

نصائح مفيدة عند الانتقال إلى مرحلة التقاعد

هل أنت مستعد لحياة يومية جديدة؟ اطلع على مجموعة من النصائح التي تساعدك على التمتع بأفضل جودة حياة بعد التقاعد.

تتغير أشياء كثيرة في حياتك عندما تتقاعد، ولذلك من الحكمة أن تخطط لحياتك بعد التقاعد قبل أن تنتهي مسيرتك المهنية. ويتميز كبار السن اليوم، بشكل عام، بصحة أفضل ونشاط أكبر، جسديًا وذهنيًا، مقارنة بالأجيال السابقة. كما يمتلك الكثير منهم خبرات حياتية، ومعارف، وروحًا من العطاء تشكل قيمة كبيرة لهم وللمجتمع عندما يشاركونها مع الآخرين.

حافظ على شبكة علاقاتك الاجتماعية

يوفر العمل تواصلًا يوميًا مع الزملاء، ومن المهم أن تحرص على تعويض هذا التواصل بعد التقاعد بطريقة واعية. فالحياة الاجتماعية النشطة لها أثر كبير في التمتع بحياة أطول وأفضل، وغالبًا ما يتمتع كبار السن الذين يحافظون على نشاطهم الاجتماعي بجودة حياة أعلى. لذلك، احرص على استمرار التواصل مع أفراد العائلة، والأصدقاء، وزملاء العمل السابقين، كما وسّع دائرة معارفك من خلال المشاركة في الأنشطة المختلفة، أو الانضمام إلى الجمعيات، أو التطوع في المنظمات الخيرية.

استمر في العمل ما دمت قادرًا وراغبًا

إذا كانت لديك الرغبة والقدرة على مواصلة العمل، فمن الأفضل في معظم الحالات أن تستمر فيه. فالعمل لا يوفر فقط شبكة اجتماعية وشعورًا بالانتماء، بل يمنحك أيضًا فرصة لتحمل المسؤولية والشعور بقيمة مساهمتك في المجتمع.

يمكنك الاطلاع على المعلومات الخاصة بالتخطيط للتقاعد عبر موقع هيئة العمل والرعاية الاجتماعية (NAV)، ومن المفيد البدء في ذلك في وقت مبكر.

أما إذا كنت قد تقاعدت بالفعل، فإن العمل التطوعي يمكن أن يعوض الكثير مما كان يوفره العمل من شعور بالإنجاز والتواصل الاجتماعي. كما أنه وسيلة رائعة للاندماج في المجتمع، وتكوين صداقات جديدة، واكتساب مهارات جديدة، والمساهمة في أعمال ذات قيمة.

حافظ على نظام ثابت في حياتك اليومية

يفتقد كثير من المتقاعدين الروتين اليومي أكثر مما كانوا يتوقعون. لذلك، من الجيد أن تضع مواعيد ثابتة للاستيقاظ، وتناول الوجبات، وإنجاز المهام اليومية.

كما يُستحسن إعداد خطة أسبوعية تتضمن أنشطة اجتماعية وثقافية، وممارسة الرياضة، والمشي، والأنشطة التي تحافظ على نشاط الدماغ. ولا تنسَ التمييز بين أيام الأسبوع وعطلة نهاية الأسبوع، حتى وإن لم تعد تعمل.

إن وجود نظام ثابت في الحياة اليومية يسهل اكتساب عادات صحية تسهم في تعزيز الصحة والشعور بالسعادة خلال سنوات التقاعد.

اعتني بنفسك. فقد يشعر بعض الأشخاص بفقدان جزء من هويتهم عندما يتركون وظيفة كانت تشكل جزءًا مهمًا من حياتهم لسنوات طويلة. وإذا شعرت بالفراغ أو القلق، فتحدث مع شخص تثق به.

من حقك أن تغيّر رأيك

اعتبر السنة الأولى بعد التقاعد بمثابة «سنة تجريبية»، وكن مستعدًا لتعديل خططك مع اكتساب الخبرة واكتشاف ما يناسبك وما يمنحك الشعور بالرضا.

فالخطة الأولى نادرًا ما تكون الخطة النهائية. كن منفتحًا على خوض تجارب جديدة، مثل العمل التطوعي، أو العمل بدوام جزئي، أو ممارسة هوايات واهتمامات جديدة. هناك العديد من القطاعات التي تعاني من نقص كبير في الأيدي العاملة. تحقق أيضًا مما إذا كان بإمكانك العمل وفق شروط عمل المتقاعدين.

