

# التقاعد... طريق السعادة والعتاء

## خبرات ودراسات علمية وتجارب

محررم ١٤٣٤

( وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ )

## المحتويات

- مقدمة
- التقاعد نعمة أو نقمة
- فوائد التقاعد
- واقع مؤلم لبعض المتقاعدين
- خطة متقاعد
- دراسات وأبحاث عن التقاعد
- زوجة متقاعد تشتكي
- لماذا نحن البشر نحدد حياة الإنسان
- قصص واقعية
- مجالات الاستفادة من المتقاعدين
- اهتمام الدول بالمتقاعدين
- خاتمة



( اتق الله حيثما كنت وأتبع السيئة الحسنة تمحها وخالق الناس بخلق حسن )

## مقدمة

الحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وعلى اله وصحبه أجمعين وبعد

إن الفترة التي يقضيها المرء في التقاعد قد تصل إلى ربع أو ثلث عمره في الحياة، لذا يجب أن ينظر إليها على أنها إحدى مراحل الحياة التي يمكن أن نستمتع بها، كما أن التقاعد قد يكون فرصة لإعادة تنظيم الكثير من أمور الحياة بما يساعدنا على عمل أشياء لم نتمكن من إنجازها بسبب ارتباطاتنا السابقة بالوظيفة.

ورغم أن نسبة لا بأس بها من المتقاعدين يمكنهم التأقلم بسرعة مع الوضع الجديد بعد التقاعد إلا أن البعض منهم لا يمكنه ذلك وتبدأ متاعبه فيكون التقاعد نقطة تحول هامة في حياته، وقد رأينا نماذج لذلك من المتقاعدين الذين يواصلون الذهاب إلى عملهم كما تعودوا من قبل خلال الأيام الأولى للتقاعد وكأنهم يرفضون أن يصدقوا أنهم قد انفصلوا عن العمل، لذلك يتحتم على الموظف ضرورة التخطيط مبكراً قبل مغادرة مكان عمله ويجب على من بيده سلطة ومسؤولية أن يضع برامج عملية مدروسة للمتقاعدين في ضوء احتياجاتهم وميولهم ورغباتهم ومشكلاتهم لإكسابهم الشعور والإحساس الذاتي بالسعادة والأمان والطمأنينة وإزالة بعض المفاهيم الخاطئة لدى المتقاعدين .

يشمل هذا التقرير على معلومات مستقاة من خبرات عملية ودراسات لبعض الخبراء والمفكرين تفيد الموظف والمتقاعد للتخطيط المبكر ثم التنفيذ لأهم مرحلة في حياة الموظف .....التقاعد .

ابو يوسف - الجبيل الصناعية

محرم ١٤٣٤



إذا كنت في نعمة فارعها .. إن المعاصي تزيل النعم  
إذا كنت ذا رأي فكن ذا عزيمة .. فإن فساد الرأي أن تتردد

## التقاعد نعمة أم نقمة

تختلف وتتباين أحاسيس المتقاعدين.. هناك المتقاعد السعيد الذي يحمد الله ويشكره أنه تقدم للحصول على التقاعد وهو يعيش حياته في وضعه الجديد بنفس راضية ويمضي وقته بأمان واستقرار، وهناك المتقاعد الحزين الذي يحترق كيف يمضي ساعات اليوم وهو في شكوى وضجر دائم من العلل والأسقام والاكنتاب والإحباط والفراغ الذي لا يملك القدرات لتصرفه والانتصار عليه.

التقاعد واقع وظاهرة شائعة في مجتمعنا وفي أعمار صغيرة وكبيرة والجميع يحمل لقب متقاعد وهناك من كان التقاعد بالنسبة له اختيارياً وهناك من أجبر عليه وكان اضطرارياً وهؤلاء أكثر تعرضاً للمشاعر السلبية والطموحات المبتورة والسعي الدعوب للاقتناع بالوضع الراهن والتكيف معه .

للمتقاعد دور فعّال في محيط حيه ومجتمعه فهو الأخ الناصح والأب المشفق والابن البار، فهلا يشمر عن ساعد الجد ويفكر ويضع الخطط والمشروعات العملية قياماً بواجب النصح لله ولرسوله .

إن الإنسان العاقل هو الذي يتعلم ويدرك معنى وجوده في هذه الدنيا ويفهمها ويتعايش معها ويرضى بها وعليه أن يدرك قيمة الوقت والصحة والمال ويتعرف كيفية تصرفهم واستغلالهم بما يجلب له السعادة في الدنيا والآخرة والتوازن النفسي المطلوب وعدم التذمر والتضجر والخوف من المستقبل المجهول ودوام الانجاز والبذل والعطاء والتفاؤل لما هو أفضل وانفع وأكمل.



○ قال الرسول صلى الله عليه وسلم (تبسمك في وجه أخيك صدقة)  
✓ الابتسامة تزيد الوجه جمالا وبهاء وتزيد من نشاط الذهن

## فوائد التقاعد

### الفوائد الدينية

المحافظة على صلاة الجماعة	التفقه في الدين	حفظ القرآن الكريم	العمل مع الجمعيات الخيرية
الدفاع عن الإسلام والرد على ما يثار ضده في الإعلام وغيره	زيارة المرضى	صلة الرحم	تقوية الصلة مع الأقارب والجيران
تنظيم دفع الزكاة والصدقات على مستحقيها	متابعة أحوال الفقراء	لزوم المسجد للعبادة	حضور المحاضرات والندوات العلمية
الحج والعمرة وزيارة المسجد النبوي	صيام التطوع	الأنشطة الدعوية	الأنشطة الاغاثية

### الفوائد الاجتماعية والأسرية

متابعة أحوال الأسرة الاجتماعية	متابعة أحوال الأسرة السلوكية والدراسية
تقديم النصح والإرشاد للأقارب والجيران	المساهمة في نشاطات مسجد الحي

### الفوائد الذاتية

حضور الندوات والمعارض	مواصلة الدراسة الجامعية	تنظيم أوقات النوم والراحة
ممارسة أعمال تجارية حسب الرغبة .	الاستمتاع بالرحلات	تنمية المهارات ( الكتابة - الحاسب .... )
الاستفادة من التقنيات الحديثة مثل الانترنت للتواصل والثقافة والإطلاع	تنظيم المنزل والمكتب	الاهتمام بنظافة النفس والهندام

### الفوائد الصحية

برنامج رياضي كالمشي والسباحة	تنظيم مواعيد النوم والأكل
مراقبة الوزن والتحكم فيه	الانتظام في نادي رياضي
متابعة أخذ العلاجات	الكشف الطبي المنتظم

المصدر: خذ التقاعد وأبدأ الحياة للمؤلف عبدالرحمن ابوحميد



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم ( نِعْمَتَانِ مَعْبُودٌ فِيهِمَا كَثِيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصَّحَّةُ وَالْفَرَاغُ ).

## واقع مؤلم لبعض المتقاعدين

بعض المتقاعدين لا يُنظّمون أوقاتهم مع أنّهم يقومون بتوفير احتياجات المنزل وتوصيل وإياب الأولاد من المدارس ويقضي التقاعد وقته أمام التلفاز أو قراءة الجرائد اليومية صباحاً ومساءً وقلّة من المتقاعدين من يفكر في تنظيم وقته واستغلاله بما ينفع فكره وعقيدته وصحته. إن وقت الفراغ يضرّ بالمتقاعد أكثر من غيره فهو لا يستطيع أن يعمل أو يسدّ وقت فراغه بأي عمل لهذا يُصاب بالسّأم والاكتئاب ويصاب أكثر المتقاعدين بأمراض الشيخوخة وأمراض أخرى بسبب الحياة التي يحيونها من خمول وكسل وعدم الحركة وأكل كلّ شيء دون مراعاة لصحة الجسم في مثل سنّه لهذا يتزايد أعداد المسنّين الذين يحتاجون إلى الرعاية الصحية والاجتماعية في العالم ويعاني بعض المتقاعدين من عبء وثقل مالي نتيجة أنّه يصرف على أولاده المتزوجين وأولادهم الذين يسكنون معه في المنزل بعد ارتفاع أسعار إيجارات الشقق وزيادة عدد أفراد الأسرة مثلما كانت الأسرة في الماضي حيث عاش الجد والجدة والأولاد والأحفاد في بيت واحد إلى جانب تزايد مبالغ الكهرباء والماء على كاهل المتقاعد.

كذلك يشعر بعض المتقاعدين أنّهم أصبحوا على هامش الحياة ولم يعد أحد يحترمهم كما كان يحترمهم عندما كانوا في مناصبهم فيشعر بالدونية وينعزل عن الحياة الاجتماعية وبعض أصيب بالكآبة لأنّه فقد كثير من المميزات كانت تُدرّ عليه وهو في الوظيفة من سيارة وتسهيل معاملات واحترام في أماكن مُعيّنة ويصل الأمر أنّه يُصاب بأرق وعدم النوم إذا لم يتناول حبوباً مُنومة فهو يكثر من الشاي والقهوة لأنّه يسهر إلى قرب الفجر.

بعض المتقاعدين يُغيّر نمط حياته خاصّة من تقاعد مُبكراً ويشعر أنّه في مُقبل العمر فقد يشعر أنّ الحياة تحلو له الآن بعد التقاعد من خلال السفر مع أصدقائه المتقاعدين مثله أو زملاء العمل وللأسف أكثر هؤلاء الذين يسافرون دون عائلاتهم يقعون في المحذور فكم من متقاعد تزوّج مرة أخرى وترك زوجته الأولى تعيش مع أبنائها في مضض من العيش بل بعض منهم طلق الزوجة الأولى وعاد إلى حياة الشباب والطيش واتخذ العشيقّة! نسال الله السلامة وحسن الخاتمة.



قال النبي صلى الله عليه وسلم ( يقال لصاحب القرآن اقرأ وارتق ورتل كما كنت ترتل في الدنيا فإن منزلتك عند آخر آية تقرؤها)  
رواه أبو داود والترمذي وقال حديث حسن صحيح

## خطة متقاعد

خذ ورقة وقلم وابدأ بكتابة خطة التقاعد على النحو التالي:

### أولاً: المال

- ✓ اكتب قائمة بجميع ممتلكاتك والقيمة التقريبية لكل منها
- ✓ الراتب الشهري من التامينات
- ✓ مبلغ نهاية الخدمة والخدمات المقدمة من جهة العمل بعد التقاعد كالعلاج الطبي
- ✓ المصارف الشهرية
- ✓ الالتزامات المالية ( ديون ... اقساط...)
- ✓ المصاريف المستقبلية ( شراء سياره - زواج الابناء - شراء مسكن....)
- ✓ حدد المستوى المعيشي الذي ترغب فيه بعد التقاعد ( هل هو مثل المستوى الحالي او اقل او اكثر)

### ثانياً: الوقت

- ✓ حدد رغباتك التي لم تستطع انجازها بسبب عدم توفر الوقت
- ✓ راجع برنامجك الحالي المتعلق بعلاقاتك الاسرية وصلة الارحام والاقارب
- ✓ راجع عطائك وبصماتك في المجتمع
- ✓ راجع التزاماتك الدينية ( صلاة الجماعة - الحج - العمرة - صيام التطوع - الدعوة - الاغاثة..)

### ثالثاً: الهدف

استنادا لوضعك المالي والوقتي واستشارات ذوو الخبرة ضع اهدافك القريبة والبعيدة ( قصيرة الاجل وبعيدة الاجل) يقترح الاستفادة من النموذج المرفق في الصفحة التالية لوضع اهدافك



**أنت صورة لما تعتقده عن نفسك**

## نموذج للتخطيط ووضع الأهداف أهداف مقترحة

رقم	الهدف	مقياس الأداء	تاريخ بداية الهدف	تاريخ نهاية الهدف
١	<u>حفظ القرآن الكريم</u> مبادئ التجويد - التنسيق مع محفظ للقران - وضع برنامج الحفظ يشمل الوقت وكمية الحفظ اليومي ومراجعتة	حفظ ٣ أجزاء شهريا	١٤٣٤/١/١	١٤٣٤/١٢/١٢
٢	<u>تخفيف الوزن</u> استشارة طبيب تغذية - الاشتراك في نادي رياضي	٣ كجم شهريا	١٤٣٤/٤/١	١٤٣٤/١٢/١٢
٣	<u>شراء عمارة استثمارية</u> مراجعة الميزانية ومصدر التمويل المالي - التنسيق مع مكاتب عقارية أو ذوي الخبرات العقارية والتأكيد على نسبة الدخل السنوي (٨% - ١٠%)	شراء العمارة بدخل سنوي (٨% - ١٠%)	١٤٣٤/٣/١٥	١٤٣٣/٦/١٥
٤	<u>المشاركة في أعمال / أنشطة الجمعية الخيرية لتحفيظ القرآن الكريم</u> زيارة اقرب فرع لجمعية تحفيظ القرآن الكريم - عرض الخبرات ومجال المشاركة مع تحديد الوقت	المشاركة بمعدل ٥ ساعات في الأسبوع	١٤٣٤/٦/١	١٤٣٤ / ١٢ / ١٢
٥	<u>الإقلاع عن التدخين</u> الاشتراك في جمعية مكافحة التدخين - الابتعاد عن مجالسة المدخنين - الاشتراك في نادي رياضي	ترك التدخين	١٤٣٤/٦/١	

✓ هذه اهداف مقترحة وبامكانك اعداد اهدافك حسب امكانياتك ورغباتك

✓ تاكد ان يكون الهدف واضحا ومحددا بالوقت والمكان وقابل للتنفيذ والقياس



تعلم دائما من أخطائك فمن لا يعمل لا يخطئ



## أبحاث ودراسات عن المتقاعدين

### • دراسة عن متوسط عمر الموظف مقابل العمر عند التقاعد

نشرت دراسة في أمريكا حسب أرقام فعلية عن مدة العمر المتبقي قبل الوفاة للموظف مقابل العمر عند التقاعد ولإظهار العلاقة بين عدد الشيكات الصادرة للمتقاعد وعمره عند الوفاة (ولا شك أن الأعمار بيد الله سبحانه). واعتمدت الدراسة على سجلات شركات كبرى مثل "بوينغ" و "لوكهيد" و "مارتن" و "آدي تي" و "لوسنت". ومن نتائج الدراسة أن الموظف الذي يستمر بالعمل إلى نهاية خدمته أي سن ٦٥ سنة غالباً يموت خلال سنتين من تاريخ التقاعد بمعنى يموت الموظف ولا يتمتع بمميزات التقاعد الممنوحة له ويترك أموالاً كثيرة غير مستفيد منها. أما الموظف الذي يتقاعد وعمره ٥٠ سنة يكون متوسط عمره عند الوفاة ٨٦ سنة. أي أن كل سنة عمل بعد عمر ٥٥ يخسر الموظف بمتوسط سنتين من عمره المتبقي.

وطبقاً للجدول المنشور مع الدراسة:

- ✓ من يتقاعدون في عمر معدله ٥٠ عاماً يكون معدل أعمارهم عند الوفاة ٨٦ عاماً.
- ✓ من يتقاعدون في عمر معدله ٥٢ عاماً يكون معدل أعمارهم عند الوفاة ٨٤ عاماً.
- ✓ من يتقاعدون في عمر معدله ٥٦ عاماً يكون معدل أعمارهم عند الوفاة ٨٢ عاماً.
- ✓ من يتقاعدون في عمر معدله ٦٠ عاماً يكون معدل أعمارهم عند الوفاة ٧٦ عاماً.

### • دراسة عن أسعد مراحل حياة الإنسان

كشف استقصاء حديث أن أسعد مراحل حياة الإنسان لا تكون في الغالب في بدايته أو آخره ولا حتى في وسطه. وتوصل باحثون راجعوا بيانات من أستراليا وبريطانيا وألمانيا إلى أن السنوات الذهبية تبدأ مع التفكير في التقاعد وتنتهي مع دق المرض والوهن للأبواب. وقال الباحث توني بيتون من جامعة كوينزلاند للتكنولوجيا: «لا يوجد تقريباً أي تغيير في السعادة بين سن العشرين والخمسين.. ولكنها تنطلق عند سن ٥٣ وحتى السبعين وحينها يبدأ انخفاض كبير». وتصل ذروة السعادة في أستراليا عند سن ٦٥ وفي بريطانيا عند السبعين وفي ألمانيا عند سن ٦٥ عاماً ولكن بنسبة سعادة أقل.

### • دراسة تشير إلى أن غالبية المتقاعدين يرغبون في توظيف خبراتهم

أشارت بعض الدراسات إلى أن المتقاعدين يرغبون في توظيف خبراتهم في التعليم والتدريب ومجالات العمل المختلفة، مع ضرورة إيجاد مركز معلومات من مؤهلات وخبرات وسبل الاتصال بالرغيبين في العمل من المتقاعدين، وإيجاد مركز تدريب خاصة لإعادة تأهيل المتقاعدين بما يتناسب واحتياجات سوق العمل.



الشجرة المثمرة هي التي يهاجمها الناس

## تابع.....أبحاث ودراسات عن المتقاعدين

### ● غالبية المتقاعدين لديهم الرغبة في المشاركة التطوعية

أشارت دراسة من أن غالبية المتقاعدين لديهم الرغبة في المشاركة التطوعية وبخاصة في المؤسسات الخيرية والدينية والثقافية، مع التركيز على الجمعيات التي تخدم المتقاعدين غير القادرين وجاء ترتيب دوافع العمل بعد التقاعد كما يلي : شغل وقت الفراغ- الشعور بالمكانة والقيمة - القدرة على العمل - الحاجة للمال .

### ● دراسة عن العمل بعد التقاعد

توصلت دراسة إلى أن المتقاعدين الذين يشغلون أوقات فراغهم بعد التقاعد تزيد لديهم درجة المساندة النفسية والاجتماعية بدرجة أفضل منها عند عدم العمل، خاصة لمن تقاعد وهو في متوسط العمر ووجد فرصة عمل أو أنشطة اجتماعية مناسبة بعد تقاعده.

### ● دراسة في تفسير أهمية قضاء وقت فراغ المتقاعدين

✓ أن غالبية المتقاعدين ترى أن الهدوء القاتل الذي يصيبهم في المرحلة من أهم المشكلات النفسية يليه الشعور بالوحدة وخاصة من قبل فئة المسنين التي لم ينل أفرادها حظاً من التعليم .

✓ إن وقت الفراغ يسبب لهم الضيق والملل وعدم التجديد وكذلك الأرق والخوف والتفكير في الماضي عدم اهتمام الآخرين به ثم فقدان المكانة والمركز في المجتمع.

✓ إن غالبية المتقاعدين يرون أن العاملين في دور الرعاية التي يقيمون فيها ينظرون إليهم على أنهم أشخاص كبروا في السن ولفظهم أهلهم وأنهم أشخاص لا أمل لهم إلا الحياة في الدار ونظرتهم لهم سيئة أحياناً.



الناجح دائماً: لديه حلم.. لديه طموح.. لديه خطة.. يتمتع بالحماس.. لديه الشجاعة للاعتراف بأخطائه

## زوجة متقاعد تشتكى

زُوجي تقاعد منذ سنة ونصف وهو ملتزم بحبّي ويحبُّ أولاده ويسعى لتربيتهم التريبة الجيدة بعد التقاعد أصبح مقيماً في البيت ينتقد كلَّ تصرفاتي في إدارة شؤون المنزل ومذاكرة الأولاد والاستيقاظ من النوم وأصبح يسخر حتى أثناء حوارى معه في مناقشات عدّو قد أكون أنا أو هو المخطئ فيها لكن يصرُّ على أن رأيه صائبٌ. أصبحت حيرى لأن كل يوم شجار بعد الحب والودّ، أحسُّ أن المنزل بدأ ينهار رغم أنه هو عادى! يصرخُ، يتشاجرُ، يسبُّ، ثم يعود كأن لا شيء حصل لكن أنا أحسُّ أنه يأخذ مكانى في المنزل ويشتت عقل أبنائى في طبيعتهم وفي أنا وهو يقلق من أنى بالنسبة لهم كل شيء

### أجاب المستشار النفسى بما يلى

كثيرٌ من المحطّات بحياتنا تشكّل نقطة فارقة ومنها التقاعد خاصةً لرجل نشيط اعتاد أن يكون له مركزٌ ريادى بعمله من الصعب أن يجد نفسه فجأةً في بيته وحيداً لا همّ له سوى أسرته الصغيرة ليديرها وفوق كلِّ هذا يشعر بنفسه ضيقاً ثقيلاً على أسرته التي اعتادت غيابه فترات عمله وصار وجوده نقطة تحوّل بالبيت من الطبيعى وقتها أن يسعى ليثبت نفسه وأن يبحث عن مكانته التي فقدّها.

البيت عادةً مملكة المرأة وآخر اهتمامات الرجل خاصةً حينما يكون عمله من النوع الذي يأخذ حيزاً كبيراً من وقته لذلك من الطبيعى حينما يتفرغ ويبقى بالبيت وقتاً أطول أن يشعر بأنه شيء هامشى بحياة أسرته مما يجعله يسعى لإثبات نفسه حسب طبيعة شخصيته وكيف تميل للتصرف وقت الضغوط.

كل ما تُعانيه هو نتيجة طبيعىة ومتوقعة إذا فهوئى عليك عزيزتى ما عليك فعله الآن هو أن تفكرى بطريقة تتجاوزين بها حرج هذه المرحلة وتستعيدى الاستقرار فى حياتك لكن لا تتوقعين أن تعود كما كانت قبل تقاعده... ستتغير ولا شك لكن ربما يكون تغيرها أكثر إيجابية وسعادة لأسرتكم بحال أجدتم التعامل معه.

**ركّزى** على ألا يفقدك توتره هذه الفترة ثقّتك بنفسك فهو بحاجة للتقدير ولأن يشعر أن له الأولوية بالبيت، يمكنك أن تساعديه ليشعر بذلك دون أن تفقدى أنت مكانتك الذى أنت بحاجة له أن تُوصلى له رسالة أن أحدكما لا يُغنى عن الآخر ولستما بوضع تنافسى بل تكاملى.

**أشعريه** بسعادتك بوجوده معكم وبأن هناك أموراً تحتاجين إليه بها أكثر.. أشعري أولادك أيضاً بنعمة قرب والدهم منهم وعلمهم كيف يصادقونه

**ابحثى** عن مسؤوليات حقيقىة تشغلىه بها أنت والأولاد فالفراغ قاتلٌ

**خذى** الأمور بمرح ومرونة أكثر فلو أصرّ على أن يغسل ثيابه سلّميه الغسيل كله مثلاً وأخبريه أن مشاركته تُسعدك.

**فكّرى** أنه فى النهاية هو من سيبقى لك وأن الأولاد بالنهاية سينشغلون بحياتهم فابنى معه قبل أى شخص آخر.

**تقبلى** الوضع الجديد وافهميه أكثر لا تُقارنى بالفترات الماضىة أو بما تريدينه أن يكون وغيرى نظرتك للأمر ستجدين نفسك تلقائياً تتصرفين بطريقة مختلفة.



المصدر: الموقع الإلكتروني للالوكة للاستشارات

**احتسبى** الأجر بكل عمل ونىة وفقك الله لرضاه وأسعدك وأسرتك بالدارين.

## لماذا نحن البشر نحدد انتهاء حياة الإنسان؟

لقد أصبحنا ننظر لهذا الإنسان كنظرتنا للآلات والأجهزة لها تاريخ يحدد عمرها ونهايتها، فبالتالي أصبحنا نقيس معظم سلوكياتنا على هذا الأساس.

فوضع الإنسان لنفسه الكثير من النظم والقوانين التي اعتقد أنها تنظم حياته وتسيرها على الوجه الأمثل، إلا أنه خاب في بعضها، وقد يكون نجح في بعض آخر.

التقاعد أحد هذه الأنظمة حكم فيه على الإنسان بتاريخ تنتهي فيه صلاحيته فيستبدل بقطعة أخرى جديدة تتواكب مع إيقاع الحياة الجديدة وهكذا يأتي من يأتي ويرحل من يرحل وماذا بعد؟؟ أصبح هذا المدعو (التقاعد) شعباً يخيف الكثيرين وصار عاراً قد يجعل بعض الناس ينتهي بالفعل ومن ثم أصبح الإنسان هو الحكم والقاضي والضحية. إن مفهوم التقاعد من المفاهيم الحديثة التي أخذت بها جميع الدول فقد ظهر نتيجة التحول للمجتمع الصناعي وعلى الرغم من عدم اتفاق العلماء المختصين على مفهوم واحد للتقاعد إلا أنهم اتفقوا على عدة جوانب ترتبط بالتقاعد ومنها أن التقاعد يرتبط بالوظيفة أكثر من ارتباطه بالعمل فالمتقاعد يترك الوظيفة عندما يبلغ سنًا معينًا وليس شرطاً أن يكون غير قادر على العمل.

إن عمر الإنسان فترة زمنية وجيزة قياساً لعمر البشرية ولا يشكل معياراً على بيانات التاريخ ومقاييس الزمن إلا بما يعطيه لذاته وللبرية فكم من أناس وشخصيات كبيرة وعظيمة تركت بصمات على جدار الزمن والتاريخ رغم أن رحلتها في الحياة كانت قصيرة جداً لكنها أغنت البرية بكنوز لا يمكن تجاهلها، بالمقابل هناك أناس عاشوا حتى بلغوا قرناً من الزمن دون أثر يذكر على خارطة الحياة العامة والخاصة سوى أنهم أدوا وظيفة بيولوجية ساهمت في حفظ الجنس البشري.

لذا تشير الإحصاءات إلى أن عدد الأشخاص الذين بلغوا ٦٠ سنة فأكثر على مستوى العالم عام ٢٠٠٠م حوالي ٥٩٠ مليون شخص، ويحتمل أن يتزايد هذا العدد ليصل إلى حوالي ٩٧٦ مليون شخص عام ٢٠٢٠م، وتشير معظم الدراسات إلى أن رعاية المتقاعدين في الدول العربية تقتصر على توفير معاش شهري للمتقاعدين بنظام التقاعد أو التأمين، وإيجاد مؤسسات إيوائية.

المصدر: التقاعد المبكر د. زيد بن محمد الرماني ( جريدة الجزيرة العدد ١٣٤٦٦ )



تعلم... من الزهرة البشاشة .. ومن الحمامة الوداعة... ومن النحلة النظام ... ومن النملة العمل... و من الديك النهوض باكراً

## قصص واقعية مختصرة لمتقاعدين

### القصة الأولى

شارك في جمعية خيرية في أوقات الفراغ عندما كان موظفا في إحدى الشركات ومن ثم واصل عطائه بكفاءة في نفس الجمعية بعد تقاعده فأصبح يقضي معظم وقته في إدارة الجمعية وتحقيق أهدافها

### القصة الثانية

ثلاثة متقاعدون في مناطق مختلفة بدء الواحد منهم السفر بدون عائلته خارج الوطن للترفيه والتسلية ولكن وقعوا في المحذورات فخسروا أموالهم وسمعتهم بل الاثمن من ذلك خسروا دينهم وأمانتهم... نسال الله حسن الخاتمة

### القصة الثالثة

تقاعد من عمله وصرف المال الذي حصل عليه من عمله في الاسهم حتى خسرها واضطر للعمل مرة أخرى براتب اقل

### القصة الرابعة

تقاعد واشغل وقته ببناء شقق سكنيه لأولاده وكذلك زيادة صلة الرحم وبره بوالدته وتعلم تجويد القران الكريم على احد

### المشايع

### القصة الخامسة

تقاعد وانتظم بنادي رياضي وانشغل بالإطلاع والقراءة وواصل زيارته لأقاربه وحضور مناسباتهم

### القصة السادسة

تقاعد وفتح مشروعا تجاريا لكنه لم ينجح ثم أصبح مؤذنا في احد المساجد متميزا بصوته الجهور وقد أحبه المصلون لتواضعه ومحافظته على رفع الأذان في وقته والابتسامة المشرقة على وجهه

### القصة السابعة

تقاعد وركز معظم وقته للبر بوالديه وتلبية احتياجاتهم وكذلك صلة الرحم إضافة إلى تلبية متطلبات زوجته وأولاده

### القصة الثامنة

تقاعد وفتح مكتبا عقاريا والذي در عليه أموالا كثيرة حتى أصبح من الأغنياء

### القصة التاسعة

تقاعد واستمر في إدارة أعمال التي بدأها قبل التقاعد حتى توسع في تجارته وجنى أموال كثيرة وارتقى في مستواه المعيشي والاجتماعي



**حكمة:** نوو النفوس الدنيئة يجدون اللذة في التفتيش عن أخطاء الآخرين

## مجالات الاستفادة من تجارب وخبرات المتقاعدين

### الاستشارة:

مجالات الاستشارات واسعة ولعلّ المستشارين هم آخر من يتقاعد وكلما زاد عمره كان أوفر حظًا في الاستفادة من خبراته لذا المستشارون يُستفاد منهم في الغالب بعد التقاعد.

### التعليم والتدريس:

فُتح المجال للمتقاعد على إعطاء الدروس في الجامعات والكليات والمدارس حسب التخصص ولو براتب رمزي (نظام الساعات)، طالما هو في صحة وقدرة على العمل التدريسي.

### التدريب:

بعض المتقاعدين الذين لهم خبرة طويلة في التدريس والتدريب يُمكن الاستفادة منهم في مجال التدريب وعلى المؤسسات التدريبية الخاصة الاستفادة منهم خاصة الذين يُجدّدون نشاطهم ومعلوماتهم ويُمكن أن يلتحقوا بدورات تُجدّد معلوماتهم ويتعرفوا على المُستجدّات في عالم التدريب.

### رجال الشرطة والجيش:

بعض كبار رجال الشرطة والجيش يستفيدون من خبراتهم في إعطاء دورات تدريبية أو استشارات في المؤسسات العامة والخاصة وبقية رجال الشرطة والجيش يُمكن أن يعملوا في مجال العلاقات العامة والأمن بعد التقاعد.

### التطوع:

فُتح أبواب أعمال التطوع على مستوى المؤسسات الحكومية والأهلية الخاصة للمتقاعدين حسب ظروفهم منها، ولعلّ هذه الأعمال تُنمي ملكة الابتكار لهؤلاء المتقاعدين مثل الإشراف على عمال نظافة الشواطئ والخدمة في المؤسسات الخيرية وغيرها وقد أنشئت في الولايات المتحدة جمعية المتطوعين المتقاعدين ويعملون في التعليم والتدريب ومساعدة كبار السن في بعض القضايا ومتطوعين في المستشفيات والمصحات والمكتبات.



قال الرسول صلى الله عليه وسلم ( عَلَيْكُمْ بِقِيَامِ اللَّيْلِ فَإِنَّهُ دَابُّ الصَّالِحِينَ قَبْلَكُمْ ، وَهُوَ قُرْبَةٌ إِلَى رَبِّكُمْ ، وَمَكْفَرَةٌ لِلْسَيِّئَاتِ وَمَنْهَاجٌ لِلْإِثْمِ )

تابع..... مجالات الاستفادة من تجارب وخبرات المتقاعدين

## الحرف اليدوية:

تشجيع المسنين على مُزاولة بعض الحرف المهنية المناسبة لهم في المنزل وتوفير ما يلزمهم من المواد الخام أو فتح نادٍ للمسنين يُمارسون هوايات الزخرفة والرسم والكتابة والغزل والنسج و....

## العمل الحر

وتحتوي على أعمال تحتاج لراس مال ( كالعقار والمشاركة مع أجنبي والمواصلات والصناعة والزراعة والتجارة) وإعمال بدون راس مال كالوساطة والحراج -التوزيع والتسويق -المهن الحرة كالحداثة والنجارة وإعمال الجبس - التعقيب والتخليص مجالات التغذية كالبقالات وأسواق الخضار وغيرها .

## مواصلة التعليم و الدراسة

العودة ومتابعة التعليم في أي مرحلة اضطر إلى التوقف عندها لأسباب العمل وطلب الرزق

## ممارسة الهوايات وتنمية المهارات

يحتاج المتقاعد لشغل وقته بإعمال محببة إلى نفسه ولديه الخبرة في ممارستها وربما يحتاج إلى تنميتها وذلك بالتواصل مع أصحاب الخبرات وحضور الدورات والمعارض والمؤتمرات ذات العلاقة.

المصدر

خذ التقاعد وابدأ الحياة للمؤلف عبدالرحمن ابوحميد  
التقاعد سلبيات وعلاج : عباس سبتي



الأهداف لتى لا تدونها على الورق هى مجرد أمنيات

## اهتمام الدول بالمتقاعدين

تُوجد نظرية في علم اجتماع الشيخوخة تُسمى نظرية النشاط وهي عبارة عن أن يجد المتقاعد عملاً بعد التقاعد لينمي اهتماماته ونشاطه ويسد وقت فراغه ويدرّ عليه بعض المال ويُجدد صحته الجسمية والنفسية ويُقلّل من إصابته بأمراض الشيخوخة ولكن هذه النظرية لم تُطبّق بشكل كبير في كثير من دول العالم إلا أن هناك تجارب ناجحة عند بعض الدول ومن أمثلة ذلك :

توجد تجربة في اليابان، وهي أن بعض المتقاعدين يُعيّنون مُستشارين في مؤسسات الحكومة والمجتمع المدني لأنّ عدد المتقاعدين وكبار السن يتزايد في اليابان كما يتزايد في الدول الغنيّة وأنشأت اليابان جامعة للمتقاعدين لمن يريد أن يتعلّم الفنون النظرية والعملية منها: فلاحه البساتين وتربية الطيور والأسماك وصناعة الأواني الفخارية ويُمكن الالتحاق بالجامعة عن طريق المراسلة والدراسة فيها مجانية.

في الكويت بادرت بعض الجمعيات التعاونية بفتح ديوان للمتقاعدين لتمضية فترتي الصباح والمساء ولكن قلّة الخدمات التي تُقدّم لهم وعدم وجود برامج توعوية وترفيهية وثقافية يجعل أكثر المتقاعدين يُفضّل المُكث في المنزل، كذلك قدّمت إدارة رعاية المسنين بوزارة الشؤون الاجتماعية خدمة تهايرية عبارة عن ديوان للمسنيين الذكور وديوان للمسنات في فترة الصباح للتغلب على العزلة والوحدة في هذه الفترة مع وجود وحدة العلاج الطبيعي

وفي ألمانيا توجد هيئة الخبراء المسنين حيث يُقدّم هؤلاء المتقاعدون خبراتهم واستشاراتهم في كافة المجالات للدول النامية.

الدول المتقدمة في الغرب اهتمت بفئة المتقاعدين بحكم أن فئة كبار السن في الغرب هي الفئة السائدة أو كما يُقال عن المجتمع الأوربي: "إنه مجتمع هرمي"، وتُقدّم هذه الدول للمسنيين برامج متنوعة تُقدّمها مؤسسات خاصة وبعضها حكومية يُمارسون الأنشطة المختلفة والملائمة لهم وبالتالي يُحافظ المتقاعد على حيويته ويُجدد معلوماته في مجال تخصّصه ويُقلّ تجاربه إلى فئة الشباب وهذا ما نُقرّوه في المواقع الإلكترونية عن حكايات بعض المتقاعدين والتحاقهم بمهن مناسبة لتخصّصاتهم بل بعضهم يتطوّع بالقيام بأعمال خيرية.

في الولايات المتحدة رابطة من المتقاعدين الذين يمدّون يد العون والمساعدة للمسنيين لأعمال المنزل أو نقلهم إلى المستشفيات في حال إصابتهم بالأمراض وزيارتهم وتقديم أنشطة ترفيهية لهم للتغلب على الأهم النفسية كالوحدة وتُوجد جمعية المتقاعدين لمساعدة من بلغ ٥٥ سنة فما فوق لإيجاد عمل لخدمة المجتمع المحلي للاستفادة من خبراتهم المهنية

في بنجلادش تعطي التقاعد سنة تفرغ بدون عمل مع استلام الراتب ليهياً نفسه للتقاعد

في بعض الدول العربية توجد تجارب متواضعة على شكل جمعيات ونقابات ذات طابع خيري تطوعي كما في مصر وتونس والمملكة العربية السعودية، وتصدر دوريات تُعنى بشؤون المتقاعدين وكبار السن.

المصدر: التقاعد سلبيات وعلاج الباحث الاجتماعي : عباس سبتي



ليست المأساة ألا تبلغ هدفك ولكن المأساة ألا يكون لك هدف



## الخاتمة

التقاعد قادم لا محالة فهو حقيقة واقعة لا جدال فيها مهما امتد عطاء المرء فالوصول لمحطة التقاعد هو سنة الحياة لجميع العاملين وهو ليس نهاية المطاف بل هو مرحلة جميلة حافلة بالعمل والعطاء وأكثر جمالا وبدون قيود .

إن انتهت وظيفتك فان رسالتك باقية لم تنته وواجباتك مستمرة فخيرتك الطويلة في مجال عملك أكسبتك رأيا سديدا ومنحتك فكرا ناضجا رشيدا يحتاج المجتمع إلى مشورتك وتوجيهاتك فلا تبخل عليهم بل لا تحرم نفسك من العمل الصالح والسمعة الطيبة التي يبحث عنها الكثير ولا يجدها وأنت أولى بها وكفو لتأديتها لذلك عليك أن تدرك قيمة الوقت والصحة والمال والتعرف على كيفية تصريفهم واستغلالهم .

أقول للشباب بادر بالتخطيط مبكرا لتسهل عليك مراحل التقاعد وتعيش منعما مفعما بالحيوية والعطاء وأقول للمتقاعدين لديك فرصة كبيرة للتخطيط والعمل فشمروا عن ساعدكم... وفقك الله لمرضاته

**\*\* بارك الله في جهودك ونفع بعلمك وعملك \*\***

والحمد لله رب العالمين

ابو يوسف - الجبيل الصناعية  
محرم ١٤٣٤



المتفائلون ينظرون إلى الوجه الحسن في كل عمل يقومون به