

نقطاع العلاقات بعد التقاعد:

لم أكن أتخيل بأن يأتي اليوم الذي يطلق علي بأني متقاعد، وأن أمس غير اليوم، حيث مباحج الوظيفة والتقدير الأخرى التي كانت تحدث أثناء العمل، جميعها انتهت بمجرد استلام خطاب التقاعد من المؤسسة، ولم يعد هناك مسمى مدير أو رئيس وغيرها من المسميات الوظيفية الأخرى، وإنما يطلق اسم متقاعد، فلا امتيازات ولا حسابات أو مكاسب كان يحصل عليها الموظف أثناء عمله. بل يتم الخروج من باب المؤسسة إلى باب بيته، وكل ما يأخذه معه عندما يتقاعد مجرد حاجاته الشخصية لا غير.

ولا تبقى إلا سمعته وصيته، فإذا كان حسن التعامل مع موظفيه وأقرانه، فسيذكر بالخير وعكس ذلك في حالة إذا كان سيئ الخلق، فإنَّه سيذكر بالسوء. فلا تلك المظاهر السابقة، ولا تلك الاتصالات والعلاقات التي بعضها كانت قائمة على المجاملات.

قد تحدث للمتقاعد في بداية تقاعده إلى أن يتأقلم مع الوضع الجديد، ويحتاج للوقت الكافي حتَّى يعيش الواقع الجديد ومتطلباته. لذلك معرفة الأسباب المحتملة لحدوث هذه الحالة، من أجل تفادي المضاعفات والسلبيات التي تصيب المتقاعد أمر

ضروري:

فقدان الاتصال المهني:

عندما يتقاعد الشخص، يفقد عادة الاتصال المباشر مع زملائه في العمل والمجتمع الذي كان يعمل فيه. قد يكون هذا الفقدان للاتصال سببًا في انقطاع العلاقات القائمة على العمل.

اختلاف الأنشطة والاهتمامات:

بعد التقاعد، يمكن أن يتغير نمط الحياة والأنشطة اليومية للفرد. قد يكون لديه اهتمامات وأنشطة جديدة ومختلفة عن أولئك الذين كان يتعامل معهم في بيئة العمل السابقة، وهذا قد يؤدي إلى انقطاع العلاقات السابقة.

الانعزال الاجتماعي:

يمكن أن يشعر بعض الأشخاص الذين يتقاعدون بالانعزال عن العالم الاجتماعي. قد يجدون صعوبة في بناء علاقات جديدة أو الاندماج في مجتمعات جديدة بعد التقاعد؛ مما يؤدي إلى تراجع العلاقات القائمة.

تغير الأولويات الشخصية:

يمكن أن يؤدي التقاعد إلى تغير الأولويات الشخصية للفرد. قد يرغب في التركيز على الاستمتاع بوقته الخاص وقضاء وقت أكثر مع أفراد عائلته، وبالتالي يمكن أن يقلل من اهتمامه بالعلاقات السابقة.

• اختلاف في المحيط الاجتماعي:

عندما يتقاعد الشخص، يتغير المحيط الاجتماعي الذي كان يتفاعل فيه. قد يدخل في مجتمع جديد مع أشخاص جدد وثقافة مختلفة، وهذا الاختلاف قد يؤدي إلى انقطاع العلاقات القديمة. هذه بعض الأسباب الشائعة لانقطاع العلاقات بعد التقاعد، ومن المهم أن نلاحظ أنه ليس من الضروري أن تحدث هذه الأسباب في كل حالة، فهناك أيضًا أشخاص يحافظون على علاقاتهم القائمة وينشئون علاقات جديدة بعد التقاعد.

ما بعد الوظيفة:

هل يمثل سن³ التقاعد نهاية الإنسان الموظف واضمحلاله وانتهاء رصيده في الحياة، أم أنه بداية الراحة وممارسة ما حرّمته منه الوظيفة؟

الإجابة عن هذا السؤال:

يختلف باختلاف اعتقادات المتقاعدين أنفسهم فبعضهم

يرى أنه نهاية العزة والشموخ والعمل الذي يقوَّى الإنسان ويحميه من الانهيار المادي والنفسي، بينما يرى البعض الآخر بأنّها 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 بحبّه للحياة وممارسة أنشطته المختلفة كالسفر وممارسة الرياضة والتسوق وغيرها من الفعاليات التي تجعله غير مكترث لإحالاته إلى التقاعد.

الفراغ والتعب النفسي الناتج لدى الآباء عند إحالتهم إلى التقاعد تدفع الكثير منهم للقيام بأدوار ليست من اختصاصهم ولم تكن تهمهم سابقاً، وقد يتحوّل 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، وهو إثبات وجود ومصدر رزق ومشاركة اجتماعية في المجتمع، فإنّ النجاح والسعادة في الحياة على المستويات كافة، لا يرتبط بادخار المال فقط، بل السعادة أن يكون قادراً على العطاء وإثبات ذاته حتى آخر رفق. 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 والأمر التي يمكن التفكير فيها والقيام بها:

1 - العمل التطوعي:

وذلك عبر الاستفادة من الخبرة والمهارات من خلال العمل التطوعي. والعمل مع المنظمات الغير ربحية أو المساهمة في المشاريع الاجتماعية. وذلك للتأثير الإيجابي في المجتمع.

2-التعلم المستمر:

اكتساب المعرفة في مجالات جديدة حيث لم يتح الوقت الكافي لاكتسابها أثناء العمل، والتسجيل في دورات تعليمية عبر الإنترنت لتوسيع المعرفة.

3-اكتشاف الهوايات الجديدة:

تطوير الهوايات الجديدة أو استعادة الهوايات القديمة، كالرسم والقراءة أو الحدايق 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 زملاءه 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 أبدأ بتجربة أشياء مختلفة واكتشاف ما يناسبك. وفي هذه المرحلة عليك بأن تعيش (المرحلة الملكية).

