خبراء ينصحون بعدم إرهاق النفس عبر الالتزام بأهداف عالية خلال العام الجديد

مع بداية العام الجديد يضع كثير من الناس أهدافاً طموحة أمامهم لتحقيقها، وهو ما يتطلب من الإنسان في الغالب جهداً كبيراً قد يعوقه عن الاستمتاع بوقته. لذلك تنصح أستاذة العلوم الاجتماعية في جامعة ياكوبس الألمانية، هيكله بروكمان، بعدم الإثقال على النفس بإلزامها بأهداف عالية الطموح حتى لا يشعر الإنسان بالإحباط إذا أخفق في تحقيقها.

وأكدت بروكمان في مقابلة مع وكالة الأنباء الألمانية (د.ب.أ) أن الأهداف الطموحة وحدها لا تجلب السعادة للإنسان، مضيفة ان الأهم هو قضاء وقت أطول مع الأصدقاء، وممارسة الرياضة والحرص على أخذ قسط كاف من النوم.

وأوضحت بروكمان أن هذا لا يعني التخلي عن وضع أهداف طموحة، وقالت: "الأهداف الطموحة ترتبط بها مشاعر مثل الترقب المثير الذي يجعل الإنسان يشعر بالسعادة أيضاً، فتحديد الأهداف من الممكن أن يجعلنا نشعر بسعادة غامرة وطريق الوصول إلى تلك الأهداف من الممكن أن نصادف فيه أمراً إيجابياً أو أكثر".

وذكرت بروكمان أنه لا توجد وصفة موحدة للسعادة، وقالت: "كل إنسان له وصفته الخاصة لكن المكونات تتشابه، وتندرج تحت تلك العناصر الرئيسية: التملك، الحب، الشعور بالذات - ويكمن ثقل السعادة في

العنصرين الأخيرين".

وأوضحت بروكمان أن امتلاك الأشياء مثل حساب كبير في البنك أو سيارة فاخرة من الممكن أن يجلب للإنسان السعادة لكن بصورة مؤقتة، وقالت: "الامتلاك ليس له تأثير مستدام على شعورنا بالرخاء، لكن ما لا يستطيع أن يستغني عنه الإنسان هو العلاقات الاجتماعية والأصدقاء والعيش المشترك في مجتمع واحد، إضافة إلى الشعور بقيمة الذات كجزء من كيان أكبر، وهو المجتمع".

ومن ناحية أخرى ذكرت بروكمان أن الشعور بالسعادة كثيراً ما يرتبط بعمر الإنسان، وقالت إن الشباب وكبار السن هم الأكثر شعوراً بالسعادة.