العدد 3561 - السنة الثانية عشرة
الأربعاء 6 جمادى الأولى 1441 - الموافق 1 يناير 2020
Wednesday 1 January 2020 - No.3561 - 12 th Year

«ترتيب الحياة»..مابين الوهم والواقع

إعداد : د. مهند عبدالمحسن العيدان
اختصاصي العلاج النفسي الإكلينيكي

- التخطيط للسنة القادمة مجرد خدعة يقدمها الذهن المخادع لصاحبه ليهون عليه فشله في العام السابق
- الذين يفتقدون مبدأ العيش هنا والآن يتقدم بهم العمر ولا يعيشون اللحظة التي هم فيها
- من أكثر المواقف التي يتحسر عليها التائهون بين الماضي والمستقبل فقدانهم للحظات التي يكبر بها أطفالهم أمامهم
- حياتك أكثر تعقيداً مما تظن ولا يمكنك الحكم عليها كلها حكماً واحداً كلياً
- عليك السعي لوضع خطة عملية لكل جانب من جوانب حياتك بطرق صحيحة وغير عشوائية
- كثيراً من الآباء يفترض أن طريقته في ترتيب حياته وإدارتها هي الطريقة المثلى لحياة أبنائه

يركز الكثيرون على ترتيب خطط حياتهم في نهاية سنة ماضية، ويبدأون مع اقتراب الأيام الأخيرة للسنة التي هم فيها بوضع أفكار وأمنيات يتمنون القيام بها في السنة القادمة، ويبدو لي أن هذه الأفكار ماهي إلا مجرد خدعة يقدمها الذهن المخادع لصاحبه؛ ليشعره بالهدوء اللحظي ويهون عليه عدم بذله للمزيد من الجهد في الأشهر الماضية من حياته في السنة الفائتة، ويعطيه رغبة بتحسين جودة حياته في السنوات القادمة وإلى الأبد، ويمنحه رتبة ذهنية، لأنه يظن أن الأذكياء هم الذين يخططون، والناجحون يضعون مشاريعهم منذ بداية العام حتى يحققوا نجاحاتهم المستقبلية! وهنا النقطة التي أود التنبيه عليها أن الترتيب يجب أن يستمر طيلة أيام السنة، وفي كل يوم نستمر في التخطيط والترتيب لحياتنا وتعديل الخطط وفق التغيرات التي تطرأ على الظروف اليومية التي لا نستطيع التحكم بها أو السيطرة عليها بصورة كلية، ولم تكن في مخططاتنا السابقة، لذا نقوم بإعادة الترتيب والتنظيم من جديد.

العيش وفق مبدأ هنا والآن

يركز هذا المبدأ على فكرة موجزة مفادها أن الحياة الحقيقية هي اللحظة الحالية، فنحن نعيش هنا والآن ويبقى الماضي حيث كان انتهى وانتهى كل ما مر به، الأمور الجيدة تستمر معنا في الحياة، وما كان مؤلماً أو مزعجاً نستفيد من التجربة التي مررنا بها وبعدها نستعد للحياة من الجديد، فلا نبقى هناك أبداً، وكذا الخوف من المستقبل والتركيز عليه خائفين من التغيرات السلبية والسيئة التي من الممكن أن تقع في حياتنا، حتى يفترض بعض الناس القلقين من المستقبل وقوع أشياء لا تقع عادة في الواقع! وفي كلا الحالتين تفتقد الحياة ترتيبها ومتعتها التي عليه أن يحرص عليها، ويعيش لحظاتها مع ذاته والآخرون من حوله؛ فالذين يفتقدون مبدأ العيش هنا والآن يتقدم بهم العمر ولا يعيشون اللحظة التي هم فيها، ففي أيام يكونون منشغلون في السابق الذي مضى، أو في المستقبل الذي لم يأت بعد، وكم قابلت أناساً تفاجأوا بالشيب يغزوا وجوههم، والتجاعيد بدأت تخط طرقها في في جلودهم وبشرتهم، ومن أكثر المواقف التي يتحسر عليها التائهون بين الماضي والمستقبل فقدانهم للحظات التي يكبر بها أطفالهم أمامهم، حتى ذكرياتهم عن هذه الأيام مشوهة قليلة لا تفاصيل فيها للمتعة والسعادة والمشاركة والتربية الحقيقية دون الرعاية التي يقدمها لأبنائه حتى كبر الأبناء وفي شعورهم ذكريات مؤلمة عن والديهم الذين لم يشاركوهم حياتهم في مرحلة الطفولة، كما أن كثير من الأطفال قد ينشأ وهو محمل بمجموعة من المشاعر الغا ضبة تجاه الآخرين والمجتمع، لأن الفكرة التي تنمو في ذهنه من طفولته أن من كان عليه حمايتي ورعايتي قد تركني وانشغل عني فكيف لي أن أثق في العالم؟!

جزء حياتك لترتبها

حياتك أكثر تعقيداً مما تظن، ولا يمكنك الحكم عليها كلها حكماً واحداً كلياً، بل عليك التعامل مع كل جزء لوحده، والحكم بالنجاح أو الفشل أو ما يتحتاج لإعادة ترتيب أكثر من ذلك الجزء الذي تراه مميزاً مرتباً، فمن أخطاء التفكير التي يفعلها البعض دون انتباه غالباً التفكير بطريقة كل شيء أو لا شيء، فإما أن تكون حياتي مرتبة كلياً، أو أن حياتي غير مرتبة كلياً وعشوائية جداً! بينما الطريقة السليمة أن أقوم بترتيب حياتي وفق أجزائها، فربما كان الشخص مرتب جداً وناجح في ترتيب حياته المهنية والوظيفية، بالرغم من وجود ضعف في ترتيب أولوياته الصحية، فلا يهتم بالرياضة ولا الأكل الصحي، ولا يستطيع إيجاد وقت لممارسة الرياضة والاهتمام بهذا الجانب تحديداً، ونجده في حياته الاجتماعية قد يكون متميزاً في تواصله مع الجيران والأصدقاء وزملاء العمل، بينما علاقته مع أقاربه سيئة تحتاج لبذل المزيد من الجهد لترتيب حياته بشكل أفضل مما هي عليه الآن، وهكذا في جميع المناحي عليه الاهتمام بالتفاصيل وإصلاح ما يحتاج لتعديل وتغيير وترتيب من جديد، ولا تنس في هذا الوقت الذي ترتب فيه جوانب من حياتك أن تستمتع غاية الاستمتاع بالجوانب الأخرى المميزة في حياتك وبها تفخر وتسعد.

وعليك السعي لوضع خطة عملية لكل جانب من جوانب حياتك بطرق صحيحة وغير عشوائية تستطيع من خلالها معرفة وقياس مدى التحسن والتطور والتغير الذي تريده في حياتك.

فرق بين حياتك وحياة الآخرين

كثيراً ما تختلط علينا تحديد ما نحن مسؤولون عنه في حياتنا، فربما شعر البعض أن عليه ترتيب حياته بأن يكون أولاده ناجحون في دراستهم! بالرغم من كون هذا أمر خارج سيطرته، فترتيب الحياة التي نسعى لها يجب أن تكون متعلقة بنا نحن، فأبنائي يهموني وأحبهم وأريد لهم النجاح في حياتهم والتفوق في دراستهم وتحقيق المزيد من التميز وترتيب حياتهم بشكل جيد، ولكن عليك ملاحظة أنها حياتهم ولا تمتلك سيطرة عليها، وبالتالي لا تستطيع الحكم بنجاحك في ترتيبها أو عدم النجاح لأنها حياتهم.. وهم وحدهم من لهم القدرة على ترتيبها وتعديلها، وما تملكه أنت لا يتجاوز التربية والتعويد وتوفير أحسن الفرص لزيادة الدافعية لديهم نحو الهدف الذي تريده لهم وتوضيح النتائج الإيجابية لترتيب الحياة من عدمه والعيش في الفوضوية، وربما ينتهي دورك هنا، ويبقى قرارهم في الاستمرار في الاتجاه الذي علمتهم عليه أم لا، ومع ذلك فبعض مراحل الأبناء العمرية تفرض ذاتها العشوائية؛ فلا يمكن لطفل أو مراهق في بداية مراهقته وقد تبعثرت هرموناته في جسده وغيرت فيه ما لا يعلم هو عن نفسه ما الذي يحدث فيها أن يرتب حياته أو أجزاء منها! ومن جانب آخر يلتصق بترتيب حياة الآخرين ومنهم الأبناء أن كثيراً من الآباء يفترض أن طريقته في ترتيب حياته وإدارتها هي الطريقة المثلى لحياة أبنائه، وكأنها نبتت بقوانين الطبية أو خالقها، بالرغم من كونها مجرد تفضيلات الآب الشخصية التي قد يخالفها الابن إلى صورة أخرى للترتيب ونموذج مختلف للحياة وإدارتها بشكل جيد ومحقق لأهدافه وطموحاته بعيداً عن ما يفكر به الآخرون ويسلكون عليه بما فيه الأب أو الأم، فمكانة الوالدين وسلطتهم لا يعني أن على الأبناء موافقتها وفعل ما يفعلونه لمجرد أو الوالدين يفضلون هذا النمط أو ذلك، لذا نصيحتي للوالدين: دعوا الأبناء يحددون مسيرهم في الحياة وطريقتهم في ترتيبها وتسويتها، ويبقى دور الوالدين منحصرا في المراقبة والتوجيه والتحفيز وإبعادهم عن مكامن الخطر والخطأ التي قد يقعون فيها بسبب ضعف التجربة وقلة الخبرة، فيكون دور الوالدين ميسرين لنمو الأبناء في الحياة بشكل جيد.

وما ذكرته هنا في ترتيب حياة الآخرين التي لا أملكها في تربية الأبناء كذلك يقال الكلام بطريقة متقاربة في الجانب المهني مع الموظفين الذين في إدراتي، وكذلك الأعمال التي ترتبط بتوجه ملاك القرار في المؤسسة التي أعمل بها ولكني لا أستطيع التحكم بقراراتها بشكل كلي وبات، وفي بقية جوانب الحياة المشتركة مع الآخرين.

وهنا علينا معرفة الحدود التي أتحرك فيها ومتى أقف، والطريقة التي أضبط وأرتب تفاعلاتي مع الآخرين، فعلي ترتيب ما علي فعله (حياتي) بينما حياة الآخرين فهي تحتاج إدارتهم وترتيبهم، ويتوقف دوري على التنبيه وحسن التلميح مستصحباً إدراكي أنها ليست مسؤليتي ولهم الحق في قبول ورفض ما ادعيه وأقوله.

انتقل مباشرة إلى الفعل

هكذا هم الناجحون لا يتوقفون عند التخطيط، وإنما أكثر ما يشغل بالهم آلية التنفيذ والسعي لإنجاز الخطة، فوضع الخطة وكتابها على الورق مهم جداً للتضح الصورة وتتناسق المواقف والخطوات التي عليه البدء بها لتحقيقها، والأشخاص الذين سيستعين بهم وما يحتاجه لتحقيق هذا الهدف، ولكن ما هو من كل هذا هو البدء في العمل، فكل ما كان على الورق يبقى ميتاً حتى تنفث فيه روحاً بالتنفيذ والحركة والعمل، فلا شيء يتحقق لأنه كتب على ورقة، أو نموذجاً معداً لذلك وجدته هنا أو هناك، وأكثر الفشل في ترتيب الحياة أننا نرتبها على الورق ونتوقف عن الفعل، ثم نقول: أهدافنا لهذا العام لم تتحقق مع أني كتبت خطتي ورتبتها! ولعل لو ساله سائل هل تحركت لربما قال لك: تحركت في بداية الأيام ثم توقفت! ولا عجب حينها من عدم نجاحه في تحقق شيء، فالبذور التي تلقى في الأرض ولا تسقى تجف وتموت!

استشر خبيراً لا لزاماً

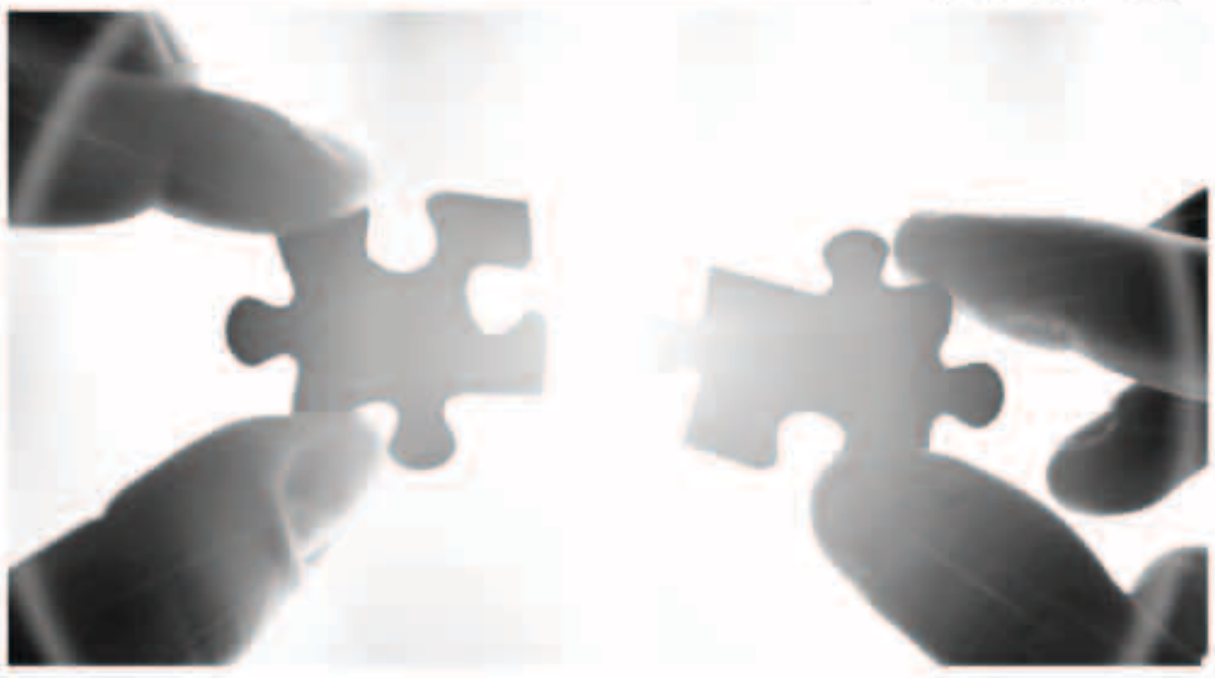
جرت عادة الكثيرين في طلب المشورة ممن جاوره في العمل أو في البيت أو مجلسه وديوانه، بغض النظر عن مستوى الحكمة التي لديه، أو على الأقل مدى علاقة موضوع المشوره بتخصص المستشار، وهنا تقع العديد من الكوارث لأننا وثقنا بنية الشخص ولم ننتبه لقدرته على تصور الموضوع وإبداء رأي مفيد يحقق الرقاء وحل الإشكال، فلو سألت صديقا مهندسا في موضوع قانوني وتجرأ هو وأخبرك بما لديه دون سابق تجربة فقد أجرم في حقك إذ تكلم في ما لا يعلم، وأجرمت في حق نفسك إذ سألت من لا يعلم، ثم قمت بالتعامل مع كلامه كما لو تعاملت مع خبير قانوني أو قاض في محكمة الاستئناف أو النقض!

وبالرغم من وفرة المعلومات اليوم على مواقع الانترنت إلا أنها تبقى مواد خام غير محددة المعالم، ويلمح الخبير أمراً أنت لم تدركه يختلف ويحول موضوعك إلى زاوية أخرى لم تنتبه لها، فتظن أن الاثنان واحد، بينما الفرق بينهما شاسع، لذا عليك في كل مجال سؤال خبير متخصص فيه دون غيره من المجالات، وما خاب من استشار.. ولكن رتب حياتك في الاستشارة والاستفادة من مجموع آراء الخبراء، ولا مانع أن تسأل صديقاً عن طبيب جربه وزاره في التخصص الفلاني، بينما الخلل أن يتحول هو إلى طبيب لأنه كان يعاني ما يشابه معاناتك فيصف لك ما وصفه له الدكتور حينها!

متى أبدأ بترتيب حياتي؟

ترتيب الحياة رحلة لا ترتبط برقم، ولا ببداية أسبوع وإنما تستغرق العمر كله، فلا تتوقف منتظراً بداية السنة ولا بداية شيء، ولا تغير حال من أحوالك أبداً.. فقط عليك البدء من هذه اللحظة والاستمرار والتحسين قدر المستطاع من خطتك حتى تصل لما تريد.

- وضع الخطة وكتابتها على الورق مهم جداً لتتضح الصورة وتتناسق المواقف والخطوات
- رتب حياتك بالاستشارة والاستفادة من مجموع آراء الخبراء

كيف أقوم بترتيب حياتي؟

ربما تكون هذه المعادلة من الصعوبة حيث أن حياة كل فرد منا تتداخل مع مئات وربما آلاف الحيوات الأخرى لأشخاص آخرين، وهذا الذي يجعلني أحتاج لإعادة الترتيب والجدولة والتعديل وتصحيح الخطأ على مدار العام، بل ربما على مدار الحياة، وكلما تملك الإنسان درجة عالية من المرونة كان أكثر تحكماً بالمواقف التي تطرأ على خطة حياته وتحريكها نحو أهدافها، أما أولئك الجامدون فإنهم سيرون الباب مغلقاً في أول محاولة للسعي نحو النجاح، وبعدها ينسحب بائساً حزيناً لا يدري ماذا يفعل، وتتأكد القاعدة التي تخبرنا بأنه قد تكون أهدافنا ثابتة بينما الطرق لتحقيقها قد تتغير، فربما يقرر أحد السفر بالطائرة لدولة مجاورة ولكنه قد يفاجأ بعدم وجود حجز في هذه الفترة، فعليه الإبقاء على الهدف والسفر عبر الحافلة أو السيارة، وربما اختار من يشاركه الطريق، وربما أطال مدة السفر واضعاً في الحسبان الفترة التي سيقضيها في الطريق ذهاباً وعودة، وفترات الاستراحة التي تتخللها، وهذا قد حقق الهدف الذي يرده بالذهاب لذلك البلد مع تغييره لوسيلة السفر التي تغيرت بسبب الظروف التي لا يمكنها.