

المجلد ٣، العدد ٣

المشورة

المجلة التي تدفعك إلى الأمام!

تجسير الفجوة

بين الأجيال

يمكننا العمل معاً

تكبر في العمر أو تشيخ

الدعم من الأكبر سنّاً

دورك لتحب



غريبٌ كيف تتغير تصوراتنا مع التقدم في السن. عندما كنت صغيرةً جداً، فإن أخي الذي كان يكبرني بسنتين، حدّد لي معنى كلمة "كبير". وعندما كنت في الصف الأول ظننت أن طلبية الصف الرابع كانوا شكلاً أرقى من أشكال الحياة ولكن ما أن وصلت إلى الصف السادس حتى أصبحت من النضج والحكمة لأدرك أن المجموعة الجديدة في الصف الرابع ما هم إلا أطفالاً صغاراً.

علّم والديّ كل شيء عني الى أن بلغت سن مراهقة؛ وبين عشية وضحاها اصبحوا جاهلين تقريباً. الآن أصبح من الصعب علي أن أصدق بأن أطفالي أنا قد أصبحوا آباء وأمّهات. كنت ارى جدّاي كبيران في السن دائماً. لكن أنا جدّة الآن ولا أشعر أبداً أنني قد كبرت في السن. لماذا ينبغي عليّ ذلك؟ أمي لم تكن تبدو لي أو تتصرف كعجوز عندما كان لديها أحفاداً.

لقد بدأت أكتشف أن العمر هو مسألة موقف أكثر منه عدد سنين. بالنسبة للبعض إمكانية الحصول على جّارب جديدة ووجهات نظر جديدة مع تقدمهم في السن يثيرهم. وآخرون يتحسرون في كل ذكرى ميلادهم ويشكون من بعض التغيرات التي تظهر. أو بعض شعيرات الشيب. أو من اضطرارهم للعمل مع أو تحت إمرة أصحاب عمل هم أصغر كثيراً منهم في السن.

هذه حقيقة. كل مرحلة جديدة في الحياة ترافقها مجموعة تحديات جديدة. ولكن من الأفضل كثيراً أن ننظر إلى التقدم في السن بموقف يقول «الأفضل لم يأت بعد» وأن تستمتع بكل يوم وشهر وسنة قادمه.

القصص والمقالات والمقتطفات المأثورة في هذا العدد من المشوقة تُظهر أن التقدم في العمر يمكن أن يكون مغامرة رائعة وأن العمل مع الجيل التالي يمكن أن يكون واحداً من أغنى التجارب في حياتنا. استمتعوا بالقراءة!

كرستينا لين
مجلة المشوقة

٣ انها البداية فقط

ماذا تعني «كبير السن»؟

٤ تجسير الفجوة بين الأجيال

يمكننا العمل معاً

٦ تكبر في العمر أو تشيخ

٨ التنشئة الابوية من القلب

تجسير الهوة بين الآباء والأطفال

١٠ الدعم من الأكبر سناً

دورك لتحب

١١ الرد على أسئلتكم

كيف أتواصل مع زميلي الجديد الشاب

١٢ أقوال مأثورة

العمر، حالة عقلية

المجلد ٣ - العدد ٢

كريستينا لين

واثق زيدان

motivated@motivatedmagazine.com

www.motivatedmagazine.com

المشوقة © ٢٠١١

جميع الحقوق محفوظة

العدد

المحررة

التصميم:

الرجاء الاتصال بنا على:

الموقع على الانترنت:

«انها البداية فقط»

— المؤلف مجهول

٢٣٪ من الإجازات؛ والناس الذين تجاوزوا ٨٠ عاماً حققوا ٨٪. بمعنى آخر، ٦٦٪ من أعظم الأعمال التي تم إنجازها على الإطلاق؛ قام بها أشخاص عند سن الستين أو أكثر.

جمّع الباحثون قائمة من ٤٠٠ شخص هم الأكثر إنجازاً على مر العصور في كل مجالات الحياة. احتوت القائمة على دبلوماسيين ومحاربين وفلاسفة وشعراء وفنانين وكتاب وعلماء. كل اسم على القائمة سجل إزائه عمله/ عملها المميز أو أعظم إنجاز له/ لها.

أضف إلى الـ ٦٦٪: الـ ٢٤٪ الذين كانوا في الـ ٥٠ من أعمارهم؛ والـ ٩٪ الذين كانوا في الـ ٤٠ من العمر. وذلك يبلغ ٩٩٪ من إنجازات العالم. فقط ١٪ من الـ ٤٠٠ شخص حققوا أعظم أعمالهم قبل سن الأربعين.

بما أن أي قائمة بهذه الصفة تفتقر إلى الموضوعية بشكل كبير؛ فقد قدّمت إلى لجنة من المؤرخين وخبراء آخرين لأخذ رأيهم بها. أسماءً وإنجازاتٍ أضيفت؛ وغيرها أزيلت حتى توصلت اللجنة إلى إجماع على القائمة النهائية.

تقع إنجازات مجموعة من هم دون الأربعين في فئتين: أولئك الذين احتاجوا إقداماً وجَلَدَ الشباب مثل غزوات الإسكندر الأكبر والشعر الغنائي الذي يتسم بأمزجة فائقة الإحساس والحياة القصيرة للشعراء مثل شيلي وكييتس.

من تاريخ ميلاد كل منهم والسنة التي حقق فيها أعظم إنجاز له/ لها. تقرر عند أي عمر كان ذلك الفرد في أفضل أداء له/ لها. ثم صنفت القائمة بحسب العمر عند ذروة الأداء؛ ثم قسمت إلى عقودٍ من السنوات.

لذلك إذا كنا تجاوزنا الأربعين ونشعر أننا تخطينا سن الشباب فينبغي علينا أن لا نشعر بذلك! ربما نحن على وشك الوصول إلى أوجنا. ■

تبين من ذلك أن الناس في عقدهم السابع - أي بين عمر ٦٠ و٧٠- كانوا مسؤولين عن ٣٥٪ من أعظم إنجازات العالم؛ والأشخاص بين أعمار ٧٠ و٨٠ حققوا



ماذا تعني ”كبير السن“؟

كل إنسان في عمر قلبه

- مَثَل من غواتيمالا.

لا يُدَبّر الشخص بعدد السنوات التي يعيشها، نحن نُدبّر في العمر إذا تذلينا عن قيمنا. قد تترك السنين تباعد على بلودنا، لكن تذلينا عن الدماس يترك تباعيداً في أروادنا
- سامويل اولمان

أنت شابٌ بقدر شباب إيمانك، وكبيرٌ في السن كُعمر الشك الذي تص فيه وشابٌ كُعمر ثقتك بنفسك، وكبيرٌ في السن كُعمر نوبك، وشابٌ كُعمر أملك، وكبيرٌ في السن كُعمر يأسك
- دوغلاس ماك آرثر

تجسير الفجوة بين الأجيال

يمكننا العمل معاً

كليبر مديرة في أواخر العشرينيات. تُشرفُ على دائرةٍ من الرجال الذين هم أكبر سنّاً من والدها. طوم، في أول الخمسينيات، بدأ العمل للتو للموقع الإلكتروني (دوت- كوم) حيث زملأوه أصغر سنّاً من أبنائه. أما ميرا، وعمرها 18 سنة فقد تركت التقاعد لكي تساعد في معالجة البيانات في أحد المصارف لعدة أيام في الشهر.

لم تكن قوانا العاملة أكثر تنوعاً من قبل. أجيالٌ عدة ذات قيم وطموحات ووجهات نظر وعقليات مختلفة تتداخل معاً في مكان العمل في الوقت الحاضر.

إحدى النتائج الإيجابية لهذا التمازج الجيلي الواسع و الغير المقصود في مكان العمل هي الإبداع. إن الناس ذوي وجهات النظر المختلفة دائماً لديهم إمكانية جلب الأفكار المختلفة لحل المشاكل و خلق فرص مستقبلية. و إحدى النتائج السيئة لهذا التمازج؛ يمكن أن يكون الصراع. فالتعليقات مثل: «ليس لديهم أخلاقيات العمل. إنهم مجرد حفنة من الكسالى.» أو «سوف لن أحضر أية اجتماعات تبدأ بعد الخامسة مساءً. فلدي حياتي لأعيشها.» تُسمَع في الممرات و حول مَبَرِّد الماء.

فالعاملون الأكبر سنّاً أقل تكيفاً مع المهام المتعددة - التي تسبب الدُّوار- من العاملين الأصغر سنّاً. و بذلك يبدو أنهم بطيئون. أما بالنسبة للمحترفين الأكبر سنّاً الذين يتذكرون قيمة البناء الوظيفي والتسلسل الهرمي يمكن أن يبدو زملاؤهم الأصغر سنّاً طائشون.

إن إدارة هذا المزيج من الأعمار والوجوه والقيم ووجهات النظر هو مهمة صعبةٌ بشكلٍ متزايد. وقد وصفت ب «إدارة التنوع في أقصى درجات التحدي.»

كيف تتعامل الشركات الناجحة مع هذه المعضلة؟ وفقاً لـ «الأجيال في العمل». فإنها تبني أماكن عمل غير تقليدية وتبدي المرونة وتؤكد على علاقات الاحترام وتركز على استبقاء الموظفين الموهوبين. فيما يلي نوصي بخمسة وسائل لتجنب الفوضى والصراع في العمل:



يحتاجون لبعضهم البعض أكثر من أي وقت مضى. الخبرة الخالدة في الأعمال والعمليات: يمكن أن تضع إذا ما أغلقت الشركات باب الأجيال.

الخزافات حول العاملين الأكبر سناً. مع تحرك الشركات للكفاح من أجل الحصول على أفضل وألح الموظفين فإن الكثير منها بدأ يدرك المزايا العديدة لتوظيف أو إعادة توظيف الموظفين الأكبر سناً. الخزافات و القوالب النمطية غالباً ما تُعْمي بعض المدراء عن الاستفادة من مصدرٍ عظيم من الأيدي العاملة. فيما يلي بعض التصورات الخاطئة الأكثر شيوعاً.

- العمال الأكبر سناً يقاومون التغيير وبطيئون في تعلم مهارات جديدة.
- العمال الأكبر سناً أقل نشاطاً ويعانون من مشكلات صحية مفرطة.
- العمال الأكبر سناً ليس لديهم الكثير من سنوات انتاج متبقية قبل التقاعد.

ما هي الحقيقة؟ إن مقاومة التغيير هو أمر محتمل الحدوث لدى أي شخص. وخصوصاً إذا كان التغيير لم يأتي بشكل جيد أو لم يُدعم بالتدريب أو إذا نظرنا إليه كتهديد. إن العاملين الأكبر سناً كأني شخص آخر: ليسوا أكثر قابلية لمقاومة المهام الجديدة أو لتغيير بيئات العمل.

في المعدل المتوسط، ليس العاملون الأكبر سناً أكثر مرضاً من أولئك الأصغر سناً. عندما يصل الناس إلى سن الخمسين، فإن كثيراً منهم ليس لديهم خطط للتقاعد المبكر. وكثيرون يبدأون وظائف جديدة عند سن الخمسين ويخططون لقضاء ربع قرن في مشاركة تامة في العمل. ■

استيعاب الاختلافات بين الموظفين. عامل موظفيك كما تعامل زبائنك. تعلم كل ما يمكنك عنهم، واعمل على أن تفي باحتياجاتهم المحددة وادخلهم بحسب أفضلياتهم المنفردة. ابذل جهداً من أجل استيعاب احتياجاتهم الشخصية ومسائل التوازن بين العمل والحياة وأساليب الحياة غير التقليدية.

اخلق خيارات في مكان العمل. اسمح لمكان العمل أن يثبث نفسه كجزء من العمل الذي يتم القيام به، فيخدم الزبائن؛ و الناس الذين يعملون هناك. اختصر سلسلة الأوامر وقلل من البيروقراطية.

اعمل لتحقيق أسلوب إداري راقٍ ومتطور قدم لأولئك الذين يزودونك بتقارير عن الصورة العامة للعمل: الأهداف المحددة والإجراءات التي ترغب بها. ثم أطلق لهم العنان. قدم لهم التقييم والمكافآت والإقرار بجهودهم كلما كان الوقت ملائماً.

احترم الكفاءة والمبادرة. عامل الجميع من أحدث موظف إلى أكثر موظف حنكة كما لو أن لديهم أشياء عظيمة يقدمونها. و أن تقوم بتحفيزهم لأداء أفضل ما لديهم. وظّف بحرص واهتمام؛ لتضمن توافقاً جيداً بين الأشخاص في العمل.

غذّ الاستبقاء. إن الاحتفاظ بالموظفين القيمين مهمٌ في الاقتصاد الحالي كاهمية العثور على الزبائن والاحتفاظ بهم. قدم الكثير من التدريب. من جلسات التدريب الفردية إلى حصص تدريبية تفاعلية على الحاسوب؛ إلى منهاج صفي واسع ومتنوع. شجع على الكثير من الحركة الجانبية ومهام عمل أوسع. ففي مواجهة التكنولوجيا وعادات العمل الجديدة ومُحَقِّرات الأداء المتغيرة؛ فإن المحترفين شباباً و شيوخاً



تكبر في العمر أو تتبخ

أصبحنا أصدقاء على الفور. كل يوم طيلة الأشهر الثلاثة التالية كنا نغادر قاعة الدرس معاً ونتحدث بلا توقف.

كنت دائماً مفتوناً بالإصغاء إلى «آلة الزمن» هذه وهي تشاركني حكمتها وخبرتها.

خلال مرور العام كله أصبحت روز أيقونة الحرم الجامعي وقد استطاعت تكوين أصدقاء بسهولة ويسر حيثما ذهبت. كانت تحب أن تلبس بكامل أناقتها. وتستمع بالاهتمام الذي يبديه نحوها الطلاب الآخرون. لقد كانت تعيش حياتها بكل معنى الكلمة.

وفي نهاية الفصل الدراسي دعونا روز كي نتحدث على مأدبة كرة القدم. لن أنسى أبداً ما علمتنا إياه. قدمناها ثم صعدت إلى المنصة. وعندما بدأت إلقاء خطابها المعد مسبقاً أسقطت البطاقات على الأرض.

بإحباطٍ و بقليلٍ من الحرج انحنيت على الميكروفون وقالت ببساطة: «اعذروني. أنا متوترة جداً. لن أتمكن أبداً من إعادة ترتيب خطابي. لذلك دعوني فقط أخبركم ما أعرفه». بينما ضحكنا تنحنحت لتجلو صوتها وبدأت قائلة:

«نحن لا نتوقف عن اللعب لأننا كبرنا في السن. بل نشيخ لأننا توقفنا عن اللعب. هنالك أربعة أسرار فقط للحفاظ على الشباب. وللإحساس بالسعادة ولتحقيق النجاح. عليكم أن تضحكوا وتجّدوا

في اليوم الأول من الكلية قدّم استاذنا نفسه وخذانا للتعرف على شخص لم نكن قد عرفناه جيداً بعد.

وقفت لأنظر حولي وعندها ربتت يد لطيفة على كتفي. استدرت لأجد سيدة عجوز صغيرة الحجم ذات خياض يتوهج وجهها بابتسامة أضاءت كامل جسدها.

قالت: «مرحباً أيها الجميل! اسمي «روز». عمري ٨٧ سنة. هل يمكن أن أحضنك؟»

ضحكتُ وأجبتها بحماس: «بالطبع يمكنك ذلك!» واحتضنتني بقوة هائلة. سألتها: «لماذا أنت في الكلية في مثل هذا العمر الصغير البريء؟»

ردت مازحة: «أنا هنا كي أعثر على زوج غني: أتزوجه وأجلب طفلين ثم أتقاعد وأسافر.»

سألتها: «لا. لست جادة في ذلك؟» شعرت بالفضول كي أعرف ما الذي دفعها للقيام بهذا التحدي في مثل سنها.

قالت لي: «لقد كنت دائماً أحلم بالحصول على تعليم جامعي وها أنا أحصل عليه!»

بعد المحاضرة. سرنا سوياً إلى مبنى اتحاد الطلبة وتناولنا سوياً كوكتيل الشيكولاتة والحليب والموز.

الفكاهة كل يوم. لا بد أن يكون لديك حلم. فعندما تفقد أحلامك تموت. نرى الكثير من الناس يسيرون حولنا كأنهم موتى وهم لا يدركون ذلك.»
وأضافت قائلة: «هنالك فرق شاسع بين أن تكبر في العمر و أن تشيخ.

لو أنك في التاسعة عشرة من عمرك. واستلقيت في الفراش لمدة سنة كاملة دون أن تعمل أي عمل منج: فسوف تصبح في العشرين. لو أنا ذات السابعة والثمانين من العمر بقيت في الفراش سنة كاملة ولم أفعل أي شيء أبداً فإنني سأصبح في الثامنة والثمانين. المعنى أن أي شخص يمكنه أن يشيخ. فذلك لا يحتاج لأية موهبة أو أية قدرات.»

وقالت أيضاً: «الفكرة هي أن تنمو وتكبر بعثورك على فرصة لتغيير. لا تتحسر أبداً. نحن العجائز عادة لا نتحسر على ما فعلناه ولكن نتحسر على ما لم نفعله. الأشخاص الوحيدون الذين يخشون الموت هم الذين تملأهم الحسرة.»
وختمت خطابها وهي تغني بشجاعة أغنية «الوردة». وخذت كلاً منا أن يقرأ تلك القصيدة الغنائية بعناية: ويعيشها في حياته اليومية.

في نهاية العام. أنهت روز دراستها بحصولها على الشهادة الجامعية الأولى. وبعد أسبوع من التخرج ماتت روز بسلام في نومها. أكثر من ألفي طالب من طلاب الكلية حضروا جنازتها وفاءً لتلك المرأة الرائعة التي علمتهم بالتجربة العملية بأنه لم يفث الاوان ابداً لتصبح كل ما يمكنك أن تكون.

أغاني د «الوردة» — بيت ميدلر

يقول البعض : أه الحب نَهْءٌ يُعْرِقُ عود القصب الطري
يقول البعض : أه الحب موسى حلاقة يترك روحك تَذرف
يقول البعض : أه الحب جوع، حاجة موجهة لا تنتهي
وأنا أقول : الحب زهرة وأنت؛ بذرة الوحيدة.

إنه القلب الذي يخشى التحطم؛ لا يتعلم الرقص أبداً
إنه الحلم الذي يخشى اليقظة؛ لا يستغل الفرصة أبداً
إنه الشخص الذي له يُؤخذ والذي لا يبدو أنه سيعطي
الروح التي تخشى الموت؛ لا تتعلم العيش أبداً

عندما كان الليل في غاية الوحشة، والطريق طويلاً جداً،
و قد تظنيه أه الحب فقط للمحظوظين والأقوياء،
تذكرني فقط في الشتاء أه تحت الثلج الم
ترقد البذرة، والتي مع حب الشمس؛ تصبح وردة في الربيع.



تجسير الهوة بين الآباء والأطفال

منطقة الآباء والأمهات. إعادة طباعة من الانترنت. بتصرف.

لجيل يعني كل البشر المولودين والذين يعيشون في نفس الفترة الزمنية؛ ويُعرف أيضاً بالأشخاص المتماثلين عمرياً. عندما تكون هنالك فجوة واضحة من الزمن بين جيلين فإنها تُعرف بـ«الفجوة الجيلية.»

عندما نقارن بين جيلين فإننا سنجد فرقاً كبيراً في أنماط الحياة والعادات؛ و الأشياء التي يحبها الناس الذين ينتمون إلى هاتين الفترتين الزمنيتين و الأشياء التي يكرهونها. المشكلات التي تُعزى إلى الفجوة العمرية تنشأ بعد ذلك. وليس سرّاً أن هذه الفجوة في اتساعٍ مستمر وبسرعة.

العديد من الآباء والأمهات واطفالهم مُتفقون أنهم لا يستطيعون فهم بعضهم بعضاً. هذا القصور في فهم الأفكار الاجتماعية أو الأخلاقية أو السياسية أو الموسيقية أو الدينية يؤدي إلى ايجاد صعوبة في قبول الآخر؛ وهذا واحد من الأسباب الرئيسية في تفكك الأسر.



نقدم فيما يلي بعض النصائح للآباء والأمهات لمساعدتهم في تجسير هذه الهوة التي تزداد اتساعاً باستمرار:

١. **تواصلوا بتتكل دائم.** انها حقيقة بسيطة؛ فالتواصل يلعب دوراً هاماً في تجسير الفجوات ليس بين الأهل وأطفالهم فحسب بل أيضاً في كل علاقة يمكن أن نفكر فيها. عندما نتواصل مع أطفالنا باحترام فإننا بذلك نُعلّمهم أننا راغبون في عمل كل ما نستطيع لتقليص الفجوة العمرية. وأننا نرغب في فهم الأمور من وجهة نظرهم.
٢. **كونوا منفتحي العقلا.** الانفتاح العقلي يعني توسيع آفاقنا. عندما نوسع آفاقنا ونفتح أبواب ونوافذ قلوبنا فإننا بذلك ننظر إلى الأمور بمنظور جديد. إن هذا يساعدنا على أن نفهم لماذا ما قيل قد قيل فعلاً. هذا الأمر مهم جداً إذا أردنا أن نفهم أولويات وعادات أطفالنا.
٣. **تعلم قبول الآخر.** إن محاولتنا فهم العالم الذي يعيش فيه أطفالنا ليس بالمهمة السهلة. إن فهم الجيل الأصغر يتطلب الكثير من الجهد. يجب علينا في البدء أن نتقبل حقيقة أننا نعيش في عالمين مختلفين. بالنسبة لنا. فعالنا كان مثالياً. فيه فساد أقل ونفاق أقل وخداع أقل؛ وأن كل أمر سيء ازداد سوءاً الآن. يجب علينا أن نتقبل الزمن الحاضر أيضاً. وخصوصاً الحقيقة القائلة أنه ليس كل شيء بذلك السوء. وأن نبذل الجهد لفهم وقبول وجهات نظر و أولويات أبنائنا. وهذه خطوة كبيرة اتجاه تجسير الفجوة الجيلية.
٤. **استمع وافهم.** نحن كآباء وأمّهات نميل أحياناً إلى التحدث بشكل مبالغ فيه يميل الى المثالية. علينا التوقف عن ذلك ومن ثم سيكون علينا أن نتعلم ونصغي ومن ثم نفهم. إن إلقاء المحاضرات على الأبناء ليس بالفكرة الجيدة.
٥. **أحياناً يكون الصمت من ذهب.** علينا أن نتعلم الصمت في بعض الأحيان. فيجب أن نترك أطفالنا يعبرون عن آرائهم و أن نستمع لما يقولون باهتمام و دون مقاطعة.

خلاصة ما سبق، إن حقيقة الفجوة الجيلية أو العمرية محصورة في العُمُر فقط. فلو وضعنا «الأنا» جانباً ونظرنا إلى الأمور من منظور مختلف كلياً؛ عندها يمكننا أن نقلص الفجوة بين أطفالنا وبيننا إلى الحد الأدنى. إن هذا لا يعني أنه لا يجب علينا القيام بما هو مطلوب منا كآباء وأمّهات. انه يعني فقط أننا سنصبح أكثر فهماً وتقبلاً ولو بشكل قليل لما يراه أطفالنا على أنه «عالمهم». ■

الدعم من الأكبر سنًا تحول إلى الحب

عندما تعلم أنك محبوب فإن ذلك يمنحك الأمل والإيمان. إن ذلك ينعش ويبهج
نظرتك الشاملة للأمور. - ديفيد فونتين

كبرى في تخفيف هذه المشاق وإزالة تلك المخاوف.
٢. أظهر الاهتمام.
بعض كبار السن قد لا يكونون في القوة والحدة التي كانوا عليها ذات يوم، ولكن الأمور غير الملموسة و التي هي الأكثر أهمية كتلك الخصائص الشخصية التي تجعل منهم أشخاصاً فريدين من نوعهم؛ هذه كلها لم تتلاشى. في الحقيقة، غالباً ما تصل بعض الصفات مثل الحب والاكتراث والإخلاص والتواضع والفكاهة والتفاؤل والحكمة إلى قمة نضجها وإثمارها في سنواتهم المتأخرة. هذا يجعل كبار السن من أروع الناس في العالم. وكذلك تفعل حقيقة أنهم قد عاشوا في أوقات لا يمكن لمن هم أصغر سنًا أن يروا بها أبداً. خذ الوقت الكافي لاستخراج كنوزهم الكامنة وسوف تصاب بالدهشة مما سوف تجد. حتى أن بإمكانهم أن يدهشوا أنفسهم.

٣. أظهر الحب والتقدير.
أحياناً مجرد معرفة أننا محبوبون يمكن أن يحدث كل الفرق في كيفية النظر إلى الأمور والتعامل مع ظروفنا الحالية. وعندما يعرف كبار السن مدى التقدير لهم لما قاموا به من جهود سابقة فإن ذلك سوف يساعدهم في وضع حياتهم في الصورة. ويقاوم الشعور بالأسى والحسرة على أي فشل أو تقصير من قبلهم سواء أكان حقيقياً أو مُتخَيَّلاً. إن بعض أكثر الأقوال حزناً قد قيلت وتسمع عند الجنائز: «أمتنى

هل لديك والدان أو جدان أو أشخاص محبوبون يكبرون في السن؛ و يتعرضون لبعض المشاكل المرتبطة بتقدم العمر؟ إليك أربع طرق يمكنك بها أن تظهر لهم حبك ومساندتك:

١. تعاطف.
ضع نفسك مكانهم. قد تعتقد أن لديك مشكلات، ولكنك لو فكرت في نفسك عندما تصبح في مثل عمرهم، فإن ذلك في الغالب سوف يعطيك تقديراً أكبر لما يمر به كبار السن. الكثير من كبار السن لم تعد لديهم المقدرة الجسدية للقيام ببعض الأشياء التي لطالما قاموا بها، ما قد يكون مثبطاً ويشعرهم بأنهم عديموا النفع. البعض غير قادرين على الإبصار أو السمع أو حتى تناول الطعام أو المشي بمفردهم ولذلك فهم يشعرون بالخجل والإهانة والانتقاص من كرامتهم. وآخرون يعانون من ألم متواصل أو معاناة. وبسبب ضعف جهاز المناعة لديهم فحتى العلل البسيطة يمكن أن تتحول إلى مشكلات خطيرة. لقد أصبحت عظامهم أكثر هشاشة وأعضاؤهم أكثر ضعفاً وعندما تصاب هذه بالكسر أو التلف فإنها تتطلب وقتاً أطول حتى تشفى. وبناءً على ظروفهم، فإنهم يصابون بالقلق إزاء ما يمكن أن يحدث لو أن حالتهم ازدادت سوءاً وليس لديهم أي أحد يعتني بهم. أو يمكن أن يخشوا من أن يصبحوا عبئاً على الآخرين. إن التفهم والتعاطف يسهمان مساهمة

(التوصيات تتنوع. ولكن الأسلوب الحكيم هو أن تبدأ ببطيئاً ثم تزيد مدة التمرين وتكراره تدريجياً إلى ٢٠ دقيقة على الأقل لخمسة أيام في الأسبوع). وأظهرت دراساتٌ أخرى أن التحفيز العقلي أو الفكري يمكن أن يعزز العقل ويدراً فقدان الذاكرة بنفس الشكل الذي يجعل من التمارين الجسدية تقوي وحمي الجسم. عندما يُسأل كبار السن لماذا هم ليسوا أكثر نشاطاً جسدياً وفكرياً فإن الكثير منهم يجيبون بأن ليس لديهم أحد يمكنهم ممارسة التمارين أو المشاركة بأية نشاطاتٍ فكرية معه. ساعدهم كي يظلوا في نشاطهم و بذلك ستستثمر في مستقبلك أنت في نفس الوقت. ■

لو أنه علم كم كان يعني بالنسبة لي.» أو «أتمنى لو أنني أخبرتها مراراً مدى حبي الكبير لها.» أظهر الحب والتقدير كلما أمكنك ذلك.

٤. ساعدهم على البقاء في نشاطهم.

لقد أظهرت دراسات عديدة أن النشاط الجسmani يبطن عملية التقدم في السن ما يؤدي إلى أمرين: طول العمر وتحسين نوعية الحياة. على عكس ذلك. فإن نمط الحياة الراكدة (بلا نشاط أو حركة) يزيد من فرص الإصابة بأمراض مرتبطة بالتقدم في العمر. وقد تؤدي إلى الموت المبكر. حتى جولة قصيرة على الأقدام في الهواء الطلق فيها فائدة كبيرة.

الردود على أسئلتكم

كيف أتواصل مع زميلي في العمل الجديد والشاب؟



سؤال: لازلت أعمل في مجال الإعلانات لنفس الشركة منذ عشرين عاماً. خلال الزمن الذي قضيته هنا استمتعت بالعلاقات التي أنشأتها مع أنواع كثيرة ومختلفة من الناس. ومؤخراً عيّنت شركتي موظفاً جديداً. وهو حديث التخرج من الكلية. و حتى هذه اللحظة لم أتمكن من التواصل معه بأية طريقة كانت. أعلم أن هنالك القليل من الفجوة الجيلية بيننا ولكن من المهم أن نتمكن من التواصل والعمل معاً. هل لديك أية نصيحة حول كيفية الاتصال والتواصل مع زميل العمل الجديد؟

الرد: في عالم اليوم يمكن أن تتألف الأيدي العاملة من أربعة أجيال تعمل جنباً إلى جنب. ويمكن أن يمثل التواصل فيما بينهم تحدياً. إذ أن لكل جيل عقلية وأسلوبه في العمل وطرقه في التواصل. وطالما أن هذا هو الحال فإن العمل والتواصل عبر الأجيال قد أصبح أمراً أساسياً وحيوياً بمكان العمل من أجل بناء فريق متجانس ومنتج وناجح. فيما يلي بعض المبادئ التي سوف تسمح لك بالتواصل مع زميلك في العمل.

➤ **استخدام الفكاهة -** تعتبر الفكاهة دائماً طريقة جيدة لكسر الحواجز بين شخصين. وطالما أنها لطيفة فإن الفكاهة يمكن أن تكون طريقة ناجحة جداً لتقوية التواصل مع زملاء العمل.

➤ **شجع التفكير الخلاق -** حاول أن تستخرج الإبداع من زملاء العمل عند أية فرصة تحصل عليها.

➤ **استخدام البريد الإلكتروني والرسائل النصية والرسائل الفورية كأدوات تواصل أساسية -** هذه هي أشكال التواصل التي يرتاح لها هذا الجيل من العاملين أكثر من أي أداة أخرى وسوف تحصل عادة على استجابة سريعة.

➤ **لا تكن متعالياً -** من الضروري أن تحرص على أن تظهر لزميلك في العمل الاحترام من خلال اللغة التي تختار استخدامها عند التحدث إليه.

➤ **حاول دائماً طلب التغذية الراجعة منهم -** إن شخصاً من هذا الجيل سوف يرى الأمور في الغالب من زاوية مختلفة عما تراها أنت. يجب أن تأخذ بعين

العمر حالة عقلية

العمر مسألة عقلية بحتة. إذا كنت لا تهتم فإنه لا بهم. - مارك توين.

هنالك الكثير لتكون متناً له لو أخذت الوقت الكافي في البحث. مثلاً، أنا أجلس هنا وأفكر: من الجيد أن التجاعيد لا تؤلم. - القائل مجهول.

إن التقدم في العمر ليس أكثر من عادة سيئة، والتي لا يجدُ الشخص المشغول وقتاً لتنفيذها. - أندريه مورا.

إذا كان لابد للتجاعيد أن ترتسم على جبينك، فلا تدعها ابداً ترتسم على قلبك. فالروح يجب أن لا تشيخ. - جيمس جارفيلد.

السنوات تُعلّم الكثير مما لم تعرفه الأيام قط. - رالف والدو إيميرسون.

تصلّب القلب يجعلُ الناسُ يشيخون أسرع بكثير مما يسببه تصلّب الشرايين. - فرانكلين فيلد.

القلب العاير بالحب لا يشيخ أبداً. - يوهان وولفجاخ فون جوته.

التقدم في العمر ليس بذلك السوء عندما تفكر في البديل. - ديليو. سي. فيلدس.

ما يهم ليس إضافة سنوات إلى حياتك بل إضفاء حياة على سنواتك. - أليكسس كاريل.

إن عمر الإنسان أمرٌ مثيرٌ للدهشة؛ فهو يلخص حياته: النضج يتحقق ببطء و عبر الكثير من العوائق. والأمراض تشفى. والحزن والقنوط التي يتم التغلب عليهما. والمجازفات التي اتخذت بلا وعي. ويتشكل النضج من خلال العديد من الرغبات والآمال والحسرات؛ وأشياء أخرى منسية وحالات حبٍ كثيرة جداً. إن عمر الإنسان يمثل شحنة رائعة من التجارب والذكريات. - أنطوان دي سينت - إكزوبيري.

لا تتحسر على تقدمك في العمر. إنه ميزة لا ينالها كثيرون. - القائل مجهول.

