الفصل الثامن

لتكن مطالبك من نفسك عالية السقف

الحياة عملية تطور، تركيبة ذات مراحل مختلفة، يجب علينا المرور بها. إذا قرّرنا التسمّر في إحدى هذه المراحل، نكون قد فشلنا واخترنا موتاً صغيراً.

أنانيس نين

إن المقابل لحدودنا هو المطالب التي نطرحها على أنفسنا - النماذج السلوكية التي ننتهجها. ولا يفيدك شيئاً، للأسف، أن ترفض أن يتحدّث عنك الآخرون باستهجان، ولكنك لا تتورّع في الوقت نفسه عن صدّ الآخرين وإهانة الغير. عندما ترسم حدوداً، عليك أن ترفع سقف مطالبك من نفسك في الوقت ذاته، حيث في وسعك أن تقرّر بنفسك مجالات الحياة التي تريد فيها أن تطرح على نفسك مطالب عالية السقف. بإمكانك، على سبيل المثال، أن تعاهد نفسك على الإحجام عن الكذب، على عدم توجيه سوى النقد البنّاء، على جعل غذائك صحياً، على الكفّ عن الصراخ، على الدقة في المواعيد أو على عدم قول رأيك إلاّ عندما يُطلَب منك. ركّزْ على المطالب التي يمكنك تلبيتها، وانسَ هنا أيضاً كل "ينبغي". ضعْ قائمة بجميع الأشخاص الذين يثيرون إعجابك، وسجّلِ الخصال التي تعجبك فيهم والمطالب التي يطرحها هؤلاء على أنفسهم، ثم ضعْ قائمة بالمطالب التي تطرحها أنت على نفسك، وتريد تلبيتها مستقبلاً.

باول، مدير دار نشر شديد الانشغال، كان يتأخّر عن مواعيده دوماً، لم يكن دقيقاً في حضور الاجتماعات مع موظّفيه، وقد اعتاد أصدقاؤه على عدم دقته

المستمرة. بيد أنك بعدم دقتك لا تعطي الآخرين الانطباع بأنك شديد الانشغال وناجح. عندما يضطر الآخرون إلى انتظارك، فأنت تتحكّم فيهم أيضاً، وهذا ما ينطبق على باول تحديداً. كان يدع الآخرين ينتظرون، لأنه كان يشعر أن عليه السيطرة والتحكّم في كل شيء، وهي عادة مقيتة نوعاً ما. طلبتُ إلى باول أن يكون دقيقاً في جميع المواعيد والاجتماعات، وعندما التزم بموعد اجتماعٍ مع موظّفيه لأول مرة، وصل الجميع متأخّرين، وفوجئوا بوجوده، لا بل سُمِعَت بعض التعليقات الساخرة. صحيح أن الأمر استغرق بعض الوقت حتى اعتاد من حوله على دقة مواعيده، ولكنهم باتوا يقابلونه بمزيدٍ من الاحترام منذ ذلك الحين.

ما تطلبه من نفسك يؤدي دوراً مهماً في الحياة الخاصة أيضاً. مارغو، امرأة فائقة الجاذبية، شكتْ لي أن الرجال يسيئون معاملتها، وفي مقدّمهم صديقها السابق، الذي اتصل بها مؤخراً ودعاها إلى أمسية فيديو، وكان يريد الجنس في الواقع، ولو لم يصرّح بذلك. وبما أنها لم تكن مرتبطةً بأيّ موعدٍ آخر، قبلتْ دعوته. وكان شعورها في اليوم التالي مفجعاً، حيث شعرت أنها مستغَلّة، رخيصة ولا قيمة لها. أوضحتُ لها أنها ليست كذلك. كانت مارغو امرأة شقراء جذّابة وخفيفة الظلّ وجديرة بالحب، وكانت مشكلتها الوحيدة تكمن في ضآلة مطالبها من نفسها. حينما اتصل بها صديقها السابق ثانيةً، رفضتْ الدعوة، وأردفتْ قائلةً من باب المزاح: "كلا، شكراً. أنا أطرح بعض المطالب". وفي الأسابيع التالية التقتْ مارغو بمزيدٍ من الرجال الذين عاملوها باحترام وأدب. لقد رفعتْ سقف مطالبها وعاهدتْ نفسها: "لن أقابل بعد الآن إلاّ أشخاصاً يحسنون معاملتي". وكان هذا كافياً.