كيف تحيا سعيداً بعد التقاعد؟

◄صدمة التقاعد.. والإحالة إلى المعاش تمثل للغالبية من الناس مرحلة كئيبة يملؤها الألم والمرارة، وهي تمثل لبعض الناس تياراً جارفاً نحو حلقة متصلة من الأزمات الصحّية والنفسية ..

إنّ السبب المباشر والرئيسي وراء كلّ المصاعب والأزمات التي نجدها بعد التقاعد.. هو سوء التخطيط.

وقد توصل (الدكتور أردمان بالمور) أستاذ الطب النفسي بـ(مركز دراسات الأسرة بجامعة روك بأميركا) إلى أنّ الفرد عندما يتوقف عن العمل، فإنّ كميات الطاقة الكبيرة التي كان يبذلها يومياً تتعطل ولا تجد مخرجاً لها وهي في الوقت نفسه لا تندثر أو تتوارى، فإذا عجز الإنسان عن استثمار هذه الطاقة المعطلة فإنّ ذلك سيؤدي إلى الاضطرابات العصبية والنفسية والعاطفية وأيضاً الخلافات الاجتماعية، وتبدو الحياة مملة ويشعر الزوجان بالإحباط والكآبة ويصبح كلّ ما يفعلانه هو الجلوس التحدث بلا معالم في موضوعات مكررة ومملة.

ويقول (دكتور بالمور) مَن هؤلاء الذين يتقاعدون أو يقضون فترة معاشهم جالسين على مقاعدهم دون

عمل سيجدون أجسادهم قد بدأت في الضمور وأن صحّتهم قد بدأت في التدهور.

وقد تحدث بعض الاضطرابات العاطفية بين بعض الناس بعد بسبب إحالتهم إلى المعاش.. وذلك بسبب الإحساس بعدم الفائدة أو القيمة أو لأنّهم انتقلوا من مرتبة أعلى إلى أقل وبعد ذلك كانت لهم السلطة والكلمة في عملهم.

هذه الحالة كما يقول الباحثون تنتشر بصفة كبيرة بين أولئك الذين لا يسعون إلى تطوير وتنمية اهتمامهم خارج ميدان العمل أو الذين يبحثون مع زوجاتهم أو أزواجهم ما سيفعلونه فى حالة التقاعد.

ولكن هل كل مَن أصابته «صدمة التقاعد» أصيب بهذا الضرر؟

لقد أثبتت الأبحاث أيضاً أنّ هناك بعضاً من المتقاعدين والمحالين إلى المعاش يعيشون حياة سعيدة لما يقومون به من تجديد في حياتهم بصفة دائمة ويفعلون كلّ ما يروق لهم في حدود قدراتهم.

ولكي تعيش حياة سعيدة بعد سن التقاعد.. يجب أن تتبع هذه النصائح التي وضعها الباحثون في دراساتهم.

وهي ضرورة التخطيط لأنشطة مختلفة سواء داخل المنزل أو خارجه من أعمال ذهنية وبدنية سواء كانت على المستوى الفردي أو الجماعي.

أن تبدأ من الآن في إعداد قائمة بالأشياء التي تحب وتتمنى أن تقوم بها إذا كان لديك الوقت، فقد تكون هذه القائمة مصدراً للتخطيط.

لابدّ أن تمارس التمرينات البدنية والهوايات الفردية والجماعية حتى يمكن مواصلتها بعد التقاعد.

وأخيراً حاول أن تقوم بتجربة «حياة التقاعد»، أي أن تمر بفترة تجريبية قبل إحالتك إلى المعاش بعام أو عامين.. ويمكن أن تقوم بهذه التجربة خلال إجازتك السنوية.. وذلك بأن تفكر في استثمار وقتك وتنمي اهتمامات جديدة تخرج عن الروتين. ►