اعتماد هذه العادة يجعلكم أكثر سعادة في سنة 2018!

قبل ساعات من بداية العام الجديد، نضع لائحة بأبرز الإنجازات التي نوّد ان نحققها خلال السنة الآتية. ولكن يصعب على معظمنا الالتزام بها، بسبب تلاشي الحماسة التي شعرنا بها في بداية السنة! ما الخطأ التي نقترفه حتى لا يتسنى لنا تحقيق أهداف العام الجديد؟ ربما علينا ان نتوقف عن التفكير في ما سيجعلنا أحسن ونفكر بالامور التي يمكننا القيام بها لمحاولة تحسين أنفسنا.

تذكر أحدى أخصائيي علم النفس، ان محاولة اعتماد الهوايات الجديدة هي من أفضل الطرق لتحسين أنفسنا. إذ وجدت نفسها مرة، في جنوب أفريقيا، أمام سؤال: ماذا تعملين؟ وقبل ان تخبر عن عملها، وجدت ان معظم الناس هناك يخبرون عن أنفسهم من خلال الهوايات التي يقومون بها، والتي تساهم في جعلهم أشخاصاً أفضل.

بينما يخبر معظم الأشخاص عن أعمالهم عند إجابتهم لسؤال كهذا، أظهرت الدراسات ان التعريف عن النفس من خلال المهنة ليس بالأمر الخطأ، ولكن من الممكن ان يؤدي الى مشاكل معيّنة. اذ اننا عندما نقوم بذلك، فمن الأسهل ان نشعر بعدم الثقة في النفس عندما تهتزّ حياتنا المهنية. أما اذا قمنا بالتعريف عن أنفسنا حسب هواياتنا المفضلة، فلن نشعر بالاهتزاز نفسه اذا تغيّر وضعنا المهني.

تسمح لنا الهوايات ان نرى أنفسنا كأشخاص يتمتعون بأمآل وطموحات أكبر مما تحويه الأعمال التي تمنحنا لقمة عيشنا. لذلك من الجيد ان تكرّس بعض الوقت للقيام بأعمال للمرح فقط، اذ ستساهم في تحسين التوازن في حياتنا وتعطينا الكثير من الطاقة والسعادة.