



الأربعاء 20 مايو 2026 07:00 م

يرى الكاتب إريك باركر في مستهل مقاله أن الإنسان غالباً يقلل من قيمة الاحتفال بالإنجازات الصغيرة واللحظات الإيجابية، رغم أن الأبحاث النفسية والسلوكية تشير إلى دورها الكبير في تحسين جودة الحياة [1] ويؤكد أن الاحتفال لا يعني مجرد البحث عن الترفيه أو المتعة العابرة، بل يمثل وسيلة عملية تعزز العلاقات والنجاح المهني والسعادة والتحفيز الشخصي [2]

نشرت مجلة تايم هذا الطرح الذي استند إلى مجموعة من الدراسات والأبحاث النفسية، وأشارت إلى أن الاهتمام باللحظات الإيجابية قد يمنح الأفراد تأثيرات تتجاوز الشعور المؤقت بالسعادة، ليصبح أداة تساعد على بناء حياة أكثر استقراراً ورضاً [3]

## الاحتفال يعزز العلاقات الإنسانية

توضح الدراسات أن كثيراً من العلاقات لا تنهار بسبب تضخم المشكلات وحدها، بل بسبب تراجع المشاعر الإيجابية بين الأطراف [4] وتكشف الأبحاث أن الأشخاص الذين ينجحون في الحفاظ على علاقات مستقرة لا يختلفون فقط في طريقة تعاملهم مع الخلافات، بل يختلفون أيضاً في قدرتهم على مشاركة اللحظات السعيدة والاحتفاء بها [5]

ويبرز هذا التأثير في الصداقات والعلاقات العاطفية على حد سواء، إذ يمنح الاهتمام بالنجاحات اليومية والمواقف المبهجة مساحة أوسع للتقارب والدعم النفسي [6] ويؤدي التعبير عن الفرح تجاه إنجازات الآخرين إلى تعزيز مشاعر الثقة والارتباط العاطفي [7]

## الاحتفال يرفع الإنتاجية في العمل

تكشف أبحاث تناولت بيئات العمل أن الاحتفال بالنجاحات الصغيرة داخل المؤسسات يزيد مستويات الرضا والإنتاجية [8] ويشير الباحثون إلى أن الشعور بالتقدم المستمر يحفز الموظفين ويدفعهم نحو أداء أفضل [9]

ولا تحتاج بيئة العمل إلى مظاهر ضخمة أو احتفالات استثنائية لتحقيق هذا التأثير، إذ يساهم التقدير البسيط والإشادة بالإنجازات اليومية في خلق أجواء إيجابية بين فرق العمل [10] كما تساعد هذه الممارسات على بناء روح التعاون ورفع الحماس الجماعي [11]

وتشير دراسات أخرى تناولت الفرق الرياضية إلى أن اللاعبين الذين يشاركون لحظات النجاح مع زملائهم يحققون نتائج أفضل، وهو ما يعكس أهمية التفاعل الإيجابي في تحقيق أهداف مشتركة [12]

## السعادة والتحفيز يأتيان من الإنجازات الصغيرة

يركز كثير من الأشخاص على أهداف ضخمة ويؤجلون شعورهم بالرضا حتى تحقيق إنجازات كبيرة، لكن الدراسات النفسية تقدم رؤية مختلفة [13] فالشعور بالامتنان والاستمتاع باللحظات الإيجابية اليومية يساعدان على رفع مستويات السعادة بصورة أكثر استدامة [14]

ويرى الباحثون أن التعبير عن المشاعر الإيجابية يضاعف أثرها النفسي، لأن العقل يحتفظ بصورة أكبر باللحظات التي تحمل شحنة عاطفية قوية أو تنتهي بطريقة إيجابية [15]

كما يدعم الاحتفال الصغير عملية بناء العادات الجديدة [16] فعندما يكافئ الإنسان نفسه بعد ممارسة سلوك جيد أو إنجاز مهمة معينة، يزداد احتمال تكرار هذا السلوك لاحقاً [17] لذلك تكتسب الإنجازات البسيطة قيمة أكبر مما يعتقد كثيرون، لأنها تشكل الوقود الذي يدفع الإنسان

ويخلص المقال إلى فكرة أساسية مفادها أن بناء حياة أفضل لا يعتمد دائماً على التحولات الكبرى، بل يبدأ أحياناً من عادة بسيطة تتمثل في التوقف للحظات والاحتفاء بما تحقق بالفعل، لأن تراكم اللحظات الإيجابية يصنع في النهاية ذاكرة أكثر سعادة وحياة أكثر رضاً

[/https://time.com/4315078/life-improvement-celebrate](https://time.com/4315078/life-improvement-celebrate)