10 أشياء تحدث عندما تبدأ في الاستمتاع بوحدتك

كتبه توني روبنسون | 31 مارس ,2018

ترجمة حفصة جودة

يعتقد الكثير من الناس أن الوحدة أمر سيئ، فهي إما تعني أنك شخص غير اجتماعي أو شخص غير مرغوب فيه، لكن في الحقيقة الوحدة ليست أمرًا سيئًا بالضرورة، فهناك مجموعة من الفوائد التي تجنيها عندما تبدأ في تقبل وحدتك بكل سرور.

بالطبع لا أدعوكم للوحدة التامة والانعزال عن الناس، فالعلاقات مع الآخرين تجلب الفرح والسرور أيضًا، لكن عندما تتعلم الاستمتاع بوحدتك سوف تنمو شخصيتك كثيرًا، وهذه بعض الأشياء التي تحدث عندما تبدأ في الاستمتاع بوحدتك.

إعادة شحن طاقتك

في بعض الأحيان عندما تكون محاطًا بالكثير من الناس، فإنك تفقد الكثير من طاقتك في محاولة

إسعاد الآخرين وتهدئة آلامهم ومحاولة فهم عواطفهم، كل هذه الصعوبات تحدث عند التفاعل بشكل منتظم مع الآخرين، هذا الوضع قد يستنزفك نفسيًا بشكل كبير، لذا فالبقاء بعض الوقت وحدك يسمح لك بإعادة شحن طاقتك والحصول على راحة من الإرهاق العاطفي والنفسي نتيجة التفاعل المستمر مع الآخرين.

الحصول على وقت كافٍ للتفكير في حياتك

تتحرك الحياة بوتيرة سريعة للغاية ويصبح من النادر أن تتمكن من الحصول على بعض الوقت وحدك لكي تفكر مليًا في حياتك، لذا تمنحك الوحدة فرصة مثالية للتفكير في ذاتك وقضاء بعض الوقت في معالجة مشاعرك وأفكارك، فالوحدة أفضل وقت للنظر بداخلك وتمنحك بيئة مثالية للتفكير.

الاتصال بمشاعرك الخاصة

نتيجة الاتصال المستمر مع الآخرين ومحاولة التعامل مع مشاعرهم وأفكارهم؛ فإنك تبدأ تدريجيًا في فقدان الاتصال مع مشاعرك الذاتية وربما ينتهي الأمر بأن تفقد التواصل مع نفسك تمامًا، لذا عندما تبدأ في الاستمتاع بوحدتك سوف تكتشف مشاعرك الحقيقية، وتتمكن من الوصول إلى فهم أعمق لما يجلب لك السعادة وما يزعجك ويحزنك، ومن خلال تلك المعرفة ستتمكن من تنظيم مشاعرك والتعامل مع الآخرين بشكل أسهل.

القيام بما تستمتع به حقًا

عندما تكون بصحبة الآخرين فإنك تضطر دائمًا لأن تقدم تنازلات للوصول إلى أفضل الحلول حتى يستمتع الجميع، ولسوء الحظ قد لا تتفق أكثر الأشياء التي تريدها مع رغبات المجموعة، لذا من السهل أن تستمتع بوحدتك وتستغلها في القيام بالأشياء التي ترغب بها بحرية تامة.

زيادة إنتاجيتك

من المتع والمسلي أن تكون برفقة الآخرين، لكن الأمر يؤثر على إنتاجيتك كذلك، فالوجود بصحبة الآخرين قد يمثل مصدرًا كبيرًا للتشتيت والإلهاء في كثير من الأحيان، لذا فالوقت الذي تقضيه بمفردك دائمًا ما يكون من أفضل الأوقات المنتجة في حياتك حيث تقل عوامل الإلهاء وتتمكن من التركيز في العمل فقط.

الاستمتاع بعلاقاتك

عندما تقضي وقتًا بمفردك بانتظام وتبدأ في الاستمتاع بوحدتك، ستجد أنك بدأت في الاستمتاع بعلاقاتك مع الآخرين أكثر من ذي قبل، فالوقت الذي تقضيه بمفردك يمنحك فرصة لتقدير ذاتك، وأيضًا تقدير الأشياء العظيمة التي تكتسبها من علاقاتك مع الآخرين وكنت غافلًا عنها.

الشعور بمزيد من الاستقلال

بمجرد أن تبدأ في الاستمتاع بوحدتك، ستشعر بمزيد من الثقة في القدرة على البقاء وحيدًا وحينها ستشعر بمزيد من الاستقلال، وسوف يتوقف الشعور بالقلق من البقاء وحيدًا أو الرغبة الشديدة في أن تكون برفقة أحدهم، سوف يتوقف الشعور بالحاجة إلى التفاعل المستمر مع الآخرين والقلق المصاحب للنظر حولك فلا تجد سواك.

استراحة مؤقتة من المحاولة المستمرة لإسعاد الآخرين

تمتلئ الحياة بالعلاقات وهذه العلاقات تتطلب أن نسعد الآخرين لكي نحافظ عليها، لذا هذا الأمر قد يستنزفك كثيرًا سواء في علاقاتك الشخصية أو أي علاقات أخرى، لكن بمجرد أن تكون وحيدًا فالشخص الوحيد الذي ستقلق بشأن سعادته في تلك اللحظة هو أنت، وحينها يمكنك أن تقوم بالأشياء التي تسعدك لكنها تزعج الآخرين.

لن تضطر للاعتذار عن أي شيء

عندما تبدأ في الاستمتاع بوحدتك ستجد أنك لست مضطرًا للاعتذار المستمر عما تقوله أو تفعله، فعندما تختلط بالناس تجد دائمًا أنك تزعجهم أو تقول ما يؤذي مشاعرهم دون قصد فتحتاج للاعتذار سريعًا عن ذلك، لكن عندما تكون وحيدًا لن تضطر للاعتذار لأي سبب، وهذا الأمر يخفف من الضغط الشديد الواقع عليك، فلن تضطر لأن تفكر في كل كلمة تقولها وكل خطوة تفعلها لأنها قد تسبب الحزن أو الضيق أو الغضب لأحدهم.

توقف البحث عن القبول

في كثير من الأحيان نشعر بأننا نحتاج لموافقة أسرتنا وأصدقائنا على ما نفعله، فنبحث باستمرار عن نصيحة الآخرين في الخطوة التي يجب أن نتخذها، بالطبع في بعض الأوقات لا تكون النصيحة مقبولة فقط بل تكون ضرورية، لكن هناك بعض الأوقات التي نكون قادرين فيها على القيام بالأمر تمامًا دون تدخل، لكننا نسعى رغم ذلك لطلب المشورة من الآخرين، عندما تبدأ في قضاء الوقت بمفردك سوف تتعلم أن تثق بحدسك وأن تتخذ القرارات بنفسك دون الرجوع الدائم لأحدهم.

المصدر: لايف هاك

رابط المقال : https://www.noonpost.com/22706/