

لأنني أحب الحقيقة وأحبكم أقول:



ادمان الرّاحة... مُضِرٌّ للصّحة

يسعه سوى الاستمرار في إلقاء اللوم على نفسه. هنا يتحول المرء إلى مدمن للكسل. والكسل أمر يمكن أن يدمنه الإنسان، وعندها يتحول تزايد اللوم الذاتي إلى إدانة دائمة للذات، تُجَرِّد المرء من احترام ذاته لما يتحول إلى مرض نفسي. من هنا نجد الأمراض النفسية أكثر شيوعاً بين الكسالى. إن من يتسامح مع نفسه في التكاسل لدقائق كل يوم سيتسامح مع نفسه في التكاسل أغلب وقته بعد سنوات. فالكسل داء قاتل يحدث أثره على نحو تراكمي وعلى المدى البعيد.

وفضلاً عن حاجتنا لتصحيح المفاهيم الخاطئة حول الراحة، نحن بحاجة إلى تعزيز فهمنا لأهمية بذل الجهد الإضافي. لا يكفي أن نطالب أنفسنا بأداء الجهد المطلوب منا سواء على مستوى الدراسة أو على مستوى العمل. علينا أن نطالب أنفسنا ببذل جهد إضافي قبل أن ننتظر الغير ليطالبه منا. يجب أن نبادر من تلقاء أنفسنا ببذل الجهد الإضافي، حتى وإن لم يطالبنا غيرنا بذلك. إن ثقافة الجهد الإضافي تحتاج إلى الترسخ في عالمنا العربيّ تحديداً.

ومن تقدّموا في حياتهم العملية هم الذين قاموا بأكثر من المطلوب. لذلك، تجدني أكرر في أحاديثي المقولة التي مفادها أنك إذا عملت أكثر من قيمة أجرك، ستجد مستقبلاً أن أجرك أصبح أكبر من قيمة عملك. السعداء أكثر إنتاجاً في أعمالهم: يُسعدون الآخرين بالعمل معهم، ويُسعدون بالعمل مع الغير، وهم الأكثر إبداعاً في حل المشكلات. لقد قررت على المستوى الشخصي، أن ما يساعدني أكثر من أي شيء في حياتي، ليس كم سأعيش بل كم أستطيع أن أعمل أثناء حياتي.

تتكون منها كلمة متقاعد هي "مُت" و"قاعد". أي "مت وأنت قاعد"؟. لذا أقول، لا تتوقف عن العمل ما دمت حياً. لا تتوقف أبداً لأن العمل يعطي حياتك معنى وهدفاً بدونها تصبح الحياة فارغة. وكما أن قلبك لا يتوقف عن النبض، لا تتوقف عن العمل. الراحة الزائدة مضرّة للصحة. ولا يجوز للإنسان أن يستريح، فالعقل لا يحتاج إلى راحة، وإذا استشعرت حاجة للراحة فكل ما عليك القيام به هو مباشرة عملٍ آخر. إن أمام من يبلغ الستين فرص عمل من نوع آخر غير العمل الوظيفي بصورته المتعارفة. وبسبب التحولات الرهيبة في الاتصالات والمعلومات، واستخدام الإنترنت، أصبحت فرص العمل غير التقليدي متوفرة ومربحة.

أما بالنسبة لمن يتحدثون عن التقاعد الكامل أي بمعنى التوقف عن العمل بكل صورته وهم في الأربعينات أو حتى فوق ذلك، فهؤلاء يحتاجون أن يعيدوا تعلم معنى الحياة والعمل. على المستوى النفسي، أنت لن تستطيع أن تستمتع بالنوم في ليك إلا إذا تعبت بالعمل في نهارك. إن لدى كل إنسان جهاز استشعار غير مرئي يقيس درجة عطائه بالنسبة لقدرته على العطاء. وعندما يأتي الليل، يقدم جهاز الاستشعار هذا إفادته للإنسان ليبين له نسبة عطائه مقابل قدرته على العطاء. ومهما كان الإنسان ماهراً في خداع الغير، فإنه لا يستطيع خداع نفسه خداعاً كاملاً. لذلك، ولدى حصوله على درجة متواضعة، ينتابه تأنيب الضمير ومشاعر الذنب والقلق. حيث يخبره جهاز الاستشعار أنه مقصّر، وكان باستطاعته فعل المزيد.

وقد تستبد به هذه المشاعر بفعل التكرار. حتى إذا اعتاد على ذلك، لن

من الأمراض الخطيرة التي شاعت في العالم ووطننا العربي مرض "إدمان الراحة". وللتأكد من هذا ما عليك سوى أن تسير في الشارع لترى أعداد رواد المقاهي، وتراقب عدد الساعات التي يقضونها هناك. ولو لاحظت كيف يتعامل بعض من يرتبطون بعمل وظيفي محدود الأجر مع العطل الأسبوعية والموسمية، لأدركت أن غالبية هؤلاء لا ينظرون لهذه الإجازات باعتبارها فرصة لإنجاز عمل آخر لزيادة دخلهم، بل هم يقضون معظم الإجازة أمام الشاشة أو في المقهى حيث ينفقون المزيد من الوقت والمال على ما لا طائل تحته. ولا يقتصر شيوع هذا المرض بين من يمارسون الأعمال التي تتطلب جهداً بدنياً فحسب، بل بين من يبذلون جهوداً ذهنية أيضاً.

من مظاهر مرض "إدمان الراحة" انتشار تصورات خاطئة حول فكرة التقاعد. خلال مسيرتي العملية، لطالما سمعت أشخاصاً في مقتبل الأربعينات يرددون كلاماً من قبيل أنهم قد أشرفوا على تكوين ثروة تمكنهم من التقاعد مبكراً. هؤلاء لم يقصدوا بكلامهم هذا مجرد التوقف عن العمل الوظيفي. بل قصدوا التوقف عن العمل ككل للتنعم بحياة الرفاه والترفيه. كانوا يظنون أنهم بهذا الكلام يبهرون من حولهم بقدرتهم على الثراء. ولطالما شعرتُ أن من يقول ذلك لديه مشكلات مضاعفة.

إنني أرى أن من يبلغ الستين ويتقاعد عن العمل دون عذر صحي هو شخص يفتقر إلى الفهم الصحيح للحياة. المرء يشعر بالحياة لأنه يمارس الحياة، وهو يمارسها بالعمل. أما التقاعد فيخرجه من الحياة. هل من الصدفة أن المقاطع الصوتية التي



■ عامل المعرفة، "طلال أبوغزاله" معكم كل أول شهر

■ وطننا العربي في الأول من أكتوبر ٢٠١٩ TAG.GLOBAL

Newspaper Article
Design Dept. 10\9\2019