



حُكُومَةُ الشَّارِجَة  
دائرة الخدمات الاجتماعية  
GOVERNMENT OF SHARJAH  
Social Services Department

عنوان الجرعة المعرفية:

المفاتيح العشرة لنظام تقاعد ناجح

إعداد:

شيخة سعيد بن حارب المهيري

إدارة المعرفة

قسم البحوث والدراسات

## المقدمة

ينتظر ملايين الأشخاص طوال حياتهم متى يصلون لمرحلة التقاعد، ولكن في بعض الاحيان يصاب البعض بخيبة الأمل عندما يدرك حقيقة ابتعاده عن العمل، وهذا ليس مفاجئاً في بعض الأحيان.

في النهاية، يعتبر تغيير هائل – في الطقوس اليومية التي يلتزم بها الموظف ثم يتحول إلى متقاعد مما يتغير جدولته الزمني. ولكن للأسف، في بعض الأحيان النتيجة النهائية هي أن حياتك الطويلة الممتعة قد تتحول إلى حياة مملة وندم.

فكما رأينا، هناك عدد لا يحصى من الطرق لضمان تجنب هذا المصير البائس والانهاء من التقاعد بسعادة. وإذا حالفك الحظ، فإن الاقتراحات التالية ستساعدك في هذا الصدد. ضعها في الاعتبار، وطبقها، وستكون حياتك بعد التقاعد كما كنت تتمنى وأكثر!<sup>1</sup>

مهما يكن يأتي الوقت حيث الراحة ضرورية لروتين العمل اليومي في حياة كل فرد، فمع تقدم العمر تتعب أجسادنا وعقولنا، ونفتقر إلى الحماس للإنتاج؛ هذا هو الوقت الذي يسعى فيه معظم الناس إلى التقاعد.

### ➤ ما هو التقاعد؟

يشير تعريف التقاعد إلى ذلك الجزء من حياة أي شخص عندما يختار ترك حياته العملية بشكل دائم. فيقرر العديد من الأشخاص ترك قوة العمل الخاصة بهم عندما يكبرون أو يمرضون أو لعدم المساهمة الانتاجية بما يكفي للعمل، لذلك يتقاعد البعض عندما يصلون إلى سن معينة ويصبحون مؤهلين للحصول على معاشات خاصة و/أو عامة، ويمكن أن يأتي التقاعد دون تخطيط للأشخاص الذين يمرضون أو يتعرضون لحوادث غير متوقعة.<sup>2</sup>

لنكن صادقين، فالعمل يشكل جزءاً مهماً من حياة الإنسان، فهو يمنحنا شعوراً بالهدف ويملئ أيامنا بالروتين والتنظيم. وعندما نتقاعد، فهذا يمثل تحولاً هائلاً. وقد يكون هذا التكيف صعباً، وقد يعاني العديد من المتقاعدين من مشاعر الاكتئاب أو الخسارة، لكن لا تقلق، فهناك أشياء يمكنك القيام بها لجعل هذا الفصل من حياتك أكثر إشباعاً من الفصل السابق. ففي النهاية، أنت تبذل الكثير من الجهد في عملك، وتستحق الوقت للتركيز على نفسك، إذن كيف يمكنك الاستفادة القصوى من تقاعدك؟ كيف يمكنك قضاء وقتك في القيام بأشياء تجعلك تشعر بالسعادة والصحة والاكتمال؟

<sup>1</sup> <https://wealthtender.com/insights/retired-life/>

<sup>2</sup> <https://economictimes.indiatimes.com/definition/retirement>

قسم رتشارد ولفيسون المتقاعدين إلى خمسة أنماط:

- 1- النمط الناضج: ويقصد بهؤلاء، الذين يقبلون التقاعد بسهولة دون ندم على ما فات، وبإمكانهم إقامة علاقات جديدة ومهام جديدة تشغل حياتهم.
- 2- أصحاب المقعد: وهم الذين يرضون بالتقاعد كمرحلة للاسترخاء والتأمل والتمتع السلبي بالتقدم في العمر.
- 3- نمط "ذوي الدروع": أي الذين يتمتعون أسلوب حياة منظمة مفعمة بالنشاط لكي يدافعوا به ضد قلق التقدم في العمر.
- 4- نمط الغاضبين: وهم الذين لا يستطيعون مواجهة فكرة التقدم في العمر، ويلومون الآخرين عن فشلهم في تحقيق أهدافهم في الحياة.
- 5- نمط كارهي أنفسهم: وهم الذين يلومون أنفسهم عن كل فشل لحق بهم، وغالبًا ما يفشل أصحاب النمطين الأخيرين في مواجهة أزمة التقاعد والتغلب عليها.<sup>3</sup>

#### مراحل التقاعد

تختلف عملية التقاعد من شخص لآخر، ولكننا جميعًا نمر بها على مراحل، وإن معرفة المرحلة التي وصلت إليها في عملية الانتقال إلى التقاعد يمكن أن يساعدك في فحص احتياجاتك ومعرفة ما سيحدث بعد ذلك.

ما قبل التقاعد: الفترة التي تسبق التقاعد والتي تقوم فيها بالتخطيط ماليًا وعاطفيًا لليوم الكبير. غالبًا ما تكون هذه الفترة مثيرة وأحيانًا مرهقة للأعصاب.

التقاعد الكامل: غالبًا ما يُطلق عليه "مرحلة شهر العسل"، وهي المرحلة التي تصل فيها أخيرًا إلى مرحلة التقاعد. وعادةً ما تكون مثيرة وملبئة بالأنشطة الجديدة والشعور بالحرية.

خيبة الأمل: هذه المرحلة من التقاعد هي عندما يتلاشى الحماس الأولي، وقد تشعر بالملل أو خيبة الأمل. وقد يؤدي هذا في بعض الأحيان إلى الاكتئاب، حيث قد لا تشعر أن التقاعد يرقى إلى المستوى المطلوب.

إعادة التوجيه: غالبًا ما تُعتبر هذه المرحلة هي الأصعب، وهي المرحلة التي من المرجح أن تبدأ فيها إعادة تقييم نمط حياتك بعد التقاعد. وتتضمن هذه المرحلة طرح الأسئلة الصعبة، وإعادة تعلم ما يناسبك وما لا يناسبك، حتى تتمكن من تحقيق أقصى استفادة من تقاعدك.

---

د.مفتاح محمد عبدالعزيز: سيكولوجية المعلم المتقاعد دراسة تشخيصية علاجية في المتغيرات الشخصية، قسم علم النفس، جامعة قار يونس، ط1، ص3، 1999م، ص6.

الاستقرار: كمرحلة نهائية، يجد أولئك الذين وصلوا إلى الاستقرار أنفسهم مستقرين في نمط حياة مُرضي ومريح يلبي احتياجاتهم.

ماذا تفعل بعد التقاعد

بغض النظر عن المرحلة التي وصلت إليها في التقاعد، فمن غير المألوف أن تجد نفسك مضطربًا من وقت لآخر. ربما تشعر بالملل قليلاً في التقاعد أو بدأت تتساءل عن كيفية ملء وقتك.

أولاً، دعنا نعيد صياغة هذا التفكير قليلاً. "الملئ" هو ما تفعله عندما يكون هناك شيء فارغ، فهذه هي الفترة المثالية للتركيز على نفسك واحتياجاتك، ولا بأس إذا كان ذلك صعبًا، لأنك قضيت العديدة من السنوات الماضية في التركيز على كل شيء باستثناء نفسك.

بالنسبة للعديد من الأشخاص، تبدأ هذه العملية بالتأمل: ما هي الأشياء التي كنت ترغب دائمًا في القيام بها؟ كيف يمكنك الاعتناء بنفسك بالطريقة التي تجعلك تشعر بأفضل شعور؟

فيما يلي بعض الأشياء التي قد تساعدك.

ابق نشطًا ومتحركًا

إن ممارسة النشاط البدني بانتظام يشجع على تحسين الصحة العقلية والجسدية. فهو يعزز مستويات الطاقة والحدة العقلية والتوازن والقوة والمرونة. كما أن ممارسة الرياضة هي واحدة من أفضل الأدوات التي لديك في ترسانتك لإبعاد الأمراض المزمنة والاكنتاب. بالنسبة للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 60 عامًا أو أكثر، توصي مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها بما يصل إلى 150 دقيقة من النشاط البدني الهوائي متوسط الشدة أو 75 دقيقة من النشاط القوي في الأسبوع. إذا مر وقت طويل منذ أن مارست الرياضة، فلا تقلق - فالحصول على لياقة بدنية بعد سن الستين أسهل مما تعتقد. الخطوة الأولى هي العثور على نشاط تستمتع بممارسته حقًا، مثل:

المشي، ركوب الدراجات، سباحة، تنس، التمارين الرياضية المائية، تدريب الوزن، يوغا خفيفة، تدريب باستخدام شريط المقاومة

إذا كنت تريد المزيد من التوجيه العملي، ففكر في الانضمام إلى مركز ترفيهي لكبار السن. تقدم هذه المؤسسات عادةً مجموعة متنوعة من فصول اللياقة البدنية التي يمكنك الاختيار من بينها. بالإضافة إلى ذلك، فهي طريقة رائعة لمقابلة أشخاص آخرين وتنمية الشعور بالانتماء للمجتمع.

تواصل اجتماعيًا بعلاقات صحية

إن التفاعل الاجتماعي يساهم بشكل كبير في الصحة العقلية . فالحياة الاجتماعية المزدهرة يمكن أن تقلل غالبًا من احتمالية الإصابة بالاكتئاب بعد التقاعد، والتدهور العقلي، وغير ذلك من المخاطر الصحية. إن الانضمام إلى نادٍ أو مجموعة محلية، أو المشاركة في تجمعات القهوة في الحي، أو الانضمام إلى حديقة مجتمعية، كلها خيارات رائعة للنظر فيها.

وتذكر: اهتماماتك هي الأساس. هل تستمتع بلعب ألعاب الطاولة؟ يمكنك العثور على كبار السن الآخرين الذين يجتمعون في الحديقة عدة مرات في الأسبوع. هل تحب الطبخ؟ هناك الكثير من المجموعات عبر الإنترنت التي يمكنك الانضمام إليها لمشاركة الوصفات. بالنسبة لأولئك المهتمين بتعلم شيء جديد، يمكنك التسجيل في برنامج تعليمي مجتمعي أو جامعي لكبار السن، والعديد منها متاح عبر الإنترنت وشخصيًا.

### تجنب قضاء وقت طويل على الإنترنت

يحدث الكثير في العالم هذه الأيام. وبالنسبة للعديد منا، يعني هذا البقاء على اطلاع دائم على كل ما يحدث على الإنترنت والبقاء على اتصال دائم به. ولكن من المهم أن نتذكر أن الإفراط في استخدام الإنترنت قد يصبح مشكلة. فالمتابعة المستمرة للأخبار ووسائل التواصل الاجتماعي قد تكون مصدرًا كبيرًا للقلق والتوتر. وقد يؤثر هذا التوتر الناجم عن كثرة المعلومات على الجسم جسديًا، مما يسبب التعب والصداع وغير ذلك. حاول الحد من استخدامك للإنترنت - ستشعر بتحسّن!

### شحذ مهاراتك من أجل صحة أفضل

النشاط البدني ليس الطريقة الوحيدة للحفاظ على الصحة، فعقلك يحتاج إلى نوع خاص من التمارين أيضًا. إن تعلم وإتقان مهارات أو هوايات جديدة يمكن أن يساعد في الحفاظ على الصحة الإدراكية. التقاعد هو الوقت المثالي لاستكشاف اهتمام كنت ترغب دائمًا في تعلمه، مثل الرسم أو الكروشيه أو النجارة أو الطبخ أو حتى دراسة لغة جديدة. الفرص لا حصر لها. إذا لم تكن متأكدًا من أين تبدأ، فابحث في فصل تعليم الكبار المحلي وشاهد ما هو مدرج في القائمة.

لكنك لست مضطرًا إلى تعلم حرفة جديدة تمامًا لتظل متيقظًا. فالاستمرار في التركيز على هواية أو نشاط تحبه يمكن أن يساعد في تحسين صحتك العقلية وذاكرتك. ومن بين الأنشطة اليومية المعروفة بفوائدها المعرفية حل الكلمات المتقاطعة وألغاز الصور المقطوعة والقراءة وألعاب الورق والحرف اليدوية البسيطة.

### السفر قريب وبعيد

إذا كنت تشعر بالضيق من المكان الذي تعيش فيه، فربما حان الوقت للخروج والسفر. قبل البدء، قم بعمل قائمة سريعة بالأماكن التي ترغب في زيارتها. ربما ترغب في قضاء عطلة نهاية الأسبوع لزيارة الأحفاد، أو استكشاف مكان دافئ خلال فصل الشتاء أو اكتشاف مكان لم يسبق لك زيارته.

أفضل ما في الأمر هو أن السفر لا يجب أن يكون دائمًا رحلة طويلة. حتى رحلة ليوم واحد إلى متحف أو مركز فني أو حديقة نباتية أو نزهة في الطبيعة القريبة يمكن أن تكون تجربة تستحق العناء.

بغض النظر عن المكان الذي تتجه إليه، فمن المهم التخطيط مسبقًا. تقدم العديد من خطط الرعاية الصحية مزايا حصرية للمسافرين، حتى تتمكن من البقاء آمنًا أثناء السفر.

### إنشاء جدول يومي

من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لنفسك أثناء التقاعد هو إنشاء روتين صحي ومتين. ولكن كيف يبدو الجدول اليومي للمتقاعدين؟

لا يجب أن يكون الروتين الجيد هو نفس الجدول اليومي الذي كنت تتبعه أثناء عملك. هذه المرة، يمكن أن يكون جدول أعمالك متمحورًا حولك، والأشياء التي تجعلك تشعر بأفضل ما لديك وتعمل بأفضل ما لديك.

إن وجود جدول زمني في التقاعد يوفر العديد من الفوائد الصحية المهمة أيضًا. إن تحديد إيقاع يومي مألوف، يتم إنشاؤه وفقًا لاحتياجاتك وصحتك، يمكن أن يساعدك في إدارة التوتر، والحصول على نوم أفضل، ومساعدتك في وضع ميزانية للأنشطة المجدولة خلال يومك لممارسة الرياضة، والتفاعل الاجتماعي، وتناول الطعام الصحي، وغير ذلك من الأنشطة المهمة.

### التطوع في مجتمعك

هل تبحث عن أشياء أكثر أهمية للقيام بها أثناء التقاعد؟ أولاً، ضع في اعتبارك أن "المعنى" نسبي. ما يهمك قد يختلف بالنسبة لأشخاص آخرين، وهذا أمر طبيعي. بالنسبة للعديد من الأشخاص، يوفر التقاعد فرصة فريدة للمشاركة بشكل أكبر في مجتمعاتنا والتطوع بوقتنا لمساعدة المحتاجين.

إذا كان بوسعك ذلك، تواصل مع المبادرات التطوعية عبر الإنترنت أو من خلال مركز المجتمع المحلي لديك لمعرفة ما قد يثير اهتمامك أكثر. من بنوك الطعام إلى التطوع في المتنزهات الوطنية، القائمة لا حصر لها. وأفضل جزء هو أن الدراسات تشير إلى أن كبار السن والمتقاعدين الذين يشاركون في العمل التطوعي غالبًا ما يشهدون تحسنًا في الصحة العقلية والنشاط الاجتماعي والشعور بالإنتاجية.

## اجعل النوم أولوية

يمكن أن يحدث جدول النوم الجيد فرقًا كبيرًا عندما يتعلق الأمر بالصحة العقلية والجسدية. ومع ذلك، مع تقدمنا في العمر، قد يصبح النوم أكثر تعقيدًا بعض الشيء، وفي كثير من الأحيان، يمكن أن يكون التحول من العمل إلى التقاعد عاملاً في ذلك.

ولكن هناك الكثير من الأشياء التي يمكنك القيام بها لتشجيعك على اتباع جدول نوم صحي . في الواقع، ليس عليك الانحراف كثيرًا عن جدول النوم الذي كنت تتبعه عندما كنت تعمل. إذا كنت ترغب في الذهاب إلى الفراش مبكرًا قليلًا أو النوم متأخرًا قليلًا، فابدأ في تغيير جدول نومك ببطء ولكن بثبات، لتلبية الأوقات التي تناسبك بشكل أفضل - طالما أنك تحصل على سبع إلى تسع ساعات من النوم الموصى بها في الليلة.

## احرص على الصحة الوقائية

صحتك العامة مهمة، ولحسن الحظ، هناك العديد من الطرق التي يمكنك من خلالها منع المشكلات الصحية المحتملة قبل ظهورها. لا تنس الاستفادة من الفحوصات الطبية المنتظمة والفحوصات الجسدية. لن تحصل على الرعاية التي تحتاجها فحسب، بل ستتمكن أيضًا من التعاون مع طبيبك لإنشاء خطة صحية عامة تناسبك بشكل أفضل. يمكن أن يكون هذا أيضًا وقتًا جيدًا للبدء في التفكير في توجيه رعاية مسبق ، حتى لو كنت لا ترى نفسك في حاجة إلى واحد في أي وقت قريب.

أثناء زيارتك السنوية للرعاية الصحية، يمكنك مناقشة التدابير الصحية الوقائية مثل الأكل الصحي والنشاط البدني وصحة الدماغ وغير ذلك الكثير.

أطلب المساعدة في وقت الحاجة كما ذكرنا، فإن التقاعد يشكل تغييرًا كبيرًا في الحياة، ولا يتعين عليك أن تمر به بمفردك. فقد يشعر المتقاعدون الجدد وكذلك المتقاعدون منذ سنوات بالضيق أو التعثر. ولا بأس من طلب المساعدة.<sup>4</sup>

<sup>4</sup> <https://www.healthpartners.com/blog/retirement-stages-and-how-to-beat-retirement-depression/>