على عتبة 2020م أحلام وتوقعات تعبق بالأمل



بين عام منصرم، وعام يطرق الأبواب، يقف الناس محمّلين بأعباء 360 يوماً هي عدد أيّام السنة. في هذا التحقيق المرفق باستبيان، يبوح البعض عن مشاعرهم وخططهم وتمنياتهم لعام 2020، والتي تفوح منها رائحة الأمل والأحلام.

على مشارف العام الجديد، كان لابدّ من رصد مشاعر الناس تجاه ما حمله عام 2019 من هموم ومحطات ومشاعر. وفي الوقت نفسه، كان لابدّ من إلقاء الضوء على التطلّعات والتوقعات والقرارات التي تشكّل إستراتيجيتهم لعام 2020 والتي بدت مشوبة بكثير من الخوف تارة والعزم تارة أُخرى. في هذا الاستبيان، الذي شمل 271 شخصاً، نحاول رصد التغيّرات التي سيشهدها العام الجديد، على المستوى الشخصي والتطلّع العام، بالنسبة إلى المشاركين، حيث كان لافتاً أنّ الآراء خرجت بأرقام تستحق التحليل والتعمّق، في ظل طغيان الخاص على العام في وضع خطط الـ2020.

- رضا:

أوّل أرقام الاستبيان التي يقوم الطبيب النفسي الدكتور علاء الحويل بقراءتها، تقول إنّ 66 في المئة من الناس بين راضٍ وراضٍ جدّاً من عام 2019، وذلك بنسبة 53 و13 في المئة على التوالي، مقابل 34 في المئة منهم يؤكّدون عدم رضاهم عن العام المنصرم. وفي هذا الصدد، يؤكّد الدكتور الحويل أنّ الحديث عن الرِّضا بتلك النسبة «يعكس تجارب شخصية محضة، فالإنسان لم يعد يتفاعل مع مجريات الأحداث في العالم بكثير من التورط العاطفي، إنّما يكتفي بما يجري ضمن محيطه الصغير والمحدود». ويقول: «لهذا، جاء الرِّضا بنسبة أكبر من اللارِّضا. كمؤشر إلى ارتباط المشاعر بالأحداث الشخصية والخاصّة والعاطفية المرتبطة بكلٍّ على حده». بينما يجد الدكتور الحويل في نسبة الـ34 في المئة من الناس غير الراضين عن العام المنصرم، «أُناساً كانوا بالصدفة يمرون بحالات مزاجية منخفضة، وإحباطات نفسية، واكتئاب قد يكون سببه اجتماعياً أو عاطفياً أو مادّياً، لهذا صوّتوا لعدم الرِّضا بهذه النسبة غير البسيطة».

- الامتنان تحت الضوء:

إلى ذلك، يتطرّق الاستبيان إلى موضوع الامتنان والعرفان بالجميل، حيث يقول 51 في المئة من المشاركين: إنّ هناك شخصاً واحداً على الأقل، ممّن يتمنون توجيه كلمة «شكراً» إليه. هذا الرقم، يعكس من وجهة نظر الدكتور الحويل «حالة من النّضج والقدرة على الامتنان والاعتراف بالجميل، وكلّها حالات تحتاج إلى درجة عالية من التوازن النفسي والقدرة على التعبير». بينما يعلن 27 في المئة ممّن شملهم الاستبيان عن رغبتهم في قطع علاقتهم مع فلان من الناس. وفي هذا «مؤشر مخيف»، حسب تعبير الدكتور الحويل، فهذه النسبة «تعكس انعدام الحيلة عند الناس، وعجزهم عن إصلاح الخلاف أو القضية، ولجوءهم إلى البتر والفصل ووضع النقطة في نهاية السطر، بدلاً من التعامل بحنكة وامتلاك مهارة حل الخلافات». والغريب أنّ 22 في المئة من الناس عبّروا عن رأيهم العدائي، وهم يتحدّثون عن مشاعرهم تجاه شخص بعينه قبل انتهاء الـ2019، مصرّحين عن رغبتهم «في قذف شخص ما بحجر». هذا المصطلح، بحسب رأي الدكتور الحويل «ليس إلّا إجابة رمزية تعكس حقداً داخلياً، ومشاكل نفسية تتعلّق بالنقص والعجز عن امتلاك جرعة، ولو قليلة، من التسامح والصفح والمغفرة، ولكنّه في المقابل (وهنا المفارقة)، يعكس نوعاً من الثقة التي يمتلكها مَن عبّر عن مشاعره السلبية بصراحة ومن دون لف أو دوران، فنادراً ما نجد أُناساً على قدر من الصراحة والشفافية ليقولوا لأحد ما: «أنت مذنب في حقنا، ونتمنى قذفك

بحجر».

- هدوء أعصاب:

من جهة أُخرى، يتطرّق الاستبيان إلى حاجات الناس النفسية التي يتمنون الوصول إليها في عام 2020، حيث يعبّر 45 في المئة منهم عن حاجته الماسّة في العام الجديد إلى «هدوء الأعصاب»، الأمر الذي لا تستغربه الكاتبة الصحافية عائشة سلطان، مشيرة إلى أنّ «القاعدة العامّة تكمن في توتر الناس الدائم، بينما الراحة النفسية هي الاستثناء الذي يصعب الوصول إليه». فالإنسان حسب تعبيرها «خُلق لكي يسعى إلى تحصيل الرزق، النجاح، تأسيس العائلة. وهذا السعي أو البحث يخلق صراعات ومواجهات بين الإنسان والخارج مهما يكن هذا الخارج، وهو ما يُعرّضه لأزمات وضغوط، تقوّي حاجته إلى هدوء الأعصاب والتخلّص من حالة التوتر العام التي يعيشها». في الإطار نفسه، يصوت 27 في المئة من الناس للحاجة إلى مزيد من الراحة. و«هذا طبيعي في ظل نمط الحياة العصرية التي تحيطه بمشاحناتها وأثقالها وأعبائها المادّية» كما تقول سلطان، لافتةً إلى أنّ «من المنطقي أيضاً تصويت 28 في المئة من الناس لصالح الحاجة الماسّة إلى المال، لأنّه مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالراحة والطمأنينة».

- أهداف من دون خطط:

وفي سؤال آخر تم توجيهه إلى المشاركين في الاستبيان، يتعلّق بالخطط الواضحة التي لديهم للعام الجديد، يقول 63 في المئة من الناس: إنّ لديهم أهدافاً محدّدة وواضحة، ولكن من دون خطط، وهنا، تلفت سلطان إلى أنّ «أهم ما يُعانيه الناس في هذا الخصوص، هو عدم امتلاكهم 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». وترى سلطان أنّه «لهذا أكّدت تلك النسبة وجود أهداف لها، ولكنّها اعترفت بانعدام امتلاكها الخطة».

والمفارقة اللافتة في هذا السياق، تجلت في تأكيد 12 في المئة وجود خطة واضحة ومفصلة لديهم. وتشير

سلطان إلى أنّ «هذا الرقم القليل، يفسّر ما قيل بشأن التربية الجاطئة التي ينشأ عليها الأبناء، والتي تعكس عجز الطفل عن إدارة شؤونه الخاصّة بنفسه، ورمي أُموره على الأهل، ليجد نفسه لاحقاً جاهلاً كيفية وضع خطط وأساس لأهدافه».

- تفاؤل:

وإذ تتابع عائشة سلطان قراءة الأرقام، تتوقّف عند تفاؤل 57 في المئة من الناس بأنّ العام الجديد «سيكون أفضل بكثير»، مفسّرة ذلك بأنّه «نابع من حالة الضيق التي تنتاب الشارع العربي والمواطن العربي، والتي تدفعه، وبناء على طبيعته الرومانسية، إلى التفاؤل من باب (تفاءَلوا بالخير تجدوه)». وفي الجهة الأُخرى، تجد سلطان أنّ «من الطبيعي أن نلحظ تشاؤم شريحة من الناس بخصوص العام الجديد المتوقع عام 2020، خاصّة أنّ الـ«ريموت كونترول» يجعل الإنسان ينتقل من هزّة إلى هزّة، ومن شأن ذلك أن يُزعزع حالة الأمان النفسي التي يعيشها الفرد، والتي قد تمنعه من التفاؤل وتوقّع الأفضل».

- الأُسرة أوّلاً:

لعلّ كلمة «توقعات» هي الأكثر استعمالاً، ونحن نستقبل عاماً جديداً، فالماضي مضى بانصرام عام 2019، لتكثر التوقعات على عتبات الـ2020 وهذه التوقعات تفسّرها أخصائية التشخيص النفسي الدكتورة دولي حبال بأنّها «عبارة عن ألالام منطقية». وترى حبال أنّ «الغرب في أرقام الاستبيان، ما قاله 58 في المئة من الناس عن توقعاتهم الاحتفال بأحداث عائلية سارة». وتقول: «هنا، يبدو أنّ الإسقاطات الشخصية كانت سيّدة الموقف في هذه الأرقام، فالعائلة تتصدر اهتمامات الناس، وتدفعهم إلى تهميش كلّ شيء مقابل الأُسرة ومَن فيها». تضيف: «لهذا، لم يضع المشاركون في الاستبيان ضمن توقعاتهم عوامل أُخرى غير المسائل الشخصية، بدءاً من التوقعات التي تُعنى بالأُمنيات الأُسرية من احتفالات ونجاحات، إلى توقّع التحسّن في الوضع المالي ومحيط العمل، والتي جاءت بنسبة 21 في المئة لكلّ منها».

أمّا عن التوقعات في مجال العمل، فتستمر الأحلام التي تمثّل الوجه الآخر لكلمة «توقعات»، حيث يتوقع

44 في المئة من المشاركين أن يحصلوا على ترقية في مجال العمل. وهنا، تؤكّد الدكتورة حبال أنّ «هذا الحلم مشروع ومنطقي، لأنّه ما من موظف إلّا ويؤمن باستحقاقه الترقية وبجدارته في الحصول عليها، لهذا يقدّمها على شكل توقع ليس في حقيقته إلّا حلم مبطّن دفين».

ويأتي توقع 35 في المئة لبقائهم على رأس عملهم، «توقعاً يحمل في طياته الكثير من الوجع» حسب قول الدكتورة دولي حبال، التي تشير إلى أنّ «الخوف يدفع الناس إلى عدم الحلم بأكثر من البقاء على رأس العمل. إنّه الخوف والاكتفاء والامتناع عن الطموح، وهذه معانٍ موجعة ولكنّها واقعية، والدليل الحصول على رقم ليس بالقليل منها».

- إدارة الوقت:

بين الترفيه والدراسة، تتقارب الأرقام في ما يخصّ مسألة إدارة الوقت. ففي حين صوت 43 في المئة من المشاركين في الاستبيان لصالح ضرورة تخصيص المزيد من الوقت للدراسة والعمل، صوت 39 في المئة لضرورة إعطاء الترفيه والراحة متسعاً من الوقت، لتكون هذه الأرقام «بمثابة التعبير عن الانفجار وعدم القدرة على التلاعب به، وتخصيص المناسب منه للفائدة المرجوة» كما تقول د. حبال، لافتة إلى أنّه: «لهذا، يميل الناس في العام الجديد إلى تخطيط الوقت لراحة أكبر».

- راضون:

بين الرّضا وعدم الرّضا، تعلو الأصوات مصوتةً للرّضا عن عام الـ2019 من دون أدنى حيرة بين الجهتين. وفي هذا السياق، يضمّ رجل الأعمال علي سالم النقبي صوته إلى أصوات كلّ الراضين عن العام المنصرم، معتبراً أنّه كان «مزدهراً على الصعيدين العائلي والشخصي». وفي هذا تعزيز لفكرة أنّ «الشخصي طغى على العام» في ما يتعلّق بالانطباع الذي خرج به الناس بعد الـ2019. من جهة أُخرى، يكشف النقبي عن رغبته في توجه رسالة شكر إلى زوجته قبل انتهاء الـ2019، لافتاً إلى أنّ كلمة «شكراً» «قليلة» ومشاعر الامتنان «لا تفيها حقّها لكونها هي التي تتكفل برعاية البيت، وتربية الأبناء والسهر على راحتهم من الألف إلى الياء»، مضيفاً أنّ «الزوجة تستحق سماع كلمة «شكراً»،

لأنّها بمثابة الجندي المجهول الذي يساعد على إتمام المهمّة الأصعب وهي التربية».

- تغيير جذري:

ويبقى الرّضا عن العام المنصرم هو الجواب. هذا ما نلمسه من كلام عمر الليثي (موظف)، حيث إنّه يربط الصحّة بالرّضا. وهنا، لا ينكر الليثي أنّ «الحلقة الضيّقة التي يعيش فيها الإنسان، (يقصد بها حياته الشخصية) هي الأهم والأكثر تأثيراً على أجندة تقييمه الأشياء أو المراحل التي يمرّ بها». وإذ يكشف الليثي عن مخططاته لعام 2019، يقول: «سأقوم بتغيير جذري في حياتي وأتزوج، فالزواج صفحة عامرة بالتحولات العاطفية والتجديد النفسية التي تنعش الإنسان، وتشحنه بجرعات من الفرح». يضيف: «لهذا، أشعر بالارتياح وأنا أقطع المسافة بين العامين لأنّ الآتي أحلى بإذن ا». وبهذا يكون عمرو واحداً من الـ157 شخصاً الذين صوتوا للأحداث العائلية السارة التي يتوقع حدوثها في عام 2019. ويرفض عمرو أن يختصر عناوين مَن سيقول لهم «شكراً» في شخص بعينه. فالشّكر كما يقول لكلّ أصدقائه، لكلّ الناس الذين يطرق بابهم حين يكون مهموماً، ولكلّ الناس الذين يستبدلون بغيمة الحزن في حياته «غيمة من الفرح والطمأنينة» تؤكّد له أنّ «الدّنيا ما زالت بخير».

- تنظيم:

إدارة الوقت من المسائل التي تم نقاشها من قِبل الناس المقبلين على العام الجديد، حيث يُعبّر رجل الأعمال علي حمد عن سعيه وراء تخصيص مزيد من الوقت للعائلة، «فالانغماس في العمل يوازيه على الضفة المقابلة توق إلى البيت والجلوس مع الأبناء». لهذا، يقول حمد إنّه: «ستكون في العام الجديد حصة أكبر للعائلة التي تستحق المزيد من الوقت والعطاء النفسي». من جهة أُخرى، ينفي حمد توقعه أن تحمل السنة الجديدة الأفضل إلى الناس، معتبراً أنّ «التراكمات التي تركتها السنة المنصرمة، وتحديداً في المشهد السياسي، ليست صفحة في كتاب تنطوي وتأتي بعدها صفحة بيضاء»، فما حدث «لن ينتهي بكبسة زر» كما يقول حمد، لافتاً إلى أنّه لهذا لا يتوقع الأفضل «بل الأسوأ». ويعود علي إلى الصعيد الشخصي، ليعلن وبحماسة عن عزمه تكثيف الفحوص الطبية (Up Check)، وممارسة الرياضة، واتّباع حميات صحية من شأنها أن تحميه من احتمال الإصابة بأمراض العصر، التي يصفها بأنّها «موضة هذه الأيّام».

- ثالوث الاستقرار:

«الاستقرار العائلي هو غاية الغايات التي تُتوّج طموح ربّ العائلة في كلّ عام». هذا ما يؤكّده عصام عربي (موظف)، لافتاً إلى أنّ «الحاجة إلى هدوء الأعصاب لا يمكن أن تكون منفصلة عن الحاجة إلى الراحة أو الحاجة إلى المال». فالإنسان في رأيه «محتاج إلى كلّ هذه لأنّها ثلاثة وجوه لعبارة واحدة اسمها الاستقرار النفسي». وإذ يؤكّد عصام أنّ «الاستقرار المالي هو الذي يجلب الراحة»، نجده وعلى الطرف الآخر يقول إنّ: «الراحة هي التي تجلب هدوء الأعصاب، فكلّ واحدة من تلك الحاجات الماسة تمثّل في حياتنا القوام الأساسي للسعادة». لهذا، يجد عربي أنّ التصويت «يجب أن يكون متساوياً ومتوازناً».

- طموح للعام الجديد:

«لا نندم على ما فات»، حكمة لا تؤمن بها آمال حفيظ (موظفة) فحسب، بل تنوي في العام الجديد تحويلها إلى دافع ومُحرّض للأحسن. فآمال، التي تنظر بعين المتفائل إلى 2020، تعلن عن رغبتها في تخصيص المزيد من الوقت للدراسة والعمل على التحصيل العلمي. فالعام الجديد «يحمل بوادر نجاح في الأُفق» كما تقول، كاشفة أنّ هذا الشعور النفسي ينتابها، وهي على مشارف الأيّام الأولى من شهر يناير/ كانون الثاني 2019. لهذا، تضم آمال صوتها إلى الـ43 في المئة من الناس الذين أعلنوا عن نواياهم في الإفادة من فرص الدراسة والتعليم. ورداً على سؤال يتعلّق بالعلاقات الإنسانية والامتنان للبعض والرغبة في بتر بعضها الآخر، تؤكّد آمال أنّها تودّ أن تقول «شكراً» لأُمّها التي «تواصل الليل مع النهار» بصلواتها لها، ولأبيها الذي منحها من المحبّة ما يكفي لتوزّعه على أنحاء العالم. تضيف: «لهذا، أقول: شكراً شكراً شكراً أبي وأمي»، تقولها آمال وهي تبدو دامعة العينين وهي تودّع العام المنصرم.

- عام صعب:

«النظرة إلى عام 2019 لا يمكن إلّا تصاحبها غصة». بهذا، تبدأ نوال المتوكل (موظفة) كلامها مُعبّرة عن أسفها لما يحدث، ومستعرضة مشاعر الألم التي تطغى عليها وهي تشهد تحوّلات جذرية ينتظر التاريخ تدوينها. تقول نوال: «من الصعب أن نتوقع في ظل أشهر من الأحداث المتلاحقة عاماً مختلفاً بكلّ ما تحمله كلمة الاختلاف من معنى، فعام الـ2020 لن يكون أفضل حسب المنطق والعقل». ومن هنا، تؤكّد المتوكل أنّ «التمني شيء، والتوقّع شيء آخر، حيث ستكون مهمّة العام الجديد صعبة، في بسط مشاعر الفرح في النفوس واسترجاع رِضا الناس من جديد».

ومن ناحية أُخرى، تكشف نوال عن قراراتها الصحّية التي تنوي تطبيقها، «بدءاً من اتّباع نظام غذائي مدروس، وصولاً إلى ممارسة الرياضة التي بات من الجهل تهميش قيمتها في حياتنا اليومية». ويبدو جليّاً أنّ قرارات نوال الصحّية تأتي في سياق الخطط والاستراتيجيات التي تضعها على أبواب العام الجديد. لهذا، تشعر بالراحة مثلها مثل 31 في المئة من المشاركين في الاستبيان، وهي تفكر في أنّ عام 2019 «أوشك على الانتهاء».

- نَفَس عميق:

السؤال كان هذه المرة للطالبة الجامعية مريم نهاد، التي سألناها: هل أنتِ راضية عن عام 2019؟ والجواب كان على الفور «NO BIG»، فالعام الموشك على الرحيل «لم يُرض الناس» كما تقول مريم، التي تشير إلى أنّها تشعر «بالراحة وبرغبة في أخذ نفس عميق» وهي تستقبل العام الجديد لأنّها أحوج ما تكون إلى «هدوء الأعصاب» مثلها مثل 45 في المئة من الناس المشاركين في الاستبيان، والذين كانوا يبحثون عن الرِّضا الذي تجده مريم «غاية صعبة التحقيق في ظل عام من التعب والعمل وحرق الأعصاب». ورداً على سؤال يتعلق بالمخططات التي ترسمها للعام الجديد، تقوم مريم: «التخرج ثمّ التخرج ثمّ التخرج»، حيث تجد في الـ2019 «سنة الخلاص من الدراسة والتأسيس لمستقبل تأمل أن يكون مناسباً». لهذا ستخصص مريم بعد التخرج «وقتاً للترفيه والراحة» حالها كحال الـ39 في المئة من المشاركين في الاستبيان.

- البحث عن التغيير:

من ناحيتها، تكشف ديمة عبدالحقّ (زوجة وأُم) أنّها قرّرت على مشارف العام الجديد أن تغيّر خارطة حياتها وأن تنظّم وترتب أوراقها. تقول: «سأجعل عام 2020 عام البحث عن وظيفة»، مشيرة إلى أنّ الالتحاق بالوظيفة سيجدد حياتها، ويمنح وقتها الموزّع من دون حساب الكثير من القيمة. لهذا، فهي مثل الـ63 في المئة من الناس الذين يمتلكون أهدافاً محدّدة وواضحة، وإن لم تكن لديهم حتى الآن الرؤية والتخطيط لبلوغ الهدف. «العجز عن التخطيط ليس عيباً» كما تقول ديمة، «بقدر ما هو تأكيد تحمّ ُل الإنسان أكثر من مسؤولية، فالتخطيط يلزمه هدوء أعصاب، ودراية بمعطيات الهدف الذي يقصده، لهذا، يصعب امتلاك ميزة التخطيط ومهاراة التنفيذ». وتصوت ديمة لصالح ضرورة اتّخاذ قرارات صحّية، لافتة إلى أنّ «الإعلام لم يترك للناس عذراً بتجاهل قيمة الرياضة واتباع نظام غذائي صحّي». لذلك، هي ترى أنّ «الدعوة إلى الوعي الصحّي باتت كالبوق الذي نسمعه أينما ذهبنا»، مشدّدة على أنّها مصممة على الاهتمام بصحّتها ورياضتها.

- باختصار:

مَيْل الناس إلى عَنْونة حياتهم الشخصية والانطلاق منها في عملية تقييم للعام الموشك على الرحيل، مسألة تطلق عليها أخصائية التشخيص ومعالجة الأمراض النفسية الدكتورة دولي حبال، صفة: «غلبة الخاص على العام»، مشيرة إلى أنّ «اهتمام الفرد بحلقته الضيّ ِقة على حساب تفاعله مع الحلقة الأوسع، يبدو واضحاً ونحن نرى التصويت يتمسك بالخاص على حساب العام». تقول: «لهذا، تختصر النتائج التي خرج بها الاستبيان مؤكّدين أنّ مجريات الأحداث العامّة تلعب دور الـ«كومبارس» في حياتنا، لأنّنا نحن الأبطال وليس أي أحد آخر». ولعلّ التركيز على القرارات الصحّية واحتلالها حيّزاً من اهتمام الناس وخططهم، هو «خير دليل» كما تقول الدكتورة حبال على «الدوران حول الذات، والتمركز في منطقة الأنا، التي تأتي في المراتب الأولى والثانية والثالثة من مشاغلهم، لتكون سنة الـ2020 هي سنة البحث عن الراحة النفسية والسعادة العائلية والسلوكيات الصحّية».

- استبيان:

1- إلى أي حد أنت راضٍ عن 2019:

13% (35 شخصاً) راضٍ جدّاً

53% (144 شخصاً) راضٍ

34% (92 شخصاً) غير راضٍ

2- التفكير في أنّ 2019 أوشك على الانتهاء يجعلك تشعر:

31% (84 شخصاً) بالراحة

23% (62 شخصاً) بعدم الراحة

46% (125 شخصاً) لا شيء

3- ما شعورك تجاه 2020؟

57% (154 شخصاً) سيكون أفضل بكثير من 2019

35% (95 شخصاً) لن يختلف كثيراً من 2019

8% (22 شخصاً) سيكون أسوأ من 2019

4- على مشارف 2019 أنت في حاجة ماسة إلى:

45% (122 شخصاً) مزيد من هدوء الأعصاب

27% (73 شخصاً) مزيد من الراحة

28% (76 شخصاً) مزيد من المال

5- هل لديك خطط واضحة لـ2020؟

12% (22 شخصاً) خطط واضحة ومفصّلة

63% (171 شخصاً) هناك أهداف محدّدة واضحة ولكن من دون خطط

25% (67 شخصاً) إنّها مجرّد سنة جديدة.. لا خطط ولا أهداف

6- ما الأُمور الجيّدة التي تتوقع أن يحملها 2020؟

21% (57 شخصاً) تحسن الوضع المالي

21% (57 شخصاً) تحسن في محيط العمل

58% (157 شخصاً) الأحداث العائلية السارة

7- ما توقعاتك بشأن السنة الجديدة في مجال العمل؟

21% (57 شخصاً) الانتقال من العمل

44% (119 شخصاً) الترقي في العمل

35% (95 شخصاً) البقاء على رأس العمل

8- ما القرارات الصحّية التي تتمنى الالتزام بها في 2020؟

26% (70 شخصاً) ممارسة الرياضة بانتظام

34% (92 شخصاً) الالتزام بتناول غذاء صحّي

40% (109 شخصاً) إنقاص الوزن

9- على صعيد إدارة الوقت.. أنت تتمنى في 2020 أن تنجح في:

18% (49 شخصاً) تخصيص مزيد من الوقت للعائلة

39% (106 شخصاً) تخصيص مزيد من الوقت للترفيه والراحة

43% (116 شخصاً) تخصيص مزيد من الوقت للدراسة أو العمل

10- قبل انتهاء 2019.. هناك شخص واحد على الأقل تتمنى أن:

51% (138 شخصاً) تقول له شكراً

27% (73 شخصاً) تقطع علاقتك به

22% (60 شخصاً) تقذفه بحجر.