

23/07/2019 مجتمع

7 أفكار تجنبها وأنت تتقدم بالعمر.. بتغييرها يمكنك تغيير حياتك..



هناك أفكار تجرح مشاعرنا وتعيق نمونا وتمنعنا من التطور وتبعث فينا مشاعر سلبية. إليك سبع أفكار تجنبها، ولكن ماذا ينبغي عليك القيام به عوضاً عن ذلك لتعيش حياة إيجابية؟

تظهر التفرقة العمرية في كل مكان، وتتجلى خاصة في أماكن العمل وتترسخ فينا من خلال الإعلانات، وتبرز كذلك في المجال السياسي، وتدرس في المدارس، ناهيك عن أنها تؤثر أيضاً على أنظمة الرعاية الصحية. وفي تقرير نشرته مجلة "سايكولوجي توداي" الأميركية، قالت الكاتبة سيسيليا دينتينو إن هذه الأفكار تجرح مشاعرنا وتعيق نمونا وتمنعنا من التطور وتبعث فينا مشاعر سلبية. وفيما يلي سبع أفكار تجنب التفكير بها، وفي المقابل ينبغي

ن ذلك.-1 فات

هذا النوع من الأفكار يعتبر سيئاً وسلبياً، لأنه عند استخدامك لهذه العبارة شعاراً للحياة فأنت تسمم نفسك وتدمر فرصك. في الحقيقة، لم يفتك الأوان لفعل العديد من الأمور. لكن التفكير بهذه الطريقة يغلق الأبواب أمام خيالك ما يجب عليك القيام به؟ ويحبط دوافعك.

عندما فكرت ماري بالانضمام لصديقاتها للقيام بجولة على الدراجة، راودتها فكرة "لقد فات الأوان بالنسبة لي". لكن بمجرد ملاحظتها لهذه الفكرة، أخرجت دراجتها من المرأب وقامت بجولة في الحي قائلة "يمكنني القيام

- فقدت بأجمل
فاتي

هذه الأفكار لا تبعث فينا إلا مشاعر الحزن. ومن المؤلم الاعتقاد بأنك فقدت أجمل صفاتك للأبد. فعلى سبيل المثال، ما يجب عليك تفتقد كيت الجسم الذي كانت تمتلكه بشبابها مؤكدة أن مظهرها كان جميلاً عندما كانت بعمر 22.



القيام به؟

ضرورة الإصرار على التفكير باستمرار بأن الأفضل لم يأت بعد، وإعداد قائمة بالنقاط المميزة والفريدة والرائعة في شخصيتك وكتابة صفاتك الإيجابية في ملصقات وتعليقها في أماكن حيث يمكنك رؤيتها باستمرار. كما ينبغي عليك عدم الاستماع إلى الآخرين لأنك أنت الذي تعلم جيدا الأشياء الجميلة التي تمتلكها. ويجب عليك أيضا التفكير **عند بلوغ عجلو نعيشها الآن وجعلها تستحق العناء.**

من السهل الغرق في الفراغ الذي يخلفه التقدم بالسن، حيث نجد أنفسنا عاجزين عن إيصال أصواتنا. لكن هذا الأمر **ما يجب عليك لا يعتبر عذرا يدفعك للتفكير بعدم وجود من يرغب بالاستماع إليك، لا سيما إذا كنت لا تتكلم كثيرا.**

القيام به؟

يمكنك سرد قصص وكتابة مدونات. ويتمثل الشيء الأكثر أهمية في الحديث عن الأشياء التي تهتمك حقًا. وحتى تتمكن من معرفة ما يهكم: عليك أن تستمع لنفسك وتكتشف ما يثير انتباهك. وعند التحدث مع الآخرين حول هذه **الأطفال اليوم، حاول تغيير نبرة صوتك وامتلاك شحنة معنوية.**

يجب عدم الانجذاب لهذه الأفكار لأنها متعبة وقديمة. سبق وأن قيلت عنك وعن أمك وجدتك أيضا. لكن الحقيقة أن الأطفال اليوم رائعون، لكنهم يختلفون عنك عندما كنت في سنهم. فهم يواجهون مشكلات مختلفة ويتعاملون مع اختراعات جديدة ويعيشون أوقاتا مختلفة. من خلال الحكم عليهم، تفقد فرصتك في التواصل معهم بطرق مجدية **ما يجب عليك القيام به؟ وتفوت الفرصة لتلهم نفسك أشياء جديدة.**

ينبغي أن تهتم بالأجيال الشابة وتكون صداقات معهم وتوجه أسئلة إليهم، إلى جانب قراءة الكتب التي يطالعونها **وفي الملهي سلتقول يقي التي يفضلونها والاستماع إلى أفكارهم ومواقفهم بعقل متفتح.**

في حال لم يكن المستقبل مهما، نعزل أنفسنا عن العالم ونتوقف عن التعلم. في الحقيقة، يبقينا هذا النوع من **ما يجب عليك القيام به؟ التفكير عالقين، وهو ما يجعلنا نعتقد أن سنواتنا اللاحقة غير مهمة.**

بغض النظر عن سنك، يعتبر مستقبلك مهما كثيرا لأن مجرد وجودك في الحياة يمكنك من جعل ما تبقى من عمرك **للكن غير شلأ قبالهفاء. ويعد مستقبلك مهما أيضا لأنه يعكس للآخرين حقيقتك وشخصيتك الفعلية.**

بإمكاننا إلقاء اللوم على التفرقة العمرية لأنها كانت سببا في عدم الاعتراف بأهميتنا وقدرتنا في ثقافة تركز على الشباب فقط. ولكن هل يجب أن نقتنع حقا بأنه ليس لدينا أي شيء نقدمه؟ في الواقع، لا ينبغي التفكير بهذه الطريقة لأن ذلك سيجعلك تتخلى عن المحاولة. تعتبر مساعدة الآخرين ومحاولة إحداث فرق من صفات الإبداع. وتجدر الإشارة إلى أن مفهوم القدرة على الإنتاج الذي صاغه عالم النفس إريك إريكسون يهتم في الواقع بإنشاء **ما يجب عليك القيام به؟ الجيل القادم وتوجيهه.**

خسوة الظريقة التي ترغب من خلالها المساهمة في المجتمع.

من المؤكد أنك ستخسر مرات عديدة لأن الخسارة مثل الشيخوخة هي إحدى المراحل التي نمر بها في الحياة. لا يمكن أن نتوقف عن التقدم بالسن كما لا يمكننا إيقاف الخسارة، ونحن مصممون على تحمل نتائج وعواقب هذه العملية. وفي كل مرة نخبر فيها أنفسنا بأننا لا نستطيع تحمل خسارة أخرى، سواء كانت حبيبا أو حيوانا أليفا أو



ما يجب عليك القيام به؟ أيا كان، فإننا نعرض أنفسنا لمعاناة إضافية. لذا يجب نتشبت ونقاوم الخسارة.

ينبغي علينا التعبير عن مشاعرنا والتواصل مع الآخرين كي نتمكن من العودة إلى الساحة. حان الوقت للتخلي عن أفكار المتحيزة حول الشيخوخة لأنها مجرد خرافات. وكل ما عليك فعله هو التركيز أكثر على تحمل المسؤولية والقيام بما يؤدي إلى خلق أفكار جديدة ومعتقدات أفضل. ومن خلال تغيير أفكارك يمكنك تغيير نفسك ومن ثم يمكنك تغيير العالم.