

السر الرابع

الحلم الخطأ الذي يسيطر علينا
جميعًا

Obseikan.com

1

مأساة السيد ويلسون الأليمة

«لقد توفيت».

نظرتُ بذهول إلى أمينة سر قسم التوجيه في مدرستي الثانوية وقد غلبتني الصدمة، فكّرت أن ذلك لا يمكن أن يكون صحيحًا، فقد تحدثت معه الأسبوع الماضي.

قالت أمينة السر بصوت خافت: «حدث ذلك أمس، وعلى نحو مفاجئ». كانت عيناها تبرقان بالدمع خلف نظارتها الثخينة، وكانت شفاتها الحمران واللامعتان ترتجفان ببطء وهدوء، وأضافت: «أنا آسفة».

كان السيد ويلسون هو الموجّه المشرف علي، وكان رجلاً أصلع عدا خصلتين منفوشتين من الشعر الأشيب على جانبي رأسه، وكان يرتدي نظارة ثخينة، وقمصاناً قطنية رمادية فضفاضة لدى مساعدة الطلاب على إعداد جداولهم وتقديم طلبات الانتساب إلى الجامعات، إضافة إلى مساعدتهم على حل مشكلاتهم الخاصة.

كان السيد ويلسون محبوباً من الجميع، وكنت أستشيريه بشأن العمل في العطلّة الصيفية، وكان يهدئ من روعي في أثناء الامتحانات، وكان يتمتع بذهنية هادئة شاملة ساعدتنا على تجاوز ذواتنا، وعلى تنمية منظور يتجاوز الحياة في مدينتنا.

كان بإمكانك أن تدرك مدى ولع السيد ويلسون بعمله من خلال الطريقة التي يثب فيها بحيوية في القاعات وهو يوزع التحيات على الطلاب ويضرب معهم

كفًا بكف، منادياً كلاً باسمه. كانت الابتسامة لا تفارق محياه، وكانت مدرستها بمنزلة بيت له.

في ذلك الوقت؛ أي عندما كنت طالباً في المدرسة الثانوية، كان التقاعد إلزامياً في الوظائف الحكومية، فما إن يبلغ المرء الخامسة والستين حتى يجد نفسه خارج عمله! تنتزعك الحكومة من داخل القوى العاملة خفية، وتنتقل مباشرة إلى معاش التقاعد الخاص بالمسنين، ولم يكن لدى الشخص أي خيار، ولكن دعنا نواجه الحقيقة؛ يبدو أن الجميع يرغب في التقاعد قبل بلوغ الخامسة والستين؛ إذ يبيث التلغاز دعايات (Freedom 55) حيث نرى أزواجاً وزوجات شائبي الشعر يتركون المدينة، ويذهبون ليعيشوا في كوخ في أحد المنتجعات؛ ليقضوا وقتهم في السباحة ولعب الجولف والإبحار عند مغيب الشمس.

التقاعد شيء جميل، بل شيء رائع! شيء يريده الجميع، ويحلمون به ويرغبون فيه، مرة بعد مرة بعد مرة... إلى أن يتحقق أخيراً.

أن تفعل ما تريد، عندما تريد، حيث تريد... وإلى الأبد!

يبدو الأمر رائعاً!

اللافت أن السيد ويلسون عندما تقاعد لم تبد عليه السعادة، بل لم تبد السعادة على أي منا نحن الطلاب. نظمنا احتفالاً ضخماً قدمنا فيه كعكة خاصة بالمناسبة، وعزفت فيه فرقة موسيقية، وألقى فيه طلاب سابقون خطاباً مؤثرة وهم يغصون بالدموع. بدا الأمر أشبه بالمشهد النهائي في (Mr. Holland's Opus). قال السيد ويلسون يومها إنه يشعر بالحماس لأنه سيقاعد، لكن ابتسامته الواهنة وعينييه المغرورتين بالدموع كانتا تشيان بعكس

ذلك، لكن التقاعد الإجباري يحل أوانه في سن الخامسة والستين... وهكذا تقاعد السيد ويلسون.

في الأسبوع التالي أصيب بنوبة قلبية وفارق الحياة.

2

اتفق توماس جيفرسون وتيدي روزفلت على هذه الفكرة

قال توماس جيفرسون (Thomas Jefferson): «عليك أن تقرّ ألا تكون خاملاً. إن الشخص الذي لا يضيع الوقت أبداً، لن تتوافر لديه المناسبة للشكوى من عدم وجود وقت».

وقال تيدي روزفلت: «أفضل جائزة يمكن أن تقدمها لنا الحياة هي فرصة العمل بجد في عمل يستحق الأداء».

تقول المحررة السابقة في مجلة (Esquire)، مارتا شيريل (Martha Sherrill): «عندما أفكر بالعمل وبالتقاعد فغالباً ما تخاطر بذهني الكلاب؛ فهناك سلالات من الكلاب لا تشعر بالسعادة إلا إذا كانت تؤدي عملاً يُفيد من حولها، أو إذا كان لديها عمل مهم كان نوعه، وإلا صارت تنبح بعصبيّة أو تخدش أو تمزق الأريكة. الكلبُ العاملُ يجب أن يعمل، وأنا كلب عامل».

من أي نوع أنت؟

إذا كنت تحب التفكير، أو إذا كنت تحب المحاولة، أو إذا كنت تحب الإبداع،
أو إذا كنت تحب التدريس، أو إذا كنت تحب التعلُّم، أو إذا كنت تحب التواصل،
فاحتمال الأكبر هو أنك من النوع الذي يعشق العمل. ماذا يميِّز هذا النوع؟

هذا النوع يعمل.

هذا النوع لا يستسلم.

هذا النوع لا يتوقف عن أداء عمل ما.

هذا النوع لا يتقاعد.

إذا صرّت أشبه بكلب ينبح بعصبية، ويخدش من حوله، ويمزق الأريكة،
فينبغي أن نتحدث إذًا؛ لأن واقع الأمر هو أنك دائماً بحاجة إلى أن تفعل شيئاً؛
شيئاً مختلفاً، شيئاً ممتعاً، شيئاً تحبه أنت.

ولكن، دعني أخبرك بسرٍّ آخر.

أولاً، أنت بحاجة إلى اختبار «سبب لتكون موجوداً (إكي غاي ikigai)».

3

ماذا يمكن أن يعلمنا كبار السن الأصحاء ممن تجاوزوا مئة عام؟

يعيش الرجال والنساء في جزيرة أوكيناوا، وسطياً، أكثر بسبع سنوات من
الأمريكيين، وهم يتمتعون بأطول حياة خالية من أي عجز جسدي، في العالم.
تطلق الأساطير الصينية القديمة على هذه الجزر الرملية، التي تبرز من مياه

بحر الصين الشرقي الزرقاء اللامعة، اسم (أرض الخالدين). في هذه الجزر هزم رجل في السادسة والتسعين بطلاً سابقاً في الملاكمة، في الثلاثينيات من عمره. وهنا أيضاً قتل رجلٌ يبلغ مئة وخمس سنوات من العمر أفعى سامة بملطشة ذباب، وهنا عدد من الرجال والنساء ممن تجاوزوا المئة يفوق ما يوجد في أي مكان آخر.

افتتن الباحثون العاملون في مجلة (National Geography) بسكان أوكيناوا جداً، حتى إنهم أجروا دراسات حول السبب الذي يطيل أعمار هؤلاء، فماذا اكتشف الباحثون؟ اكتشفوا أن أهل الجزيرة يأكلون في أطباق صغيرة، وأنهم يتوقفون عن تناول الطعام عندما يشعرون بالشبع بنسبة 80%، وأن لديهم تركيبة اجتماعية جميلة تدمجهم وهم ما زالوا رضعاً داخل مجموعات اجتماعية ليكبروا ويشيخوا معاً وبيضاء.

لكنهم- إلى جانب ذلك- يحملون رؤية للعالم تختلف اختلافاً كبيراً عن رؤيتنا نحن الغربيين؛ فتحن نعد التقاعد مرحلة ذهبية من العمر، تحمل معها ملاعب الجولف المعشوشبة الخضراء، وشرفات أكواخ المنتجعات، وتأمل السُّحْب، ولكن؛ هل تعلم ماذا يطلق سكان أوكيناوا على سن التقاعد؟

هم لا يطلقون عليه أي اسم!

بل إن لغتهم لا تشتمل على كلمة للدلالة على التقاعد.

لا يوجد- بالمعنى الحرفي للكلمة- في لغتهم أي كلمة تشير إلى مفهوم التوقف كلياً عن العمل، وبدل ذلك ففي لغتهم كلمة (ikigai) (وتُلفظ إكي غاي)، ومعناها التقريبي (سبب استيقاظك صباحاً)، وبإمكانك تفسير ذلك بأنه الأمر الذي يحفزك أكثر من غيره.

يوجد في أوكيناوا مدرب كاراتيه يبلغ من العمر مئة وستين، الإكي غاي الخاص بهذا المدرب هو ضمان استمرار الفن القتالي الذي يدرّسه. وهناك أيضاً صياد عمره مئة سنة، الإكي غاي الخاص به هو إطعام عائلته، وهناك أيضاً امرأة عمرها مئة وستان، الإكي غاي الخاص بها هو حمل حفيده حفيده حفيده حفيدتها.

هل يبدو لك ذلك مجرد هراء؟

كان توشيماسا سون وزملاؤه في كلية الدراسات العليا للطب، في جامعة (Tohoku)، يظنون أن مفهوم الإكي غاي ربما كان مجرد هراء، ومن ثم أخضعوا هذا المبدأ للاختبار. ففضى العلماء المذكورون سبع سنوات في سنديا (Sendai)، في اليابان، يدرسون ظاهرة طول عمر أكثر من ثلاثة وأربعين ألف ياباني راشد، وانصب تركيزهم على السن، والتحصيل الدراسي، ومؤشر كتلة الجسم، والتدخين، وممارسة التمارين الرياضية، والوضع الوظيفي، ومظاهر التوتر، والتاريخ المرضي، بل وحتى تقييم الشخص ذاته لوضعه الصحي؛ ثم سأل العلماء كل شخص ممن جرت دراسة أوضاعهم: «هل لديك إكي غاي في حياتك؟».

هل تعلم ماذا اكتشف العلماء؟

تبين أن المشاركين في الدراسة، ممن ذكروا وجود إكي غاي في مستهل الدراسة، كانوا غالباً من المتزوجين والمتعلمين ويمارسون عملاً ما، وكان تقييمهم لوضعهم الصحي عالي المستوى، كما كانت مستويات التوتر لديهم منخفضة.

ماذا كانت النتيجة بعد انتهاء الدراسة التي استمرت سبع سنوات؟

كانت نسبة 95% من الأشخاص الذين لديهم إكي غاي في حياتهم أحياء!

أما نسبة الأشخاص الذين ليس في حياتهم إكي غاي، والذين ظلوا على قيد الحياة، فلم تتعدَّ 83%.

هل تعلم ماذا أهديتُ لیسلي السنة الماضية؟

بطاقة إكي غاي. صنعت بطاقتين من ورق النماذج الإنشائية، وطويتهما، ووضعتهما على الطاولتين الصغيرتين الموجودتين إلى جانبي السرير. كلفتني البطاقتان عشرة سنوات تقريباً، وكتب كل منا على بطاقته الإكي غاي الخاصة به، واحتفظنا بالبطاقتين، كلاً في مكانها. كتبت هي: «تحويل العقول الغضة إلى قادة مستقبليين»، وكتبت أنا: «تذكير نفسي والآخرين بمدى ما نتمتع به من حظ سعيد لمجرد كوننا على قيد الحياة».

وتركنا البطاقتين على الطاولتين الصغيرتين الموجودتين إلى جانبي السرير؛ لكي نتذكرهما فور استيقاظنا، وأحياناً قد نغيّر محتوى ما كتبناه على البطاقتين؛ فقد غيَّرتُ الإكي غاي الخاص بي مدة وجيزة ليصبح: «الانتهاء من تأليف معادلة السعادة».

لماذا حددنا عبارات الإكي غاي تلك؟

لأنها سبب استيقاظنا صباحاً.

عند وجود بطاقة إكي غاي أمامك لدى استيقاظك صباحاً... يتحدد مسارك.

4

الدرس البسيط والعظيم الذي يمكن أن تتعلمه من قصة أليس في بلاد العجائب

تذكّرني فكرة الإكي غاي، المتمثلة في وجود هدف محدد، بجملتي المفضلة من كتاب أليس في بلاد العجائب، للمؤلف لويس كارول (Lewis Carroll):

وصلت أليس ذات يوم إلى مفترق طرق، وشاهدت قطعة مبتسمة من نوع (Cheshire) تجلس على شجرة.

سألته أليس: «أي طريق ينبغي أن أسلك؟».

أجابت القطعة: «إلى أين تتوین الذهاب؟».

أجابت أليس: «لا أدري».

قالت القطعة: «إذاً، لا يهم أي طريق تسلكين».

5

الفكرة المرعبة التي خطرت ببال الألمان والتي دمّرت كل شيء لكل إنسان

من أين أتت فكرة التقاعد؟ دون هدف، دون سبب للبقاء؟

لا يهم أي طريق تسلك ما دمّت لا تدري إلى أين أنت ذاهب.

ما من شك بأننا جميعاً قد نمر بأيام عصبية في مكان العمل، فقد يتصرف المديرون بعصبية، وقد يخيب زملاؤنا في العمل آمالنا، ولكن العمل يمنحنا الهدف والانتماء والاتجاه، أما التقاعد فهو يقتلعنا من المستنات الدائرة في العالم، ويلقي بنا على الشاطئ كالعظام النخرة؛ فتشعر بنفسك كما لو أنك في اللامكان، فلا شيء تفعله، ولا مكان تعاود الذهاب إليه ثانية، أبداً.

لماذا تراءى لنا أن هذا الوضع فكرة صائبة؟

من الذي خطرت بباله هذه الخطة؟

الألمان.

نعم، لقد كان ابتكارهم لفكرة التقاعد عام 1889م من حيث لا يدري أحد، هو الذي أسس لهذا المفهوم للجميع، وكان يُقصد بالتقاعد تأمين شواغر عمل للشباب عن طريق دفع رواتب لمن بلغوا الخامسة والستين فما فوق، كي لا يقوموا بأي عمل إلى أن يموتوا.

لكن ثمة فرق كبير بين ألمانيا عام 1889م والعالم الذي نعيش فيه حالياً، فقد كان متوسط الأعمار آنذاك سبعة وستين عاماً.

في عام 1889م، قال مستشار ألمانيا أوتوفون بسمارك (Otto Von Bismark): «الأشخاص الذين أصبحوا غير قادرين على العمل بسبب السن أو العجز، لهم كامل الحق في رعاية الدولة»، فإذا أخذنا بالحسبان أن عامين فقط كانا يفصلان بين سن التقاعد ومتوسط العمر، فقد كان من السهل على بسمارك قول ذلك؛ إذ كان ذلك قبل اكتشاف البنسلين بأربعين عاماً!

حدد بسمارك في نهاية المطاف معياراً عالمياً قسرياً للتقاعد، وهو سن الخامسة والستين. ولم يكن لهذا الرقم من مغزى سوى قربه من السن الذي يموت فيه الناس، ثم تابعت الدول المتطورة الأخرى على هذا المنوال في السنوات اللاحقة، وهكذا إلى عصرنا الحالي.

يُظهر الجدول المأخوذ من كتاب (Purpose and Power in Retirement)، لهارولد كوينيغ (Harold Koenig)، المتخصص في شؤون التقاعد، النسبة المئوية للرجال الذين لا يزالون يعملون وهم بعمر يتجاوز الخامسة والستين، وذلك حسب السنة:

1880م - 78%

1900م - 65%

1920م - 60%

1930م - 58%

1940م - 42%

1960م - 31%

1980م - 25%

2000م - 16%

وفيما يأتي مقطع من تاريخ التقاعد كما يصفه في كتابه الرائع:

في البداية، كانت نسبة كبيرة من الشعب الأمريكي تنظر إلى التقاعد -ولا سيما التقاعد القسري- نظرة سلبية. وأظهرت بعض الدراسات أن 50-60% ممن تجاوزوا سن الخامسة والستين قد يستمرون في العمل إذا كان من الممكن تأجيل التقاعد... وترى نظرية الفاعلية (Activity Theory) أن

التقاعد كان انتهاكاً لحاجة الأشخاص المسنين إلى العمل رغبة بالاندماج الاجتماعي والمهني...

وبعد الحرب العالمية، أصبح كبار السن في أمريكا جيلاً منفصلاً أكثر عن بقية المجتمع الذي لم يقدر قيمتهم ومساهماتهم، أما البالغون الشباب الذين عاشوا وعملوا، واعتنوا بعائلاتهم قرب منازل آبائهم في الماضي، فقد أصبحوا أكثر تنقلاً بسبب الوظائف التي كثيراً ما افتادتهم إلى ولاية مختلفة أو في أنحاء البلاد؛ وفي الوقت نفسه أصبح كبار السن أكثر أمناً من الناحية المالية؛ بسبب المعاشات التقاعدية وبرامج التأهيل، وصاروا يعيشون أطول بصحة أفضل؛ بسبب التقدم الطبي وأنماط الحياة الصحية، وبفضل التمويل المتوافر والتقدم الصحي، بدأ كبار السن بتقليل الاعتماد على الأبناء وبقية أفراد الأسرة الآخرين، ويقول المؤلف مارك فريدمان (Marc Freedman) إن مقاولي أوقات الفراغ قد استغلوا هذا (الفراغ الثقافي)، ودخلوا هذا القطاع لتقديم رؤيتهم عن (السنوات الذهبية) لكبار السن.

ظهرت أول ملامح هذه الجهود في عام 1951م، عندما ناقشت شركة كورنينج (Corning Corporation) في اجتماع لها اقتراح حملة تسويق وطنية لتوعية الناس ممن تجاوزوا الخمسين من العمر بكيفية التمتع بأوقات فراغهم، وكانت الإستراتيجية بتعظيم الترفيه، وغرس الشعور لدى كبار السن جميعاً بأن هذا من حقهم الطبيعي، وقد انخرطت شركات التأمين المرتبطة بالمعاشات التقاعدية في هذا الأمر؛ عن طريق الدعاية المكثفة لدروس التحضير للتقاعد، التي تُشجع المسنين على الانفصال عن المجتمع، والتركيز على الاستهلاك، والانشغال بالذات، وكانت هذه بداية تحوُّل النظرة إلى التقاعد ليصبح مدة للراحة والاسترخاء والمتعة التي يتطلع إليها كل أمريكي لقاء جهده الذي بذله طيلة حياته، وقد بُذلت كثير من الجهود للتصدي للمبدأ القائل إنَّ للعمل قيمة

بحد ذاته، وذلك بذريعة أن الحاجات النفسية والاجتماعية التي يغطيها العمل يمكن تلبيتها خارجه بطبيعة الحال.

في 3 آب/أغسطس 1962م، أبرزت مجلة التايم في غلافها موضوع النمو السريع للمسنين الأمريكيين ممن لديهم كثير من الوقت والمال، لكن لا مكان لهم في المجتمع، وتحدثت المقالة عن مدينة صن للمطور العقاري ديل ويب، وهي مدينة مخصصة للمسنين، حيث تركّز هذه المدينة على أوقات الفراغ في أريزونا وأماكن أخرى، وأنها ستكون نقطة تحوّل في صورة أمريكا للتقاعد ليصبح زمن المتعة وحبّ الذات، وبالفعل كانت النتائج مذهلة؛ ففي عام 1951م تقاعد 5% من الرجال الذين يتقاضون مخصصات الضمان الاجتماعي؛ سعياً إلى الراحة والفراغ، وفي عام 1965م أشار 17% من تلك الشريحة إلى أن الراحة هي السبب الرئيس للتقاعد من العمل، وبحلول عام 1982م قال 50% من الرجال إنهم يتقاعدون سعياً للراحة والفراغ.

وبينما حمل الأمر نتائج إيجابية لبعض كبار السنّ الذين اتبعوا هذا الطريق، أدى أيضاً إلى استغراق كثيرين في حبّ الذات والتعامل والتوترات مع الشباب، وأيضاً الضجر وعدم الشعور بالمساهمة في المجتمع وحياة الآخرين.

دعونا نتذكر ثلاثة أمور أساسية:

التقاعد مفهوم جديد لم يكن له وجود قبل القرن العشرين في أي مكان من العالم باستثناء ألمانيا، ولم يكن له وجود قبل القرن التاسع عشر في أي مكان.

التقاعد مفهوم غربي، لا وجود له في أوكيناوا اليابانية مثلاً، أو في كثير من مناطق العالم النامي، ولا يلعب المسنون هناك الجولف كل يوم، ويستمرون في تقديم ما لديهم لأسرهم ومجتمعهم.

التقاعد مفهوم ناقص، فهو يقوم على ثلاثة افتراضات غير صحيحة: أننا نستمتع بعدم فعل أي شيء بدلاً من الإنتاج، وأنه يمكننا تحمل نفقات العيش الرغيد دون كسب مال لعقود، وأننا قادرون على الدفع للآخرين لعقود مقابل عدم السعي لجني المال بعد التقاعد.

6

عندما تكون وسط عملية التغيير. تكون قد أنهيتها

«كان وليام سافير كاتب خطابات للرئيس نيكسون، وهو الكاتب الحائز جائزة بوليتزر عن مقالاته لصحيفة نيويورك تايمز التي كتب فيها اثنين وثلاثين عاماً، وبعد ثمانية وعشرين عاماً من كتابته افتتاحية الصحيفة مرتين في الأسبوع، بالإضافة إلى عمود الأحد الشهير باللغة الإنكليزية، قرر أن يطوي صفحة العمل هذه في 2005م في سن الخامسة والسبعين.

لم يتقاعد سافير بعد مرور عشر سنوات على (سن التقاعد) بالصورة التقليدية، بل بقي مواظباً على كتابة عمود الأحد كل أسبوع (أي تخلى عن كتابة الافتتاحيات)، وتولى وظيفة جديدة؛ رئاسة مؤسسة دانا أربع سنوات أخرى حتى وفاته إثر إصابته بسرطان البنكرياس عام 2009م؛ إنه العمل حتى النفس الأخير.

ما أود قوله هو أنه عندما تخلى سافير عن كتابة الافتتاحيات مرتين أسبوعياً في اليوم الشهير يوم الرابع والعشرين من شهر كانون الثاني/يناير عام 2005م، شعر الناس بخيبة أمل كبيرة! فقد كانت تلك نهاية صوتٍ قويٍّ، فكيف تعامل

سافير مع تلك المناسبة؟ كتب افتتاحية عنها بعنوان (لا تتقاعد أبداً)؛ وفيما يأتي بعض المقتطفات:

كان حائز جائزة نوبل؛ جيمس واتسون الذي بدأ ثورةً علميةً بمشاركته في اكتشاف بنية الحمض النووي، واضحاً معي عندما قال منذ بضع سنوات خلت: «لا تتقاعد أبداً، فالدماغ بحاجةٌ إلى التمرين وإلا فإنه سيضمّر».

إذاً، لماذا أودّع قراء الافتتاحيات بعد أكثر من 3,000 عمود؟ لم يدفعني أحد لذلك، ومع أنني في الخامسة والسبعين من عمري، فإنني ما زلتُ بحالةٍ جيدةٍ، ولا أعاني الملل السياسي، وقد حظي مقالتي الأخير حول ظلم تسونامي وسفر أيوب، بأكبر ردود بالبريد خلال 32 عاماً من العمل.

سأذكر هنا سبب استمرارتي في العمل: في مقابلةٍ مع وكيل إعلانات الشيخوخة، بروس بارتون، منذ خمسين عاماً، قال لي الرجل شيئاً أشبه بنصيحة واتسون عن الحاجة إلى الاستمرار في الخوض بأمرٍ جديدٍ، والتي استغرقت فيها، إذ قال: «عندما تكون في طور التغيير فأنت تتغير»، لقد خرج بقولٍ ماثورٍ ما زلت أنسبه إليه منذ ذلك الحين.

وإذا ما جمعنا هاتين النصيحتين: لا تتقاعد أبداً، بل خطط لتغيير حياتك المهنية للمحافظة على نقاط الاشتباك العصبي لديك متشابكة. فستختبر بنفسك المسار الذي سلكته، وقد يرغب القراء أيضاً في التفكير في إستراتيجية لطول العمر.

نتمتع جميعاً بحياةٍ أطول، ففي القرن الماضي ارتفع متوسط العمر المتوقع للأمريكيين من عمر 47 إلى 77، ومع العلاج المستقبلي لأمراض السرطان وأمراض القلب والسكتة الدماغية، ومع تطور فروع الهندسة الجينية، وترميم

الخلايا الجذعية وزرع الأعضاء، سيجنب الجيل الناشئ المرض، وسيكون بمقدوره ترميم نفسه ودفع حدود الكتاب المقدس لعمر (السبعين).

لكن ما الغرض من ذلك؟ فإذا كان الجسم سيتهرل ويضل الدماغ طريقه، فسيغني هذا أن طول العمر سيصبح عبئاً على النفس والمجتمع؛ لذا فإنّ تمديد حياة الجسم سيكتسب معنى حقيقياً عندما نحافظ على حياة العقل.

ويجب علينا إعادة التدريب والتحفيز في (آخر الحياة، تماماً كما في بدايتها)، ويتعامل الرياضيون والراقصون مع الحاجة إلى إعادة التدريب في الثلاثينيات من عمرهم، والعمال في الأربعينيات، والمديرون في الخمسينيات، والساسة في الستينيات، والأكاديميون وكبار شخصيات وسائل الإعلام في السبعينيات، وتكمن الخدعة هنا بالبداية بهواية تخفيف الإجهاد في حياتنا المهنية مبكراً، وهو ما نحتاج إليه فيما بعد بصفتها مهمة نهائية لتمارين العقل. يمكننا ترك العمل، لكننا نترك معه الانخراط المنعش والمفيد للعقل.

في الشتاء الافتتاحي لعام 2005م انقسمت حكومة واشنطن بحماسٍ حزبيّ بشأن الحاجة إلى وسيلةٍ لحماية حسابات الضمان الاجتماعي لجيل العشرينيات الحالي في عام 2040م، لكن عاجلاً أم آجلاً سنبتلع هذه الرصاصة، فالأمن الاقتصادي الشخصي هو التحرر من الخوف.

لكن؛ كيف يخطط كثيرون منّا لحسابات النشاط الاجتماعي؟ فالتجديد الفكري ليس في صلب اهتمام الحكومة الجديدة، ولا يؤدي تأمين استمرارية التفاعل الاجتماعي إلى تعميق أي عجز؛ وبينما نقوم بإرساء أساس الأنشطة المستقبلية في خضم المهن الحالية، نرفض تسخيف فكرة التقاعد، ومن ثم تفوتنا فرصة التعرّض لرياح التجديد المنعشة.

ستؤدي العلوم الطبية والجينية إلى إطالة حياتنا، سيتمكن علم الأعصاب من جعل عقولنا رشيقاً في الشيخوخة، ويجب أن يستفيد الجميع من تلك العطايا الفيزيائية والعقلية في المستقبل.

عندما تكون في طور التغيير والتعلم والعمل لتبقى منخرطاً في الحياة، عندها فقط فأنت تتغير وتتعلم وتتقدم.

يُقدّم لنا العمل كثيراً من العطايا البسيطة والمجانية كل يوم، وهي أهم من أي رقم على (شيك) راتب العمل؛ لأنها تساعدنا على عيش حياة غنية حقاً، وتتغلب الحرية التي نشعر بها من جراء وظيفة مرضية على الألم القاسي للفراغ في أي يوم.

7

كلمات العمل الأربع

لماذا العمل؟ دعونا نقسمه إلى أجزاء!

دعونا نعد إلى الخلف 1.2 مليون عام؛ قبل الإنترنت، والحواسيب، والتلفاز، والصحف، وقبل آباءك، وأجدادك، وأسلافك، وقبل المدن، والمباني، والسيارات، والدراجات الهوائية، والأضواء، والملابس، والمجوهرات، وقبل الموسيقى، والفن، والكلام، وقبل الزواج، وقبل النار، والسلاح، وقبل كل شيء نعرفه.

لم يكن هناك سوى الأرض الفارغة؛ الأشجار والماء والتراب.

ومن ثم، وعلى حين غرّة، ظهرنا على السهول الأفريقية، لكن لنكن صادقين، لم يبدُ وكأننا سنستمر طويلاً، إذ إننا غير قادرين على الطيران ولا السباحة، ولا نمتلك مخالب ولا أسناناً كبيرة، ولا يمكننا الرؤية في العتمة، ولا الجري أسرع من وحيد القرن، ولا قدرة لنا على التغلب على الشمبانزي، ولا نحمل كثيراً من مؤهلات استمرارنا، بل على العكس بدأ أننا سنكون طعاماً للفهود والنمور العملاقة المفترسة ذات المخالب الضخمة، والأسنان القاطعة بطول 12 إنشاً.

وعلى الرغم من هذا، وبعد 1.2 مليون عام، بقينا على قيد الحياة في حين انقرض الثدييات التي كانت مسيطرةً على الكوكب، ومعها كثير من الحيوانات الأخرى التي كانت موجودةً في تلك الأزمان.

ماذا يعني هذا؟ إنه يعني أنّ لدينا سرّاً، وهو مختبئ بين آذاننا؛ إنه الدماغ البشري، العضو الأكثر تعقيداً في الكون برمته، وهو من ساعدنا على السيطرة على الكوكب.

لقد تضاعف حجم أدمغتنا منذ 1.2 مليون عام، ونما عدد البشر ليتجاوز سبعة مليارات نسمة، بعد أن كان عدّة مئاتٍ متناثرين هنا وهناك.

بوساطة أدمغتنا اكتشفنا كيف نترك بيض النعام الفارغ في الخارج عندما تهطل الأمطار، وكيف نضع العصي الجوفاء في الأرض لتجميع المياه في مدد الجفاف، وبوساطة تلك الأدمغة طورنا أدوات الصيد مثل الرماح والخناجر لقتل الحيوانات وتناول لحومها، وبواسطتها طورنا لغةً وبناءً قدرةً على التواصل بيننا؛ بدأت هذه الأدمغة بالعيش في قبائل والاعتماد على الآخرين في مجتمعات، ومن ثم طوّرت تلك الأدمغة التعاطف والرغبة في رعاية الآخرين في القبيلة، لكي يعتنوا بنا أيضاً.

كانت أدمغتنا أساس نمونا كأكثر الأنواع اجتماعيةً على الكوكب؛ لأنه- وبكلِّ بساطة- إذا لم تكن اجتماعياً في ذلك الحين فإنك ستموت، وتُظهر الدراسات اليوم أنَّ اتصالاتنا الاجتماعية هي الدافع الوحيد والأكبر لسعادتنا.

وقد كتب مؤلف نيوبيورك تايمز دانيال جيلبرت، في كتابه الذي كان من الكتب الأكثر مبيعاً *التعثُر بالسعادة* (Stumbling on Happiness): «إذا أردتُ التنبؤ بمقدار سعادتك، فسأحتاج إلى معرفة شيءٍ واحدٍ عنك، لن أسأل عن جنسك أو دينك أو صحتك أو دخلك، بل سأسأل عن قوة علاقاتك بأصدقائك وعائلتك».

يسألني الناس دائماً: ماذا تعني أنك تعمل في وول مارت؟ ألا تقضي جلَّ وقتك في كتابة الكتب وإلقاء الخطابات؟

لا، محال، أقول لهم إنني سأصاب بالجنون إن جلست في المنزل في غرفةٍ مظلمةٍ متسمراً أمام الشاشة طوال اليوم، وسأشعر بالوحدة؛ فالأهمية الحقيقية للعمل هو في كونه أمراً اجتماعياً، إنَّه ما يُضيف الثراء لأيماننا، من خلال التشارك في المواصلات، واتباع دورات تعليمية، وبيئات العمل المفتوحة، والحملات الخيرية، والمؤتمرات، ومجموعات الإصغاء، ورسائل الامتتان بالبريد الإلكتروني، ووجبات الإفطار الجماعية يوم الجمعة، وبدء اللقاءات بتقدير بعضهم، ونوادي كتب الأعمال، وغذاء مجموعات الإدارة، وعشاء التعارف، والذهاب إلى صالة الألعاب معاً، وحتى معرفة سياسات الاجتماع.

لا يمكن أن نكون سعداء من غير أن نكون اجتماعيين، ويوفر العمل التحفيز الاجتماعي الرئيسي.

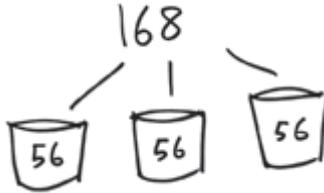
هيكلية

فيم يشترك كل من وارن بافيت، وجاي زي، وباراك أوباما، وأوبرا وينفري، وبران بيت، ومارك زوكربيرج، وبونو، وألين دي جينيريس، والدالاي لاما، وبيل غيتس؟

في أنهم من الأغنياء والمشاهير بطبيعة الحال، لكن ثمة أمر آخر؛ فهم جميعاً لديهم 168 ساعة في الأسبوع، لا أكثر ولا أقل! ولا يستطيع أغنى رجل في العالم شراء مزيد من الوقت، فالوقت ليس للبيع؛ ومن ثم فإن السؤال ليس عن كيفية الحصول على مزيد من الوقت إنما عن كيفية الاستثمار الفعّال للوقت، لا يمكننا الحصول على وقت أكثر، لكن يمكننا هيكلة وقتنا بما يخدم حياتنا بأفضل وجه، ويوفر العمل هذه الهيكلية.

اسمحو لي بتوضيح ما أرمي إليه:

أولاً، تكمن جمالية 168 ساعة في إمكانية تقسيمها إلى ثلاثة أقسام بسهولة تامة:



تهانينا! لديك ثلاثة مقادير من ست وخمسين ساعة كل أسبوع.

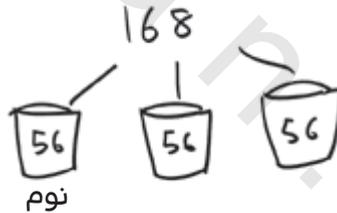
بعد كل عطلة أسبوعية، لدى كل شخص على الأرض 168 ساعة، وعليهم تمضية كل ساعة منها بمجرد انتهاء العطلة الأسبوعية؛ لأن الوقت أمر ابتدعناه

ووضعناه لينظم فوضى الحياة، وهو مفهوم حرّ وسهل وموجود على الدوام... ولا نشعر بالملِّ إذا هدرناه.

أحبُّ النوم ثماني ساعاتٍ كلَّ ليلةٍ، ولا يمكنني دوماً النوم بهذا القدر، لكن الأطباء والبحوث جميعها تقول إنها ضرورية لصحتنا، إلا إذا كان هناك رعاية لأطفال حديثي الولادة؛ يختار معظم الناس وقت ذهابهم إلى الفراش، أما وقت النهوض للعمل فلا مجال لاختياره.. إذاً، ما تكلفة سبع ليالٍ من ثماني ساعاتٍ في الأسبوع؟

إنها 56 ساعة.

مقدار الست والخمسين ساعة.



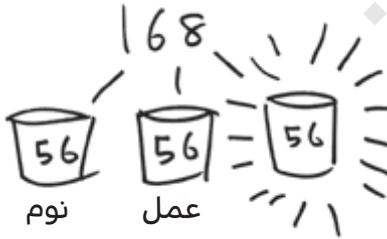
أعملُ في وظيفة بدوام كامل في وول مارت، وعلى الرغم من أنّ علي العمل أربعين ساعة كلَّ أسبوعٍ، فإنّني أضمن وقت قيادتي السيارة من المكتب وإليه بصفته عملاً أيضاً؛ فأنا أفكر في العمل وأذهب إليه، وربما أستهلك وقتاً على الهاتف مع شخص ما بخصوص العمل، أعدُّ هذا كله ضمن العمل، وأحياناً أراسل زميلاً في العمل أو مديراً بالبريد الإلكتروني، وربما أنجز بعض الأمور المتعلقة بالعمل في الليل، وفي المجموع يمكن القول إنّ عملي هذا يكلفني الحصة الثانية من تقسيمات أوقات الأسبوع؛ أي ستّاً وخمسين ساعة.

الحصة الثانية من الساعات



ينطبق هذا الأمر على معظم العاملين من الناس؛ مقدار للنوم ومقدار للعمل، ويبقى هنا المقدار المهم المتبقي؛ إذ لديك مقدار من ست وخمسين ساعة كاملة متبقية، أما إذا كنت تتام أو تعمل أقل من ست وخمسين ساعة فمبارك! إذ إن الثلث المتبقي لديك أكبر من المتبقي لدي.

هذا مقدار الثلث المتبقي لديك.



لديك حصة الثلث من الساعات المتبقية كل أسبوع! إنها المدة التي يمكنك فيها الذهاب لتناول العشاء، أو تضيئة الوقت مع الأصدقاء، أو مشاهدة الأفلام مع أطفالك، أو لعب كرة القدم في فريقك، أو الذهاب إلى نادٍ لرفع الأثقال، أو

مهاتفة الأصدقاء، أو الاتصال بالوطن، أو تدريب فريق البيسبول الذي يلعب فيه ابنك، أو الكتابة في المقاهي، أو الاستماع إلى الموسيقى، أو السهر.

نكسب هذا الثلث من الساعات بفضل مقدار ساعات العمل، وهكذا فإننا نركّز ونستثمر طاقاتنا على نحوٍ مثمرٍ بفضل هيكله ووقتنا، فنكسب ونُسبِعُ متعتنا في الثلث المتبقي من الساعات؛ والعمل هو من يتيح لنا هذه الهيكلة! والعمل هو من يدفع تكاليف هذه الهيكلة.

ومن الإثنين إلى الجمعة، عندما لا نعمل من خمس ساعات إلى تسع في أسابيعنا، ستصبح حياتنا ضبابيةً، وسنشعر بالحاجة الماسة إلى العمل، فنحن بحاجة إلى المال، والتحفيز الاجتماعي، وبحاجة إلى موازنة تلك الأمور مع قضاء الوقت مع العائلة والأصدقاء والأطفال.

فكّر في الطريقة التي تريد فيها قضاء حصة الثلث كلَّ أسبوعٍ؛ أما أنا فقد شغلت حصة الثلث المتبقية من الساعات في آخر عشر سنواتٍ مضت من حياتي في كتابة موقع 1000awesomethings.com، وكتابة كتاب *عن الروعة* (The Book of Awesome) ومتمماته، وقدمتُ كثيراً من المحاضرات وورش العمل، وأسست معهد السعادة العالمي (Institute for Global Happiness)، وطوّرت الأفكار حول عيش حياة سعيدة، وهي أفكار تملأ هذا الكتاب الذي تقرؤه، كلُّ هذا خلال محاولتي تمضية وقتي بتطبيقها!

لقد كلفتنِي تلك الاهتمامات حصة كاملة عشر سنوات.

وهكذا، فإنَّ ما أرمي إليه هو حاجتنا وحقنا في قضاء حصتنا الثالثة من الوقت على ما يثير شغفنا؛ لذا اعرف كيف تمضي حصتك الثالثة من الوقت، واحرص على تمضيّتها في أمورٍ تحبُّها.

تحفيز

أحب التعامل مع الأطفال الصغار بعمر ثلاث سنوات، وأحب الطريقة التي يرون العالم بها، فهم يرون العالم للمرة الأولى؛ إذ يحدث طفل السنوات الثلاث في حشرة تعبر الرصيف لنصف ساعة، وتغمره الدهشة لمشاهدة مباراة بيسبول، فيستغرق في قرعة العصي وهدير الجماهير ورائحة الفشار، وقد يمضي ما بعد الظهر في قطف الهمدباء في الفناء الخلفي ليضعها في كوب من الماء وسط مائدة العشاء، لذلك فإن وجود شعور التحفيز هو نوع من إخراج طفل السنوات الثلاث القابع في دواخلك!

هناك مئات المسرات الصغيرة المنتشرة من حولنا في العمل، وللأسف قد نغفلها، لكن العمل يوفر لنا مسرات عديدة بسيطة كل يوم، عندما يومئ الجميع إثر شيء قلته في الاجتماع، والرجل الذي يصلح النسخة لك، والعودة من تناول الغداء لتركن سيارتك في أفضل موقف متاح لك، وعندما ينتهي الاجتماع مبكراً، وزميل عمل يرشدك إلى اختصار على لوحة المفاتيح لتسهيل العمل على حاسبك، وكعكة متبقية في مطبخ المكتب، والشعور الرائع إثر إنهاء مشروع كبير في الوقت المحدد، وعلمك بإنجاز عمل عظيم، وعندما يزين أحدهم حجرة عملك بمناسبة عيد ميلادك.

عندما أتحدث إلى الشركات أطلب من الجميع قضاء ثلاثين ثانية في تدوين شيء واحد رائع مما حدث معهم في العمل؛ ونكون قد تركنا بطاقات صغيرة على كراسيهم مقدماً، ثم أطلب من الناس مبادلة بطاقاتهم مع أحد زملائهم ممن لم يتحدثوا إليه سابقاً، لنقرأ ما كتب على هذه البطاقات أمام الغرفة فيما بعد، ولا تمر ثوانٍ حتى تحصل آلاف الأشياء الحلوة معاً.

«عندما يكون هناك ماء ساخن متبقٍّ في الغلاية، فلا يكون ثمة حاجة إلى تسخين المياه»، «عندما يتأخر الشخص الذي ستجتمع به أكثر منك»، «عندما يشكرك المدير».

تكمّن الفكرة هنا في أنّ العمل يمنحنا مكاناً للتعلّم واكتشاف أشياء جديدة متعلقة بحياتنا وعالمنا، وفي النهاية نحن لا نوظّف زملاءنا في العمل؛ لذا سيكون هناك مختلف الأعمار والخلفيات والخبرات والأفكار التي لا يمكننا الحصول عليها دوماً من الأصدقاء والعائلة.

يضرب التقاعد هذا التعلّم والرؤية، ولا يسمح لنا باستكمال تجربة التحفيز لعالمنا.

قصة

في عام 1899م أُبتكر جهاز تنظيم ضربات القلب؛ عندما تحدث جون ألكسندر ماك وويليام في المجلة الطبية البريطانية (British Medical Journal) عن اكتشاف ما ينتج عن النبضة الكهربائية لقلب الإنسان من (انقباض البطين)، وبكلمات أخرى: يمكننا إعادة النبض للقلب بإعطائه دفعة طاقة! وفي عشرينيات القرن الماضي ظهرت نسخة مبكرة من جهاز تنظيم ضربات القلب، بحيث يوصل بقلب الإنسان، وبالجدار، وكان هذا أمراً رائعاً باستثناء وقت انقطاع الطاقة.. إذ ينقطع الأمل حينها.

ومع ذلك استخدموا هذه النسخة المبكرة لإنقاذ رضيع حديث الولادة في عام 1928م في سيدني الأسترالية، وبعد عشر دقائق دق قلب الطفل، وفجأة ظهرت إمكانية للنجاة، ولم يحدث تطور يُذكر في جهاز تنظيم ضربات القلب بين ثلاثينيات القرن الماضي والحرب العالمية الثانية، ولم تُضف إليه تقنية

جديدة، أو تسويق، لماذا؟ لقد حُظر استخدامها، فقد ظن الناس أن جهاز تنظيم ضربات القلب (يحيي الموتى)، ولم تعجبهم فكرة العيب بالطبيعة، ويبدو أنهم قد شاهدوا كثيراً من أفلام الزومبي. وأخيراً عاد الجهاز إلى الحياة في الستينيات، وانتشر بفضل شركة تُدعى ميدترونيك (Medtronic).

لماذا أخبركم بكل هذا؟ لأن ميدترونيك لديها قصة عظيمة، فما مهمتهم؟ وما قصتهم؟ وما أهدافهم؟ هذه نسخة منقحة مما يفعلونه: المساهمة في رفاهية الإنسان من خلال تخفيف الألم، والتعاي من الأمراض، وإطالة الحياة.

إنها قصة جميلة وعظيمة ومثيرة للإعجاب، فإذا كنت من العاملين في ميدترونيك، يمكنك القول: «أسهم في إطالة الحياة والتعاي»، وهم يفعلون ذلك حقاً، وتنتشر الشركة قصتها ومساهماتها في الحياة من خلال طباعتها على جدران المكاتب، وإتاحة فرصة قراءتها من قبل المرضى؛ ليعرفوا كيف تمس أجهزة ميدترونيك حياتهم، وهذا ما يحصل في الاجتماعات الكبيرة للشركة، وهل لك تخيل شعورك عندما صعدت فتاة ذات أحد عشر عاماً إلى الخشبة لتقرأ كلمة قالت فيها: «شكراً لكم على مساهمتكم في إطالة حياة والدي ثماني سنوات بعد تعرضه لنوبة قلبية، لقد التقطت صوراً وعشت ذكريات لم أكن لأمتلكها لولا أجهزتكم؟».

وأراهن أن قصة شركتك لا تقل شأنًا، لكل شركة قصتها! فشركة الكولا أرادت منح العالم استراحات سعيدة، وتعلم كلية إدارة الأعمال في هارفارد القادة كيفية إحداث فرق في العالم، ويسهم موقع الفيسبوك في جعل العالم أكثر تواصلًا، وتمنح موسوعة الويكيبيديا المعرفة الإنسانية لكل فرد مجانًا، وتمنح وتخفف اللجنة الدولية للصليب الأحمر من المعاناة والألم البشري، وتُنظّم شركة جوجل معلومات العالم.

قصة!

يوفر لك العمل فرصة أن تكون جزءاً من أمرٍ أكبر من شخصك، تطوَّع في مكتبة وستسهم في نشر المعرفة للمجتمع، درِّس في كلية وستسهم في تنمية الأعضاء المنتجين في المجتمع، اكتب لحساب أكبر مدونة في المدينة وستسهم في بناء مجتمعها.

أما التقاعد فما مساهمته؟ إنه ينتشلك من قصتك الإنتاجية، ولن تكون جزءاً من أمرٍ أكبر منك بعد الآن، وهذا ما يكبح هدفك في الحياة.

لذا لا تتخلَّ عن العمل، فهذا يعني تخليك عن العناصر الأربعة: الاجتماعية، والهيكلية، والتحفيز، والقصة، وهي العناصر التي تتغذى يومياً من وجودك في العمل، انس أمر المال، لأنك ستفقد العناصر الأربعة المهمة، وهي أهم بكثير من المال.

8

الحلم الخطأ الذي يسيطر علينا جميعاً

لم تتسنَّ لي فرصة سؤاله عن تلك الأيام، لكنها كانت الأيام الأكثر حزناً للسيد ويلسون في الأسابيع الأخيرة لعمله قبل تقاعده، لم يشأ التقاعد، فقد أحبَّ التلاميذ، وأحبَّ المدرسة، وأحبَّ مساعدة الأولاد في شق طريق حياتهم.

أجبرته الحكومة على التخلي عن الأمر الذي لطالما أراد ممارسته، أبعده عن فنجان القهوة الصباحي صباحات الإثنين مع أمناء مكتب الإرشاد، وعن مشوار الرواق وقت الغداء، وعن الطاقة اليومية المنبعثة من مئات المراهقين،

وأبعده عن مهارته في حل المشكلات العائلية للأولاد، ومساهمته في تقوية أدائهم الدراسي، وترسيخ قوة اتخاذ القرار لديهم، أبعده عما أحبه كثيراً.

علمني السيد ويلسون أن أفكرنا عن التقاعد غير صحيحة، وأنه ليس الحلم الموعود، فنحن لا نريد ألا نفع شيئاً، بل نريد أن نفع ما نحبه.

كانت هازل ماك كالبيون في الثالثة والتسعين من عمرها عندما قررت التقاعد من عملها بصفتها عمدة مدينة ميسيساغا في أونتاريو، وهي خامس أكبر مدينة في كندا، وذلك بعد توليها تلك المهمة أكثر من أربعين عاماً متواصلة، إذ فازت في اثني عشر انتخاباً على التوالي، وبقيت في منصبها أكثر من ثمانية رؤساء وزراء كنديين!

لماذا استمرت أكثر من ثلاثين عاماً بعد (سنّ التقاعد)؟

لقد أجابت عن ذلك السؤال بقولها: «ما زال هناك كثير من التحديات.. ولا أعرف ماذا سأفعل، وأريد البقاء في حالة انشغال».

إننا بحاجة إلى التحديات، تحديات تغرس فينا الشعور بالعبء، والتعلم، والشعور بتطوير أنفسنا والعالم، تحديات تعزز إحساسنا بالحياة وتجاربها، فنشعر وكأننا قادرون على تقديم شيء ما.

ووفقاً لقاموس ميريام ويبستر، تعني المفردة الإنكليزية لتقاعد (retirement): «الانسحاب من موقع المرء أو من المهنة أو من الحياة العملية النشطة»، وبعبارة أخرى: الانقطاع والذهاب إلى المنزل، أن تذوي بعيداً عن الحياة النابضة. وماذا يحصل عندما تتسحب من الحياة العملية النشطة؟ سيدهمك الخمول، الذي يعني (قضاء الوقت من دون نفع)، وماذا يحصل عندما تكون بلا نفع؟ ستصاب بالملل.

وبالعودة إلى قاموس ميريام ويبستر، فإنَّ الملل (boredom) هو: «حالة الضجر والضييق مع الشعور بانعدام الاهتمام».

الشعورُ بالضجر بسبب الفراغ، هل هذا ما ترغب فيه؟

يقول المؤلف الإندونيسي توبا بيتا: «تتقدم بالعمر فور تفكيرك بالتقاعد».

وهكذا، فما الحلم الكاذب الذي يجمعنا جميعاً؟

إنَّه التقاعد.

نشرت مجلة فورتشن (Fortune magazine) تقريراً يقول إنَّ أخطر سنوات حياتنا هي سنة ولادتنا.. وسنة تقاعدنا.

قتل التقاعد موجهي المفضل لسببٍ واحد؛ وهو أن التقاعد يعني تخلينا عن هدفنا في الحياة، الذي يرفدنا بالشيء الكثير، فيجعلنا في تخطيط دائم في خدمة هذا الغرض، ومع فقدان المفاجئ للعناصر الأربعة: الاجتماعية والهيكلية والتحفيز والقصة، سنجد أنفسنا في سهل قطبيٍّ قاحلٍ وباردٍ وكئيِّب، مع الندم على ما ظنناه حلمًا جميلاً، هل هذا ما عملنا طيلة حياتنا من أجله؟ وهل هذه هي جنة التقاعد الموعودة؟

لكن ما من جنة تقاعد، تذكر العناصر الأربعة عندما تشعر بالضياع.

يعج العالم بالمشكلات والتحديات والفرص التي تنتظر ناسًا من أمثالك لإنجاز ما عليهم فعله من أعمالٍ هادفةٍ ومجديةٍ، هناك كثير مما يمكنك فعله، وهناك كثير من الأماكن التي تنتظرك، وعندما تنظر جيداً فسترى كثيراً من المشاريع الدسمة والقضايا الملتهبة التي تنتظر دورك فيها.

حافظ على قدرتك على التعلم والتغيير والنمو، وعدني ألا تقاعد أبداً!

كن سعيدًا أولاً
افعل ذلك لنفسك
تذكّر النصيحة
لا تتقاعد أبدًا