



مؤسسة روابي الخير التنموية

RAWABY AL-KHEER DEVELOPMENT FOUNDATION

اللجنة العلمية

التقاعد مرحلة جديدة من العطاء

بقلم

أ/ عبدالله عبيد باحفي

المدير التنفيذي لمؤسسة روابي الخير التنموية



١٣- حضور المحاضرات والمنتديات :

بأن يحرص المتقاعد على المشاركة في المنتديات كأن يكون محاضراً أو مناقشاً أو مستمعاً لكل ما يطرح فيها من محاضرات ونقاشات وتداولات مما يختص بالفكر والثقافة والأدب والتربية ويحرص على أن يكون له حضور فعال نظراً لخبرته ونضج عقله

١٤- زيارة الأقارب والأرحام والجيران :

فيكون له برنامج شهري للزيارة سواء كان بمفرده أم مع عائلته وأولاده .

١٥- فتح عمل خاص :

كثير من المتقاعد ممن لا يجد فرصة للحصول على عمل مؤسسي حكومي أو خاص بعد التقاعد ، يفضل الانطواء على نفسه ، و المكوث في بيته ، وكان بإمكانه أن يسعى لفتح عمل خاص به حسب ميوله ورغبته ، وإن لم يجد مالاً كافياً لذلك ، فبإمكانه أن يحصل على قرض ميسر ، يفتح به عملاً خاصاً به يديره ، ويعزز به وضعه المالي ، ويقضي على وقت الفراغ القاتل بسكين العمل .

وعوداً على بدء فالأعمال التي يمكن للمتقاعدين أن يزاوئوها كثيرة ، والمهم هو التفاؤل والنظر إلى معالي الأمور ، وحسن الظن بالله ، والتوكل عليه والتخطيط السليم ، والإدارة الصادقة .

والذي نفسه بغير جمال لا يرى في الوجود شيئاً جميلاً .

والتواصل الاجتماعي ، ومزاولة الأعمال التطوعية أو غيرها .

٩- حب القراءة والمطالعة :

فالكتاب - كما قيل خير جليس ، فهو يعطيك المعلومة والفائدة والمتعة والتسلية ، ويحفظ وقتك ويملؤه بالمفيد والنافع ، فلنقرأ لنرتقي .

١٠- ممارسة العمل التطوعي :

بأن ينظم المتقاعد إلى فريق أو أكثر من فرق العمل التطوعي ، ليفيد الشباب ، وليقودهم ، ويورث لهم خبراته ومهاراته ، ويسخر وقته في عمل نافع ينفع به أمته ودينه ، ويرضي ربه .

١١- تنظيم الزيارات :

إلى الصروح العلمية أو المؤسسات أو المراكز الصحية كلاً بحسب تخصصه ، ليقدم الاستشارات النافعة ، ويفيد المزورين بثاقب علمه ، وعصارة تجاربه وصدق نصائحه .

١٢- السفر والارتحال :

لاشك أن الرحلات المفيدة تدخل على النفس الأُنس والسرور فعلى المتقاعد أن يسافر إلى أماكن كثيرة ، ويتعرف على حضارات متعددة ، ويلتقي بأناس كثير ، ليستفيد خبرة على خبرته ، ويجمع علوماً إلى علمه .

يتصور كثير من المتقاعدين أنهم قد وصلوا إلى خريف العمر ، وأنهم غادروا ربيع الشباب ، وفقدوا الحيوية والنضارة ، ويستبد هذا الشعور ببعضهم فيصاب بجملة من الأمراض النفسية ، مثل : الإحباط واليأس ، وفقد الرغبة في العمل والعطاء ، والانكفاء على الذات ، والتقليل من الخلطة إلى حد قريب من العزلة .

وحرصاً على هذه الشريحة الاجتماعية الغالية على نفوسنا فهم من صنع جيل اليوم ، وهم من سلمنا دفة السفينة لنمخر بها إلى شاطي السلامة ، وبر الأمان - أوصيهم بجملة من الأعمال التي ينبغي أن يقوموا بها ، بحيث تحقق لهم السعادة في الدارين وتجدد لهم شبابهم ، وتوصلهم بأمان إلى الدار الآخرة ، ومنها :

١ - المراجعة الشاملة :

بأن يراجع المتقاعد حياته ، ويكمل ما تبقى منها على الوجه الأكمل ، وهناك ثلاثة أسئلة جليلة تعينه على هذه المراجعة ، ألا وهي :

السؤال الأول :

ماذا قدمت فيما مضى من عمري إلى الآن ؟

السؤال الثاني :

ما الذي أصنعه وأقدمه اليوم ؟

السؤال الثالث :

ما الذي سأصنعه وأقدمه في مستقبل أيامي ؟

٢- التفكير الجاد في ترك الأثر النافع :

لأن المرء في هذه السن تكتمل تجربته ، ويرشد رأيه ، ويتسع أفقه بالنظر إلى سائر أموره ، ويكون له من الرصيد الدعوي أو الفكري أو الإداري ما يمكنه من إنجاز عمل قوي مؤثر يستطيع به أن يفيد أمته ، وأن يبقى أثره بعد وفاته .

٣- توريث العلم والخبرة والتجارب :

فعلى المتقاعد أن يورث ما معه من خبرات وتجارب في مجال عمله لمن يراه أهلاً لذلك الإرث من أبنائه وطلابه ، أو يكتب مذكرات على حياته وسيرته الذاتية حتى ينتفع بتجربته العدد الكثير من محبيه .

٤- الاهتمام بالإيمان والعبادة :

على المتقاعد أن يجدد علاقته مع الله عز وجل ويعود إلى ساحات الخشوع ويذرف الدموع ، من خلال مجموعة من الأعمال أهمها : قيام الليل ، والاستيقاظ قبل الفجر بنصف ساعة للدعاء والاستغفار ، قال الله تعالى : (وبالأسحار هم يستغفرون) ، وصيام الأيام البيض ، وصيام الاثنين والخميس .

٥- حفظ القرآن :

وهي أمنية طالما تمنها الكثيرون ، وقد حفظ القرآن الكريم على كبر عدد كبير من الناس ، وليس ذلك بمستحيل ، قال الله تعالى : (ولقد يسرنا القرآن للذكر فهل من مدكر) . ولا تنس أن يكون لك ورد يومي من القرآن الكريم وأن تتعلم معانيه وتفسيره .

٦- طلب العلم :

وهذا سهل ميسور ، فعلى المتقاعد أن يطلب علماً تميل إليه نفسه ، ويتلقى هذا العلم من أهل الاختصاص فيه ، وعليه ألا يستحي من علو سنه وتقدم عمره ، إذ هذا الذي يفعله هو شرف له ورفعته في الدنيا والآخرة .

٧- الاهتمام بالصحة :

من خلال مزاوله الرياضة ، وهذا ما يوصي بها الأطباء من هم في هذا السن ، أن يقضي على الأقل ساعتين كل أسبوع في ممارسة رياضة نافعة للحفاظ على الصحة ومقاومة الأمراض ، فهي ضرورة وليس شيئاً ترفيهياً أو وقتاً ضائعاً كما يتصور البعض .

٨- تعلم التقنيات الحديثة :

كالحاسوب والإنترنت واستعمالها في مزاوله الحياة اليومية كالقراءة وتصفح الأخبار