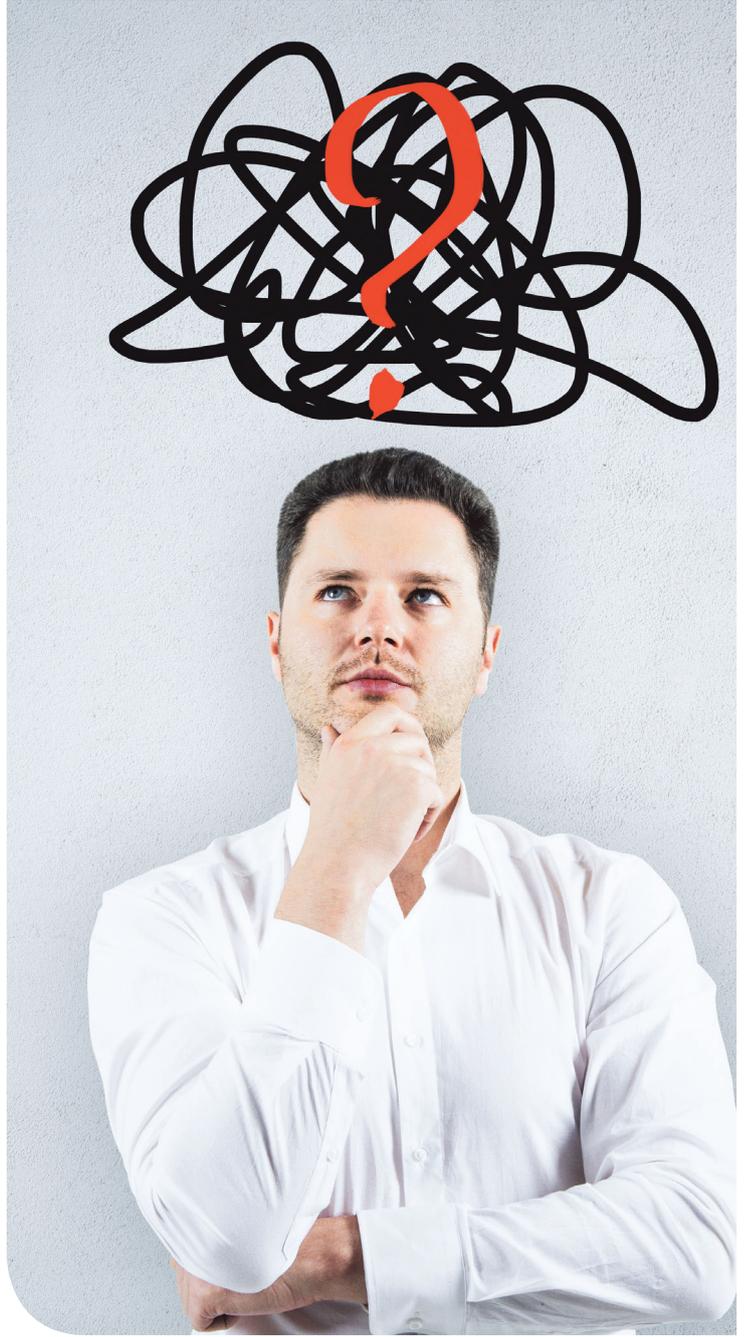
ربّما نعيد محادثة معيّنة في أذهاننا، ومنتقد أنفسنا بشأن شيء قمنا به (أو لم نفعله)، أو نجلب لأنفسنا المتاعب في محاولة لمعرفة السبب في أننا لسنا الشخص الذي نريده. كيف وضعت نفسي في هذه الصورة المحرّجة أمام كل هؤلاء الأشخاص؟ لماذا لا يمكنني التوقّف عن تناول الشطائر لأفقد الوزن الزائد؟

هذا التركيز المنفرد على مخاوفنا وأوجه قصورنا وما يقلقنا يحمل اسماً؛ إذ يطلق عليه اسم «الاجترار الذهني»، وهو توأم الاستبطان السلبي. خلال الاجترار المتكرّر قد نتصور أن هناك شخصية شريرة مدفونة في أعماقنا، ونكون مستعدين في أي لحظة لإعادة التفكير في خياراتنا وتذكّر تقصيرنا، وفي أوقات أخرى نجد أنفسنا في موقف أخطر عندما يخدعنا الاجترار السلبي ونحن نظن أننا نمارس نوعاً من التفكير الذاتي المفيد والمنتج، ولكن عندما يتعلّق الأمر بمعرفة الذات فإن الاجترار لا يقلّ خطورة وسلبية عن الاستبطان الذي يفسد علينا أوقاتنا.

عندما ننخرط في عملية الاجترار الذهني، فإننا نبذل الكثير من الطاقة في البحث عن الأمر الخطأ الذي فينا، بينما لا تبقى لدينا طاقة ذهنية لاستكشاف أو لاستعادة بصيرتنا، وكما قال أحد من درسنا حالتهم: «إذا قضينا وقتاً طويلاً في النظر إلى مرآة الرؤية الخلفية، فمن المحتم أن نصطدم بعمود الإنارة المائل أمامنا».

وهناك سبب آخر للعناء القائم بين الاجترار الذهني والبصيرة، وهو أنه يعدُّ استراتيجيَّةً تجنُّب. عندما نفكر بالأسباب والمعاني الكامنة وراء الأحداث السلبية، فإننا نقرب من المشاعر التي تصاحب هذه الأحداث، التي تكون أكثر إيلاماً من عمليَّة الاجترار نفسها، ولذا فإنَّ الاجترار الذهني يحُدُّ من قدرتنا على قراءة أنفسنا بدقة، وعلى الرغم من أنَّ هذه الظاهرة داخلية، فإنها تضرُّ كذلك بمعرفتنا بالذات الخارجية، فالمجترُّون مشغولون بتقريع أنفسهم لدرجة أنهم يهملون التفكير في كيفية رؤية الآخرين لهم، ويتجاهلون تعليقات الآخرين أو يتجنبونها، خشية أن تزجَّ بهم في الحيرة والتعقيد، وبالتالي لا يصبحون أصحاب منظور ضيق، بل يكونون أكثر نرجسية وغروراً ممَّن لا يعانون من الاجترار الذهني.

ومن المهم أن نعرف أن الناس في الواقع لا يهتمون بأخطائنا مثلما نظنُّ أنهم يفعلون، وهذه واحدة من الاستراتيجيات الشائعة التي أشار إليها المشاركون في الدراسة من أجل التخلص من الاجترار الذهني، ويعتبر تبني عقلية المتعلم - أي توجيه تفكيرنا نحو التركيز على التعلم من أخطائنا - أداة رائعة للتخلص من الاجترار الذهني. وتتمثلُّ الأداة الثالثة للتخلص من الاجترار الذهني في أسلوب التشيت، فبدلاً من إعادة التفكير في شوكنا الذاتية، يمكننا أن نبتعد ونفعل شيئاً من شأنه أن يشغل عقلنا مثل: التنظيف، أو مقابلة الأصدقاء، أو ممارسة الرياضة، وبمجرد أن نبتعد قليلاً عن مشاكلنا، سوف نراها في ضوء جديد ونعتبرها مجرد إزعاج عارض وقابل للحل، وقد لا نراها مشكلات حقيقية على الإطلاق.



معرفة الذات في اللحظة: اليقظة

رغم أن معظم الناس يرون اليقظة بشكل خاطئ ويعتبرونها مجرد ممارسة للتأمل، تقدّم أستاذة علم النفس في جامعة هارفارد «إلين لانجر» تعريفاً عملياً أوسع: «اليقظة عمليَّة ملاحظة نشطة لأشياء جديدة، وتخلُّ عن الحالات العقلية المسبقة، ثمَّ العمل وفقاً لملاحظاتنا الجديدة».

إذا استطعنا أن نعتاد ملاحظة الأشياء الجديدة في أنفسنا أو في عالمنا بانتباه، يمكننا تحسين معرفتنا بذواتنا كثيراً، ومن الطرق التي تمكِّننا من استرداد بصيرتنا والانتباه عمليَّة «إعادة الصياغة»، التي تعني النظر إلى ظروفنا وسلوكياتنا وعلاقاتنا من زاوية جديدة ومختلفة؛

فالنظر إلى الجيد والسيئ من زوايا متعدّدة يساعدنا على تحقيق أقصى قدر من البصيرة والنجاح.

عندما تكون في موقف صعب، اسأل: ما الفرص التي يمكنني إيجادها؟ وعندما أعود بذاكرتي عبر حياتي الشخصية أو المهنية، ما النجاحات التي حققتها في أكثر المواقف صعوبة؟ وعلى نفس المنوال، عندما تسير الأمور على ما يرام، اسأل: ما المخاطر المحتملة وكيف يمكنني تجنبها؟ ما التحديات المحتملة التي يمكن أن أجدها في نجاحاتي السابقة؟

وتتمثلُّ أداة اليقظة الثانية في «المقارنة والمضاهاة». عند المقارنة والمضاهاة، نبحث عن أوجه التشابه والاختلاف بين تجاربنا وأفكارنا

ومشاعرنا وسلوكنا على مدار الزمن، ويمكن لمقارنة ومضاهاة تجارب الماضي بما يحدث الآن أن تمنحنا صورةً شديدة الوضوح عن الحاضر، يمكنك أن تقول مثلاً: «كنت سعيداً للغاية بعلمي الأسبوع الماضي، فما الفرق الذي يجعلني بائساً هذا الأسبوع؟».

وتعدُّ «قائمة الفحص اليومية» أداة اليقظة الأخيرة لدينا. حاول قضاء خمس دقائق كل مساء، سواء كان ذلك في أثناء قيادة سيارتك للعودة إلى المنزل، أو في أثناء الاسترخاء بعد تناول العشاء، أو بعد الاستلقاء على السرير، ما الذي سار على ما يرام اليوم؟ ما الذي لم يكن جيداً؟ ماذا تعلّمت وكيف أكون أكثر انتباهاً غداً؟

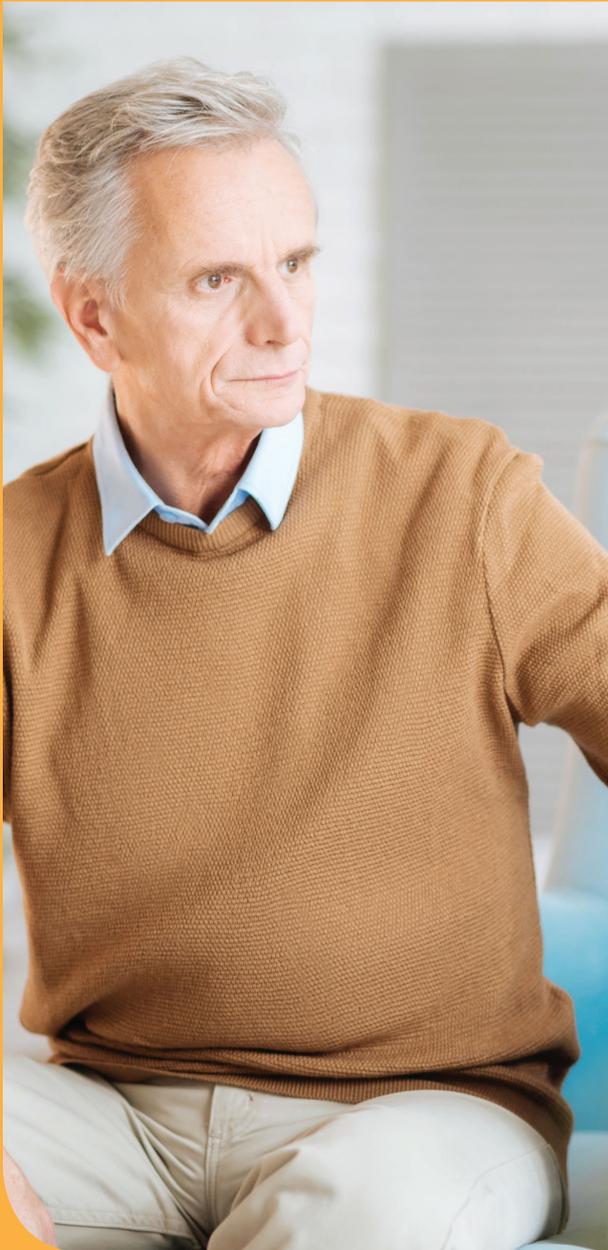


معرفة الذات من الماضي: قصة حياتك

إذا كانت أدوات اليقظة التي تعلّمتها للتوّ ستساعدك على فهم نفسك في اللحظة الحالية، فإن سيرتك أو «قصة الحياة» ستساعدك على النظر إلى الماضي لمعرفة طريقة صياغة ماضيك لشخصيتك الحالية.

لنلق نظرة على بعض الطرق التي تساعدك على كتابة سيرة حياتك بطريقة تمنحك بصيرة نافذة. تُبيّن الأبحاث أن الأشخاص الذين يعرفون أنفسهم يميلون إلى ربط «حكايات أكثر تعقيداً» بأحداث حياتهم الأساسية؛ فعادةً ما يصفون كل حدث من وجهات نظر مختلفة، ويقدمون تفسيرات متعدّدة، ويستكشفون مشاعر معقّدة وأحياناً متناقضة، ويعدُّ هذا التعقيد من نواح عديدة معاكساً للحاجة إلى الحقيقة المطلقة التي تعلّمتها؛ فبدلاً من البحث عن حقائق بسيطة وعمامة، يدرك العارفون بذواتهم: الطبيعة المعقّدة للأحداث التي مرّت في حياتهم ويقدرّونها.

وفي الوقت نفسه، نحن نريد أيضاً البحث عن شيء يسمّى «التماسك الموضوعي»، فعندما نتّمكن من العثور على موضوعات متسقة عبر أحداث مهمّة متعدّدة في حياتنا، يُمكننا الوصول إلى بصائر داخلية مثيرة للدهشة، وتتضمّن بعض المواضيع الشائعة الإنجاز (أي النجاحات الشخصية)، والعلاقات (أي تكوين الروابط مع الآخرين والحفاظ عليها)، والنمو (أي رؤية الحياة كفرصة للتطوّر والتحصّن). ثمّة موضوع آخر في نهج قصة الحياة مثير للاهتمام على نحو خاص هو مسألة «الخلاص»، ففي حين يرى الأشخاص الذين ارتكبوا كثيراً من الآثام نمطاً من الأحداث الجيدة التي تتحوّل إلى سيّئة، يعتقد الأشخاص الذين لديهم الكثير من الأعمال الصالحة أنه حتّى الأعمال السيّئة يمكن أن تتحوّل إلى أمور جيدة، وهذا واحد من أهم دواعي استثمار البصيرة، فعندما ننظر إلى التحدّيات التي تواجهنا ونعتبرها فرصة للخلاص، ستساعدنا حتّى أكثر التجارب صعوبة على التعلّم والنمو والاستمتاع بالحياة.



معرفة الذات في المستقبل: البحث عن الحلول

إذا كنت ترغب في زيادة قدرتك على فهم المشكلات من أجل الوصول إلى الحلول، فثمة أداة بسيطة وقوية، وهي «سؤال المعجزة». لقد ابتكر كل من «ستيف دي شازر» و«إنسو كيم بيرج» سؤالاً يحرك بصيرتنا ويغير حياتنا الشخصية والعملية ويقينا ضغوط التوترات النفسية، فما هذا السؤال المعجزة؟

تخيل أنك عندما كنت نائماً حدثت معجزة في حياتك وحلت أحداثٌ سحريةٌ مشكلةٌ كانت تشغلك من جذورها، وحسنت كل جوانب حياتك؛ فكّر للحظة: كيف ستكون الحياة مختلفة الآن؟ صفها بالتفصيل. ما أول شيء ستلاحظه عند الاستيقاظ في الصباح؟ يعود السبب في أن سؤال المعجزة يمكن أن يكون فعالاً في أنه يجبرنا على التفكير بشكل أوسع بشأن تطلعاتنا، التي تمثل أحد الأعمدة الرئيسة في رحلة معرفة الذات.

معرفة الذات الخارجية: الحواجز والممرات

إذا كان العائق الأول أمام معرفة الذات الخارجية هو إجماع الآخرين عن قول الحقيقة، فالعائق الثاني هو تردُّدنا في طلبها، وهناك ثلاثة أعداء أساسية نتذرع بها، ولأنها مصممة للمساعدة على تحسين الشعور حيال دفن رؤوسنا في الرمال وتجنب هذه الحقيقة، فإننا نطلق عليها اسم «ثالوث النعامة».

1. لا أحتاج إلى طلب تعليقات الآخرين.
2. لا ينبغي أن أطلب تعليقات الآخرين التي قد تشير إلى ضعفي وتكلفني الكثير.
3. لا أرغب في طلب تعليقات الآخرين، ومعرفة أن التعليقات يمكن أن تكون مؤلمة لا تحتاج إلى شهادة ولا إلى تخصص في علم النفس.

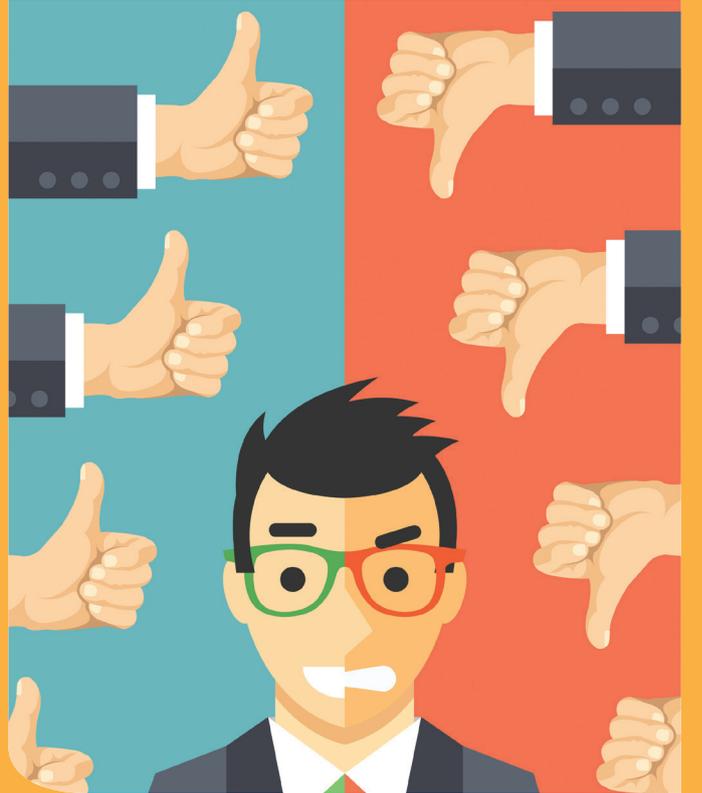
إذا كانت معرفة الذات الداخلية تعني اكتساب البصيرة عن طريق النظر إلى داخلك، فإن معرفة الذات الخارجية تعني تحويل أنظارتنا إلى الخارج لفهم طريقة رؤية الآخرين لنا، وبغض النظر عن مدى جدية محاولتنا، فنحن لا نستطيع ببساطة القيام بذلك بمفردنا، ومع ذلك فإن تعلم كيفية رؤية الآخرين لنا عادةً ما تعوقه حقيقة بسيطة؛ وهي أن الأشخاص الأقرب إلينا لا يرغبون في مشاركة مثل هذه المعلومات، وهذا ما يُعرف باسم «تأثير الصمت»، أي إيثار الصمت بشأن الرسائل غير المرغوب فيها، فعندما تكون لدينا معلومات ستجعل شخصاً آخر يشعر بالانزعاج، فإننا نميل إلى اختيار الطريق الأقل مقاومة فنقرر عدم قول أي شيء.

التعليقات الصحيحة

بدلاً من انتظار وصول التعليقات، أو المخاطرة بالتعرُّض للصدمة من تلك المعلومات، أو الأسوأ من ذلك، أن ندفن رؤوسنا في الرمال، يمكننا اختيار معرفة الحقيقة بشروطنا الخاصة.

تتعلق عملية جمع التعليقات باختيار الأشخاص المناسبين القادرين على تقديم الإفادة الراجعة الصحيحة، فقد أدرك المشاركون في دراستنا أن جودة التعليقات تتفوق على كمّ التعليقات، وليس من الضروري أن تمكّننا كل التعليقات من رؤية أنفسنا وخلق بصيرة حقيقية.

إذن، من أفضل من يمكننا التوجّه إليهم طلباً للتعليقات؟ ليس النقاد غير المحبّين الذين ينتقدون كل ما نقوم به، وبالتأكيد ليس المحبّين غير المنتقدين الذين لا ينتقدوننا أبداً مهما فعلنا، والأفضل أن نتوجّه إلى النقاد المحبّين وهم الذين سيصدقوننا



لطرحها عليه، وأهم سمة في الأسئلة الصحيحة هي التحديد. إذا أمكنك التوصل إلى فرضية أو اثنتين حول كيفية رؤية الآخرين - على سبيل المثال: «أعتقد أن لدي ميلاً إلى أن أكون خجولاً وغير جازم عندما ألتقي العملاء، فهل هذا ما تشعر به معي؟» - فإن ذلك سيمنحك إطاراً مركزاً للمحادثة ويساعدك على تأكيد أو نفي شكوكك.

لقد أثبتنا أن الأسئلة الصحيحة تأتي من فرضية عمل محددة، ولكن كيف نضع هذه الفرضية؟ تتمثل إحدى الطرق في التفكير في كيفية رؤيتك لمكونات وعناصر بصرية معينة (مثل طموحاتك وأنماطك وتأثيرك)، أو أن تتذكر التعليقات التي تلقيتها في الماضي.

القول بينما هم يواصلون البحث عن مصلحتنا.

من السهل أن نفترض أن الأشخاص الأقرب إلينا «شريك الحياة، أو أفضل صديق، أو ما إلى ذلك» يمثلون أفضل النقاد المحييين، فليس أكثر شخص يعرفنا هو أفضل من يلعب هذا الدور، فهناك بضعة عوامل أخرى يجب وضعها في الاعتبار. أول هذه العوامل هو وجود مستوى من الثقة المتبادلة، وثانيها أنه من أجل الوصول إلى بصيرة مفيدة حقاً، يجب أن يكون الشخص قد تعرّض للسلوك الذي ترغب في الحصول على تعليقات بشأنه، أمّا العامل الأخير في اختيار الناقد المحب فهو ما إذا كان راغباً وقادراً على أن يكون صادقاً معك تماماً.

بعد اختيار المنتقد المحب، يجب معرفة الأسئلة الصحيحة

مواجهة التعليقات المفاجئة

للحصول على بصيرة حقيقية، علينا أيضاً أن نتعلم كيفية الإنصات للحقيقة، وليس الاستماع إليها فحسب، بل الإنصات حقاً.

إذا كنا نستطيع تلقي التعليقات بتسامح والتفكير فيها بشجاعة والاستجابة لها بغرض الاستفادة منها، فسيكون بمقدورنا اكتشاف بصائر لا يمكن تصوّرها من أقلّ منابعها احتمالاً. تبدأ هذه العملية بتلقي الملاحظات، ويتمثل القرار القوي رغم بساطته في استخلاص احتمالات وجود البصيرة في التعليقات التي يتم تلقيها.

وتتمثل الخطوة الثانية في «التأمل في التعليقات». عندما تكون على استعداد لمعرفة ما تعنيه التعليقات وكيفية الاستجابة لها، تبرز ثلاثة أسئلة جيدة ينبغي طرحها: هل أفهم هذه التعليقات؟ كيف سيؤثر هذا في نجاحي على المدى الطويل؟ هل أرغب في التصرف بناءً على هذه التعليقات، وإذا كان ذلك كذلك، فكيف أتصرف؟

لمعرفة ما يستحق الإنصات هناك قاعدة أساسية وهي معرفة مدى انتشار السلوك المحدد، فالتعليق القادم من شخص واحد يمثل منظوراً واحداً، أمّا التعليق القادم من شخصين فيمثل نمطاً، أمّا التعليق القادم من ثلاثة أشخاص أو أكثر فهو قد يكون أقرب إلى الحقيقة.

وتعدّ الاستجابة للتعليقات الخطوة الأخيرة في هذه العملية. هل سأغيّر نفسي أم أن الرواية التي تحكى عني - سواء قلتها بنفسني أو حكاها غيري - هي ما يحتاج إلى التغيير؟



كيف نبني فرقاً ومؤسّساتٍ تعرف ذاتها؟

وعلى وجه التحديد، توجد ثلاث وحدات بناء يجب أن توضع في مكانها المناسب لكي يشكّل القائد فريقاً عارفاً لذاته.

◆ أولاً، إذا لم يكن لدى الفريق قائد يُطبّق الطريقة على نفسه، فستبدو العملية غير صادقة.

◆ ثانياً، إذا لم يكن هناك أمان نفسي حيال قول الحقيقة، فإنّ فرصة الحصول على تعليقات صريحة ستكون صفراً تقريباً.

◆ ثالثاً، مواصلة تنفيذ العملية للتأكد من أنّ تبادل التعليقات لا مرّة واحدة وبشكل عابر، بل هو جزء لا يتجزأ من ثقافة الفريق.

وعلى الرغم من كل ما سبق، فإن لم يكن لدى فريقك اتجاه واضح وجذّاب، سيفقد الجميع كل الأسباب اللازمة ليصبح الفريق عارفاً لذاته في المقام الأول.

تبدأ الفرق العارفة لذاتها بقائد عارف لذاته يلتزم بغرس البصيرة في نسيج الفريق والمؤسّسة، وهناك خمسة أشياء تعمل الفرق الواعية على تقييمها ومعالجتها بانتظام، وهي ما نسميها «أحجار الأساس الخمسة للبصيرة الجماعية».

◆ أولاً، «هدف الفريق»: ما الذي يحاول الفريق تحقيقه؟

◆ ثانياً، «تقدّم الفريق نحو ذلك الهدف»: كيف يؤدي الفريق؟

◆ ثالثاً، «العمليات التي يستخدمها الفريق لتحقيق الأهداف»: كيف يصل الفريق إلى هدفه؟

◆ رابعاً، «افتراضات الفريق بشأن المؤسّسة وبيئة العمل»: هل افتراضات الفريق حقيقية؟

◆ خامساً، «إسهامات أفراد الفريق»: ما تأثير كل عضو في أداء الفريق؟

الازدهار في العالم الواهم

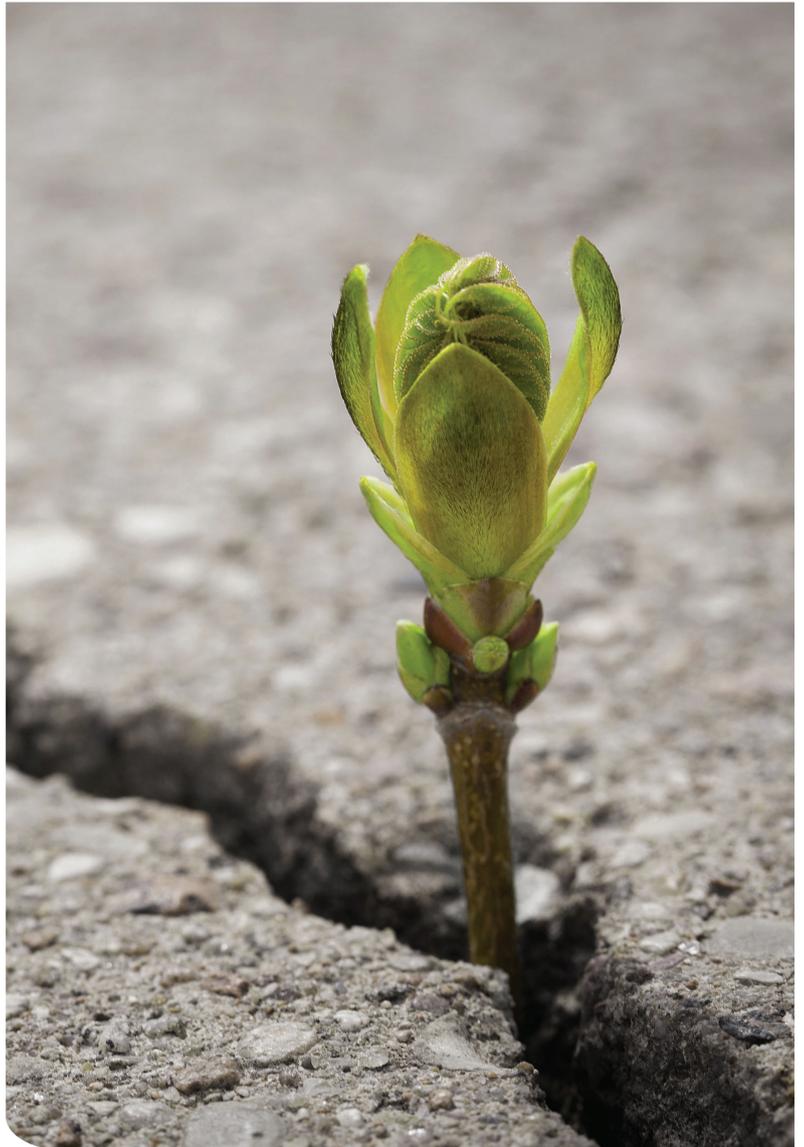
ما أفضل طريقة للتعامل مع الواهمين؟ هل يجب أن تفهمهم وتساعدتهم على التغيير؟ أم الأفضل تقليل الضرر الجانبي الناتج من أوهامهم على نجاحنا وسعادتنا؟ هناك ثلاثة أنواع من الأشخاص غير الواعين الذين قد تواجههم في حياتك، وهم: «الميوّوس منه»، و«غير المبالي» و«القابل للإصلاح».

المشكلة الأساسية لدى الشخص «الميوّوس منه» هي افتقاد البصيرة وعدم وجود دافع لاكتسابها، فهو يرى نفسه بالفعل قريباً جداً من الكمال، ولهذا السبب نادراً ما يكون راغباً في الاستماع إلى فكرة أنّ هناك مجالاً فعلياً للتحسين.

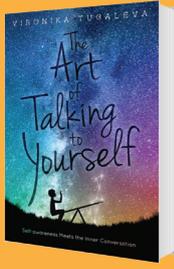
أمّا الشخص «غير المبالي» فيدرك تماماً ما يفعله - والأثر السلبي الذي يتركه في الآخرين - ولكنه يتصرّف بهذه الطريقة على أيّ حال. هو يؤمن فعلاً بأنّ سلوكه غير المُنتج سيساعده على الوصول إلى ما يريده، وهنا يكمن وهمه.

بالمقابل، من المرجح أن يتبنّى الشخص العارف لذاته استراتيجيات التحكم في ردود الفعل مع هذين النوعين اللذين يتعدّر إصلاحهما.

ويقدّم لنا «بوب سوتون» الأستاذ في جامعة ستانفورد، تشبيهاً مفيداً لإدارة ردود أفعالنا تجاه الشخص «الميوّوس



كتب مشابهة:

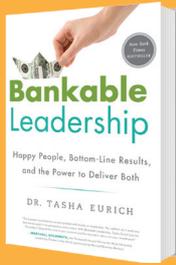
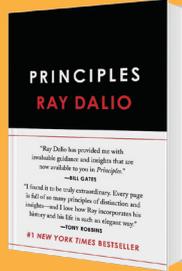


The Art of Talking to Yourself
Self-Awareness Meets the Inner Conversation.

By: Vironika Tugaleva. 2017

Principles
Life and Work.

By: Ray Dalio. 2017



Bankable Leadership
Happy People, Bottom-Line Results,
and the Power to Deliver Both.

By: Tasha Eurich. 2013

قراءة ممتعة

ص.ب: 214444

دبي، الإمارات العربية المتحدة

هاتف: 04 423 3444

نستقبل آراءكم على pr@mbrf.ae

تواصلوا معنا على

MBRF_News

MBRF_News

mbrf.ae

www.mbrf.ae

qindeel_uae

qindeel_uae

qindeel.uae

qindeel.ae



معرفة الذات

إذا كان هناك شيء واحد فحسب عليك أن تخرج به من هذا الملخص، فهو أن تصل إلى قناعة تامة بأن معرفة الذات هي طريق التطور والتحسّن الذي عليك أن تشقّه في رحلة الحياة. من المحتمل أن مساعيك ورحلتك من أجل فهم شخصيتك وكيف يراك الناس لن تكون سهلة، وقد ينطوي الوصول إلى بصيرة نافذة على مشقّة أيضاً، ولكنها رحلة غنيّة بالفرص الرائعة، وذلك لأنّ الطريقة أو الزاوية التي نرى من خلالها أنفسنا، أهم بكثير من الطريقة التي يرانا بها الآخرون، لأنّ الوعي بالذات هو أولى درجات سلّم المسؤولية، ففي نهاية المطاف نحن أول المسؤولين عن أفعالنا ومستقبلنا، ومن المستحيل أن يكون، أو نقبل بأن يكون، أحد غيرنا.

منه»، ويمكن أن ينجح كذلك مع «غير المبالي». تخيّل أنك تركب قارباً يسير في مياه سريعة التدفق، وبينما يطفو قاربك بهدوء عبر النهر الرائع، ترى فجأة منطقة متلاطمة الأمواج أمامك، وفي أثناء تجديفك عبر منحدرات النهر، تسقط فجأة في المياه المائجة، في مثل هذا الموقف الصعب، كلّمًا قلّت مقاومتك للتيار، تمكّنت بسرعة من الوصول إلى المياه الأكثر هدوءاً. تخيّل أولاً أن قدميك تطفوان، وأنك تخرج من المياه الهاججة في أسرع وقت ممكن.

وهناك تقنية ثانية للتعامل مع «الميوّس منه» وهي تحدي أنفسنا بتحديد بضع سمات إيجابية لديه بدلاً من اعتباره شخصاً سيئاً، وهذه هي عملية «إعادة الصياغة»، أو النظر إلى مشكلتنا من منظور مختلف.

ويتمثّل أسلوب آخر في طرح سؤال: ماذا يمكن أن يعلمني؟

أمّا الشخص «القابل للإصلاح» فهو من يمكننا التأثير في سلوكه بدرجة ما. يرغب هذا الشخص حقاً أن يكون أفضل، ولكنه لا يعرف أنه بحاجة إلى تغيير طريقته، ويمكن لبعض الأسئلة أن تساعدنا على تقييم فرص النجاح في تغيير واقع هذا النوع من الأشخاص:

- ◆ هل تفوق فوائد هذه المحادثة المخاطر المحتملة لها؟
- ◆ هل يعلم هذا الشخص أن هناك مشكلة؟
- ◆ هل يتعارض سلوكه مع مصلحته؟
- ◆ هل من الممكن فعلاً أن يستمع إليّ؟

استمتع بصيف من نوع آخر

كُن أوّل من يستكشف وجهاتنا لهذا الصيف،
واستمتع بأجمل المغامرات التي ستقدّمها لك.
سافر إلى هذه الوجهات الرائعة وقم بتحويل
صيفك إلى تجربة فريدة.

احجز الآن عبر flydubai.com

الوجهات الجديدة	ابتداءً من
تيفات، الجبل الأسود*	26 مارس 2018
كراكوف، بولندا	08 أبريل 2018
دوبروفنيك، كرواتيا*	10 أبريل 2018
كينشاسا، جمهورية الكونغو الديمقراطية	15 أبريل 2018
كاتانيا، إيطاليا	13 يونيو 2018
غابالا، أذربيجان*	14 يونيو 2018
كوتايسي، جورجيا*	14 يونيو 2018
ثيسالونيك، اليونان	15 يونيو 2018
العقبة، الأردن	16 يونيو 2018
باتومي، جورجيا*	16 يونيو 2018
*وجهات صيفية لعام 2018	

تيفات، الجبل الأسود (مونتينيغرو)

فلاي دبي