

## التقاعد الذكي



«مرحلة التقاعد هي المرحلة الذهبية في مسيرتك وهي مرحلة العطاء الحكيم والتأمل الرزين والخدمة العامة للعائلة والبيئة والمجتمع. بينما يراها بعض المتقاعدين أنها مرحلة ظهور الأمراض والأوجاع والأسقام فهي مرحلة بائسة مكتوبة على المتقاعدين.

إليك بعض الخطوات البسيطة التي تجعل من التقاعد متعة وفائدة:

□ ترتيب الوقت والارتباطات والالتزامات والعادات وذلك لحفظ القرآن الكريم وفهم معناه وتدبره.

□ الإحسان والبرّ بمن بقي من والديك ثم الخالات ثم العمات ثم الأرامل والأيتام من قرابتك □ فهذا خير ما تستثمر فيه وقتك ومالك.

□ لكي تأنس بصحتك وتزاوّل نشاطك بجد واجتهاد حاول في بناء برنامج غذائي وآخر رياضي.

- أكثر من السلطة الخضراء، مع 7000 خطوة يوميا.

- قيام الليل شعار الصالحين البررة الأتقياء الأفياء، لذا قرر النوم مبكرا.

- عدم العشاء بماكولات دسمة، مع ترك المنبهات بعد العشاء.

- القراءة الحرة، ليكن نصيب تخصصك من القراءة الثلث بحيث تكون الصلة بتخصصك سارية المفعول لتكون جاهزا في كل وقت لتوريث علمك وخبرتك.

- الابتعاد عن العادات السلبية:

- في الأكل ونوعه وطريقته ووقته.

- في المنبهات وأنواعها.

- في السهر وقضاء الوقت.

- أحرص على الإدخار الأمثل:

- لا تدخل بجميع مالك في تجارة (ينصح بـ30%).

- كتابة الوصية.

- الوقف.

- الصدقة اليومية.

- كفاية الأهل.

- اتخذ القرار المناسب، بأن يكون عملك للأخرة أكثر من 80% فيما بقي.

- أؒعل لك درساؑ واحداؑ أسبوعياؑ على الأقل تحضر فيه مجلس أو محاضرة دينية وحافظ عليه قدر المستطاع ولا تنشغل عنه مهما كان علمك.

- تعلم المهارات الحياتية؁ اكتسب مهارة خفيفة كل 6 شهور. مثال: سباكة.. صيانة جوال.. كهرباء.. خط.. برامج حاسوبية.. وهكذا.

- يمكنك المشاركة في عمل خيري في تخصصك أسبوعياؑ مرتين أو ثلاث. ►