

## ما بعد الوظيفة (2)

هل يمثل سن التقاعد نهاية الإنسان الموظف، واضمحلاله، وانتهاء رصيده في الحياة/ أم إنه بداية الراحة وممارسة ما حرّمته منه الوظيفة؟ الإجابة على هذا السؤال تختلف باختلاف اعتقادات المتقاعدين أنفسهم، فبعضهم يرى أنه نهاية العزة والشموخ والعمل الذي يقوي الإنسان ويحميه من الانهيار المادي والنفس، بينما يرى البعض الآخر بأنها بداية مرحلة جديدة في حياة الإنسان، أو على أقل تقدير هي مرحلة ليست بمستوى السوء الذي يصوره البعض، فبعد سن التقاعد يمكن للإنسان أن يحتفظ بحبه للحياة وممارسة أنشطته المختلفة كالسفر، وممارسة الرياضة، والتسوق، وغيرها من الفعاليات التي تجعله غير مكترث لإحالاته على التقاعد.

الفراغ والتعب النفسي الناتج لدى الآباء عند إحالتهم على التقاعد تدفع الكثير منهم للقيام بأدوار ليست من اختصاصهم ولم تكن تهمهم سابقاً، وقد يتحول إلى شخص شديد الحساسية والعصبية لأبسط الأسباب، مما يخلق مشكلات لأسباب غير منطقية وهو ما يحول المنزل إلى جحيم حقيقي.

لذلك من الضرورة التفكير بجدية لإيجاد العمل المناسب بعد الوظيفة للمتقاعد من أجل استمرارية العطاء في حياته، هو إثبات وجود، ومصدر رزق، ومشاركة اجتماعية في المجتمع، فإن النجاح والسعادة في الحياة على المستويات كافة لا يرتبط بادخار المال بقدر ما هو القدرة على العطاء وإثبات الذات حتى آخر رمق، خصوصاً في مجتمعنا، مع توفر الأعمال التطوعية بمختلف أشكالها وأنواعها، والتي ساهمت الدولة في تقنينها عبر وضع الشروط والأحكام لمن يريد أن يقوم بعمل تطوعي أياً كانت طبيعته، خيري أو وقفي وغيره.

فبعد التقاعد، تتغير الحياة والروتين اليومي. وهناك العديد من الخيارات والأمور التي يمكن التفكير فيها والقيام بها: 1- العمل التطوعي: وذلك عبر الاستفادة من الخبرة والمهارات من خلال العمل التطوعي. والعمل مع المنظمات غير الربحية، أو المساهمة في المشاريع الاجتماعية. وذلك للتأثير الإيجابي في المجتمع. 2- التعلم المستمر: اكتساب المعرفة في مجالات جديدة حيث لم يتاح الوقت الكافي لاكتسابها أثناء العمل، والتسجيل في دورات تعليمية عبر الإنترنت لتوسيع المعرفة. 3- استكشاف الهوايات الجديدة: تطوير الهوايات الجديدة أو استعادة الهوايات القديمة، كالرسم، والقراءة، أو الحدائق، أو أي شيء آخر يثير الاهتمام. 4- الاستمتاع بالسفر والاستكشاف: البعض يؤجل سفره واستكشافه للمناطق الجديدة بعد التقاعد، فيسعى جاهداً بالتعويض عن تلك الأيام بالسفر والتخطيط لرحلاته بناء على ذلك. 5- الاستمتاع بالأسرة والأحفاد: قضاء المزيد من الوقت مع أفراد الأسرة والأحفاد، لبناء علاقات أقوى معهم، والمشاركة في أنشطة ممتعة معهم. 6- الاستمرار في العلاقات القديمة وبناء علاقات جديدة:

البعض مجرد أن يتقاعد يترك التواصل مع زملائه في العمل وأصدقائه القدامى، ويبدأ رحلة البحث عن علاقات جديدة، وهذا أمر جيد ولكن يجب عدم قطع العلاقات القديمة، وإنما فلترتها بما يفيد في المستقبل. قم بتحديد أهدافك واهتماماتك الشخصية واستغلال هذه الفترة بطريقة تناسب معك وتجلب لك الراحة والسعادة. لذا ابدأ بتجربة أشياء مختلفة واكتشاف ما يناسبك.. وفي هذه المرحلة عليك بأن تعيش (المرحلة الملكية).