

## على عتبة عام 2015 أحلام تفوح بالأمل



بين عام منصرم، و عام يطرق الأبواب، هل قررت على مشارف العام الجديد أن تغيّر خارطة حياتك وأن تنظّم وترتب أوراقك. هل تقول في نفسك: "سأجعل عام 2015 عام البحث عن وظيفة جديدة"، حيث إنّ الالتحاق بوظيفة جديدة سيجدد حياتك، هل تملك أهدافاً محددة وواضحة، وإن لم تكن لديك حتى الآن الرؤية والتخطيط لبلوغ الهدف. "العجز عن التخطيط ليس عيباً"، "بقدر ما هو تأكيد على تحمّل الإنسان أكثر من مسؤولية، فالتخطيط يلزمه هدوء أعصاب، ودراية بمعطيات الهدف الذي يقصده، لهذا، يصعب امتلاك ميزة التخطيط ومهارة التنفيذ"، من ناحية أخرى هل تؤيد ضرورة اتخاذ قرارات صحية، خصوصاً أن "الإعلام لم يترك للناس عذراً بتجاهل قيمة الرياضة واتباع نظام غذائي صحي مدروس". لذلك، أصبحت "الدعوة إلى الوعي الصحي بات كالبوبق الذي نسمعه أينما ذهبنا"، هل أنت مصمم على الاهتمام بصحتك ورياضتك؟ وتبقى الأهداف متتالية ببقاء الإنسان، ومن أهما الآتي:

- تفاؤل:

يقرّر علماء النفس بأنّ "التفاؤل" هو من أهمّ الخصائص التي عليك تطويرها من أجل النجاح الشخصي والمهني ومن أجل السعادة، لذلك فإنّ التوقع بأنّ العام الجديد "سيكون أفضل بكثير" ليكن من باب

"تفاءلوا بالخبر تجدوه"، فالناس المتفائلين عادةً، إيجابيون، ويفكّرون بمرح ويتحدّثون باستمرار عن أهدافهم. فهم يفكّرون ويتحدّثون حول المستقبل وإلى أين سيتوجهون أكثر من الحديث عن الماضي ومن أين جاؤوا. فهم يتطلّعون دائماً إلى الأمام أكثر من النظر إلى الخلف.

- هدوء أعصاب:

نحن في حاجة ماسّة في العام الجديد إلى "هدوء الأعصاب"، إننا خُلِقنا لكي نسعى إلى تحصيل الرزق، النجاح، تأسيس العائلة.. إلخ. وهذا السعي أو البحث يخلق صراعات ومواجهات بيننا والخارج مهما يكن هذا الخارج، وهو ما يُعرّضنا لأزمات وضغوط، تقوّي حاجتنا إلى هدوء الأعصاب والتخلص من حالة التوتر العام الذي نعيشه. نحن في حاجة إلى مزيد من الراحة والطمأنينة وهذا طبيعي في ظل نمط الحياة العصرية التي تحيطنا بمشاحناتها وأثقالها وأعبائها المادية. قد يكون لدينا أهدافاً محددةً وواضحة، ولكن من دون خطط، إنَّ أهم ما نعانیه في هذا الخصوص، هو عدم امتلاك معظمنا مهارة التخطيط. فالإنسان العربي لا يعرف كيف يدير وقته، ولا كيف يتعامل مع أزماته وعلاقاته المتوترة. إنّه يتورط رويداً رويداً في المشكلة، ولكن من دون أن يعرف كيف يخرج منها لافتقاره إلى تكتيك أو خطة تؤهله للقيام بذلك. بالإضافة إلى التربية الخاطئة التي ينشأ عليها الأبناء، والتي تعكس عجز الطفل عن إدارة شؤونه الخاصة بنفسه، ورمي أموره على الأهل، ليجد نفسه لاحقاً، جاهلاً كيفية وضع خطط وأسس لأهدافه. من أجل كلّ هذا ليكن هذا العام، عام التحرر من القيود والضغوط، عام التغيير نحو الأفضل. عام تخصيص المزيد من الوقت للدراسة والعمل، عام إعطاء الترفيه والراحة متسعاً من الوقت وتخصيص المناسب منه للفائدة المرجوة.

- تغيير جذري:

هل أنت بحاجة إلى تغيير جذري في حياتك مع بداية العام الجديد؟ يبقى الرضا عن العام المنصرم هو الجواب. حيث نلاحظ أنّ "الحلقة الضيقة التي يعيش فيها الإنسان، (حياته الشخصية) هي الأهم والأكثر تأثيراً على أجندة تقييمه الأشياء أو المراحل التي يمرُّ بها". أن تحدد الأشياء التي تمنعك من أن تتغير إلى الأفضل وتكون الإنسان الذي يريد، هذا في حد ذاته خطوة أولى في طريق التغيير. والتغيير أمر أساسي في حياة كل منّا، فهو مرادف للتطور والنمو. لكن الغريب أنّّه أحياناً تكون موانع التغيير نابعة من داخلك، وهذا هو النوع الأصعب.

إذا كان بعض الناس راضين بحالهم ولا يسعون إلى التغيير والتطور، فإنّ الكثيرين يطمحون إلى تطوير ذواتهم، بل إنّ البعض يطمح إلى بلوغ درجة الكمال، أو على الأقل الوصول إلى أقصى ما يمكن من النجاح والتفوق في المجتمع. هؤلاء الذين يرغبون في التغيير، لم يطلبوا إلا ما هو من حقّهم، فالتغيير من سنن الحياة، ولكنه لا يتم دائماً بسهولة، بل إنّّه ليس متاحاً للجميع بالنمط نفسه وبالوتيرة نفسها.

فأحياناً ، نجد أن هناك مقاومة غير معلنة لأي محاولة لتغيير الحال.

- طموح للعام الجديد:

"لا نندم على ما فات"، حكمة عليك أن تقوم بها، بل تنوي في العام الجديد تحويلها إلى دافع ومُحرّض للأحسن. وأن تنظر بعين المتفائل إلى 2015، وإنّ العام الجديد "يحمل بوادر نجاح في الأفق" وأن ينتابك هذا الشعور النفسي، والإستفادة من فرص الدراسة والتعليم. أما ما يتعلق بالعلاقات الإنسانية، فكن على تواصل دائم مع الآخرين بإيجابية وحبّ وسلام، لا تنسى أن تقول شكراً لكل من يقدم لك نصيحة أو دعم.

- الاستقرار العائلي:

"الاستقرار العائلي هو غاية الغايات التي تُتوّج طموح ربّ العائلة في كلِّ عام". حيث أنّ الحاجة إلى هدوء الأعصاب لا يمكن أن تكون منفصلة عن الحاجة إلى الراحة أو الحاجة إلى المال". فالإنسان في رأيه "محتاج إلى كلِّ هذه الغايات لأنّها ثلاثة وجوه لعبارة واحدة اسمها الاستقرار النفسي". إنّ الاستقرار المالي هو الذي يجلب الراحة، وإنّ الراحة هي التي تجلب هدوء الأعصاب، فكل واحدة من تلك الحاجات الماسة تمثل في حياتنا القوام الأساسي للسعادة. أيضاً يجب تخصيص مزيد من الوقت للعائلة، فالانغماس في العمل يوازيه على الضفة المقابلة توق إلى البيت والجلوس مع الأبناء، لهذا ليكن في العام الجديد حصة أكبر للعائلة التي تستحق المزيد من الوقت والعطاء النفسي.

- وداعاً عام 2014.. مرحباً بعام 2015

ما بين الفرح والحزن، الابتسامات والدموع، الزواج والطلاق، الميلاد والرحيل، الانكسارات والانتصارات، المُتوقّـع والمفاجآت.. حفلت أجندة عام 2014 بالعديد من الأحداث التي سجلتها ذاكرة الزمن، ما بين يوم حلو وآخر مرّ. نودعك يا عام 2014 بذكرياتك كلاّها لنستقبلك يا عام 2015 بذكريات جديدة تصنعها لنا وتحفظها في ذاكرتنا. لتكن هذه السنة، سنةُ البحث عن الراحة النفسية والسعادة العائلية والسلوكيات الصحية بامتلاك ميزة التخطيط ومهارة التنفيذ.

وختاماً... لنعمل على تحويل هذه السنة إلى مناسبة تعايش للقيم الروحية الإيمانية، ونسعى لإبراز أهمية السنة القادمة عندما تكون أكثر ارتباطاً بالقيم والمبادئ التي جاءت عن ابن عبد السيد المسيح (ع) والنبى محمد (ص). ثم اعتبار الزمن مسؤولية، حيث يُسأل الإنسان عن عمره فيما أفناه في كلِّ مرحلة منه، وأنّ العمر هو مهر سعادة الإنسان، وهو سبيل رقيه في الدنيا والآخرة، وفي هذا المجال لا يصح أبداً اعتبار غيبوبة العقل عنواناً

للسنة الجديدة، لأنّ السنة التي تبدأ بفقدانِ العقلِ لن تكون سنة تخطيط، فلا بد من التأكيد على التخطيط الفردي والاجتماعي للانطلاق في السنة الجديدة إلى ما تصبو إليه أنفسنا.