لورا تونج | نشر في ٨ فبراير ,٢٠١٦

5 طرق لتشعر كأنك طفل مرة أخرى مهما كبرت في العمر

ترجمة حفصة جودة

كن صادقًا، لقد أصبحت عجوزًا سريع الانفعال، أليس كذلك؟ والحياة أصبحت عبئًا عليك، لكنني لن ألومك؛ فالحياة غالبًا ما تتركنا غارقين في الديون ومختنقين من الضغوط وغارقين في بحر من الشك.

محاولة خلق "حياة مثالية" يجعلك مرتبكًا وتتمنى لو أنك تستطيع أن تتجاوز ضغوط البالغين، وما بين قبلتك الأولى وآخر قسط لم تدفعه، يتسرب سحر الحياة الحقيقي ببطء بعيدًا عنك، لقد أصبحت الحياة أكثر ازدحامًا وضغوطًا بلا شك، لكن المشكلة الحقيقة تكمن في مكان آخر، واجه الأمر، لقد تغيّرتَ وأصبحت ناضجًا.

لقد فقدتَ اندهاش الطفولة، فالأطفال ينظرون إلى الحياة كأنها ملعبهم الخاص الذي لا يُقاوم، بينما ينظر كبار السن إليها بأنها ساحة ألمهم الشخصي التي من الصعب أن تحيا وتحب وتعمل ضمنها!

حسنًا، ما الذي يحدث؟ هل ترغب في أن تتوقف عن كونك عجوزًا متذمرًا وأن تعود خاليّ البال مرة أخرى؟

إليكم الطريقة...

اظهر بعض الإثارة

– توقف عن التعامل ببرود؛ فالأطفال يندهشون بكل شيء ولا يخفون اندهاشهم هذا، مع من تفضل أن

تعيش أو تعمل، شخص متذمر أم شخص يعيش في جو من الإثارة؟

– كن متحمسًا في العمل، ولا تكن ذاك الشخص كثير الشكوى والذي لا يجد سوى الأشياء السلبية ليخبرنا بها عن آخر التطورات، حيث تشير الدراسات إلى أن تقدمك في العمل يعتمد بشكل أكبر على حالتك المزاجية أكثر من قدرتك الفنية على أداء العمل.

– كن شخصا داعمًا، فعندما يقترح شريكك حفلة عشاء أو عندما يخبرك أن والديه قادمين لزيارتكم، رد فعلك على تلك الأمور هو الذي سيحدد كيف ستمضي الليلة.

– كن متحمسًا، فعندما يرغب أطفالك في استضافة أصدقائهم لقضاء ليلة معهم، أخبرهم كم سيكون الأمر ممتعًا وساعدهم في التخطيط لذلك.

اظهر شغفك

– توقف عن إخفاء مشاعرك، فالأطفال محبوبون لأنهم لا يخفون مشاعرهم، فهم يخبروك بالضبط ماذا تعني لهم.

– اخبر شريكك عن مدى حبك له الآن، وإذا لم يكن بجوارك، هاتفه أو أرسل له رسالة، أو يمكنك إرسال بعض الزهور، لكن قم بذلك الآن.

– اخبر عمتك المفضلة أو عمك الذين لم تلتق به منذ سنوات – بسبب بُعد المسافة – أنك ستكون في الجوار الأسبوع المقبل.

– اخبر صديقك ماذا تعنى لك صداقتكما، أو أرسل له هدية مفاجئة؛ فنحن نمنح والدينا هدايا مفاجئة ، أليس كذلك؟ فلماذا لا تفعل الأمر ذاته مع أصدقائك المفضلين؟

اطلق العنان لمخاوفك

– توقف عن التعامل كأنك شخص خبير بكل عجائب الحياة وعن مقابلة الأشخاص الذين تعرفهم فقط لأنك وصلت لسن ووضع معين في الحياة؛ فالأطفال يستيقظون كل يوم متحمسين لاكتشاف ما يخبئه لهم هذا اليوم والصداقات الجديدة التي سيعقدونها، رحلة مفاجئة؟ مرحى! من سيسبقك لركوب السيارة، انقطعت الكهرباء؟ ياللفرحة، إنه وقت الألعاب الترفيهية على ضوء الشموع.

– كن فضوليًا وتخل عن روتينك، فإذا كنت تذهب للمسرح عادةً، شاهد مبارة للبيسبول، وإذا كنت تذهب عادةً للتزحلق على الجليد، جرب الذهاب إلى حفلة موسيقية.

– كن مغامرًا، اذهب إلى مكانٍ مختلف في نهاية هذا الأسبوع أو في العطلة القادمة، أو حتى قد سيارتك إلى المنزل من خلال طريقٍ مختلف بعد العمل.

– كن اجتماعيًا، تحدث إلى شخصٍ جديد، زميل في العمل، أو أحد الجيران، أو حتى الشخص الذي يقدم لك المشروب في مقهى ستاربكس، فكل شخص لديه قصة ليرويها وقد يكون أحدهم هو أعظم علاقة قادمة في حياتك.

اظهر جهلك

– توقف عن التظاهر بأنك تعرف كل شيء؛ فالأطفال لا يخافون من الاعتراف بجهلهم، في الحقيقة إنهم يحبون كثيرًا طرح الأسئلة.

– إذا كنت في مناقشة ولم تفهم شيئًا ما، فلا تحرك رأسك فقط كالبومة المحنطة، اطلب منهم توضيح الأمر، فالأشخاص الأذكياء سيُعجبون بثقتك الذاتية التي تجعلك تخبرهم أنك لم تفهم شيئًا ما، والأشخاص دائمًا ما يحبون نقل معرفتهم للمستمعين، لذا ففي جميع الأحوال أنت الفائز.

– إذا كنت تتحدث مع أحدهم، ولم تكن متأكدًا من مسقط رأسه، فاسأله، وإذا كانت ولاية أو دولة أخرى لا تعرف عنها الكثير، اسأله عن تاريخها وشعبها وطعامها وأي شيء آخر ذي فائدة، فمعظم الناس يبتهجون بالحديث مع الأشخاص المهتمين بوطنهم.

– عندما يلعب أطفالك لعبة ما اسألهم عنها، وعن قواعدها وكيف تفوز فيها؟ هذا الأمر يبدو بالنسبة لهم بنفس أهمية مشروعك الجديد في العمل.

اظهر ثقتك

– لا تكن متشككًا، جميعنا نعلم أن بعض الناس يكذبون ويخدعون ويسرقون وقليل منهم فاسدون وقليلون جدًا بالتأكيد خطيرون، لكننا نعلم أيضًا أن غالبية الناس ليسوا كذلك؛ فجارك في البيت المجاور ليس مريضًا نفسيًا، بل قد يكون الشخص الذي يساعدك في الطوارئ دون انتظار المقابل.

– الأطفال بطبعهم ممتلئين بالثقة، لكنهم يتعلمون التشكك من كبار السن كلما تقدموا في العمر.

– ثق بنائبك بالبرلمان، هناك بالتأكيد شخصية عامة واحدة على الأقل تستطيع أن تثق بها وتدعمها، إنهم كثيرون بالخارج ، ابحث عنهم فقط.

– ثق في أن شريك حياتك يتعامل مع بقال جيد ويرتدي ملابسًا مناسبة ويتخذ قرارات صائبة، الأمر موجه لكليكما.

– ثق في أطفالك يخبرونك الحقيقة، وأنهم يستطيعون رد سيارتك بدون خدش، ولن يدمروا المنزل عند ذهابك خارج المدينة، فما تتوقعه في الحياة هو ما تحصل عليه، وعندما تقول "أنا أثق بهم لكنني أعلم ما سيحدث لاحقًا"، ففي الحقيقة أنت لا تثق بهم أبدًا، أليس كذلك؟

– ثق بنفسك، لتُقدم أفضل ما عندك، فمعظمنا يرغب في أن يبذل ما في وسعه في العمل والبيت لكننا فقط لا نثق في أنفسنا بما فيه الكفاية، وتذكر، عندما ترغب في الحصول على أفضل ما في شخصٍ ما فإنك تُظهر له ثقتك به، الأمر نفسه ينطبق على ذاتك.

اكتشف الاندهاش الطفولي بالحياة من جديد

مع ضغوط الحياة المستمرة والمرهقة للأشخاص البالغين، فإن الحماس والطاقة الطبيعية يفقدان بريقهما تمامًا وتصبح الحياة عبئًا، ولكن تذكر دائمًا أن الحياة هي ملعبك، وسحرها ينتظرك دائمًا لتعيد اكتشافه.

قم بتلك المكالمة الهاتفية أو ارسل تلك الزهور، اصنع بعض الكعك من أجل أصدقائك الليلة، أو اسأل شخصًا ما أين تقع ألتاماهو- أوسيب.

ضع هذا العجوز المتذمر في الفراش وايقظ الطفل المحب للحياة في داخلك.

المصدر: هافينغتون بوست

رابط المقال: https://www.noonpost.com/10166/