

Människans 6 grundläggande behov

Våra behov är de primala krafter som formar alla våra val och de kommer aldrig att försvinna. Den goda nyheten är att det bara finns sex behov och det finns miljontals olika sätt att tillfredsställa våra behov på.

Genom att förstå hur dina behov fungerar kommer du att få mer frihet och ökad förståelse för dig själv och andra.

Det första behovet

Säkerhet / Komfort

Det första behovet är en försäkran på att vi får det bekvämt, ha mycket glädje och att undvika smärta. För några av oss innebär det en säker och trygg miljö, Vad är nödvändigt för någon att känna sig säker varierar från individ till individ. För en person som vet var nästa måltid kommer från är tillräcklig säkert, medan för en annan person uppfylls säkerhet endast genom att ha en miljon kronor på banken.

Kodord för säkerhet är komfort, säkerhet, stabilitet, förutsägbarhet.

Vad är några saker som du gör för att känna dig säker och trygg?

Det andra behovet:

Osäkerhet/Variation/ Förändring

Du kan få variation genom att driva förändringar, omläggningar och njutningar eller genom att företa riskfyllda projekt eller utmanande åtaganden. Vissa människor tillfredsställer sitt behov av osäkerhet / variation genom att titta på en film, medan andra behöver racerbilar eller klättra i bergen. Och glöm inte att en stor källa för osäkerhet oss alla är det vi kallar för PROBLEM.

När saker inte går som man planerat, när förväntningar omkullkastas och saker går i en annan riktning, det är osäkerhet/variation också.

Kodord för osäkerhet är rädsla, instabilitet, förändring, variation, kaos, begäret, spänning, ansträngning, överraskning, problem, kris.

Vad finns det i ditt liv idag som skapar osäkerhet för dig?

Vilken typ av variation /osäkerhet upplever du regelbundet?

Det tredje behovet

Signifikans/ betydelsefullhet

Det tredje behovet är av betydelse. Varje person behöver känna sig viktig, att vilja behövas. När vi var barn, behövde vi alla känna att vi var nummer ett. Om du hade syskon, tävlade du med dem för kärlek och uppmärksamhet, antingen som den smarta ett eller roliga eller den kärleksfulla eller den lydiga. Detta behov är fortfarande med dig: att känna sig speciell och viktig på något sätt har hjälpt till att forma vem du är idag. Du kan känna storhet genom att

bygga eller uppnå något, eller du kan känna stor genom att riva ner något eller någon. I samtliga fall kommer betydelse från att jämföra sig själv med andra,

Hur får du betydelse? Vad gör dig unik? Vad får dig att känna dig betydelsefull?

Kodord för betydelse är stolthet, vikt, standard, prestation, perfektion, utvärdering, disciplin, konkurrens, plus eventuell ord i samband med att "avvisas" eller vara "tillräckligt bra".

Det fjärde behovet

Kontakt med kärlek

Det fjärde behovet är av kontakt och kärlek. Alla strävar efter och hoppas på kärlek, och alla behöver samband med andra människor. Om du är vid liv idag, så är du älskad. Du behöver känna dig älskad och berörd för att överleva. I denna mening, är kärlek den ultimata överlevnadsinstinkten och det kommer innan barnet kan ta hand om sina egna grundläggande kroppsliga behov. Så kärlek är en stor del av vem du är redan, oavsett vem du är.

De hinder att älska ligger i ditt trossystem om hur man får en känsla av kärlek, dina regler om hur man känner igen och uppskattar kärlek och din förmåga att lära sig att ge kärlek och ta emot den. Några människor upplever sällan kärlek, men de har många sätt att känna samband eller kontakt med andra, i samhället eller på arbetsplatsen.

Upplever du kärlek i ditt liv? eller vill du fokusera på att ha många kontakter, När i ditt liv har du verkligen känt dig älskad?

Kodord för kontakt med kärlek är
samband, enhetlig, sammanhängande, passionerad, "på samma sida."

Dessa första fyra mänskliga behov är personlighetens behov och måste uppfyllas vid viss nivå av alla. De sista två behoven är de som själen behöver, som är avgörande för människors självförverkligande. Dessa är tillväxt och bidrag.

Det femte behovet

Att växa

När vi slutar växa, dör vi. Vi behöver ständigt utvecklas känslomässigt, intellektuellt och andligt. Det är en universell lag om tillväxt: antingen växer vi eller så dör vi - det finns ingen medelväg. Allt som du vill ha kvar i ditt liv, dina pengar, din kropp, din relation, din lycka eller kärlek måste odlas, utvecklas, utökas annars kommer det att avvecklas och försvinna. Vad betyder detta för oss? Det finns ingen "pension", en punkt i livet där vi helt enkelt får behålla och njuta av det vi har utan att fortsätta att jobba för att få behålla det. Om din kropp, din ekonomi eller dina relationer är i gott skick, var beredd att fortsätta ta hand om och utveckla dem.

Om du tillåter dem att inte växa så kommer dem att tyna bort.

Vilka områden i ditt liv har du idag som växer, har du "pausat" något område? varför?

Det sjätte behovet:Att Bidra

Bidrag kräver att du utöver dina egna behov ger till andra. De flesta emotionella problem och källor av smärta försvinner när du fokuserar på att betjäna någon annan än dig själv. Därför är bidrag det mänskliga behov som effektivt reglerar dina andra fem behov: du kan vara säker på att du har alltid nått att ge eller bidra med, (det finns alltid ett sätt), du har variation i antalet saker som kan gå rätt och fel (bidrag är mycket interaktiv), du har betydelse eftersom åtagandet att bidra är sällsynt och är ett tecken på en extraordinär person, du har kontakt med kärlek eftersom det finns en andlig förbindelse att hjälpa andra, och du växer eftersom att ge eller bidra kräver att du ställer dig över dina egna behov.

Syftet med mänskliga behov är inte bara att ta hand om dina egna behov utan att expandera och tjäna andra i en attityd av ledarskap och bidrag. Om du är fokuserat på att växa och att ge, är det svårt att bli uttråkad eller deprimerad.

Alla skapar sina egna trossystem och åtgärder för att tillfredsställa deras behov. Vi kallar detta system deras "modell av världen." En person kan ge sig själv känslan av säkerhet genom att alltid kontrollera miljön, en andra person kan känna sig säker på att inte lita någon, och en tredje person kan få känslan säkerhet genom att hålla en andlig tro. Alla kan tillgodose sina behov på ett hållbart positivt sätt eller de kan tillgodose sina behov på ett sätt som förr eller senare skadar sig själva eller andra.

När människor förlorar sin vanliga förmåga att uppfylla sina behov, reagerar de genom att försöka hitta andra sätt att återvinna deras känsla av betydelse, åtminstone temporärt. Ibland dessa tillfälliga lösningar leder till långsiktiga lösningar, andra gånger leder de till skada. Syftet med mänskliga behov psykologi är att förstå en persons modell av världen, för att åstadkomma en medveten förståelse för personliga val, och för att hjälpa personen att hitta nya sätt att tillgodose personliga behov på ett sätt som kommer att tjäna honom eller henne och andra på lång sikt.

Uppgift: fundera ut vilka två behov som är viktigast för dig (alla är viktiga men man har ofta två som sticker ut).

Vad har du gjort den senaste tiden för att uppfylla dessa två?