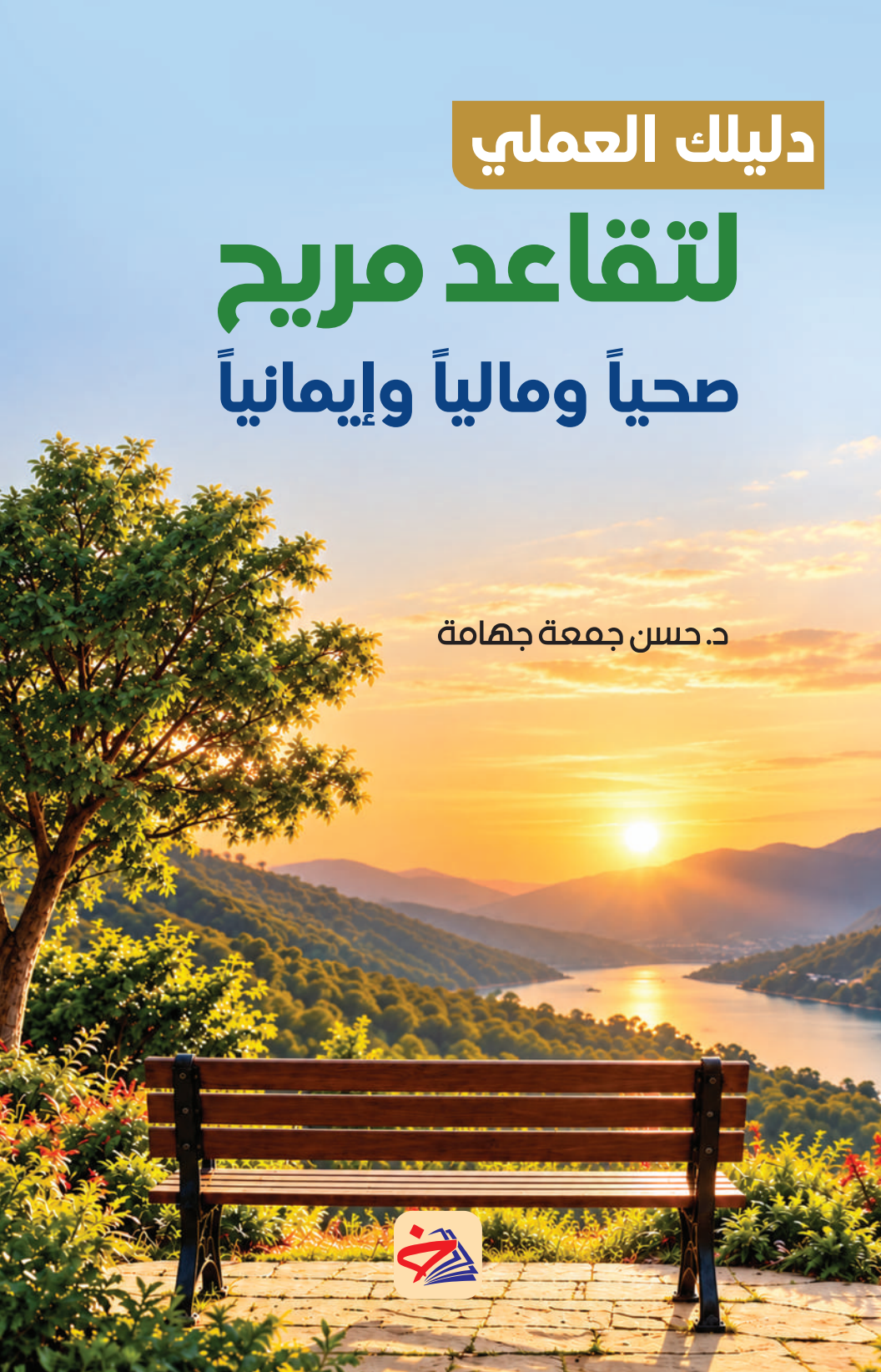
دليلك العملي

لتقاعد مريح

صحياً ومالياً وإيمانياً

د. حسن جمعة جهامة



الإهداء

دليلك العملي

لتقاعد مريح

صحياً ومالياً وإيمانياً

• دليلك العملي لتقاعد مريح صحياً ومالياً وإيمانياً

• حسن جمعة حماد جهامة

• طبعة أولى 2026

• الإخراج الفني: سمير اليوسف هاتف: 0799677569

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2026/10/6547)

بيانات الفهرسة الأولية للكتاب:

عنوان الكتاب	: دليلك العملي لتقاعد مريح صحيًا وماديًا وإيمانيًا
تأليف	: جهامة، حسن جمعة حماد
بيانات النشر	: عمان: حسن جمعة حماد جهامة، 2026
الوصف المادي	: 152 صفحة
رقم التصنيف	: 646.79
الواصفات:	: / التقاعد / / الراتب التقاعدي/ / المسنون/ / جودة الحياة/ / الأدلة/
الطبعة	: الطبعة الأولى

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

• (ردمك): ISBN 978-9923-0-3004-2

• جميع الحقوق محفوظة للمؤلف. لا يُسمَح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأيّ شكل من الأشكال، دون إذن خطي مسبّق من المؤلف.

• All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means without prior written permission of the author.



دليلك العملي

لتقاعد مريح

صحياً ومالياً وإيمانياً

د. حسن جمعة حماد جهامة


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ
رَبِّ ٱشْرَحْ لِى صَدْرِى ﴿٢٥﴾
وَيَسِّرْ لِىٓ أَمْرِى ﴿٢٦﴾

الإهداء

- إلى كل من أفنى سنوات عمره في العمل والبناء والعطاء.
- إلى كل أب وأم، وإلى العاملين في مختلف المجالات، الذين بذلوا من أعمارهم وجهودهم ما أسهم في بناء أسرهم وأوطانهم.
- إلى من بلغوا سن التقاعد، ولم تنطفئ في قلوبهم شعلة الأمل والعمل، ولم يتوقف عطاؤهم، بل ازدادت خبرتهم عمقًا، وحكمتهم نضجًا، وإيمانهم رسوخًا.
- إلى كل شاب يؤمن بأن التقاعد الناجح يبدأ بالتخطيط منذ سنوات العمل الأولى، وأن المستقبل المشرق يصنعه الإنسان بحسن تدبيره، وتوكله على اللّه، واستقامته على منهجه.
- أهدي هذا الكتاب، راجيًا أن يكون عونًا لكل من يطالعه، ودليلًا يسترشد به في جعل سنوات التقاعد أجمل سنوات العمر؛ صحةً وعافيةً وطمأنينةً، وإقبالًا على اللّه تعالى، حتى ينال سعادة الدنيا ونعيم الآخرة.

فهرس المحتويات

*** المقدمة** **13**
*** التمهيد** **19**
*** الباب الأول: التقاعد المريح صحيًا** **21**
*** الفصل الأول: أهمية الغذاء في حياة المتقاعد وكبير السن** **23**
- الغذاء: نوعيته وكميته. 23
- نصائح مهمة للاستفادة من الغذاء. 23
- جهازك الهضمي: كيف تحافظ عليه؟ 24
- كيف تتجنب ضرر وجبة العشاء؟ 25
- التسمم الذاتي في الأمعاء: أسبابه وعلاجه. 26
- الإفطار أهم الوجبات الثلاث. 28
- شرب كمية كافية من الماء. 28
- التنفس الصحي السليم. 29
- نصائح لمساعدتك على النوم المفيد والمثمر. 30
- الأنشطة الرياضية: احرص عليها. 32
- التدخين: أضراره وأخطاره على الحياة. 34
- تدخين الشيشة وخطرها على المتقاعدين وكبار السن. 36

*** الفصل الثاني: من تجارب المتقاعدين** **39**
أولًا: تجربة متقاعد حافلة بالدروس والعبر. 39
ثانيًا: أي مستقبل ما بعد الستين؟ 41
ثالثًا: بين متقاعد استثمر وقته وآخر أضاعه. 45

*** الفصل الثالث: في رحاب الشيخوخة** **47**
- حتى تصبح الشيخوخة فترة هادئة ومثمرة. 47
- الشيخوخة: تأمل وحكمة. 47
- ثروة من الخبرات. 49

- أربع فترات واضحة. 50
- الكتابة عن تفكير الشيوخ عند غروب الحياة. 51
*** الفصل الرابع: أمراض الشيخوخة وكيفية علاجها 53**
- أشهر أمراض الشيخوخة. 54
- أمراض القلب والأوعية الدموية. 54
- السكري من النوع الثاني. 54
- هشاشة العظام والتهاب المفاصل. 55
- الخرف ومرض الزهايمر. 55
- مشاكل الجهاز الهضمي. 55
- الاكتئاب والقلق. 55
- ضعف الجهاز المناعي. 56
- اللص الصامت وكبار السن. 58
*** الفصل الخامس: نصائح من المعمرين لحياة طيبة 61**
- الحفاظ على العلاقات الإنسانية. 61
- الاستمرار في الحركة. 61
- عدم الإفراط في الطعام. 62
- وجود هدف للحياة. 62
- إدارة التوتر والسيطرة عليه. 62
- التفاؤل والمرونة النفسية. 62
- النشاط البدني الطبيعي 63
- الغذاء النباتي بدرجة أكبر. 63
- تعزيز الروابط الاجتماعية. 64
- النوم الكافي. 64
*** الفصل السادس: نماذج مشرقة من أشخاص أبدعوا في حياتهم مع طول العمر 67**
- الأسباب التي ساعدت على التقدم بالعمر مع الإبداع. 68
- نور ونجاة. 71

- اهتم بنفسك، فهي الباقية معك إلى نهاية العمر. 71
*** الفصل السابع: شيخوخة مريحة، قصص مهمة ودروس للحياة** **75**
- كيف نطبق هذه الدروس في حياتنا؟ 78
*** الفصل الثامن: التقاعد والشيخوخة مرحلة جديدة من الحياة بين التحديات والفرص** **81**
*** الباب الثاني: التقاعد المريح ماليًا** **89**
*** الفصل الأول: نصائح للتخطيط لمستقبل آمن ماليًا عند التقاعد** **91**
- تعرّف على احتياجات التقاعد. 92
- ادرس مبادئ الاستثمار الأساسية. 93
- لا تلمس مدخرات تقاعدك. 93
*** الفصل الثاني: كيف تخطط ماليًا لتقاعد مريح؟** **95**
- إعداد الخطة وسداد الديون المستحقة. 96
- خطة الاستثمار. 96
- ميزانية شهرية. 97
- ادخار ١٥ إلى ٢٠٪ من الراتب والدخل المالي. 97
- التحكم في النفقات. 97
- شراء أصول. 98
- ابدأ مبكرًا، فالزمن حليفك. 98
- دع أموالك تعمل من أجلك. 99
- لا تعتمد فقط على راتب التقاعد. 100
- الديون لا تأخذها معك إلى التقاعد. 100
- التأمين الصحي: الأمان قبل الحاجة 101
- وازن بين الادخار والمتعة 101
- حافظ على أسلوب حياة بسيط بعد التقاعد. 102
- لا تعش فوق إمكانياتك. 102
- التقاعد المريح يبدأ اليوم. 103
- خطوات مهمة تضمن لك تقاعدًا مريحًا. 103

- مراجعة استثماراتك. 105
- تجنب التغيرات الكبيرة. 105
- تغطية تكاليف الرعاية الصحية. 105
- تخلّص من الديون. 105
- توقّع أسوأ السيناريوهات. 106
- من الوصايا النبوية الاقتصادية. 106
*** الباب الثالث: التقاعد المريح إيمانيًا 107**
*** الفصل الأول: الإسلام والتقاعد 109**
- من المفاهيم الخاطئة عن التقاعد التي لا يقرها الإسلام. 110
*** الفصل الثاني: محطات مضيئة على طريق الإيمان 115**
- محبة الله ومحبة الرسول، صلوات الله عليه. 115
- الإيمان والعمل الصالح وجنة الدنيا والآخرة. 116
- الحياة مع القرآن نعمة تبارك العمر وتزكيه. 118
- الصلاة أم العبادات ومنزلتها العظيمة عند الله سبحانه. 119
- كلمات من نور: الدواء الإلهي لمتاعب الحياة. 121
- نصيحة من القلب: صلاتك هي حياتك ونجاتك. 122
- الدعاء سلاح المؤمن ووسيلته للنجاة في الدنيا والآخرة. 124
- كيف تصبح من أولياء الله؟ 125
- أهل التقوى هم ملوك في الدنيا والآخرة. 126
- بالصلاة على سيدنا محمد، صلوات الله عليه، تكفي همك ويُغفر ذنبك. 127
- الذكر جنة الدنيا وجنة الآخرة. 127
- الرضا جنة الدنيا وحصن الصالحين. 128
- الصبر تذكرتك لدخول جنة الدنيا والآخرة. 128
- الصدقة ضمانة إلهية بالبركة في العمر والرزق. 129
- الوقت كنزك، احرص عليه لتسعد في الدنيا والآخرة. 129
- الاستغفار عبادة جليلة ودواؤك الشافي. 130

- وعد الله بالفوز في الدنيا والآخرة بصدق الكلمة. 131
- غض البصر نور ونعمة ونجاة. 132
- اجتنب آفات اللسان تسعد. 132
الفصل الثالث: الشيخوخة وعبادة الله طريقك إلى الطمأنينة في الدنيا والآخرة **135**
الفصل الرابع: في رحاب التقاعد المريح إيمانيًا **141**
أولًا: التوبة والإنابة. 141
ثانيًا: الصلاة خير رياضة لكبار السن. 143
ثالثًا: فضل القراءة وفوائدها لكبار السن. 144
رابعًا: الرضا جنة الدنيا وباب الله العظيم. 145
خامسًا: محاسبة النفس نجاة في الدنيا والآخرة. 145
سادسًا: الاستغفار بالأسحار. 146
سابعًا: أيها المتقاعد، ما مضى فات. 147
-من عبقرية سيدنا عمر بن الخطاب والتقاعد. 148
*** المراجع والمصادر** **150**
*** صدر للمؤلف** **151**

بسم الله الرحمن الرحيم

المقدمة:

الحمد لله ولي كل نعمة وكل توفيق، ومُلهم كل خير، وأستعينه وأستهدية وأسترضيه، وأعوذ به سبحانه من فتنتي القول والعمل، وأصلي وأسلم على سيدنا محمد الذي بعثه الله رحمة للعالمين ، وعلى آله وصحبه والتابعين الذين اهتدوا بهديه ، وساروا على دربه إلى يوم الدين..

***

دوافع تأليف هذا الكتاب:

إن أقوى دافع لتأليف هذا الكتاب هو الجمع بين التجربة الشخصية والرؤية الاجتماعية، فأنا عشت مرحلة العمل، ثم عشت مرحلة التقاعد، وتأملت ما يحدث للإنسان عندما ينتقل من مرحلة إلى أخرى وهذه خلاصة ما تعلّمته وما وجدته مفيداً للمتقاعدين، أو للمقبلين على التقاعد، **وأدركت أن التقاعد ليس نهاية الطريق، بل بداية فصل جديد، فصل تتراجع فيه مسؤوليات الوظيفة، ولكنه لا تتراجع فيه قيمة الإنسان ولا قدرته على العطاء.**

***

وكذلك من أهم الدوافع لتأليف هذا الكتاب الرغبة في تصحيح النظرة السائدة لدى بعض الناس إلى المتقاعد باعتباره إنساناً انتهى دوره، أو أصبح عبئاً على أسرته ومجتمعه، فالتقاعد لا يلغي قيمة الإنسان، ولا يمحو ما اكتسبه من علم وخبرة وتجارب خلال سنوات عمره وعمله، والمتقاعد الذي أفنى جزءاً كبيراً من حياته في خدمة أسرته ومؤسسته، ومجتمعه لا ينبغي أن ينظر إليه باعتباره عبئاً، بل باعتباره رصيداً من الخبرة والحكمه والتجربة يمكن استثمارها.. وتفيد بها المجتمع ..

***

والحقيقة الساطعة أن المجتمع الذي يحترم كبار السن، والمتقاعدين هو مجتمع يحترم تاريخه وخبراته، والمتقاعد قادر على مواصلة العطاء بوسائل مختلفة، بالكلمة والكتابة أو تربية الأبناء والأحفاد وتعزيز العلاقات بين أفراد أرحامه ومجتمعه مع العمل التطوعي والمشاركة في كل ما يهم المجتمع مع نقل الخبرات للأجيال القادمة..

***

ولهذا نقول بقوة: إن المتقاعد ليس عبئاً على أسرته ومجتمعه بل ثروة بشرية تختزن سنوات من الخبرة والعطاء هذا إذا أحسن المجتمع والمسؤولون فيه استثمارها فتصبح مصدر قوة وبركة للمجتمع وللأجيال القادمة..

***

إن الحياة الكريمة بعد التقاعد لا تتحقّق بالصدفة، وإنما تحتاج إلى وعي، وتخطيط، واستعداد مبكر، وإيمان بأن الإنسان مسؤول عن صحته، وماله، ووقته، وعلاقته بربه. ومن هنا جاءت فكرة هذا الكتاب، ليكون رفيقًا لكل من بلغ هذه المرحلة أو يستعد لها، ودليلاً عمليًّا يوضح كيف يمكن تحويل سنوات التقاعد إلى سنوات مليئة بالحيوية والإنجاز والسكينة.

***

لقد انطلقت فكرة هذا الكتاب من قناعة راسخة بأن الإنسان يحتاج في هذه المرحلة إلى ثلاثة أنواع من التوازن؛ توازن يحفظ جسده، وتوازن يصون ماله، وتوازن يغذي روحه. فإذا اختل أحد هذه الجوانب، تأثرت بقية الجوانب، وإذا تكاملت، عاش الإنسان حياة مطمئنة تجمع بين راحة الجسد، وأمن النفس، ورضا القلب.

***

ولهذا جاء الكتاب في ثلاثة أبواب، يُكمل بعضها بعضًا، وتلتقي جميعها عند هدف واحد، وهو بناء حياة تقاعدية متوازنة، تحقق السعادة في الدنيا، وتكون طريقًا إلى الفوز في الآخرة.

يتناول الباب الأول التقاعد المريح صحيًا، انطلاقًا من أن الصحة هي أعظم ثروة يمتلكها الإنسان بعد الإيمان بالله تعالى. فالتقدم في العمر لا يعني الاستسلام للمرض أو فقدان النشاط، بل يدعو إلى تبني أسلوب حياة أكثر وعيًا، يقوم على الغذاء المتوازن،

والحركة اليومية، والرياضة المناسبة، والنوم الكافي، والفحوصات الطبية المنتظمة، والعناية بالصحة النفسية، والابتعاد عن العادات الضارة. كما يؤكد هذا الباب أن العلاقات الاجتماعية الطيبة، وممارسة الهوايات، والتعلم المستمر، والتفكير الإيجابي، كلها عوامل تجعل سنوات التقاعد أكثر إشراقاً وجودة.

***

أما الباب الثاني، فيتناول التقاعد الجيد مالياً، لأن الاستقرار المالي أحد أهم مقومات الاستقرار النفسي والاجتماعي. فالإنسان الذي يحسن إدارة موارده، وينظم نفقاته، ويستثمر مدخراته بحكمة، يعيش أكثر اطمئناناً وأقل تعرضاً للضغوط. ويبين هذا الباب أن التخطيط المالي ليس حكراً على أصحاب الثروات، وإنما هو ثقافة يحتاج إليها الجميع، وأن القناعة، والاعتدال في الإنفاق، والبعد عن الإسراف، وتنويع مصادر الدخل، والصدقة، كلها أسباب للبركة والطمأنينة. كما يسلط الضوء على أهمية الاستقلال المالي، وحماية الأسرة من الأزمات، والتخطيط لما بعد انتهاء الراتب الوظيفي.

***

ثم يأتي الباب الثالث، وهو قلب هذا الكتاب وروحه، حيث يتناول عبادة من بلغ سن التقاعد، وكيف يمكن للإنسان أن يجعل هذه المرحلة من أعظم مراحل حياته قرباً من اللّٰه تعالى.

فبعد سنوات طويلة من الانشغال بأعباء العمل، تأتي مرحلة يتّسع فيها الوقت للقرآن، والصلاة، والذِّكر، والدعاء، والتفكر، وصلة الرحم، والإحسان إلى الناس، والصدقة، والتعليم، والإصلاح بين الناس، وخدمة المجتمع، وتوريث الخبرات للأجيال. إنها مرحلة يمكن أن تتحوّل إلى ربيع دائم للطاعة، وإلى موسم متواصل للحسنات.

***

إن المقصود بجنة الدنيا ليس النعيم المادي وحده، وإنما تلك السكينة التي يملؤها الإيمان، والرضا، وحسن الظن بالله، وصفاء القلب، والعيش في سلام مع النفس والناس. أما جنة الآخرة فهي الفوز الأكبر، والغاية التي يسعى إليها المؤمن طوال حياته، حيث النعيم المقيم الذي لا يفنى، والرضوان الذي لا يزول، ورؤية وجه اللّٰه الكريم، وهي أعظم ما يرجوه المؤمنون.

***

ومن هنا فإن هذا الكتاب لا يدعو إلى التقاعد من العمل النافع، وإنما يدعو إلى التقاعد من القلق، ومن الفوضى، ومن العادات التي تستنزف العمر، والانطلاق نحو حياة أكثر معنى، وأكثر نفعًا، وأكثر قربًا من الله. فالإنسان قد يتقاعد من وظيفته، لكنه لا يتقاعد من رسالته، ولا من مسؤوليته تجاه أسرته، ولا من واجبه في عمارة الأرض، ولا من عبادته لخالقه.

***

لقد أثبتت تجارب الحياة أن أعمار الناس لا تقاس بعدد السنين، وإنما بما يحققونه فيها من أثر. وكم من إنسان كانت أجمل إنجازاته بعد سنِّ التقاعد، وكم من عالم ومفكر وداعية ومصلح ترك بصمته الخالدة في هذه المرحلة من حياته، لأنه أدرك أن العمر هبة من الله، وأن كل يوم يمر هو فرصة جديدة للعمل الصالح.

***

أسأل اللّٰه سبحانه وتعالى أن يجعل هذا الكتاب نافعـًا لكل قارئ، وأن يرزق كل من بلغ سن التقاعد صحةً في بدنه، وسعةً في رزقه، وبركةٌ في وقته، وطمأنينةً في قلبه، وحسنـًا في عمله، وثباتـًا على طاعته، وأن يجعل سنوات عمره الباقية خيراً من سنواته الماضية، وأن يختم له بخاتمة السعادة، وأن يدخله جنات النعيم مع النبيين والصديقين والشهداء والصالحين، وحسن أولئك رفيقـًا.

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

***

التمهيد:

التقاعد ليس نهاية الحياة:

التقاعد ليس نهاية الحياة، ولا نهاية العمل والعطاء، وإنما هو انتقال من مرحلة إلى مرحلة جديدة، تتغير فيها طبيعة المسؤوليات، وتتسع فيها مساحة الوقت، وتتجدد فيها الفرص.

فقد أمضى الإنسان سنوات طويلة في العمل، وبذل خلالها جهده وخبرته ووقته في خدمة أسرته ومؤسسته ومجتمعه. وعندما يصل إلى سن التقاعد، لا يعني ذلك أن دوره قد انتهى، أو أن المجتمع لم يعد بحاجة إلى خبرته، وإنما يعني أنه أصبح أمام فرصة جديدة ليعيد ترتيب حياته، ويمنح نفسه وأسرته ومجتمعه جانبًا من الوقت الذي كان العمل يستأثر بمعظمه.

***

والتقاعد يمكن أن يكون بداية لحياة أكثر هدوءًا واتزانًا إذا أحسن الإنسان التخطيط له. ففي هذه المرحلة يستطيع أن يهتم بصحته، ويقوّي صلته بأسرته وأصدقائه، ويستثمر خبراته في تعليم الآخرين وإرشادهم، ويمارس هواياته، ويقرأ ويكتب، ويشارك في الأعمال الاجتماعية والتطوعية، ويجد وقتًا أوسع للعبادة وصلة الرحم وخدمة الناس.

***

إن قيمة الإنسان لا تُقاس بالوظيفة التي يشغلها، ولا بالمنصب الذي كان يتولاه، وإنما بما يقدمه من خير وعطاء وأثر طيب؛ ولذلك فإن انتهاء الوظيفة لا يعني انتهاء الرسالة.

وقد تكون سنوات ما بعد التقاعد من أجمل مراحل العمر؛ لأن الإنسان يدخلها وهو يحمل رصيدًا كبيرًا من التجارب والخبرات والعلاقات، ويصبح أكثر قدرة على معرفة ما يريد، وأقل انشغالًا بما لا يستحق.. إن المطلوب من المتقاعد ألّا ينظر إلى ما فقده بخروجه من الوظيفة، وإنما أن ينظر إلى ما اكتسبه من وقت وفرصة وحرية وخبرة. فالحياة لا تتوقف عند باب المؤسسة التي غادرها، بل تفتح أمامه أبوابًا أخرى للعطاء.

ولذلك، فإن التقاعد ينبغي أن يكون بداية جديدة لا نهاية؛ مرحلة لإعادة اكتشاف الذات، واستثمار الخبرة، والعناية بالصحة، وتقوية الإيمان، واستعادة الدفء الأسري، وخدمة المجتمع.

فالعمر يمضي، ولكن العطاء لا يتقاعد.

***

الباب الأول

التَّقاعدُ المُريحِ صِحّياً

الصحة هي أعظم ثروة يمتلكها الإنسان بعد الإيمان بالله تعالى، فالتقدم في العمر لا يعني الاستسلام للمرض أو فقدان النشاط بل يدعو إلى تبنّي أسلوب حياة أكثر وعيـًا، يقوم على الغذاء المتوازن والحركة اليومية والرياضة المناسبة والنوم الكافي..

الفصل الأول

أهمية الغذاء في حياة المتقاعد وكبير السّن[1]

تعالوا نستعرض معـًا، أهمّ الوسائل التي تؤثّر في الصحة وتُشكّلها وهي تشمل ما يلي:

أولاً: الغذاء... نوعيته، وكميته:

يعتبر الغذاء مصدر الحياة، ويمكنُ القول إن ما نتناوَلُهُ، يُحدِّد الحالة العامة لِصِحَّتنا، وبالتالي يُشكِّل معالِم الحياة التي نعيشها..

نصائح مهمّة للاستفادة من الغذاء:

- **تناول الأطعمة الطبيعية** والطازجة مثل الخضراوات والفواكه، فهي تقدِّم لك كمياتٍ وفيرةً مِنَ الفيتامينات والأملاح المعدنية وتُوفِّر لك الألياف التي تحافظ على فاعلية جِهازك الهضمي، وتُقلِّل مِنْ خطر الإصابة بأمراض خطيرة.
- **اجْعَلْ كل وجبة تتناولها** تحتوي على خضراوات - سلطة خضراء-، حاوِلْ أنْ تتناول الفواكه كوَجْبة خفيفة دائمـًا قبل تناول بقية الأطعمة، نظراً لِكون الفواكه تُهْضَمُ بسُرْعة كبيرة ولها فائدة عظيمة ﴿**وَفُكِهَةٍ مِمَّا يَتَخَيَّرُونَ * وَلَحْمِ طَيْرٍ مِمَّا**

(١) كيف تقاوم الشخوخة بالغذاء، د. أحمد حجازي، دار زهران.
-جدد حياتك، د. حسن حماد، دار الفتح للنشر.

يَشْتَهُونَ﴾ [الواقعة: ٢٠-٢١]، احرصْ على تناول وَجْبَتَيْن من السمك الطازج أُسبوعيـًا على الأقل، لأن السَّمك، غنيٌّ بالمركَّبات ذات التأثير الإيجابي الكبير على القلب والعقل.

-**عليك الابتعاد** عن الوجبات السريعة الغنية بالدُّهون، والوجبات المعالجة الجاهزة والأطعمة المعلَّبة. عليك الانْتباه إلى طعامك وشرابك حتى لا ينطبق عليكَ قولُ الطبيب «توماس»: **«إِنَّنا نَحْفرُ قُبورنا بأسنانِنا»**.

-**أَعْطِ جِسْمَك** المغذِّيات التي يحتاجُها بِوَعْي، وتأكَّد مِنْ عدم تسمُّم جِسْمك بزيادة كمية السكر والدُّهُون والملح واللحوم التي تتناولها. وعندها تستطيع السيطرة على جِسمك وتصبح قادراً على الاستمتاع بِحياتك بعيداً عن الوهن والأمراض.

*** جهازك الهضمي كيف تحافظ عليه؟**

من النصائح التي تُمكّنُ جهازَك الهضمي مِنْ تأدية وظيفته بصُورة مفيدة وفعَّالة ما يلي:

- **لا تأكلْ إلا وأنت جائع**.

- **تناولْ طعامك بِبُطء**، ولا تأكُلْه وأنتَ في عَجَلةٍ مِنْ أمْرك، وامْضُغ الطعامَ جيداً وعلى مَهلك، والمثلُ الإيطالي يقول: **عندما تبدأ في تناول الطعام فإن الزمن يتوقَّف فَلا تكنْ في عجلة مِنْ أمرك**.

- تناول كميات قليلة من الطعام تكفيك.

ويقول رسولُنا العظيم صلوات اللّٰه عليه: «**ما مَلَأَ آدميٌّ وعاءً شَرًّا مِنْ بطْنِهِ، بِحَسبِ ابنِ آدَمَ أكلاتٌ يُقمْنَ صُلْبه. فإنْ كان لا محالة، فَثُلُثٌ لِطعامِه، وثُلُثٌ لِشرابِه. وثُلُثٌ لِنَفْسِهِ**» **رواه أحمد.**

وقال الحارث بن كَلَدة: «المعدةُ بيتُ الداء والحِمْيةُ رأس كل دواء». فَلَعَلَّنا نَحْرِصُ على ترك مائدة الطعام قبل أن نَشْبع، فالكمية الزائدة من الطعام ستُؤثِّر سلْبـًا على جهازنا الهضمي وعلى عملية الهضم، وعندها سَنُصابُ بالتُّخْمة ومَتاعِبها.

*** كيف تتجنَّب ضَرَرَ وَجْبة العشاء؟**

هناك حكمة من الصين تقول: اسْتَأْثِرْ بإفطارك لِنفسك، وشارِكْ أصحابك في غَدائك وأعْطِ عَشاءَكَ لأعدائك.

*** مِنْ أجل أن تكون وجبة العشاء مُفيدة لِصحتك عليك مُراعاة الأُمور التالية:**

يجب أن تكون الفترة الفاصِلة ما بين العشاء والنوم لا تقلُّ عن أربع ساعات، وهي فترة تمثِّل الحد الزمني الأدنى الضروري لِعملية الهضم. وبالتالي فإن تناول العشاء في ساعة متأخِّرة مِنَ الليل هو أمر محظور، ويُشكِّل خُطورة على الصحة... وعُمومـًا يجب أن يكون العشاء خفيفـًا ومُكوَّنـًا مِنْ موادَّ يَسْهُلُ هَضْمُها..

ويجب أن يُحظر تماماً تناول العشاء قبل فترة قصيرة من النوم للأسباب التالية:

أولاً: توقف نشاط الغُدَد الهضمية أثناء النوم، وبالتالي فإن عملية تَحلُّل الأطعمة وهَضْمها تُصْبحُ صَعْبة.

ثانياً: تؤثِّر المعدة الممتلئة بشكل سلْبي جداً على جهاز الدورة الدموية بوجه عام، وعلى الأوعية الدَّموية المؤدية إلى القلب بوجه خاص كما أن عدم إكمال الهضْم يُحْدِثُ التَّخمُّر والغازات التي تؤثِّر على حياة الإنسان. وهكذا فإن العشاء المتأخِّر يمكن أن يبرز سبباً لاختلالات خطيرة في نشاط القلب... ونظراً لِوُجودِ علاقة قوية بين العشاء غير الصحي والتسمُّم الذاتي في الأمعاء وَجَدْتُ من الضروري أن تكون على بيِّنةٍ منه.

***التسمُّم الذَّاتي في الأمعاء:**

أسبابه وأعراضه وأخطاره وعلاجه:

- لِوجود علاقةٍ عضوية بين العشاء غير الصحي، والتسمُّم الذاتي في الأمعاء وَجَدْتُ مِنَ المفيد التعرُّض له، للوقوف على أسبابه وأعراضِهِ وأخطاره على الإنسان ونشاطه. يقول الباحث هاشم سلامة: إن الإنسان قد يتعرَّض لما يُعْرَفُ باسْم التسمُّم الذاتي، وهذه حالة تنجم عن الإصابة بالإمساك، لَدى الكثيرين بسبب القولون العصبي... أو الكسل في حركة الأمعاء، فحينما

يحدث الإمساك ت وتتعفَّن المواد الغذائية التي تكدَّستْ في الأمعاء مِنْ كربوهيدرات وبروتينات ودُهون ونتيجة لهذا التخمُّر والتعفُّن فإنها تُطلق العديد من الغازات والسُّموم المحتوية موادَّ ضارَّة تنتشر إلى الدم وتسبِّب بعض المتاعب، وعلى رأسها انتفاخ الأمعاء بالغازات. وتنجم عن هذا الانتفاخ عدة متاعب:

-**الضيق** في أسفل البطن المصحوب بالألم الذي يمتدُّ لكامل منطقة الحوض

-**ضغط الأمعاء** المنتفخة على الحِجاب الحاجز والصدر مُسَبِّبًا ضيقًا في التنفُّس

-**متاعب كآلام** في الصدر وخفقان في القلب.

-**التعرُّق البارد** على الجبين وبُرودة في الأطراف.

- **الاضطراب العصبي** وزيادة حِدَّة المزاج والصداع والدُّوار والغَثَيان.

- **آلام بمنطقة الحوض** وأسفل الظهر قد تمتد للساقين، وأمراض أُخرى صعبة.

وتلافِيًا لهذه المشكلة، فإن أطباء الجهاز الهضمي يَنْصَحُونَ بمعالجة الإمساك بالريجيم الغذائي الذي يُحرِّضُ الأمعاءَ على استعادة حركتها النشطة، وينصح اختصاصِيُّو التغذية بإجراءات غذائية معيَّنة لإبقاء حركة الأمعاء طبيعية، والابتعاد عن الأطعمة

الثقيلة والدهون... والإكثار من الخضار والفواكه والعصائر الطبيعية... حتى يتجنَّب المُصاب هذه المشاكل. وعلى المصاب بالإمساك مراجعة اختصاصي الجهاز الهضمي، واختصاصي التغذية.

*** الإفطار أهمُّ الوجبات الثلاث:**

عندما تُحجم عن الطعام، تتراجع مُستويات سُكَّر دمك. ويعني ذلك حِرْمانَ مُخِّكَ وَقُودَهُ وعجزه عن الأداء كما ينبغي.

ثانياً: شُرْب كمية كافية مِنَ الماء:

بدون الماء لن تكون هناك حياة، حيث يدخل الماء في العديد من العمليات الحيوية التي تتِمُّ في جِسم الإنسان، فالماء يساعد على إبعاد المواد الضارة التي تكوَّنَتْ في الجسد وذلك بمُساعدة الكبد والأمعاء على التخلُّص منهم وإبعادها خارج الجسد، فأيُّ نقص منه يسبِّب مشاكلَ صحية مثل الإمساك والخُمول، لا تُهْمِلْ هذا الأمر **وفَكِّرْ في أن الماء يغطي ٧٠٪ مِنْ هذا الكوكب، وأكثر مِنْ ٨٠٪ مِنْ جسم الإنسان، أعتقد أن هناك رسالة في ذلك.**

وإليك بعضَ النصائح التي تُساعِدُك في هذا المجال:

- **اشْرَبْ لِترين** مِنَ الماء يومياً (٨) أكواب، على جُرعات مُتفرِّقة طوال اليوم، كذلك يجب أن تشرب لِيترين آخرين من الماء يومياً على شكل أطعمة غنية بالسَّوائل (فواكه وخضراوات).

- **اشْرَبْ كوبـًا** من الماء بمجرَّد أن تستيقظ من النوم على الريق، حيث يساعد شرب الماء على الريق على تنشيط الجهاز الهضمي [إذ يُعتبر بمنزلة رياضة للمعدة والأمعاء شريطة أن تكون حرارة الماء مقبولة].
- **اشرب الماء** بكميات صغيرة، ولكنْ بصورة دائمة حيث إن جَسَدك يستطيع امتصاص الكميات الصغيرة المنتظمة من الماء.
- **احتفظ دائمـًا** بزجاجة من الماء واحملها معك، وبهذا تستطيع تقدير كمية المياه التي قُمْتَ بشربها.
- **احترسْ** مِنْ تناول المشروبات الغازية على الريق فإنها تُدَمِّر معدتك وتُصيبُ جهازك الهضمي بأفدح الأضرار.

ثالثاً: التنفُّس الصحي:

يجب أن تُدْرك أن التنفُّس هو الحياة، حيث تتوقَّف حياتنا، على التنفُّس. وإنَّ أيَّ خَلَلٍ يحدث في نظام تنفُّسِنا يؤدِّي بنا إلى الضعف والمرض والفناء.

فحياة الإنسان تبدأ فعليـًا عند أول «شهيق» وتنتهي عند آخر «زفير»... وحسب الخبراء، فإن سعادة الإنسان وصِحّته، تعتمدان من البداية وحتى النهاية، وفي كل اللحظات مِنْ عمره على كمية الهواء الداخل إلى رِئَتَيْهِ، والطريقة التي يتم بها الاستنشاق، وإذا لم

يجد الجسم ما يكفيه من الأوكسجين، فإن كل خلية فيه تعلن حالة الطوارئ القُصْوى، وبالرغم مِنْ أهمية الطعام والماء، إلا أن الهواء يبقى أكثر أهمية منهما، حيث الطلب عليه دائم، وصبر الجسم عليه غير وارد. ذلك أن الحرمان منه لِدقائق معدودات يعني الاختناق والموت..

لِهذا احْرصْ على التنفُّس العميق لأنه المِفْتاح السحري لِتتشَبَّعَ خلاياك بالأكسجين، وله فوائد كثيرة على الصحة فهو يعطي مَنْ يمارسهُ بصُورة سليمة، الصحة الكاملة، حيث يكسبُ الجسم المناعة ضِدَّ كثيرٍ من الأمراض.

رابعاً: نصائح مفيدة لمساعدتك على النوم الصحي:

يجب أن تدرك **أن عدم حُصولك على قسط كافٍ من النوم سَيُسبِّبُ** لك الإرهاق والوهن. لهذا عليك تطبيق هذه النصائح المفيدة التي تجعلُك تَنْعمُ بنوم صحي:

- **احرص** على أن توجد في فراشك حوالي الساعة ١١ مساءً، فهذا التوقيت أفضل لصحة الجسم من النوم في وقت متأخر.
- **فترة النوم** يجب أن لا تَقِلَّ عن ٦-٨ ساعات لِتعطي الجسم الراحة وعندها تتمكَّنُ مِنْ إنجاز المزيد مِنَ الأعمال بتركيز ونشاط.
- **المهم أن تشْعر بالتعب البدني قبل أنْ تتوجَّه إلى النوم، والأهم أن لا تذهب إلى سريرك وأنتَ مُثْقَل بالأحاسيس السلبيّة. نَظِّفْ**

أحاسِيسك قبل النوم حتى لا ترهق عقلك وأنت نائم، فتستيقظ، وأنت مُتْعَب ومُرْهَق.

- **ابتعدْ عن** شُرْب القهوة والشاي قبل التوجُّه إلى النوم... فالنوم غير المتقطع هو الطريق المثالي للراحة حيث ثبت أن ٨٥٪ مِنْ عمليات المعالجة والاستشفاء الذاتي تحدث خلال النوم العميق.

وأصاب «توماس ديكر» عندما قال: «**إن النوم هو السلسلة الذهبية التي تربط الصحة مع أجسادنا برباط واحد**».

*** مِنَ النصائح التي وجدتها مفيدة أيضاً لِنوم مثمر ما يلي:**

١. **لا تَنْسَ** حق جسمك من الراحة مهما كانت الظروف، فإن المُنْبَتَّ لا أرضـًا قطع ولا ظهراً أبقى، فتحميلُ النفس ما لا تطيق من السهر تدميرٌ لِطاقتها وتعويق لِعملها، فتذكر دائمـًا أن لِبدنك عليك حقًّا.

٢. **أفضل** قاعدة في التعامل مع النوم عرفها الإنسان هي: نَمْ مبكراً واسْتيقظْ مبكراً، بل إنه قد ثبت علميّـًا أن أفضل أوقات النوم ما كان بعد صلاة العشاء، وأن الساعة من النوم في أول الليل تُعادِلُ ساعتين مِنْ آخره، ولا يقوم مقامها ساعاتٌ مِنْ نوم النهار.

٣. **يعتبر** عدم الانتظام في مواعيد النوم مِنْ أكثر الأُمور المثيرة للفوضى في حياة الإنسان، لذا؛ حاوِلْ أن تجعل لِنفسك مواعيد

محددة في النوم، ولا تكنْ ممنْ يَقْضُونَ معظم حياتهم في الفراش، بل اذهبْ إلى الفراش عند الحاجة إلى النوم، وغادِرْهُ عند عدم الحاجة إليه.

٤. **لا تَنْسَ** آداب النوم الواردة عن النبي صلى الله عليه وسلم من الوضوء، وأذكار النوم والاستيقاظ، والنوم على الشق الأيمن، ولا تَنْسَ احتساب النية في النوم؛ فتنوي بكل ذلك حِفْظَ صحتك لِتقوى على طاعة اللّٰه تعالى، فتحصِّل خَيْرَي الدنيا والآخرة، وتعيش في ظلال قوله تعالى: ﴿**قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَالَمِينَ**﴾«الأنعام:١٦٢».

خامساً: الأنشطة الرياضية احْرِصْ عليها:

يُعَدُّ المشيُ مِنْ أفضل الأنشطة الرياضية وأسهلها ويمكن للإنسان مهما كان عمره القيام بها، والتي غالِبًا لا تُعطي التقدير والاهتمامَ الذي يتناسَبُ مع أهمِيتها وتأثيرها الكبير على الصحة والحياة.

*** المشي بصورة منتظمة له فوائد كبيرة منها:**

- **حَرْق الدهون**، وبناء العضلات، تقليل خطر الإصابة بأمراض القلبِ والسكري والسكتة الدماغية، يُقلِّلُ خطر الإصابة بهشاشة العظام.
- **إفراز هرمون** يُسكِّن الألم، تخفيف وطأة الضغط العصبي.

ومِنْ هنا لا مجال للأعذار بترك الرياضة عُمومـًا، ورياضة المشي خاصة، فَصَدَقَ مَنْ قال: «مَنْ لا يجد وقتـًا لممارسة الأنشطة الرياضية، سيجد وقتـًا للمرض».

- **مارِسِ التدريبات** البدنية في مكان جيد التَّهوية وابدأ ببطء ولكنْ بإصْرار مِنْ أجل الحُصول على جسم سليم وصِحَّة جيدة وبشرط أن لا يقلَّ زمنها على ٣٠ دقيقة واسْتَمِعْ لِنصيحة «جيم رون» المفيدة: «**اعْتنِ بجسدك جيداً، فَهُو المكان الوحيد الذي لن تستطيع مُغادرته**»!!.

*** من النصائح المفيدة التي وَجَدْتُ من الواجب ذِكْرها في هذا المجال ما يلي:**

احْرصْ على ممارسة الرياضة حتى لو كانتْ رياضة المشي لِدقائق معدودة لِفائدتها العظيمة والتي منها:

١. **تؤدي** إلى زيادة قوة ضربات القلب، مما يؤدي إلى زيادة قوة ضَخِّ الدم إلى كافة أجزاء الجسم، ويقلِّل فرص الإصابة بتصلُّبات الشرايين.

٢. **زيادة** كمية الدم الوارد إلى المخ، فيؤدي ذلك إلى زيادة التركيز والذاكرة.

٣. **التخلُّص** من الضغوط العصبية، وذلك فيما يعرف بتفْريغ الطاقة بشكل بنَّاء.

سادساً: التدخين أضراره وأخطاره على الحياة:

التدخين أصبح آفة العصر وأُسَّ البلاءِ وأُمَّ الخبائث بعد الخمر، والباب الواسعَ الذي تدخل منه ومعه المُهلكات من المسكرات والمخدرات، التي تَهدم صحةَ الإنسان وتصادر مُرُوءَتهُ وتُسلمهُ للجنون، والضعْف والمذلة والهوان.

***

لا تُعَطِّلْ عقلك وتَعْصِ أمر ربك، وتَتَّبعْ هَواك فتُقبل على الخبيثِ الضَّارّ، وتصبح مَسْلُوبَ الإرادةَ تتحكَّم فيك سيجارة، وعارٌ عليك أن تصبح عبداً لها برغم أنها تُلحِقُ بصِحَّتك أشدَّ الأضرار، وتضعف دِينك وتَسْرق مالك، وتؤثِّر على دَخلِ أُسرتك وحياة أطفالك.

أما آن لك أيها المُدخِّن وأيتها المدخِّنة، أن تتسلَّح بالعزم والإرادة وتُقْلع عن التدخين، وتَتَّعِظ بما أصاب غيرك من المبتلين بهذه الآفة، التي تسبِّب لمتعاطيها الأخطار والأمراض والتي منها:

- **التدخين** يسبِّب نقصاً في حصول الجسم على حاجته من الأكسجين اللازمة لحياته، وخاصة بالنِّسبة للخلايا العصبية مما يُعرِّضها للإتلاف فتفقد المراكز العصبية حيويتها وقدرتها الضرورية لِتنظيم عمل أجهزة الجسم المختلفة بصورة فعَّالة...
- **التدخين يسبِّب الجلطة القلبية** للمُدَخِّن، كما أظهرت الدراسات أن التدخين عامل رئيس في حُدوث الجلطات الدماغية...

ويوضح د. أيمن حمودة، استشاري أمراض القلب، هذا الأمر **بأن ما يقوم المدخن باستنشاقه يحتوي على مئات المركَّبات الكيميائية السامة، منها ما يؤثِّر على المناعة وتركيب الخلايا السليمة التي تتعرَّض تحت تأثير التدخين إلى قابلية التحوُّل لخلايا سرطانية، ومنها ما يعمل على إصابة الطبقة المبطَّنة للشرايين التَّاجية وغيرها بآثار ضارَّة، وتصبح هذه الطبقة خشنة يترسَّب بين خلاياها الكولسترول الضارُّ والمواد الدهنية المؤكسدة، التي تعمل على تضييق الشرايين تدريجيًا تنتهي بحدوث جلطة حادة (١).**

***

- **الإصابة** بسرطان الرئة، فضلاً عن أمراض خطيرة تُصيبُ الجهاز التنفُّسي بسبب التدخين، منها: التهاب القصبات المزمن، الانتفاخ الرئوي، الانسداد الرئوي المزمن.
- **يُسبِّب التدخين** سَرطان الحنجرة والفم والحلق والمريء، والكُلى والمعدة.. لهذا أَقْلِعْ عن التدخين يا عزيزي... وإلا عاجَلَتْكَ المنية.
- **يضعف عمل الغُدد الصمَّاء** التي تُفْرز الهرمونات اللازمة للحياة.
- **التدخين** هو الباب الذي يمهد الطريق أمام بَعض الُمدخِّنين للدخول إلى عالَم المخدرات.. عالَم الموت والمذلة والدَّمار.

*** تدخين الشِّيشة وخطرها على الشباب والمتقاعدين كبار السن:**

انتشرت الشيشة انتشارَ النار في الهشيم في هذه الأيام، بين مختلف فئات المجتمع وخاصة بين فئات الشباب، وأصبحت الضيف الدائم في كل جلسة؛ لأن اللقاء لا يَحْلُو إلا بها ولا يطول إلا في وجودها. وكذلك كبار السن من المتقاعدين.

***

وأخطر ما يُمكن الإشارة إليه، أن بعض الشركات بدأتْ بإدخال عنصُر مُهَدِّئ في التَّبغ المستخدم في الشيشة، مما يؤدِّي إلى إدمان الجسم عليها والطلب المستمر لها. وعندها يصعبُ تركُ الشيشة التي أثبتت الدراسات أن تدخين شيشة واحدة يعادل ٦٠ سيجارة، لهذا فالمقولة الشائعة أن الشيشة أَخفُّ ضَرراً من التدخين خطأٌ كبير وضلال بعيد. **وحذَّرتْ دراسة أمريكية مِنْ أن كمية الدخان المستنشق عبر الشيشة، تساوي عشرات أضعاف تدخين سيجارة واحدة.**

***

كما حَذَّرتْ دراسة مصرية مِنْ خطورة الشيشة، إذ اتضح أن محتوياتها (التبغ أو المعسّل) تزيد مِنْ إمكانية الإصابة بالأمراض السرطانية كافة، ذلك أن المعسّل يحتوي على مواد كيميائية شديدة الخطورة [عسل أسود، جليسرين، ومعادن وسُموم فطرية]، أثبتتْ كلها علاقتها بسرطانات الكبد والكُلى. ويؤكِّد استشاري القلب د.

أيمن حموده بأن الشيشة تحملُ ضرراً أشدَّ مِنَ السيجارة فالشِّيشة تحتوي على فواكه قد تَخَمَّرتْ كالعنب أو التفاح وغيره، حيث إن هذه المركبات لا تحترق بشكل تام، وتصبح مواد شديدة الفعالية على الخلايا السليمة، وتعرّض جِيناتها لخطر التحوُّل إلى خلايا سرطانية. مُؤَكِّداً أن تدخين رأس أرجيلة واحدة يعادل في ضرره تدخين ستين سيجارة.

***

هذا بالإضافة إلى أن الفواكه التي تَخمَّرتْ، تحمل بداخلها جزءاً من الخمر قَلَّ أو كثر... وهذا حرام شرعـًا «**فما أسكر كثيره فقليله حرام**» رواه أحمد عن ابن عمر ٥٦٤٨.

***

الله سبحانه يهب الكرامات التي تحيّر العقول وتدهش الألباب. نعم، يُذهل بالعطاء، فقد أعطى سليمان عليه السلام ملكًا لا ينبغي لأحد من بعده، وأعطى زكريا ذريةً بعد أن بلغ من الكِبَر عتيًّا، وأعطى نوحًا عليه السلام النصرة، فأنزل مطرًا أغرق به كل كافر على وجه الأرض استجابةً لدعائه، وشقّ لموسى البحر، ورفع عيسى إلى السماء، وأسرى بمحمد صلى الله عليه وسلم إلى سدرة المنتهى.

الفصل الثاني

مِنْ تجارب المتقاعدين

أولاً: تجربة متقاعد .. حافلة بالدروس والعبر[1]

ينزعج الكثير من الناس وهم على رأس العمل -وأنا كنت واحداً منهم- من اقتراب سنِّ التقاعد النظامي عن العمل الحكومي، وفاتهم أن الخروج من دائرة العمل لا تعني بالضرورة الخروج من دائرة العطاء والتميُّز في هذه الحياة، وأنها ما زالت مستمرة وقطاراتها لا تتوقف.

***

يجب أن يدرك الواحد منا -وهو على رأس العمل-، أن البقاء على الكرسي لا يدوم وإلا لما وصل إليه؛ وأنه بعد التقاعد يجب عليه أن يتكيَّف مع الواقع الجديد وأن يعي أيضـاً أن كل التسهيلات والخدمات -الخمسة نجوم- التي كانت تقدم له لم تكن تقدم إلا للكرسي الذي يقبع عليه الشخص وليس له شخصياً.

***

شخصيـاً عندما تركت موقعي الوظيفي كمدير لجامعة أم القرى في نهاية عام ٢٠١٨م، بعد عشر سنوات من العمل الإداري بين

(١) -تجربة متقاعد، د. بكري معتوق عساس، جريدة المدينة ١٢/ ٢/ ٢٠٢٣.

مستشاراً ووكيلاً ومديراً للجامعة، توافد الكثيرون من الأصدقاء على منزلي للسلام والثناء المعتاد لكل من يترك موقعـًا مرموقـًا في الدولة، ولا يزال في ذاكرتي عندما جاءني في إحدى المرّات صديق من أصحاب المعالي متقاعد سابقـًا، للسلام والزيارة ليقول لي: «**إنني أكثر الناس** إدراكـًا لهذه اللحظة، وأعرف ردود أفعال الناس المختلفة حول المسؤول بعد تركه للعمل، وأضاف قائلاً: «إن تلفوني المحمول كان يستقبل أكثر من مئتي مكالمة في اليوم، أصبح بعد تركي للعمل لا يرنُّ إلا كل عدة أيام عدة مرات، من الأهل والأقارب.. **عندها شعرت أن بعض ضعاف النفوس من أصحاب أصدقاء الكرسي، قد تحولوا وأن متعددي الوجوه من المقبلين في الأمس.**

والذين كانوا حولي قد اختفوا وذابوا، وأن من ظل ثابتـًا على صلته ومودته ووفائه هم فقط أصحاب المبادئ والقيم وذوو الأخلاق النبيلة، ممن لا يتغيرون وفقـًا لتغير الظروف والمصالح».

***

شخصيـًا كنت -ولله الحمد- أدرك هذه الأمور لذلك لم أتقمص الكرسي وعلى يقين أنني سأتركه يومـًا ما فالبقاء لله وحده، ولم أستغرب عندما تحول البعض ممن حولي بمجرد تركي للكرسي.

***

لا يزال في الذاكرة أحدهم، كان دائم الاتصال الهاتفي بي ليلاً ونهاراً، وكنت من الذين قدَّمت لهم خدمات في غير مضرة للغير، وبمجرّد انتهاء فترتي من العمل الإداري انقطع ذلك الشخص عن الاتصال الهاتفي بي تماماً بما فيها المناسبات، وحتى وأنا أمر بظروف صحية طارئة خارج المملكة.

***

بتوفيق من الله -سبحانه وتعالى- ثم دعاء الوالدين تأقلمت مع الوضع الجديد وعدت لما كنت عليه قبل العمل الإداري وذلك بالعمل والقراءة والتأليف والكتابة وإلقاء المحاضرات في مجالات الاقتصاد المعرفي والموهبة والتمويل الذاتي وغيرها في الجامعات السعودية وحضور المؤتمرات داخل المملكة وخارجها وعضوية الكثير من الهيئات والجمعيات وتخصيص أوقات للاجتماع مع العائلة والأحبة من أصدقائي الأوفياء الذين كانوا على تواصل معي قبل وأثناء المنصب.

***

ثانياً: أيُّ مستقبلٍ.. ما بعد الستين..!![1]

في منتصف عام ٢٠٠٣، كنت أتهيّأ لاستقبال مصير سعيد، سيأتي في أواخر الشهر الثامن..!! وأعني به إحالتي على التقاعد، وكنت

(١) أي مستقبل ما بعد الستين، عبد الرحمن عمارة، جريدة الأسبوع الأدبي ٢٠٠٧/١٠/٢٩.

بحقّ أنظر إلى الأمر نظرة لا مبالية، أو بتعبير أدق نظرة واقعية ومنطقية، فهذه حال الدنيا، والزمن كالسيل، يجرف كل شيء في طريقه، الصخور الكبيرة والحصى الصغير، ولا مَرَدَّ لاستمراره وطغيانه.

***

وقد صدف أن فاجأني زميل لي، سيلقى المصير نفسه، بسؤاله التالي: ماذا سوف تفعل بعد التقاعد..؟ فأجبته على الفور، بين جادّ ومازح، وبلهجة أخوّتنا المصريين: حاشوف مستقبلي». ثم ضحكت، فجاراني وضحك، ولكن الهموم العظيمة كانت مكدّسة على سمات وجهه، وكأن لسان حاله يقول: أي مستقبل للإنسان بعد سنّ الستين يا رجل...!!

***

«**أما أنا** حين نطقتُ بتلك العبارة جواباً على سؤال زميلي، فكنت، والحقُّ يقال، جادّاً ومازحاً، بل كان الجِدّ يتفوق على المزاج في الوزن والمعيار، وإليكم بيان ذلك.

لقد عملت طوال حياتي الوظيفية في الحقل الإعلامي، والأديب الذي يعمل في هذا الحقل، ينشغل، بشكل أو بآخر، عن طموحاته الأدبية، فالإعلام عموماً، ومنها الصحافة، تبعد الأديب، ولو قليلاً، عن الكتابة الأدبية، فالشحنة الانفعالية والعاطفية التي يجب أن تتوفر أثناء الكتابة، يُفرَّغ قسم كبير منها أثناء العمل الصحفي،

حيث الكتابة فيه، معظمُها أو كلها، كتاباتٌ استهلاكية، صحيح أنها ذات هدف سياسي أو اجتماعي أو ثقافي، ولكنها تظل بعيدة جداً عن الأدب في أشكاله الإبداعية، ولا سيما الشعر، وتبعث في غالب الأحيان الضجر والملل في نفس الأديب -الصحفي، لا الصحفي -الصحفي.

***

وقد كان الأديب العظيم مصطفى صادق الرافعي محقـًا إلى حد بعيد، حين كان يرفض العمل في الصحافة كمهنة، لأنه كان يعتبرها مقتلة للأديب والأدب، دون أن يرفض الكتابة فيها كأديب، وخيراً فعل.

***

بعد هذه التبريرات التي قد لا تقنع أحداً سوى أولئك البعض ممن يحملون أفكاراً مضطربة كأفكاري..!!... أقول: كل إنسان، ولا سيما الأديب، يعيش حياته على شكل أحلام وأمنيات. و«الحصيف» من يستطيع أن يحقق أكبر قدر منها، قبل أن تمتد يد ملك الموت إليها، وتنقلها هي وصاحبها إلى الدار الآخرة.

***

ولذلك حين نطقت بتلك العبارة «سأرى مستقبلي» كنت لحظتها جاداً قبل أن أكون مازحـًا، فهناك أحلام كثيرة مؤجلة،

ولا بد من محاولة تنفيذ بعضها على الأقل، فمكتبتي موزّعة على أكثر من مكان في البيت، حتى وصل الكثير منها إلى السقيفة، حيث ركنتها أم العيال، بإشرافي وتحت رعايتي...!! في صناديق عتيقة، قريباً من خردوات البيت وأوعية المؤونة، من برغل ومكدوس وزيتون وخلاف ذلك.

***

لقد أبتليتُ البلاءَ الحسن بشراء الكتب وحَمْلِها إلى البيت، كلما أغراني هذا الكتاب أو ذاك، وكلما كانت محفظتي عامرة بالنقود، حتى ولو كان معظمها مخصصاً لشراء الخبز والخضروات وتسديد ما يترتب عليَّ كمواطن من قيمة فواتير الكهرباء والماء والهاتف.

والعديد... العديد من تلك الكتب، في شتى ألوان الأدب والعلوم لمّا يزل دون قراءة.

***

ولذلك كنت أمنّي النفس، بعد إحالتي على التقاعد، أن أتفرغ من أجل تنفيذ، ولو بعض من تلك المشاريع المؤجلة، وكذلك بعض من تلك التي ازدحمت وتزدحم في البال، فهل كل ما يتمناه المرء يدركه..!!؟.. بالطبع لا، ولكنني سأحاول ما استطعت أن لا أموت ميتة بعض المتقاعدين ما دمت حياً، وأن أظلّ أحفر الصخر

بأظافري، ولا أترك كتاباً في مكتبتي يعتب علي، إلى أن يقضي اللّٰه أمراً كان مفعولاً.

***

ثالثاً: بين متقاعد استثمر وقته وآخر أضاعه: دروس وعبر

أعرف صديقًا تقاعد من عمله، وكان يرى في التقاعد بداية مرحلة جديدة من حياته لا نهاية لها. جلس مع نفسه، وفكّر في السنوات التي مضت، وقال: لقد انشغلت طوال حياتي بالعمل والمسؤوليات، وربما قصّرت في بعض عباداتي وواجباتي الاجتماعية، وقد آن الأوان لأن أستفيد من هذا الوقت فيما ينفعني في ديني ودنياي.

***

فخطّط ليومه، وجعل الصلاة في مقدمة اهتماماته، وقرّر أن يؤدي الصلوات الخمس في المسجد القريب من منزله، ما استطاع إلى ذلك سبيلًا. وبعد الصلاة، لا يعود إلى الفراغ، بل يسعى إلى قضاء حاجات أسرته، ويسأل عن أقاربه وأصدقائه، ويزور من يحتاج إلى الزيارة، ويتواصل مع أصحابه في السراء والضراء، ويحرص على أن يكون وجوده نافعًا لمن حوله.

***

أما صلاة الفجر، فقد وجد لها برنامجًا خاصًا؛ إذ اتفق مع عدد من جيرانه المتقاعدين على أن يذهبوا إلى مسجد أبعد قليلًا من منازلهم، فيمشون إليه معًا، فيجمعون بين فضيلتين: صلاة الفجر

وذكر الله، وممارسة رياضة المشي التي تحافظ على صحة أبدانهم. وهكذا أصبح الطريق إلى المسجد فرصة للحديث الطيب، والتذكير بالله، وتقوية أواصر الصداقة والجيرة.

***

وفي المقابل، كان له جار آخر تقاعد، لكنه اختار طريقًا مختلفًا. جلس أمام شاشة التلفاز، ينتقل من محطة إلى أخرى، ومن برنامج إلى آخر، حتى أصبح التلفاز رفيقه الدائم. ومع مرور الأيام، تحوّل الأمر من تسلية إلى عادة، ومن عادة إلى إدمان للجلوس أمام الشاشة معظم ساعات النهار.

***

ومع الوقت، بدأ هذا الجار يبتعد عن الصلاة والعبادة، ويقلّ تواصله مع أهله وأقاربه وأصدقائه، ولم يعد يسأل عن مريض، أو يواسي حزينًا، أو يقضي حاجة محتاج. كانت الأيام تمر أمامه كما تمر المشاهد على شاشة التلفاز، دون أن يشعر بقيمة ما يضيعه من عمره.

***

وبعد عدة أشهر، توفي الرجل فجأة، وانتهت رحلته، ولم يترك وراءه إلا السؤال المؤلم: ماذا قدّم في تلك الأشهر التي كان يستطيع أن يجعلها رصيدًا له عند الله؟

***

الفصل الثالث

في رحاب الشيخوخة[1]

حتى تصبح الشيخوخة فترة هادئة ومثمرة.

لو بلغ المتقاعد السبعين من عمره يقول المؤلف: أن الإنسان بعد السبعين يجب أن لا يتوارى عن العيون أو يتخلى عن آماله ونشاطه بل يجب أن يستمتع بالحياة ويؤدي دوره فيها حتى النهاية دون أن يتوقف لحظة واحدة.. أخذت أتأمل كلام المؤلف (كاسون) وأطبق ما يقوله على من رأيت من حولي من المسنين فرأيت أن الشيخوخة ليست توقفها عن النشاط إلا فيمن أصيب بمرض.

*** الشيخوخة تأمل وحكمة**

الشيخوخة فترة جميلة هادئة كلها تأمل وحكمة، إن خلت من مرض يدمر صاحبها أو يحول دون نشاطه، فالصحة عامل مهم في الإنتاج، والراحة النفسية، والتفكير الصافي الواضح، وهي أول عوامل الاستمتاع بالحياة وازدهار الآمال والإقبال على الدنيا..

***

(١) مجلة العربي، تأليف هربرت كاسون، وعرض ايليا حليم حنا، ١٩٧٢.

إنني لم أبلغ السبعين أو الستين، ولكن عندما ينتابني مرض عارض أشعر أن ضعفي يحول بيني وبين الإنتاج المثمر.. أشعر إبان ضعفي بعدم مبالاة بكل نشاط أحبه.. أشعر بفتور وعدم مبالاة بكل ما أعتزُّ به من أحلام وآمال.. وعندما تدب العافية في جسمي، بعد مرضي أشعر بالراحة تَشِعُّ في كل جوانب نفسي، وأعاود نشاطي، وتعاودني آمالي وأحلامي، وأشعر كأنما الدنيا كلها قد تغيّرت وغمرتها ألوان زاهية محبوبة..

***

وهنا يجدر بنا أن ننصح الشباب ومتوسطي العمر أن يعتدلوا في كل شيء، حتى يصلوا إلى شيخوخة ممتعة مثمرة.. إننى مع (هربرت كاسون) في قوله «إن أعجب فترة في حياة الإنسان قد تأتي في نهايتها، وقد تكون السنوات التي بعد السبعين أكثر فائدة وجدوى من كل السنين التي سبقتها..».

رغم بلوغ المؤلف سن السبعين، إلا أنه يتمتّع بصحة جيدة... ويحدثنا عن سبيله في الحياة بعد أن بلغ هذه السن فيقول: «**هذه عقيدتي الجديدة بدلاً من الأسى على ما فات، التخطيط للفترة الجديدة، وبدلاً من الاستهانة بقدري، الثقة في إمكانياتي، وبدلاً من الانقباض، التفاؤل وبدلاً من الاعتزال، بداية جديدة أحقق فيها هدفًا جديراً بالتحقيق**.. إنها لكارثة تَحِيقُ بمثلي أن أنظر إلى المحطة رقم ٧٠ على أنها محطة النهاية.. إنها ليست كذلك».

***

ويقول: «منذ عشر سنوات عندما كنت في الثانية والستين كتبت (قصة حياتي) واخطأت لأنني تعجَّلت في كتابتها، لأن أعظم خبرات حياتي جاءت بعد الثانية والستين».

ثروة من الخبرات

لا أحد ينكر الثروة الهائلة من الخبرات التي تكون لنا في شيخوختنا.. إنها ثروة لا تقدر بثمن.. إنها خبرات العمر وتجاربه الصادقة التي نقاها الزمن من كل الشوائب.. نقّاها من الغرور، نقاها من التفكير الفج، نقاها من الأحلام البرّاقة التي كثيراً ما تكون كالسراب.. جعلها الزمن جوهراً تخلص من كل زيف..

***

هذه الخبرات والتجارب يجب ألا تظل مدفونة في رأس المسن وقلبه، بل يجب أن يقدمها لنا، يجب أن نعطيه فترة راحة تجعله يخلد إلى نفسه فيها، ويخرج من أعماقه تجاربه وخبراته التي دفع فيها الكثير الغالي من صحته وبريق عينيه، وآماله، وراحته وهنائه. إنها شيء قيّم غال يجب أن يدون ولا فرق في أن يكون صاحبها سياسيًا عظيمًا، أو فنانًا أو أديبًا، أو أن يكون عاملاً أو مزارعًا أو خفيراً..

***

إنها خبرات، إنها جوهر أصيل بعيد عن كل زيف، ويجب أن نفيد منها.. يجب أن نشجّع أدب الشيخوخة، أدب الخبرات الصادقة ليفيد منها الشباب، وليبدءوا خطواتهم على أسس سليمة، ولكي يصلوا من أقرب طريق إلى الهدف، بالاستعانة في مجهودهم بالخبرات السابقة لمن عانى الحياة ومارس النشاط نفسه.. **يجب أن نطلب من كل مسن عند إحالته إلى المعاش أن يكتب لنا خبراته وتجاربه في عمله وفي دروب حياته المختلفة ويجب أن تهتم الدولة والهيئات المعنية بنشر هذه الخبرات.**

أربع فترات واضحة

ويحدثنا عن إحساسه وشعوره عندما بلغ السبعين فيقول: «عندما وصلت إلى السبعين شعرت براحة كبيرة فإنه في مراحل عديدة من حياتي كنت لا أظن أنني أصل إلى هذه السن..

إن ما يريحني أكثر أن عقلي نشيط وصحتي جيدة..» ثم يضيف قوله: «**إن الشخص عندما يعيش إلى الثمانين أو أكثر يكون قد عاش أربعة أعمال أو قل أربع فترات واضحة في حياته هي: الطفولة، والشباب، والعمر المتوسط، والعمر المتقدم. لذا فإنه عندما يبلغ السبعين فإنه يبدأ حياته الرابعة أو عمره الرابع.**

ولهذا فإننا لا نخطئ إن قلنا إن الحياة تبدأ في السبعين، وفي السبعين يجب أن يضع المُسنُّ خطة حياته في الفترة الرابعة التي

بدأت، وعلى هذا يجب ألا يتوارى قبل أن يقوم بدوره في هذه المرحلة الرابعة من حياته..» ثم يتابع (كاسون) قوله: «**كل رجل بلغ السبعين يجب عليه أن ينظر إلى السبعين سنة الماضية كفترة إعداد، وبذلك يتطلع إلى مستقبل يحقق فيه هدفًا جديداً، أو يُتمّ شيئًا كان يتطلع إلى إتمامه أو القيام به..**» ثم يقول: «إنني في هذا السن مُهيأ لأن أقوم بأحسن إنتاج لي فلي خبرتي التي تقلّل من خطر الخطأ في مشروعي.

الكتابة عن تفكير الشيوخ عند غروب الحياة مهمة

المؤلف (كاسون) لا يلوم الشيوخ لعدم الكتابة ولكنه يلوم الأطباء، وعلماء النفس، يريدهم أن يهتمّوا بالشيوخ، ويكتبوا لهم البحوث عن إطالة الحياة، والتخلُّص من أمراض الشيخوخة، ويريد من علماء النفس أن يكتبوا بحوثهم الضافية عن كيفية الاستمتاع بالشيخوخة..

***

ونرى في هذا مدى تشبث الكاتب بالحياة، إنه يريد ما يفتح أمامه وأمام أمثاله من الشيوخ، الطريق على أمل جديد، وصحة خالية من المرض.. إنه يطلب أن يكتب الأخصائيون للشيوخ ما يعطيهم صحة وقوة وعزيمة وأملاً، حتى لا ينقطع نشاطهم أو يتوقّف وحتى لا يقبعوا في انتظار الموت والحسرة على قرب فراق

هذه الدنيا تحِز في نفوسهم وتسلبُ متعتهم بالأيام الباقية.. **ويوصي (هربرت كاسون) المسنين من قارئيه أن يستمتعوا إلى آخر حدود الاستمتاع بما تبقى لهم من الحياة قائلاً لهم: (اعصُر برتقالتك حتى آخر قطرة فيها)**: ويقول: عندما أعمل في سن السبعين أضع رجلي على أرض صلبة لا تخور تحت قدمي، وأسير إلى واحة جميلة لا إلى سراب خادع.. إن خبراتي تمكنّني من عمل إبداعي..

لا تعش عمرك المتقدم وأنت ميت.. اترك الحياة وأنت تؤدى دورك فيها بنشاط، أتركها وأنت تشعر بعظمة دورك حتى آخر نفس تلفظه.. **عش حياتك واستمتع بها، واعصر برتقالتك حتى آخر قطرة، لا تلق بها وفيها قطرات من العصير النافع.. استمتع بالحياة حتى نهايتها فإن الحياة قصيرة مهما طالت. إن العمر المتقدم له فنه، وله كفايته في حد ذاته ولكن يؤسفني أن قليلين هم الذين يعرفون كيف يكبرون ويطيلون حياتهم»**.

***

حكمة:

- بقوة إيمانك وإرادتك تُحقّق النجاح والسعادة.

-اجعل حديثك مع النفس مصدراً لقوتك وتعزيزاً لذاتك.

- الأفكار والمشاعر السلبية ندمّر طاقتك الحيوية وتسمّم حياتك، ابتعد عنها، تسلم.

الفصل الرابع

أمراض الشيخوخة وكيفية تجنبها أو معالجتها

هذه هي بعض الأمراض التي تُصيب المُسن – أوضحتها هنا ليأخذ منها الشاب لمشيبه، ويحترس ويقي نفسه شر المرض، ويُحس بها أقرباء المسن ويقدرون حالته، حتى لا يقعوا في أخطاء هم في غنى عنها. **ونصيحتي لمن جاوز الخمسين أن يقوم بفحص نفسه سنويـًا مع التحاليل الطبية اللازمة له لاكتشاف أي مرض يكون قد أصابه وعلاجه في بدء ظهوره – ثم البعد كل البعد عن السُّمنة**، وعليه مزاولة الرياضة البدنية بما في ذلك المشي، ثم إعطاء نفسه الكمية الوافية من الراحة وهدوء النفس، والتجوال، وعمل ما يشرح الصدر، ويفتح آفاقـًا جديدة في حياته، وينمي هواياته كالرسم والتصوير والقراءة، وما إلى ذلك فكلها تعين الإنسان على تقبُّل هذه الفترة من حياته. ولهم أسوة حسنة فيما يقوم به بعض المسنين من إنتاج ضخم وهم في سن ما بعد الستين – بعد خبرتهم الطويلة وتجارب الحياة النادرة.

***

بهذا يعيش المُسن عيشة هانئة هادئة – تحت رعاية من كان رعاهم في شبابه.

ومع تقدّم العمر، يصبح الجسم أكثر عرضة لبعض الأمراض التي تُعرف بأمراض الشيخوخة. تختلف هذه الأمراض في شدتها وتأثيرها على الحياة اليومية، ولكن يمكن تجنبها أو تأخير ظهورها من خلال نمط حياة صحي ورعاية طبية مناسبة.

***

*** أشهر أمراض الشيخوخة:**

١. أمراض القلب والأوعية الدموية:

مثل: ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين وأمراض القلب التاجية.

الوقاية والعلاج: ممارسة الرياضة، تناول غذاء صحي غني بالخضروات والفواكه، تقليل الملح والدهون، والابتعاد عن التدخين.

٢. السكري من النوع الثاني

يحدث بسبب مقاومة الجسم للإنسولين أو نقص إنتاجه.

الوقاية والعلاج: تقليل استهلاك السكر، التحكم في الوزن، ومتابعة نسبة السكر في الدم بانتظام.

٣. هشاشة العظام والتهاب المفاصل

ضعف العظام يؤدي إلى الكسور، بينما يسبب التهاب المفاصل الألم والتصلّب.

الوقاية والعلاج: تناول الكالسيوم وفيتامين «د»، ممارسة التمارين، وتناول أدوية مضادة للالتهابات إذا لزم الأمر.

٤. الخرف ومرض الزهايمر

يسبّبان تراجعًا في الذاكرة والقدرة على التفكير واتخاذ القرارات.

الوقاية والعلاج: الأكل الصحي، تدريب الدماغ بألعاب التفكير، وممارسة الرياضية للحفاظ على تدفق الدم إلى الدماغ.

٥. مشاكل الجهاز الهضمي

مثل: الإمساك، وقرحة المعدة وسوء الامتصاص.

الوقاية والعلاج: تناول الألياف، شرب الماء بانتظام، وتقليل الأطعمة الدهنية والمصنّعة.

٦. الاكتئاب والقلق

مشاكل نفسية شائعة عند كبار السن بسبب العزلة أو فقدان الأحبة.

الوقاية والعلاج: الحفاظ على العلاقات الاجتماعية، ممارسة الهوايات، والتحدث مع طبيب نفسي عند الحاجة.

٧. ضعف الجهاز المناعي

يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بالعدوى.

الوقاية والعلاج: التغذية السليمة، ممارسة الرياضة، وتلقي اللقاحات الدورية.

***

كيف يمكن تجنب أمراض الشيخوخة؟

الغذاء الصحي: تناول الأطعمة الغنية بالفيتامينات والمعادن والبروتينات.

النشاط البدني: ممارسة الرياضة بانتظام للحفاظ على العضلات والمفاصل.

النوم الجيد: الحصول على ٧-٩ ساعات من النوم يومياً لتعزيز صحة الدماغ والجسم.

إدارة التوتر: ممارسة التأمل والتنفس العميق والابتعاد عن مصادر التوتر.

المتابعة الطبية الدورية: إجراء الفحوصات المنتظمة للكشف المبكر عن أي أمراض.

التفاعل الاجتماعي: البقاء على اتصال مع الأصدقاء والعائلة والمشاركة في الأنشطة المجتمعية.

***

الخلاصة:

الشيخوخة ليست حكماً بالموت البطيء، بل يمكن أن تكون فترة مليئة بالحيوية والنشاط إذا ما تم الاعتناء بالصحة الجسدية والنفسية بشكل صحيح. كل خطوة صحية تتخذها في شبابك ستنعكس عليك إيجابياً في شيخوختك، ولذلك فإن تبني أسلوب حياة صحي منذ الآن هو أعظم استثمار يمكنك القيام به من أجل مستقبل أكثر صحة وسعادة.

***

لننظر إلى الشيخوخة على أنها فرصة للاستمتاع بالحياة بطريقة مختلفة، ولنجعل منها مرحلة مليئة بالتجارب الجميلة بدلاً من أن تكون مرحلة مليئة بالأمراض والمعاناة. فالوقاية تبدأ اليوم، والعناية بالجسد والعقل هي المفتاح لحياة طويلة مليئة بالرفاهية.

***

﴿إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (يوسف:٩٠)

فالتقوى والصبر هما مفتاحا نيل الرجاء في الدنيا والآخرة بإذن الله.

اللص الصامت وكبار السن[1]

أثبتت العديد من الدراسات الحديثة التي احتوتها العديد من المؤتمرات العلمية محليًا ودوليًا أن القرن الجديد سيشهد زيادة كبيرة في نسبة المسنين بالمجتمع. وفي مصر، يشكل كبار السن نحو ٤ إلى ٧٪، ومن المتوقع زيادة هذه النسبة نتيجة لتحسن وتطور الخدمات الصحية، في حين وصل متوسط عمر السيدات إلى ٦٩ سنة، وارتفع متوسط عمر الرجال إلى ٦٥ سنة، وبالتالي، ما يصاحب ذلك من مشكلات كسور العظام الناتجة عن هشاشتها، فقد ساعد على ظهور مرض الهشاشة عدة عوامل أساسية تتمثل في تغير نمط الحياة من النشاط والحركة المستمرة التي تساعد على ترسيب الكالسيوم في العظام إلى الخمول والكسل البدني، وأيضًا تغير نمط الغذاء من ألوان الطعام الطازجة الغنية بالمعادن والفيتامينات إلى الأطعمة الجاهزة المشبعة بالدهون.

ونقص معدلات الكالسيوم في الغذاء، وهو من الأسباب الرئيسية لحدوث هشاشة أو ترقق العظام. فالاهتمام بتناول الأغذية الغنية بالكالسيوم دون التعرض للشمس وممارسة الرياضة يؤثر على عظامنا. ويجب الإشارة إلى أهمية برامج الإرشاد بين المسنين لوسائل الحد من أسباب الكسور بينهم، مثل..

---

(١) نرمين فاروق، جريدة الأهرام، ١٦/ ٧/ ٢٠٠٨.

- ارتداء أحذية خاصة ضد التزلق، أو إبعاد الأشياء التي تعوق الحركة بالنسبة للمسن داخل المسكن تجنبًا لوقوعه وإصابته.

- ارتداء كبار السن أجهزة خاصة حول الحوض لحمايته من الكسر عند وقوعه، ودراسة كسور بعد سن الستين.

الفصل الخامس

نصائح من المعمرين لحياة طيبة

إذا كان المقصود بـ«نصائح المعمّرين» الأشخاص الذين عاشوا إلى أعمار متقدمة (٩٠ أو ١٠٠ سنة فأكثر)، فهناك قدر كبير من الأبحاث العلمية والمقابلات الميدانية التي درست عاداتهم وأفكارهم. المثير للاهتمام أن نصائحهم تتشابه بشكل لافت رغم اختلاف البلدان والثقافات.

ما الذي يقوله المعمّرون أنفسهم؟

عند جمع شهادات المعمّرين من أنحاء العالم، تتكرّر هذه الأفكار:

١. الحفاظ على العلاقات الإنسانية

* الاهتمام بالعائلة والأصدقاء.
* تجنّب العزلة الاجتماعية.
* المشاركة في المجتمع والأنشطة الجماعية.

٢. الاستمرار في الحركة

* المشي اليومي.

* القيام بالأعمال المنزلية أو الزراعية.
* تجنب الجلوس الطويل.

٣. عدم الإفراط في الطعام

* تناول كميات معتدلة.
* التركيز على الأطعمة الطبيعية قليلة التصنيع.
* عدم الأكل حتى التُّخمة بشكل مستمر.

٤.وجود هدف للحياة

* الشعور بأن هناك سببًا للاستيقاظ كل صباح.
* الاستمرار في التعلُّم أو العمل أو خدمة الآخرين.

٥. إدارة التوتر

* الصلاة أو التأمل أو الذكر.
* قضاء وقت في الطبيعة.
* عدم الانشغال المستمر بالمشكلات الصغيرة.

٦. التفاؤل والمرونة النفسية

* تقبُّل تغيُّرات الحياة.
* عدم الاستغراق في الندم.
* القدرة على التكيُّف مع الظروف الصعبة.

من أشهر الأبحاث دراسة مناطق «المعمّرين» المعروفة باسم Blue Zones، وهي مناطق ترتفع فيها نسبة مَن يتجاوزون المئة عام.

وجد الباحثون عوامل مشتركة، منها:

١. النشاط البدني الطبيعي

المعمّرون لا يعتمدون غالبًا على تمارين شاقّة، بل يتحركون طوال اليوم:

* المشي.
* البستنة والزراعة.
* الأعمال اليدوية.

٢. الغذاء النباتي بدرجة أكبر

ليس بالضرورة نباتيًا بالكامل، لكن:

* البقوليات.
* الخضروات.
* الفواكه.
* الحبوب الكاملة.

تشكّل جزءاً كبيراً من النظام الغذائي.

٣. تعزيز الروابط الاجتماعية

تُظهر الدراسات أن الوحدة الاجتماعية ترتبط بزيادة خطر الوفاة المبكرة، بينما العلاقات الجيدة ترتبط بصحة أفضل وطول عمر أكبر.

٤. المعنى والغاية

الشعور بأن للحياة هدفاً يرتبط بانخفاض معدلات الاكتئاب وتحسن الصحة العامة.

٥. النوم الكافي

معظم الأبحاث الحديثة تشير إلى أن النوم المنتظم والجيد عنصر مهم للصحة الإدراكية والقلبية.

ما النصائح التي يقدمها المعمرون عند سؤالهم مباشرة؟

عند مراجعة عشرات المقابلات مع معمّرين من مختلف البلدان نجد عبارات متكررة مثل:

* **«لا تتوقف عن التعلُّم»**.
* **«ابقَ مشغولاً بشيء تُحبُّه»**.
* **«لا تحمل الأحقاد»**.
* **«حافظ على صداقاتك»**.
* **«امشِ كل يوم»**.

* «كل باعتدال».

* «اضحك كثيراً».

* «تقبّل ما لا تستطيع تغييره».

***

دعاء مبارك

يا مالك الملك، وكّلتك أمري واستودعتك همي، فبشّرني بما يفتح مداخل السعادة إلى قلبي.

اللهم كما أيقظت عيوننا من المنام، أيقظ قلوبنا من الغفلات، وكما أنرت الكون بنور الصباح، أنر حياتنا بنور الهداية.

اللهم اكتب لنا محو الذنوب، وستر العيوب، ولين القلوب، وتفريج الهموم، وتيسير الأمور، وارزقنا الصحة والعافية الدائمة.

اللهم آمين.

الفصل السادس

نماذج مشرقة من الأشخاص أبدعوا في حياتهم وخدمة شعوبهم مع التقدُّم في العمر

من أمثلة لأشخاص عُرفوا بطول العمر مع حياة نافعة لأسرهم ومجتمعاتهم، فهناك شخصيات تاريخية ومعاصرة من العالم الإسلامي ومن دول أخرى:

من الأمة الإسلامية:

* محمد متولي الشعراوي (١٩١١-١٩٩٨): عاش نحو ٨٧ عامـًا، وأثّر في ملايين الناس بعلمه وتفسيره للقرآن.
* أبو الحسن الندوى (١٩١٤-١٩٩٩): قضى عمره في التعليم والدعوة والإصلاح.
* عبد العزيز بن باز (١٩١٠-١٩٩٩): عُرف بالتعليم والإفتاء والعمل الخيري.
* يوسف القرضاوي (١٩٢٦-٢٠٢٢): عاش أكثر من ٩٥ عامـًا، وله مؤلفات وتأثير واسع في الفكر الإسلامي.

من العالم:

* Nelson Mandela (١٩١٨-٢٠١٣): عاش ٩٥ عامـًا، وساهم في المصالحة الوطنية ومكافحة التمييز العنصري.
* Mahatma Gandhi: رغم أنه لم يعش عمراً طويلاً جداً، فإن حياته كانت مؤثّرة في مجتمعه والعالم.
* Jimmy Carter: عرف بخدمة المجتمع والعمل الإنساني حتى سن متقدمة جداً ١٠٠ سنة.
* Jeanne Calment (١٨٧٥-١٩٩٧): عاشت ١٢٢ عامـًا، وهي من أطول الأعمار الموثقّة في التاريخ.

أمثلة من الصحابة والسلف الصالح:

* أنس بن مالك: عاش عمراً طويلاً نسبيّا، ونقل علمـًا كثيراً للأمة.
* عبد اللّٰه بن عباس: عُرف بالعلم والتعليم وخدمة المسلمين.

يجدر الانتباه إلى أن «الحياة الطيبة» لا تُقاس بطول العمر وحده، بل بما يقدّمه الإنسان من نفع لأهله ومجتمعه، كما في قوله تعالى: ﴿فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً﴾ النّحل ٩٧.

***

*** الأسباب التي ساعدت على التقدم بالعمر مع الإبداع**

لا يمكن الجزم بسبب واحد يفسّر طول العمر أو الإبداع لدى هؤلاء الأشخاص، لكن الدراسات حول المعمّرين والأشخاص

ذوي الإنتاجية العالية تشير إلى مجموعة عوامل تتكرر كثيراً:

١. وجود هدف ومعنى للحياة

* الانشغال برسالة أو عمل نافع.
* الشعور بأن للحياة قيمة وأن هناك من يحتاج إلى جهودهم.

٢. النشاط الذهني المستمر

* القراءة والتعلّم والتعليم والكتابة.
* حلّ المشكلات والتفكير المستمر يحافظ على حيوية الدماغ.

٣. العلاقات الاجتماعية القوية

* الارتباط بالأسرة والأصدقاء والمجتمع.
* المشاركة في الأنشطة الاجتماعية والخيرية.

٤. الاعتدال في الطعام

* تجنُّب الإفراط في الأكل.
* الاعتماد على غذاء متوازن غني بالخضراوات والفواكه والحبوب.

٥. الحركة المنتظمة

* المشي والعمل اليومي والنشاط البدني المعتدل.

* ليس بالضرورة ممارسة رياضة شاقّة.

٦. إدارة التوتر

* التفاؤل والصبر والتعامل الهادئ مع المشكلات.
* تجنُّب الغضب المزمن والضغوط المستمرة قدر الإمكان.

٧. العادات الصحية

* عدم التدخين.
* النوم الكافي.
* المتابعة الطبية عند الحاجة.

٨. الإيمان والروحانية

* بالنسبة لكثير من العلماء والمصلحين المسلمين، كان للعبادة والذّكر والصلاة دور في الطمانينة النفسية والاستقرار العاطفي.
* الإيمان قد يساعد على الصبر وتحمُّل الشدائد والحفاظ على الأمل.

أما الإبداع والإنتاجية في سنّ متقدّمة فغالباً يرتبطان بالاستمرار في العمل والتعلم وعدم التقاعد الذهني. كثير من العلماء والمفكرين ظلّوا يقرؤون ويكتبون ويعلّمون حتى آخر سنوات حياتهم، فبقيت عقولهم نشطة ومنتجة.

***

ومن أجمل ما قيل في هذا المعنى أن العمر لا يُقاس بعدد السنين فقط، بل بما يُملأ به من علمٍ وعملٍ نافع وأخلاقٍ حسنة. وقد عاش كثير من الناس أعماراً طويلة دون أثر يُذكر، بينما ترك آخرون أثراً عظيمـًا لأنهم أحسنوا استثمار وقتهم.

***

ومن العادات التي تتكرر عند كثير من أصحاب الأعمار المديدة والحياة المثمرة.

*** المحافظة على الصحة دون إفراط أو تفريط.**

*** الاستمرار في التعلُّم مهما تقدّم العمر.**

*** خدمة الأسرة والمجتمع.**

*** التفاؤل وحسن الظن بالله.**

*** تجنُّب العداوات والضغائن قدر الإمكان.**

*** تنظيم الوقت والانشغال بما ينفع.**

*** المحافظة على العبادة والجانب الروحي.**

*** نور.. ونجاة :**

-اهتمّ بنفسك أولاً... فهي الباقية معك إلى نهاية العمر

في زحمة الحياة، ننشغل كثيراً بالآخرين: نرعى أبناءنا، ونقف إلى جانب أصدقائنا، ونحمل هموم الأسرة، ونحاول أن نكون

حاضرين في حياة من نحبُّ. ومع مرور السنوات، قد نكتشف أننا أعطينا الجميع من وقتنا واهتمامنا، ونسينا أنفسنا.

***

اهتمّ بنفسك أولاً، فليست هذه دعوة إلى الأنانية، وإنما دعوة إلى التوازن. فالإنسان الذي يُهمل نفسه باستمرار قد يجد نفسه يومـًا متعبـًا، مستنزفـًا، غير قادر على مواصلة العطاء الذي اعتاد أن يقدّمه للآخرين. أما حين يعتني بنفسه، فإنه يصبح أكثر قدرة على العطاء، وأكثر هدوءاً في مواجهة متاعب الحياة.

***

اهتمّ بصحتك، فهي رأس مالك الحقيقي. تناول طعامك باعتدال، وتحرك بما يناسبك، ونم ما يكفيك، ولا تؤجّل زيارة الطبيب عندما تحتاج إليها. ولا تجعل العمر عذراً لإهمال الجسد، فلكل مرحلة من الحياة جمالها، ولكل عمر حقُّه من العناية.

***

واهتمّ بعقلك وقلبك أيضـًا. اقرأ، وتعلّم، وتأمّل، واجلس مع من ترتاح إليهم. لا تسمح للحزن أن يستوطن داخلك، ولا تحمل أخطاء الماضي معك إلى المستقبل. بعض الأشياء لا تحتاج إلى حلّ، بل تحتاج إلى أن نتعلّم كيف نتجاوزها.

***

وتعلم أن تقول «**لا**» عندما يكون قولها ضرورياً. ليس مطلوباً منك أن ترضي الجميع، ولا أن تبرّر كل قرار تتخذه. **اختر راحتك النفسية، وابتعد عن العلاقات التي تستنزفك، وعن كل ما يسرق منك سلامك الداخلي.**

***

وعندما تصل إلى مرحلة التقاعد، لا تنظر إليها على أنها نهاية الطريق، بل بداية مرحلة مختلفة. لقد انتهت مسؤوليات العمل، لكن مسؤوليتك تجاه نفسك لم تنتهِ. لديك وقت لتقرأ، وتكتب، وتسافر، وتلتقي بالأصدقاء، وتمارس هواية أحببتها ولم تجد لها وقتاً، وتقدّم خبرتك لمن يحتاج إليها.

***

تذكّر دائماً أن الذين تحبُّهم قد تتغيّر ظروفهم، وقد ينشغلون بحياتهم، وقد تفرّق بينكم الأيام والمسافات. **أما أنت، فستبقى مع نفسك في كل مراحل العمر. لذلك لا تؤجل الاهتمام بنفسك إلى الغد.**

***

أعطِ نفسك بعضاً من الحب الذي منحتَه للآخرين، وبعضاً من الوقت الذي أنفقته في خدمة الجميع. سامح نفسك، ورفقاً بها، وامنحها حقَّها في الراحة والفرح.

فالحياة ليست فقط أن نعيش من أجل الآخرين، بل أن نعيش أيضـًا لأنفسنا؛ نعيش بكرامة، وطمأنينة، ورضا.

***

وفي نهاية المطاف، قد تتغيَّر الوجوه من حولنا، وتتبدَّل الظروف، وتتساقط أشياء كثيرة من أيدينا، لكن الإنسان يبقى رفيق نفسه إلى آخر الطريق.

فاهتمّ بنفسك أولاً... فهي الباقية معك إلى نهاية العمر.

***

*** كلمات من نور:**

قال صلى الله عليه وسلم:

«مَن أصبح منكم آمنًا في سِرْبِه، معافًى في جسده، عنده قوت يومه، فكأنما حِيزت له الدنيا بحذافيرها». رواه الترمذي وابن ماجه.

- صاحب القناعة لا يُذلّ نفسه إلا لله، ولا يُعلّق قلبه إلا بالله، ولا يطمع إلا فيما عند الله؛ لأنه آمن بكماله وحكمته، وأيقن بعدله ورحمته.

الفصل السابع

شيخوخة مريحة : قصص مهمة ودروس للحياة

الشيخوخة ليست مجرّد محطة نهائية في الحياة، بل هي مرحلة يمكن أن تكون غنية بالسعادة، الحكمة، والإنجازات. كثيرون يعتقدون أن التقدم في العمر يعني الانسحاب من الحياة، لكن هناك من كسروا هذه القاعدة وعاشوا شيخوخة ملينة بالحيوية والنشاط. في هذا المقال، سنتناول قصصًا لأشخاص تمكّنوا من الاستمتاع بمرحلة الشيخوخة برغم التحدّيات، وكيف يمكننا الاستفادة من تجاربهم لعيش حياة طويلة وسعيدة.

- هارو أكياما (اليابان) - الضحك مفتاح العمر الطويل

في جزيرة أوكيناوا اليابانية، حيث يعيش بعضٌ من أطول البشر عمرا، نشأت هارو أكياما التي بلغت ٩٨ عامًا وما زالت تعيش حياة نشطة وحيويّة. منذ شبابها، تبنّت أسلوب حياة صحي يعتمد على تناول الطعام الطبيعي الغني بالخضروات والأسماك، إلى جانب ممارسة التمارين الرياضية اليومية. لم يكن سرُّ عمرها المديد مجرّد الطعام الصحي، بل كان أيضًا الضحك اليومي والتفاؤل.

تؤمن هارو بأن الحياة قصيرة جدًا لتعاش بالقلق والتوتُّر، لذلك جعلت الابتسامة أسلوب حياة. **تجربتها تؤكد أن الصحة النفسية تؤثر بعمق على الصحة الجسدية.**

- جون غودينو (إيطاليا) - العمل سرُّ البقاء شابًا

في إيطاليا، حيث يتم تقدير العمل الحرفي، ظل جون غودينو، الخياط الإيطالي، يعمل حتى سن ١٠٠ عام. كان يستيقظ يوميًا ليزاول مهنته، **ويؤمن بأن البقاء منشغلاً هو مفتاح العمر الطويل. لم يكن العمّل عبئًا عليه، بل كان شغفًا يُبقيه متفاعلًا مع الحياة** حتى بعد تقاعده، واصل جون ممارسة هواياته مثل العزف على الكمان وحضور الفعاليات الثقافية. قصّته توضح أن الإنسان حين يحب ما يفعل، فإنه لا يتقدَّم في العمر بالمعنى التقليدي، بل يظل محتفظًا بروحه الشابَّة.

- غلاديس ماكفيرسون (كندا) - التكنولوجيا جسر الأجيال

مع تطور التكنولوجيا، يعتقد البعض أن كبار السن يجدون صعوبة في مواكبة العصر. لكن غلاديس ماكفيرسون، التي تجاوزت ٩٥ عاما، أثبتت العكس. في السبعينيات من عمرها، قرَّرت أن تتعلّم كيفية استخدام الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي للبقاء على اتصال مع عائلتها وأصدقائها. لم تكتف بذلك، بل بدأت في مشاركة يومياتها وأفكارها مع متابعيها عبر الإنترنت، مما جعلها

مصدر إلهام لكبار السن الذين اعتقدوا أن التكنولوجيا ليست لهم. قصّة غلاديس تؤكّد أن التعلُّم لا يتوقّف عند سنٍّ معيّن، وأن الفضول والانفتاح على التغيير هو مفتاح الشعور بالشباب.

- نيلسون دي غراسي (البرازيل) - الرياضة أُسلوب حياة

لم تمنع الشيخوخة نيلسون دي غراسي من مواصلة شغفه بالرياضة. كان هذا الرياضي البرازيلي يسبح يوميًا ويمارس اليوغا رغم بلوغه ٩٠ عامًا. شارك في سباقات السباحة الخاصة بكبار السن، وكان يردّد دائمًا أن «**الجسد مثل المحرّك، إن لم تستخدمهما فسوف يصدآن**». تجربته توضح أن ممارسة الرياضة ليست مجرد **نشاط جسدي، بل أسلوب حياة يساعد في الحفاظ على صحة العقل والجسد معًا.**

- جينيفيف كليرمونت (فرنسا) - التعلم مدى الحياة

حين تقاعدت جينيفيف كلير مونت، الأستاذة الجامعية الفرنسية، لم تعتبر ذلك نهاية مشوارها الأكاديمي. بل على العكس، التحقت بدورات دراسية في الأدب والفلسفة بعد سن الثمانين، وواصلت حضور المؤتمرات والندوات العلمية. **كانت تؤمن بأن العقل يحتاج إلى التمرين تمامًا كما يحتاج الجسد.** لم يكن هدفها الحصول على شهادات جديدة، بل إبقاء ذهنها نشطًا ومتّقدًا. قصّتها تثبت أن الفضول وحب المعرفة يمكن أن يجعلا

الإنسان شابًا حتى وإن تقدمت به السنون.

-القواسم المشتركة بين هذه القصص

تجمع هذه القصص بعض العوامل المشتركة التي ساعدت أصحابها على عيش شيخوخة مريحة وسعيدة

١- **النشاط البدني**: سواء عبر الرياضة، المشي، أو العمل المستمر، فإن البقاء نشطًا جسديًا يساهم في تعزيز الصحة.

٢- **التعلم المستمر**: الحفاظ على نشاط العقل من خلال القراءة، التعلُّم، أو حتى استخدام التكنولوجيا.

٣- **التفاعل الاجتماعي**: بناء علاقات قوية مع العائلة، الاصدقاء، أو حتى المجتمع الافتراضي عبر الإنترنت.

٤- **التفاؤل والايجابية**: النظر للحياة بروح مرحة وتجنُّب القلق والتوتر.

٥- **التكيف مع المتغيّرات**: القدرة على التّأقلم مع مراحل الحياة المختلفة وعدم الخوف من التغيير :

- كيف نطبّق هذه الدروس في حياتنا:

إذا كنت ترغب في عيش شيخوخة مريحة، فلا تنتظر حتى تصل إليها بل ابدأ الآن

- **مارس الرياضة** بانتظام، حتى لو كانت مجرّد مشي يومي.

- **تعلم شيئًا** جديدًا كل يوم، سواء كان ذلك عبر قراءة كتاب أو تجربة هواية جديدة.
- **حافظ على** علاقاتك الاجتماعية ولا تعزل نفسك .
- **واجه الحياة** بروح مرحة وتجنَّب القلق المفرط.
- **كن منفتحًا** على التغيير واستفد من الفرص المتاحة لك .

***

الخاتمة :

الشيخوخة ليست نهاية الطريق، بل بداية مرحلة جديدة يمكن أن تكون ملينة بالإبداع، السعادة، والاستمتاع بالحياة. كما رأينا من هذه القصص، فإن السر لا يكمن فقط في الجينات، بل في أسلوب الحياة الذي نختاره لأنفسنا. لذلك، علينا أن نبدأ اليوم في بناء المستقبل الذي نرغب فيه، بحيث تكون شيخوختنا فترة من الراحة، الإنجاز، والحب.

***

- **حكمة:**

«من أهمل وأضاع شبابه، أساء إلى شيخوخته»

الفصل الثامن

التقاعد والشيخوخة: مرحلة جديدة من الحياة بين التحديات والفرص

ليس التقاعد نهاية الطريق، كما أن التقدُّم في العمر ليس إعلانًا بالتوقف عن الحياة والعطاء. فهما مرحلتان طبيعيتان يمرُّ بهما الإنسان بعد سنوات طويلة من العمل والمسؤولية، وقد تبدوان في ظاهرهما انتقالًا من مرحلة إلى أخرى، لكنهما في الحقيقة يمكن أن تكونا بداية حياة جديدة، أكثر هدوءًا وحرية، وأكثر قدرة على التأمل والاستفادة من التجارب المتراكمة.

***

ويأتي التقاعد في كثير من المجتمعات عند سن الستين تقريبًا، وهي سن لا يمكن اعتبارها بالضرورة بداية الشيخوخة بمعناها الذي يرتبط بالضعف والعجز والانكفاء على الذات.

***

فالإنسان قد يبلغ الستين وهو في كامل نشاطه وقدرته على التفكير والعمل والإبداع، وقد يكون أكثر خبرة ونضجًا من أي مرحلة سابقة في حياته. ولذلك فإن الربط بين التقاعد والشيخوخة

صورة تلقائية يحتاج إلى مراجعة؛ فالتقاعد نظام وظيفي وإداري، أما الشيخوخة فهي مرحلة عمرية تتدرج مع مرور الزمن وتختلف آثارها من إنسان إلى آخر.

لقد اعتاد الإنسان طوال سنوات العمل أن تكون لحياته إيقاعات محدّدة: موعد للاستيقاظ، ودوام، وزملاء، ومسؤوليات، واجتماعات، ومهام يومية. وفجأة يجد نفسه أمام وقت واسع لم يكن معتادًا عليه. وهنا تبدأ أولى تحدّيات التقاعد. فبعض المتقاعدين يشعرون في البداية بالراحة والحرية، ثم يكتشفون بعد فترة أن كثرة الوقت تحتاج إلى إدارة، وأن الفراغ إذا لم يُملأ بما هو نافع قد يتحوّل إلى شعور بالعزلة أو الملل أو فقدان الهدف.

***

ومن أهم التحديات التي تواجه المتقاعد شعوره أحيانًا بأنه فقد دوره الاجتماعي الذي كان يمارسه من خلال وظيفته. فقد كان العمل يمنحه مكانة وعلاقات يومية وشعورًا بأنه شخص مطلوب ونافع. وبعد التقاعد قد يقل التواصل مع زملاء العمل، وتتغير طبيعة العلاقات الاجتماعية، فينشأ لدى بعض الأشخاص شعور بأن المجتمع لم يعد بحاجة إليهم. وهذه الفكرة تحتاج إلى تصحيح؛ فالإنسان لا تنتهي قيمته بانتهاء وظيفته، وإنما تنتهي وظيفة ويستمر الإنسان بما يملكه من علم وخبرة وتجربة وحكمة.

***

ومن هنا تأتي أهمية النظر إلى التقاعد باعتباره فرصة وليس خسارة. فالمتقاعد يمتلك شيئًا لا يمكن الحصول عليه في بداية العمر، وهو الخبرة. سنوات العمل الطويلة تمنح الإنسان معرفة بالناس والحياة والمواقف، وتجعله قادرًا على رؤية الأمور بصورة أعمق وأكثر اتّزانًا. ولذلك فإن المجتمع الذي يحسن الاستفادة من المتقاعدين لا يخسر خبراتهم، بل يحولها إلى ثروة اجتماعية ومعرفية.

***

وقد يجد المتقاعد في هذه المرحلة فرصة للعودة إلى أشياء حالت ظروف العمل دون ممارستها. فهناك من يجد متعته في القراءة والكتابة، وآخر في الزراعة أو الرحلات، وثالث في العمل التطوعي وخدمة المجتمع، ورابع في الاهتمام بأسرته وأحفاده. وهناك من يبدأ مشروعًا صغيرًا أو يستثمر خبرته في التدريب والاستشارات. وقد يجد بعضهم متعة خاصة في توثيق ذكرياته وتجارب حياته، حتى تصبح سيرته الشخصية درسًا للأبناء والأحفاد والأجيال القادمة.

***

أما الشيخوخة، فهي مرحلة لا ينبغي أن ينظر إليها الإنسان باعتبارها مرضًا أو عجزًا. صحيح أن التقدُّم في السن قد يُصاحبه بعض التغيرات الجسدية، وقد تقل القدرة على أداء بعض الأعمال

مقارنة بسنوات الشباب، لكن ذلك لا يعني أن الإنسان يفقد قدرته على التفكير أو الإبداع أو اتخاذ القرار. بل إن كثيرًا من الناس يزدادون حكمة واتزانًا مع تقدم العمر، ويصبحون أكثر قدرة على فهم الحياة وتقدير العلاقات الإنسانية والتمييز بين ما هو مهم وما هو ثانوي.

وتزداد أهمية الصحة في مرحلة التقاعد والشيخوخة. فالحفاظ على النشاط البدني، والاهتمام بالغذاء، والنوم الكافي، والمتابعة الصحية عند الحاجة، كلها أمور تساعد الإنسان على الاستمرار في حياة متوازنة. ولا يعني النشاط بالضرورة ممارسة أعمال شاقة؛ فقد تكون رياضة المشي، أو بعض التمارين المناسبة، أو العمل في الحديقة، أو الحركة اليومية المنتظمة، وسائل بسيطة لكنها ذات قيمة كبيرة.

***

ولا تقل الصحة النفسية أهمية عن الصحة الجسدية. فالعزلة الطويلة والانشغال بالماضي والشعور بأن الحياة انتهت قد تجعل مرحلة التقاعد أكثر صعوبة. ولذلك يحتاج المتقاعد إلى أن يبني لنفسه حياة اجتماعية جديدة، وأن يحافظ على علاقته بالأصدقاء والأقارب، وأن يشارك في المناسبات والنشاطات التي تناسبه. فالإنسان كائن اجتماعي، وحاجته إلى التواصل لا تنتهي بمجرد مغادرة مكان العمل.

***

ومن أجمل ما يمكن أن يفعله المتقاعد أن ينقل خبرته إلى الأجيال الجديدة. فالكلمة التي يقولها صاحب التجربة قد تختصر على شاب سنوات من البحث والخطأ. والخبرة المتراكمة ليست ملكًا لصاحبها وحده؛ بل يمكن أن تكون هدية للمجتمع إذا أحسن استخدامها. ولذلك فإن المتقاعد يستطيع أن يكون معلمًا وناصحًا وكاتبًا ومتطوعًا وعضوًا فاعلًا في أسرته ومجتمعه، حتى وإن لم يعد مرتبطًا بوظيفة رسمية.

كما أن الأسرة تتحمّل دورًا مهمًا في مساعدة المتقاعد على تجاوز هذه المرحلة. فالاحترام والتقدير وإشراكه في شؤون الأسرة والاستماع إلى رأيه من الأمور التي تمنحه شعوراً بقيمته ومكانته. وفي المقابل، **من المهم أن يدرك المتقاعد أن أبناءه وأحفاده لهم حياتهم ومسؤولياتهم، وأن دوره الجديد ينبغي أن يقوم على المحبة والمشورة لا على فرض الوصاية.**

***

إن التقاعد الناجح يحتاج إلى استعداد نفسي قبل أن يكون استعدادًا ماليًا. فالإنسان الذي يخطط لما بعد التقاعد، ويحدد اهتماماته، ويحافظ على علاقاته، ويضع لنفسه أهدافًا جديدة، يكون أكثر قدرة على الاستمتاع بهذه المرحلة. أما الذي ينظر إلى التقاعد باعتباره نهاية لكل شيء، فقد يجد نفسه أمام فراغ يصعب التعامل معه.

***

ولعل أجمل ما في هذه المرحلة أن الإنسان يصبح أكثر قدرة على اختيار ما يريد. ففي سنوات العمل كانت الواجبات تفرض عليه كثيرًا من التفاصيل، أما بعد التقاعد فيستطيع أن يمنح وقته لما يحب وما يرى فيه فائدة. وهنا يمكن أن تتحوّل الحرية من فراغ إلى فرصة، ومن قلق إلى طمانينة، ومن نهاية مرحلة إلى بداية مرحلة أُخرى.

***

إن المجتمعات الحديثة بحاجة إلى إعادة النظر في صورة المتقاعد. فالمتقاعد ليس رقمًا في سجلّات المعاشات، وليس شخصًا خرج من دائرة الإنتاج، بل هو إنسان يحمل في ذاكرته سنوات من العمل والتجربة. وقد يكون لديه من المعرفة والحكمة ما يفوق ما يوجد لدى كثير من العاملين في مقتبل العمر.

***

وفي النهاية، فإن التقاعد والشيخوخة ليسا بابًا واحدًا يؤدي إلى الانسحاب من الحياة، وإنما هما مرحلتان يمكن أن تفتحا أبوابًا جديدة للإنسان. قد تتغيّر المسؤوليات، وقد تتراجع بعض القدرات، وقد يحتاج الإنسان إلى نمط حياة مختلف، لكن يبقى في مقدوره أن يتعلم ويقرأ ويكتب ويتواصل ويحب ويعطي.

***

فالعمر لا يقاس بعدد السنوات وحده، وإنما بما يتركه الإنسان في حياة الآخرين من أثر طيب. وربما يكون التقاعد هو الوقت الذي يكتشف فيه الإنسان أن العطاء لا يحتاج دائمًا إلى مكتب أو وظيفة أو منصب، وأن أجمل العطاء قد يكون كلمة حكيمة، أو تجربة صادقة، أو مساعدة إنسان، أو تربية حفيد، أو كتابة ذكرى تحفظ للأجيال شيئًا من الماضي.

***

وهكذا تصبح مرحلة التقاعد والشيخوخة مرحلة جديدة من الحياة بين التحديات والفرص؛ تحديات تحتاج إلى وعي وتخطيط وتكيف، وفرص تحتاج إلى إرادة وحسن استثمار للوقت والخبرة. ومن ينظر إليها بهذه الروح يستطيع أن يجعل من سنواته اللاحقة امتدادًا لحياة حافلة بالعطاء، لا خاتمة لها.

الباب الثاني

التقاعد المريح ماليًا

توفير المال في مرحلة التقاعد ليس ترفًا ولا دليلاً على الخوف من المستقبل ، بل هو وسيلة لتحقيق الأمان والكرامة والاستقلالية، فالمتقاعد يحتاج إلى أن يشعر بأن لديه مورداً مالياً . يستطيع الرجوع إليه عند الحاجة، دون أن يضطر إلى طلب المساعد من أبنائه أو من الآخرين ومن الحكم المفيدة : «أدِّخِر اليومَ لتطمئنّ غداً وأنفق باعتدال لتعيش اليوم»

الفصل الأول

نصائح للتخطيط لمستقبل آمنٍ مالياً عند التقاعد

يواجه المتقاعدون دومـًا تحدّي الحفاظ على مستوى معيشة يماثل ما تعوّدوا عليه أثناء مسيرتهم المهنية. لذا، من الهم أن تبدأ في التفكير والتخطيط لمستقبلك بعد التقاعد الآن حتى وإن كنت لا تزال في مُقتبل العمر.

فالأمان المالي بعد التقاعد لا يحدث من تلقاء نفسه، بل يحتاج إلى تخطيط والتزام، ونستعرض في هذا التقرير ٦ نصائح لكيفية التخطيط لمستقبل تقاعدي مريح ومُرضٍ للأشخاص.

نصائح للتخطيط لمستقبل تقاعدي آمن مالياً

١- إبدأ في الادخار، واستمر في الادخار، والتزم بأهدافك

- **إذا كنت** تدّخر بالفعل، سواء للتقاعد أو لهدف آخر، فاستمر! أنت تعلم أن الادّخار عادة مجزية، وإذا لم تكن معتاداً على الادخار، فقد حان الوقت كي تبدأ.
- **إبدأ** في الادّخار بكميات صغيرة، وحاول زيادة المبلغ الذي تدَّخره كلّ شهر.

- اجعل الادخار للتقاعد أولويتك، ضع خطة، والتزم بها ، وحدد الأهداف.

٢- تعرف على احتياجات التقاعد

- **التقاعد** مكلف، يقّدر الخبراء أنك ستحتاج إلى ٧٠-٩٠ % من دخلك قبل التقاعد للحفاظ على مستوى معيشتك عندما تتوقف عن العمل.
- **تولي** مسؤولية مستقبلك المالي.. إن مفتاح التقاعد الآمن هو التخطيط للمستقبل.
- ابدأ في الاطلاع على الكتب التي تتحدّث عن خطط التقاعد مثل كتاب «أصول الادّخار: دليل لأموالك ومستقبلك المالي

Fitness: A Guide to Your Money and Your Financial Future

- ولأولئك القريبين من التقاعد، يُنصح بقراءة كتاب « إزاحة الغموض عن خطط التقاعد

Taking the Mystery Out of Retirement Planning».» «

٣- تعرّف على خطط المعاشات بالشركة التي تعمل بها

- **إذا كان** صاحب العمل لديه خطة معاشات تقليدية، فتحقّق لمعرفة ما إذا كنت مشمولاً بالخطة وفهم كيفية عملها.

- **اطلب** بيانًا بالمستحقات الفردية لمعرفة ما تستحقّه، قبل أن تغير وظيفتك، تعرف على ما سيحدث لمخصصاتك التقاعدية.
- **تعرّف** على الفوائد التي قد تحصل عليها من صاحب العمل السابق. اكتشف ما إذا كان يحق لك الحصول على مزايا من خطة زوجتك.

٤- ادرس مبادئ الاستثمار الأساسية

- **يمكن** أن تكون الكيفية التي تدّخر بها بنفس أهمية مقدار ما تدّخره، ويلعب التضخّم ونوع الاستثمارات التي تقوم بها أدواراً مهمة في تحديد مقدار ما ستدّخره عند التقاعد.
- **كن ملمًا** بالكيفية التي تُستثمر بها مدّخراتك أو خطة معاشك التقاعدي. وتعرّف على خيارات الاستثمار لخطتك واطرح الأسئلة.
- **ضع مدّخراتك** في أنواع مختلفة من الاستثمارات، يساعد تنويع استثماراتك في تقليص المخاطر وتحسين العوائد.
- **قد يتغير** مزيج الاستثمارات الخاصة بك بمرور الوقت اعتماداً على عدد من العوامل مثل عمرك، وأهدافك، وظروفك المالية.

٥-لا تلمس مدّخرات تقاعدك

- **إذا سحبت** مدخرات التقاعد الخاصة بك الآن، فسوف تفقد رأس المال والفائدة وقد تفقد المزايا الضريبية أو تضطر إلى دفع غرامات الانسحاب.

- **إذا غيّرت** وظيفتك، اترك مدّخراتك مستثمرة في خطة تقاعدك الحالية، أو انقلها إلى خطة تقاعد تابعة لعملك الجديد.

٦-اطرح الأسئلة

- **بينما** تهدف هذه النصائح إلى توجيهك إلى الاتجاه الصحيح، ستحتاج إلى مزيد من المعلومات.
- **تحدّث** إلى صاحب العمل أو البنك الذي تتعامل معه أو نقابتك أو مستشار مالي للحصول على مزيد من المعلومات.
- **اطرح** الأسئلة وتأكّد من فهمك للإجابات، احصل على نصيحة عملية وتصرف الآن.

الفصل الثاني

أولاً: كيف تخطط مالياً لتقاعد مريح؟[1]

هل فكّرت في التخطيط لتقاعد مريح ماليًا؟ يميل الكثيرون منا إلى عيش الحياة يومًا بيوم، دون النظر إلى ما يمكن أن يأتي به الغد، ويغفل العديدون أهمية التخطيط المبكر للتقاعد. فعندما يكون المرء شابًا، ربما لا يكترث كثيرًا بالتفكير في التقاعد والتخطيط له، لكن بحسب الخبراء، كلما بدأت التفكير في وقت أبكر، أصبحت خططك أسهل في التنفيذ، مع الحاجة إلى ادخار مبالغ أصغر شهريًا، لأن فترة الادخار ستكون أطول.

***

وربما يكون السؤال الأول الذي يجب أن يتبادر إلى ذهنك، هو كم يجب أن أدّخر كل شهر لأتمكّن من تأمين مرحلة تقاعد مريحة؟ وما هو المبلغ اللازم لأتمتع بالاستقلال المالي؟ في واقع الأمر تعتمد الإجابة عن هذا السؤال عليك؛ إذ يقول بعض الخبراء إنك تحتاج إلى نحو ٧٠٪ من دخلك قبل التقاعد حسب الأنشطة والخطط التي تنوي القيام بها بعد التقاعد.

***

(١) عبير أبو شمّالة، صحيفة الخليج ، دبي ٢٠٢٢.

ويوصي الخبراء بعدد من الخطوات التي يمكنك اعتمادها للبدء في التخطيط للتقاعد

*** إعداد الخطة**

أول خطوة بالفعل هي وضع الإطار العريض لخطة التقاعد، وما عليك فعله هو أن تفكر في متطلبات ما بعد التقاعد وتقدير المتطلبات المالية اللازمة لتلبية هذه الاحتياجات. وعلى هذا الأساس يمكنك وضع تصوُّر مناسب لحجم المدّخرات الشهرية اللازمة بناء على عدد السنوات المتبقية للتقاعد بطبيعة الحال. وهناك على الإنترنت حاسبات. للادخار يمكن أن تساعدك في تحديد المبلغ اللازم ادّخاره، وفقًا للبيانات الخاصة بك

*** سداد الدّيون المستحقة**

عند اتخاذ قرارك بالبدء في التخطيط للتقاعد من المهم أن تكون بدايتك واضحة وغير مثقلة بالأعباء المالية، ومن هذا المنطلق عليك أن تعمل تدريجيًا على التخلّص من الدّيون والالتزامات المالية المستحقة عليك في أقصر وقت ممكن لتتمكّن من التخطيط للتقاعد بصورة مريحة أكثر

*** خطط الاستثمار**

يعد التخطيط للتقاعد من الخطط المالية طويلة الأجل، لذا عليك أن تبحث عن طرق للحفاظ على قيمة مدّخراتك وزيادتها

لمواجهة عامل التضخّم وارتفاع الأسعار. وتطرح بعض البنوك خيارات برامج ادّخار استثماري طويلة الأجل .وبعضها يكون مرتبطاً بتأمين

*** ميزانية شهرية**

ويعتبر إعداد الميزانية الشهرية أداة لخلق التوازن بين الدخل والنفقات الشهرية، وهي من الأمور الصعبة خصوصاً على الأفراد ذوي الدخل المنخفض، فغالباً ما تكون نفقاتهم أعلى من دخلهم المحصل، لذا تتفاقم مشكلة الديون أو على الأقل لا تكون هناك إمكانية لادّخار جزء من الراتب. ولهذا عليك أن تقوم بتحديد إجمالي الدخل الشهري من راتب أو بدلات أو .أجر عمل إضافي ومن ثم تحديد نفقاتك لتكون أقل من الدخل

*** ادخار ١٥٪ من الراتب**

وبعد أن تقوم بتحديد نفقاتك الأساسية استقطع المبلغ الذي يجب ادّخاره والذي يمثّل عادة من ١٥-٢٠% من الراتب الشهري.

*** التحكُّم في النفقات**

الحفاظ على سير الميزانية الشهرية بنجاح أمر مهم للوصول إلى قيمة الادخار المطلوب، لذا عليك أن تتحكم في نفقاتك من خلال المتابعة والمراقبة

*** شراء أصول**

إذا كنت ترغب في شراء أصول أو ممتلكات ثابتة مثل العقار من خلال تمويل، قم بذلك في أقرب وقت ممكن. حتى تتمكّن من سداد أقساطه قبل مرحلة التقاعد، حيث يقل فيها الدخل، لتجنب حدوث تعثُّر في السداد

ثانياً: كيف تحصل على تقاعد مريح ماديا؟

الحياة مراحل، ولكل مرحلة متطلباتها وأولوياتها، لكن القاسم المشترك بينها جميعا هو سعينا للراحة والاستقرار. ومن بين أهم مراحل التي تحتاج إلى تخطيط دقيق، تأتي مرحلة التقاعد، حيث ننتقل من حياة مليئة بالعمل والالتزامات إلى مرحلة نريد فيه أن نحصد ثمار جهدنا بطمانينة وراحة بال. ولكن كيف نحقق تقاعدًا مريحا ماديا دون قلق؟ الإجابة تكمن في التخطيط الذكي، الإدارة المالية الحكيمة، والاستثمار الجيد.

١- ابدأ مبكرًا.. فالزمن حليفك

كلما بدأت بالتخطيط لتقاعدك في وقت مبكّر، زادت فرصتك في بناء ثروة مريحة. فالتقاعد ليس مجرد نهاية لمرحلة العمل، بل هو بداية جديدة لحياة مليئة بالاستمتاع والاسترخاء. إذا كنت لا تزال في الثلاثينات أو الأربعينات، فهذا هو الوقت المثالي لبدء

الادخار والاستثمار بحكمة. وحتى لو تأخَّرت قليلًا، لا بأس، **المهم أن تبدأ الآن.**

الخطوة الأولى هي تخصيص نسبة من دخلك الشهري للادخار. يوصي الخبراء الماليّون بأن تدّخر ما لا يقلُّ عن ١٥-٢٠٪من راتبك الشهري في حساب مخصص للتقاعد. هذا الحساب يمكن أن يكون في شكل **صناديق تقاعدية، استثمارات في الأسهم، أو حتى عقارات مدرة للدخل**

٢- الاستثمار الذكي: دع أموالك تعمل من أجلك

-**الادخار وحده لا يكفي**، لأن التضخم قد يقلل من قيمة أموالك مع مرور الوقت. لذا، فإن الاستثمار هو مفتاح النمو المالي، هناك العديد من الخيارات الاستثمارية التي يمكنك اللجوء إليها، مثل:

- **الأسهم وصناديق الاستثمار**: تمنحك فرصة جيدة لتحقيق عوائد طويلة الأجل.

- **العقارات** : شراء منزل أو شقة وتأجيرها يمكن أن يكون مصدر دخل ثابت بعد التقاعد.

-**المشاريع الصغيرة**: إن كنت تمتلك شغفًا بريادة الأعمال، فقد يكون الاستثمار في مشروع جانبي فكرة رائعة

-**الذهب والمعادن النفيسة**: خيار مثالي لحفظ قيمة أموالك ضد التضخم.

نوّع استثماراتك، فلا تضع كل أموالك في سلّة واحدة: القاعدة الذهبية هنا.

٣- لا تعتمد فقط على راتب التقاعد

البعض يظن أن المعاش الحكومي أو التقاعدي سيكون كافيًا لتغطية نفقاته، لكنه قد يفاجأ بعد التقاعد بأن المبلغ غير كاف لتغطية نمط الحياة الذي اعتاد عليه. لذا، من الذكاء أن يكون لديك مصادر دخل أخرى.

فكِّر في بناء أصول تُدرُّ عليك دخلًا منتظمًا مثل العقارات المؤجرة أو الأرباح من الاستثمارات. يمكنك أيضًا الاستمرار في العمل بدوام جزئي أو تقديم استشارات إذا كنت خبيرًا في مجالك.

٤- إدارة الديون بحكمة: لا تأخذها معك إلى التقاعد

- **الديون** قد تكون عبئًا كبيرًا خلال فترة التقاعد، لذا من الأفضل **التخلص من أي قروض كبيرة** قبل بلوغك سنّ التقاعد إذا كان لديك قرض عقاري، حاول تسديده قبل التقاعد.
- **تجنب** القروض غير الضرورية مثل القروض الاستهلاكية أو بطاقات الائتمان .
- **الهدف** هو أن تبدأ تقاعدك **بأقل قدر ممكن من الالتزامات المالية** حتى تتمكن من الاستمتاع بمدّخراتك بحرّية.

٥- التأمين الصحي: الأمان قبل الحاجة

- **مع تقدم العمر**، تزداد الحاجة إلى الرعاية الصحية، وتكاليف العلاج قد تكون مرتفعة، لذلك، من الحكمة أن تحصل على **تأمين صحي شامل يغطّي احتياجاتك الطبية بعد التقاعد**
- **ابحث** عن خطط التأمين التي تغطي العلاجات الأساسية، الفحوصات الدورية، وحتى الرعاية الطويلة الأجل إذا لزم الأمر.
- **تأمين صحي** جيد قد يوفر عليك آلاف الدولارات ويساعدك في تجنب الأعباء المالية المفاجأة.

٦- وازن بين الادّخار والمتعة.. لا تحرم نفسك

التخطيط للتقاعد لا يعنى أن تعيش حياتك وأنت تجمع المال فقط دون استمتاع. الحياة تحتاج إلى توازن بين الادخار والاستمتاع، لذا خصّص جزءًا من دخلك للترفيه، السفر، والأنشطة التي تحبّها، ولكن دون إسراف.

ضع ميزانية شهرية تنظم إنفاقك بحيث تستطيع التوفير وفي نفس الوقت تستمتع بالحياة. لأن الهدف ليس فقط الوصول إلى .التقاعد، بل الوصول إليه وأنت مرتاح نفسيًا وماديًا.

٧- حافظ على أسلوب حياة بسيط بعد التقاعد

بعد التقاعد، قد تجد أن نمط حياتك يتغيّر، وقد تحتاج إلى إعادة ترتيب أولوياتك المالية. هنا بعض النصائح لتسهيل التكيُّف مع :التقاعد

*** لا تعش فوق إمكانباتك:**

- **حاول** أن يكون لديك منزل مريح ومصاريف معقولة.
- **استغل** وقتك في الهوايات المفيدة مثل القراءة، السفر الاقتصادي، والعمل التطوعي.
- **تجنب** الإنفاق الزائد على الكماليات التي لا تحتاجها
- **كلما** كان نمط حياتك بسيطًا، زاد شعورك بالاستقرار المالي والراحة النفسية

٨- تعلم واستشر الخبراء

لا بأس أن تستعين بخبير مالي يساعدك في إدارة أموالك بشكل أكثر فعالية. هناك العديد من المستشارين الماليين الذين يمكنهم تقديم خطط تناسب احتياجاتك وأهدافك

أيضًا، احرص على تثقيف نفسك ماليًا، فالمعرفة قوة، وكلما كنت واعيًا بالخيارات المتاحة أمامك، زادت قدرتك على اتخاذ قرارات مالية حكيمة

*** تقاعد مريح يبدأ من اليوم**

لا تنتظر حتى تصل إلى تحقيق تقاعد مريح ليس مستحيلًا، لكنه يحتاج إلى **تخطيط مبكّر، استثمار حكيم، وإدارة مالية ذكية** لسنّ التقاعد لتفكّر في الأمر، بل ابدأ اليوم بوضع خطة واضحة تضمن لك مستقبلا ماليًا آمنًا

***

اجعل التقاعد مرحلة استرخاء واستمتاع، وليس فترة قلق مالي. بتوازن بسيط بين الادخار، الاستثمار، وإدارة المصروفات، يمكنك أن تعيش هذه المرحلة براحة وطمأنينة، مستمتعا بكل لحظة فيها دون ضغوط مادية

* **ابدأ مبكراً**، استثمر بذكاء، وادّخر باستمرار» لتضمن حياة تقاعدية مريحة وسعيدة».

***

ثالثاً: قبل ١٠ سنوات من بلوغ التقاعد

خطوات مهمّة تضمن لك تقاعداً مريحاً

قبل ١٠ سنوات من بلوغ سن التقاعد، تستطيع القيام بالكثير من الخطوات العملية التي تضمن لك دخلا جيدا يغطي نفقاتك، ويضمن لك الحد الأدنى من الاستقرار المالي، فما تلك الخطوات؟

وحسب الدراسات، فإن ضمان تقاعد آمن ومريح يحتاج إلى القيام ببعض الخطوات المهمة قبل ١٠ سنوات على الأقل من مغادرة العمل.

*** تخيّل حياتك بعد التقاعد**

لا بد من تخيّل شكل حياتك وما تحب أن تقوم به بعد التقاعد، وذلك قبل أن تبدأ الاستعداد لتلك المرحلة وتحديد المدَّخرات اللازمة

ومن أجل ذلك، ينبغي الإجابة عن الأسئلة التالية: متى تريد التقاعد؟ وأين ستتقاعد؟ وما الذي تنوي فعله؟ والأكيد أن ذلك يشمل تغيير أسلوب الحياة والسفر وممارسة هوايات جديدة

***

وينبغي مناقشة الأمر بين الزوجين، وتحديد الخطوط العريضة بشكل مشترك، ويجب أن تأخذ بعين الاعتبار احتمال دخول أشخاص جدد في حياتك، مثل الأحفاد، مما قد يؤدّي إلى تغيير بعض الخطط.

ستشكّل ضغطا كبيرا على خطة التقاعد؛ لذلك فكر جيدا قبل التخطيط لأي تغيير كبير في حياتك خلال هذه المرحلة

*** مراجعة استثماراتك**

كلما اقتربت فترة التقاعد، أصبح من الضروري أن تكون أكثر تحفّظاً في استثماراتك، ويقترح ريدي أن تحتفظ بما يكفي من الأصول ذات الدخل الثابت حتى لا يتأثّر صافي ثروتك أو نمط حياتك بشكل خطير في ظلِّ تقلُّبات السوق.

تجنُّب التغييرات الكبيرة

يعتقد المخطط المالي الأمريكي (ريك مايرز) أن أحد مفاتيح التقاعد الناجح يكمن في تجنُّب التغييرات الكبيرة، مثل تغيير المنزل أو السيارة أو نمط الحياة بشكل عام وهذه التغييرات:

تغطية تكاليف الرعاية الصحية

رغم أن البرامج الحكومية قد تؤمّن جزءاً كبيراً من نفقات الرعاية الصحية، فإنك ستكون مطالبا بدفع بعد النفقات من مالك الخاص. لذلك من المناسب أن تخطط من الآن لتكاليف الرعاية الصحية طويلة المدى. وفي حال قرَّرت الحصول على تأمين صحي أو تأمين على الحياة فإن فرصتك ستكون أفضل للحصول على عقد جيد عندما تكون في الخمسينيات من العمر.

تخلَّص من الديون

يقول (سري ريدي): إن أحد أفضل الأمور قبل بلوغ سنّ التقاعد ألا يكون لديك أي ديون أو قروض، لذلك حاول خلال السنوات

الأخيرة قبل التقاعد أن تتخلّص من الديون ذات معدلات الفائدة الأعلى فالأقل، إلى حين سداد جميع الديون.

توقّع أسوأ السيناريوهات

بغض النظر عن مدى استعدادك للمستقبل، قد لا يسير كل شيء كما هو مخطط له في النهاية، **ويوصي الخبير المالي ستيف (باريش) بالاحتفاظ بما لا يقلّ عن ٦ أشهر من نفقات المعيشة في أصول سائلة**، مثل حساب ادّخار أو شهاد إيداع، حتى تتمكن من إدارة الصعوبات الاقتصادية الطارنة، وعليك أيضا توقّع أسوأ السيناريوهات، مثل التقاعد قبل عدة سنوات مما هو مخطط له.

***

من الوصايا النبوية الاقتصادية

الله سبحانه وتعالى يأمرنا بالاقتصاد، وينهانا عن الإسراف، فيقول: ﴿**وَلاَ تُبَذِّرْ تَبْذِيرًا * إِنَّ الْمُبَذِّرِينَ كَانُواْ إِخْوَانَ الشَّيَاطِينِ وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِرَبِّهِ كَفُورًا**﴾ الإسراء: ٢٦-٢٧. وقوله جل شأنه في الثناء على عباده المتقيدين والمقتصدين: ﴿**وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا**﴾. الفرقان: ٦٧.

ويقول صلوات الله عليه: «**وما عال من اقتصد**».

الباب الثالث

التقاعد المريح إيمانياً

يعتبر هذا الباب قلب هذا الكتاب وروحه، حيث يتناول عبادة من بلغ سن التقاعد وكيف يمكن للإنسان أن يجعل هذه المرحلة من أعظم مراحل حياته قربـًا من الله تعالى، فبعد سنوات طويلة من الانشغال بأعباء العمل، تأتي مرحلة يتّسع فيها الوقت للقرآن والصلاة والذكر والدعاء، وصلة الرحم والإحسان للناس والصدقة، والإصلاح بين الناس وخدمة المجتمع، وتوريث الخبرة للأجيال، إنها مرحلة يمكن أن تتحوّل إلى ربيع دائم للطاعة، وإلى موسم متواصل للحسنات.

الفصل الأول

إن الإسلام يقتضي من العبد أن يعمل مدى الحياة وألا يتوقف؛ لأن العمل عبادة، وقد قال تعالى: ﴿**وَاعْبُدْ رَبَّكَ حَتَّى يَأْتِيَكَ الْيَقِينُ**﴾ [الحجر: ٩٩] أي: الموت.

قال الرسول صلوات الله عليه «**خير الناس من طال عمره وحسن عمله**) رواه الترمذي والإمام أحمد.

التقاعد وكبر السنّ وطول العمر، في ذاته ليس هو الفضيلة، وإنما الفضيلة أن يستثمر الإنسان سنوات عمره في العمل الصالح وخدمة أهله وأرحامه ومجتمعه، ونفع الناس مع المحافظة على الإيمان ومحاسن الأخلاق. فالتقاعد ليس نهاية العطاء، بل يمكن أن يكون مرحلة يزداد الانسان نفعـًا وخبرة وحُسن عمل.

«إِنْ مِنَ السَّعَادَة أَنْ يَطُولَ عُمْرُ العَبْدِ وَيَرْزُقَهُ اللّهِ الإِنَابَةَ» هذا ما جاء في المستدرك عن[1] رسول اللّه صلى الله عليه وسلم. إذن فطول العمر نعمة وسعادة.. ليس وهنا ولا ضعفا ولا اكتئابـًا. . بل سعادة وعمل وتوبة وإنابة إلى اللّه تعالى.

***

متى نزلت الرسالة على رسولنا محمد ﷺ وكل الأنبياء من قبله؟!!!

(١) جدّد إيمانك: مؤمن فتحي حداد، غراس للنشر، القاهرة.

بعد الأربعين، وبدءوا الدعوة والجهاد والتعليم والتضحية و . .

ولعلنا نقرأ الكتب والمجلدات التي تروى لنا خلافة الخليفة الأول أبى بكر الصديق وإنجازاته وحروبه وجهاده وانطلاقة بالحمل الذى تولّاه بعد وفاة النبي صلى الله عليه وسلم. .

لكن هل تعلم أن أبا بكر الصديق حين بويع بالخلافة في سقيفة بنى ساعدة كان عمره ستين سنة وأشهراً وكانت خلافته ثلاث سنين وعشرين يومًا وتوفى وكان عمره ثلاثًا وستين سنة وأشهراً .

وكم من قائد قاد الحروب بعد الستين، وكم من إمام عادل حكم بعد الستين حكمًا راشدًا، وكم من شيخ نال الشهادات العليا بعد المعاش، وكم وكم وكم؟ ...

*** من المفاهيم الخاطئة عن التقاعد التي لا يقرُّها الإسلام ومنها[1]:**

-**انقطاع الرزق**: بعض المتقاعدين يظن بأن الرزق معلق بالوظيفة فقط ، فإذا تركها انتهى رزقه، وهذا رسول الله صلوات اللّٰه عليه يقول : « إن روح القدس نفث في روعي أنه لن تموت نفس حتى تستكمل رزقها وأجلها فاتّقوا الله وأجملو في الطلب»، وقال صلوات الله عليه: «إن من إجلال الله اكرام ذي الشيبة المسلم».

***

فأنت أيها المتقاعد لك شرفك ومنزلتك، وإن فقدت منصبك، لأنك مقدَّم في المجالس، وفي الحديث.

(١) خالد الأنصاري، صحيفة غراس الالكترونية ،٢٢/ ١/ ٢٠٢٣

الشعور بالوحدة واليأس: يُشعر بعض المتقاعدين باليأس والوحدة ، وأنهم قد أصبحوا عالة على غيرهم ، وهذه ليست من صفات المسلم القوي الإيمان بالله عز وجل قال تعالى: ﴿**إِنَّهُ لاَ يَيْأَسُ مِن رَّوْحِ اللّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ**﴾ (يوسف ٨٧).

أما المسلم الواعي المؤمن بوعد الله تعالى، فلا يعرف اليأس ولا يتطرق إلى قلبه أو عقله الخوف واليأس..، وقد قيل: «لا يأس مع الحياة»

اليأس يقطع بصاحبه لا تيأس فإن الفارج الله .. ومن كان الله معه لا ضَلَّ ولا ذَلَّ ولا قَلَّ.

***

أخي المتقاعد إن فرغت من عملك ووظيفتك، وتقاعدت منهما، فإنّ أمامك عمل لا تقاعد منه، وهو الذي خلقت من أجله قال تعالى: ﴿**وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ**﴾ (الذاريات: ٥٦): ومعنى يعبدون: أي يوحّدون أما والله لو علم الأنامُ لما خُلقوا لما هجعوا وناموا.

حثَّ الإسلام على مواصلة العمل والسعي لطلب الرزق في المجالات التي يُتقنها، قال رسول الله صلى الله عليه وسلم «**إن أطيب ما أكلتم من كسبكم**».

من المهمّ القيام بالواجبات الأسرية وتعويض ما فات منها بسبب العمل الوظيفي الذي يستهلك معظم وقت المتقاعد. فأنت

يا أخي مسؤول أمام الله عز وجل على تأدية الواجبات المستحقة نحو الأبناء و الزوجة والبيت، وجاء في الحديث الشريف «كلكم راع وكلكم مسؤول عن رعيته» (البخاري ومسلم)

***

علينا أن نتذكّر دائما إن العمل الصالح أساس حياة الانسان ومكانته عند ربه وسبب نجاحه وخلاصه في الدنيا والآخرة ومعيار الجزاء عند الله عزّ وجل كما قال سبحانه. ﴿**فَمَن كَانَ يَرْجُو لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا**﴾(الكهف : ١١٠)

***

ولهذا فإن العمل الصالح هوهدف كل إنسان عرف حقيقة وجوده في هذا الحياة والله سبحانه رفع شأن العمل الصالح وأعتبره أساس الحياة الطيبة كما قال تعالى: ﴿**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**﴾ (النحل: ٩٧) وتظل العبادة غاية الوجود للإنسان مهما كان موقعه ودرجته، وأن العمل عبادة لله تعالى، إذا قصد صاحبه الله سبحانه، والعمل الصالح يشمل الحياة كلّها .. **ومن هنا كانت الأعمال الصالحة هي الدليل على صلاح القلب والشاهد على صحة الإيمان فيه** . . .

***

لهذا ، يا أخي المتقاعد عليك الاستفادة من الفراغ الذي يُتيحه لك البعد عن العمل الرسمي، بالأعمال المفيدة كالتجارة والكتابة

والقاء المحاضرات وغيرها، كذلك محاربة العجز والكسل فهما يقودان الإنسان إلى القعود وترك العمل.

وكان رسولنا صلوات الله عليه يقول في دعائه: «**اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل**».

وحثَّ الإسلام ونبيُّ الإسلام على العمل، وأكّد على إتقان العمل فقال النبي صلى الله عليه وسلم «إن الله تعالى يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه» .

الفصل الثاني

محطات مضيئة على طريق الإيمان[1]

من الأعمال الصالحة التي تقرِّب الإنسان -مهما كان موقعه أو عمره- من الله سبحانه الفوز بجنة الدنيا والآخرة ونعيمها الذي لا يزول، نستعرض بعضا منها، ونستظل بمعانيها، ونعيش في رحابها ونتذوق بركتها وثمارها، وفيما يلي بعضا منها:

- محبة الله سبحانه

جنة الدنيا أن تعرف ربك سبحانه، وتعبده وتحبه وتتقرّب إليه وتهب إرادتك وأفعالك ونفسك، ومالك ووقتك لله، مع دوام ذكره سبحانه على كل حال، باللسان والقلب والعمل والحال.. ومن شغل قلبه ولسانه بالذكر، قذف الله في قلبه نور الاشتياق إليه ..

واعلم يا أخي أنه لا نعيم لك ولا ابتهاج، ولا كمال إلا بمعرفة الله ومحبته، والطمأنينة بذكره، والفرح والابتهاج بقربه، والشوق إلى لقائه، فهذه جنّته العاجلة، كما أن لا نعيم له في الآخرة، ولا فوز إلا بجواره في دار النعيم في الجنة الآجلة، قال بعض العارفين «إن أطيب ما في الدنيا محبة الله والأُنس والشوق إلى لقائه، والتنعّم

(١) المعين، الجزء الثاني، حسناء الأصبحي ، دمشق
- مفاتيح جنتي الدنيا والأخرة ، د. حسن جمعة جهامة ، دار الخليج للنشر ، ٢٠٢٤

بِذكْره وطاعته. وقيل: «**والله ما طابت الدنيا إلا بمحبته وطاعته، ولا الجنة إلا برؤيته..**».

***

- محبة الرسول صلى الله عليه وسلم

الاقتراب من رسول لله ومحبّته واتّباع سنته طريقنا إلى جنة الدنيا، وإلى السعادة في الدنيا والآخرة، والله جعل طاعته صلى الله عليه وسلم طاعة له فقال تعالى: ﴿**مَن يُطِعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللّهَ**﴾ (النساء: ٨٠).

إن محبة الرسول صلوات اللّٰه عليه، من أساسيات إسلامنا، بل الإيمان بالله تعالى لا يكتمل إلا بهذا الحب، وقد اقترن حبه صلى الله عليه وسلم بحب الله تعالى فقال جلّ في علاه: ﴿**قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ**﴾ (آل عمران: ٣١).

***

- الإيمان والعمل الصالح.. وجنة الدنيا والآخرة

العمل الصالح يشمل الحياة كلها، ومن هنا كانت الأعمال الصالحة هي الدليل على صلاح القلب والشاهد على صحة الإيمان فيه.. ويعدُّ العمل الصالح ثمرة من ثمار الإيمان، ومن ركائز جنة الدنيا، لأنه أساس حياة الإنسان ومكانته عند ربه، وسبب نجاحه

وفلاحه في الدنيا والآخرة، وأن تركه خسارة وحسرة وندامة.

كما قال اللّٰه تعالى: ﴿**وَالْعَصْرِ إِنَّ الإِنسَانَ لَفِيّ خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ**﴾ (العصر ١-٣).

وقال سبحانه: ﴿**فَمَن كَانَ يَرْجُو لِقَآءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلاً صَالِحًا وَلا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدَا**﴾ (الكهف: ١١٠).

والله سبحانه رفع من شأن العمل الصالح واعتبره أساس الحياة الطيبة، كما قال تعالى ﴿**مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً**﴾ (النحل: ٩٧)، والله سبحانه وتعالى لا يخلف وعده، وتظل العبادة غاية الوجود، وأن العمل عبادة لله تعالى، إذا قصد صاحبه وجه الله سبحانه ...

***

من ثمرات الاستقامة الطيبة والعمل الصالح ان الإنسان إذا حانت ودنت ساعة فراقه من هذه الدنيا، كانت أطيب ساعة عنده، ساعة لقاء الله عز وجل، فالناس عند الموت يخافون، إلا صاحب الحياة الطيبة، إذا جاءه الموت يُحسُّ أنه في حنين وشوق إلى الله عز وجل، وذلك تجد أن أصحاب الحياة الطيبة، إذا دنت منهم سكرات الموت تجدهم في انشراح نفس وطمأنينة وراحة بال، وبعضهم يسلم الروح وهو يبتسم، نسأل الله العظيم رب العرش الكريم أن يجعلنا وإياكم ذلك الرجل، ممن حسنت خاتمته

وكان من الذين قيل لهم: ﴿**لا خَوْفٌ عَلَيْكُمْ وَلا أَنتُمْ تَحْزَنُونَ**﴾ (الأعراف: ٤٩) ﴿**ادْخُلُوا الْجَنَّةَ بِمَا كُنتُمْ تَعْمَلُونَ**﴾ (النحل: ٣٢) **نسأل الله العظيم أن يجعل أسعد لحظة لنا في هذه الحياة، لحظة فراقها والخروج منها.**

- الحياة مع القرآن نعمة تبارك العمر وتزكيه:

قراءة القرآن كما يجب أن تكون من أهمّ مقوّمات العبادة، وضرورة لمن يريد أن يتدَّبر آياته، ويتأمَّل معانيها، ويقف عند عجائبه، فيخشع قلبه، ويطبق ما فيها، فيجدد حياته، ويفوز بالسعادة في دنياه وآخرته.

وقد جعل اللّه تعالى لأهل القرآن الكريم منزلة خاصة، فقَالَ رَسُولُ اللهِ صلَّى اللهُ علَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ لِلَّهِ أَهْلِينَ مِنْ النَّاس»، قَالُوا: يَا رَسُولَ اللهِ، مَنْ هُمْ؟ قَالَ: «هُمْ أَهْلُ الْقُرْآنِ، أَهْلُ اللهِ وَخَاصَّتُهُ». (ابن ماجه وأحمد)

***

يقول صاحب -ظلال القرآن- رحمه الله: «الحياة مع القرآن الكريم نعمة.. نعمة لا يعرفها إلا من ذاقها.. نعمة ترفع العمر وتُباركه وتُزكّيه». وقال (بيقين): إنه لا صلاح لهذه الأرض، ولا راحة لهذه البشرية، ولا طمأنينة لهذا الإنسان، ولا رفعة ولا بركة ولا طهارة، ولا تناسق مع سنن الكون وفطرة الحياة.. إلا بالرجوع

إلى الله.. والرجوع إلى اللّٰه له صورة واحدة وطريق واحد.. إنه العودة بالحياة إلى منهج اللّٰه الذي رسمه للبشرية في كتابه الكريم، إنه تحكيم هذا الكتاب وحده في حياتها وفي كل شؤونها..

«اللهم اجعل القرآن العظيم ربيع قلوبنا ونور صدورنا وجلاء أحزاننا..».

***

- الصلاة أُمٌّ العبادات.. ومنزلتها العظيمة عند الله سبحانه :

الصلاة لها منزلة عظيمة عند اللّٰه سبحانه، فهي أحب العبادات إلى لله، وهي الفريضة الأعلى والأغلى التي فرضها اللّٰه سبحانه من فوق سبع سماوات، بأمر مباشر من رب العالمين، إلى سيدنا محمد في رحلة الإسراء والمعراج، وجعلها اللّٰه عماد الدين وعصام اليقين ومعراج المؤمن اليومي لرب العالمين..

فيقف المسلم فيها بين يدي ربه متوجّهًا للكعبة طاهر النفس والجسم، مُعلنا بكل عزيمة وإصرار: «الله أكبر»، فتمتلئ نفسه عزة وكرامةً، وهو يقولها في أول ركن من أركان الصلاة: «الله أكبر» من كل كبير. «الله أكبر» من كل عظيم.

بيّن الرسول صلى الله عليه وسلم ثوابها بقوله: (عليك بكثرة السجود لله، فإنك لا تسجد لله سجدة إلا رفعك اللّٰه بها درجة، وحط عنك بها خطيئة) (مسلم). هذه الفرصة العظيمة التي تتيحها

الصلاة للإنسان المؤمن أن يدخل على ربه خمس مرات كل يوم، يراه بقلبه ويكلّمه ويحمده، ويثبت ولاءه له وطاعته ويدعوه، نعمة تبارك العمر وتزكيه وتحميه..

لهذا حُقَّ للصلاة أن تُعظّم هذا التعظيم لأنها معراج متاح لكل مسلم إلى ربه، يفزع إليه ليؤويه بالأمن والسكينة، كما آوى عبده ورسوله بالمعراج في فترة حرج بالغ، لهذا عليك العمل حتى تفوز بتوفيق اللّه ورضاه، أن تتعامل مع صلاتك على أنها الوسيلة لنجاتك وسعادة حياتك.

- الصلاة تمدُّ صاحبها بقوة هائلة:

هي الصلاة التي تقر بها العين ويستريح بها القلب والصلاة المطلوبة التي يريدها الإسلام تمدُ المؤمن بحيويّة هائلة، وبقوة روحية نفسية، تعينه على مواجهة أعباء الحياة ومصائب الدنيا وآلامها، ولذا قال اللّه تعالى: ﴿**وَاسْتَعِينُواْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ * الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُم مُلاقُوا رَبِّهِمْ وَأَنَّهُمْ إِلَيْهِ راجِعُون**﴾(البقرة: ٤٥-٤٦)،«وكان رسول اللّه صلوات اللّه عليه إذا حزبه أمر صلى» أحمد.

- كلمات من نور :

- يعتقد النائم عن صلاة الفجر أنه سيأخذ القدر الكافي من الراحة وما علم المسكين بقدر راحة تلك القلوب التي فازت بالوقوف بين يدي علّام الغيوب.

- إذا كنت تنام متى ما شئت، وتقوم متى ما شئت دون أي مراعاة للصلاة في وقتها فستبقى والله في دائرة الأحزان، ما دامت الصلاة ليست في دائرة اهتمامك. والله إنها الراحة والخير في الدنيا والآخرة.

﴿رَبِّ اجْعَلْنِي مُقِيمَ الصَّلَاةِ وَمِن ذُرِّيَّتِي رَبَّنَا وَتَقَبَّلْ دُعَاءِ﴾ (سورة إبراهيم: ٤٠).

(لن تجد أحنّ من اللّٰه عليك.. فوالله لو يعلم الساجد ما يغشاه من الرحمة بسجوده لما رفع رأسه). ابن القيم.

- الدواء الإلٰهي لمتاعب الحياة :

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾ (البقرة: ١٥٣).

حياتك يا أخي فيها أشياء كثيرة، ولا أحد يستطيع أن يهدي قلبًا فيها وتعيش سليمًا إلا اللّٰه عز وجل الذي أعطاك المفتاح وعليك الحل: «**استعن بالصبر والصلاة**» أسوة بالرسول صلى اللّٰه عليه وسلم إذا جاءته مصيبة أو تعرّض لهمٍّ أو تعب فزع للصلاة. والسؤال هل نحن نفزع إليها أم نحن نفزع لفلان وعلّان ؟، **الرسول يفزع لرب العالمين سبحانه الذي بيده الأمر كله فيطلب منه كل ما يريد وهو ساجد، لهذا لا ترفع من سجودك وهناك شيء لم تطلبه من خالقك ومولاك..**

وأقسم ومعي العلامة الشعراوي أنك ستعيش حياة مختلفة تمامًا، فالله مع الصابرين.. فإذا أردت أن تكون قادراً على الدنيا وتحلّ مشاكلك، استعن بيقين بالصبر والصلاة (وأْمُرْ أَهْلَكَ بِالصَّلاةِ وَاصْطَبِرْ عَلَيْهَا) (طه: ١٣٢)

***

*** نصيحة من القلب : صلاتك هي حياتك»**

يا أخي ويا أختي تمسّك بالصلاة حتى لا تخسر حياتك وآخرتك ، فالصلاة فرضها الله سبحانه من فوق سبع سمٰوان ، **وجعلها عماد الدين وعصام اليقين ومعراج المؤمن اليومي لرب لعالمين**.. .. وكانت آخرما وصّى به نبينا صلوات الله عليه وهو على فراش الموت «الصلاة.. الصلاة وما ملكت أيمانكم»(رواه أحمد)

لهذا لا تتكاسل عن تأديتها كما يجب وأن تكون؛ حتى لا تبحث عن التوفيق أو النجاح وأنت تاركها . ولا تبحث عن بركة وفلاح ونجاة من مصائب الدنيا وأنت مهملها ...

وأُقسم لك أنك لن تسعد براحة الجسد أو النفس ولن تتحقّق أمنياتك وأنت بعيد عن الله .- الحل ومفتاح كل العقبات والمخاطر الصلاة وتأديتها كما يحبها الله ورسوله. .. فصلاتك هي حياتك

***

فوائد الصلاة البدينة والروحية لكبار السن والشباب

أكدت الدراسات والأبحاث على أهمية ممارسة التمرينات لكبار السن لكي يحتفظوا بحالتهم العقلية والنفسية والبدنية نشطة .والسؤال ما هي التمرينات الملائمة لكبار السن فوق ٦٠ عامًا؟

عندما نتأمل في وصفة التمارين البدنية المعطاة لكبار السن نجدها تركّز أولا على المشي، وهذا المشي يمارسه المسلم من كبار السن خمس مرات في اليوم – في الواقع – وذلك عندما يواظب على أداء الصلوات الخمس في المسجد .

ونجد ثانيًا أن هناك عدة تمارين رياضية خفيفة يُنصح كبير الس بممارستها، ومعظمها لا يخرج عن تمارين مشابهة لحركات الصلاة، فهو يُنصح بممارسة تمارين لليدين، وهو يمارسها فيرفع اليدين في الصلاة، وبتمارين للجذع، وهو يمارسها في الركوع والسجود، وبتمارين للرّجلين، وهو يمارسها في النزول والقيام، وبتمارين للرقبة، وهو يمارسها في التسليم . . إلخ .

وعندما يصف أطباء القلب وغيرهم تمارين بدنيّة كعلاج لكبار السن لا نجدها –أيضًا– تخرج عن ما يمارسه كبير السن بمحافظته على الصلوات في المساجد من مشي وحركات بدنيّة .

هذا وإذا كان الأطباء وغيرهم ينصحون كبار السن بممارسة التمارين الرياضية مرة واحدة في اليوم على الأقل – والقليل من

الناس من يستطيع الالتزام بذلك – نجد أن كبير السن من المصلّين يؤدّي هذه الحركات البدنيّة خمس مرات في اليوم في الصلاة وهو مسرور بذلك مع الالتزام بأدائها .

***

– ومن بركات الصلاة:

– **قيام الليل** صلة بالله وقربة ، ففي الحديث الصحيح : «عليكم بقيام الليل، فإنّه دأب الصالحين قبلكم وقربة إلى اللّٰه تعالى» . وقال الحسن البصرى : «ما أعلم شيئًا يتقرّب به المتقرّبون إلى اللّٰه أفضل من قيام العبد في جوف الليل إلى الصلاة».

– قيام الليل منهاة عن الإثم وتكفير للسيئات.

– الدعاء سلاح المؤمن ووسيلته للنجاة في الدنيا والأخرة:

الدعاء سلاح المؤمن ووسيلته للنجاة. فالإنسان يَفْزَعُ إلى اللّٰه عند الشدائد ويتضرَّع إليه في كشف السّوء عنه، فهو ضعيف أمام أحداث الحياة فلا يجد سنداً لِضعفه غير الدعاء؛ فالدعاء ملاذُ كل مكروب، وأمل كل خائف، وراحة كل مضطرب، يجأر الإنسان إلى خالقه في كل وقت، فيشعر بالراحة النفسية والطمأنينة القلبية.

ومن رحمة اللّٰه بنا وفَضْله أنّه أمرنا بالدعاء بقوله: ﴿**وَقَالَ رَبُّكُمُ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ**﴾ (غافر: ٦٠)، فالله سبحانه يحثَّ على أن

يتوجَّه العباد له بالدعاء، ويَعِدُهُم بالاستجابة، فالله سبحانه لم يأمر بالمسألة إلا ليعطي .

***

- عبادة قيام الليل بركة في الدنيا والأخرة... وطريقك إلى جنة الدنيا والآخرة

اللّٰه سبحانه بجلاله وكماله ينزل إلى السماء الدنيا، لم يرسل ملائكة؛ لأهمية أوقات قيام الليل وعظمة العبادة فيها، **فاحرص على أن يكون لك شرف استقباله مع عباده الذين يسعدون بلقائه متطلعين إلى جنة عرضها السماوات والأرض.**

من أراد أن تكون له قيمة عند اللّٰه فعليه بقيام الليل؛ فحبُّك لله يظهر في قيامك الليل،، فالذي ليس له ليل، ليس له نهار. **فالذي يقوم الليل حياته كلها نور وتوفيق وبركة.**

بمقدار ما تقوم الليل بمقدار ما يفتح اللّٰه عليك من فضله، فمع كل سجدة ومع كل ركعة وكل دعوة بركة ورحمة لا يعلم مقدارها إلا اللّٰه سبحانه.

***

- كيف تصبح مِنْ أولياء الله؟

«مَنْ عادى لي وليًا فقد آذنته بالحرب وما تقرَّب إلي عبدي بشيء أَحَبَّ إلي مما افترضته عليه، ولا يزال عبدي يتقرّب إليَّ

بالنوافل حتى أُحِبَّه، فإذا أحببته كنتُ سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يُبصر به، ويده التي يبطش بها، ورِجْله التي يمشي بها ولئن سألني لأعطينّه ولئن استعاذني لأُعيذنّه) (البخاري).

فالذي يريد أن يكون وليّا فما عليه إلا التقرُّب بما افترضه اللّٰه عليه مِنْ الأعمال الصالحة «**وما تقرَّب إلي عبدي بشيء أَحبَّ إلى مما افترضته عليه**»، فالموضوع سهل، فبإمكانك أنت وأنا، أن نكون مِنْ أولياء اللّٰه عز وجلّ، بمجرَّد المحافظة على كل الفرائض، والابتعاد عن المعاصي، والتقرُّب إليه سبحانه بالنوافل..

«**... ما يزال عبدي يتقرَّب إليَّ بالنوافل حتى أُحِبَّهُ فإذا أحببته كنتُ سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصره به....**» تخيِّل أن يكون اللّٰه بصرك الذي تبصر به ...

***

- أهل التقوى هم ملوك في الدنيا وفي الآخرة :

التقوى هي السعادة الحقيقية والشرف العظيم، الذي جعله اللّٰه عز وجل للمتقين في الحياة الدنيا، ويوم يقوم الناس لرب العالمين. وقال داود الطائي: «ما أخرج اللّٰه عبداً من ذل المعاصي إلى عز التقوى، إلا أغناه اللّٰه بلا مال، وأعزه بلا عشيرة، وآنسه بلا بشر».

وقال قتادة رحمه الله: «من يتق اللّٰه يكن اللّٰه معه، ومن يكن اللّٰه عز وجل معه، فمعه الفئة التي لا تُغلب والحارس الذي لا ينام، والهادي الذي لا يضل».

***

*** بالصلاة على سيدنا محمد ﷺ تكفى همّك ويغفر ذنبك**

إن الصلاة والسلام على رسول اللّٰه تجارة رابحة لمن يريد زيادة رصيده في البنك الإلهي، فيفتح اللّٰه عليه أبواب رحمته، ويشرح صدره، ويُسَهِّل أمره ورزقه، فعن أبي هريرة، قال رسول الله: «... فإنه مَنْ صلَّى عليَّ صلاةً صلّى اللّٰه عليه بها عشرًا» (رواه مسلم). فَبِكُلِّ صلاة منك على الرسول العظيم تحصلُ على عشر صلوات مِنْ قيّوم السموات والأرض، قال جل جلاله: ﴿**هُوَ الَّذِي يُصَلِّي عَلَيْكُمْ وَمَلَائِكَتُهُ لِيُخْرِجَكُم مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَكَانَ بِالْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا**﴾ (الأحزاب: ٤٣).

وقال اللّٰه تعالى: ﴿**إِنَّ اللهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا**﴾ (الأحزاب: ٥٦).

***

- الذكر جنة الدنيا وجنة الآخرة..

الذِّكْرُ مِنْ أَهَمّ العبادات وأعلاها منزلة عند رب العالمين، وهي عبادة يحبُّها اللّٰه كثيرًا، ويُثيبُ عليها أجْزلَ الثواب، ويعطي عليها من الأجر ما لا يعطي على غيرها، فهي بابُ اللّٰه الأعظمُ المفتوح بينه وبين عِباده الذاكرين، فقال سبحانه: ﴿**فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ**﴾ (البقرة: ١٥٢).

***

- الرضا جنة الدنيا وحصن الصالحين:

إن الذي يملأ قلبه من الرضى بما يسوقه اللّٰه عز وجل له، يملأُ اللّٰه صدره غنى ورضى وقناعة... فالرضى يُثمر الشكر الذي هو أعلى مقامات الإيمان، ولا يشكر اللّٰه من لا يرضى بأحكامه وصنعه وتدبيره، وأخذه وعطائه، فالشاكر أنعم الناس بالاً وأحسنهم حالاً، فارضَ بما قسم اللّٰه لك تكن أسعد الناس... «واصدُق اللّٰه فإذا صدقت عشت بين عطفه ولطفه، فعطفه يقيك ما تحذره، ولطفه يرضيك بما يقدّره»،

(اللهم أسكن الرضا في قلوبنا وقلوبكم، اللهم سخِّر لنا من الأقدار أجملها ومن السعادة أكملها ومن الأمور أسهلها، ومن الخواطر أوسعها ومن حوائج الدنيا أيسرها وأحسنها».

***

- الصبر تذكرتك لدخول جنة الدنيا والآخرة :

إن الصبر مقام من أرفع مقامات الدين، وخُلق من أعظم أخلاق المؤمنين، ومنزلة من أجلّ منازل الصالحين، وشُعبة من أبرز شُعب الإيمان، وعُروة مِنْ أوثق عُرى الإسلام.

ولقد رتَّب الحق سبحانه خيرات الدنيا والآخرة على فضيلة الصبر، فالنجاح في الدنيا والفلاح في الآخرة، وكل خير يحرص عليه الفرد أو المجتمع، مَنُوط بالصبر .

قال اللّٰه تعالى: ﴿وَاصْبِرْ فَإِنَّ اللَهَ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (هود: ١١٥).

***

- الصدقة ضمانة إلهية بالبركة في العمر والرزق:

الصدقة ضمانة إلهية للإنسان بالبركة في الرزق والعمر والنجاة مِنْ كل بلاء ومرض، والنجاح والسعادة في الدنيا، والفوز بالجنة ونعيمها الذي لا يزول في الآخرة.

وقال جل في علاه: ﴿مَثَلُ الَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مائَةُ حَبَّةٍ وَاللهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ﴾ (البقرة: ٢٦١).

إن اللّٰه يدفع بالصدقة البلاء، فالصدقة لها تأثير عجيب في دفع البلاء والشفاء من الأمراض، وهذا أمر معلوم عند الناس خاصتهم وعامتهم.. وإنَّ العبد إنَّما يصل حقيقة البر بالصدقة، كما جاء في قوله تعالى: ﴿لَن تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ﴾ (آل عمران: ٩٢).

***

- الوقت كنزك أحرص عليه لتدخل به جنة الدنيا والآخرة:

الوقت نعمة وثروة وأثمن ما تملك، وأعظم ما يمكنك استثماره... هو حياتك ودُنياك، وهو حاضِرك ومستقبلك، ورأس

مالك وعُمرك فإياك أن تُضيِّع منه دقيقة واحدة، إلا في عمل يفيدك في دُنياك وآخرتك، وأن تُضيعه يعني ببساطة أن تضيع حياتك، وتقضي على وجودك قال العالم الجليل الحسن البصري: «**يا ابن آدم، إنما أنت أيام فإذا ذهب يومك ذهب بعضك**». العاقل هو الذي يَسْتَغِلْ وقته بشكل منظَّم وبعزم وحَسْم، ولا يسمح للعقبات مهما كانتْ وللصغائر مهما تعدَّدَت بأن تشغله وتستحوذ على عمره.

«**يا ابن آدم، أنا يوم جديد، وعلى عملك شهيد**» **فاغتنمني، وتَزَوَّد مني؛ فإني إذا ذهبتُ لا أعود إلى يوم القيامة**».

الوقت هو حياتك وحياتك هي النفس الذي يخرج مِنْ صدرك. فباللهِ عليك **احرص على استغلال وقتك بما يرضي اللّٰه ورسوله فتسعد في دنياك وآخرتك.**

***

- الاستغفار عبادة جليلة ودواؤك الشافي:

يا من تريد فرج اللّٰه من الهموم، ويا من ضاقت عليك الدنيا يمتاعبها، ويا من قلَّ رزقك، وأحاطت بك الأمراض، وحاصرتك الذنوب والمعاصي، عليك بالاستغفار؛ فهو سلاحك الفعّال ودوائك الشاقي لأنه عبادة جليلة ومقامها عند اللّٰه كبير، قال تعالى: ﴿**وَأَنِ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُم مَتَاعًا حَسَنًا إِلَىٰ أَجَلٍ مُسَمًّى وَيُؤْتِ كُلَّ ذِي فَضْلٍ فَضْلَهُ**﴾ (هود: ٣).

وقال رسول اللّٰه صلى الله عليه وسلم: «**مَنْ لَزِمَ الاسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللهُ لَهُ مِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا، وَمِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرَجًا، وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ**» (أبو داود وأحمد)، هذه العبادة العظيمة التي حرص عليها صفوة الخلق من الأنبياء والصالحين، تمسك بها تسعد..

***

- وعد إلهي بالفوز في الدنيا والأخرة بصدق الكلمة :

إن الكلمة هي عنوان الإسلام، بل عنوان الإيمان، وهل يطيبُ عيشّ هذه الدنيا إلا في ظل لا إله إلى الله؟ تأمّل معي قوله سبحانه وتعالى: ﴿**يُثَبِّتُ اللهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الآخِرَةِ وَيُضِلُّ اللهُ الظَّالِمِينَ وَيَفْعَلُ اللهُ مَا يَشَاءُ**﴾(إبراهيم: ٢٧).

إن الكلمة في حياة الإنسان لها شأن عظيم؛ فهي بوّابة الخير أو بوابة الشر، وهي منطلق الأعمال الكبيرة، **فرُبَّ كلمة أضاءت الدنيا أو أظلمتها.**

فالكلمة الطيبة لها آثارها الحسنة العاجلة والآجِلة على صاحبها وعلى أمته، فكم مِنْ كلمة طيبة غيَّرتْ مجتمعًا من الشر إلى الخير، ومن الذل إلى العز، ومن الكفر إلى الإيمان، ومن المعصية إلى الطاعة.

يقول ربنا سبحانه وتعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ وَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا * يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ**﴾ (الأحزاب: ٧٠-٧١).

هذه الآية تمثّل (كمبيالة) ربانية بالفوز العظيم في الدنيا والآخرة رهنها اللّه العلي القدير بصدق الكلمة. والله لا يخلف وعده.

وتظل الكلمة هي الكلمة هي الفيصل بين الحلال والحرام، بين الطيب والخبيث على مرّ الأيام وكرِّ الدهور.

***

- غض البصر نور.. ونعمة ونجاة :

﴿قُل لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذُلِكَ أَزْكَىٰ لَهُمْ إِنَّ اللهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ وَقُل لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ﴾ (النور: ٣٠-٣١).

فالبصر مِنْ أَهَمّ المنافذ إلى القلب، وإطلاقه بغير قيد ولا ضابط قد يوقع الهوى في قلب صاحبه، ويجعله يقع في شَرَك الفواحش والفتن، فقد أمر بغضِّ البصر؛ حتى يأمن العبد عواقب السوء.

***

- اجتنب آفات اللسان تسعد في دنياك وآخرتك:

اللسان هذا العضو الصغير والخطير، يمكن أن يفتح لك أبواب الخير والمجد والسعادة في الدنيا، ويقودك إلى أبواب الجنة ونعيمها في الآخرة، ويمكن أن يدمِّر حياتك، ويفتح عليك أبواب الجحيم في الدنيا والآخرة.

قال صلوات اللّٰه عليه: «**مَنْ كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيرًا أو ليصمت**» (أبو هريرة).

وقال تعالى: ﴿**وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا**﴾ (البقرة: ٨٣).

وقال سبحانه: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللهَ وَقُولُوا قَوْلا سَدِيدًا يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَن يُطِعِ اللهَ وَرَسُولَهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا**﴾ (الأحزاب: ٧٠-٧١). «والله سبحانه لا يخلف وعده..»

الفصل الثالث

الشيخوخة وعبادة الله طريق الطمأنينة في الدنيا والآخرة

إن العمر لحظات تمضي وأيام تتوالى وحياة تتبدّل بين الشباب والشيخوخة وبين القوة والضعف وبين الصحة والمرض، وحين يشيب الرأس وتضعف الجوارح ويجد الإنسان نفسه قد أوشك على بلوغ نهاية رحلته الدنيوية، **يصبح التمسك بعبادة الله زادًا لا غنى عنه ورفيقًا يضيء ظلمات الطريق إلى الآخرة.**

*** أهمية العبادة في مرحلة الشيخوخة.**

في هذه المرحلة من العمر يزداد الإنسان قربًا من ربه ويزداد شعوره بحاجته إلى الطمأنينة والسكينة، فعبادة الله ليست مجرد طقوس أو عادات بل هي نبض الروح وسكينة القلب وعزاء النفس في مواجهة تحديات العمر، والشيخوخة هي الوقت الذي تتجلى فيه الحكمة، حيث يدرك الإنسان قيمة ما مضى ويدرك أن أقرب طريق إلى الراحة والرضا هي الاستمساك بحبل الله المتين.

*** استحضار النية والإخلاص.**

أولى الخطوات التي يجب أن **يحرص عليها المتقاعد** في شيخوخته هي استحضار النية الخالصة لله في كل عمل يقوم به.

*** تنظيم الوقت وتحديد الأولويات.**

إن بركة الوقت في هذه المرحلة نعمة عظيمة يجب على الإنسان أن يستغلها فيما يقربه من الله، فمن الجميل أن يضع لنفسه برنامجًا يوميًا يشمل الصلاة في وقتها وقراءة القرآن وذكر الله والدعاء والاستغفار ومساعدة الآخرين، فكل لحظة يقضيها العبد في طاعة ربه هي لحظة تثقل ميزانه بالحسنات وتملأ قلبه بالطمأنينة.

*** الحرص على صلاة الجماعة.**

من أعظم العبادات التي تعين على الثبات هي المحافظة على الصلاة في وقتها وإن أمكن في المسجد، فهي تزيد من قوة الإيمان وتبعث في النفس راحة لا تضاهيها راحة، فإن تعذر ذلك بسبب المرض أو الضعف، فليحافظ العبد على صلاته في البيت جماعة مع أهله بخشوع وتدبّر مستشعرًا لقاءه مع الله.

*** ملازمة القرآن الكريم.**

القرآن الكريم هو النور الذي يضيء دروب الحياة، وهو السكينة التي تملأ القلوب، فقراءة القرآن ولو بضع آيات يوميًا تشرح الصدر وتطهّر النفس، وإن كان البصر قد ضعف فبإمكان الإنسان الاستماع إلى القراءة من قارئ متقن، فالكلمة الطيبة تظل نورًا ينير القلب.

*** الذكر والدعاء باب القرب من الله.**

إن أيسر العبادات وأعظمها أثرًا هو ذكر الله ودعاؤه، «ألا بذكر الله تطمئن القلوب»، فالتسبيح والاستغفار والصلاة على النبي صلى الله عليه وسلم وذكر الله في كل حال، كلها أعمال تضاعف الأجر وتزيل هموم القلب، أما الدعاء فهو سلاح المؤمن، فليدع العبد ربه أن يثبّته على طاعته وأن يمنحه حسن الخاتمة، فالدعاء مفتاح لكل خير.

*** عمل الخير ومساعدة الآخرين.**

الإنسان يبعث على ما عاش عليه، ومن الجميل أن يجعل المرء آخر أيامه مليئة بالعطاء والخير، فالمتقاعد وإن كبر سنه إلا أن لديه من الحكمة والخبرة ما يمكنه من نصح الآخرين وتعليمهم ودعمهم والصدقة في السّرّ – ولو بالقليل– باب من أبواب الرحمة تطفئ غضب الرب وتفتح أبواب البركة.

*** الصحبة الصالحة.**

المرء على دين خليله، والصحبة الصالحة من أعظم ما يعين على العبادة والاستمرار في الطاعة، فليحرص العبد على مجالسة الصالحين والاستماع إلى الدروس الدينية وحضور حلقات الذكر، سواء في المسجد أو عبر وسائل التقنية الحديثة.

*** الاستفادة من التكنولوجيا في الطاعة.**

في عصرنا هذا توفّر التكنولوجيا وسائل عظيمة للتقرُّب إلى

الله، فمن خلال الهاتف أو الحاسوب يمكن الاستماع إلى القرآن ومتابعة المحاضرات وحفظ الأذكار والتواصل مع العلماء والدعاء للاستزادة من العلم النافع.

*** الاستمرار في طلب العلم.**

لا يتوقف التعلُّم عند سنّ معيّن، بل يبقى العلم نورًا يستضيء به العبد في درب حياته، فقراءة الكتب الدينية والتفقُّه في أمور الدين والتأمل في معاني القرآن كلها أمور تعين على زيادة الإيمان وتقوية الصلة بالله.

*** الصبر والرضا مفتاح السعادة.**

الشيخوخة تحمل في طياتها تحديات كثيرة من ضعف الجسد ووهن العظام وأمراض الشيخوخة، ولكن الصبر على هذه الابتلاءات واحتساب الأجر عند الله يجعلها رفعة للدرجات وتكفيرًا للذنوب، فليتذكّر العبد أن كل ألم وكل تعب هو في ميزان حسناته إن احتسبه عند الله.

*** حسن الخاتمة الغاية الأسمى:**

إن أسمى ما يتمنّى العبد هو أن يلقى الله وهو راض عنه، فمن عاش على الطاعة ومات عليها بعث يوم القيامة في رحمة الله، فليحرص العبد على أن يكون آخر أيامه مليئة بالذكر والطاعة والعبادة ليختم له بخاتمة حسنة، فإنما الأعمال بالخواتيم.

* اللهم اجعلنا من الذين ثبتوا على طاعتك حتى آخر لحظة، واغفر لنا تقصيرنا وارزقنا حسن الخاتمة واجعل آخر كلامنا في الدنيا لا إله إلا الله محمد رسول الله وأدخلنا في عبادك الصالحين برحمتك وكرمك يا أرحم الراحمين.

دعاء مبارك من دعاء الرسول صلى الله عليه وسلم:

(اللهم إني أسألك الثبات في الأمر والعزيمة على الرشد، وأسألك شكر نعمتك وحسن عبادتك، وأسألك قلبًا سليمًا ولسانًا صادقًا، وأسألك من خير ما نعلم وأعوذ بك من شر ما نعلم، وأستغفرك لما تعلم، إنك أنت علّام الغيوب).

الفصل الرابع

في رحاب التقاعد المريح إيمانيًا[1]

أولًا: التوبة والإنابة

التوبة فرض على المؤمنين باتفاق المسلمين، لقوله تعالى: ﴿**وَتُوبُوا إِلَى اللهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**﴾ (النور: ٣١)، وقوله تعالى: ﴿**يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تُوبُوا إِلَى اللهِ تَوْبَةً نَصُوحًا عَسَى رَبُّكُمْ أَنْ يُكَفِّرَ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَيُدْخِلَكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ يَوْمَ لَا يُخْزِي اللهُ النَّبِيَّ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ نُورُهُمْ يَسْعَى بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَبِأَيْمَانِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا أَتْمِمْ لَنَا نُورَنَا وَاغْفِرْ لَنَا إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ**﴾ (التحريم: ٨).

ولها شروط أربعة: الندم بالقلب، وترك المعصية في الحال، والعزم على أن لا يعود إلى مثلها، وأن يكون ذلك حياءً من الله تعالى وخوفًا منه لا من غيره، فإذا اختلَّ شرط من هذه الشروط لم تصح التوبة. وقد قيل: من شروطها الاعتراف بالذنب وكثرة الاستغفار الذي يحلُّ عقدة الإصرار ويثبت معناه في الجنان، لا

(١) مرجع: مع نبي الرحمة ورسول البشرية، د. حسن جمعة جهامة، دار الخليج للنشر، ٢٠٢٥.

التلفظ باللسان، فأما من قال بلسانه: أستغفر الله، وقلبه مصرٌّ على معصيته، **فاستغفاره ذلك يحتاج إلى استغفار، وصغيرته لاحقة بالكبائر.**

وقيل: **التوبة النصوح هي ردُّ المظالم، واستحلال الخصوم، وإدمان الطاعات.**

إن سماحة هذا الدين لا تطرد من يلجأ إلى رحمة الله بعد طول معصية، ولو كانت أعظم المعاصي. ﴿**قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللهِ إِنَّ اللهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ**﴾ (الزمر: ٥٣). وإن الرسول صلى الله عليه وسلم ما فرح بآية كما فرح بهذه الآية؛ لأنها تفتح باب الفرج والأمن أمام المؤمنين على مصراعيه.

***

لقد جعل الله باب التوبة مفتوحًا لا يغلق حتى تطلع الشمس من مغربها، وقال عز وجل: ﴿**وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ**﴾ (الحجرات: ١١)، ويقول سبحانه: ﴿**وَتُوبُوا إِلَى اللهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ**﴾ (النور: ٣١)، وقال تعالى: ﴿**وَمَنْ يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللهَ يَجِدِ اللهَ غَفُورًا رَحِيمًا**﴾ (النساء: ١١٠)

ثانيًا: الصلاة خير رياضة لكبار السن

أكد العلماء أن الصلاة هي خير رياضة يمكن أن يمارسها كبار السن بدون خوف على أجسامهم، ولذلك لا يجب على المسنّ أن يترك الصلاة أو يترك المشي إلى المساجد بدون عذر شرعي، فيستسلم للخمول والكسل وكثرة الأكل، والأعظم من ذلك أن يدخّن السجائر أو غيرها من السموم، فهذه كلها تُميت الخلايا وتُسرع بالإنسان إلى الشيخوخة ثم الموت، سواء أكان كبيرًا في السن أم شابًا في مقتبل العمر.

***

والصلاة تحفظ صحة قلب كبير السن وأوعيته الدموية، مما يبعد عنه مخاطر الإصابة بنوبات الذبحة الصدرية التي زادت نسبتها بشكل كبير في بلاد الغرب، حيث يربط الأطباء بينها وبين ما يتعرَّض إليه إنسان العصر الحديث من عوامل التوتر والإجهاد اليومي. كذلك فإن حفظ صحة الأوعية الدموية، وخاصة المغذية لنسيج الدماغ، تمكِّن الدماغ من المحافظة على إنجاز وظائفه بشكل متكامل طوال سنَّ الشيخوخة.

كما أن الصلاة وسيلة وقائية وعلاجية ينتفع منها جميع الفئات على السواء؛ لأن الصلاة تعني ضرورة استرجاع آيات القرآن والأدعية المأثورة والأذكار بشكل مستمر، وهذا الاسترجاع الدائم

للنصوص والمعلومات يعدُّ من أفضل الوسائل العلاجية الوقائية التي تحول دون وقوع المسنّين في شرك العته والنسيان والإصابة بمرض الخرف.

***

ثالثاً: فضل القراءة وفوائدها لكبار السن[1]

بالقراءة تستطيع أن تكون مع الكُتّاب والعلماء والمفكرين صداقة تُحسُّ بفضلها وتشعر بوجودها، فالقارئ أخذ من صديقه المؤلف أحسن وأجمل ما عنده؛ لأن المؤلف لا يكتب في كتابه إلا كل ما فيه فائدة أو خبرة أو نفع أو توجيه، ويختار من الكلام أحسن ما يجده.

وبالقراءة يُعرف تفسير كلام الله، القرآن الكريم، الذي هو أهم المهمات، وتستخرج كنوزه وعلومه وأحكامه، ويعلم حلاله وحرامه ومحكمه ومتشابهه وأمثاله وبشاراته وإنذاره وعظاته وقصصه.

***

بالقراءة تعرف سيرة رسول الله صلى الله عليه وسلم وأخلاقه التي لنا فيها عظة وعبرة، ولنا فيها أسوة حسنة، صلوات الله وسلامه عليه.

***

(١) جدد إيمانك، مرجع سابق.

رابعاً: الرضا جنة الدنيا وباب الله العظيم

الرضا باب الله العظيم، وجنة الدنيا، وحصن الصالحين، ومنبع السلامة الذي يجعل القلب سليمًا نقيًا بعيدًا عن السخط والكنود، ولا ينجو من عذاب الله إلا من أتى الله بقلب سليم.

***

فالمؤمن راضٍ عن نفسه وراضٍ عن ربه؛ لأنه آمن بكماله وبحكمته، وأيقن بعدله ورحمته.

ويعلم أن ما أصابه من مصيبة فبإذن الله، وحسبه أن يتلو قول الله تعالى: ﴿**مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللهِ يَهْدِ قَلْبَهُ وَاللهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ**﴾ (التغابن: ١١).

***

خامساً: محاسبة النفس ونجاة في الدنيا والآخرة

إن أصحاب العقول النيرة والقلوب المؤمنة عرفوا أن الله لم يخلقهم عبثًا، وأنهم سيسألون عن كل صغيرة وكبيرة من أعمالهم، فمن حاسب نفسه خفَّ حسابه، ومن غفل عن محاسبة نفسه خاب. ﴿**قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا**﴾ (الشمس: ٩-١٠).

هل فكَّرنا في إمساك دفتر نُسجّل فيه ما نفعل وما نترك من حسن أو سوء، لنعرف بين الحين والحين رصيدنا من الخير والشر، وحظوظنا من الربح والخسارة؟

فكيف والله وكل بنا حفظةٌ يدوّنون مثقال الذرة، ويُعدّون لنا قوائم من حساب طويل، ﴿**وَوُضِعَ الْكِتَابُ فَتَرَى الْمُجْرِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا فِيهِ وَيَقُولُونَ يَا وَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا وَلَا يَظْلِمُ رَبُّكَ أَحَدًا**﴾ (الكهف: ٤٩).

***

سادساً: الاستغفار بالأسحار[1]

إن سجود المحراب واستغفار الأسحار ودموع المناجاة بالليل، سيما يحتكرها الخواص من المؤمنين.

نعم يا مُحب... ﴿**وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ**﴾ الذاريات ١٨، في آخر ساعات الليل... وفي الثلث الأخير منه بالتحديد، لأهل الإيمان... وعباد الرحمن... وأهل الصيام والقيام... موعد مع ربهم وإلههم ومحبوهم... الواحد الديان الرحيم الرحمن.

شعارهم فيه: ﴿**وَبِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ**﴾ الذاريات ١٨ ﴿**وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ**﴾ آل عمرات ١٧.

***

– **هل تريد راحة البال** وانشراح الصدر وسكينة النفس وطمأنينة القلب والمتاع الحسن؟ عليك بالاستغفار.

---

(١) شعب الإيمان، جزء ٣.

﴿اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُمَتِّعْكُمْ مَتَاعًا حَسَنًا﴾ (هود: ٣).

- **هل تريد قوة الجسم** وصحة البدن والسلامة من العاهات والآفات والأمراض والأوصاب؟ عليك بالاستغفار.

﴿اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ ثُمَّ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مِدْرَارًا وَيَزِدْكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ﴾ (هود: ٥٢).

- **هل تريد دفع الكوارث** والسلامة من الحوادث والأمن من الفتن والمحن؟ عليك بالاستغفار: ﴿وَمَا كَانَ اللهُ لِيُعَذِّبَهُمْ وَأَنْتَ فِيهِمْ وَمَا كَانَ اللهُ مُعَذِّبَهُمْ وَهُمْ يَسْتَغْفِرُونَ﴾ (الأنفال: ٣٣).

***

سابعاً: أيها المتقاعد، ما مضى فات

تذكُّر الماضي والتفاعل معه واستحضاره والحزن لما فيه حُمق وجنون وقتل للإرادة وتبديد للحياة الحاضرة.

إن ملفّ الماضي عند العقلاء يُطوى ولا يُروى، يُغلق عليه أبدًا في زنزانة النسيان، يقيَّد بحبال قوية في سجن الإهمال فلا يخرج أبدًا، ويوصد عليه فلا يرى النور؛ لأنه مضى وانتهى، لا الحزن يعيده، لا الهمُّ يُصلحه، لا الغمُّ يُصححه، لا الكدر يحييه؛ لأنه عدم. لا تعش في كابوس الماضي وتحت مظلة الفائت. أنقذ نفسك من شبح الماضي، أتريد أن ترد النهر إلى مصبّه، والشمس

إلى مطلعها، والطفل إلى بطن أمه، واللبن إلى الثدي، والدمعة إلى العين، إنك بتفاعلك مع الماضي وقلقك منه واحتراقك بناره وانطراحك على أعتابه، تعيش وضعًا مأساويًا رهيبًا مخيفًا مفزعًا.

***

القراءة في دفتر الماضي ضياع للحاضر وتمزيق للجهد ونسف للساعة الراهنة، ذكر الله الأمم وما فعلت ثم قال: ﴿**تِلْكَ أُمَّةٌ قَدْ خَلَتْ**﴾ (البقرة: ١٣٤ +١٤١). انتهى الأمر وقُضى، ولا طائل من تشريح جثة الزمان وإعادة عجلة التاريخ.

***

من عبقرية سيدنا عمر والتقاعد

هل تعلم أنه أول من سنّ راتب التقاعد؟ هو الخليفة عمر بن الخطاب رضي الله عنه. عندما مرّ يومًا بسوق المدينة المنورة، رأى شيخًا كبيرًا يسأل الناس ويتسوّل طالبًا المساعدة، فاقترب منه الفاروق وسأله: من أنت يا شيخ؟ فقال الشيخ الكبير: أنا يهودي عجوز أسأل الناس الصدقة لأفي لكم بالجزية وأُنفق الباقي على عيالي.

فقال عمر متألمًا: ما أنصفناك يا شيخ، أخذنا منك الجزية شابًا ثم ضيّعناك شيخًا. فقام عمر وأمسك بيد ذلك اليهودي وأخذه إلى بيته وأطعمه مما يأكل، وأرسل إلى خازن بيت المال وقال له:

افرض لهذا وأمثاله ما يُغنيه ويُغني عياله.. فخصّص له راتبًا شهريًا يكفيه ويكفي عياله من بيت مال المسلمين، وأوقف عنه الجزية إلى الأبد.. وبهذا سبق الإسلام الغرب بـ ١٤٠٠ عام.

***

المراجع والمصادر

- أي مستقبل ما بعد الستين؟ عبد الرحمن عمار، جريدة الأسبوع الأدبي، ٢٩-١٠-٢٠١٧م.
- الشبكة العنكبوتية: المواقع ذات الصلة.
- المعين، الجزء الثاني، حسناء الأصبحي، دمشق.
-اللص الصامت وكبار السن، نرمين فاروق، جريدة الأهرام، ١٦-٧-٢٠٠٨م.
-الذكاء الصناعي.
تجربة متقاعد، الدكتور بكري معتوق، جريدة المدينة، ١٢-٢-٢٠٢٣م.
-جدد حياتك: طريقك للنجاح والسعادة، الدكتور حسن جمعة جهامة، دار الفتح للنشر، عمّان.
-جدد إيمانك، مؤمن فتحي حداد، غراس للنشر، القاهرة.
-كيف تخطط ماليًا لتقاعد مريح؟ عبير أبو شمالة، صحيفة الخليج، دبي، ٢٠٢٢م.
- كيف تقاوم الشيخوخة: (ماذا تأكل لتحفظ شبابك وتقاوم الشيخوخة؟) د. أحمد حجازي، دار زهران للنشر، عمّان.
- مفاتيح جنتي الدنيا والآخرة، الدكتور حسن جهامة، دار الخليج للنشر والتوزيع، ٢٠٢٤م.

صدر للمؤلف

-**البر بالوالدين وصلة الأرحام**. كيف تزيد من رزقك وتبارك في عمرك، الطبعة الثانية، دار الفتح للدراسات والنشر، الأردن. وتم اختياره ضمن الكتب المتميزة في معرض الشارقة الدولي للكتاب.

- **جدّد حياتك، طريقك للنجاح والسعادة**، الطبعة الثانية، دار الفتح للدراسات والنشر، الأردن.

- **المنافقون: صفاتهم وخطرهم**، الطبعة الأولى، دار الفتح للدراسات والنشر، الأردن. الطبعة الثانية، مصر.

- **التربية الشاملة للأولاد وحقوقهم على الوالدين**، الطبعة الأولى، دار الفتح للدراسات والنشر، الأردن.

- **نور ونجاة**، الطبعة الأولى، دار الفتح للدراسات والنشر، الأردن.

- **الصالحات نور ونجاة**، الطبعة الثانية، دار الفتح للدراسات والنشر، الأردن.

- **مفاتيح جنتي الدنيا والآخرة**، الطبعة الأولى، دار الخليج للنشر، الأردن.

- **من عجائب صنع الله: دروس وعبر**، دار الخليج للنشر، ٢٠٢٤.

-**مع نبي الرحمة ورسول البشرية صلى الله عليه وسلم**، دار الخليج للنشر، ٢٠٢٤.

- **جمعة حماد جهامة: حياته وفكره في مرايا الأدباء والمفكرين والشعراء**، الجزء الثاني من محاوراته ومقابلاته وشدو القصيد، دار الخليج للنشر، ٢٠٢٥.
- **لمحات من حياتي: مواقف وذكريات**، دار الفتح للدراسات والنشر، ٢٠٢٦.

Dr. Hassan Jahama

Your Practical Guide to a

FULFILLING RETIREMENT: HEALTH FINANCIAL SECURITY AND SPIRITUAL WELL-BEING

هذا الكتاب

- يبين أن التقاعد، ليس نهاية الحياة ولا نهاية العطاء، وأن المرحلة الجديدة تحتاج إلى الاهتمام بالصحة والمال والأسرة والإيمان، واستثمار الوقت والخبرة، فالعمر يمضي ولكن العطاء لا يتقاعد.
- مساعدة المقبلين على التقاعد، والمتقاعدين على فهم المرحلة الجديدة.
- يوفر مضمون الكتاب الطريقة للتخطيط المالي والأدخار، لتأمين حياة مستقرة وكريمة بعد التقاعد.

9 789923 030042

دار الخليج للنشر والتوزيع
الأردن: عمان، العبدلي تلفاكس: 35 98 935 77 00962
daralkhalij@gmail.com daralkhalij1998 daralkhalij
تتوفر أصدارتنا على
Google play