تجنب القلق في المواسم والأعياد

◄كلنا قد ينتابنا القلق والإجهاد حتى وإن كانت المناسبات التي نحتفل بها مناسبات مفرحة ننتظرها كلّ سنة. إليك بعض الاقتراحات التي قد تساعدك في التقليل من قلقك أثناء المواسم والأعياد:

تخلّ َ عن الماضي! مواسم الأعياد تثير في معظمنا الحنين إلى الماضي والشوق إلى ذات العادات التي تعودنا أن نحتفل بها في صغرنا. لذلك يقع الكثيرون منا في فخ المحاولات المضنية لجعل الاحتفالات صورة طبق الأصل لما كانت عليه منذ سنوات. لكن الواقع يقول أن كلّ سنة جديدة تأتي بما هو جديد من الظروف أو الأشخاص أو المفاجآت.

هذه كلها لها تأثير حتمي لهز الصورة المثالية التي قد يتوقعها البعض في الأعياد. ولتفادي الإحباط الذي لا شك سينتابك عليك أن تعد نفسك مسبقاً بأن تنقص من قلقك على تنفيذ كلّ التقاليد التي تعودت عليها في الأعياد. بل لتفكر بصورة جديدة خلاقة وهي كيف يمكنك استخدام ظروفك الجديدة الحالية لتبني عليها تقاليد جديدة تضيفها إلى بعض التقاليد القديمة. تخلص بضمير مرتاح من التقاليد البالية الصعبة التحقيق وبذلك تكون توقعاتك واقعية فلا تصاب بالإحباط.

في مواسم الأعياد تحكم في رتم حياتك واجعله أكثر هدوءاً وأقل ازدحاماً مما هو معتاد. في مواسم الأعياد تكثر الزيارات العائلية والاحتفالات واستقبال الأصدقاء أو الخروج معهم. هذه المتغيرات إذا أضفتها إلى جدول أعمالك اليومي المعتاد ستسبب لك الكثير من الاضطراب والقلق الذي قد يتطور إلى الإحساس بالعجز خاصة عندما تفشل إحدى خططك.

مفتاحك هو أن تحسن من تنظيم وقتك وتستغني عن بعض المهام من جدولك اليومي. اكتب كلّ المهام التي عليك إنجازها في ذلك ثمّ حدد تلك التي تستحق الأولوية من وقتك. تقبّ َل المساعدة إن أتيحت لك واحرص على استقطاع بعض الوقت كلّ يوم خلال هذه الفترة لتهدأ وترتاح بدون أي التزامات.

اعترف بمشاعرك. العيد والمواسم الاحتفالية ليس معناها أن كلّ مشاكلك وأحزانك عليها أن تختفي أو تتلاشى. إن كنت قد فقدت عزيزاً، أو تشعر بالوحدة وأنت في أرض غريبة بعيداً عن وطنك، أو أنك لا تحب الشتاء بجوه القاتم الغائم فتشعر بالانقباض فاعلم أنّه لا بأس أن تشعر بكل تلك المشاعر.

ليس من الضروري أن تختار أن تظهرها ولكن من المهم أن تعترف أمام نفسك أن هذا هو ما تشعر به حتى وإن كان اليوم يوم عيد!

أمضِ وقتاً مع من يهتمون بك بالفعل ويساندونك وبهذا تكّون شبكة من المساندة تحميك. ليس بالضرورة أن تكون عائلتك قد يكونون أصدقاءك. وإن كنت مغترباً حاول أن تستعيد علاقة قديمة أو أن تنشئ علاقة جديدة.

لا تنقطع عن أخذ أدويتك سواء المداوية للقلق أو لأي مرض آخر تشكو منه.

فجر طاقتك الكامنة في الأوقات الصعبة.

إننا جميعاً نتطلع إلى السعادة ونبحث عنها لكن السعادة ليست هدفاً في ذاتها. إنها نتاج عملك لما تحب، وتواصلك مع الآخرين بصدق.

إنّ السعادة تكمن في أن تكون ذاتك، أن تصنع قراراتك بنفسك، أن تعمل ما تريد لأنك تريده، أن تعيش حياتك مستمتعاً بكل لحظة فيها. إنّها تكمن في تحقيقك استقلاليتك عن الآخرين وسماحك للآخرين أن يستمتعوا بحرياتهم، أن تبحث عن الأفضل في نفسك وفي العالم من حولك.

إنّه لمن السهل أن تسير في الاتجاه المضاد، أن تتشبث بفكرة أنّ الآخرين ينبغي أن يبدوا غاية اهتمامهم بك، أن تلقي باللائمة على الآخرين وتتحكم فيهم عندما تسوء الأمور، ألا تكون مخلصاً، وتنهمك – عبثاً – في العلاقات والأعمال بدلاً من الالتزام، وأن تثير حنق الآخرين بدلاً من الاستجابة، أو تحيا على هامش حياة الآخرين، لا في قلب أحداث حياتك الخاصة.

إنك في الواقع تعيش حياة غير سعيدة عندما لا تحيا حياتك على سجيتها، حيث ينتابك إحساس بأن حياتك لا غاية منها، ولا معنى لها، وأن معناها الحقيقي يفقد مضمونه عندما تتفقده من قرب وبدقة. إنّه لمن المفترض – ضمناً – أن حياتك قد خلقت كي تكون لك.

إن حياتك قد وهبت كي تخلق لها معناها. وإن لم تسر حياتك على النحو الذي ترغبه، فلا تلُم إلا نفسك، فلا أحد مدين لك بأي شيء. إنك الشخص الوحيد الذي يستطيع إحداث اختلاف في حياتك له من القوة ما يبقيه راسخاً، لأنّ الدعم الضئيل الذي قد تتلقاه من هنا أو هناك لا يعني شيئاً ما لم تكن ملتزماً بأن تقطع كامل الطريق بمفردك مهما واجهت من مصاعب.

إن أياً من العهود التي يقطعها لك الآخرون على أنفسهم ليس لها من القوة ما يمكّنها من إحداث ذلك الاختلاف الدائم. إنّ الخيانة والاستسلام – على الرغم من شدة آثارهما – ليس لديهما القدرة على تقييد مسيرة تطورك، أو إعاقة نجاحك ما لم تكن أنت الذي يختلق الأعذار كي تفشل هذا الفشل الذريع.

إن لديك القدرة على أن تتغلب على كلّ العوائق تقريباً لو استطعت أن تواجه الحياة بشكل مباشر. أنت كإنسان يريد أن يحيى حياة هانئة سيتحتم عليك أن تجتاز الكثير من هذه العوائق طوال الوقت.

إن أول شيء يلزمك التغلب عليه هو ذلك الاعتقاد السخيف بأن هنالك من سيدخل حياتك كي يحدث لك كلّ التغييرات اللازمة.

لا تعتمد على أي شخص قد يأتي لينقذك، ويمنحك الدفعة الكبرى لكي تنطلق، ويهزم أعداءك، ويناصرك، ويمنحك الدعم اللازم لك، ويدرك قيمتك، ويفتح لك أبواب الحياة...

إنك الشخص الوحيد الذي يمكنه أن يلعب دور المنقذ الذي سوف يحرر حياتك من قيودها، وإلا فسوف تظل حياتك ترسف في أغلالها.

إنك تستحق السعادة، ولكنك أيضاً تستحق أن تحصل على ما تريد، لذا، انظر إلى الأشياء التعيسة في حياتك، سترى أنها عبارة عن سجل لعدد المرات التي فشلت فيها أن تكون ذاتك. إن تعاستك – في الواقع

– لا تعدو أن تكون سوى ناقوسٍ يدق لك كي تتذكر أن هناك ما ينبغي أن تفعله كي تسترد سعادتك.

ولأنّ الإحساس بالسعادة هو أن يحب المرء الطريقة التي يشعر بها، فإن كونك غير سعيد يعني انك لا تحب الطريقة التي تشعر بها. إنك الشخص الذي يفترض أن يفعل شيئاً حيال ذلك.

إن تحقيق السعادة يتطلب منك أن تواجه – دائماً – بعض المخاطر التي تكون صغيرة، ولكنها هامة في ذات الوقت. إنك في حاجة لأن تجعل الآخرين يقدرونك حق قدرك. تجنب المناورات، والمجادلات التي لا هدف لها، والمواجهات الكاذبة. إنك في حاجة لأن تتفوه بالحقيقة وتصحح أكاذيبك. إنك في حاجة للتوقف عن تمثيل دور الضحية حتى يمكنك الاستمتاع بنجاحك دون شعور بالذنب.

لكي تجد السعادة، فأنت بحاجة لأن تكون ذاتك لا أن تتظاهر بما ليس فيك. إنك في حاجة لأن تتحرر من توقعاتك الناتجة عن معتقداتك عما يجب أن تكون عليه الحياة حتى لا تحكم على الآخرين – على غير أساس من الواقع – بأن لديهم قصوراً أو أنانية. إنك بحاجة لأن تكفّ عن الحياة داخل ذكريات الماضي. إنك بحاجة لأن تتعلم الصفح وغض الطرف كي تواصل مشوار الحياة الممتع. إنك بحاجة لأن تكون مستمعاً جيداً حتى تستخلص أقل ما لدى الآخرين من خبرة. إنك بحاجة لأن تأخذ نفسك على محمل الجد، ولكن ليس لدرجة أن تلزم نفسك أن تكون كاملاً طوال الوقت، ألا تستطيع التعرف على أخطائك وجوانب ضعفك؟ إنك بحاجة لأن تدرك أنك في حالة نمو متواصل لذا فإنّه عليك دائماً إدراك الحلول الوسط التي تعيق تقدمك في الحياة، وكذلك العلاقات التي تشعر أنك تقدم فيها الكثير من التنازلات. إنك بحاجة لهدف يوجه حياتك. إنك بحاجة لأن تعمل لتحقيق هذا الهدف، وأن تخلق الحياة التي تريدها، لا أن تحيا على أمل الحرية الأجوف. ►

المصدر: كتاب إستمتع بحياتك وعش سعيداً