

متعة أن تكون في

Telegram: @mbooks90

الثلاثين

كيف تستمتع بالحياة وتواجه التحديات الكبرى في ثلاثينياتك

اختيار وترجمة: علا ديوب



المقدمة:

بصفتي سيدة ثلاثينية وأماً و مترجمة أعرف أن الثلاثينيات ليست المرحلة الأسهل؛ فالتحديات التي تواجه الأم العاملة كثيرة من حيث تنظيم الوقت وتحقيق الإنجازات عائلياً ومهنيًا... لكن اللافت في الأمر أن من هم في الضفة الأخرى لا يعيشون الثلاثينيات بسهولة أكبر؛ فتوقعات المجتمع وقوانينه تحاصر من لم يتزوج بعد أو من انفصل عن شريكه أو فقده، لتجعل الثلاثينيات سنينَ تحمل تحديات من نوع آخر، بالإضافة إلى التحديات الجسدية والمهنية الموجودة أساساً.

من هنا أتت فكرة كتاب «متعة أن تكون في الثلاثين» ليكون الملاذ الآمن لكل ثلاثيني. بين دفتي هذا الكتاب سنناقش الحالات الاجتماعية والصحية والنقلات النوعية المهنية كافة التي يمكن أن تحدث في الثلاثينيات، وسنطرح أيضاً قصصاً ملهمة من حول العالم لأشخاص أخبرونا كيف غيروا حياتهم في الثلاثينيات، أو ربما كيف تمنّوا لو أنهم غيروها، وإن كنت لم تبلغ الثلاثين بعد اقرأ هذا الكتاب؛ إذ إنه سيلهمك لتجعل الثلاثينيات من حياتك أروع وأفضل!

الترجمة

الفصل الأول:

الاستمتاع بالحياة ومواجهة التحديات الكبرى في

الثلاثينيات

متعة أن تكون في الثلاثين

بقلم: آدم بوسولسكي

عندما تبلغ الثلاثين، لن تكون قادراً على المكابرة أكثر؛ يغدو من المستحيل أن تعمل في وظيفة تكرهها، أو تواعد شخصاً لا تحبه، أو تعامل جسدك بازدراء.

بعد الثلاثين، تصير مشاعرك أقوى، وتصبح على تواصل أقوى مع جسدك وقلبك وروحك.

بعض هذه التغيرات قاسية؛ إذ يبدأ جسدك برفض الأشياء التي لا تتواءم معه كالقهوة والسهرة طوال الليل. أما قلبك؛ فيصبح أقل اكتراثاً للعلاقات العابرة وأكثر حماسة لتوطيد العلاقة مع شخص تحبه فعلاً، كذلك تصير روحك أكثر تناغمًا مع رغباتك.

في ثلاثينياتك، تتوقف عن تضليل الآخرين، وتتوقف أخيراً عن تضليل نفسك. في ثلاثينياتك، تبدأ بمعرفة من أنت وماذا تريد. في

ثلاثينياتك، تكون واثقاً بقوتك، ولكن الأهم أنك تعترف بنقاط ضعفك. في ثلاثينياتك، تتوقف عن اختلاق الأعذار وتبدأ بقول الحقيقة.

عندما بلغت الثلاثين، قاومت في البداية الكثير من هذه التغييرات... شعرت كأن بي خطباً ما لأنني لا أريد الخروج من المنزل ليلة الجمعة! ولكن، بعد ثلاث سنوات من ذلك أحب كوني في الثلاثينيات؛ فأنا أفعل ما يحلو لي ليلة الجمعة، فقد أقرأ كتاباً أو أشاهد التلفاز...

في العشرينيات، تريد أن تصادق الجميع، كل ما تريده هو أن تقابل الناس، وتريد كذلك أن يجتمع كل أصدقائك الجدد معاً فترتب تلك اللقاءات الكبيرة من مثل: «يوم السبت القادم سنذهب جميعنا إلى...»

حيث تختار خمسة أو عشرة أو عشرين صديقاً عشوائياً لتدعوهم إلى مقهى أو إلى مأدبة أو إلى حفلة.

في الثلاثينيات، تصير تلك اللقاءات الجماعية لا تطاق... في الثلاثينيات، تعرف من هم أصدقائك الحقيقيون، والشكر لله بعد سنين من الأحاديث المخادعة مثل «دعونا نلتقي» ستخطط للقاءات ثنائية عوضاً عن تلك الجماعية.

في ثلاثينياتك، تغدو اللقاءات الثنائية طقساً مقدساً. يمكنني دوماً تمييز أصدقائي الذين بعمر السابعة والعشرين عن أصدقائي في الثالثة والثلاثين، لأنك عندما تضع الخطط مع ابن السابعة والعشرين سيجلب معه من تلقاء نفسه أحد أصدقائه لينضم إليكما على طاولة العشاء دون أن يسألك حتى إن كان هذا مناسباً لك، أما صديقك الذي يبلغ ثلاثة وثلاثين عاماً فلن يفسد اللقاء الثنائي أبداً.

كم من المبهج أن تعامل جسدك وقلبك بمزيد من التعاطف، أن تصبح أقرب ممن أنت عليه ومما تريده... أن تبقى في المنزل ليلة الجمعة، وأن تمضي الوقت مع الأشخاص الذين تريد فعلاً إمضاء الوقت معهم.

من علامات النضج:

أن تساعد نفسك

لا أن تطلب ذلك

من الآخرين فقط!

عقد جديد وتحديات جديدة

يصاحب كل عقد من الزمن تغيرات وتحديات وتجارب جديدة

بالإضافة إلى عقبات وأهداف جديدة. وبناء على ذلك؛ يتسبب الضغط الناجم عن بلوغ الثلاثين بالكثير من المخاوف والمشاعر التي يبدو أننا نتجنب مواجهتها.

لقد سمعنا جميعاً عن أزمة بلوغ الأربعين المشهورة، فأزمة «منتصف العمر» هو الاسم الذي أطلقه عالم النفس ديفيد ليفينسون في الستينيات ليصف الدوامة الناجمة عن الأسئلة الجوهرية والأحاسيس المتضاربة في هذه المرحلة المهمة من الحياة. لاحقاً، أكد المحلل النفسي إريكسون وجود هذه الأزمة معتبراً إياها مرحلة تغيير جوهري.

وعلى الرغم من أن عدداً من الكُتاب يخالفونه الرأي بخصوص سبب وجود هذه الأزمة المشهورة؛ يمكننا اعتبار وجودها ظاهرة مقبولة عالمياً.

ما الضغط الناجم عن بلوغ الثلاثين؟

لا يمكننا تجاهل الضغط الناجم عن بلوغ الثلاثين؛ إذ يحدث شيء ما في هذه اللحظة الجوهرية يغذي التوقعات الاجتماعية والإحباطات الداخلية والإحساس «بضرورة توجيه الحياة» التي لم نحقق فيها ما نريده بعد. هناك دافع للوصول إلى الاستقرار، وهو ما يتعارض مع الرغبة في التغذية الديناميكية التي يتصف بها الشباب. إنه مفترق

طرق يصعب - في معظم الأحيان - التعامل معه، بل وأكثر من ذلك إن أخذنا بالحسبان أنه من غير النادر وجود ضغوط عائلية أو اجتماعية وسط كل ذلك.

كلما اقتربنا من سن الثلاثين أدركنا أن ما توقعنا أنه سيحدث عندما نصل إلى هذا العمر لم يكن سوى صورة عن المدينة الفاضلة، شيء افترضت دوماً أنه سيحصل لك عندما تصل إلى الثلاثين، وربما شيء تراه أحياناً عندما تنظر إلى حياة الأشخاص الآخرين في الثلاثينيات من عمرهم. ينتهي الأمر بك بمقارنة نفسك بهؤلاء وتشعر بالضيق أكثر وأكثر. بالإضافة إلى ذلك، ينتهي بك الأمر إلى الشعور بأنك لم تحقق الكثير وأنه ليس هناك سبيل لتدارك الكارثة التي هي حياتك.

الضغط الهائل الناجم عن بلوغ الثلاثين:

في هذه اللحظة الجوهرية هناك عدة مجالات نزرع إلى تقييمها، والاعتقاد أننا قد فشلنا يمكن أن يجعلنا محبطين ومتوترين وحتى مكتئبين، وهذه المجالات هي:

الحياة الزوجية والعائلية:

يشير أريكسون أيضاً إلى أهمية بناء علاقاتٍ حميمة قرب سن الثلاثين، كما وضح أن هناك حاجة في هذه المرحلة إلى خلق روابط

حميمية متبادلة نتصف بالثقة، وأن هذا يعتبر مصدراً لرغد العيش في هذه المرحلة من الحياة.

وفي نفس سياق ما قاله هذا الكاتب، وبانعكاس بسيط لما هو مقبول اجتماعياً؛ يمكننا استنتاج أن سن الثلاثين تبدو الوقت الذي يجب فيه أن يكون لنا شريك حياة وعائلة وخطط مستقبلية... وبكلماتٍ أخرى، شيء مستقر وآمن. ولذلك، فإن غياب علاقة مستقرة يصبح للكثيرين حجر الأساس في هذه الأزمة.

العمل والاستقلالية:

لقد درستَ وكرّستَ نفسك للعمل الذي اخترته، واختبرت كل الفرص التي قابلتها في طريقك لتتأكد من أنك وجدت ما تطمح إليه حقاً، أو ربما توقفت عن البحث عن وظيفة تحبها واستقررت، أو على الأقل تبحث عن طريقة لتستقر، وربما تكون قد استسلمت وتقضي كل يوم مدعياً أنك ما لست عليه. في الواقع أنت لست واثقاً بأن هذه فقط أزمة تشعر بها لبلوغك عمر الثلاثين، أم أنها قرارات خاطئة، أم حظٌ عاثر، ولكن في الوقت الذي لست مستقلاً فيه مادياً ترى كل من حولك يقول لك: «لقد حان الوقت لتبدأ بشراء شقة».

تغيُّر الأولويات:

هذا هو الوقت الذي يحصل فيه تغيير كبير من ناحية الأولويات،
على الرغم من أن الأولويات موحدة في بعض الأعمار (مثل
المراهقة، الأولويات فيها هي: الرياضة أو الحب الأول)، لكن مع
مرور الوقت تصبح شخصية وموضعية؛ ما قد يجعلنا نشعر بالبعد عن
أشخاص كانوا دائماً قريبين منا.

تغير الخطط:

يصبح وقت الفراغ أكثر ندرة، وتتضاعف المسؤوليات، ويعاني
تواتر الخطط وصفاتها تغييرات واضحة، من الممكن أننا نشعر بالراحة
أكثر مع الخطط التي تتضمن أموراً كنا نفعلها في الماضي، كما أن
محاولات وضع خطط لا تلاقي آذاناً صاغية يمكن أن تجعلنا غاضبين،
بالإضافة إلى أننا قد نشعر بفراغ كبير إذا رأينا أنه ليس لدينا أي تحكم
بالتغييرات، وعندما لا نتعامل مع هذه المشاعر، قد نشعر بالإحباط
الاجتماعي.

كيف نتعامل مع هذه اللحظة؟

هناك بعض النصائح التي يمكنك أخذها بالحسبان إذا كنت تشعر
بأنك مغلوب على أمرك بسبب الضغوط الناجمة عن بلوغك الثلاثين:

1. أوجد المنظور المناسب:

حتى لا تخلق هذه المرحلة ضعفاً عاطفياً، عليك أخذ خطوة إلى الخلف للبحث عن المنظور المناسب. من قال إن كل شيء يجب أن يحدث في وقتٍ محدد؟ يميل الآخرون إلى فرض المعايير التي تقيس أين يجب أن نكون في عمر الثلاثين، ولكن هذا يجب ألا يؤثر فينا أبداً، وربما الضغط الناجم عن بلوغ الثلاثين يجب ألا يشكل ضغطاً عليك على الإطلاق.

2. حياتك، أهدافك:

من اللطيف أن جارك يظن أن حياتك تسير في المسار الصحيح، إلا أن كل شخص يقرر مستقبله الخاص ويعيش حياته الخاصة. يمكن للناس أن يسألوا، ويتحدثوا، ويلهوا، ولكن انتظر...

الآخرون هم الآخرون، وأنت أنت. إنك الشخص الوحيد الذي تقضي معه أربعاً وعشرين ساعة في اليوم؛ لذا حاول أن تلي توقعاتك أنت. الضغط الناجم عن بلوغ الثلاثين لن يستمر مدى الحياة... أو ربما قد يستمر، وهذا يعتمد عليك... قدر احتياجاتك وحدد أهدافك.

3. من الممكن أن يكون كل شيء مفيداً:

على الرغم من جهودك ورغباتك وعملك هناك الكثير من الأمور خارج سيطرتك، هناك جدران لا تملك لها سلام. ومع ذلك، فمن

الممكن أن يساعدك الوصول إلى نقطة معينة أن ترى الأمور من منظورٍ مختلف، فنحن نتقدم مع كل مرحلةٍ جوهريّة كما قال ألبرت آينشتاين: «الظلام هو النور الذي لا تراه».

4. انضم للتغيير:

إذا كنت متضايقاً من التغييرات الحاصلة في محيطك، ربما قد حان الوقت لتغير أنت أيضاً شيئاً ما؛ غير الشكاوى لأفكار والنقد إلى دافع لتغير ما لا تحبه في حياتك. ربما قد حان الوقت للبحث عن أولويات جديدة، ولإيجاد شغفٍ، وللالتقاء بأشخاصٍ جدد، أو تغيير محيطك. انظر إلى داخل نفسك.

باختصار، قدر ما لديك وإلى أين يمكن أن يوصلك. في معظم الأحيان يمكنك البدء برحلة داخلية والبدء بالبحث عن أهدافٍ أو سلوكيات جديدة. تتفاوت الطرق التي يتجاوز بها الأشخاص أزمة بلوغ الثلاثين من شخصٍ لآخر. أجل، نحن نعيش في مجتمعٍ لديه توقعاته منا وقد يبدو الهرب من هذه التوقعات مهمةً مستحيلة. تحت الضغط الناجم عن بلوغ الثلاثين تكمن آلاف الاحتمالات للمستقبل، ابحث عن احتمالاتك بينها!

من علامات النضج

أن تظهر الانفتاح والمرونة

لا العناد والتشبُّث غير

الثلاثينيات جميلة والأربعينيات أجمل!

بقلم: ماثيو باتز

هل الثلاثينيات من عمرك هي أفضل سني حياتك؟

إنها حقاً مقارنة غير عادلة! هل أحب كوني في السابعة والثلاثين؟
نعم، ولكنني أحببت أيضاً عندما كنت في بداية العشرينيات لأسباب
أخرى!

لقد كنت أتمتع بحرية أكبر في بداية العشرينيات، عشت وحيداً،
وكنت أجني ما يكفي من المال لأستمتع بعطلة نهاية الأسبوع، كنت
أستمتع بإمضاء ليال كاملة وأنا أعب ألعاب الفيديو في شقتي دون أن
يزعجني أحد، كنت أستمتع بالسهرة في المقهى كما يحلو لي.

لم يعد باستطاعتي القيام بهذه الأمور قط لأن زوجتي وأولادي
بحاجة إليّ لأكون معهم. لم أعد أعب ألعاب الفيديو قط أيضاً لأنَّ
وقت فراغي هو ثلاثون دقيقة تنتهي بسرعة، بينما أولادي مشغولون
بأمر آخر واللعبة التي أحبها تتطلب ساعات للعبها، لم أعد أستطيع
الذهاب إلى المقهى عندما أريد ذلك، لم أعد أستطيع الاختفاء

فحسب لساعات في كل مرة، ولم يعد بإمكانني البقاء خارجاً حتى وقت متأخر، فأبي وقت خارج الحادية عشرة مساءً يضعني في دائرة الخطر لأنه عليّ الاستيقاظ في السادسة صباحاً مهما يكن الأمر، ولم يعد بإمكانني إمضاء نهاري وأنا نصف نائم كما كنت أفعل.

ولكن أيضاً لم يعد عندي شقة قادرة على الإطلاق؛ لدي منزل جميل جداً. وأحب إمضاء الوقت مع أطفالي، وهذا الأمر ليس عبئاً؛ أحب العيش مع زوجتي وأستمتع بالمسؤوليات التي أتحمّلها كوني متزوجاً ولدي أطفال ومنزل وعائلة وحيوان أليف.

أعتقد إجمالاً أن سنوات الثلاثينيات كانت هي الأفضل حتى هذه اللحظة، ولكنني أظن أيضاً أن سنوات الأربعينيات ستكون أفضل حتى، سيكون أطفالي قد كبروا وأصبحوا أكثر استقلالية وسأكون قد سدّدت بعض القروض الطويلة الأمد، وستنخفض درجة الضغط الإجمالية التي أتعرض لها، وربما قد أمتلك الوقت والمال الكافي لآخذ زوجتي إلى فيغاس في عطلة نهاية الأسبوع!

من علامات النضج

أن تعرف أن رأيك بنفسك

أهم من رأي الآخرين بك،

وألا تعطي الأولوية

لنيل الاستحسان من الآخرين

على حساب مبادئك

وأهدافك وسعادتك

الشخصية.

هل من المستحيل أن تغيّر شخصيتك بعد سن الثلاثين؟

بقلم: ريتشل هوزي

مفهوم أن الشخصيات تتوقف إجمالاً عن التغيّر قرب سن الثلاثين ليس بجديد، إذ لفتت هذه النظرية انتباه الناس لأول مرة عام 1980 حين قدّم عالم النفس في جامعة هارفرد ويليام جيمس دراسة بعنوان (مبادئ علم النفس) قال فيها: «يبلوغ عمر الثلاثين تكون الشخصية قد قست كالجبس لدى معظمنا، ولن تلين بعد ذلك أبداً».

ولكن هل ذلك صحيح حقاً؟ هل نحن غير قادرين على التغير بمجرد بلوغنا عمر الثلاثين؟ وفقاً لعلماء النفس، هناك بعض من الحقيقة في هذه المقولة:

«تُعرّف الشخصية بأنها أنماط ثابتة تقريباً من الأفكار والمشاعر والسلوكيات مقارنة بالمزاج على سبيل المثال، والذي يعتبر شيئاً مؤقتاً أكثر بطبيعته، وفق ما تقوله اختصاصية العلاج الوظيفي كيرستن غودفري لصحيفة الإندبندنت: «من المفهوم أن الشخصية تصل إلى ذروة الثبات بعد المراهقة وفي فترة منتصف العشرينيات، ولذلك فالإجابة «أجل» إلى حد ما بمجرد بلوغ عمر الثلاثين تكون شخصيتك قد تكونت بشكلٍ كامل».

وهذا الرأي ليس رأياً وحدها، فأستاذ علم النفس في جامعة تكساس ديفيد باس قال لصحيفة الإندبندنت: «خلاصة القول: إن خصائص الشخصية العامة تميل إلى أن تبقى ثابتة جداً مع مرور الوقت، وبالتأكيد بدءاً من عمر الثلاثين». كذلك يجد العديد من الناس أن تغيير عاداتهم وخصائص شخصياتهم هو أصعب في الثلاثينيات من عمرهم. «لقد أمضيتُ عقداً كاملاً من الزمن في تطوير الذات، والعادات التي رَسَّختها عندما كنت في أوائل العشرينيات من عمري كانت أكثر ديمومة وثباتاً من العادات التي أعملُ عليها الآن»، هذا ما قاله ريتشارد البالغ من العمر واحداً وثلاثين عاماً لصحيفة الإندبندنت، وتابع: «بالتأكيد أشعر بأننا -مع مرور الوقت- نعتاد على روتين يصبح تغييره أصعب، ويعود ذلك جزئياً إلى أن الحياة تشغلنا أكثر عندما نكون كبار، وقد يكون السبب أن

العقل يصبح ثابتاً أكثر».

وتؤكد هذا الكلام اختصاصية الطب النفسي الوظيفي كارول روثيريل: «من الصحيح أنه مع تقدمنا بالعمر يصبح من الصعب علينا التطور، ويصبح بعض الناس متعلقين بعاداتهم، حتى أن البعض يتوقفون عن التطور بعمر مبكر مثل المراهقة».

يميل علماء النفس إلى تقسيم خصائص الشخصية إلى خمس فئات: الانفتاح (تقبل الأفكار الجديدة)، الانبساطية (عدم التحفظ والامتلاء بالطاقة)، القبول (التعاطف والتعاون مع الآخرين)، الوعي (أو الضمير الحي) والعصبية. هذه هي صفاتنا الشخصية الجوهرية التي لا تتأثر بالمزاج، وتقترح عدة دراسات أنها صفات موروثية، وتستمر هذه الصفات بالتشكل في أثناء عملية نضجنا، وبلوغ عمر الثلاثين يكون معظم الناس قد بلغوا النضج.

ولكن وفقاً لديفيد باس فإن ذلك لا يعني أن هذه الصفات الخمس منقوشة تماماً على الحجر؛ إذ يضيف أنه بعد عمر الثلاثين يصبح معظم الناس أقل عصبية (وبالتالي أكثر استقراراً عاطفياً)، ويمكن للكثير من الناس ممن هم فوق عمر الثلاثين تأكيد فكرة أنه أصبح لديهم أمان داخلي أكثر.

«لا أظن أن الشخصية تصبح أكثر ثباتاً، إنها فقط تبدو كذلك

لأننا عادة بعد سن الثلاثين نصبح مرتاحين مع أنفسنا أكثر بدل التغيير لإرضاء الآخرين».

هذا ما قالته سارة (خمسة وثلاثون عاماً) لصحيفة الإندبندنت: «عندما يتجاوز عمرك الثلاثين، تصبح متصالحاً مع ذاتك، وتبدأ بمعرفة نفسك بشكل أفضل بكثير». أضافت ليزا ذات الثمانية والثلاثين عاماً، التي وافقها ستو (سبعة وثلاثون عاماً) الرأي: «لدي فهم أفضل لنفسي، وأنا الآن أقل استعداداً للمساومة على مبادئ الأساسية».

ولكن كما ينخفض مستوى العصبية، هناك تغييران يمكن ملاحظتهما في الشخصية بعد سن الثلاثين كما يقول ديفيد باس: «يسجل الناس عادةً نقاطاً أعلى بسمة القبول مع التقدم بالعمر (فيقل عندهم العنف والعدائية)، كما أنهم عادةً يسجلون مستوى أعلى بقليل في فئة الوعي (أو الضمير الحي) فيصبحون نوعاً ما أكثر مسؤولية أو أهلاً للثقة». أما روثويل فتعتقد أنها مسألة معقدة ودقيقة؛ وتشرح فكرتها قائلة:

«لا تتطور شخصيتنا وفقاً لمخطط ثابت أو بحسب عمرنا، بل هي مزيج من التجارب والفرص التي نتاح لنا ومن الدوافع التي توصلنا إلى قدراتنا الكاملة، كما أن خبرات الحياة والأشخاص الذين نلتقي بهم خلالها يؤثران في شخصيتنا، فالتجارب الجيدة والأشخاص الإيجابيون يسرعون عادةً معدل الوصول إلى قدراتنا الكاملة. ومع ذلك، فإن

التجارب السلبية والسيئة يمكن أيضاً أن تبني الشخصية».

كما تشير إلى أننا نكون أكثر مرونة ونحن في عمر أصغر؛ ولذلك تصقلنا التجارب أكثر.

يوافقها بهذا الرأي غودفري فيقول: «الطريقة التي أنظر بها إلى الشخصية هي كما لو أنها أداة فريدة من نوعها مصنوعة يدوياً، فكل فرد منا هو شخص فريد من نوعه. يبدأ تشكل الشخصية منذ لحظة الولادة إلى درجة معينة، وتجري أغلب التحسينات عليها خلال السنين الأولى من العمر عبر التجارب التي نخوضها، ومع ذلك بعد بلوغ سن الثلاثين يمكن لهذه الأداة أن تستمر بالتحسن مدى الحياة، ويمكن أن تتأثر بشكلٍ خاص بالأحداث الحياتية الضخمة، مثل إنجاب الأطفال والبدء بعملٍ جديد، أو بأحداث في الطرف الآخر مثل المعاناة من الفجيرة».

وبذلك بدل أن تكون الشخصية «تجسّست» في الثلاثينيات يمكننا القول: إن شخصياتنا على الأرجح «نصف تجسّست».

ووجهة نظر عالم النفس الأمريكي بول تي كوستا الابن هي: «ليس الأمر كأن الشخصية ثابتة ولا يمكن أن تتغير، ولكنها مستقرة ومتجانسة نسبياً، فأراؤك في عمر الخامسة والثلاثين أو الأربعين هي ذاتها عند بلوغك الخامسة والثمانين أو التسعين»، ويضيف:

«ليس هناك شيء سحري متعلق بمرحلة الثلاثينيات؛ ولذلك فليس عليك الجزع حول فكرة بلوغ الثلاثين المخيفة وحول تحجر شخصيتك في هذا العمر.

ولكن إذا نظرت إلى الأمر من منظور تطوري، يمكنك رؤية الحكمة في (بيان ويليام جيمس الاستفزازي)».

وفي الواقع تعارض دراسة أُقيمت عام 2003 رأي جيمس تماماً «نظرية الجبس»: «لم نجد دعماً عاماً لنظرية الجبس، وإنما وجدنا دلائل قوية تدحضها»، كما يقول البروفسور سانجي سريفاستافا وأوليفر بي جوز من جامعة كاليفورنيا في بيركلي.

بالنسبة إلى معظم الناس، بمجرد بلوغ سن الثلاثين، تبدأ الحياة بالاستقرار وتصبح أكثر ثباتاً، وتثأثر شخصيتك بهذا بشكل كبير، ولذا «يحتاج الأمر إلى تغيير جذري في البيئة [لتغيير شخصيتك كلياً]» وفقاً لكوستا.

ومع ذلك، ببعض الجهد يمكنك تغيير شخصيتك في مرحلة متأخرة من العمر، وكل ما في الأمر أن هذا يمكن أن يكون أصعب من التغيير في عمر أصغر.

من علامات النضج

أن تعرف متى عليك

«أن تتجاوز الأمر»

ومتى عليك أن

تكون ثابتاً وتستمر

في المحاولة.

ما الذي تتمنى لو أنك عرفته في الثلاثينيات؟

طرح أحد مستخدمي موقع كورا سؤالاً: «ما الذي تتمنى لو أنك عرفته في الثلاثينيات؟» على بقية مستخدمي الموقع، وقد كان هناك الكثير من الإجابات اخترت لكم هذه المجموعة منها:

1. فرانك روينسون، مدير مصنع سابق:

لطالما كان لدي هذا النوع من المعرفة الداخلية أن كل عقدٍ من عمري هو عقدٌ مميزٌ وفريد. عشتُ مراهقتي بكل أبعادها لأنني كنت أعلم أنني يوماً ما لن أكون مراهقاً، وكذلك الأمر بالنسبة إلى العشرينيات والثلاثينيات، إنلخ، وذلك ربما لأن والدي ومعلمي في الحياة أيضاً كان قد علمني أن أجرب شيئاً جديداً كل يوم حتى ولو كان ذلك لخمس دقائق فقط؛ إذ من السهل الضياع في الحياة اليومية

وروتينها، والقيام بذلك كان بمثابة تذكير يومي أن أعيش اليوم، اليوم فقط.

كان ذلك السبب الذي جعلني أبدأ عدة أعمال، وهو أمر استمتعت به كثيراً، تحدّيت نفسي، وكنت المنافس الأكبر لها، وهذا ليس أمراً سيئاً بحد ذاته ولكن الاعتدال أمرٌ أساسي؛ إذ إن الأمر لا يتعلق بالوجهة أبداً وإنما بالرحلة، وحتى مع معرفتي الداخلية هذه، لطالما نسيت هذا الكلام مراراً وتكراراً، فعندما ينحصر تركيزنا على هدف بعيد لا يمكننا أن نعيش اللحظة، ولكن اللحظات مهمة؛ فهي تتحول إلى ذكريات، وهذا ما كنت أضيّعه يومياً. الخلاصة: لا يمكننا العودة بالوقت واستعادة تلك اللحظات جميعها فهي تمضي برمشة عين.

لم أدرك هذا كلياً ودفعة واحدة إلى أن أصبحت في الأربعينيات من عمري، استيقظت ذات يوم وكنت مريضاً جداً لكنني لم أدرك ذلك فوراً. كنت أعاني نزلة برد واعتقدت أن الشفاء يستغرق وقتاً طويلاً وهذا كل ما في الأمر، إلا أنني كنت عاجزاً عن صعود السلم بلا توقف لأخذ نفس وطاقتي كانت تحت الصفر. كنت أساساً قد أخذت موعداً مع الطيب، ومع أن السكرتيرة حاولت إلغاء الموعد لأن الطيب كان لديه حالة طارئة، إلا أنني أصررت أن أقابل زميله بكل الأحوال، طلب الطيب صورة أشعة، وقبل أن أستوعب

ما حصل كنت قد أصبحت في وحدة العناية المشددة.

باختصار، وصل الفيروس الذي سبب لي نزلة البرد إلى قلبي، كنت في حالة فشل قلبٍ احتقاني حادة، وقد أظهر الفحص الذي يقيس مقدار الدم الذي يضخه القلب أن النتيجة 21، بينما عند الشخص الطبيعي تكون تقريباً 60. كنت أعاني نفس المرض الذي أدى إلى وفاة جيمي هسن مخترع الدمى المتحركة.

ما الخيارات؟ عملية زراعة قلب أو الموت. تسلت ابنتي -طالبة جامعيةٌ مستجدة- بين الأسلاك والأنابيب واحتضنتني وأنا هناك في السرير وأجهشت بالبكاء، وكان أولادي الصبية مذعورين، وكل ما كان بإمكانني أن أفكر فيه هو أنه لا يمكن لهذا أن يحصل؛ ابني الصغير لا يزال في المدرسة الابتدائية بحق الله! لن أنسى تلك اللحظة ما حيت، وبدل الدخول إلى أقرب مستشفى، قررت الانتظار ودخول عيادة كليفلاند.

كان كل أنبائي في ذلك المكان وإذا ما قررت أن أجري عملية زراعة القلب، فلن يكون هناك مكان أفضل؛ ولا يزال المكان الأفضل!

قبل تحديد موعد زراعة القلب لأي شخص يجب تقييم وضعه أولاً، وتضعه عيادة كلينك في فترة انتظار، بينما تُنجز مجموعة من الإجراءات

التي يمر بها جميع المرشحين لعملية زراعة القلب. بدأ الأمر في الساعة السادسة صباحاً واستمر ثماني أو تسع ساعات أجروا خلالها كل أنواع الاختبارات التي تخللها أيضاً تحاليل مخبرية، وكل ذلك تم بسلاسة وانسياب كأنه أحد أشكال الفنون، هذا مذهل! بعد ستة أسابيع من الالتزام المطلق بأوامر الأطباء القلبيين أصبحت في وضع أفضل حتى من وضع الذين يزرعون قلباً! ومهما كان الشيء الذي أقوم به لا بد أنه كان يأتي أكله.

أصبحت عيادة كليفلاند بيتي البعيد عن البيت، وتطلب الأمر من سنتين إلى ثلاث وعدداً لا نهائياً من الإقامات في المستشفى والدواء والحمية الغذائية والتمارين الرياضية التي التزمت بها حرفياً. أصبح قلبي يعمل بقدرة 97%، وقالوا لي إن هذا أمر خارق للعادة؛ لقد حصلت لي معجزة!

قد يعتقد الناس أن تجربة كهذه قد أثرت في مستوى نشاطي، وأني أتحرك أقل من غيري، وأني أضعف، ليس الأمر كذلك أبداً، إني أتناول طعاماً صحياً، وأتمرن دائماً وأبقي درجة نشاطي عالية، إذ ليس هناك عضو أو عضلة تصبح أقوى مع قلة الاستخدام، والقلب ليس استثناء لهذه القاعدة.

لطالما كرهت الاستدانة، وموضوع البطاقة الائتمانية بكامله يزعجني.

لطالما فضلت أن أبقى الأمور بسيطة وبعد ما مررت به، جعلت حياتي أكثر بساطة حتى. أدفع نقداً لقاء كل ما أشتريه، ولدي بطاقة ائتمان واحدة للطوارئ؛ إنه تبسيط الأمور، إلا أنني دقيق في اختيار نظامي الغذائي، وأشتري الكثير من الطعام العضوي، إنخ. ولذلك فأنا ربما أنفق أكثر من غيري على الطعام، وأنوع تماريني الرياضية (مثل دورة رقص السوينغ التي بدأتها للتو) وأعدّ منزلي محمّتي، ولا أشتري شيئاً إن لم يكن يضيف شيئاً إلى حياتي كالكتب، وعدة الخياطة (أجل، إنها أمر مهم!) أو التحف التي لها قصة، كل قطعة لها تاريخ وأنا أستمع بالبحث حول ذلك.

أمتلك منزلاً بمساحة 4.000 قدم مربع، إلا أنني أفضل المنزل الذي أعيش فيه الآن أكثر، مع أن مساحته ثلث مساحة البيت الآخر، هناك مساحة من الأرض من حوله، وهي لي بالكامل ومجدداً أحافظ على بساطة الأمور؛ البساطة أمر أساسي، عدا الحذاء ماركة كونفيرس الغالي وعالي الجودة (أعمل كذلك على توسيع مجموعتي منه) أفضل الملابس البسيطة والعملية، لدي استثناء واحد فقط وهو أحفادي. إن مهمة الجد هي صنع الذكريات وإمضاء وقت ممتع، وإذا تطلب ذلك المال فأنا موافق على ذلك، وهم موافقون كلياً أيضاً بالطبع.

والآن يناهز عمري اثنين وستين عاماً تقريباً، وليس لدي بطاقة
ائتمان أو قروض، وأشعر بالأمان المادي بخصوص اليوم الذي
سأتقاعد فيه، وقد يكون ذلك بعد عشر سنوات لأنه.. لم لا؟ لماذا
عليّ أن أتوقف عن عمل شيء يسعدني فقط لأن شخصاً ما قد قرر أن
هناك عمراً للتقاعد؟ من طرح هذا الأمر أساساً بكل الأحوال؟ ما
الذي تعلّمته؟

لا تتسلق سلم الوظيفة عندما تستطيع تسلق سلمك الخاص، ولا
تنفق أكثر مما تجني، وضع حدوداً مادية، وقل "لا" عندما يقول
الجميع "نعم".

لا تشتري شيئاً فقط لأن الجميع يشترونه؛ أعرف أشخاصاً يمتلكون
منازل ضخمة بلا أثاث، وسيارات فارغة لا يقودونها إلا فيما ندر
لأنهم لا يستطيعون دفع ثمن تأمينها أو صيانتها أو وقودها، إلا أنهم
يبدون رائعين ما لم ينظر أحد إليهم عن قرب، أمرٌ مثير للقلق؟ أعتقد
ذلك!

وكما قال أحد الكتاب المفضلين لدي: "الكثير من صفات الشخص
التي تشاع عنه وصفاته الفعلية لن يتعرف بعضها إلى بعض إذا التقت
في الشارع!" (إلبرت هبارد)؛ لذا كن على طبيعتك، كن أصيلاً.

إن الخيارات التي تتخذها في العشرينيات والثلاثينيات من عمرك غير

منقوشة على لوح حجري، لديك القدرة على التغيير أكثر مما تظن، وعلى إعادة كتابة قصة حياتك.

فما يهم هو الرحلة وليس الوجهة! دوماً، لا تؤجل صنع ذكريات اليوم لأن الغد - كما ثبت قصتي - غير مضمون أبداً... ما زلت أظن أنني معجزة!

إن الذكريات التي أصنعها مع أولادي وأحفادي خصوصاً هي ما سيبقى يوماً ما، وأريد أن يكون هناك كتاب كامل وليس فقط فصل هنا وفصل هناك. أحب أولادك وأولادهم فهذا إرثك، والأمر كذلك بالنسبة إلى الأصدقاء المقربين فعلاً وليس إلى الخمسة وسبعة وستين صديقاً على الفيسبوك!

خض تجربة مميزة كل يوم، وأحياناً لا يتطلب منك الأمر إلا أن تتقبل خوضها؛ إذ لا تعرف أين يمكن أن تقودك هذه التجارب يوماً ما.

2. مارلون براندي، خريج جامعة كاليفورنيا، ساتا باربرا:

عمري الآن ستة وسبعون عاماً وأشاهد أصدقاء المدرسة والجامعة يتساقطون كالذباب، وأظن أن وقت رحيلي قريب كذلك. عشت حياة متفاوتة وبناءة تراوحت بين سرقة الطعام من ردهات الفنادق

كي أبقى على قيد الحياة إلى امتلاك أربع شركات تجارية ناجحة،
والتقاعد في سن التاسعة والأربعين والتفرغ للترحال حول العالم مع
أبنائي. كانت الخامسة والثلاثون أفضل سني حياتي. كنت شاباً بما
فيه الكفاية كي أفعل كل ما أريده، وذكياً بما فيه الكفاية كي أتجنب
كل المصائد في طريقي. أمر واحد أود الآن لو أنني عرفته في ذلك
الحين، ليس على الصعيد الفلسفي وحسب وإنما على الصعيد الروحي
أيضاً وهو:

لا شيء مهم، لا شيء مهم حقاً! ليس هناك جدوى من كل الألم
والقلق والجدالات والخصومات والخلافات وأي شيء آخر.

يمكنني الآن شراء سيارة لامبورغيني وأن أدفع ثمنها نقداً، ويمكنني
ارتداء الملابس التي ينتجها مصمموا الأزياء خصوصاً لي، لكنني أقود
سيارة تويوتا 4 رانر موديل عام 2000 مشيت بها مسافة 242.000
ميل، وأرتدي سروالاً قديماً من عمر أولادي وحذاءً يعود إلى عام
1999 لكنه ما زال جيداً، ووجبتي المفضلة هي المعكرونة، ومنذ
ست سنوات رميت هاتفي الذكي، وهذا الأمر طبعاً يثير جنون أبنائي؛
فهم يطلبون من زوجتي دائماً أن تشتري لي سيارة تويوتا سيكورا
وهاتفاً ذكياً جديداً وملابس غير قمصان تسعة الدولارات التي اشتريها
عبر موقع أمازون. لكنني تعلمت شيئاً منذ سنوات، بعد الثلاثينيات

بكثير:

لا شيء مهم، لم يجعلني أي من تلك الأشياء سعيداً، أجل استمتعت بها لكن ذلك يتلاشى ويحل مكانه ظلام دامس إذا لم تكن سعيداً في أعماقك.

الآن أنا سعيد وأتمنى لو أنني عرفت أنه ليس عليّ أخذ الحياة بتلك الجدية؛ فقد كلفني ذلك زواجي الأول والعديد من العلاقات السيئة لأنني حاولت بذل أقصى جهدي لتسلق "سلم النجاح"، وكل ذلك لم يكن يعني شيئاً.

3. أوجر أكينسي، كاتب تقني (منذ 1998 - وحتى اليوم):

أتمنى لو أنني عرفت في الثلاثينيات من عمري هذه الحقيقة البسيطة التي ربما كانت ستوفر عليّ الكثير من الوقت والمال والطاقة والعلاقات:

لا يتغير الناس أبداً فقط لأنك قدمت لهم حجة أقوى أو معلومات أفضل.

إذاً، كيف تتغير؟

عموماً، نحن لا نتغير ولا أقول هذا بمرارة أو على سبيل السخرية، وإنما أتحدث فقط بناء على معلومات إحصائية. بعض الناس يتغيرون

بالفعل لكن ذلك نادر الحدوث جداً؛ إذ عادةً ما يطور الناس معتقداتهم وأفكارهم ومخاوفهم ورغباتهم وهم مراقبون، ومرحلة المدرسة الثانوية هي الفترة التي تترسخ فيها الصدمات النفسية والأحلام بعمق في جهازنا الحوفي وما بعد ذلك ليس إلا تطورات لهذه المخاوف والأحلام والوساوس.

أما "الحجة الأقوى" فليست إلا شيئاً ندعي أننا نصغي إليه ونحن نحضّر في عقولنا الجواب الساحق الذي سنقوله بعدها!

عندما تتغير فعلاً فإننا نتغير لأسباب لا تتعلق "بحجة أقوى" أو "بمعطيات دقيقة ومعيارية ومترابطة" قدمها لنا شخص آخر.

إننا نمتدح أنفسنا دائماً لاعتقادنا أننا نغير آراء الناس عبر طرح حجج أقوى أو تقديم معلومات أفضل، إلا أن هناك الكثير من المتغيرات الخفية في حياة الآخرين، وكل هذه المتغيرات والظروف والأسرار والصدمات النفسية والمخططات الجشعة والنيّات الشريرة ليست مرئية بالنسبة إلينا ويعود ذلك لسبب وجيه أيضاً؛ هل بإمكانك أن تتخيل أن لدينا اطلاعاً على الأمور الخفية في حياة كل من نقابلهم ونحييهم كل الوقت؟ كان ذلك ليشكل ضربة لجهازنا العصبي المركزي لدرجة أن رؤوسنا ستنفجر قبل أن نصل إلى سيارتنا المركونة لنقودها!

لذا أفضل شيء يمكن أن يقدمه الشخص الرصين والمراعي لشعور

الآخرين والمحِب هو تأمين البيئة الآمنة والموثوق بها التي يمكن فيها للشخص الآخر أن يسترخي ويجد الشجاعة للتغيير وفقاً لأسبابه الخاصة.

الآن وقد كدت أبلغ السبعين من عمري، أعرف أنه لا يمكن عزو الفضل إلى نفسي بالتغيرات التي قادت لحياة جديدة أو طريقة جديدة في التفكير أو الشعور لدى شخص آخر.

أجل، الطريقة المباشرة التي تعتمد على فكرة "افتح فمك أولاً، وسأنتزع هذه السن العفنة، ثم أطعمك المنّ" لا تفلح أبداً. وأتمنى لو أنني عرفت ذلك عندما كنت في الثلاثينيات... إنه لدرس يجب أن يُدرّج في مناهج المدارس في كل مكان.

4. جينيفر نجو، مديرة تسويق إلكتروني سابقة في شركة كوكا كولا (2014-2015):

الدرب الوعر يصبح أسهل مع الوقت، والدرب السهل ينقلب إلى وعر مع الوقت.

اعلم أنك ستقطف ثمار العمل الدؤوب الذي تبذله لبناء حياتك في العشرينيات والثلاثينيات من عمرك في الثلاثينيات وما بعد، وأن أي تضحية تقدمها الآن (مثل: اعتماد أسلوب حياة بنفقات أقل،

والادخار، والمغامرة في العمل أو المهنة، وتربية الأولاد) ستثمر جميعها على المدى البعيد..

إذ من الصعب أن تحصد مكافآت التضحيات والعمل الدؤوب فوراً، إلا أنك ستصل إليها حتماً. ثق بفوائد تأجيل إشباع الرغبات.

وفي المقابل يمكنك تبذير راتبك لتعيش أسلوب الحياة الذي تحلم به بارتياح الآن، يمكنك استئجار شقة فاخرة في الدور الأخير من بناء شاهق في المدينة، والاستدانة لتسافر إلى أماكن فريدة، وتناول الطعام في كل المطاعم العصرية، وارتياح الحفلات كلها، وشراء أثاث من أحدث تصاميم الماركات، وارتداء أحدث صيحات الموضة، واقتناء آخر صيحات التكنولوجيا.

فالحياة جميلة، كما أنك تعمل بجد!

لكن تذكر أن إعطاءك الأولوية لهذا النوع من الحياة يعني في نهاية المطاف أنك ستمتلك كمية أقل من الوقت والمال لتستثمرهما بما يجعلك أكثر غنى لاحقاً؛ إذ من المرجح أن تعتمد على راتبك للحفاظ على أسلوب الحياة هذا، وكلما جنيت نقوداً أكثر سيزداد إنفاقك أكثر؛ أسلوب حياة متضخم! وفي الواقع يصعب جداً التخلص من هذه العادات؛ إذ إن العيش براحة ورفاهية أسهل بكثير من التراجع خطوة إلى الخلف، وفي النهاية قد ينتهي بك الأمر وأنت تصرف أكثر

مما تجني.

هذه هي تجربتي الشخصية؛ لم أستطع رؤية المنافع البعيدة المدى لعملتي الدؤوب وتضحيتي عندما استثمرت في قطاع العقارات، ولكن أستطيع ملاحظتها الآن بالتأكيد؛ إذ إن إنفاق المبلغ الذي ادخرته خلال العشرينيات من عمرك من أجل المتعة أسهل بكثير دوماً من وضعه وديعة من أجل عقار ضخم.

لكنني الآن ما زلت في بداية الثلاثينيات من عمري ولم أشعر بهذه الدرجة من الحرية المادية والسعادة من قبل، وكل ذلك نتيجة أنني استثمرت مبكراً في العقارات وتحمّلت التضحيات اللازمة وأنا ما زلت يافعة، بإمكانني الآن الاستمرار في تطوير عملي في العقارات وزيادة ثروتي. ما زلت حتى الآن أشتري أثاثاً مستعملاً، ولا أعمل لصالح أي شركة (استقلت من عملي منذ أكثر من عام) وأحاول العيش ببساطة وبالحد الأدنى، وأقدر التجارب وأسافر مرتين في العام على الأقل. لا أكثرث لما يملكه أو يفعله الآخرون ولكنني أعيش على طريقي، وأشعر بالثقة والراحة مع أسلوب الحياة الذي اخترته لأنني لا أحاول مجارة أسلوب حياة الآخرين أو تقليدهم.

أرى حولي الكثير من الأصدقاء الذين يتقاضون رواتب عالية والذين يبدوون مستقلين مادياً وسعداء ومرتاحي البال لكن لديهم قلق

بشأن العمل أو حول الادخار لرفاههم، أو دفع عربون بيت، وكم تبقى لهم من أيام إجازات يمكن أن يحصلوا عليها، أو أنهم قلقون حول الاضطرار إلى تغيير المسكن وإيجاد شقة بإيجار مناسب مجدداً، كذلك تجدهم مترقبين دوماً يقارنون نجاحهم بالآخرين.

أجل يبدو ذلك الطريق الأسهل حالياً ولكن كما بإمكانكم التصور ليست هذه طريق الحرية المادية التي يتوق إليها كل منا على المدى الطويل.

“ليس الغنى امتلاك الكثير من المال، وإنما امتلاك الكثير من الخيارات”.

باختصار، أنت بحاجة إلى استثمار وقتك ومالك وجهدك في الثلاثينيات من عمرك بما يتجاوز رغباتك واحتياجاتك الفردية، استثمر لمستقبلك، احتف بتأجيل إشباع الرغبات، قدم التضحيات اللازمة الآن وابدل الجهود وخذ الوقت الكافي للاستثمار بالأصول المناسبة (الأصول التي تجلب الدخل وتزيد أموالك حتى وأنت نائم)، ثق بأن الدرب الوعر يصبح أسهل مع الوقت.

لا تخدع نفسك بقول إنك تمتلك أصولاً مثل السيارة وأثاث المنزل، أو أنك تعيش في منزل من أربع غرفٍ أكبر بكثير مما تحتاج إليه حالياً وأنت لديك قرض للمصرف، فهذه في الحقيقة ليست أصولاً

وإنما عراقيل لأنها لا تنتج أي دخلٍ لك وإنما تنقصه، وأنصح بشدة بقراءة كتاب "الأب الغني، والأب الفقير" لمعرفة المزيد عن هذا الأمر.

"عليك أن تعيش كما لا يعيش أحد الآن، لتعيش لاحقاً كما لا يعيش أحدٌ آخر".

5. جاكلين توماس، مديرة تنفيذية:

يا إلهي! أجل أعتقد أن الثلاثينيات هي أصعب الفترات؛ وخصوصاً إن كنت أعزب، أو عاطلاً عن العمل، أو تعمل في وظيفة لا تناسبك، أو تعيش في منزل متواضع، أو لأي سبب آخر وضعه المجتمع ليصنّفنا فاشلين أو "أننا لم نحقق أهدافنا بعد"، وأنا بصفتي امرأة عزباء في الرابعة والخمسين من عمري، أتمنى لو أنني كنت أشعر بأمان أكثر ولم أكن بتلك الهشاشة.

أتمنى لو أدركت السلام أو ما يجعلني سعيدة وسعيت إليه بإصرار، وتباً لما يقوله المجتمع وللقواعد التي وضعها معياراً لما هو مناسب لي!

ربما كنت قد ذرفت دموعاً أقل. أما على الصعيد المهني؛ فأتمنى لو أنني قرأت كتاب "فكر تصبح غنياً" ولو أنني تعرفت على السيد جو دادلي (وهو معلمي) عندما كنت في الثلاثينيات؛ لكنت أصبحت

أكثر ثراء الآن، ولدي استثمارات أكثر، ولكنك أتواصل مع فتيات
ونساء حول العالم وألمهن. لقد بكيت كثيراً وحرمت نفسي بما فيه
الكفاية، ويجب ألا تفعل الفتيات الأخريات ذلك. الحياة قصيرة
جداً، وفي السنة القادمة لن يهملك ما يزعجك الآن حقاً، وربما بعد
سنتين لن تتذكره حتى، أما خلال مئة عام... أرجو أنك تفهم ما أرمي
إليه!

6. ايفيت جي. فيليبس، إجازة في اللغة الإنكليزية، جامعة بوفالو:

أتمنى لو أنني أدركت كم سيكبر أولادي بسرعة! قد تبدو هذه المقولة
مبتدلة، لكنك لا تدرك أنك تعيش أفضل سني حياتك وأنت تعيشها
إذ كنت ستدخر القليل من المال لنفسك، وستهدي الناس هدايا أقل
ثمناً، وتهدي أولادك وقتاً أطول.

أيضاً كنت سأسمح بتصويري أكثر، لم أعتقد يوماً أنني جميلة
المظهر، ولم أعرف قط أنني كنت جذابة جداً آنذاك!

ولكنك توقفت عن إطلاق تعليقات سلبية على أي أحد، فهذه
التعليقات نادراً ما تفيد بأي حال من الأحوال، كما كنت سأتحلى
بروح المغامرة أكثر، ولكنك أكثر جرأة في التعبير عن مشاعري.

7. كريستين نيجام، محللة مالية سابقة:

أتمنى لو أنني عرفت أهمية ممارسة الرياضة ثلاث مرات على الأقل في الأسبوع؛ إذ إنني أرى العديد من أصدقائي في الأربعينيات والخمسينيات وقد اكتسبوا الكثير من الوزن.

أتمنى كذلك لو أنني عرفت أهمية استثمار أموالني بحكمة، وشراء أصول كعقار أو أكثر ليؤمن دخلاً سلبياً من الإيجار يفيدني عندما أتوقف عن العمل، وهناك استثمارات أخرى أيضاً كالأسهم على سبيل المثال، فالاستثمارات الحكيمة تؤمن لك دخلاً أفضل بكثير من العمل لدى أحدٍ ما إلا إذا كنت مديراً تنفيذياً في شركة مورغان ستانلي!

فمثلاً الكثير من أصدقائي الغربيين غير قادرين على البقاء في هونغ كونغ بعد التوقف عن العمل لأنهم لم يشتروا عقاراً ليعيشوا فيه هنا.

وأتمنى لو أنني عرفت أهمية بذل الجهد لإنجاح الزواج بحيث تكونان معاً عندما تكبران في السن، وأهمية تأسيس علاقات صداقة قوية مع أبنائك وأصدقائك، وكذلك أهمية خلق اتزانٍ بين الحياة العملية والعائلية، فهناك الكثير من الأشخاص الذين يعملون إلى درجة مجنونة حتى أصبح قضاء الوقت معهم لم يعد ممتعاً لأزواجهم أو أبنائهم.

8. رود سنايدر، مدير عمليات سابق لأكثر من أربعين عاماً (-1978-2015):

هناك الكثير من الإجابات الجيدة لهذا السؤال؛ إذ لا أظن أن درساً مهماً واحداً فقط ينطبق على الجميع، لأن كلاً منا يعيش حياته بشكلٍ مختلفٍ ويرتكب أخطاءً مختلفة.

بالنسبة إليّ؛ أظن أن أعظم معلومة أتمنى لو أنني عرفتُها في الثلاثينيات هي أن الأوان لا يفوت أبداً. في العديد من المرات خلال حياتي اخترت عدم القيام بأمر ما ظننت أنه قد يحسن حياتي أو يجعلها ممتعة أكثر، لأنني ظننت في ذلك العمر أنه فات الأوان للبدء من جديد (أو ربما كنت خائفاً فقط).

في شبابتنا نتعامل مع حياتنا على أنها ستستمر للأبد؛ نعلم أننا سنموت يوماً ما، لكن هذا لا يؤثر حقاً في تصرفاتنا اليومية، عندما يتقدم بنا العمر ونبدأ باختبار الآثار الفعلية للتقدم بالعمر يصبح الموت أمراً حقيقياً وملهوساً أكثر.

ومن المفارقات حقيقة أن الوقت المتبقي لنا قصير جداً تُحررنا لنفعل ما نريد. أتذكر الآن مقولةً من أحد الأفلام: "عندما تُقدم على قتل شخص ما، فأنت تسلبه كل ما يملك وكل ما كان سيملكه في المستقبل"، والموت شيء سيحدث لنا جميعاً عاجلاً أو آجلاً؛ لذا ربما هناك طريقة أفضل لما أود قوله: "اغتم اليوم"، تبدو هذه العبارة مبتدلة لكن ليس من السهل تطبيقها ويتطلب ذلك شجاعةً بالغة

لسبب ما؛ لذا ربما ما أتمنى حقاً لو أنني عرفته في الثلاثينيات من عمري هو كيف أجد تلك الشجاعة.

9. رام مادهافان، مهندس، جامعة تريفاندروم:

هناك الكثير من الإجابات الممتازة عن هذا السؤال لكن ما أتمنى لو أنني عرفته حينها هو الآتي:

بغض النظر عن أنت وعن مكاتك في الحياة، ذكّر نفسك أن هناك الكثير ممن يتفوقون عليك؛ لذلك تعلم التواضع وتقدير قيمة الآخرين. مهما كانت الصعوبات التي تواجهها الآن، ومهما كان الأمر الذي يزعجك دوماً، ومهما كنت غير راضٍ حالياً، ذكّر نفسك أن هناك الكثيرين ممن يواجهون ظروفًا أصعب بكثير في حياتهم. تعلم أن تأخذ الحياة ببساطة وستشعر بالسعادة في داخلك، وبذلك ستجعل الآخرين من حولك سعداء أيضاً.

“لا تضع البيض كله في سلة واحدة” مقولةٌ تُطبّق على الكثير من نواحي الحياة.

حاول العثور على إنجازات دائمة وتستمر طويلاً عوضاً عن الأشياء المؤقتة والسخيفة، ولا تبني منزل السعادة فوق أساسات قد تتلاشى بلا إنذار أو يمكن سلبها منك بسهولة، فكلما اعتمدت سعادتك أكثر

على العوامل الخارجية والمقتنيات ستكون معرضاً أكثر للتعاسة برمسة
عين!

لا تتبع أهواء ورغبات وأهداف الآخرين وتخلطها بأهدافك، بل
اسع خلف أحلامك التي تتبع من صميم قلبك، والتي قد تختلف عن
أحلام جيرانك وأصدقائك وزملائك الذين تحاول غالباً أن تقلدهم،
ابن هويتك الخاصة.

من علامات النضج

أن تفرح لنجاح شخص آخر

مدرِكاً أن في هذه الحياة

متسعاً للجميع.

هذا هو عمر معظم الفائزين بجائزة نوبل!

بقلم: جيمس كلير

تتبع دراسة حديثة أعمار من نالوا جائزة نوبل والمخترعين العظماء
والعلماء، فوجد الباحثون أن معظم الأعمال الرائدة وصلت ذروتها في
أواخر الثلاثينيات بعد عقد كامل على الأقل من بدء الحياة المهنية
للفرد، ووجدوا أنه حتى في مجالي الفيزياء والرياضيات عادةً ما

تتطلب الإنجازات عشر سنين أو أكثر من العمل.

إن هذه النتائج تتطابق مع نتائج دراسات سابقة، فعلى سبيل المثال: أجرى أستاذ علم النفس الإدراكي جون هايز دراسة في جامعة كارنج ميلون توصل بنتيجتها إلى أنه من بين خمسمئة مقطوعة موسيقية معروفة، فإن معظمها أُلِّفَ بعد عشر سنوات من بدء الملحن مهنته. أيضاً في دراسات لاحقة وجد هايز أنماطاً مماثلة عند الشعراء والرسامين، وبدأ بالإشارة إلى هذه الفترة من العمل الدؤوب والتقدير القليل باسم "السنوات العشر الضاممة". لذا، سواء أكنت ملحناً أم عالماً فإن الإبداع ليس صفة تخلق معك أو أنك تخلق دونها، وإنما هو أمر يُكتشف ويصقل ويتطور عبر العمل الفعلي، الأمر الذي يقودنا إلى سؤال مهم: كيف تنجز أفضل عملٍ لديك وتكتشف عبقريتك الإبداعية المخبأة؟ إليك الجواب:

اسمح بالإنتاج الرديء:

"يميل الناس إلى التطلع إلى الكتاب الناجحين -الكتاب الذين ينشرون كتباً وربما يعيشون بارتياح مادي- ويظنون أنهم يجلسون إلى مكاتبهم كل صباح مليئين بالمشاعر الإيجابية، شاعرين بالرضا العام عن أنفسهم وعن مقدار موهبتهم وعن القصص الرائعة التي يجب أن يرووها، يظنون أنهم يأخذون عدة أنفاس عميقة، ثم يشمرون أكمهم،

ويقطعون رقبتهم عدة مرات ليتخلصوا من التشنج، ثم ينغمسون في كتابة نصوصٍ متجانسة سليمة بسرعة كاتب المحكمة، لكن هذه تصورات الجاهلين بالأمر فقط! أعرف بعض الكتاب العظمين، كتابٌ تحبونهم وكتاباتهم رائعة ويجنون أموالاً طائلة، ولا أحد منهم يجلس بشكل روتيني شاعراً بالحماسة والثقة ليكتب، ولا ينتج أي منهم نصوصاً مرموقة من المسودة الأولى... بالنسبة إليّ وإلى باقي الكتاب الذين أعرفهم، الكتابة ليست مبهجة. في الحقيقة، إن الطريقة الوحيدة التي يمكنني أن أكتب بها هي عبر كتابة مسودات أولى سيئة جداً. "آن لاموت، من كتاب "طائر تلو الآخر"

عند بذل أي مجهود إبداعي عليك السماح لنفسك بإنتاج عمل رديء وليس هناك مهرب من ذلك. أحياناً عليك كتابة أربع صفحاتٍ مريعة حتى تكتشف أنك كتبت جملةً واحدة جيدة في الفقرة الثانية من الصفحة الثالثة.

إذ إن كتابة شيء مفيد وجذاب يشبه التنقيب عن الذهب؛ عليك أن تغربل كميات هائلة من التراب والحصى والطين لكي تجد ذرةً من الذهب وسط كل ذلك، فنثرات العبقرية ستجد طريقها إليك فقط إذا ما سمحت للإلهام أن يتدفق.

اعمل وفقاً لجدول زمني:

“الإلهام للهواة. أما البقية منا؛ فيحضرون ويبدؤون العمل فقط”.
تشاك كلوز.

يُبدع الهواة عندما يأتيهم الإلهام، وخدمهم المحترفون هم الذين يعملون وفقاً لجدول زمني.

إذ لا يمكن لأي عمل أن يكشف عبقرية إبداعية أكثر من إجبارك نفسك على الإنتاج باستمرار،

والتمرن على حرفتك مراراً وتكراراً هو الطريقة الوحيدة التي يمكنك عبرها أن تصبح ماهراً بها، فالشخص الذي يجلس ويطلق النظريات حول ماهية الكتاب الأفضل مبيعاً لن يكتبه أبداً؛ بينما الكاتب الذي يحضر ويبدأ العمل كل يوم، ويجلس على الكرسي، ويبدأ الطباعة؛ فهو يتعلم كيفية القيام بالعمل.

يقدم إيرا جلاس -مقدم برنامج إذاعي شهير يدعى “هذه الحياة الأمريكية”، والذي يث لقراءة 1.7 مليون مستمع كل أسبوع- هذه النصيحة لأي شخص يتطلع للقيام بعمل إبداعي مشوق: “إن أهم شيء يمكنك القيام به هو إنجاز الكثير من العمل. أنجز كمية هائلة من العمل، ضع لنفسك موعداً نهائياً يقضي بأن تنهي كل أسبوع أو كل شهر قصة كاملة، وعبر إنجاز حجم كبير من العمل فقط... سيصبح عمك متلائماً من حيث الجودة مع طموحك”. إذا كنت

تريد إنتاج أفضل أعمالك الإبداعية، لا تترك الأمر للظروف. لا تستيقظ في الصباح وتفكر: "أتمنى أن أشعر بالإلهام لأبدع في شيء ما اليوم"، عليك ألا تتخذ قراراتك بناء على تفكير كهذا، ضع جدولاً زمنياً لعملك، فأنت تصل إلى العبقرية عندما تحاول عدة مرات حتى تتمكن من تجاوز الفكرة العادية التي تخطر لك.

أنه أمراً ما:

أكثر أعمال ستيفن بريسفيلد شهرة أسطورة باغر فانس، هو رواية من أفضل الكتب مبيعاً وأصبحت بعد ذلك فيلماً هاماً بطولة مات ديمون وويل سميث وشارليز ثيرون،

ولكن إذا ما سألت بريسفيلد، فيقول إن هذا الكتاب الذي هو أهم أعماله هو كتاب لم نسمع به قبلاً، إنه أول كتاب أنهاه! وهكذا يصف بريسفيلد إنهاء روايته الأولى:

"لم أتمكن من إيجاد شارٍ للكتاب أو حتى للكتاب الذي تلاه أيضاً، ومضت عشر سنين قبل أن أتمكن من قبض المال لقاء شيءٍ كتبتهُ، ثم مضت عشر سنين أخرى قبل أن تُنشر لي رواية فعلاً وكانت أسطورة باغر فانس، لكن تلك اللحظة التي كتبت فيها كلمة النهاية كانت تاريخية فعلاً، أتذكر إخراج الورقة الأخيرة من الطابعة وإضافتها إلى كومة الورق التي كانت تشكل الرواية كاملة. لم يعلم أحد أنني قد

أنهيت العمل عليها، ولم يكن أحد يهتم بذلك، لكنني عرفت وشعرت
أن التين الذي كنت أقاتله طيلة حياتي قد سقط للتو ميتاً عند قدمي
ولفظ أنفاسه الكبريتية الأخيرة!"

أنه شيئاً ما، أي شيء، وتوقف عن البحث والتخطيط والتحضير
للقيام بالعمل واعمل فقط؛ لا يهم مدى جودة العمل، ويجب عليك
ألا أن تبهر العالم من محاولتك الأولى؛ وإنما عليك فقط أن تثبت
لنفسك أن لديك ما يلزم لإنتاج شيء ما؛

إذ لا يوجد فنانون أو رياضيون أو ريادة أعمال أو علماء... أصبحوا
عظماء من خلال إنهاء نصف عملهم. توقف عن التفكير في ما يجب
فعله وقم به فقط. توقف عن التفكير في ما يجب عليك إنجازه وأنجز
شيئاً ما.

تعاطف مع نفسك:

"عندما أكتب، أشعر أنني رجلٌ بلا ذراعين ولا رجلين وفي فمي قلم
تلوين". كورت فونغيث

يناضل الجميع لإنتاج فنٍ عظيم حتى الفنانون العظماء، كما أن أي
شخصٍ ينتج في المجالات الإبداعية بشكلٍ مستمر سيصبح قادراً على
تقييم عمله الشخصي، مثلاً: أنا التزمت بكتابة مقالة جديدة كل اثنين

وخميس ، وبعد التقيّد بجدول النشر هذا لثلاثة أشهر، بدأت بتقييم أي شيء أكتبه، وكنت مقتنعاً أنني قد استهلكت كل الأفكار اللامعة المتوفرة لدي، ولكن بعد ذلك بثمانية أشهر نشرت أكثر مقالاتي شعبيةً! من الطبيعي أن تنتقد عملك ومن الطبيعي أيضاً أن تشعر بالإحباط لأن ما أنتجته ليس بالجودة التي ترحوها أو لأنك لا تتقدم في حرفتك، ولكن الحل هو ألا تدع شعورك بعدم الرضا يمنعك من الاستمرار بالعمل.

عليك أن تمارس تعاطفاً كافياً مع الذات حتى لا تدع انتقاد الذات يتحكم بك، بالطبع أنت تهتم بعملك ولكن لا تصبح جدياً جداً بشأنه إلى درجة تكون غير قادر فيها على الضحك على أخطائك والاستمرار بالعمل الذي تحبه، لا تدع انتقادك لذاتك يمنعك من الإنتاج.

شارك عملك:

“عندما يتعلق الأمر بالأفكار، يبالغ معظم الناس في تقدير مخاطر القرصنة، ويقللون من تقدير الثمن المدفوع نظراً لإخفاء تلك الأفكار”.
مايك تراب

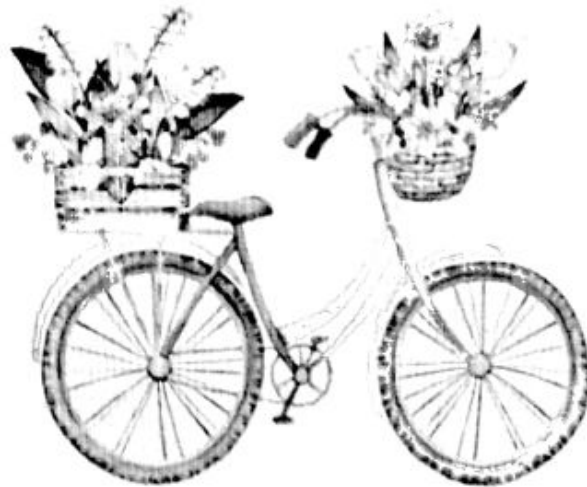
شارك عملك على الملأ فهذا سيعرضك للمساءلة التي ستجعلك تنتج أفضل أعمالك، وسيوفر لك الملاحظات لجعل عملك أفضل، وعندما ترى الآخرين يتفاعلون مع ما تنتجه سيُلهمك ذلك ويجعلك تهتم

أكثر.

أحيانا قد تعني مشاركة أعمالك أنك ستواجه الكارهين والمنتقدين، ولكن في معظم الأحيان ما يحصل هو أنك ستحشد حولك الأشخاص الذين يشاركونك نفس المعتقدات، والذين يتحمسون لنفس الأشياء التي تتحمس لها، أو الذين يدعمون العمل الذي تؤمن به ومن لا يريد ذلك؟ إن العالم بحاجة إلى الأشخاص الذين يقدمون أعمالاً إبداعية له، وما قد يبدو بسيطاً بالنسبة إليك قد يكون رائعاً لغيرك، لكنك لن تعلم ذلك أبداً إلا إذا اخترت المشاركة.

كيف تجد عبقريتك الإبداعية؟

من السهل إيجاد العبقرية الإبداعية: أنجز العمل، أنه شيئاً ما، تلق الملاحظات، جد طرقاً للتطور، كن حاضراً للعمل في اليوم التالي. أعد الكرة مدة عشر سنين، أو عشرين سنة، أو ثلاثين... فالإبداع لا يتجلى إلا بعد جهد جهيد.



من علامات النضج

أن تبقى وفياً لالتزاماتك

فتصبر وتستمر في بذل الجهد

حتى لو فقدت أحياناً

شعورك بالحماسة.

عشرة دروسٍ حياتية لتتقنها في الثلاثينيات

بقلم: مارك مانسون

منذ بضعة أسابيع بلغت الثلاثين من العمر، قرب عيد ميلادي، كتبت منشوراً حول ما تعلمته في العشرينيات، وقت بأمر آخر أيضاً، أرسلت بريداً إلكترونياً إلى المشتركين في قائمتي البريدية، وسألت القراء من عمر السابعة والثلاثين فما فوق عن النصيحة التي قد يقدمونها إلى ذواتهم في سن الثلاثين، الفكرة كانت أنني أريد أن أجمع خلاصة التجارب الحياتية لقرائي الأكبر سناً، وأكتب مقالة أخرى بناء على حكمتهم الجمعية.

وفي الواقع كانت النتيجة مذهلة؛ فقد تلقيت فوق الستمئة ردٍ أغلبها كان يتجاوز الصفحة في الطول، واقتضى الأمر مني ثلاثة أيام كاملة

لأقرأها، ولقد ذهلت بالآراء السديدة التي أرسلها الناس في الرسائل.
لذلك بدايةً، شكراً من القلب لكل الذين ساهموا وساعدوا في كتابة
هذه المقالة.

بينما كنت أقرأ الرسائل؛ أكثر ما فاجأني أن بعض النصائح كانت
مكررة جداً، إذ إن هناك خمس أو ست نصائح معادة مراراً وتكراراً
بصيغ مختلفة ضمن مئات الرسائل الإلكترونية، فعلى ما يبدو هناك
بضع نصائح جوهرية مرتبطة تحديداً بهذا العقد من حياتك.

لذا إليك النصائح العشر الأكثر شيوعاً في الستمئة رسالة إلكترونية
علماً أن المقالة في معظمها تضم عشرات الاقتباسات المأخوذة من
القراء بعضها تركت مجهولة الاسم وآخرون ذكروا أعمارهم.

1. ابدأ بالادخار للتقاعد الآن وليس لاحقاً:

“أمضيت العشرينيات من عمري بتهور، ولكن الثلاثينيات يجب
أن تكون العمر الذي تنطلق فيه مالياً؛ فالتخطيط للتقاعد أمر لا
يجب تأجيله، وفهم الأشياء المملة كالأمر المتعلقة بالتأمين والقروض
والرهن أمر مهم جداً. بما أن الأمر يرمته يقع على عاتقك الآن؛ ثقّف
نفسك”. (كاش، 41 عاماً)

هذه هي النصيحة الأكثر شيوعاً، وهي شائعة لدرجة أن كل رسالة

إلكترونية تقريباً قالت شيئاً ما، على الأقل عن ذلك أي عن أن تبدأ بتنظيم أمورك المالية وأن تبدأ بالادخار للتقاعد... بدءاً من اليوم.

وقد كان هناك عدة تصنيفات تدرج تحت بند هذه النصيحة:

- اجعل لديك أولوية قصوى أن تدفع كل ديونك بأسرع ما يمكن.

- حاول أن تبقي معك "أموالاً للطوارئ"؛ فهناك آلاف القصص

المرعبة عن أناس تعرضوا للانحيار المالي لأسباب صحية أو بسبب الدعاوي القضائية أو الطلاق أو صفقات خاسرة في العمل...

- خبيء جزءاً من كل راتب ثقتاضاه بحساب للادخار.

- لا تنفق أموالك باستهتار؛ لا تشتري منزلاً إلا إذا كنت قادراً

على إيجاد قرض ملائم بمعدل فائدة ملائم أيضاً.

- لا تستثمر في أي شيء لا تفهم به، لا تثق بالبورصة.

أحد القراء قال: "إذا كنت مديوناً بنسبة تتجاوز 10% من الدرجة

التي يزداد بها راتبك السنوي فهذا نذيرٌ كبيرٌ بالخطر؛ توقف عن

الإنفاق وادفع ديونك وابدأ بالادخار".

وأيضاً، كان هناك قراء وقعوا في ظروف سيئة جداً نتيجة عدم

مقدرتهم على الادخار في الثلاثينيات. إحدى القارئات تدعى

جودي تمت لو أنها بدأت بادخار عشرة بالمئة من كل راتب عندما كانت في الثلاثينيات؛ إذ اتجهت مهنتها نحو الأسوأ، وهي الآن في السابعة والخمسين من عمرها وتعيش على راتبها فقط.

سيدة أخرى في الثانية والستين لم تكن تدخر لأن زوجها كان يجني مالاً أكثر منها. لاحقاً تطلقاً، ووقعت حالاً في مشكلات صحية استنزفت كل المال الذي تلقته نتيجة معاملة الطلاق، وهذه أيضاً تعيش الآن على راتبها الشهري وتنتظر ببطء اليوم الذي ستحصل فيه على الضمان الاجتماعي، ورجل آخر ذكر قصة مشابهة تقوم على أنه اضطر إلى أن يعتمد على مساعدة ابنه لأنه لم يكن يدخر، وخسر وظيفته بشكل مفاجئ في الأزمة المالية عام 2008.

الفكرة واضحة: ابدأ بالادخار مبكراً، وادّخر قدر ما تستطيع.

راسلني إحدى السيدات قائلة: إنها كانت تعمل بأجور منخفضة، وتعمل طفلين في الثلاثينيات من عمرها، وتدبرت مع ذلك أمر ادخار بعض المال من أجل التقاعد في كل عام، ولأنها بدأت مبكراً وأدارت أموالها جيداً هي الآن في الخمسين ومستقرة مالياً للمرة الأولى في حياتها. وجهة نظرها: هناك طريقة ما لفعل ذلك دوماً، عليك فقط أن تقوم بذلك.

2. ابدأ بالاعتناء بصحتك الآن وليس لاحقاً:

“تقبلُ ذهنك لفكرة التقدم في السن هو قرابة عشرة إلى خمسة عشر عاماً بعد العمر الفعلي لجسدك، ستتغير أمورك الصحية أسرع مما تعتقد، ولكن سيكون من الصعب جداً أن تلاحظ ذلك لأسباب ليس أقلها أنك لا تريد لذلك أن يحدث”. (توم، 55 عاماً)

نعرف جميعاً أنه علينا العناية بصحتنا، نعرف جميعاً أن علينا تناول طعام صحي أكثر، وأن ننام بشكل أفضل، وأن نمارس الرياضة أكثر... إلخ ولكن كما هو الحال مع موضوع الادخار للتقاعد كان رد الفعل من القراء الأكبر سناً قوياً ومتفقاً عليه بالإجماع: عِش حياة صحية واستمر بها الآن.

وقد قال ذلك الكثير من الناس لدرجة أنني لن أزج نفسي بالاقْتباس عن شخص آخر، الفكرة كانت نفسها لدى الجميع:

الطريقة التي نتعامل بها مع جسدك لها تأثير تراكمي، وليست الفكرة أن جسدك ينهار فوراً في إحدى السنوات، ولكنه كان ينهار تدريجياً طوال الوقت دون أن تلاحظ، وهذا هو العمر الملائم لتبطئ عملية التدهور هذه.

وهذه ليست النصيحة المعتادة من والدتك لتتناول الخضراوات الخاصة بك، هناك رسائل إلكترونية من أشخاص ناجين من مرض

السرطان ومن الجلطات وأشخاص يعانون السكري والضغط ومن أمراض متعددة وآلام مزمنة. قال الجميع الشيء نفسه الشيء: "إن عاد بي الزمن إلى الوراء سأتناول طعاماً صحياً وأمارس الرياضة ولن أتوقف؛ فقد خلقت الأعداء لنفسي وقتها، ولكن لم يكن عندي فكرة عما سيحدث".

3. لا تمض الوقت مع الأشخاص الذين لا يعاملونك معاملة حسنة:

"تعلم كيف تقول "لا" للناس وللنشاطات والالتزامات التي لا تضيف قيمة إلى حياتك". (هايلي، 37)

تخلص بلباقة من أولئك الذين لا يجعلون حياتك أفضل.

بعد النداءات من أجل أن تعني بصحتك وأمورك المالية، النصيحة الأكثر شيوعاً من الأشخاص الذين نظروا إلى الخلف إلى سنينهم

الثلاثينية هي نصيحة مثيرة للاهتمام: كانوا سيعودون بحياتهم إلى الخلف وقيمون علاقات أقوى ويخصصون وقتهم لأشخاص أفضل.

"وضع حدود صحية واحدة من ألطف الأشياء التي يمكنك فعلها من أجل نفسك ومن أجل الشخص الآخر". (كريستن، 43 عاماً)

ماذا يعني هذا تحديداً؟

"لا تسامح الأشخاص الذين لا يعاملونك معاملة حسنة، نقطة

انتهى! لا تسامحهم لأسباب مادية أو لأسباب عاطفية، أو من أجل الأطفال أو من أجل أن تبقوا على وفاق". (جين، 52).

"ابتعد عن الأشخاص الكئيبين.. سيستهلكونك ويستنزفون طاقتك".
(غلوريا، 43)

"أحط نفسك فقط بالأشخاص الذين يخرجون منك أفضل ما فيك
ويحبونك ويتقبلونك". (إيكسوشي)

عادة يجد الناس موضوع وضع الحدود صعباً لأنهم يجدون من الصعب أن يؤذوا شعور شخص ما، أو أنهم يعلقون برغبتهم في أن يغيروا الشخص الآخر أو أن يجعلوه يعاملهم بالطريقة التي يرغبون في أن تتم معاملتهم بها. هذا لا يجدي نفعا أبداً، وفي الواقع إنه يزيد الأمر سوءاً، وكما قال بحكمة أحد القراء:

"الأناية والاهتمام بالذات هما شيئان مختلفان، أحياناً عليك أن تكون قاسياً لتكون لطيفاً".

عندما نكون في العشرينيات يكون العالم مليئاً بالفرص، ونكون قليلي خبرة لدرجة أننا نتعلق بالأشخاص الذين نقابلهم، حتى إن لم يفعلوا شيئاً ليستحقوا تعلقنا بهم.

ولكن في الثلاثينيات نكون قد تعلمنا أنه من الصعب أن تحظى

بعلاقات جيدة، وأن عدد الناس ليس قليلاً لدرجة أنه لا يمكنك أن تقابل أشخاصاً أو أن تكتسب أصدقاء، وكذلك أنه لا داعي لأن نضيع وقتنا مع أشخاص لا يساعدوننا في مسيرتنا الحياتية.

4. كن حسن التعامل مع الأشخاص الذين تهتم بأمرهم:

كن موجوداً مع أصدقائك ومن أجلهم؛ أنت مهم وحضورك مهم.”
(جيسيكا 40 عاماً)

في المقابل لفرضك حدوداً صارمة على الأشخاص الذين تسمح لهم بالدخول إلى حياتك، نصح العديد من القراء بأن نخصص المزيد من الوقت من أجل أولئك الأصدقاء وأفراد العائلة الذين نقرر أن نبقيهم قريبين منا.

“أعتقد أحياناً أنني كنت آخذ بعض العلاقات كأمر مسلم به، وعندما يرحل ذلك الشخص يكون قد رحل. ولكن لسوء الحظ كلما كبرت تبدأ الأشياء بالحدوث، وتؤثر في أقرب الناس إليك.” (إيد
45 عاماً)

“قدر أولئك القريبين منك، تستطيع استرجاع المال والعمل، ولكن لا يمكنك أبداً استرجاع الوقت.” (آن، 41 عاماً)

تحدث التراجيديا في حياة الجميع وفي دائرة الأصدقاء والعائلة

للجميع، فكن الشخص الذي يمكن أن يعول عليه الآخرون عندما تحدث، أعتقد أنّ ما بين الثلاثين والأربعين هو العقد الذي تبدأ فيه أخيراً الكثير من الأمور السيئة بالحدوث، أمورٌ ظننت أنها لن تحدث معك أو مع أولئك الذين تحبهم أبداً،

فقد يتوفى الوالدان أو الشريك وتكون لا تزال في مرحلة الإنجاب ويتطلق الأصدقاء ويخون الشريك... والقائمة تطول.

مساعدة شخص خلال هذه الأوقات بأن تكون بقربه بكل بساطة وتستمع إليه دون إطلاق الأحكام هو أمر مشرف وسيقوي علاقتكما بطرائق لم تخطر على بالك على الأرجح". (ريبيكا، 40 عاماً).

5. لا يمكنك أن تحصل على كل شيء، ركّز على القيام ببضعة أمور بشكل جيد جداً:

"كل شيء في الحياة هو عملية مقايضة، فأنت تستغني عن أمر لتحصل على آخر، ولا يمكنك أن تحصل على كل شيء. تقبل ذلك". (إيلدري، 60 عاماً)

في العشرينيات يكون لدينا الكثير من الأحلام؛ نعتقد أننا نمتلك كل الوقت في العالم، أنا نفسي أتذكر أنه كان لدي أوهام حول أن موقعي الإلكتروني سيكون إحدى الأعمال الكثيرة التي أقوم بها، ولم

أكن أعرف حتى أن الأمر يقتضي الجزء الأكبر من عقد من الزمن حتى أصبح كفوّاً في هذا الأمر، والآن وقد أصبحت كفوّاً في هذا الأمر وأصبح لدي مزايا كبيرة وأحب عملي، لمَ قد أقايس ذلك بمهنة أخرى؟

بكلمة واحدة: ركّز. يمكنك أن تنجز المزيد في الحياة إذا ركّزت على أمر واحد وقتت به بشكل جيد، ركّز أكثر". (إيركسون، 49 عاماً)

كتب قارئ آخر: "كنت لأخبر نفسي بأن تركّز على هدف أو هدفين أو تطلّعين أو حلمين وأعمل على تحقيقهما حقاً، لا تشتت تركيزك". كتب قارئ آخر: "عليك أن تتقبل أنه لا يمكنك أن تحصل على كل شيء، يتطلّب الأمر الكثير من التضحية لتحصل على أي شيء مميز في الحياة".

ذكر بضعة قراء أن معظم الناس يختارون عشوائياً مهتهم في أواخر مراهقتهم أو بداية العشرينيات، وكما هو الحال مع العديد من خياراتنا في هذا العمر هي غالباً خيارات خاطئة. يحتاج الأمر إلى سنين لنكتشف ما الذي نجده وما الذي نستمتع بالقيام به، ولكن من الأفضل أن نركّز على مواطن القوة الرئيسة ونحاول الوصول بها إلى الحد الأقصى عوضاً عن أن نصل إلى النصف في أمر آخر.

"كنتُ لأخبر ذاتي في الثلاثينيات بأن تنحّي جانباً ما يقوله الناس،

وأن تحدد نقاط قوتي الفطرية، وما أنا شغوف به، ومن ثم أبنى حياتي بناء على ذلك". (سارة، 58 عاماً)

بالنسبة إلى بعض الناس هذا كان يعني الإقدام على مخاطر كبيرة حتى في سن الثلاثين وما بعد، وهذا قد يعني التخلي عن وظيفة أمضوا عقداً من الزمن في بنائها، والتخلي عن أموال عملوا بجهد للحصول عليها واعتادوا على وجودها، الأمر الذي يقودنا إلى النصيحة رقم 6.

6. لا تخش من المغامرة، ما زلت تستطيع التغيير:

"على الرغم من أن الكثيرين يشعرون في الثلاثينيات بأن أمورهم المهنية يجب أن تكون مستقرة فإن الوقت لا يتأخر أبداً للتغيير، فالأشخاص الأكثر ندماً الذين رأيتهم في هذا العقد هم أولئك الذين استمروا في القيام بأمر كانوا يعرفون أنه غير صائب، من السهل خلال هذا العقد أن تجعل الأيام تتحول إلى أسابيع والأسابيع إلى سنوات لتجد نفسك في الأربعين تعاني أزمة منتصف العمر، لأنك لم تتحرك لتحل مشكلة كنت واعياً لوجودها منذ عشر سنوات، إلا أنك أخفقت في التحرك". (ريتشارد، 41 عاماً)

"الأشياء الكبرى التي ندمتُ عليها تكاد تقتصر على الأشياء التي لم أقم بها". (سام، 47 عاماً)

علق الكثير من القراء حول كيف أن المجتمع يخبرنا بأنه في
الثلاثينيات يجب أن تكون الأمور قد "حُسمت"، كالوضع المهني
والزواج ووضعنا المالي وهكذا... ولكن هذا ليس صحيحاً. وفي
الواقع العشرات والعشرات من القراء يناشدونكم كي لا تجعلوا هذه
التوقعات المجتمعية حول أن "تصبح راشداً" تمنعك من خوض
المغامرات الكبرى والبدء من جديد.

أخبرنا العديد من القراء بأنهم قاموا بتغييرات جذرية في مهنتهم في
الثلاثينيات من عمرهم، وأنهم أصبحوا أفضل حالاً لقيامهم بذلك،
فأحدهم ترك عملاً مجزياً بصفة مهندس عسكري ليصبح مدرساً، وبعد
عشرين عاماً اعتبر هذا أحد أفضل القرارات التي اتخذها في حياته.
عندما سألت أمي هذا السؤال، أجابتي: "أتمنى لو أنني كنت مستعدة
أكثر بقليل للتفكير خارج الصندوق. أنا ووالدك كنا مقتنعين إلى حد
ما أنه علينا أن نقوم بالأمر A ثم الأمر B ثم C ولكن عندما أنظر
الآن إلى الخلف أدرك أنه لم يكن علينا فعل ذلك على الإطلاق، كنا
ضيّقي الأفق بتفكيرنا ونمط حديثنا وأنا أشعر بنوع من الندم حيال
ذلك".

7. عليك بالاستمرار في التقدم وتطوير نفسك:

"لديك مساعدان، إن خسرتهما لا يمكنك استعادتهما، هما: جسدك

وذهنك. معظم الناس يتوقفون عن التقدم والعمل على أنفسهم في العشرينيات، ومعظم الناس في الثلاثينيات مشغولون جداً لدرجة لا تسمح لهم بالقلق حيال التطور الذاتي.

ولكن إن كنت واحداً من أولئك القلة الذين يستمرون بثقيف أنفسهم وتطوير تفكيرهم والاعتناء بصحتهم الجسدية والنفسية؛ فإنك عندما تصبح في الأربعين ستكون متقدماً بكثير على أقرانك". (ستان، 48 عاماً)

وبناء على ذلك؛ فإن كان الشخص لا يزال بإمكانه التغيير في الثلاثينيات - في الواقع يجب أن يستمر بالتغيير في أثنائها- فإن عليه أن يستمر بالتطور والتقدم؛ فقد أخبرنا العديد من القراء عن خياراتهم بالعودة إلى المدرسة والحصول على شهاداتهم في الثلاثينيات على أنها من أفضل الأمور التي قاموا بها، وهناك أشخاص تكلموا عن أخذ دورات تدريبية ودروس إضافية ساعدتهم على إحراز تقدم، وأشخاص بدؤوا بأول عمل خاص لهم أو انتقلوا إلى بلدان جديدة، في حين زار آخرون الأطباء النفسيين أو بدؤوا بالتدرب على التأمل.

كما قال مرة وارن بافت المجال الأفضل ليستثمر الشاب فيه هو في ثقيف نفسه، إنه داخل عقله؛ لأن المال يأتي ويذهب، والعلاقات تأتي وتذهب، ولكن ما تتعلمه يبقى معك للأبد.

“إن الهدف الأول يجب أن يكون أن تصبح إنساناً أفضل، شريكاً أفضل، والداً أفضل، صديقاً أفضل، زميلاً أفضل... بكلمات أخرى أن تتقدم بصفتك شخصاً”. (أميليا، 39 عاماً)

8. ما زال لا أحد يعرف ما يقوم به، اعتد على ذلك!

“ما لم تكن ميتاً مسبقاً -ذهنياً واجتماعياً وعاطفياً واجتماعياً- فإنك غير قادر على التنبؤ بحياتك بعد خمس سنوات في المستقبل. لن تتطور الأمور كما تتوقع؛ لذلك توقف عن ذلك فقط!

توقف عن الاعتقاد أنك تستطيع التخطيط على المدى الطويل،
توقف عن الهوس بما سيحدث الآن لأنه سيتغير على أي حال،
وتجاوز موضوع السيطرة على مسار حياتك، فلحسن الحظ لأنه من
الصحيح أنك لا تستطيع السيطرة على حياتك، بإمكانك أن تأخذ
فرصاً أكبر حتى دون أن تخسر أي شيء؛ إذ لا يمكنك أن تخسر ما
لم تملكه قط!

بالإضافة إلى أن معظم مشاعر الضياع هي موجودة في ذهنك فقط
على أي حال، وقلة منها مهم فعلاً على المدى الطويل”. (توماس،
56)

في مقالي “ماذا تعلمت في العشرينيات من عمري” أحد الدروس

التي تعلمتها كان "لا أحد يعرف ماذا يفعل"، وكان هذا خبراً جيداً. حسناً، بالنسبة إلى الناس الذين تجاوزوا الأربعين، فإن هذا الأمر يستمر بكونه صحيحاً في الثلاثينيات من حياة الشخص، وكما يبدو يستمر بكونه صحيحاً مدى الحياة، ويستمر بكونه خبراً جيداً أيضاً.

"معظم ما تراه مهماً الآن سيبدو غير مهم خلال عشر أو عشرين سنة، ولا بأس في هذا". هذا يسمى النضج، فقط تذكر ألا تأخذ نفسك على محمل الجد كثيراً طوال الوقت وأن تكون منفتحاً على ما يحدث". (سيمون، 57 عاماً)

"على الرغم من شعورك بأنك منيعٌ خلال العقد الماضي؛ فإنك حقاً لا تعرف ما الذي سيحدث ولا يعرف أي شخص آخر ذلك أيضاً، مهما تحدثوا بثقة. وبينما يعتبر هذا مزعجاً للأشخاص الذين ينزعون للاستقرار أو الشعور بالأمان، إلا أنه فعلاً يجعلك تشعر بالتححرر عندما تستوعب حقيقة أن الأمور دائماً متغيرة. دعوني أنهي كلامي بأن هناك دوماً أوقاتاً حزينة حقاً، لا تحاول التخفيف من الشعور بالألم أو تجنبه. الحزن هو جزء من حياة أي شخص ويأتي نتيجة لقلب منفتح وعاطفي، قدر ذلك. وقبل كل شيء، كن لطيفاً مع نفسك والآخرين، إنها رحلة رائعة وجميلة وهي تزداد تشويقاً مع الوقت". (برو، 38 عاماً)

9. استثمر في عائلتك، إنه استثمار ناجح!

“أمض وقتاً أطول مع أهلك، إنها علاقة مختلفة مع أهلك عندما تكون راشداً، ويعود الأمر إليك كيف تعيد تحديد أسلوب تعاملك معهم. سيرونك دوماً كما لو أنك طفلهم الصغير إلى أن تستطيع جعلهم ينظرون إليك رجلاً مستقلاً. الجميع يكبرون، والموت مصير الجميع؛ لذا استغل الوقت المتبقي لك لتضع الأمور في نصابها الصحيح وتستمع مع أفراد عائلتك”. (كاش، 41 عاماً)

لقد ذهلتُ بكمية الردود التي تلقيتها حول موضوع العائلة وبقوة هذه الردود؛

فالعائلة هي الموضوع الكبير الجديد في هذا العقد من الزمن، لأنه عليك النظر إليها من زاويتين: فمن جهة، تقدم والديك في السن، وعليك أن تنظر إلى الكيفية التي ستسير بها علاقتكما وأنت شخص بالغ مكتفٍ ذاتياً. ومن جهة أخرى، عليك أيضاً أن تفكر كيف تبني عائلتك الخاصة.

اتفق الجميع تقريباً على أنه عليك أن تتجاوز أي مشكلات عالقة مع والديك، وأن تجد طريقة لإصلاح العلاقة معهما.

كتبت إحدى القارئات: “أنت أكبر سناً من أن تلوم والديك الآن

على أيّ من إخفاقاتك الحالية. في العشرينيات يمكنك أن تنحو منحىً بعيداً في ذلك، ربما كنت ستغادر المنزل فقط، أما في الثلاثينيات فأنت شخص ناضج؛ لذا جدياً، تجاوز الأمر”.

والآن نأتي إلى السؤال المهم الذي يعصف في ذهن كل شخص في الثلاثينيات: هل أنجب أم لا أنجب؟

“ليس لديك الوقت، ليس لديك المال، عليك أن تصل إلى القمة في مهنتك أولاً، سينهي الأطفال حياتك كما تعلم! أوه اسكت... الأولاد رائعون! إنهم يجعلونك أفضل من كل النواحي، إنهم يجعلونك تفعل أقصى ما بوسعك، إنهم يجعلونك سعيداً، يجب ألا تؤجل إنجاب الأطفال، إذا كنت في الثلاثينيات فهذا هو الوقت المثالي للتعامل مع هذا الأمر بواقعية، لن تندم على ذلك أبداً”. (كيفن، 38 عاماً)

“لا يأتي الوقت المناسب لإنجاب الأطفال أبداً لأنك لن تعرف ما أنت مقدم عليه إلى أن تصبح في خضم الأمر. إذا كان زواجك جيداً وبيئتك صالحة لتربيتهم أسرع بإنجابهم الآن وليس لاحقاً لأن هذا سيجعلك تستمتع بهم وقتاً أطول”. (سيندي، 45 عاماً)

يُظهر الإجماع حول موضوع الزواج أنه كان يستحق ذلك، على افتراض أنك في علاقة سليمة مع الشخص المناسب، وإن لم يكن الأمر كذلك فإننا نعود إلى التعامل بالطريقة الأخرى (انظر البند

(الثالث).

ولكن المثير للاهتمام أنني حصلت على عدد من الرسائل الإلكترونية كالتالي:

“ما أعرفه الآن عن الثلاثة عشر عاماً الماضية هو التالي: الكثير من الحفلات والنوادي والرحلات إلى مختلف المدن لأنه لم يكن لدي مسؤوليات غير العمل... الآن أودُّ لو أقايض كل تلك الذكريات بامرأة صالحة تحبني... وربما بعائلة، وأودُّ أن أضيف لا تنس أن تنضج فعلياً وأن تكون عائلة وأن تتحمل مسؤوليات أخرى غير أن تنجح في العمل، ما زلت أحظى ببعض المرح،

ولكن أحياناً عندما أخرج من المنزل أشعر كأني الشخص الذي يستمر في الذهاب إلى المدرسة حتى بعد أن تخرَّج منها،

أرى الناس في كل مكان يحبون ويرتبطون، و”جميع” من في عمري هم في زواجهم الأول أو الثاني حتى! عدم ارتباطي أبداً يراه كل أصدقائي أمراً مذهلاً، ولكن ليست هذه الطريقة التي يجب أن يعيش بها المرء حياته”. (سام، 43 عاماً)

“كنت سأخبر نفسي بأن نتوقف عن البحث عن الشيء التالي الأفضل، وكنت سأقدّر العلاقات التي لدي مع مجموعة من الأشخاص

المخلصين والأصيلين الذين يهتمون حقاً بأمرى، أما الآن فأشعر بالوحدة بشدة ويبدو أن الوقت تأخر جداً". (فارا، 38 عاماً)

في الجانب الآخر، هناك مجموعة صغيرة من الرسائل الإلكترونية تبنت وجهة النظر المغايرة:

"لا تشعر بأنك تحت ضغط لتتزوج وتنجب إن كنت لا تريد ذلك. ما يجعل أحد الأشخاص سعيداً لا يجعل الكل سعداء، لقد قررت أن أبقى غير مرتبط وبلا أطفال ولا أزال أعيش حياة سعيدة ومرضية. افعل ما تشعر بأنه صواب بالنسبة إليك". (مجهول، 40 عاماً)

الخلاصة: بينما يبدو أن تكوين عائلة ليس ضرورةً حتميةً لعيش حياة سعيدة ومرضية، فإن أغلبية الناس وجدوا العائلة مجالاً يستحق أن تستثمر به، على افتراض أن العلاقة سليمة وغير مدمرة أو مسيئة.

10. كن لطيفاً مع نفسك واحترمها:

"كن أنانياً قليلاً وافعل شيئاً من أجل نفسك كل يوم، وشيئاً مختلفاً كل شهر، وشيئاً مذهلاً كل عام". (نانسي، 60 عاماً)

من النادر أن يكون هذا الكلام هو الفكرة الرئيسة لأي رسالة إلكترونية؛ ولكنه كان حاضراً بصورة ما في جميع الرسائل تقريباً: عامل نفسك بطريقة أفضل. قال الجميع تقريباً هذا الكلام بطريقة أو

بأخرى.

“لا أحد يهتم أو يكثرث بحياتك كما تفعل أنت، إن اكرأهم بحياتك لا يعدو جزءاً ضئيلاً من درجة اهتمامك بها، وكما قالت إحدى القارئات: “الحياة صعبة؛ لذا تعلم أن تحب نفسك الآن”.

“لأنه من الأصعب أن تتعلم ذلك لاحقاً” ختمت قارئة أخرى.

إيلدري 60 عاماً، قالت: “عندما تصادفك مشكلة معضلة؛ اسأل

نفسك: “هل ستكون مهمة بالنسبة إليّ بعد خمس سنوات؟ إن وجدت أنها لن تكون كذلك، فكر فيها بضع دقائق ثم تجاوزها”. يبدو أن العديد من القراء ركزوا على الدرس الحياتي الخفي حول أن تقبل الحياة كما هي بكل ما فيها ببساطة.

الأمر الذي يقودنا إلى الاقتباس الأخير من مارتين 58 عاماً:

“عندما أصبح عمري أربعين عاماً أخبرني أبي بأني سأستمتع بسن الأربعين، لأنك في العشرينات تعتقد أنك تعلم ما الذي يجري، وفي الثلاثينيات تدرك أنك على الأرجح لا تعرف ما يجري، أما في الأربعينيات فإنك تسترخي وتقبل ذلك فقط، وأنا الآن في الثامنة والخمسين، وقد كان محقاً”.

من علامات النضج

أن تتفق أقل مما تجني

وأن تعرف الفرق

بين الاحتياجات والرغبات.

سبعة مشاهير لا قوا النجاح بعد سن الثلاثين

بقلم: بيني شو

أتذكر تلك اللحظة كأنها حصلت البارحة؛ كنت قد بلغت الثلاثين من عمري للتو وأعيش في تاياي. لم تسعدني على الإطلاق فكرة بلوغ تلك السن؛ فقد شعرت بأن العشرينيات من عمري ذهبت سدى. كيف مضى الوقت؟

كانت حياتي تسير على غير هدى!

الذهاب إلى تاياي كان هروباً؛ فقد وددت لو أعرف نفسي أكثر، وأن أنضج بصفتي إنسانة وأعود حاملةً كل الإجابات التي أبحث عنها.

يوم عيد ميلادي الثلاثين تسلقت مساراً جبلياً قصيراً لكنه منحدر للوصول إلى الإطلالة المفضلة لي في المدينة، جلست هناك مطولاً قبالة أطول مبنى في العالم (تاياي 101)، إنها مدينة مزدحمة وفيها

الكثير من السيارات والباصات والدراجات النارية، أما من مكاني
هذا فقد بدت تنعم بالسلام والهدوء.

أردت أن أبقى هناك وقتاً طويلاً.

لم أفعل شيئاً مهماً في حياتي بعد، لم أكن قد بدأت باختبار قدراتي
حتى، كنت أعلم أنني أمتلك الإمكانيات لكنني لم أجد المجال
المناسب لأضع فيه كل طاقتي.

ونظرت إلى الثلاثينيات على أنها بداية جديدة، وأن عليّ أن أتقبلها
وأعتنقها، أردتها أن تكون أفضل سني حياتي فأنا لم أرد أن تذهب
السنين العشر القادمة سدى كذلك.

إذا كنت على وشك بلوغ عمر الثلاثين أو إذا كنت في الثلاثينيات
من العمر فلم يفتك القطار بعد لتغير المهنة وتحقيق النجاح.

هذه مجموعة من الأشخاص المشهورين الذين لم ينجحوا منذ بداية
حياتهم وإنما نجحوا بعد سن الثلاثين، ومن الأعمال التي كان يشغلها
هؤلاء الأشخاص: سمسار بورصة، ونجار، ومسؤول معلومات سرية،
ومدرس، ومحام، ومساعد في ترتيب ديكورات مشاهد أفلام هابطة،
ونادل، إلا أننا لا نتذكر هؤلاء الأشخاص لأنهم قاموا بهذه الأعمال
وإنما لنجاحهم الباهر في أمور أخرى كانت أحلاماً سعوا إليها

وحققوها في الثلاثينيات:

1. سيلفستر ستالون: كان ممثلاً مكافئاً في البداية بكل ما للكلمة من معنى؛ فقد كان مفلساً واضطراً إلى بيع مجوهرات زوجته! (التي لم تسعد لذلك بالطبع).

بلغ نقطة الحضيض في حياته عندما حاول بيع كلبه في متجر للمشروبات لأي شخص غريب؛ إذ لم يعد لديه المال الكافي لإطعامه على الإطلاق، وبالفعل باع ذلك الكلب لرجلٍ ما لقاء 25 دولاراً بعد أن طلب في بداية الأمر 50 دولاراً، ويذكر أنه خرج من المتجر بائساً في ذلك اليوم.

بعد أسبوعين من تلك الحادثة شاهد مباراة ملاكمة بين البطل العالمي محمد علي كلاي وتشاك وينر، وأوحى له هذا بفكرة فيلمه فجلس وكتب سيناريو فيلم روكي كاملاً خلال عشرين ساعة.

حاول ستالون بيع هذا الفيلم وحصل بالفعل على عرضٍ بقيمة 125.000 دولار على نص الفيلم!

وقد كان هذا المبلغ كفيلاً بتغيير حياته كلياً، إلا أن ستالون كان لديه شرطٌ واحد فقط وهو أن يكون نجم هذا الفيلم، لكن الاستوديو رفض هذا الطلب؛ فقد كانوا يريدون نجماً حقيقياً ليؤدي هذا الدور

وليس رجلاً غريب المظهر واللكنة، فغادر ستالون مع فيلمه.

بعد عدة أسابيع تواصل الاستوديو معه وعرضوا مبلغ 250.000 دولار، وعندما رفض؛ عرضوا 325.000 دولار؛ لقد أرادوا فيلمه وليس هو، إلا أنه رفض العرض لأنه في الأساس ممثل، بعد ذلك وافق الاستوديو على إعطائه 35.000 دولار لقاء الفيلم والسماح له بتأدية دور البطولة فيه، وما تبقى من الحكاية أصبح تاريخ فيلم؛ فقد حاز روكي على جائزة الأوسكار لأفضل فيلم وأطلقه إلى النجومية. كان عمر ستالون ثلاثين عاماً عندما عُرض فيلم روكي.

قد تتساءلون ما أول شيء اشتراه بمبلغ 35.000 دولار؟ وقف ستالون أمام متجر المشروبات ثلاثة أيام آملاً أن يرى الرجل الذي باع له كلبه، وأخيراً في اليوم الثالث رأى ستالون الرجل ومعه كلبه، وشرح للرجل أسباب بيعه الكلب، وترجاه أن يبيعه إياه مجدداً، وعرض عليه 100 دولار، إلا أن الرجل رفض، ثم رفض مبلغ 500 دولار وبعدها 1000 دولار، وقال: لا يوجد مبلغ كافٍ من المال يجعله يبيع هذا الكلب! إلا أن ستالون كان مصمماً، كان عليه أن يستعيد كلبه، فعرض على الرجل مبلغ 15.000 دولار ودوراً تمثيلاً في فيلم روكي! قبل الرجل واستعاد ستالون كلبه!

2. مارثا ستوارت: لم تكن قبلاً مارثا ستوارت التي نعرفها الآن

وإنما كانت سمسارة في البورصة. في الثلاثينيات من عمرها اشترت مع زوجها بيتاً ريفياً وبدأت بترميمه، وهنا بدأ حبها للترميم والترتيب والتصميم بالظهور.

أسست مارثا عملها في قبو منزلها بمشاركة إحدى صديقاتها، وقادها هذا العمل إلى تأليف كتب الطبخ الخاصة بها، ثم إلى فقرة نصائح التصميم والترتيب في برنامج أوبرا.

أصبحت مارثا مليارديرة عندما أصبحت شركتها (مارثا ستوارت ليفينغ أومينيميديا) شركة عامة، وقد بدأ كل ذلك بتغيير المهنة في الثلاثينيات من عمرها!

3. هاريسون فورد: الممثل المشهور الذي نعرفه بأسماء دوريه (هان سولو وإنديانا جونز) كان ممثلاً مكافحاً آخر. حظي هاريسون ببعض الأدوار الصغيرة لكن ذلك لم يكن كافياً لرعاية زوجته وولديه؛ فتعلم مهنة التجارة بنفسه في الثلاثينيات من عمره، وكان السبب في ذلك أنه قد تعب من التمثيل في المسلسلات التلفزيونية الرديئة. لم يتخل قط عن حلمه بأن يصبح ممثلاً، لكن مهنة التجارة قدمت له مدخولاً يسمح له برفض الأدوار الرديئة.

في سن التاسعة والعشرين، حصل فورد على دور مساعد في فيلم جورج لوكاس (زخرفة أمريكية). كيف حصل على هذا الدور؟

كان قد وُظف لصنع خزانات خشبية في منزل جورج لوكاس، إلا أن ذلك الدور لم يجعل منه نجم أفلام عريقاً، في الحقيقة لم يحصل ذلك إلا بعد ست سنوات على تلك الحادثة.

في سن الخامسة والثلاثين، حصل فورد على دور البطولة بشخصية هان سولو في فيلم حرب النجوم الذي أخرجه كذلك المخرج جورج لوكاس.

أجل لقد حصل فورد على فرصته الذهبية في العمر الذي يظن معظمنا فيه أن الأوان قد فات على أي تغيير في حياتنا!

4. جوليا تشايلد: عملت جوليا بعد تخرجها من الجامعة كاتبة لدى عدة ناشرين محليين وفي مجال الإعلان حتى سن التاسعة والعشرين.

ثم عملت في مكتب الخدمات الاستراتيجية (OSS)، وهو منظمة مخبرية للولايات المتحدة أسست خلال الحرب العالمية الثانية، ثم حلت محلها منظمة الاستخبارات المركزية (CIA)، وقد تعاملت جوليا في أثناء عملها هذا مع الكثير من المعلومات السرية.

بعد انتهاء الحرب وكان عمرها حينها ستة وثلاثين عاماً، انتقلت جوليا وزوجها إلى باريس، وعرفها زوجها على فن الطبخ الرفيع هناك، فسجلت في مدرسة كوردون بلو العريقة للطبخ ودرست فيها

مع طهارة بارعين آخرين.

أوقد ذلك شعلة حبها للطبخ وأمضت بقية عمرها تشارك هذا الشغف مع المشاهدين الأمريكيين كاتبة ومقدمة لبرامج طبخ مشهورة. وجدت جوليا شغفها الحقيقي في منتصف الثلاثينيات.

5. برندن غليسون: قد تتساءلون من هو برندن غليسون، وكذلك فعلتُ أنا إلى أن رأيت صورته، إنه واحد من الممثلين الذين نشعر بأننا رأيناهم من قبل لكن لا نتذكر في أي فيلم بالضبط.

كان برندن غليسون في الرابعة والثلاثين عندما ترك عمله اليومي ليتفرغ للتمثيل فقط (كان يمثل منذ سني المراهقة)، كما كان لديه تجربة قصيرة في مجال الخدمات الصحية وعقد كامل معلماً للإيرلندية والإنكليزية.

بدأ مسيرته الفنية بأدوار صغيرة إلا أنه ارتقى بعد ذلك للعمل في أفلام كثيرة، وكان بعض منها ذا أهمية، مثل: قلب شجاع، والمهمة المستحيلة 2، والذكاء الصناعي، وعصابات نيويورك، وفيلم طروادة، وعصابات نيويورك، وطروادة.

كما أن عشاق سلسلة هاري بوتر يعرفونه باسم ألاستر موودي "ذو العين المجنونة"، وقد حاز على العديد من الجوائز لأدواره، ويعدّ من

أهم الممثلين الإيرلنديين حالياً، والسبب في كل ذلك أنه قد أعطى نفسه فرصة للنجاح في عمر الرابعة والثلاثين.

6. أندريا بوتشيلي: نشأ بوتشيلي محباً للموسيقا، وبدأ دروس البيانو بعمر السادسة، ثم تعلم بعد ذلك العزف على الفلوت والساكسوفون والترومبيت والترومبون والقيثارة والغيتار والطبل، كما تدرّب على الغناء.

ثم ماذا فعل بعد ذلك؟ ذهب إلى كلية الحقوق. وفي أثناء دراسته كان يعزف البيانو في مقهى لكسب المال، وفي سن الثلاثين أمضى سنة واحدة محامياً، بعد تلك الفترة ترك بوتشيلي المحاماة كلياً ليتفرغ للموسيقى.

إلا أنه لم يحصل على فرصته الحقيقية حتى سن الرابعة والثلاثين عندما بدأ مغني وملحن الروك الإيطالي زوكيرو تجارب الأداء للمغنين لتسجيل عينة من أغنية تدعى "ميزريري" من ألبومه الذي يحمل نفس الاسم ليرسله إلى المغني الإيطالي لوتشيانو بافاروتي. بعد سماع صوت بوتشيلي في تلك العينة، أصر بافاروتي على زوكيرو لجعل بوتشيلي يؤدي الأغنية بدلاً منه؛ إلا أن زوكيرو نجح بإقناع بافاروتي بالمشاركة في أداء الأغنية، وأصبحت الأغنية الأكثر نجاحاً في أوروبا.

7. جون هام: قبل أن يؤدي جون هام شخصية دون دريبر في المسلسل الناجح "رجال مجانين"، كان ممثلاً مكافئاً يقترب من الموعد الذي حدده لنفسه لتحقيق حلمه.

في المدرسة، لعب جون الرياضة بقدر ما كان يمثل، إلا أنه كان ميالاً أكثر إلى التمثيل، وأدى عدة أدوار مسرحية في الجامعة كذلك، وعندما تخرج من الجامعة بعد دراسته للغة الإنكليزية، عمل مدرس مادة التمثيل للصف الثامن.

قرر الانتقال إلى لوس أنجلوس عام 1995 وكان كل ما يملكه حينها هو سيارته و150 دولاراً نقدياً، فهو لم يرغب "في مهنة عادية".

وَقَّع عقداً مع وكالة ويليام موريس المعروفة.

نجح أليس كذلك؟

لا!

خلال ثلاث سنوات كاملة لم يحصل جون على أي دور تمثيلي، في ذلك الوقت كان الكثيرون من الممثلين في عمر الخامسة والعشرين يحصلون على أدوار طلاب في الثانويات، إلا أن جون بدا أكبر من أن يلعب دور طالب مدرسة.

ففسخت وكالة التمثيل عقدها معه.

عمل جون في تلك الفترة مسؤولاً عن تنسيق مواقع التصوير للأفلام الهابطة، ثم أصبح بعد ذلك نادياً.

كان قد أعطى نفسه مهلة خمس سنين للنجاح في عالم التمثيل، وقد أصبح عمره تسعةً وعشرين عاماً والمهلة تكاد تنتهي، كان بإمكانه بالطبع كسب عيشه بصفته نادياً، لكنه يعرف الكثير من النُّدُل الذين يبلغون أربعين عاماً،

ولم يرد أن يصبح واحداً منهم. كان سابقاً معلماً في المدرسة وبإمكانه دائماً العودة إلى التعليم.

أعطى نفسه مهلة حتى سن الثلاثين للنجاح وفسّر ذلك قائلاً:

“إما أن تقف على قدميك مجدداً تجد وكالة تمثيل جديدة، أو أن تذهب إلى مسقط رأسك وتقول: أعطيت الأمر فرصة ولكنه انتهى الآن. آخر ما أردت الوصول إليه هو أن أكون واحداً من أولئك الممثلين في عمر الخامسة والأربعين مع إدراكٍ ضئيل لحقيقتهم ولا يعملون كما يجب، ولذلك أعطيت نفسي مهلة خمس سنين، وقررت أنني إذا لم أنجح ببلوغي الثلاثين، فأنا في المكان الخاطئ، وما إن اتخذت هذا القرار بدأ يؤتي أكله فوراً”.

عندما بلغ جون هام عمر 29، نال دوراً في المسلسل التلفزيوني

“العناية الإلهية”، وهذا سمح له بالتوقف عن العمل نادلاً، وعندما كان في الثلاثينيات، نال دوراً في أول فيلم ضخم له “كنا جنوداً” بطولة ميل جيبسون.

وبعد العديد من الأدوار الصغيرة في السنوات اللاحقة، أدى جون هام عام 2007 في عمر السادسة والثلاثين شخصية دون دريبر في مسلسل “رجال مجانين” بعد أن تفوق على ثمانين ممثلاً آخر.

من علامات النضج:

ألا يغرّك المديح

وألا يهزّ النقدُ

ثقتك بنفسك!

ما الذي عليك فعله في الثلاثينيات لتكون سعيداً في الخمسينيات

بقلم: د. كارل بيليمير

ثلاث نصائح من أولئك الذين يجب أن يعرفوا حقاً!

سألوني مؤخراً بناءً على الدراسات التي أجريتها: “ما الذي عليّ فعله

في الثلاثينيات وسيفيدني في الخمسينيات وما بعد؟”

أُحييت هذا السؤال، خاصة لأنه كان أحد الأسئلة التي سألناها فعلياً لأكثر من ألف وخمسمئة معمر أمريكي في دراستنا حول الحكمة العملية لمعمرينا، ولم يترددوا في إعطاء نصيحة حول هذا الموضوع. وكان من بين الناس الذين سألناهم أولئك الذين انتهى بهم الأمر سعداء وراضين في التسعينيات من عمرهم، وأولئك الذين لم تنته حياتهم بشكل جيد إلى هذه الدرجة ويريدون إخبارنا ما الذي علينا تجنبه. إجمالاً، هناك ثلاثة دروس شائعة لأولئك الذين تتراوح أعمارهم بين العشرينيات والأربعينيات، وفي الواقع أحياناً مشاهدة المنظر من خط النهاية هو ما نحتاج إليه تماماً.

1. اختر مهنة من أجل جدواها الداخلية:

أولى النصائح التي قدمها كل معمر منهم هي: جد عملاً تحبه. قالوا: إنه من الأفضل إلى درجة كبيرة أن تقبض أجراً أدنى وتستمتع بما تقوم به من أن تكدح في عمل لا تحبه وتعيش من أجل عطل نهاية الأسبوع.

إليك ما قاله لي ويلي برادفيلد في الثالثة والثمانين من عمره، عمل سابقاً مدرباً ثانوياً، وهو الآن بصحة جيدة ونشط:

“أُحييت العمل الذي كنت أقوم به حقاً، وأعتقد أن هذا أحد أهم الأشياء التي أستطيع إخبارها للشباب: أن تنخرط في أمر تحبه،

ولديك القابلية له، ويجعلك سعيداً تماماً، لأنني أعتقد أن السعي من أجل المال فقط يجب ألا يكون هو الأولوية، قمت بعملي لأنني أحببته، أعتقد أن الأمر الأكثر أهمية هو أن تنخرط في مهنة تحبها تماماً وتجعلك تتطلع قدماً للذهاب إلى العمل كل يوم”.

2. قل “نعم”:

جميعنا عشنا تجربة أنه لدينا زملاء عمل ينظرون إلى عملهم من أضييق زاوية ممكنة وشعارهم على الأرجح هو “التفكير المحدود”، إذ تجدهم متسمرين بشدة في مواقعهم وحدودهم جدران المكتب أو الحجرة، ومصممين على البقاء في منطقة الراحة. اتباع هذا النهج خطأً جسيم. ففي العمل، عليك أن تخوض تحديات جديدة في كل مرة وتقول “نعم” أكثر ما يمكن، ومن بين أكثر الأشياء التي ندم عليها الناس في العمل هي تلك المرات التي قرعت فيها الفرصة الباب ولم يفتح أحد. جو شويتز البالغ تسعة وسبعين عاماً، علماً أنه مثل العديد من الأولاد الآخرين بدأ حياته بالفقر، وكان والده يعمل في معمل للسجاد ولم ينه دراسته الثانوية، إلا أنه عمل بجد وأصبح مهندساً ناجحاً ورائد أعمال. علمني جو الدرس التالي:

“الدرس الذي تعلمته هو أنه من النافع أن تقول “نعم” ما لم يكن لديك سبب وجيه حقاً لتقول “لا”، وفي حياتي المهنية لم أقل “لا”،

كنت أوافق على القيام بالأشياء، لم يكن الأمر ممتعاً تماماً كل الوقت ولكنه أفضى إلى أمور مثيرة للاهتمام”.

إذا كنت أحد أولئك الأشخاص الذين يقولون: “لا، لا يمكنني القيام بذلك” أو “لا أريد القيام بذلك” فإنك ستخسر الكثير مما ستقدمه لك الحياة؛ فالحياة مغامرة، ولتستفيد منها؛ عليك أن تقول “نعم” للأشياء.

المعمرون الذين كانوا أسعد بما أفضت إليه حياتهم بإمكانهم جميعاً أن يسيروا إلى قرار اتخذه عندما كانوا شباباً. لقد تعرضوا لإغراء قول “لا” لأن مواصلة ما يقومون به أكثر راحة وأقل خطورة، ولكنهم قالوا “نعم” لفرصة وأتت أكلها.

3. يتفوق الذكاء العاطفي على كافة أنواع الذكاء الأخرى:

إذا أردت أن ترضى عن حياتك عندما تصبح معمرًا، عليك أن تصقل مهاراتك الاجتماعية الآن. المعمرون الذين تحدثت إليهم كانوا من أصحاب مئات المهن المختلفة أو العاملين فيها. لقد رأوا أناساً نجحوا في العمل وآخرون تحطموا وفسلوا، لم لدينا هذه النتائج المختلفة؟ أخبروني بما يلي:

مهما كنت موهوباً ومهما كنت بارعاً، يجب عليك أن تمتلك

مهارات التفاعل مع الآخرين لتنجح.

تعلم العديد من الناس أهمية مهارات التفاعل مع الآخرين والتعاطف مع زملاء العمل عندما خدموا في الحرب العالمية الثانية فعلى سبيل المثال أخبرني لاري تاييس البالغ الآن ثلاثة وتسعين عاماً:

“عندما ذهبت إلى الخدمة كنت شاباً صغيراً من بلدة ريفية صغيرة في فيرمونت، عائلتي بكاملها كانت ميسورة ومعروفة ومحترمة وما إلى ذلك في البلدة. ذهبت إلى البحرية وأصبحت مجرد أحمق آخر، وتعلمت كيف أنسجم مع الناس، وكان هذا أكبر درس تعلمته وساعدني طوال حياتي.

فإن تعيش في سفينة مكتظة بالأشخاص خارج البلاد يعني أنه عليك أن تنسجم مع الناس، ليس هناك خيار آخر، تعلمت أن أقبل الناس إلى أن يثبتوا لي أنني مخطئ، والأمر نفسه عليك فعله عندما تكون في العمل: كن اجتماعياً وانسجم مع الناس الذين يعملون معك”

إجمالاً، كانت نصائح المعمرين هي: أن تتجاوز حدود مواضيع العمل، وتبذل جهداً لتتعلم كيف تزيد من علاقتك مع الآخرين إلى الحد الأقصى، وأولئك الذين لم يتبعوا هذا المبدأ أخبروني بأنهم ندموا.

هذه التصرفات على الأرجح ستجعل الخمسينيات من عمرك والسنين
التي تليها مُرضية أكثر، واحرص على أن تسأل المعمرين في بلدتك هذا
السؤال؛ إذ سيكون لديهم أجوبة مذهلة لك!

من علامات النضج

أنه في حين يكون

لديك الكثير لتقوله

إلا أنك تختار الصمت

في حضرة الحمقى!

الفصل الثاني: هل فات الأوان للوقوع في الحب؟



ليس الزواج الحلّ لكل مشكلات العالم

“توقفت عائلتي فجأة عن الاهتمام بمعرفة ما يهمني ويفرحني
ويجعلني أنهض من السرير كل صباح”.

هذا ما ذكرته إيسيتا تريباتي البالغة واحداً وثلاثين عاماً والمختصة
بالتسويق الإلكتروني، التي ولدت ونشأت في بوبانسوار في أوديشا،
وأقضت السنين السبع الماضية تعمل في مومباي التي بدأت الآن تشعر

بأنها موطنها. تحدثت إبيسيتا أيضاً عن الأمور الآتية:

عن بلوغ الثلاثين:

“عندما كنت أصغر في العمر شعرت بحاجة كبيرة إلى أن أكون اجتماعية أكثر، وأن يكون لدي محيط اجتماعي واسع، وبالحاجة الدائمة إلى أن أكون مشغولة، أما الآن فأنا أعتقد الأمور التي تهمني بالفعل وأتجاهل الباقي.”

التعامل مع الضغوطات الاجتماعية:

ربتني “أم نمرة” وحفزتني على التركيز على دراستي وعلى نشاطات خارج المنهاج لكي أنال درجات عالية وأدخل فرعاً جامعياً جيداً، ومن ثم يصبح لدي مهنة ناجحة. وبالفعل، أنجزت كل ذلك ووجدت المهنة التي تثير شغفي؛ بناء العلامات التجارية. وبطريقة ما، لم نتطرق يوماً إلى موضوع الزواج وإنجاب الأطفال بكامله في طفولتي، ولكن خلال السنين السبع الماضية انقلب والداي -الذان علماني ألا أترك شيئاً أحبه- فجأة إلى النقيض من ذلك، وأصبحا يطرحان عليّ أفكاراً من مثل:

“إذا وجدت شاباً مناسباً في مدينة أخرى، عليك أن تتركي عملك وتنتقلي إلى هناك.”

“تزوجي وأنت ما زلت صغيرة وجميلة”.

“كل صديقاتك تزوجن، ستصبحين وحيدة”.

عادةً ما كانت تتبع هذه الأحاديث بأساليب عدة من الإلحاح اللطيف والابتزاز العاطفي، وآخرها كان الامتناع عن التكلم معي لأنني أرفض أن “أستقر”. أن يستهين بك الناس الذين يفترض أنهم مؤمنون بك مهما يكن الأمر -والدليل عروض الزواج التي حاولوا إقناعي بها- هو حقيقة مرة عليك تقبلها.

عن الزواج:

أعتقد أن الزواج مفهوم رائع وأنا منفتحة لتجربته بنفسني، لكنه ليس الحل لكل مشكلات العالم (مع أن والديّ يخالفاني الرأي).

الساعة البيولوجية، الخرافة والواقع:

لا تناسبُ الأمومة الجميع، وهي حتماً لا تناسبني، وحتى لو كان الشخص يريد الأطفال، فهناك طرق أخرى يمكن اختيارها لتأسيس عائلة، بغض النظر عما إذا كان جسدك يساعدك على ذلك أم لا، ما يهم هو أن تكون مدركاً لكل ما تنطوي عليه الأمومة حقاً.

الفرق بين الرجال العازبين والنساء العازبات في الثلاثينيات:

إنه ربيع العمر بالنسبة إلى الرجال؛ إذ يُتَوَقَّع فيه أن يحققوا أهدافهم، أما النساء فيعاملن كأنهن قنابل موقوتة، كأنهن أصبحن "مهملات" وسينتهي بهن الأمر "وحيدات".

عن العزوية:

بالطبع هناك أيام صعبة، لحظات من الشك وعدم الشعور بالأمان، لكن "إيجاد الشخص المناسب والاستقرار" لن يمنعا وجود أيام كهذه.

وضعت الحياة لي خطأً، ووضعت أنا أيضاً خطأً لحياتي، وكلانا يستمتع بتعايشنا الرائع هذا!

الناضجون عاطفياً يبحثون

عن شريكٍ يكون نداً لهم،

شريك لا يلعبُ

دور الأب أو الابن،

وإنما شخص يكلمهم

ويكون رفيقَ دربهم.

ثمانية أسباب لكونك لا تزال عازباً

بقلم: ليزا فايرستون

ما التحديات الداخلية التي تبقيك عازباً؟

من الواضح أنّ بعض الأشخاص عازبون لأنهم اختاروا ذلك، إنهم -ببساطة- غير مهتمين بالدخول في علاقة جدية في هذه المرحلة من حياتهم، كما أن بعض الأشخاص عازبون نظراً لظروفهم؛ فهم ربما انفصلوا للتو عن شريكهم، أو تعرفوا على الكثير من الأشخاص مؤخراً لكنهم لم يجدوا الشخص الذي يتوافقون معه حقاً. ليس الغرض من هذه المقالة هو تمييط كل النساء أو الرجال العازبين أو وضع أي أحد في تصنيفات أو قوالب مسبقة، ولكن للأشخاص -وخصوصاً من هم فوق سن الثلاثين- الذين يبحثون عن إجابة عن السؤال المحير "لماذا أنا عازب؟" نقدم لكم بعض الإجابات الجديدة:

عندما يتعلق الأمر بإيجاد شريك حياة يصبح من الصعب ألا تشعر بأنك ضحية، ففي الحقيقة يمكن للناس أن يكونوا قساة وقد نتعرض للأذى... لا، ليس الأمر ذنبك دائماً!

إلا أننا في حقيقة الأمر لدينا سيطرة على مصيرنا العاطفي أكثر مما نظن، فنحن نصنع العالم الذي نعيش فيه إلى درجة كبيرة على

الرغم من أننا نادراً ما نكون واعين لهذه العملية، وفي الواقع بإمكاننا الاختيار ما إذا كنا سننظر إلى مصيرنا من زاوية الضحية، أو أن نحدد أهدافنا ونسعى لتحقيقها ونتحكم بحياتنا.

نحن نستفيد من التركيز على ما يمكننا التحكم به وليس على ما لا يمكننا التحكم به؛ لذا بإمكاننا أن نصبح واعين للطرائق التي تؤثر بها في ردود الأفعال التي نتلقاها من الآخرين حتى السلبية منها، ولذلك يجب أن يكون السؤال الذي يطرحه العازبُ الباحثُ عن الحب هو: ما التحديات الداخلية التي عليّ أن أواجهها؟

1. الدفاع:

مرّ معظمنا بعلاقة شخصية أذتهم في الماضي، ومع الوقت والتجارب المؤلمة نجازف جميعاً بتكوين درجاتٍ متفاوتة من المرارة للدفاع عن أنفسنا ونصبح دفاعيين، تبدأ هذه العملية قبل البدء بمحاولات الارتباط بوقتٍ طويل؛ إذ تدفعنا الأذيّات التي تعرضنا لها في أثناء التعامل في الطفولة إلى تشييد جدرانٍ أو إلى النظر إلى العالم من زاوية إخضاع كل شيء لفلترة وهذا ما قد يؤثر فينا سلباً كبالغين؛ إذ تقودنا عملية التكيف هذه إلى أن نصبح دفاعيين جداً ومنغلقين على أنفسنا، وقد تجعلنا في علاقاتنا كبالغين نرفض أن نكون هشين جداً أو أن نخرج الأشخاص من حياتنا بسهولة كبيرة.

على سبيل المثال: إذا كان والداك أو الأشخاص الذين عملوا على تربيته مهملين أو باردين عاطفياً؛ فقد تكبر وأنت لا تثق بالعاطفة، وقد تشك بالأشخاص الذين يظهرون لك "اهتماماً مبالغاً به"، وعضواً عن ذلك، قد تحاول الحصول على علاقات تشابه ما عشته في الماضي؛ فقد تختار شريكاً لا مبالياً أو متحفظاً، إذ ليس من السهل دائماً رؤية الصورة واضحة عندما نكون دفاعيين، ونتيجة ذلك نميل إلى إرجاع عزويتنا إلى عوامل خارجية ونفشل في إدراك أننا لسنا منفتحين كما نظن.

2. الانجذاب غير الصحي:

عندما نتصرف بشكلٍ دفاعي، نميل إلى اختيار شركاء غير مثاليين؛ فقد ندخل علاقةً غير مرضية باختيار شخصٍ غير مهم بنا عاطفياً، ولأن هذه العملية تتم باللاوعي إجمالاً؛ فنميل غالباً إلى لوم الشريك على فشل العلاقة، وقد نشعر بالانهيار والألم عند تكرار الرفض دون إدراك أننا دائماً ننشدُ هذا النمط من الأشخاص.

ولكن لماذا نفعل هذا؟ إن الأسباب معقدة وتعود غالباً لخوفنا الدفين من الحميمة؛ إذ لدى الكثير منا دافعٌ لا واعٍ يجعلنا نسعى للعلاقات التي تعزز الأفكار الناقدة تجاه أنفسنا والتي لطالما عانينا بسببها، ولإعادة تكرار نواح سلبية من طفولتنا، فعلى الرغم من أن هذا

قد يكون غير مبهج فإن كسر هذه الأنماط القديمة سيسبب لنا قلقاً وضيقةً كبيرين، وقد يخلق شعوراً غريباً بالوحدة في بيئة يملؤها الحب!

ومن المفارقات أن خوفاً من التخلي عن الصورة التي رسمناها لأنفسنا في الصغر والبدء برؤية أنفسنا بشكلٍ أكثر إيجابية، يجعلنا نشعر بعدم الارتياح وقد يحفز إنتاج الأفكار الهدامة للذات من قبل: "من تظن نفسك؟ أنت لست بهذه العظمة!" ولذلك من الممكن أن تجعلنا هذه المخاوف نتشبث بعلاقات لا مستقبل لها، أو نشعر بالانجذاب تجاه أشخاصٍ غير مهتمين بنا حقاً فقط لأنهم يعززون الصورة السلبية عن أنفسنا؛ ما يجعلنا نشعر بالراحة والألفة أكثر على الرغم من أنه أمر مؤلم.

3. الخوف من الحميمة:

كما كتب والدي عالم النفس والكاتب روبرت فايرستون في مقاله "أنت لا تريد حقاً ما تقول إنك تريده"، يزعم معظمنا أنه يريد إيجاد شريك حياةٍ مُحِبٍّ، لكن تجريب الحب الحقيقي يبدد أفكارنا الخيالية عن الحب، التي استخدمناها آليات للنجاة منذ الطفولة المبكرة، كما أن إبعاد ومعاينة التصرفات المحبّة يحافظ على الصورة السلبية للنفس ويقلل التوتر.

قد تتجلى مخاوفنا بخصوص الحميمة كقلقٍ من أن شخصاً ما "معجبٌ

بنا أكثر من اللازم” وهو سبب غير منطقي لعدم الارتباط بشخص، وقد نعاقب الشخص الآخر بتجريحه أو يبدّر منا تصرف مسيء حتى، وهذا بشكل أساسي لنضمن بذلك أننا لن نتلقّى رد الفعل المحب الذي نقول إننا نريده.

في الواقع يتحمل معظمنا درجةً محددة من الألفة، ثم نصبح دفاعيين عندما يتعلق الأمر بالسماح لأحد بالاقتراب، وفي الواقع وعلى مستوى أعمق نحن لا نريد حقاً الحب الذي نقول إننا نريده.

4. الانتقائية:

عادةً ما تجعلنا دفاعيتنا أكثر انتقائية وانتقاداً، وهذا صحيح، خصوصاً بعد المرور بتجارب سيئة تعرضنا فيها للخداع أو الرفض من قبل شخص نكنّ له مشاعر عميقة، مثلاً: تراود الكثير من النساء أفكارٌ مثل: “ليس هناك رجال صادقون هنا”، أو “كل الرجال الجيدين مرتبطون”، أما بالنسبة إلى الرجال فيبدوون بالتفكير في أنه “لا يمكنك أن تثق بامرأة أبداً”، و”تريد النساء جميعهن استغلال الرجال”، وأحياناً تكون لدينا توقعات غير منطقية للشريك أو أننا نبدأ بتقفي نقاط الضعف من اللحظة التي نلتقي فيها بأحدهم.

والمشكلة عندما ننظر إلى العالم بأعين ناقدة أو غير واثقة بأننا نقصي شريحةً كاملة من الشركاء المحتملين قبل أن نعطيهم فرصة حتى،

ونعتقد كذلك أن التعرف على شخص ما يعدّ "تنازلاً" دون أن نلاحظ كيف أن هذا الشخص يمكن أن يجعلنا سعداء على المدى الطويل.

كانت إحدى صديقاتي تصدُّ رجلاً حاول لأكثر من عام أن يكسب ودها، وعلى الرغم من أنها شعرت بأنه لطيف وظريف وذكي، أقنعت نفسها أنه "متعلق بها أكثر من اللازم"، وقالت إنه يحتاج إلى الكثير من الاهتمام، وهي متأكدة من أن الأمر سينتهي به متأزياً بسببها، كما قالت مراراً أنها غير منجذبة إليه، وبعد إلحاح صديقاتها وافقت أخيراً على التعرف على هذا الرجل، ولدهشتها وجدت أنه خيار رائع بصفة شريك حياة؛ شخص لديه الكثير من الاهتمامات المشتركة معها، وفي النهاية وجدت فيه الحب الحقيقي.

ما تظهره قصتها وقصص كثيرة مشابهة هو أننا عندما نظن أننا "تنازلنا" ووافقنا على لقاء شخص ما، قد لا نكون قد تنازلنا أبداً، وإنما قد نجد أنفسنا في علاقة مجدية أكثر بكثير مما اخترنا من قبل. إن ما يثير السخرية أننا عادة ما نميل إلى عدم الثقة بالأشخاص المعجبين بنا حقاً، ولكن عندما نعطيهم فرصة نجد أننا قد اخترنا شخصاً يقدرنا لذاتنا ويمكنه حقاً أن يجعلنا سعداء.

5. تدني احترام الذات:

عبر الكثيرون ممن تحدث معهم عن نفس المشاعر؛ فهم يعتقدون أنهم يريدون علاقة مرضية أكثر من أي شيء آخر، ولكنهم مقتنعون أكثر أن لا أحد ذو قيمة سيهتم بهم.

جميعنا لدينا "أصوات داخلية ناقدة" تخبرنا بأننا بدينون أو قبيحون أو مسنون أو مختلفون جداً عن الآخرين. وعندما نصغي إلى هذه "الأصوات" ننخرط في تصرفات تبعد الناس عنا، ولذلك عندما نبقى عازين فعادةً لا يكون الأمر عائداً إلى الأسباب التي نخبر أنفسنا بها؛ إذ إن قلة ثقتنا بأنفسنا تجعلنا نطلق إشارات بأننا لسنا منفتحين؛ ما يجعل موضوع الارتباط معقد جداً.

كما يواجه الكثير من الناس مصاعب عند الحاجة إلى ترك بيت العائلة عندما يكونون محبطين، فما بالك عندما يتعلق الأمر بإيجاد الشريك المحتمل. أضف إلى ذلك أن البعض يواجهون صعوبة بالتواصل المباشر بالنظر مع الأشخاص الآخرين، أو بتفحص المكان من حولهم بحثاً عن شخص قد ينجذبون إليه، ولذلك عندما ينجذبون إلى شخص ما قد يفشلون في ملاحظة شغفهم بسبب تدني احترام الذات.

6. الخوف من المنافسة:

غالباً ما يقود تدني احترام الذات إلى الخوف من المنافسة؛ إذ من السهل أن نقلل من قيمة أنفسنا بالمقارنة مع الآخرين وخصوصاً عندما

يتعلق الأمر بالارتباط، فعندما نلتقي بشخصٍ يعجبنا؛ من السهل أن نفكر في أنه "يمكنه (أو يمكنها) أن يكون مع شخص أفضل مني"، وعندما نلاحظ أن شخصاً آخر مهم بالشخص الذي يعجبنا؛ قد نسرع بالانسحاب على الفور، وقد نشعر بأننا لسنا على استعداد للمنافسة وخصوصاً عندما نكون، إذ نبدأ بمهاجمة أنفسنا بأفكار مثل: "لقد ولى زمنك، لقد كبرت على هذا".

كما قد يقودنا خوفنا من المنافسة إلى تجنبها؛ فقد نخاف أن نبدو مغفلين أو ألا يختارنا الشخص الآخر،

وكذلك قد يكون لدينا مخاوف من الفوز بالمنافسة معتقدين "أننا سنؤذي مشاعر الشخص الآخر" أو أن فوزنا بالمنافسة سيخلق عداوة مع الشخص الذي هزمناه، لكن الحقيقة هي أن هذا الأمر يتسم بالتنافسية.

أجل، من المخيف أن ننتهز الفرصة ونخوض المنافسة للحصول على من نريد، ولكن عندما نفعل ذلك نكتشف أن الأمر بالفعل يستحق مواجهة مخاوفنا، وسينتهي بنا الأمر بتعزيز شعور أقوى بالذات وزيادة فرصنا في الارتباط بالشخص الذي نريده حقاً.

7. العزلة والروتين:

مع التقدم بالعمر يميل الناس أكثر إلى الانسحاب نحو منطقة الأمان، فالنساء في هذا العصر أكثر نجاحاً وإنجازاً واكتفاء ذاتياً وهي كلها تطورات إيجابية جداً. وكلها ازداد ارتياح النساء والرجال سواء مادياً أو في حياتهم اليومية، يصبح من الأسهل عليهم أن يشكوا فقاعة يعيشون فيها، ويصبح من الصعب أن يخرجوا منها.

وقد يبدو أنه من الصعب المجازفة والخروج من هذه القوقعة إلا أنه في الواقع نشعرنا الكثير من الأمور التي نفعها "لنريح" أنفسنا بالسوء في نهاية الأمر، لأنها تفضي إلى منعنا من السعي خلف ما نريده في الحياة حقاً؛ لذا من المهم مقاومة البقاء في منطقة الراحة وأن نتحدى بشكل مستمر صوتنا الداخلي المتقذ دائماً.

أجل، علينا التحرك وبذل الجهد للانطلاق في العالم والابتسام والتواصل بصرياً مع الآخرين وإخبار الأصدقاء بأننا نبحث عن شخص ما. علينا تجربة نشاطات جديدة وقبول التعرف على أشخاص جدد لاكتشاف أجزاء جديدة في أنفسنا ولاكتشاف ما يجعلنا سعداء.

8. وضع القواعد:

من المهم عدم وضع قواعد ثابتة أو اتباع قواعد الآخرين عند التعرف إلى الأشخاص المحتملين بصفتهم شركاء حياة.

كما أن البقاء منفتحين هو من أهم الأشياء على الإطلاق التي يمكن أن نفعها في أثناء البحث عن شريك مُحِب. أجل، من الممكن أن نتألم، ولكن عندما نتوقف عن المجازفة ونقل من فرصنا في الالتقاء بشخص يمكن أن يكون لنا معه مستقبل حقاً.

إن البحث عن الحب ليس بالأمر السهل، ولكن من الأفضل دائماً أن نجعل هذه الرحلة تسير لصالحنا؛ لذا من المهم محاربة الأنماط في داخلنا التي تمنعنا من نيل ما نريده، فنحن لا يمكننا حماية أنفسنا من العالم أو من التعرض للألم، وجميعنا لدينا سلبيات ونقاط ضعف تتضح أكثر عندما نقرب من بعضنا، ولذلك فالوصول إلى علاقة دافئة وممتينة مع الشريك يحتاج إلى معركة شجاعة، ولكنها معركة تستحق بلا شك أن نخوضها كل يوم على الصعيد الداخلي وعلى صعيد علاقتنا مع الشخص الآخر.

الناضجون عاطفياً يتحملون

مسؤولية حياتهم بجوانبها كافة

بما فيها الجانب العاطفي،

فلا يكتفون بلوم الظروف والناس

وإنما يسألون أنفسهم دوماً

“ما الذي يمكنني فعله لتحسين

هذا الوضع؟”

نصائح لاختيار شريك الحياة في الثلاثينيات

بقلم: كاتي سويني

اختيار شريك الحياة في الثلاثينيات يختلف جداً عن اختياره في العشرينيات، فجمال الاختيار أضيّق، وإذا كنت تريد أطفالاً فالساعة البيولوجية بدأت تدق، وكلها تقدمت في العمر أكثر فإنك بشكل طبيعي ستحمل هموماً أكثر، عدد الأصدقاء العازبين بدأ ينخفض، ولذلك يزداد الضغط أيضاً لإيجاد شريك. إذا أصبحت مؤخراً غير مرتبط أو أصبحت فقط في سن الواحدة والثلاثين وبدأت بملاحظة كيف أصبح إيجاد شريك الحياة أصعب فقد أتيت إلى المكان الصحيح، إليك النصائح الآتية:

1. العمر هو مجرد رقم:

هل يصبح العمر مهماً أكثر عندما تصبح في الواحد والثلاثين عاماً؟ ليس بالضرورة! إحدى صديقتي في الخامسة والثلاثين وقد تزوجت من شخص في السابعة والعشرين علاقتهما ناجحة لأنهما يجبان بعضهما بجنون ولأنهما يدعمان بعضهما بالطريقة التي يجب كل منهما أن

يُدعم، ولأنهما يمضيان وقتاً عظيماً معاً ولا يمكن لأي منهما أن يتخيل العالم دون وجود الشخص الآخر في المكان؛ العمر هو مجرد رقم ويصبح ذا أهمية فقط عندما تعطيه أهمية.

2. اعرف ماذا تريد:

عندما كنت في منتصف العشرينيات أردت شريكاً يقود سيارة جميلة ويمكنه أن يتحمل تكلفة أخذي إلى مطاعم فارهة، وعلى الرغم من أنني لا أزال أعتقد أن هذه الأمور رائعة فإنني في الثلاثينيات أعرف أنني أريد من الشخص أكثر من ذلك.

في الواقع أعرف تماماً ما أريده من شريك حياتي، فأنا لدي شخصية عصبية وأريد شخصاً يطلب مني الاسترخاء، كما أنني اجتماعية جداً وأحب التسلية؛ لذلك أريد شخصاً يمكنه أن يتماسك ويفتح حديثاً دون أن أكون بقربه، كذلك أنا أستمع بتعلم أشياء جديدة لذلك أريد شريكاً على استعداد أن يعلمني الأشياء.

إذا لم تفكر قبلاً في ما تريده من شريك حياتك، أقترح عليك أن تفعل ذلك حالياً، اكتب الصفات التي تحبها وابحث عنها في الشخص القادم.

3. تجاوز الماضي:

أي شخص في الثلاثينيات من عمره تعامل مع حالاته الخاصة من انفطار القلب، سواء كان التعرض للقطع الفجائي للعلاقة أو الخيانة أو الموت، ولكن حان الوقت لندع الماضي وراءنا.

ليس اللقاء الثالث توقيتاً ملائماً لتناقش كيف انفطر قلبك منذ ثلاث سنوات؛ تجاوز الأمر! لدينا جميعنا ذكريات أليمة، وهذا لا يعني أنه عليك نبش إحدى الذكريات وإحيائها.

أجل، لقد حدّد ماضيك ما أنت عليه الآن، ولكنه ماضيك وليس حاضرك ولا مستقبلك، لذا عوضاً عن ذلك ركز على ما يحدث الآن وتطلع إلى أين تريد المضي في خطواتك التالية.

4. تخلّ عن حذرك:

إذا كنت قد مررت بالعديد من التجارب غير الناجحة ستتشكل لديك آلية دفاع تلقائية ترفع من حذرك، فإن لم تفسح المجال لأحد فلن يتمكن أحد من إيدائك، أليس كذلك؟

على أي حال إن لم تفسح المجال لأحد فعلى الأرجح سينتهي بك الأمر دون أن تجد الشخص المناسب؛ لذا عندما يكون الوقت مناسباً وتقابل شخصاً تشعر بالانجذاب إليه وهو يشعر بالانجذاب إليك تخلّ عن حذرك، وكن قابلاً للتأثر، إذا كان هذا يجعلك تشعر بالقلق أخبر

نفسك بأن كل شيء سيكون على ما يرام.

5. لا تصبح لا مبالياً أو ساخطاً:

عندما تكون في الثلاثينيات يصبح من الأسهل أن تصبح لا مبالياً أو ساخطاً، فالعديد من محاولات الارتباط لم تنجح لدرجة بدأت تعتقد أن هذا الأمر لن يحدث أبداً، ولكن من المهم ألا تسمح لهذه الأفكار السلبية أن تسيطر عليك. إذا كنت تعتقد أن ذلك لن يحدث أبداً فهو لن يحدث؛ عليك أن تكون إيجابياً.

عندما تقابل شخصاً جديداً أعطه فرصة؛ إذ لا تعرف كيف قد تنتهي الأمور معه.

6. ركز على قضاء وقت ممتع:

عندما تكون في الثلاثينيات يصبح من السهل أن تغرق بالتفكير في كم الأشياء التي لم تحصل عليها بعد، فأنت لم تقابل الإنسان المناسب بعد، وأنت غير متزوج، ولا تعيش في بيت جميل، وليس لديك أطفال. لا بأس بأن تكون راغباً في كل هذه الأشياء، ولكن أن تستجوب كل شخص نتعرف عليه لترى إذا كان لديه ما يحقق توقعاتك هو أمر خاطئ، ركز على قضاء وقت ممتع والتعرف على الشخص، فما الفائدة من الارتباط بشخص في أي عمر إن لم تكن

تقضي وقتاً ممتعاً؟ يجب ألا تكون طبيعة العلاقة مع الشريك كأنها عمل، ويجب ألا تكون محبطة، يجب أن تكون مليئة بالمرح والضحك والحب، سواء أكنت في الثانية والعشرين أم في السادسة والأربعين.

7. تخلص من انحيازك ضد الطلاق:

عندما تكون في الثلاثينيات فإن هناك احتمالاً أن تتعرف على شخص مطلق؛ لذا عندما يتحدث عن زواجه لا تصبح فضولياً، إذا أراد أن يتحدث عما حدث فسيفعل ذلك في الوقت المناسب.

8. التواصل أمر أساسي:

التواصل الفعال هو أمر حاسم في أي علاقة. عندما ترتبط في سن الثلاثين يجب أن تكون قادراً على التحدث مع الشريك بانفتاح وصدق، وبالمقابل يجب أن يكون قادراً على فعل هذا أيضاً.

هل تتشاجران لأول مرة؟ ناقشا ذلك بنضج. إن لم تتوصلا منذ بداية ارتباطكما فأنتما على الأرجح لن تصبحا أفضل في ذلك لاحقاً.

9. لا تضيع وقتك:

لا تضيع وقتك! إن لم تنجذب إلى شخص معين توقف عن الكلام معه، وتوقف عن مراسلته، وتوقف عن لقاءه، فالحياة قصيرة جداً.

10. ثق بغريزتك:

إذا كانت غريزتك تخبرك بشيء عن شخص ما، ثق بها، أصغ إلى حدسك، إذا أخبرك شيء ما بداخلك بأنه شخص غير مناسب فهو على الأرجح كذلك.

11. قم بما أنت مقتنع به:

لا تتظاهر بأنك شخص آخر وكن على سجيبتك، كن ما أنت عليه، فالثقة جذابة، افعل ما أنت مقتنع به.

12. لا تنازل ولكن توقف عن السعي نحو المثالية:

يجب ألا يرضى أحد بشريك لأنه يشعر بالانجذاب نحوه فقط، فالعلاقة لن تكون صحية ولن تستمر، ولكن بالمقابل يجب ألا تبقى منتظراً الشريك الخيالي. أنت لست مثالياً؛ لذا توقف عن السعي نحو المثالية في الشريك؛ كن مستعداً للحلول الوسط.

الناضجون عاطفياً

يتقبلون الناس كما هم،

وعوضاً عن محاولة تغيير الآخرين

يعملون على تغيير

أنفسهم وتطويرها.

قصص حب ثلاثينية

بقلم: كيكسي بورسین

“الحب فيروس يمكن أن يصاب به أي شخص في أي وقت”

هذه إحدى مقولات مايا أنجلو الرائعة. لا يهم كم عمرك أو منذ متى وأنت عازب أو كم مرة تحطم قلبك، فهناك دائماً فرصة أن يكون الشخص المناسب ينتظرك قاب قوسين أو أدنى.

طرح أحد مستخدمي موقع ريديتر على باقي مستخدمي الموقع السؤال التالي: “بالنسبة إلى الأشخاص الذين ظلوا عازبين حتى أواخر الثلاثينيات أو الأربعينيات، هل وجدتم الحب أخيراً؟” إليكم قصصهم التي تدعو إلى التفاؤل وتذكرنا أنه لا يفوت الأوان أبداً للوقوع في الحب:

1. “التقيت زوجي عندما كنت في منتصف الثلاثينيات، وتزوجنا في أواخر الثلاثينيات. مضى على لقائنا أحد عشر عاماً، وعلى زواجنا تسعة أعوام ولدينا ولدٌ واحد. كنت قد تقبلت فكرة أن أعيش الحياة وحيدة، وبدأت أعتد أسلوب حياة الوحدة بالفعل، كنت مستقلة وسعيدة جداً بذلك، ولكن ما إن أحيت نمط الحياة هذا حتى تغير

كل شيء. أعتقد أن هناك أمراً ما يتعلق بذلك؛ إذ عندما نتوقف عن البحث والسعي، وتبدأ بالتركيز على اللحظة الراهنة وكيف تجعلها ممتعة، عندها فقط يظهر هذا الشخص”.

2. “عمري الآن أربعون عاماً، وكنت في الرابعة والثلاثين عندما راسلني فتاة لم أتواصل معها منذ أيام المدرسة الثانوية على موقع ماي سبيس. تبادلنا الرسائل والمحادثات الإلكترونية مدة طويلة خلال مرحلة ظننت فيها أنني سأمضي عمري وحيداً، أخيراً ذهبت للقاء فتاة المدرسة وتقدمت لخطبتها، ولم يمضِ وقت طويل قبل أن نتزوج. كان ذلك منذ أربع سنوات وأنا سعيد إلى أقصى درجة وغارق في حبها”.

3. “كنت عازباً دون أي نية للزواج، وعندما أصبحت في السادسة والثلاثين التقيت زوجتي في إحدى الحفلات (كانت في الثامنة والعشرين)، وكان حباً من الحديث الأول، وتزوجنا خلال سنة واحدة، وقد مضى على زواجنا ستة عشر عاماً”.

4. “كنت في السابعة والثلاثين عندما التقيت زوجي المستقبلي؛ التقينا على متن طائرة في أثناء توجهنا إلى نفس المدينة بقصد العمل. كانت رحلة جوية طويلة وقد تحدثنا كل الوقت تقريباً. عندما هبطت الطائرة تبادلنا أرقام الهواتف، ويا للمفاجأة عندما التقينا بعد خمسة

أيام فقط في رحلة العودة إلى الوطن. لم يكن لدي أطفال بينما كان لديه ثلاثة أولاد، وكان هذا أمراً عليّ أخذه بالحسبان عندما تقدم لخطبتي. كم أنا سعيدة أنني قبلت الزواج به، فالآن بعد ست سنوات نحن زوجان سعيدان. أعتقد أن عليك أن تبقي نفسك منفتحاً على الاحتمالات المتاحة أكثر مما كنت في عمر أصغر”.

5. “أنا رجل في السابعة والثلاثين من عمري، فقدت والدي منذ سنتين وأصابني حالة اكتئاب نوعاً ما، وكنت قد يئست تماماً من إمكانية الوقوع في الحب، فربما ليس لي نصيب بإيجاد الحب، هذا ما ظننته، إلا أنني كنت سابقاً قد أنشأت حساباً على أحد مواقع التعرف والزواج وهناك التقيت فتاة عبر هذا الموقع ولم أزد الاقتراق عنها منذ ذلك الحين، لقد خلق كل منا للآخر فعلاً وعلى نحو كامل”.

6. “كنت في الرابعة والثلاثين عندما حضرت زفاف أحد الأصدقاء القدماء، كانت أخت العروس هي الفتاة التي كنت مغرماً بها بجنون في العشرينيات من عمري، ولكنني كنت دوماً نجلاً من أن أخبرها بالأمر. كانت فتاة فائقة الروعة والجمال ولا يمكن أن تتنازل وترتبط بي، لكن بعد كأسٍ أو كأسين من الشجاعة أخبرتها على سبيل المزاح كم كنت مغرماً بها سابقاً، لكتني بلطف على ذراعي وأخبرتني بأنها كانت مغرمة بي بجنون كذلك حينها! وأخبرتني أيضاً بأنها كتبت

صفحات طويلة عني في مذكراتها، وأنها لا تزال تحتفظ بصورة لنا التقطها أحدهم في إحدى الحفلات. مدهولاً، أخبرتها بدوري بأني أحتفظ بنسخة من نفس الصورة وقد كانت غالية عليّ طوال تلك السنين. طلبت منها الزواج في تلك الليلة، وقالت: "نعم"، وتزوجنا في العام التالي".

7. "كنت في السابعة والثلاثين ومخطوبة لشخص، عندما اكتشفنا أن زواجنا لن ينجح أعدت له خاتم الخطوبة وتقبلت أني سأعيش حياة لن يشاركني فيها أحد إلا القبط التي سأشتريها، لكن أحد أصدقائي وهو شاب أعرفه أيضاً منذ مدة طويلة، اعترف لي أنه كان ينتظر أن يتنحى خطيبي جانباً، والآن نحن متزوجان منذ أكثر من عشر سنوات، ولدينا ولدان رائعان (أنجبتُ ولديّ عندما كان عمري ثمانية وثلاثين عاماً وواحداً وأربعين عاماً) ونحن في قمة السعادة. إنه صديقي المفضل وهو شريكٌ بكل معنى الكلمة، هل كان بإمكانني قول ذلك عن علاقتنا لو أننا تزوجنا في العشرينيات من عمرنا؟ لا أظن ذلك! أجل يمكنك حتماً أن تجد الحب الحقيقي في مرحلة لاحقة من الحياة، ويمكن حتى أن يكون رائعاً!"

8. "تزوجت في العشرينيات من عمري، ثم تطلقت عندما كنت في سن الواحدة والثلاثين، وأقسمت أنني لن أعيد الكرة ما حييت،

وأنتي لا يمكن أن أقع في الفخ مرتين وما إلى ذلك، حتى تعرفت
على فتاة أحلامي في عمر السابعة والثلاثين. ومضت سنين الآن على
زواجنا، ونتطلع لقضاء المزيد من السنين معاً بمشيئة الله.

الناضجون عاطفياً يعرفون

أن عالم شريكهم

لا يدور حولهم فقط،

فعوضاً عن محاولة تملك الشريك

يدعمونه في سعيه لتحقيق

أحلامه وطموحاته

ويسمحون له بلقاء أصدقائه

وممارسة هواياته.

ما الذي تمناه المطلقون لو أنهم فعلوه بشكل مختلف؟

بقلم: كيلسي كلارك

تجد المتزوجين السعداء مفعمين بالحب الذي يرفع المعنويات
وبالنصائح عن العلاقات، وخصوصاً في أثناء شهر العسل، ولكن

بحسب ما ترى مجلة سيلف من خاضوا تجربة الطلاق هم من
بإمكانهم حقاً الحديث عن التجارب والمحن التي يمكن أن تواجه
المرء في الزواج. لذلك وجهت المجلة مؤخراً سؤالاً للفتيات اللواتي
سيتزوجن قريباً عن أهم النصائح اللاتي تلقينها من أصدقائهم
وأقربائهم المطلقين، وقد جاءت نصائحهم المستنتجة -لأنهم خاضوا
هذه المحنة بأنفسهم- عميقة ولافتة:

“قالت لي صديقتي تامي:

ضغطت على طريقي كثيراً ليلبي كل احتياجاتي ويجعلني سعيدة،
ولهذا السبب هجرني، كان درساً قاسياً تعلمته أنه لا أحد يمكن أن
يكون مسؤولاً عن سعادتك”.

“هذا ما أخبرتني صديقتي المقربة ديان أنها تعلمته من فشل زواجها:
لا تعتمد دائماً على شريكك لإيجاد مغامرات ممتعة لكليكما لاقتلاع
الملل من جذوره”. نايومي.

قدم لي زوج شقيقتي الذي قد مرّ بتجربتي طلاق قبل الالتقاء
بأختي نصيحة سأذكرها للأبد:

“لا تخافي من التغيرات التي قد يمر بها شريكك، فأنت أيضاً
ستتغيرين، عليكما تقبل بعضكما بعضاً والترحيب بالنضج الذي تصلان

إليه وألا يحاول أحدكما تمنيظ الآخر”.

قالت لي صديقتي سوندرا:

“هل نتذكرين مقولة (فترض نفسك في مكان الشخص الآخر؟) التعاطف أمر أساسي، وأعتقد أن سبب انفصالنا أنا ودان هو أنه لم يحاول أي منا قط فهم وجهة نظر الشخص الآخر فعلاً”.



الناضجون عاطفياً قادرون

على التعاطف مع الآخرين

وتفهمهم

واحترام وجهات نظرهم

حتى لو لم يؤيدوها.

كيف تزيد فرصك في الارتباط مجدداً بعد الطلاق

بقلم: كيلي داوسون

إذا كنت في الثلاثينيات وتخوض غمار محاولة الارتباط مجدداً بعد الطلاق فإن الالتقاء بشخصٍ جديدٍ يمكن أن يأتي بمستوى مختلف تماماً من التحديات.

تقول كيلي كامبل أستاذة في علم النفس في جامعة ولاية كاليفورنيا، سان بيرناردو: "إن متوسط العمر للزواج الأول في الولايات المتحدة الأمريكية هو سبعة وعشرون عاماً بالنسبة إلى النساء، وتسعة وعشرون عاماً بالنسبة إلى الرجال، ولذلك يمكن أن يُوصم الأشخاص المطلقون في عمر الثلاثينيات، قد تجعل هذه الوصمة الشخص يتساءل إن كان فيه خطب ما لأنه تطلق في سن مبكرة ومن الممكن أن يهتز احترامه لذاته".

ولكن موضوع احتمال تعرضهم لانتقاد بسبب زواج سابق ليس الأمر الوحيد الذي يجب على هذه المجموعة من الناس مواجهته. تشير كامبل إلى أنه صعوبة الالتقاء بشخصٍ ما تزداد في هذه الحالة؛ إذ إن عدد الشركاء المتوفرين يكون قد تضاعف في هذا العمر، كما أن الأصدقاء المقربين المرتبطين قد لا يتمكنون من المساعدة للقاء شخصٍ ما".

"أن يكون أغلب أصدقائك مرتبطين هو أمر قد يجعلك تشعر بالوحدة لأنه لا يوجد أشخاصٌ في محيطك قادرين على تفهم وضعك

والتضامن معك"، وتتابع قائلة: "لذا يمكن أن يكون عدد الليالي التي تمضيها وحيداً أكثر مما تفضل".

وتقول كامبل: إن محاولة التعرف على شريك حياة جديد تحد بالفعل ولكنها ليست أمراً مستحيلاً. طلبنا منها وصف العملية العقلية والمقاربة التي يجب على الشخص اتباعها إذا كان على وشك البدء بمحاولة الارتباط مرة أخرى، وقدمت لنا نصائحها التالية التي تجعل هذا الموقف المحير أكثر سهولة.

ما العقلية التي يجب أن أفكر بها؟

"على الأشخاص الذين مرّوا بتجربة طلاق العمل على التأكد من أن المشكلات التي واجهوها في علاقاتهم السابقة لا تؤثر في نظرتهم إلى علاقاتهم التالية" وتضيف:

"عندما يتجنب الناس الألم أو يدفونونه فهناك خطورة أن تستمر تلك المواضيع في التأثير فيهم وفي علاقاتهم في المستقبل. لذلك، فإن أفضل طريقة للتأكد من أن هؤلاء الأشخاص مستعدون للارتباط مرة أخرى هي أن يعالجوا مشاعرهم ويستوعبوا تجاربهم في وقت حدوثها، ويفضل أن يتم ذلك لدى اختصاصي".

"إن الأشخاص الذين يعالجون الألم وقت حدوثه يكونون عادةً أكثر

قدرة على تفهم تجربتهم والعيش أكثر بلا مخاوف، وهم يعرفون أيضاً أنهم يستطيعون التعامل مع الألم والمضي قدماً، وتابعت قائلة:

“من المهم أيضاً ألا يشعر الشخص وكأنه فاشل، الطلاق لا يعادل الفشل أبداً؛ إذ يمكن الحصول على الكثير من المعرفة والخبرة من كلٍّ من الزواج والطلاق، ويمكن للناس أن يستفيدوا من الطلاق بوصفها فرصة للنضج ولأن يصبحوا شركاء أفضل في العلاقة القادمة”.

كيف يجب أن تطرح موضوع زواجك السابق؟

“عندما يطرح الأفراد موضوع زواجهم السابق ينبغي لهم فعل ذلك دون الشعور بالنجمل، فالطلاق جزءٌ من هويتهم وإذا كان الشريك المرتقب لا يمكنه تقبل ذلك فهو ليس بالشريك المناسب”. وتقول كامبل: “أوصي بإثارة هذا الموضوع خلال اللقاء الأول. ليس من الضروري فرض هذا الموضوع في الحديث، ولكن إذا ما تم التطرق إلى موضوع العلاقات السابقة بشكل طبيعي في المحادثة فإنه يجب ذكر موضوع الطلاق”.

“إذا كانوا قد عالجوا مشاعرهم واستوعبوا تجاربهم بشكل مناسب وكانوا حقاً مستعدين للارتباط مرة أخرى، فإن هذا الموضوع لن يكون حساساً بالنسبة إليهم عند طرحه”، وتضيف كامبل قائلة: “يجب

أن يكونوا قادرين على التحدث عن هذه التجربة بموضوعية، ومعرفة ما الذي قادهم إلى الانفصال، وما الذي تعلموه، وما سيقومون به بشكل مغاير في المستقبل، وإذا كان الطلاق ناتجاً عن شيء مثل التعرض للخيانة أو الهجر فإن من المهم معالجة المشاعر بشكل خاص ويفضل أن يتم ذلك لدى معالج مختص بحيث يكون احترامهم لذاتهم عالياً عندما يرتبطون مجدداً، وعليهم أن يشعروا بالثقة بما سيقدمونه للشريك الجديد، وعليهم كذلك وضع حدود وتوقعات ملائمة في علاقتهم المقبلة”.

الناضجون عاطفياً

لا تدمرهم التجارب القاسية

إنهم يتعلمون منها

ويتجاوزونها

ليبدووا من جديد.

التغلب على ألم فقدان في الثلاثينيات

بقلم: نيكول ماديغان

تبادر إلى ذهن معظمنا عند ذكر كلمة أرمل صورة شخص كبير في

السن بقي ليعيش أيامه دون حبيب العمر، وهو جزء طبيعي من الحياة حتى لو كان مؤلماً ففي النهاية على أحدهما أن يغادر أولاً.

إلا أن فقدان الحبيب المفاجئ يأتي أبكر بكثير من المتوقع لبعض الناس جالباً معه مجموعة من التحديات المفاجئة على التوازي مع مأساة فقدان في عمر صغير.

إذ إنك كأرمل ستجد نفسك فجأة في عالم جديد كما تقول سينثيا تينوي متحدثة باسم "أرامل في عمر الشباب"، وهي مجموعة دعم اجتماعي للأشخاص الذين فقدوا شريك حياتهم في سن مبكرة: "هناك أشياء لم يكن عليك التعامل معها من قبل قط، أمور كان شريكك مسؤولاً عنها في العلاقة، وقرارات عليك اتخاذها بمفردك الآن".

"عادة ما يكون الأرمل الشاب تحت رقابة من المحبين أكثر من الأرامل الذين يفقدون شركاءهم في مراحل لاحقة من الحياة، وخصوصاً فيما يتعلق بمدى (مضيقهم قدماً) في حياتهم".

كذلك هناك تعليق شائع من الأرامل أنهم يشعرون بأنهم على وشك الجنون لأنهم ببساطة يشعرون بأنه لم يعد هناك معنى لأي شيء، إنهم يحاولون إيجاد طريقة طبيعية جديدة للحياة ولكن الأصدقاء والأهل يفاقمون الوضع عندما يخبرونهم بأنهم صغار السن ويمكنهم إيجاد شخص آخر، إلا أنهم لا يريدون ذلك، ففي هذه

المرحلة يريدون استعادة حياتهم القديمة”.

في كثير من الحالات يكون هناك أطفال صغار أيضاً وهؤلاء يجبرون الأراامل على تخبية حزنهم جانباً لمساعدة أبنائهم على التعامل مع مجموعة من المشاعر المعقدة. “لا يزال عليك أن تتصرف كوالد بينما كل ما تود فعله هو أن تتكور على نفسك وتعتزل الناس في أثناء الحزن”.

كما تقول تينوي من الضروري فهم أنه ليس هناك طريقة صحيحة للحداد والطريقة الوحيدة الصحيحة هي طريقتك الخاصة؛ لذا كن لطيفاً مع نفسك وافعل ما يناسبك، وقد يحتاج الأمر فترةً إلى معرفة ما هو ذلك.

وإيكم قصتا هاتين السيدتين اللتين تغلبتا على الحزن الناجم عن فقدان الشريك:

قصة ديب

تجاذبت الأضداد بالنسبة إلى ديب وستوارت راي عندما التقيا في السنة الأخيرة من المدرسة الثانوية؛ فقد كان هو صاحباً ومنطلقاً إلى الحياة، أما هي فكانت هادئة، وبعد خمس سنوات تزوجا.

بعد أن اكتشفا في عمر الرابعة والثلاثين أن ديب غير قادرة على

الإنجاب؛ انطلق الاثنان في مغامرة للسفر حول العالم وتعليم اللغة الإنكليزية. بعد عدة أشهر في بولندا، خرج ستوارت وكان عمره ستة وثلاثين عاماً مع أصدقائه في طلعة مسائية نادرة وكانت المرة الأولى التي يفترق فيها الزوجان منذ وصولهما إلى تلك البلد.

“قلت له أن يستمتع بوقته، وألا يتعجل بالعودة إلى المنزل ثم ودعته” تقول ديب البالغة الآن تسعة وأربعين عاماً، “وكانت تلك آخر كلمات قلناها لبعضنا بعضاً”.

في تلك الليلة أواخر 2003 تعرض ستوارت لحادث سير ودهسته سيارة على ممرٍ للمشاة، وعلى الرغم من أنها كانت في حالة صدمة كان على ديب التركيز على المهمات الفورية.

“كان عليّ الحصول على شهادة وفاة من السلطات البولندية، وأن أتعامل مع الشرطة، وأوكل محامياً، وأن أجد طريقة لإيصال جثة ستوارت إلى ما كاي وأن أبدأ التحضير للجنازة”. ظننت أن كل ما عليّ فعله هو الصمود حتى الجنازة، ثم يمكنني أن أعيد بناء حياتي مجدداً، إلا أنني كنت مخطئة للغاية”.

بعد مرور أشهرٍ من جنازة زوجها، شعرت ديب أنها موجودة بلا حياة. “كان عليّ التفكير فيما سأفعله خلال الأربعين عاماً التي يحتمل أن أمضيها وحدي، كان لدى الناس توقعات حول أن أتزوج

مجدداً، إلا أن ذلك بدا بغيضاً جداً”.

كان على ديب أن تتعلم تولي المهمات التي كان يقوم بها ستوارت، والتي كانت تمقتها مثل: إصلاح الصنابير والتعامل مع الضرائب.

“شعرت أن الناس يتوقعون مني أن أخرج من حزني وفقاً لجدول زميني، إلا أنني لم أستطع رؤية كيف لحزني أن ينتهي، ولم أرده أن ينتهي؛ فقد كان صلتي الأخيرة بستوارت”.

كان التواصل مع الأرامل الشابات في مجموعة الدعم نقطة التحول؛ كتبت رسائل لستوارت، وعادت إلى الجامعة، وكتبت كتاباً عن التعامل مع الحزن.

والآن بعد اثني عشر عاماً من ذلك، إنها تعرف كيف تحول الحزن إلى امتنان، “كانت حياتنا رائعة، ولا يمكن لذلك أن يُمحى”.

تابعت ديب “لقد تزوجت مرةً أخرى، لكن ذلك لا يعني أن ستوارت قد “ألغى” من حياتي فزوجي يدرك أن ماضي مع ستوارت هو الذي جعلني ما أنا عليه الآن”.

قصة ماريّا

كانت ماريّا كار حاملاً في الشهر الثالث عندما توفي زوجها دان بشكل مفاجئ في عمر الخامسة والثلاثين، “كما قد أخبرنا عائلتنا عن

الحمل في عطلة نهاية الأسبوع السابقة" تقول ماريا (التي يبلغ عمرها الآن خمسة وأربعين عاماً): كان دان يقود السيارة متجهاً إلى عمله عندما عانى نوبة، ثم أُدخل في غيبوبة مصطنعة.

أظهرت الفحوص أن لديه شرياناً مسدوداً في عنقه؛ ما أدى إلى جلطة، وبعد يومين أعلن الأطباء وفاته.

"كنتُ في دوامة من المشاعر يوم توفي، واستمرت هذه الدوامة لوقت طويل جداً. كان لدي موعد لفحص الحمل للأسبوع الثاني عشر من الحمل حينها، وأظهر الفحص أن الجنين بخير."

"كنت سعيدة لسماع ذلك لكن محطة لمعرفة أن زوجي لن يرى أو يحمل ابننا أبداً". أمضت ماريا أسابيع طويلة بعد الجنازة وهي تبكي وتعيش حالات من الرفض والغضب، وبعد قرابة ستة أسابيع سيطر عليها الإرهاق.

"في تلك المرحلة أدركتُ أنه عليّ أخذ الأمور بروية، وأن أركز اهتمامي على طفلي، وأن أسيطر على حزني بحيث أسمح لنفسي بعيش المشاعر، ولكن لا أسمح لها أن تجرفني إلى مكان مظلم؛ فقد كان هذا الطفل كل ما تبقى لي من دان".

بعد أن أصبحت ماريا أرملة وحاملاً شعرت أنها هشة وأنها تلتفت

نظر الجميع.

“كان الناس خائفين من التحدث معي عن دان ظناً منهم أنني سأنهار وأبكي. في الأيام الأولى كنت أضع قناعاً من الشجاعة وأحبس مشاعري وحزني داخلاً ولا أطلقهما إلا عندما أكون وحيدة”.

بعد اثني عشر شهراً من وفاة زوجها قررت ماريا أن عليها بذل جهد أكبر للعناية بنفسها، لأجلها ولأجل طفلها؛ فقامت بالاشتراك بمجموعة دعم تدعى “ما بعد الترمّل” تديرها إيسلينغ بونت التي فقدت زوجها تقريباً في نفس الفترة التي فقدت فيها ماريا زوجها في الخامسة والثلاثين من عمره.

تشكّلت بين المرأتين رابطة صداقة قوية وأطلقتا موقعا إلكترونياً لمجموعة الدعم (everafterwidowed.com.au) ومنتدى للموقع حيث يتحدث الناس عن مواضيع مشابهة، ويناقشون أحاسيسهم ويتبادلون المعلومات في جو من الأمان والخصوصية، كما كتبتا كتاباً بعنوان “سأحبه إلى الأبد”.

“كنت أعلم أنني بحاجة إلى التحدث مع أشخاص آخرين مروا بنفس التجربة”، تقول إيسلينغ التي يبلغ عمرها الآن ستة وأربعين عاماً وتوفي زوجها فجأة بسبب اضطرابات قلبية، وتتابع:

“في البداية كان من المستحيل بالنسبة إلينا تصور أننا سنكون سعداء مجدداً أو أن نعتقد أن أي شيء جيد يمكن أن يتفتق عن موت أزواجنا.

اتخذنا منذ الأيام الأولى قراراً واعياً أن هذه التجربة يمكن أن تقودنا لقضاء عمرنا ونحن نشعر بالغضب والمرارة، أو أنه يمكن أن نختار العمل للحصول على بيئة من القبول والشفاء.

لن نتمكن أبداً من تجاوز موت أزواجنا؛ لكن علينا تعلم التقبل والتعايش مع خسارتنا. لقد انتهت حياة أزواجنا مبكراً، ولذلك فأفضل تكريم لهم هو أن نعيش حياة سعيدة من أجلنا ومن أجل أولادنا”.

الناضجون عاطفياً

قادرون على تمييز مشاعرهم

والسماح لأنفسهم بعيشها

لتصل إلى ذروتها ومن ثم تتلاشى.

وفي الوقت نفسه لا يسرعون

في التصرف على أساسها فقط

وإنما يأخذون وقتاً للتفكير

قبل إبداء أي رد فعل.

الفصل الثالث:

جسدنا في الثلاثينيات

هل بدأ جسدك بالتداعي؟

بقلم: بيليندا سميث

بدأت معاناتي مع أكثر فعلٍ مسالمٍ قد تقوم به: الكنس!

كان صباح يوم سبت، وكنت أتسكع في أرجاء المنزل وأنا أشن حربي الأسبوعية ضد شعر القطة المتساقط في المنزل.

انخبت لالتقاط كتلة وبرٍ كبيرة كانت تتدحرج أمامي؛ فشعرت بوخزة إلى اليسار من أسفل عمودي الفقري، لا يمكنني وصفها بالألم الحقيقي، لكنها كانت كافية لجعلي أعرف أنني قتت بحركة خاطئة.

لم أعر هذه الوخزة أي اهتمام وتابعت الكنس، وفي اليوم التالي كانت قد تصاعدت تلك الوخزة الصغيرة لتصبح تشنجاً كاملاً في أسفل الظهر.

في الواقع أنا لست الوحيدة التي عانت هذا الأمر؛ فقد لوت إحدى صديقاتي عنقها مرةً وهي تجفف شعرها، وصديق آخر تأذى ظهره بعد أن سعل في أثناء محاولته الوصول إلى رف كتبٍ مرتفع.

“لكن” قالا وهما يهزان كتفيهما ويتهدان: “هذا ما يحصل في سننا هذه؛ يبدأ الجسد بالتداعي”.

منتصف الثلاثينيات هذا ما قصدها بعبارة “في سننا هذه”، والمشكلة أنني سمعت نفس العبارة عندما بلغت الثلاثين، وأنا متأكدة من أنني سأسمعها مجدداً عند بلوغ الأربعين.

في الواقع هناك بعض الحقيقة في هذه المقولة، فالعضلات تبدأ بالتغير في الثلاثينيات، كما يقول آلان هايز اختصاصي في فيسيولوجيا التمارين في جامعة فيكتوريا:

“تبلغ كتلة العضلات ذروتها في منتصف العشرينيات، وقطعاً تبدأ بالانخفاض بعد ذلك بدءاً من منتصف الثلاثينيات، لكن إذا كنت في هذا العمر وألقيت اللوم على جسدك فقط فتلك حجة واهية”.

كذلك يقول جيمس فيل عالم الرياضة في جامعة تازمانيا أنه على الأرجح ليس هناك سبب لعزو هكذا تراجع عضلي للعمر حتى سن الخمسينيات.

أما الأستاذ هايز؛ فيظن أنه لا يمكن عزو التراجع العضلي إلا إلى ما بعد ذلك العمر: “لا أظن أنه يجب أن يُعزى إلى العمر قبل السبعينيات”.

إذا كنت لا أستطيع أن أوم عمري، لماذا أشعر بأن جسدي قد بدأ
يخذلني؟

المرحلة العمرية وأسلوب الحياة:

باختصار، يعود الأمر إلى النشاط أو إلى قلة النشاط!

يقول البروفيسور هايز: "لا شك في أن أسلوب الحياة الخامل هو
العامل الرئيس للإصابات التي تحدث لنا".

فعندما تجلس ساعات طوال إلى مكتبٍ -على سبيل المثال- فإن
العضلات القابضة للورك التي تصل العمود الفقري والحوض وأعلى
الرجلين تبقى مشدودة باستمرار، ويتابع الدكتور فيل قوله: "ثم تنهض
عن كرسيك وتوقع من هذه العضلات أن تقوم بوظيفتها على أكمل
وجه، بينما أنت كنت تؤدي هذه العضلات أو البنى المرتبطة بها".

ومع الخمول تزداد فرصة خطر آخر هو السمنة؛ فقد يتكدس الدهن
بين ألياف العضلات مما يحد من قدرتها، وقد يتغلغل في العظام،
لذلك فكرة "أن جسدي يبدأ بالتداعي في الثلاثينيات من عمرك قد
تكون مرتبطة بأسلوب الحياة هذا في تلك المرحلة العمرية بالذات"
كما يقول بيتر ريبون عالم الرياضة في جامعة بوند.

عن الزواج:

يتابع ريبون: "في هذه المرحلة هناك الزواج والأطفال والتركيز على المهنة، ولذلك قدرتك على ممارسة الرياضة من حيث الزمن والمحفزات والتوتر كما كنت تفعل في عمر أصغر معرضة للخطر".

يقول دكتور فيل: "قد يجعل الحمل النساء أكثر عرضة للإصابات حتى بعد الولادة، إذا كنتِ قد أنجبتِ فإنكِ قد تعرضت لتغيرات كبرى في مركز الثقل والأربطة، فالحمل يحفز إفراز هرمون يدعى الريلاكسين الذي من بين تأثيراته أنه يجعل الأربطة ممددة أكثر".
ويضيف فيل: "يمكن للأربطة أن تعود إلى وضعها الطبيعي بعد الولادة، لكن يمكن أيضاً أن تتمدد بشكلٍ دائم؛ مما يزيد إمكانية التعرض للإصابة".

العضو الذي لا يُستخدم يضمّر:

يقول البروفيسور ريبون: "تحدث ثلاثة تغيرات على العضلات كلما كبرنا في العمر. أولها أن قوة وقدرة العضلات تتراجع بشكل مستمر منذ الثلاثينيات أو الخامسة والثلاثين حتى الخمسين، ثم تتزايد حدة التراجع بين الخمسين والستين أو الخامسة والستين، وتهبط بحدة بعد الخامسة والستين"، والأمر ذاته ينطبق على الكتلة العضلية كذلك، والنقطة الثالثة المهمة هي أن ألياف العضلات سريعة الانقباض التي تستخدم للحركات السريعة مثل الركض والقفز، تتقلص كذلك حتى

لدى العدائين المحترفين.

يضيف الدكتور ريبين: "أما الأشخاص غير الرياضيين فيتعرضون لانخفاض أكثر حدة (في النقاط الثلاث)".

لكن هناك بعض الأخبار الجيدة، فتمارين رفع الأثقال أو المقاومة يمكن أن تبطئ فقدان العضلات، إن قدرة العضلات على بناء نفسها حتى لدى المسنين لا تتلاشى أبداً.

يقول الدكتور فيل: "لا يزال بإمكان امرأة في التسعين من العمر اكتساب العضل عبر ممارسة تمارين المقاومة"، ويؤكد الدكتور هايز أن الأوان لا يفوت أبداً على البدء بتمارين المقاومة إذا لم تكن قد بدأت بعد.

"المشي ممتاز وكذلك الركض وركوب الدراجة الهوائية رائع، لكن هذه التمارين لا تساعد ببناء العضلات، ولذلك علينا حقاً إضافة بعض تمارين المقاومة إلى تماريننا اليومية".

تذكروا فقط أهمية زيادة كمية البروتين التي تتناولونها لإعطاء العضلات ما تحتاج إليه لتتربط مجدداً.

أما بالنسبة إليّ فقد بدأت بنظام تمارين لتقوية الظهر وتمارين تمدد.

وهناك جانب مضيء للأمر: يجب عليّ ألا أستخدم المكنسة

الكهربائية إلى أن أشفى تماماً!

لا يتجاهل الناضجون

رسائل جسدكم إليهم،

إنهم يتعاملون مع جسدكم

على أنه وسيلة للنجاح،

ولذلك ينتبهون إلى أي خطب

قد يلمُّ به ويعتنون به جيداً.

كيف تعني ببشرتك في الثلاثينيات

بقلم: د. ديبالي باردواج

يمكن أن تجلب بداية الثلاثينيات معها العديد من التغيرات المفاجئة لدى الرجال والنساء على حد سواء؛ فقد تصبح الملاحم أقسى، وقد تتلقى ملاحظات مثل "لم تعد تبترسم كالسابق" وقد تشعر بإحباط شديد وبخيبة في أغلب الوقت.

من المفروض أن تكون الثلاثينيات الفترة التي تسيطر فيها تماماً على علاقاتك، وتكون على المسار الصحيح عندما يتعلق الأمر بعملك،

وتدخر مبلغاً كبيراً من المال في حسابك المصرفي، وتنعم بحياة سعيدة وممتعة، إلا أن الحياة تدبر لك مقلباً قاسياً وتضع حارساً يفصل بينك وبين جمالك، وبعبارة أبسط عادةً ما تكون الثلاثينيات العمر الذي تبدأ فيه رؤية بشرتك وجسدك ومظهرك يتغيرون، وفي بعض الحالات لا تكون هذه التغيرات نحو الأفضل إلا إذا بدأت بالحذر الشديد. مشكلات البشرة في الثلاثينيات:

تبدأ أولى التجاعيد العميقة بالظهور وتتحول الخطوط الصغيرة حول العينين إلى ما يسمى أقدام الغراب (أو ما يعرف بخطوط الضحك أو خطوط الشخصية)، وفي بعض الحالات قد يظهر حب الشباب مجدداً بعد سن المراهقة أو ربما أيضاً يظهر للمرة الأولى حتى، وتدعى هذه الظاهرة "بحب البالغين"، وتعود أسبابها عند النساء إلى التغيرات الهرمونية، كذلك تظهر الأذيات الناجمة عن حروق الشمس القديمة والعطلات على الشاطئ على شكل بقع داكنة وتصبغات وتشعر فجأة أن بشرتك باهتة ومترهلة.

كما أن تسريحة ذيل الحصان الفخمة تصبح أقل حجماً مقارنة بالتسريحة نفسها في العشرينيات من عمرك. أجل، تعكس مرآتك مظاهر قليلة ولكن بارزة للتقدم بالعمر الأمر الذي يمكن أن يكون محبطاً جداً.

إن الهرمونات أحد أهم العوامل المسببة لهذه المشكلات وخصوصاً عند النساء؛ إذ تظهر معظم التغيرات الهرمونية عندهن في الثلاثينيات تقريباً، حينها تتناقص تدريجياً مستويات الهرمونات المسؤولة عن الإنجاب وتؤدي إلى تساقط الشعر وحالات البشرة غير المرغوب فيها، وتبدأ هرمونات النمو بالتناقص؛ ما يؤدي إلى نقص إنتاج الكولاجين وهو ما يسبب إرهاباً وتهدل البشرة، تبلغ مستويات هرمون النمو في سن الثامنة عشرة 900 أما عندما يبلغ المرء سن الثلاثين تنخفض هذه المستويات إلى 200، لا يعاني الرجال من مشكلات البشرة لكنهم سرعان ما يقعون ضحية نوع الصلع الذي يصيب الذكور بسبب التغيرات في التوستيرون وهرمون DHT.

أجل يلاحظ الجميع تغيراً ما في الثلاثينيات بسبب تحبّط الهرمونات، لكن هذه المشكلات تتجلى بوضوح أكبر عند الأشخاص الذين يسمّون بشرتهم، ويدخنون، ولا يمارسون الرياضة بانتظام، ولا يتناولون طعاماً صحياً. كيف تبدو رائعاً في الثلاثينيات؟

لكي تحافظ على جمالك في الثلاثينيات وما بعدها، ما عليك إلا اتباع هذه الخطوات الثمانية البسيطة:

1. التنظيف: نظف بشرتك كل يوم واحرص على إزالة كل مستحضرات التجميل، ثم نظف البشرة مجدداً قبل النوم، فهذا يساعد

البشرة على القيام بالوظائف الأساسية من حماية وتجديد بشكل أفضل.

استخدم دوماً المستحضرات التي ينصح بها طبيب الأمراض الجلدية بما أن هناك كمّاً هائلاً من المنتجات المتوفرة في الأسواق وقد يكون اختيار المنتج المناسب محيراً.

2. التقشير: يفضل التقشير في الليل أكثر من النهار، إذ إن البشرة تجدد نفسها ليلاً، وإزالة الجلد الميت قبل النوم يحسن من وظيفة البشرة هذه. قشر بشرتك بلطف لتزيل الجلد الميت فقط، وإذا ما كانت بشرتك دهنية وتعاني من حب الشباب فإن التقشير مرتين أسبوعياً سيكون كافياً لك.

3. الحماية: عليك بحماية بشرتك خلال النهار عبر مرشح سيروم مضاد للأكسدة أو سيروم فيتامين C مع الواقي الشمسي حيث يحسن كل منهما عمل الآخر، لكن احرص على وضع الواقي الشمسي أولاً.

4. الترطيب: احرص على ألا تتعرض البشرة للجفاف. لا تمض أكثر من خمس دقائق عند الاستحمام، واستحم بماء فاتر فقط، استخدم كذلك غسولاً مرطباً للجسم؛ إذ إنه يعمل طبقة حماية مرطبة وعازلة للبشرة.

وإليك هذه النصيحة الذهبية للمحترفين: أضف أربع أو خمس

قطرات من زيوت ترطيب الجسم الأساسية، أو إذا لم توجد لديك هذه الزيوت فامزج زيت اللوز وفيتامين E وزيت السمسم في كوبين من الماء واغسل جسدك بها لتشكل طبقة مرطبة له.

5. الوقاية من الشمس: استخدم واقياً شمسياً ذا حماية واسعة النطاق

من أشعة الشمس UVA/ UVB كل يومٍ وعلى مدار العام بما في ذلك الأيام الماطرة وأيام الشتاء الغائمة؛ إذ إن أشعة الشمس UVA عامل شيخوخة بطيء وهي موجودة طوال العام.

6. الترطيب: ادهن الجسم بمستحضر ترطيب غني أو بزيت المشمش بعد الاستحمام والجسد لا يزال رطباً قليلاً لتحصل على بشرة رطبة وصحية.

7. شرب الماء: اشرب كميات كبيرة من الماء لإبقاء البشرة رطبة من الداخل، أضف إلى ماء الشرب أو عصير الليمون لتستفيد بشرتك أكثر، واحرص على تناول أطعمة صحية وغنية بالألياف وعلى القيام بالتمارين الرياضية مدة 20-15 دقيقة يومياً.

8. عش بلا توتر: بالطبع، إنَّ قول هذا الكلام أسهل من تنفيذه، ولكن ممارسة هواية من اختيار المرء يفعل العجب للبشرة!

لا يسمع

الناصبون لأنفسهم

أن يقعوا فريسة للتوتر،

ويلجؤون إلى طرائق بناءة

لتفريغ مشاعرهم السلبية

لأنهم يدركون أن

القلق الزائد لا يحلّ

أي مشكلة.

التأقلم مع الآلام والأمراض المزمنة في العشرينيات والثلاثينيات

بقلم: تامي فليشر

كتبتُ عدة مرات عن تجربتي مع مرض التصلب المتعدد، والحق
يقال فإني كامرأة في الخمسينيات من عمري عندما ألتقي الأصدقاء
أجد الجميع يعاني علةً أو أخرى، إما الآلام العضلية التليفية، أو آلام
الركبة، أو التهاب المفاصل، أو داء السكري، إنخ.

منذ عقود كنا نلتقي لنشرب القهوة ونتحدث عن حياتنا العاطفية
والعمل والجامعة وربما عن رحلة التزلج التي نخطط لها في عطلة

الأسبوع القادمة. أما في هذه الأيام؛ فقد تغيرت المواضيع إلى حميات الطعام الخالية من الغلوتين، والفرق بين تأثير النوترون والإيفال [مسكات ألم] على الألم المزمن، ونسارع بمشاركة اسم طيبب الداخلية الرائع الجديد، إنلخ.

إنها صحبة ممتعة وجميعنا نشيطون ومشغولون، ونحن أشخاص سعداء ومحترفون في عملنا ولدينا عائلات وأصدقاء، ولكن على الرغم من ذلك أصبح من العادي أن تتسلل مواضيع التحديات الجسدية والمعنوية التي نواجهها إلى أحاديثنا، بينما لو أنني ما زلت في العشرينيات أو الثلاثينيات من عمري لكان الحديث عن ألم الاعتلال العصبي أو آثار التبدلات الهرمونية على المزاج أمراً أسمع به للمرة الأولى.

ففي هذه الفترة عادةً ما ينصبّ تركيز الشباب على تأسيس حياتهم حاضراً ومستقبلاً، والشروع في مسيرتهم المهنية، والزواج والبدء بتأسيس عائلة، وشراء منزل، والسفر في أرجاء العالم...

كل هذه الأمور هي عادةً الشغل الشاغل لمعظم الأشخاص في أوائل الثلاثينيات أو قبلها؛ لذا أضف مرضاً مزمناً إلى هذه الخلطة وقد تتساءل كيف ستسجم مع أقرانك!

“لقد التقيت فتاة لطيفة وهي تبدو رائعة، لا أعرف متى أو كيف

سأخبرها بأني مصابٌ بداء الذئبة؛ لا أريد أن أخيفها”.

“كل أصدقائي ذاهبون للتزج، وأنا لدي جلسة علاج كيميائي هذا الأسبوع”.

“لا يبدو عليّ أنني مريض، أتساءل إن كان الآخرون يظنون أنني أدعي المرض فقط، لقد سمّيت من شرح وضعي الصحي للناس”.

“هل سأستطيع الزواج وإنجاب الأطفال؟”

“لا أحد في محيطي يفهم ما معنى أن تعاني مرض اضطراب المزاج ثنائي القطب، أحياناً لا أستطيع النهوض من الفراش فكيف يمكن أن أخرج للتسلية مع الجميع”.

هذه بعض السيناريوهات الحقيقية التي أخبرني بها بعض من

Telegram:@mbooks90

تحدث إليهم، إنهم يعبرون عن قلقهم حول ما يحمله لهم المستقبل، ولا يمكن لأصدقاهم أن يتفهموا وضعهم، ويشعرون بالحزن عندما يفكرون في القيود المحتملة التي تعيقهم، وخصوصاً بالمقارنة مع أصدقائهم وأفراد عائلاتهم.

لكن لأنه من غير المبهج أن تشعر بأنك متدمر طوال الوقت، وأنك تعتذر عن خطط الأصدقاء الممتعة، أو أن تشعر بأن عليك شرح حقيقتك للأشخاص من حولك والذين قد يكونون مهتمين بأمرك بشدة

لكن لا يمكنهم أن يفهموا وضعك حقاً؛ إليك بعض النصائح للتأقلم مع هذه الأوضاع:

- أحصِ الأشياء التي بإمكانك فعلها:

ما المواهب والمهارات والقدرات المميزة لديك؟ من السهل التركيز على أوجه القصور، وقد يتطلب الأمر بعض التدريب لملاحظة الأشياء التي تحسن القيام بها.

- تذكر أنك شخص ولست حالة مرضية:

إن التشخيص المرضي شيء تعاني منه فقط، وليس أنت، حتى ولو مرت أيام تشعر فيها أنهما ذات الشيء.

قد تجد أن الآخرين غيروا نظرتهم إليك بعد معرفتهم بمرضك. "أوه، هذا مروع!" و "يا إلهي، أنت شجاع جداً!" هذه بعض ردود الأفعال الشائعة، والعبارتان ناتجتان عن نقص في فهم الآخرين حالتك، لكن ما يهم بالفعل هو كيف تنظر إلى نفسك.

- جد مخرجاً لأفكارك ومشاعرك:

تكلم مع أحد الأصدقاء الذين تثق بهم، أو اكتب مذكراتك أو أنشئ مدونة إلكترونية، أو زر طبيباً نفسياً مختصاً بحالات الأمراض المزمنة والمراحل الانتقالية في الحياة. إنَّ كبت المشاعر لا يجدي بشكلي

عام، وغالباً يهول المشكلات ويجعلها تبدو أكبر من حجمها، ولذلك عليك التعبير عن مشاعرك كي تزيح عن كاهلك عبء التوتر والقلق، فمشاعر الخوف والحزن والغضب طبيعية ولا بأس في أن تتناوب هذه المشاعر وأن تعبر عنها.

- اعتن بنفسك:

قد تبدو هذه المقولة بديهية جداً، إلا أن تناول طعام صحي، والحصول على قسط كافٍ من النوم، والبقاء نشيطاً (عقلياً وجسدياً) على قدر ما تستطيع، واتباع نصائح طبيبك كلها وسائل لتشعر بحال أفضل. قد يكون امثال خطة الرعاية الصحية شديد الوطأة ومرهقاً، إلا أنه سيساعدك على أن تكون فاعلاً لأقصى درجة ممكنة.

إذا كنت شاباً وتواجه التحديات التي تتزامن مع الإصابة بأمراض جسدية أو ذهنية، فما زالت لديك فرص لتعيش حياة مليئة بالحب والفرح والنجاح، لذا حدد من أنت بعيداً عن مرضك، وستجد حلاً لباقي المشكلات تبعاً.

لا يتوقع الناضجون

أن حياتهم ستكون مثالية،

لذلك هم جاهزون

لمواجهة تحديات الحياة

ومستعدون للتأقلم

مع جميع الظروف

والأشخاص.

العادات الصحية التي يجب على المرأة اتباعها في الثلاثينيات

بقلم: كريسبي بريدي

تمحور حياتك حول تجريب الأمور المثيرة والجريئة، لكن حالما تبلغين الثلاثينيات من العمر يحين الوقت لتصرفي كراشدة وثوقفي عن خيانة صحتك، لذا إليك هذه القواعد التي يجب على نساء الثلاثينيات اتباعها:

1. جدي حمية غذائية تناسبك:

يقول الباحثون: إن أفضل سن للنساء لبدء الحمية الغذائية هي الثانية والثلاثون، (والسبب أنك أمضيت العشرينيات تتصرفين على هواك، وحالما تبلغين الأربعين سيقبل اهتمامك بمظهرك وستتجهين إلى الاهتمام بأمور تتعلق بمنتصف العمر).

2. جدي تمريناً رياضياً تحيينه:

“إن أحد أهم الأشياء التي يمكن أن تفعلها النساء هو إيجاد تمرين رياضي يستمتعن به، لأنه سيكون التمرين الذي سيواظبن عليه لأطول فترة ممكنة” وفق اختصاصية اللياقة البدنية ساميرا شوروك، تقول: نسמע دائماً كلاماً من مثل: “أنت بحاجة إلى تمارين الكارديو”، و “عليك برفع الأثقال”... لكن كل هذا غير مجدٍ إن لم تواظبي عليه.

3. انضمي إلى حركة “الاثنين... يوم بلا لحوم”:

وفق دراسة في جامعة هارفرد؛ فإن الامتناع عن تناول اللحوم مرة في الأسبوع يقلل بشدة من احتمال إصابتك بأمراض القلب بنسبة 19 %، كما أن هذه الخطوة مفيدة للبيئة؛ إذ إنها تخفض من كمية الوقود الأحفوري والمياه المستهلكة لتربية الماشية.

4. مارسي تمارين كيجل:

“تعاني 40 بالمئة من النساء “السلس البولي”، ويكلف علاجه مليارات الدولارات سنوياً”، يقول أنتونيو بيزارو وهو طبيب أمراض نسائية حاصل على شهادة البورد: “على النساء في الثلاثينيات ممارسة تمارين كيجل ثلاثين مرة على الأقل يومياً؛ وذلك لتقوية عضلة قاع الحوض وتقليل خطر الإصابة بالسلس البولي”.

5. أجري فحصاً شهرياً للثدي:

“على النساء في الثلاثينيات إجراء فحص شهري للثدي وإبلاغ الطبيب حالاً عن أي ألم أو تورم أو كتل أو طفح جلدي أو أي تغيرات صحية أخرى قد تطرأ”، يضيف بيزارو: “كما يمكن البدء بإجراء فحوص الماموغرام في سن الخامسة والثلاثين إذا كانت هناك قرابة من الدرجة الأولى مع قريبة تعاني سرطان الثدي”.

6. عدلي كمية السعرات الحرارية التي تستهلكينها:

لقد تريننا على أن النظام الغذائي المتوازن يحتوي على ألفي سعرة حرارية في اليوم، ولكن كلما تقدمنا في السن نتضاءل حاجتنا إلى السعرات الحرارية”

تقول اختصاصية اللياقة البدنية براندي بيروس “اعتماداً على مؤشر كتلة الجسم فإن امرأة غير نشيطة في الثلاثينيات لا تحتاج إلى أكثر من 1600 إلى 1800 سعرة حرارية في اليوم”، ومع كل سنة إضافية من عمرك فوق الثلاثينيات اطرحي سبع سعرات من هذا الرقم، وبالطبع إن كنتِ أكثر نشاطاً ستحتاجين إلى سعراتٍ أكثر في اليوم- جدي طريقة لموازنة كمية السعرات الحرارية التي تدخلينها إلى جسدك مع الطاقة التي تحرقينها”.

7. عالجى قدميك:

“مرّن قدميك”، تقول كاتي بومان المختصة في علم الميكانيكا الحيوية ومؤلفة كتاب “الجسد برمته حاف”: “إن السنين الطويلة التي ارتديت فيها الكعب العالي تزيد تدريجياً الأذيّات التي نتعرض لها القدم والركبة على المدى الطويل، كما أن عدم ممارسة التمارين الرياضية للقدمين بشكل عام سيتركك مع أساس ضعيف، الأمر الذي ستودين تحسينه قبل بلوغ سنّك الذهبية”.

8. قفي فترة أطول:

قومي بكل ما يمكن لتقللي من جلوسك لفترات طويلة؛ فالجلوس الطويل يضر بصحتك حتى لو كنت تمارسين التمارين الرياضية بانتظام، كوني واعية لأمر زيادة حركتك خلال اليوم.

9. اعرفي تاريخ العائلة المرضي:

المعرفة قوة، ومع أن والدتك قد تتحاشى الحديث عن الخرف الذي عانته جدتك أو الاكئاب الذي أصاب خالك يوماً ما، إلا أن هذا الحديث قد يكون أساس الوقاية للحفاظ على صحتك وعيش مستقبل سعيد.

10. تعاملّي مع غضبك:

إن العواطف موجودة لسبب ما، لذا استغليها! فكبت الغضب قد

يؤدي إلى عدم النوم جيداً وفقاً لدراسة نشرت في مجلة سايكوزماتيك ميدسن، وكلنا نعلم إلى أي درجة قد يؤثر الإرهاق في الصحة.

11. ركزي على وضعيات جسدك:

ن فقد في الثلاثينيات كتلة عظام أكثر مما نكتسب، وما لم تكوني تريدين أن ينتهي بك الأمر وأنت تبدين مثل الشخص الذي يتسلل ليخيف الأطفال الصغار وهم نائمون؛ تأكدي من حصولك على الجرعة اليومية المطلوبة من الكالسيوم، وعلى أن تقفي منتصبه وتحافظي على قوة جذعك.

12. انتبهي إلى كثافة العظام:

“ترقق العظام حقيقة ويمكن أن يباغتك”، تقول مدربة اللياقة البدنية الشهيرة أليسيا أونغارو: “تناولي كميات كبيرة من الخضار الورقية وأكثر من تمارين المقاومة أكثر من تمارين الكارديو لتبقي قوية في العقود القادمة من عمرك”.

13. قللي الالتهابات:

“تظهر الدراسات أننا نعيش حياتنا ونحن لدينا مستويات منخفضة من الالتهاب المزمن”، وفقاً لما تقول أونغارو التي تنصح بمحاربة هذه المشكلة بتناول الأغذية الكاملة [الأغذية الطازجة وغير المضاف إليها

أي مواد مثل الخضار والفواكه والبقوليات واللحوم غير المعبأة...
واستنشاق الهواء الطلق والتمرن، وشرب الماء وتحاشي استهلاك المواد
التي تحتوي على عناصر سامة.

14. راقبي مستويات الهرمونات لديك دوماً:

“عليك البدء بوضع برنامج روتيني ثابت للنوم” تقول أونغارو: “قللي
الضوضاء والضوء وحاولي الاستيقاظ مع ضوء الشمس الطبيعي؛
إذ إن إبقاء هرموناتك مرتبطة بدورة نوم منتظمة سينظم بدوره
الهرمونات الأخرى والمواد الكيميائية التي يفرزها الجسم؛ ما سيقويك
نشيطاً وسعيدة”.

15. ضعي الواقي الشمسي دوماً:

إذا كنت لا تستطيعين رؤية قرص الشمس، فلا يعني ذلك أنها غير
موجودة. عليك حماية بشرتك من أشعة الشمس الضارة لتقليل خطر
الإصابة بسرطان الجلد، فضلاً عن الخطوط الرفيعة والتجاعيد، عليك
استعمال الواقي الشمسي بدرجة حماية 30 على الأقل باستمرار.

16. امتنعي عن الوجبات السريعة:

لقد حان الوقت لهجر شطيرة البرغر بالجبن؛ إذ إن تناول الأطعمة
الدسمة خمسة أيام كفيلاً بإفساد آلية حرق جسمك للدهون.

17. شرب المياه كل صباح:

شرب كأسٍ من الماء قبل أي شيء آخر في الصباح كفيلٌ بترطيب جسدك (ودماغك!) لبدء يوم جديد.

18. تنظيف الأسنان بالخيوط:

تنظيف الأسنان بالخيوط من العادات الفائقة الأهمية التي كثيراً ما تجاهلها، لكنه في الحقيقة أحد أهم العادات، ليس فقط لأنه يزيل بقايا الطعام من بين الأسنان فقط، وإنما لأنه كفيل بإزالة طبقة (البلاك) التي تتشكل بين الأسنان وتؤدي إلى تسوسها والتهاب اللثة، وفي نهاية الأمر إلى فقدان الأسنان.

19. التقليل من مشاهدة التلفاز:

أظهرت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يقضون أكثر من ساعتين يومياً أمام التلفاز لا يأكلون كميات أكبر من الطعام فقط، وإنما يتناولون كميات أكبر من المشروبات الغازية المليئة بالسكر والوجبات الخفيفة المعالجة مقارنة بأولئك الذين لا يشاهدون التلفاز بكثرة.

20. توقي عن الأكل بلا تفكير:

أعيدي التواصل مع الإشارات الطبيعية التي يرسلها جسدك

للدلالة على الجوع لتلافي تكديس باوندات إضافية في جسدك وملئه
بالمكونات غير الصحية.

21. توقفي عن التدخين:

تعيش النساء اللواتي يقلعن عن التدخين قبل بلوغ سن الأربعين
مدة 10 سنوات أكثر من أولئك اللواتي يستمررن بتلك العادة، وإني
أقول ذلك فحسب!

22. راقبي نفقاتك:

للمشكلات المادية تأثير مضر بالصحة؛ وفقاً لإحصاء أجرته جامعة
روتجرز فإن الضغط المالي يسهم في مشكلات بغيضة مثل: ارتفاع
ضغط الدم، والاكتئاب، والأرق، وزيادة الوزن، والإفراط في
التدخين، وتناول الكحول.

23. تخلصي من السموم في خزائن طعامك:

ينشر كل يوم عنوان جديد عن الأكل الصحي يتناقض مع العنوان
الذي صدر في اليوم الذي سبقه، ومن الصعب مواكبة كل هذا! لذا
عوضاً عن ذلك أبقى الأمر بسيطاً: تناولي الأطعمة العضوية الكاملة
من فئات الطعام الأربع، وتحاشي الأغذية المصنعة المليئة بالمواد
الكيميائية التي لا داعي لها والمحشوة بالسكر.

24. أبقى هاتفك الخلوي بعيداً:

إن التحديق إلى هاتفك الخلوي قبل النوم قد يجعلك تستغرقين وقتاً أطول للوصول إلى مراحل النوم العميقة، ويقلص مدة نومك في هذه المراحل وفقاً لصحيفة الديلي ميل... أنا متأكدة من أن تويتر بإمكانه الانتظار!

25. زوري طيب جلدية:

قد تجلب الثلاثينيات تغييرات جوهرية لبشرتك "يقول طيب الجلدية الحاصل على شهادة البورد ديفيد بانك: "كلما ازداد بك العمر وقل إفراز بشرتك الزيوت، أصبحت أكثر جفافاً وخشونة. كما أن تراكم ضرر أشعة الشمس قد يبدأ بالظهور على هيئة تجاعيد رفيعة خصوصاً في منطقة حول العينين (منطقة أقدام الغراب)، وربما لأن تجدد الخلايا أصبح أبطأ؛ قد تبدين أكثر شحوباً بدل اللون الوردي المتوهج؛ لذا زوري طيب الجلدية للكشف السنوي على بشرتك ولعلاج أي مشكلة جلدية قد تعانين منها وفقاً لحالتك.

26. قيّم علاقاتك مجدداً:

"تأثير العلاقات السلبية يتجاوز التأثير في احترام الذات إلى الجسد بحد ذاته"، كما يقول البروفسور هاورد رانكين لمجلة وومانز داي:

“التوتر المزمن يسبب انهيار الجهاز المناعي؛ ما يؤدي إلى مجموعة كبيرة من الأمراض”. بكلماتٍ أخرى، تخلصي من الأشخاص السلبيين في حياتك، فوراً!

لا تتخلي النساء الناضجات
عن أحلامهن وطموحاتهن،
ويفعلن كل ما هو ممكن
لخلق نوع من التوازن
بين حياتهن العائلية والمهنية،
ولا ينخرطن في الدراما
والمهارات الكلامية.

أكبر ثلاثة أخطاء صحية يرتكبها الرجال في الثلاثينيات

بقلم: جون ريموند

إذا كنت حزيناً لأنك لم تعد تمضي عطل نهاية أسبوع أسطورية كما
كنت تفعل في العشرينيات من عمرك! لا تخش شيئاً! فالعقد الثالث
من الحياة وقتٌ مثالي لصحة جيدة بشكل ملحوظ أيضاً، خصوصاً إذا

كنت قد اعتنيت بنفسك جيداً في العشرينيات.

أما إذا كنت قد أهملت بعض الأمور خلال تلك الفترة، مثل:
فحوص ضغط الدم والكولسترول؛ فلم يفت الأوان بعد لتعتني
بصحتك، وإليك هذه الأخطاء الثلاثة لتفادها:

الخطأ الأول: الاعتقاد أنك لست بحاجة إلى تمارين التمدد (تمارين
المرونة)

أنت حتماً بحاجة إلى تمارين التمدد، وذلك ينطبق على أي شخص
من أي فئة عمرية كانت. أن تبدو رياضياً الآن كما كنت منذ سنين
لا يعني أن التغيرات لا تحدث، وإذا لم تنتبه إلى الموضوع فقد تتحول
عضلات البطن إلى بطن فقط، كما أن الكتلة العضلية لدى الرجال
تبدأ بالتراجع منذ عمر الثلاثينيات، وقد يؤدي ذلك إلى كسورٍ لاحقاً
وفق جامعة يوتا.

وبما أنك انطلقت في مسيرتك المهنية فلا بد أنك تجلس إلى المكتب
وقتاً أطول، وهذا ليس بالأمر الجيد لصحتك أيضاً. تظهر الكثير من
الدراسات أن الجلوس فترات طويلة لا يزيد فقط من خطر الإصابة
بالبدانة وأمراض القلب والسرطان وإنما يقلل المرونة أيضاً؛ ما يمكن
أن يؤدي إلى العجز لاحقاً كما يقول اختصاصي طب العائلة الدكتور
ريك هينريكسن من جامعة يوتا للعناية بالصحة.

ولسوء الحظ، معظم التمارين التي يؤديها الشباب الأصغر سناً مثل رفع الأثقال جيدةً لصقل العضلات، إلا أنها لا تفيد المرونة؛ ما يفاقم المشكلة. "ينتهي الأمر بالكثير من الشباب اليافعين إلى المعاناة من مشكلات عضلية هيكلية قبل بلوغهم منتصف العمر لأنهم لا ينوعون تمارينهم" وفق ما يقول هنريكسن، وعلى الرغم من صحتك الجيدة فإنك بمجرد بلوغك منتصف أو أواخر الثلاثينيات ستفقد بعضاً من قدرتك الهوائية (الأكسجينية)؛ ما يعني فقداناً في القوة كما يقول.

لذا إن لم تكن قد بدأت ممارسة التمارين الرياضية بانتظام بنظام يشمل مزيجاً من تمارين الكارديو، وتمرين القوة، وتدريبات المرونة، ابدأ حالاً حتى ولو كان مظهرك رائعاً.

تذكر أن الرجال بدءاً من عمر الثلاثينيات يحرقون 12 سعرة حرارية أقل في اليوم، ومع أنه لا يبدو رقماً ضخماً فإن وزنك قد يزداد سريعاً إذا لم تتناول الطعام الصحي وفقاً لجامعة يوتا.

الخطأ الثاني: الاعتقاد أن الرجال لا يشعرون بالتوتر

إن الثلاثينيات تجلب معها عوامل ضغط جديدة للرجال والنساء على حدٍ سواء. قد تضطر مع انطلاقة مسيرتك المهنية إلى العمل أكثر من 40 ساعة أسبوعياً لكي تبرز قليلاً بين زملائك، وربما تزوجت

وأنجبت طفلاً صغيراً، ويبدو أنك لا تستطيع الحصول على كفايتك من النوم أبداً.

لكن بشكل عام كثيراً ما تتحدث النساء عن هذا النوع من الأمور، كما أن المرأة قد تكون أكثر مهارة في القيام بالتصرفات التي تكسر التوتر، أما الرجال فيتحملون ذلك بصمت.

“ينسحب الرجال ولا يتحدثون عن الأمور، وإذا ما أصبحوا متوترين حقاً فإن الأمر يزداد سوءاً فحسب”، كما يقول اختصاصي الأمراض الداخلية الدكتور ستيفن لام مدير مركز تيش لصحة الرجال في مركز NYU لانغون الصحي: “إنهم لا يدركون أن الكثير من التوتر يمكن أن يؤدي إلى اضطرابات أخرى في المزاج مثل الاكتئاب”.

وقد يعاني الرجال أعراضاً مثل الإدمان والغضب، ويمكن أن يؤدي كل هذا الكبت إلى مجموعة محتملة من المشكلات الأخرى مثل: أمراض القلب والسرطان واضطرابات النوم وغيرها، أضف إلى ذلك، إن الرجال معرضون أكثر من النساء للانتحار.

أما الخبر الجيد هو أن بإمكان الرجال - كما النساء - الاستفادة من نفس “تقنيات تخفيف التوتر” مثل: التمارين الرياضية والنوم والتغذية الصحية. ومع ذلك تمثل الخطوة الأولى بجعل الرجال يدركون أن هناك مشكلة أساساً كما يقول الدكتور لام.

لذا إذا كنت تعاني من مشكلة غضب، ولا يبدو أنك قادر على أخذ قسطٍ كافٍ من الراحة ليلاً، أو إذا كنت تعاني مشكلاتٍ يحتمل أنها تتعلق بالتوتر في غرفة النوم؛ عليك مراجعة الطبيب.

الخطأ الثالث: الاعتقاد أنك ما زلت شاباً ولا تحتاج إلى زيارة الطبيب

لقد قلت الكلام نفسه عندما كنت في العشرينيات!

يقول الدكتور هنريكسن: إن التقدم في العمر - حتى في الثلاثينيات - يجلب تغيراتٍ حتمية لجسدك، فإذا لم تذهب بعد إلى الطبيب فعليك التفكير في زيارة أحدهم لمجرد إجراء "فحص سريع"، من المؤكد أنه في معظم الحالات يكفي الفحص لطمأنتك أنك بخير، إلا أنه قد يحدد الأمور التي يجب أن نتوخى الحذر فيها بناءً على تاريخ العائلة وأسلوب الحياة على سبيل المثال.

وفيما يأتي الحد الأدنى لما يجب أن تفعله: افحص ضغط الدم لديك وأجر تحليلاً للكوليسترول.

"في معظم الأحيان يبدو الشاب بخير ويشعر بأنه بخير، إلا أننا نكتشف أنه معرض لخطر الإصابة بأمراض القلب أو السكري في المستقبل" كما يقول الدكتور هنريكسن الأستاذ المساعد في الطب

لا يقلل الرجل الناضج

من احترام المرأة أو يسيء معاملتها
أو يخشى من الاعتراف بمشاعره لها،
ولا يجد حرجاً في سؤالها عن رأيها
والأخذ بنصيحتها معترفاً بإنسانيتها
ومدركاً أنها ليست أقل منه شأنًا.

الخاتمة:

أحبتني، بعد كل ما قرأناه بين درفتي هذا الكتاب سواء من تجارب الأشخاص الذين تجاوزوا الثلاثين، أو من نصائح المختصين، نرى أن "الثلاثينيات" يمكن أن يكون عقداً مفعماً بالصحة والطاقة والحب والتغيرات الكبرى نحو الأفضل... فهذا الأمر يعتمد عليكم بالدرجة الأولى، وعلى الطريقة التي ستقاربون بها ثلاثينياتكم! ولأن النضج سمة من سمات عقد الثلاثينيات الجميل؛ أضفت في هذا الكتاب نصائح كثيرة عن النضج وسمات الأشخاص الناضجين في دعوة لنا جميعاً لنصبح أكثر نضجاً!

أرجو أنكم قد وجدتم الفائدة والمتعة في ما اخترته وترجمته من قصص ومقالات ونصائح، والله ولي التوفيق.

في انتظار سماع آرائكم ومقترحاتكم .

تويتر @OlaDayoub

انستغرام @ola.dayoub

إيميل ola.dayoub@gmail.com

الترجمة

المصادر

متعة أن تكون في الثلاثينيات

The Joy of Being 30-Something

<https://medium.com>

عقد جديد وتحديات جديدة

The Pressure of Turning 30: Can We Talk About a
?Crisis

<https://exploringyourmind.com>

الثلاثينيات جميلة والأربعينيات أجمل!

?Are your thirties really the best years of your life

<https://www.quora.com>

هل من المستحيل أن تغير شخصيتك بعد سن الثلاثين؟

Is it impossible to change your personality past the
?age of 30

<https://www.independent.co.uk>

ما الذي تمني لو أنك عرفته في الثلاثينيات؟

?What do you wish you knew in your 30s

<https://www.quora.com>

هذا هو عمر معظم الفائزين بجائزة نوبل!

This Is Why Many People Succeed In Their Late 30s

<https://www.lifehack.org>

عشرة دروسٍ حياتية لتتقنها في الثلاثينيات

Life Lessons to Excel in Your 30s 10

<https://markmanson.net>

سبعة مشاهير لاقوا النجاح بعد سن الثلاثين

Famous People Who Found Success Starting in 7

Their 30's

<https://getbusylivingblog.com>

ما الذي عليك فعله في الثلاثينيات لتكون سعيداً في الخمسينيات

What to Do in Your 30s to Be Happy in Your 50s

[\https://www.psychologytoday.com](https://www.psychologytoday.com)

ليس الزواج الحلّ لكل مشكلات العالم

The story of single indian woman

<https://homegrown.co.in>

ثمانية أسباب لكونك لا تزال عازباً

Reasons You Might Still Be Single 8

<https://www.psychologytoday.com>

نصائح لاختيار شريك الحياة في

tips-for-dating-in-30s

<https://www.mydomaine.com>

قصص حب ثلاثينية

Stories That Prove It's Never Too Late To Fall 12

Head Over Heels In Love

<https://www.huffpost.com>

ما الذي تمنى المطلقون لو أنهم فعلوه بشكل مختلف؟

Divorcees Reveal the One Thing They Wish They'd 4

Done Differently <https://www.mydomaine.com>

كيف تزيد فرصك في الارتباط مجدداً بعد الطلاق

Dating After a Divorce in Your 30s Is Easier If You

Follow These 4 Expert Tips

<https://www.mydomaine.com>

التغلب على ألم فقدان في

Under 50 and widowed: How these five women are

getting through their grief

<https://www.smh.com.au>

هل بدأ جسدك بالتداعي؟

?Does your body really start falling apart in your 30s

<https://www.abc.net.au>

كيف تعتني ببشرتك في

Expert Skin Care tips for People in Their 30's 8

<https://food.ndtv.com>

التأقلم مع الآلام والأمراض المزمنة في و

Chronic Pain and Illness in Your 20s and 30s

/ <https://www.goodtherapy.org>

العادات الصحية التي يجب على المرأة اتباعها في الثلاثينيات

Health rules every woman in her 30s needs to 30
follow

/ <https://www.sheknows.com>

أكبر ثلاثة أخطاء صحية يرتكبها الرجال في الثلاثينيات

The 3 biggest health mistakes men make in their 30s

<https://www.today.com>

متعة
أن تكون
في
الثلاثين

كيفية التمتع بالحياة والوصول إلى أهدافك الفورية من خلال ثلاثين

أشياء بسيطة يمكنك فعلها



قم الرفع بواسطة

Telegram:@mbooks90