

هناك أمل.. عن النجاح بعد سن الخمسين



ترجمة وتحرير: نون بوست

أطلقت جوليا تشايلد برنامج الطاهي الفرنسي على شاشة التلفزيون في سن الخمسين، بعد عام من نشرها كتاب "إتقان فن الطبخ الفرنسي". واشترك رجل الأعمال راي كروك في علامة ماكدونالدز في سن الثانية والخمسين. وحصلت إستيل غيتي على دورها المميز في مسرح برودواي في سن 58، وفي الستينيات من عمرها، حصلت على سبعة ترشيحات متتالية لجائزة إيمي عن دورها في مسلسل "ذا غولدن جيرلز".

من الواضح أن كل هذه الإنجازات استثنائية، لذلك إذا كنت تصبو إلى هدف أقل تميزاً، فمن المرجح أن تتمكن من تحقيقه إذا فهمت المعادلة النفسية للنجاح مع تقدمك في العمر.



جوليا تشايلد

منذ فترة طويلة، أدرك علماء النفس أن النجاح تغذيه العزيمة والشغف وعقلية النمو، ناهيك عن اقتناع راسخ بأنه يمكنك التفوق في تحقيق أهداف جديدة. في هذا السياق، يؤكد عالم النفس النرويجي هيرموندور سيغموندسون أن الشغف هو إلى حد بعيد العامل النفسي الأكثر أهمية، لكنه يبلغ ذروته في سن مبكرة، وهو ما يمكن ملاحظته لدى الأطفال، من خلال هوسهم ببعض الأشياء خلال مراحل عمرية مختلفة، مثل الديناصورات والشاحنات وغيرها من الألعاب. بدرجة أقل، ينطبق ذلك على عقلية التطور، لذلك بحلول الوقت الذي يصل فيه معظمنا إلى مرحلة الرغبة في إنشاء شركة، نفقد على الأقل اثنين من الركائز الثلاث الضرورية للنجاح. في هذا الإطار، يقول سيغموندسون: ”في هذه المرحلة، لا تكون مقتنعا تماما أنه بوسعك القيام بذلك“.



آن بودن، الرئيس التنفيذي لبنك ستارلينغ

لكن العزيمة التي تعتبر مزيجا من المثابرة والتصميم، تنمو خلال منتصف العمر وتبلغ ذروتها في السبعينيات، إضافة إلى عدد من السمات الفكرية المفيدة الأخرى.

وجد باحثون من هارفارد ومعهد ماساتشوستس للتكنولوجيا، تتبعوا المهارات المعرفية لحوالي 48 ألف شخص بمرور الوقت، أن سرعة المعالجة المعرفية العقلية تتراجع بعد التخرج من الجامعة، لكن القدرة على فهم الحالة العاطفية للآخرين، والزاد اللغوي، والكفاءة في حل المعادلات الرياضية تستمر في التطور حتى سن الخمسين على الأقل. ورغم تراجع الذاكرة قصيرة المدى بعد سن 35، فإن تراكم الخبرات والمعارف يصل ذروته مع الوصول إلى سن التقاعد. من نواح كثيرة، يكون هذا هو الوقت الأنسب من أجل التفوق في العمل. لهذا السبب، ستكون بحاجة إلى التغلب على ضعف الشغف وتراجع عقلية التطور.

تؤكد آن بودين المديرية التنفيذية لبنك ستارلينغ، والتي تبلغ من العمر 60 عامًا، أن ”التحلي بعزيمة قوية يمكن أن يساعدك.. عند تأسيس شركة ستقضي معظم وقتك في إقناع الناس بأن يؤمنوا بالفكرة، ويمنحوك المال لتنفيذها، وهو موقف ضعيف ومحرج للغاية“.

في الواقع، لم تكن بودين تفتقر إلى الطموح أبدًا، حيث شغلت مناصب في العديد من الشركات المالية وعملت في نهاية المطاف مديرة تنفيذية للعمليات في المصارف الإيرلندية المتحالفة. أثناء مسيرتها المهنية، كثيرًا ما شعرت أن البنوك لا تعبر أهمية وأولوية كبيرة للعملاء. لذلك، عندما تجاوزت العقد الخامس، قررت أن تفعل ذلك بنفسها.

تضيف بودين: ”حين قلت للمرة الأولى إنني سأنشئ بنكًا، لم أصدق أنني تفوهت بهذه الكلمات. لكن عندما قلتها مرارًا وتكرارًا، أصبحت أكثر ارتياحًا للفكرة. وبدأت أشعر وكأنني حقا امرأة قادرة على أن تؤسس بنكًا“.



جوي بيهار في برنامج ذا فيو

قد يكون هذا القدر من التصميم أمرًا استثنائيًا، ولكن النجاح المهني المتأخر في الحياة أمر ممكن. قامت جوي بيهار بتدريس اللغة الإنجليزية لطلاب المدارس الثانوية وعملت كمقدمة برامج ومنتجة في قناة ”إيه بي سي“، قبل أن تبدأ تجربتها في برنامج ذا فيو سنة 1997، في سن 54 عامًا. مازالت جوي تواصل تقديم البرنامج بنشاط مع بلوغها سن 78.

تطرق سيغموندسون إلى أمثلة أخرى، مثل زميله الأستاذ المتقاعد الذي بدأ ممارسة التزلج في سن 67، وهو الآن بطل العالم في سن 85 عامًا. وما زال عالم النفس ميهالي تشيكسنتميهالي، البالغ من العمر 86 عامًا، مكتشف الحالة العقلية المعروفة باسم ”التدفق“، ينشر مؤلفاته إلى اليوم. لكن كيف يمكن أن تبقى شعلة الحماس متقدة مع تقدم السن؟

اختر عملاً جديداً

بمجرد اجتياز العقد الخامس، تجنب العمل في مجال لا تجده مقنعاً. تتيح لك الجائحة فرصة رائعة للتخلي عن مهنة لا تصلح سوى لتلبية احتياجاتك اليومية. في هذا الشأن، تقول بودين: "عندما تفقد تلك الوظيفة التي لا بأس بها، يكون لديك فرصة لخوض مخاطرة كبيرة. عليك الاستفادة من كل التجارب والمهارات التي اكتسبتها من وظائفك السابقة في مسيرتك المستقبلية".

مارس الرياضة

يقول سيغموندسون: "يعد النشاط البدني مهماً جداً للحفاظ على المادة الرمادية والبيضاء في دماغك". وتظهر دراساته أن كبار السن الناجحين مهنيًا يمارسون أنشطة بدنية بشكل منتظم. ينطبق ذلك على كل الأشخاص المشار إليهم في هذا المقال. أي شيء يجعل قلبك يضخ الدم بشكل أفضل، مثل المشي أو السباحة أو اليوغا أو ركوب الدراجات أو الأثقال، سيكون مناسباً.

حارب نقاط ضعفك

أيهما أضعف عندك، الشغف أو عقلية النمو؟ عليك العمل على تقوية أضعف سماتك من خلال إحاطة نفسك بالناس المناسبين ووضع مواعيد محددة لتحقيق أهدافك. إذا كان شغفك قد بدأ يتلاشى، فابحث عن شريك تجاري متحمس.

تعلم مهارات جديدة

هناك فوائد كثيرة تحققها من تعلم مهارات جديدة، حيث يمكن أن يساعدك ذلك في تحسين قدراتك المعرفية. تعلم سيغموندسون العزف على غيتار البيس في سن الخمسين، وأشار أنه لا يزال يمكنه تنمية هذه المهارة وصقلها وهو في سن 55.

المصدر: بلومبيرغ