

## الفصل الرابع والأربعون

### اطلب ما تتمنى

اسألوا تُعطوا، اطلبوا تجدوا، اقرعوا يُفتح لكم.

متى 7، 7

باستطاعتنا أن نوَفِّرَ لأنفسنا كمّاً من الوقت والطاقة، وعلى أنفسنا كمّاً من الغمّ، إذا ما طلبنا ما نتمنى بشكل مباشر. نعم، قد يبدو هذا بسيطاً، ولكنه يمثل مشكلةً لمعظم الناس. نحن نعتقد، ولسبب من الأسباب، أن من واجب أصدقائنا وزملائنا وأقاربنا أن يعرفوا ما نريد من دون أن نطلب منهم. ربما كنا نرى أن من نحبهم لديهم الحاجات ذاتها. ولكن الواقع ليس كذلك. فرغباتنا وأمنياتنا فردية تماماً.

إذاً: كنْ على وعيِّ بحاجاتك الشخصية. ستيفن، رئيس قسم في متجر بيع بالجملة، كشف أن لديه حاجة شديدة إلى الاستحسان؛ حيث كان يؤدي عملاً متميزاً أدى إلى رفع أرقام المبيعات في قسمه بشكل كبير، بيد أن رؤسائه كانوا يذكرون إنجازهم هذا من دون أيّ تعليق. ولما اتّضح لستيفن أنه هو المسؤول بنفسه عن إرضاء حاجاته، أوضح لرؤسائه أثناء الاجتماع الأسبوعي أنه يرغب في المزيد من التقييم الراجع الإيجابي فيما يختصّ بأدائه. فما كان من المدراء إلا أن اعتذروا منه عن تقصيرهم، وشكروه على لفت نظرهم إلى ذلك، لا بل طلبوا إليه أن يطلب منهم تلقياً راجعاً إيجابياً في حالة الشك. لم يكن ستيفن يدري قبل ذلك مدى بساطة التكفّل بإرضاء حاجاته.

إحدى زبوناتني كان لديها حاجة إلى المزيد من الاهتمام. أوضحت لصديقتها مدى أهمية هذا بالنسبة لها. بناءً على ذلك أمطرها صديقها بوابلٍ من الأزهار والهدايا. مع ذلك لم يُرضِ هذا حاجة صديقتها. هكذا سألتها عمّ يمكن أن يمنحها الشعور بأنها تعني لصديقها شيئاً خاصاً؟ فتبيّن أنها كانت تفتقد إلى الحركات

واللغات الرقيقة الصغيرة، ضغط خفيف على اليد، نظرة مفعمة بالحب، كلمات غزل رقيقة. وكان صديقها سعيداً بأنه عرف أخيراً ما هو المهم لديها. حينما تتمنى أن يعاملك شريكك برقة وحنان، قلْ له ذلك. وإذا كنت تفضّل أزهار التوليب على الورد الجوري، صرّح بذلك.

نحن جميعاً نرى أن الآخرين، لاسيما شركاءنا، ولسبب مبهم، يجب أن يعرفوا ما نريد. ونعتمد أنه إذا توجّب علينا أن نطلب منهم شيئاً، فهذا يُفسد سرورنا بما نلقاه. ولكن الواقع ليس كذلك. فكما إن رؤساءنا لا يعرفون كيف نفضّل أن نعمل، وفي ظلّ أيّ شروط نعطي أفضل ما عندنا، كذلك أصدقائنا قلما يعرفون الأهمية الكبيرة التي نوليها لاستحسانهم. معظم الناس يعطون الآخر ما يتمنونه لأنفسهم تحديداً. قد ينجح هذا في كثير من الأحيان، ولكن ليس دائماً. فكل إنسان يختلف عن الآخر، وحاجاته فردية تماماً. إذا كنا نحن لا نعرف حاجاتنا، فكيف للآخرين أن يعرفوها؟ ولا ضير أبداً في أن نبادر ونطلب من الآخر شيئاً ما. جرّب هذا! أنا طلبتُ إلى زوجي، على سبيل المثال، أن يدلّك قدمي بشكل منتظم. وصدّقني أنني كنت استمتع بهذا التدليك! إن الأشخاص الذين نعني لهم الكثير، يريدون إسعادنا بلا شك. إذا، لا تخجل، واطلب منهم ما تريد.

عندما تكون على بيّنة من حاجاتك، عليك أن تطلب إلى أصدقائك وأسرتك، وربما إلى زملائك أيضاً، أن يقدموا لك الدعم في إرضاء هذه الحاجات. عبّر عن رغباتك بكل دقة ممكنة، ويفضّل أن تطلب إلى خمسة أشخاص مختلفين أن يدعموك في إرضاء حاجة معينة. ويكمن الغرض من هذا التمرين في المبالغة في الأمر وإرضاء الحاجة بوفرة. تبين لمارتن، على سبيل المثال، أنه بحاجة إلى الاحترام والحب، فطلب إلى زوجته أن تقبله كلما عاد من عمله، وأن تقول له كم تحبّه، وطلب إلى والده أن يتصل به هاتفياً مرة في الأسبوع، وأن يقول له كم هو فخور به، وطلب إلى شقيقته أن تبعث له رسالة إلكترونية كل أسبوع توضح له فيها كم يعني لها. بديهي أن مارتن لم يكن في مقدوره أن يطلب إلى مديره أن يقول له إنه يحبّه. وهكذا طلب منه تلقياً راجعاً إيجابياً فيما يختصّ بعمله وأدائه، كما طلب من زملائه أيضاً تلقياً راجعاً. والحق أن مارتن ليس حالة صعبة بنوع خاص، وأن مغزى المسألة يكمن في هذه المبالغة تحديداً. لا بد أن تبالغ في الأمر، كي تحصل على أكثر من المطلوب. ربما يزعجك بداية أن تطلب الدعم من الآخرين. وهذا عادي تماماً، ولا يجوز أن تسمح له أن يثبّط همّتك. إذا كنت تريد لحاجاتك أن تزول،

فأنت بحاجة إلى أكبر عدد ممكن من الأشخاص لمساعدتك في ذلك. حينئذ ينتفي خطر ظهورك بمظهر المحتاج، بل أكثر من ذلك، سوف تكون أشد جاذبيةً وتزداد ثقتك بنفسك.

جدُّ سُبُلًا لإرضاء حاجاتك. فصاحبنا مارتن، على سبيل المثال، عرف أن احترامه لنفسه يزداد كلما أدى عملاً جيداً وانتبه إلى صحته وجسده. أنا شخصياً أدلّل نفسي باستخدام أجيرة تنظيف (الفكرة رقم 15) ومدلّك (الفكرة رقم 84) ومدرب شخصي (الفكرة رقم 85)، وتكريس الوقت لمساءتي المقدّسة (الفكرة رقم 40). صدّقني أن حالك سيتحسن بعد أربعة إلى ستة أسابيع. ولن تعود بحاجة إلى دعم أو مساعدة أصدقائك وأسرتك. أما إذا كان يسرّهم فعل ذلك، فلماذا تحرمهم من هذا السرور؟

عندما طلبتُ إحدى زبوناتِي إلى شريكها أن يعاملها برقة أكبر، ورفض رغبتها، عرفتُ أنها طوال هذه السنين، التي قضتها معه، كانت هي تعطي وهو يأخذ فقط. وبعد بضعة أشهر أنهتُ العلاقة، وانسحبتُ من شقّتهما المشتركة، وأقامتُ علاقة جديدة يعطي فيها كل من الطرفين ويأخذ على السواء.

تدبّر ما أمكن من مصادر إرضاء حاجاتك. لا تحاول إنجاز ذلك من دون مساعدة الغير. إذا حملتَ مسؤولية إرضاء حاجاتك لشخص واحد فقط، فسوف يأتي وقت يلومك فيه هذا الأخير ويستاء منك ومن حاجاتك. كثيراً ما نغالي في توقّع إرضاء جميع حاجاتنا العاطفية من شريكنا. ليس هذا فقط، بل نفضل ذلك من دون أن نوضّح له ما نرغب فيه - يا لهذا العبء الكبير! وهل يحقّ لنا، والحال هذه، أن نستغرب هذه الكثرة من حالات الانفصال؟ عندما نقع في الغرام، نشعر بالرضا التام، ولا يبغي كل من الطرفين سوى إسعاد الآخر. ولكن في وقت ما نفقد بهجتنا بذلك، وتحوّل الأزهار والهدايا والدعوات شيئاً فشيئاً إلى واجبٍ ثقيل. صحيح أن عليك تأمين إرضاء حاجاتك، ولكن لا تنتظر هذا من إنسان واحد فقط. إن أفضل العلاقات لا تزال تلك التي يتكفّل فيها الطرفان ويؤمنان بأنه من غير الضروري أن يتم إرضاء حاجاتهما في إطار العلاقة.

طبيعي أن هذا يناقض تناقضاً صارخاً ما تعلّمناه عن الحبّ. ويعود ذلك إلى أن مجتمعنا كثيراً ما يساوي بين الحبّ والتعلّق. بيد أن الحبّ شيء والتعلّق شيء آخر تماماً. وربما يفسر هذا أيضاً سبب الارتفاع المتنامي في معدّل الطلاق. يتزوّج الإنسان، لأن الآخر يُرضي حاجاته الشخصية. ولكن بعد بضع سنوات يفقد الآخر

استعداده لذلك، لا بل كثيراً ما يشعر بالاستغلال. فنسمع عندئذ: "أنت لم تعد تلبّي مطالبتي، أنت لست الإنسان الذي تزوّجته". وهكذا يقع الطلاق، ويبحث كل من الطرفين عن شريكٍ جديد يُرضي حاجاته. هذا هو الخطر الذي يكمن في العلاقات القائمة على التعلّق. من يحبّك، يسرّه بالتأكيد تلبية رغباتك. إنما لا يُفترض بك تحميل هذا الإنسان وحده مسؤولية حسن أحوالك وشعورك بالرضا. الحبّ شيء مختلف عن التعلّق.

في الحالة المثالية يتم إرضاء حاجاتك بصورة شاملة تجعلها تزول. حينما تشعر بالجوع، وبرّادك مليء عن آخره، فإنك تفتحه ببساطة، وتتناول منه شيئاً لتأكله. ولا تختلف الحال مع الحاجات. ماذا لو تمّ إرضاء إحدى حاجاتك من كل جوانبها، ولم تعد مضطراً إلى التفكير بها أبداً؟

إحدى زبوناتك كان لديها، على سبيل المثال، حاجة إلى أن يُقال لها كم هي جميلة. عندما كان صديقها يخبرها بأنه يجدها جميلةً، كانت تشكره وتوضّح له مدى سعادتها بهذا الإطراء. حركة ذكية نوعاً ما. حينما يلبي أحدهم حاجاتنا العاطفية عن غير عمد، و"نثني" عليه ذلك، فمن المرجّح جداً أن يواصل هذا السلوك مستقبلاً. وتكون في هذه الحالة أشبه بمدرب، وتبلّغ الآخرين كيف تريد أن تُعامل، كي تعطي أفضل ما عندك. كلما كانت حاجاتك أكثر وضوحاً في ذهنك، وجدت المزيد من السبل لإرضائها. ربما تجد صعوبة في البداية في أن تطلب الدعم والمساعدة من الآخرين، ولكن هذا سيتحوّل لديك في وقتٍ ما إلى أمرٍ بديهي.

في ممارستي المهنية كثيراً ما أسمع أنه يستحيل على المرء أن يطلب المساعدة من أحدهم في إرضاء حاجاته الشخصية، بيد أنك سوف تستغرب كم يسرّ الآخرين تقديم المساعدة لك في ذلك، شريطة أن يعرفوا ما هو المهمّ بالنسبة إليك. في إحدى حلقاتي الدراسية في لندن عُصتُ في أدق تفاصيل موضوع الحاجات وإرضائها، وذكرتُ في حديثي حاجتي إلى التودّد الرقيق، كما ذكرتُ أنه يلدّ لي كثيراً أن يداعب المرء شعري. (في طفولتي كان والدي يفعل ذلك معي دوماً). في نهاية المحاضرة أعرب لي كثير من الحضور عن مدى إعجابهم بالحلقة الدراسية، وراحوا يداعبون شعري في هذه الأثناء على الملأ. وكنتُ في غاية الإحراج والدهشة، ذلك أنني نسيتُ ذكر تفصيلٍ مهم - يروقتني أن يداعب شعري من قبل زوجي، لا من قبل أي شخصٍ غريب! صنّع طلبك بالدقة الممكنة، فأنت تحصل على ما تطلبه بالضبط.

