

الفصل العاشر

احتياجاتنا



الشكل 1.10 الهرم التدريجي لتحقيق الذات

المصدر: صورة إلينا 21، موقع Dreamstime.com.

الصانع الماهر يحتاج إلى توافر أدوات جيدة لإنجاز أعماله، فمن يسعى للنجاح يناله.

الممثل أوليفر ريد

قبل الانتقال لاستكشاف الأسرار التالية، نحن بحاجة إلى قضاء بعض الوقت أولاً في تحديد ودراسة احتياجاتنا الشخصية والمهنية (الشكل 1.10). في هذا الفصل، سوف نؤكد أن من حقنا ومسؤوليتنا - وليس مسؤولية أي شخص آخر - أن نحدد هدفنا الحقيقي في الحياة وأن نلبي احتياجاتنا. لدينا جميعاً احتياجات؛ على المستوى الشخصي والمهني، من أجل التمتع بحياة سعيدة وصحية ومنتجة. ويجب فهم هذه الاحتياجات وتلبيتها بطريقة مناسبة.

ومن أجل تحديد احتياجاتنا الأهم، دعونا نفكر في قائمة مختصرة من المعتقدات. هذه المعتقدات، وقيمها الأساسية، تعلمنا ما هي احتياجاتنا. على سبيل المثال، إذا كان اعتقادنا هو أن من مسؤوليتنا تربية أفراد عائلاتنا ورعايتهم، فإن أحد احتياجاتنا قد يكون الدخل. وهذا يعني أننا ربما بحاجة ماسة إلى وظيفة أو عمل. لكن أي نوع من العمل نحتاج؟ إذا كانت قائمة معتقداتنا لا تتضمن الحاجة إلى رفاهيات ظاهرية، الرفاهية التي تُرضي الأنا (على قدر ما تكون ممتعة ومرغوب فيها)، ثم هل نحن حقاً بحاجة إلى تلك الأجور المرتفعة والوظائف المرهقة للغاية التي تبعدنا عن المنزل ستة أشهر من السنة؟ وهل نحن حقاً بحاجة إلى سيارة جديدة موديل مرسيدس، أم هل تلك الرغبة تنبع من الاعتقاد القديم وغير الصحيح لدينا في أن جيراننا وأصدقائنا سوف يفكرون أننا أقل منهم في المستوى إذا كنا نقود سيارة موديل بريوس؟ قد تبدو وجهة النظر هذه مخالفة لفلسفة «يمكنك الحصول على كل شيء» التي يتبناها العديد من كتب أو برامج المساعدة الذاتية الأخرى. قد يقول هؤلاء المؤلفون أو المستشارون من ذوي النوايا الحسنة أننا يجب أن نحدد جميعاً أهدافاً سامية وأن نركز على صور المنزل أو السيارة الفاخرة التي نرغب في إقتنائها. إذا فعلنا ذلك، فإن الكون سيجعلها تظهر بطريقة سحرية تماماً كما كنا نتصور. قد يكون هذا صحيحاً، ولكن كم مرة ركزنا على «أمانينا» وهل كان ذلك فقط من أجل اكتشاف أنه لم يكن على الإطلاق ما أردناه حقاً - أو كنا بحاجة إليه؟ وربما ركزنا على ذلك المنزل الكبير من خلال إقناع أنفسنا أننا بحاجة إليه من أجل إسعاد

عائلاتنا. وبعد مرور سنوات، أعطى لنا «الكون» أو الله أو العمل الشاق أو أيا كان ما نؤمن به بشكل عجيب أمانتنا التي كنا نرغب فيها.

وبينما كنا نقف في منزلنا الفخم ذو السلام الحلزونية والحديقة المشذبة والمسيح الهائل، هنا أنفسنا على تحقيق «حلمنا». لقد تحقق كل شيء تمامًا كما تصورناه، ومع ذلك لم نبتسم أبدًا. صار منزلنا الكبير فارغًا لأنني طلق زوجتي وأخذت أطفالنا معها. لقد عملنا بجد لدرجة أننا نسينا أمر الاهتمام بهم. وأفاد التقرير الطبي الذي معنا بأننا لم يتبق لنا سوى ستة أشهر على قيد الحياة. لقد أكدنا بشدة أننا فشلنا في الاعتناء بأنفسنا، وأصابنا مرض مميت جعلنا غير مدركين.

ك مرة سمعنا مقولت «احذر مما تتمناه»؟

ربما من الأفضل ألا نتمنى أو ندعو من أجل نتائج محددة، خوفًا من أن تمنعنا معرفتنا المحدودة بالمستقبل من تحقيق القدر الذي من المُقدر أن ننعيم به. ربما ينبغي لنا أن نطلب فقط المعرفة حتى نميز بين ما هو صحيح وأفضل لنا اليوم - كل يوم - والتي ستؤدي بنا إلى تحقيق حياة مليئة بالفرح والثراء.

قصة كلمة تار القديمة

ففي العصور القديمة، استخدم السومريون كلمة «نم تار» (NAM.TAR) لوصف مصير المرء. كان نمتار إلهًا صغيرًا وكان يعيش في العالم السفلي وجلب الشر والآفات والمرض الذي كان يعتقد السومريون أنه «مصير الآلهة». والأهم من ذلك أن الإله نمتار كان بشيرًا أو رسولًا للمصير الذي يُعتبر خارجًا عن إرادة الشخص.

واليوم، كثيرًا ما نتحسر على مصيرنا ونتساءل لماذا تحدث الأشياء السيئة للناس الطيبين... من أمثالنا. نحن نتساءل عما فعلناه «يستحق هذا المصير». وننسى أننا طلبنا ذلك المصير عندما دعونا الله أن يحققه لنا، أو كنا نصبو إلى إنجازه، أو طلبنا من العالم الحصول على نتيجة بشأن هذا المصير.

أردنا أن نتمتع بصحة أفضل، فلماذا مرضنا؟ ومن أجل تحصين أنفسنا. أردنا أن نكون أكثر ثراءً، فلماذا انشغلنا تمامًا في سوق الأوراق المالية؟ حتى يعلمنا كيف نستثمر بشكل أفضل. أردنا أن نصل إلى هذا الهدف في العمل، فلماذا فشل فريقنا؟ لذلك كنا نتعلم كيفية العمل بشكل أفضل وأكثر ذكاءً كفريق واحد ونجح في المستقبل.

احذر من ما تتمناه. إذا لم تكن مستعداً لالتخاذ النقطة السيئة بمثابة نقطة انطلاق للوصول إلى الخير، إذن عليك أن تكون راضياً عن مكانك الذي أنت فيه الآن. فإذا لم تكن راضياً عن مكانك، فقد استخدم السومريون كلمة أخرى تسمى تار (TAR).

هذه الكلمة تعني المصير. وتعني حرفياً قطع أو كسر، كما هو الحال في تغيير اتجاه شخص ما. تصف كلمة تار المسار المحدد مسبقاً والذي يمكن تغييره وفقاً لما نقوم به ... أو نفكر فيه. بالنسبة للسومريين، بدأت كلمة تار في السماء بالمسار المحدد مسبقاً للكواكب وترتيب الكون. ومع ذلك، لا يمكن استبدال مصير المرء إلا بما يمكن وينبغي تغييره.

وربما يكون هذا هو ما ألهم راينهولد نيبور لمقولة:

«امنحني السكينة لأتقبل الأشياء التي لا أستطيع تغييرها، والشجاعة لتغيير الأشياء التي أستطيع تغييرها والحكمة لمعرفة الفرق بينهما.»

التمرين

من أجل القيام بهذا التمرين سنضع قائمة بأهم عشرة احتياجات لنا. لست بحاجة لأن تكون محدداً هذه الاحتياجات أكثر من اللازم، لكن عليك أن تكون واضحاً. على سبيل المثال، قد تقول: «أحتاج إلى دخل مناسب يضمن لي أن أتكفل بحياة كريمة لعائلتي، وتقليل الضغوط المالية، والتأكد أننا نعيش سعادة وفي صحة جيدة. عليك أن تتحقق من معتقداتك وقيمك، وتفكر فيما هو أكثر أهمية لك في الحياة، وكتب أهم عشرة احتياجات لك الآن.»

ومن أجل إكمال هذا التمرين، قم بتحميل تطبيق ملاحظات على جهازك المحمول، أو استخدم ورقة أو دفتر ملاحظات أو مستند على الكمبيوتر لإنشاء قائمتك الآن.

هل أنشأت قائمتك؟ إذا لم تكن أكملتها يرجى القيام بذلك قبل المتابعة.

والآن عليك إعادة النظر في القائمة الخاصة بك واحذف تلك الاحتياجات التي لا تتواصل مباشرة مع قلبك. ثم ثق بقلبك، مشاعرك، شجاعتك، غرائزك، عواطفك. أغلق عينيك وتحيل حياتك دون الحاجة إلى الرجوع للقائمة التي أنشأتها. هل يمكنك العيش بدون هذه الاحتياجات؟ وإذا كان قلبك لا يتحمس عندما تفكر في حاجة معينة، اسأل نفسك بصدق عن مدى أهميتها حقًا بالنسبة لك. يمكنك استبدال حاجة أو اثنين مع احتياجات أخرى لم تفكر فيها في وقت سابق. خذ وقتك في التفكير. ليس من المهم أن يكون لديك حد الأدنى من الاحتياجات، وربما يكون لديك احتياج واحد فقط، ولكن من المهم أن نفهم حاجتك أو احتياجاتك قبل مواصلة رحلتك. وعندما تكون على اقتناع تام فقط أن الاحتياجات التي قمت بإدراجها ضرورية، وتعكس مشاعرك الحقيقية، حينها يجب أن تنتقل إلى الفصل التالي.