

التغيير.. عنوان محفز للبدايات الجميلة»



الشارقة: زكية كردي

كثير من البشر يتعامل مع بداية العام على أنها صفحة جديدة مناسبة لإعادة النظر في مسار وعادات وخطط أفضل، فيرون فيها دافعاً محفزاً على بدء اكتساب عادات وخبرات جديدة، والبحث عن التغيير، والتخلص من العادات السيئة، ولعل هذه الرؤية المتعلقة بشغف البدايات أصبح متكرراً مطلع كل عام، بحثاً عن نقطة بدء وانطلاق للأفضل في الحياة

الانضباط هو السمة الأساسية التي تتطلع سعاد عباس، ربة منزل، إلى امتلاكها هذه السنة، وعن ذلك تقول: «أعتقد أن الأجيال التي سبقتنا كانت أكثر انضباطاً منا، ربما لصعوبة الحياة في السابق، نحن نجد الأمور أسهل، ونتعامل مع أنفسنا ومع حياتنا بمرونة، ولأنني أشعر أنني لست مضطرة لبذل المزيد من الجهد مثل معظم البشر، أشعر أن قدرتي على الانضباط أصبحت هشة، لقد اعتدت التساهل مع نفسي فيما يخص النادي الرياضي، الحمية الغذائية، الخطط التي أضعها في تربية أبنائي، رغبتني في تأسيس عمل خاص بي، كلها أشياء كانت قابلة للتأجيل دوماً، لكنني قررت قبل بداية العام أن أعمل على استعادة انضباطي وقدرتي على الالتزام لأنتقل من حياتي الروتينية المعتادة إلى الحياة التي أريدها».

ترياق الخلاص

يعتبر منذر حسون، صاحب محل، أن «القسوة على النفس ترياق الخلاص الذي يكره الكثيرون الاعتراف به وبضرورته»، ويقول: «مررت بظروف صعبة في السنوات الماضية، حاولت رمي الأسباب على الحظ والنصيب، لكنني قررت أن أكف عن تجاهل مرآتي، وأبحث عن أخطائي لا الآخرين، واستطعت الاعتراف بأني أخطط لحياتي وعملي بطريقة سيئة، وأني أتعامل باستهتار مع التفاصيل الصغيرة التي تصنع فرقاً في أي عمل، لهذا قررت أن أبدأ بانتقاد نفسي، لأنني عرفت أن هذه هي الطريقة الوحيدة للتقدم».

توافقه الرأي ربا ضرغام، مدربة لياقة، وتقول: «النسبة الأكبر من الناس تنتظر التغيير بالصدفة، في النادي الرياضي مثلاً يبدأون بحماس، لكنهم يصطدمون بأن الحصول على النتائج يتطلب المثابرة وبذل المزيد من الجهد باستمرار، «فيتراجعون عن أحلامهم ومخططاتهم».

«وتتابع: «قلة قليلة فقط تتمتع بالإصرار والرغبة الحقيقية بالتغيير، هؤلاء فقط يستطيعون الوصول إلى حيث يريدون».

التخطيط الجيد

ترى فاطمة عبدالحميد، ربة منزل، «أن التخطيط الجيد هو السمة التي يفتقدها الناس عموماً، وهذا عائد إلى أنهم يستعجلون الحصول على النتائج، أو يتعاملون مع رغباتهم برعونة، فالجميع قادرون على وضع الخطط والتحدث عنها ببراعة، لكن قلة قليلة لديهم قصص نجاح حقيقية تثير الإعجاب، لأنهم تحلّوا ببعد النظر والقدرة على الالتزام بخطتهم، «وتقييم قدراتهم».

ولعل المبالغة في إلقاء اللوم على الآخرين فخٌ يقع فيه الكثيرون، بحسب عمر محمد بركات، صاحب ورشة سيارات، ويقول: «لاحظت في عمر مبكر أن الكبار لا يختلفون عن الأطفال في ميلهم للشكوى من الظروف، المديرين، الآخرين، وأنهم يبذلون أقصى جهدهم ليبعدوا أصابع الاتهام عنهم، لأنهم لا يرغبون أن يواجههم أحد بحقيقة أنهم وحدهم من يتحمل المسؤولية عن حياتهم، فالشخص الذي يحصل على راتب قليل يستمر بالشكوى من شركته، ويفرض الاعتراف بأنه لم «يطور قدراته ليحصل على عمل آخر وراتب أفضل».

ويضيف: «ربما كانت هذه الملاحظة الصغيرة جعلتني أغير طريقة تفكيري، وأحاسب نفسي بداية كل عام على الأشياء «التي كان يجب أن أفعلها، أو فعلتها بالطريقة الخاطئة».

أحلام الطفولة

تقول رنيم حاتم، طالبة جامعية: «الاعتماد على الأمل يشبه الحديث عن أحلام الطفولة، أعتقد أننا جيل ينتمي إلى الواقعية، ويؤمن بالنتائج والأسباب، لأننا ننتمي إلى عصر سخي بالمعلومات، لهذا أنا أعرف أن وصولي إلى التميز يحتاج إلى وضوح الرؤيا مع الكثير من الجهد، وأن التوازن هو كلمة السر التي تمكنا من السير بطريق مستقيم نحو «النجاح الذي نتطلع إليه، دون مبالغة ولا استهتار، أنا أعيش حياتي وأستمتع بها بحد معقول، وأدرس بجد أيضاً».

تنمية القدرات

عن خططها في بداية العام، تذكر نيرمين رجب، ربة منزل، أن «أصعب اختبار يواجهه الإنسان خسارة وظيفته»،

وتقول: «على الرغم من أن هذه الأمور تحدث، ويجب أن تكون دوماً في الحسبان، لكننا لا نفكر بها عادة، لكنها تأتي على شكل صفة قاسية جعلنا نعيد التفكير بطريقتنا بالتعاطي مع حياتنا، ونعيد تقدير النعم التي نحيا بها، لهذا أعتقد أنني تعلمت الكثير من هذه التجربة المريرة قبل أن أنتقل إلى عملي الجديد، لدي الكثير من الخطط، وأبرزها الاستمرار في تنمية قدراتي والتخطيط للغد».

"حقوق النشر محفوظة لصحيفة الخليج. © 2024."