

مَعْلَمٌ يَوْمُ الْوِلَادَةِ السَّحْرِي

منتصف العمر أمر حقيقي. يبدو أنه ما من أحد يعرف بالضبط في أي وقت من حياته يقع منتصف العمر، لكن كل شخص أعرفه لديه شعور بأنه يمر - أو لا يمر - بمنتصف ما يدرك أنه مدة الحياة الطبيعية. ويبدو كذلك أن الناس يدركون بحدسهم أنهم في السنوات الباكراة أو المتأخرة من حياتهم أو في مكان ما بينهما.

أزمات منتصف العمر حقيقة أيضاً. ومرة أخرى، يبدو أنه ما من أحد يعرف بالضبط ما هو الوقت الطبيعي لحدوث أزمات منتصف العمر. لكن هناك لحظة يومض فيها النور، فتقول: يا إلهي لم أعد شاباً بعد اليوم! نقطة التنبيه هذه قد تكون ألماً قليلاً أو تصلباً لم تكن تشعر به من قبل.

وقد تكون عجزك عن القيام بأمر كان من السهل عليك القيام به. وقد تكون حين سماعك كلمة: (بابا) أو (ماما) مع صوت ونظرة يدلان على التشكيك والتعجب عندما تقول ما يبدو من وجهة نظرك منطقياً وطبيعياً تماماً.

وقد تكون نقطة تنبيهه، عندما يسألك موظف ما إن كنت مؤهلاً للحصول على الخفض الخاص بكبار السن (وأنت تعتقد أنه لا يزال أمامك عشر سنوات لبلوغ ذلك السن)، أو عندما تسمع نفسك، وأنت تقول: «أطفال



هذه الأيام..» مع تنهيدة غاضبة، أو عندما تبدأ بتذكر «الأيام الخوالي» بحنان حين كنت في الثلاثينيات من عمرك أو زهاء ذلك.

وقد تكون نقطة التنبه تلك التجاعيد التي تراها في المرأة أو الشيب المتزايد أو الفكرة الملحة بأن عليك مراجعة الطبيب بتواتر أكبر، لكنك لا ترغب بتلبيتها؛ خوفاً من أن يكتشف الطبيب مرضاً ما لديك.

وقد تكون نقطة تنبيه أي من المشعرات البدنية والعاطفية التي تختلف من شخص إلى آخر.

أما «الأزمة» فهي في جزء منها مواجهة المرء لحقيقة موته - وتحدث نتيجة لإدراك المرء أنه لم يزل هناك ما يريد إنجازه أو تجربته. توقّف وفكّر - إذا أنجزت، أو كنت في طور إنجاز كل ما حلمت به، ووصلت إلى درجة السعادة التي تريدها فلن يكون هناك أي إحساس حقيقي بوجود أزمة! قد تكون الأزمة إحساساً عابراً بالفرع، وقد تكون مدة طويلة من الفرع، وكلاهما ناجم عن شعور متأصل بالتعاسة وعدم الرضا.

غالباً ما تحثُّ الأزمة الإنسان على القيام بمحاولة لاستعادة بعض الشعور بالتحكم في مصيره، أو في «درجة سعادته». ولا يعترف كل إنسان صراحة بأنه يمر بأزمة، وقد لا يدرك ذلك. بعض الناس يشعرون فقط بإحساس عميق مزعج ومستمر بأنه إذا كان هناك وقتٌ مناسبٌ للتحرك أو التغيير، فهذا الوقت هو الآن.

تختلف الارتكاسات (ردور الفعل) بالطبع تجاه أزمات منتصف العمر. إنني منغمسٌ في العمل المتعلق بالإيافة، وقد رأيت بعض الناس الذين ينتهون إلى دَرَكٍ سحيق.

بعض الناس يتجاوزون الجنون بخطوة أو خطوتين، ويحاولون مباشرة أن يلبسوا ويتصرفوا، وكأنهم أصغر عشرين عاماً. وأركّز على كلمة يحاولون؛ لأنهم نادراً ما ينجحون؛ إذ تبدو ملابس الجيل الأصغر سخيفة عليهم ولون صبغة الشعر غير مناسب إطلاقاً وأقوال «المراهقين» التي تخرج من أفواههم تبدو غريبة جداً، وعادة ما يكون سلوكهم لدى من هم أصغر سنّاً واضحاً وشاذاً معاً.

ليس لديّ أي اعتراض على قيادة الدراجات النارية أو القفز بالمظلات، ولكن إذا كانت الغاية أن يثبت المرء أنه لم يزل شاباً، فالنتيجة ستكون استفراباً أكثر منها استحساناً حقيقياً.

في النهاية الأخرى من طيف أزمان منتصف العمر تجد أولئك الذين ينتظرون آلة الحصاد المروعة، فيتصرفون ويفكرون وكأنهم أكبر من أعمارهم الحقيقية كثيراً. فهم يجلسون منحنين أمام برامج التلفاز الفارغة، ويلتزمون الأنواع الخاصة من الطعام السريع. كما أنهم يتوقفون عن اقتحام المخاطر والفضول وحب المغامرة. فقد استنتجوا أنهم «كانوا هناك، وفعلوا ذلك» تقريباً في كل شيء ممتع أو له معنى في الحياة.

والحقيقة أنهم كلما أجبروا أنفسهم على التفكير في أنهم أشخاص «مستون» سرّعوا في فنائهم، ولا يعني ذلك بالضرورة أنهم سيعجلون في موتهم، ولكن بالتأكيد ستخفّض إنتاجيتهم وإبداعهم وشعورهم بالغاية.

هناك الكثير من ارتكاسات منتصف العمر التي تقع في مكان ما بين أن يحاول المرء على نحو جاد أن يكون شاباً، وأن يتصرف تصرفاً غير مقصود، وكأنه كبير جداً في السن وجلّها مجرد غباء واضح؛ لأنها غير



ضرورية إطلافاً، ولا تؤدي إلى حياة سعيدة. والقليل من هذه الارتكاسات صحيحة ومنتجة.

يركز هذا الكتاب على الارتكاسات الإيجابية والمفيدة لمنتصف العمر التي يمكن أن تحوّل أزمة منتصف العمر إلى لحظة إبداعية محفّزة للنمو.

مَعْلَم يوم الولادة السحري الخاص بك

مهما كان ما تعنيه كلمة يوم ميلادك فلا بد أنك ستمر أو لعلك قد مررت بما أسميه «معلم يوم الولادة السحري» ألا وهو اليوم الذي تقول فيه: «لا أصدق أنني أصبحت في هذه السن».

بالنسبة إلى بعضهم هذه السن هي الثلاثون، ولسواهم الخمسون أو الستون، ولكنها لُجّل الناس هي الأربعون، ولهذا السبب يتناول هذا الكتاب كيف يعيش المرء حياة تتصف باللياقة الكاملة بعد الأربعين. هناك أمر ما يتعلق بالأربعين، ويبدو أنه يميز الانتقال من مرحلة الشباب. قالت لي إحدى صديقاتي قبل مدة وجيزة: «لقد علمت أنني بلغت منتصف العمر عندما لاحظت أنني كنت أساعد في التخطيط ليوم النزهة الكامل الذي تقوم به الكنيسة، إنني أدعو الأشخاص الذين يصغرونني عشرين عاماً (الشباب) والأشخاص الذين يكبرونني عشرين عاماً (المجموعة الأكبر سناً)» لقد كانت منظومة التفكير لديها تخفي الأربعين عاماً.

في الإنجيل تُعدّ المدة الزمنية للجيل أربعين عاماً. وربما يشعر الناس بحدسهم أنهم عندما يصلون إلى الأربعين ينتقلون إلى «الجيل الأكبر» أي الجيل الذي كان آباؤهم يمثلونه.



عندما كنا نناقش علامة الأربعين قال لي صديق آخر: «لم أشعر بأي اختلاف عندما بلغت الأربعين، لكنني لاحظت أن الأشخاص الآخرين بدؤوا يولون آرائي اهتماماً أكبر عندما كنت أتكلم في الاجتماعات. لقد صار الناس يعاملونني بجدية أكبر عندما بلغت الأربعين. أخبرني والذي أنه عندما بلغ الثمانين أصبح فجأة يُعامل بمزيد من الاحترام. لقد أصبح بإمكانه القيام بكثير من الأمور التي لم يكن الناس يتحملونها عندما كان في الستينيات أو السبعينيات من عمره».

إذا لم يكن سن الأربعين مناسباً لك بوصفه نقطة تحول، فاختر أي سن آخر. هناك يوم ميلاد ستري أنه عتبة أو «خط على الرمل» أنت على وشك عبوره.

والسؤال: كيف ستعبر هذا الخط؟ هل ستصاب بالجنون، أم ستدخل في حالة سبات؟
إنني أحب مفهوم «الأسر».

اختر أن تأسر

المقصود بكلمة (يأسر) هنا أن يحتفظ المرء بشيء ما، ثم يحافظ عليه بطرق إيجابية وسارة.

بدلاً من أن تقع أسيراً لسنّك الماضية، اختر أن تعيد السيطرة على حياتك ومستقبلك! اختر أن تأسر دقائق كل يوم وأيام كل عام. اختر أن تحافظ على شعورك بهويتك عبر اتخاذ قرارات إيجابية والقيام بعمل



إيجابي. اختر أن تحقق شعورك وغايتك بالعيش بطريقة تمنحك الحد الأقصى من الرضا والسعادة.

إذا كنت بحاجة إلى تجديد نفسك للوصول إلى الشعور بالرضا، فافعل ذلك بطريقة صحية ومفيدة لك ولن حولك. إذا كنت بحاجة إلى إعادة تركيز أهدافك نحو غاية جديدة وأكثر سموً، فافعل ذلك وفق خطة حكيمة.

إذا كنت بحاجة إلى تغيير شكل جسدك؛ ليكون في صحة أفضل، فافعل ذلك عبر الأكل الجيد والتمارين الجيد وبوجود الناصح الجيد.

إذا كنت بحاجة إلى بعث الحياة في علاقاتك التي أصبحت روتيناً مملاً، فافعل ذلك عبر التعاطف والحب.

إذا كنت بحاجة إلى أن تعيد تأسيس أو تجديد إيمانك فافعل ذلك.

إذا كنت بحاجة إلى أن تعدل أو تعيد تركيز برنامجك اليومي، وما تنفقه من وقتك ومالك، وممتلكاتك المادية من أجل الحصول على ما يتوافق مع أسمى قيمك ومعتقداتك، فافعل ذلك.

قم بالأسر! امتلك حياتك. في بعض الحالات سوف تستخدم الكوابح، وفي حالات أخرى تضغط أكثر على المسرّع. وفي بعض الحالات سوف تستخدم ناقل الحركة لتخفيف السرعة، وفي حالات أخرى سوف تستخدمه للانتقال إلى سرعة أكبر. وفي بعض الحالات سوف تقود حياتك في اتجاه جديد، وفي حالات أخرى سوف تبطئ من سرعتك للتمتع بالمناظر الخلابة. قد تختلف عملية الأسر قليلاً من شخص إلى آخر، لكن الهدف النهائي واحد ألا وهو أن تصل إلى حياة أكثر توازناً ومتعة وإرضاءً.



حياة أطول، أم حياة ذات نوعية أفضل؟

إنني لست متأكداً تماماً إن كنا نستطيع إجراء تغييرات تؤثر في عدد السنوات التي سنعيشها. لكنني متأكد من أننا نستطيع أن نؤثر في نوعية الحياة التي نتمتع بها سواء في الحاضر أو المستقبل.

يستطيع كل شخص ألتقي به أن يتخذ قراراتٍ من المرجح أن تؤدي إلى مزيد من الطاقة والحيوية والصحة في المستقبل.

يستطيع الإنسان أن يتخذ قراراتٍ تحمل إمكانيةً زيادة شعوره بالرضا والغاية من الحياة.

يستطيع الإنسان أن يتخذ قراراتٍ تؤدي إلى مزيد من الاستقامة، والالتزام الأخلاقي، حتى إلى أثرٍ وسمعةٍ أكثر إيجابية.

يستطيع الإنسان أن يتخذ قراراتٍ تقوي علاقاته مع الآخرين وتزيد من تأثيره الجيد في أي عائلة أو مجموعة أو تجمع أو مجتمع أو في العالم إجمالاً.

قد لا تتمكن من إضافة سنواتٍ إلى حياتك، لكنك بالتأكيد تستطيع إضافة الحياة إلى سنواتك.

هناك فرصة رائعة تنتظرك، بعد عبورك معلم يوم الولادة السحري. اختر أن تأسر فكرة وكلمة وعملاً قد يضيف حياةً إلى سنيك. يمكنك أن تتمتع بقدرٍ عظيمٍ من الحياة الصحية والهادفة والمهمة، بعد مرور يوم الولادة ذاك.