

الفصل الثالث والأربعون

اعرف حاجاتك

كل شيء يصل إلى من لا يحتاجه.

مثل فرنسي

كيف يمكنك أن تعرف الحاجات التي تحتلّ لديك رأس القائمة؟ إذا أردتَ إعطاء أفضل ما عندك، يجب عليك إرضاء حاجاتك العاطفية. وإذا بقيت الحاجات من غير إرضاء، ستشعر بأنك غاضب أو غير محبوب أو مظلوم، أو أصبحت صارماً لا تعرف مهادنة أو مساومة، وغيوراً حسوداً. كل هذه المشاعر تؤشّر إلى الحاجات العاطفية غير المشبعة. لكل إنسان حاجات مختلفة. ميشيل، على سبيل المثال، تحتاج إلى استقلاليته، فإذا شعرت بأنها مستقلة، أدت عملاً ممتازاً. فعندما عملت لدى مديرٍ كان يراقب كل خطوة من خطواتها، لم يمضِ وقت قصير حتى شعرت بالاستثارة والغضب، وراحت تشكو أمرها لكل من يصغي إليها. لهذا السبب تمتلك ميشيل في هذه الأثناء شركتها الخاصة، بينما نجد أشخاص آخرين يشعرون بحاجة شديدة إلى توجيهات واضحة، ويكرهون العمل في مواقع قيادية. لا توصف الحاجات بأنها صحيحة أو خاطئة، ولا بأنها حسنة أو سيئة، إنها ببساطة متباينة فقط. اشرح لمديرك الشروط التي يكون أدائك في ظلّها في أوجه؛ فإن كنت تحتاج إلى تقييمٍ راجع، على سبيل المثال، اطلب من مديرك مقابلة أسبوعية.

باول لديه حاجة شديدة للاستحسان، فعندما لا يحظى بشكل منتظم باستحسان أصدقائه أو زملائه أو رؤسائه، يؤرّقه شكّ ذاتي شديد. وهذا يفسّر أيضاً عمله كمحاسب، على الرغم من أن هذا المجال لم يكن من طبيعته على الإطلاق. (باول إنسان اجتماعي، محبّ للحياة، وهو أشد سعادةً في عمله الحالي كخطيب). والد باول كان محاسباً كذلك، وأراد لابنه أن يحذو حذوه. ولأن باول لم يكن

يتوق إلى أكثر من الحصول على استحسان والده، فقد أصبح بدوره محاسباً. نحن نقوم بأشد الأمور مدعاةً للاستغراب لمجرد إرضاء حاجاتنا، حتى عندما لا يعجبنا ما نقوم به على الإطلاق.

وراء كل سلوك، وراء كل إدمان تتوارى حاجة غير مشبعة. حينما تكون على وشك الموت جوعاً، سوف تنبش، أنت أيضاً، في حاويات القمامة أو تسرق. صدقتني أن معظم الناس يتعطشون إلى إرضاء حاجاتهم العاطفية، ولا بد من القول إن لدى الرجال أيضاً حاجات عاطفية، ولو أن هذا يُعدّ في ثقافتنا نقطة ضعف. زبوني ريمون مثلاً لديه حاجة شديدة إلى السلطة. حينما أوضح الأمر لزوجته، لم يفاجئها ذلك أدنى مفاجأة. ومصارحته لزوجته بالأمر مكنتهما الآن من أن يبحثا معاً عن سبيلٍ لإرضاء هذه الحاجة. وهكذا تركت له زوجته ابتداءً من الآن تولّي أمر جهاز التحكم عن بعد.

فيما يلي سرد لأكثر الحاجات العاطفية الأساسية شيوعاً. تذكر دوماً أنه توجد حاجات مختلفة لا حصر لها، وأن الأمر عندك شخصياً يتعلق بتحويل أو تنويع في هذه الأصناف من الحاجات. كثيرون يريدون الحصول على الحب على سبيل المثال، وآخرون يحبّون إلى درجة يتم معها إشباع حاجتهم إلى الحب. ومن الضروب المختلفة للحاجة إلى الحب هناك الحاجة إلى الرعاية والحنان، إلى الاستحسان، إلى اللطف والانفتاح، إلى السكينة. ألا تبدو هذه الحاجات معروفة لك؟ أما الحاجات الأخرى فهي: الحاجة إلى الأمان، الحاجة إلى الرقابة والتحكّم، الحاجة إلى السلطة، الحاجة إلى المشاركة، الحاجة إلى الإصغاء، الحاجة إلى الحرّية، الحاجة إلى الاستقلالية، الحاجة إلى حرية التصرف، الحاجة إلى التفرد، الحاجة إلى مساعدة الغير، الحاجة إلى التصديق، الحاجة إلى الحضور الدائم في أذهان الآخرين، الحاجة إلى التحسّن، الحاجة إلى إثارة إعجاب الغير، الحاجة إلى فعل الصواب، الحاجة إلى أداء الواجب، الحاجة إلى الانشغال. ربما تحتاج أيضاً إلى الصدق والاستقامة، إلى الجدّة والإخلاص، إلى التوجيهات الواضحة، إلى الانتظام والكمال، إلى السلام، إلى الهدوء والاستقرار والاتّزان.

اختر اثنين أو ثلاث من أشد حاجاتك (الحاجات التي لا بد لك من إرضائها كي تستطيع إعطاء أفضل ما عندك). إذا رأيت أن أيّاً من الحاجات المذكورة أعلاه لا يمسك بشدة، اطرح على نفسك السؤال التالي: متى يتعكّر مزاجك أو تشعر بالاستثارة والغضب؟ هل يحدث هذا عندما تقول "نعم"، على الرغم من أنك تقصد

"لا" في الواقع؟ أو عندما تشعر أنك تتعرض للاستغلال؟ ربما لا تستطيع أن تقول "لا"، لأنك بحاجة إلى إثارة إعجاب الآخرين. ليس من اليسير على المرء إدراك حاجاته، ويفضل معظم زبائني القفز عن هذه النقطة. على أنه إذا أردت اجتذاب النجاح، لا بد لك من أن تكون على بيّنة من حاجاتك. إذاً: خذ وقتك وتحراً عن حاجاتك العاطفية! وإذا صعب عليك إنجاز هذه المهمة بمفردك، استعن بمدرّب محترف أو بصديقٍ مخلص. حينما تعي حاجاتك، يكون قد حان الوقت لتطلب ما تتمنى فعلاً (الفكرة رقم 44).

