

الفصل الخامس والعشرون

اتبِعْ "حمية مالية"

لا يكمن الفنى في امتلاك الكثير، بل في
تمنّي القليل.

إستر دو فال

كثيراً ما يُسئنا مجتمعنا الاستهلاكي أن السعادة لا تُشتري بالمال. وفقاً لتقرير ألفي كون في النيويورك تايمز فإن "امتلاك الكثير من الأشياء ليس غير مُرضٍ وحسب، إنما الأشخاص الذين يعني لهم النعيم والرخاء كثيراً جداً، هم أشد قلقاً وأقل رضاً بصورة عامة من الآخرين"، ويذكر علماء النفس - في التقرير ذاته - أن "للأهداف الإنسانية، كالتواصل مع الآخرين والاحتكاك بهم، مفاعيل إيجابية، بينما ينجلي الهدف المتمثل في التأثير في الآخرين عن طريق المال أو الملابس عن مفاعيل نفسية أقرب إلى السلبية"، علماً بأن الأشخاص في الحالة الأخيرة لا يبيغون سوى التعويض عن حاجاتٍ عاطفية غير مشبعة. ويخلص الدكتور ريتشارد رايان إلى أنه "كلما ازداد سعينا إلى تحقيق الإشباع عن طريق الملكية المادية، كان فشلنا أكبر.. الإرضاء في هذه الحالة مدته قصيرة". يُفترض بهذا أن يكون سبباً كافياً لعدم المغالاة في أهمية الأهداف المادية، وتركيز أذهاننا على إنسانية أعمق وعلى تحسين علاقاتنا مع الغير، وهذا هو تحديداً هدف برنامج التدريب هذا. عندما يتم إشباع حاجاتنا العاطفية والاجتماعية، يقلّ إنفاقنا للمال أيضاً (الفكرة رقم 43، والفكرة رقم 44). ولكن هذا ليس بالأمر اليسير في مجتمعنا الاستهلاكي، ولا بد لك من اللجوء إلى إجراءاتٍ قاسية بغية تغيير سلوكك الاستهلاكي.

تُعدّ "الحمية المالية" إحدى أبسط وأسرع السُبل. توقّف عن إنفاق المال طوال

ثلاثين يوماً إلا للأشياء الضرورية، كورق الحمام ومعجون الأسنان والمواد الغذائية مثلاً. جميع النفقات الأخرى محظورة. وإن شئت يمكنك أن تدوّن ما تريد شراءه، ولكن لا تشتري شيئاً. لا تذهب إلى التسوّق إلا في حال الضرورة، وتجاهل المجالات والعلكة. قبل البدء بالحماية المالية يُفضّل أن تقوم بتسوّق كبير تمونّ فيه كل ما هو ضروري للحياة. إذا كنت مضطراً لحضور عيد ميلاد في هذه المدة، قمّ بشراء الهدية مسبقاً. لست مضطراً إلى الاستغناء عن أجيرة التنظيف، إلا إذا كنت عاجزاً فعلاً عن دفع أجرتها. قننْ نفقاتك مع أولى بوادر الكربّ المالي، وسوف تشعر بتحسّن حالك على الفور. وبمجرد أن يتحسّن وضعك المالي، بإمكانك استخدام أجيرة التنظيف مجدداً بطبيعة الحال.

ريبيكا، ربة منزل وأمّ لثلاثة أولاد، كان التسوّق متعتها. ولكن الحماية المالية فتنتها. رأت فيها نوعاً من التحديّ - هل ستستطيع الصمود وعدم إنفاق قرشٍ واحد طوال شهر كامل؟ كثيراً ما تكون الحماية المالية هي الاختراق بالنسبة للأشخاص المدمنين على التسوّق بانتظام. أثناء حميتها المالية كشفت ربيكا أن التسوّق كان شكلاً سريعاً، ولو أنه غير مبتكر، لحلّ مشكلة. إذا كنت تميل إلى التبذير، فكنّ على يقين من أن هذه العادة سرعان ما تتحوّل إلى نوع من الإدمان. وقد وقعت ربيكا، أثناء حميتها المالية، على إمكاناتٍ لم يسبق لها أن فكّرت فيها. بما أنه لا يجوز لها شراء أيّ كتاب، فقد اكتشفت المكتبة العامة. وأمكنها على هذا النحو حلّ مشكلتين دفعة واحدة: توفير نحو 80 يورو شهرياً، كانت تتفقها في شراء الكتب، والارتياح من همّ التفكير في مكانٍ مناسب لهذه الكتب. ولما كانت المكتبة العامة تعير أفلام فيديو أيضاً، أمكنها توفير أجور ارتياد السينما كذلك. كما أخذت تستعير أسطوانات وأقراص مضغوطة أيضاً. صحيح أنها كادت تضعف وتشتري حقيبةً للكتب المستعارة، ولكنها تداركت الأمر عندما تبين لها أنه يمكن نقل هذه الكتب في كيسٍ من الورق.

بما أنها لم تكن قد تسوّقت سلفاً ما يكفي من الخبز والمعجنات من أجل الفطور، فقد اضطرت إلى الارتجال. وهكذا حصل الأولاد أخيراً على وجبة فطور أكثر صحيةً مؤلّفة من عجة البيض المصنوعة من الدقيق الكامل والفاكهة الطازجة، لا بل تحوّل هذا الفطور إلى طقسٍ سرّي حقيقي. لقد اتّضح لها شيئاً فشيئاً أن ثمة أموراً أجمل وأهم بكثير من الاستهلاك.

وماذا عن الرياضة؟ جعلت ربيكا في نيّتها تعلّم اليوغا، والتحقّت بدورة

مجانية تُعقد في مدينتها، ثم استعارت فيلماً عن اليوغا وعلمتها لأولادها أيضاً. بدلاً من الذهاب إلى السينما أعدت لها ولزوجها حفلة شواء في الهواء الطلق. وهكذا وجداً أخيراً الوقت للتحدث ووضع مخططاتٍ مشتركة، مما انعكس إيجابياً على علاقتهما بشكل كبير. وقد وفّرت أجرة جليسة الأطفال، بأن تبادلت مع صديقة لها رعاية كل منهما لأطفالهما مرة في الأسبوع.

كانت ريببكا تتمنى أيضاً اقتناء حيوان أليف. ولكنها بدلاً من شرائه، تصادقت مع قطة جيرانها، التي أخذت تزورها يومياً. وكان لدى الجيران أنفسهم كلبان اثنان، بات يسرهما التتره مع أطفال ريببكا واللعب معهم. تذكر أن الحيوان المنزلي يقترن دوماً بالنفقات، وإن حصلت عليه كهدية: الطعام، اللقاحات، التأمين... إلخ.

جاء حميتها المالية عرفت ريببكا من جديد المسرات الصغيرة العديدة في الحياة اليومية. اكتشفت إمكاناتٍ عديدة لا تكلفها أي شيء على الإطلاق. لا بل بات يروق لها أن تتفق عن شيءٍ جديد في كل مرة. وبما أن الشهر الأول أعجبها كثيراً، فقد واصلت حميتها المالية شهراً آخر.

ما إن تكسر نموذجك السلوكي مرة واحدة، حتى تكشف أن التوفير يمكن أن يكون مسلياً، وتعطيك المدخرات شعوراً رائعاً بالحرية وبقيناً بأن في وسعك أن تفعل بها ما تشاء. ومن لا يتمنى ذلك؟

