

# أيها المتقاعد والمتقاعدة

هل تعرف موقعك في محطات

رحلة التقاعد عن العمل؟

مباحث منقاة من تأليف العالم

(روبرت سي أتشلي) ولادته 1939 وفاته 2018

هشام محمد سعيد قريان

## أيها المتقاعد والمتقاعدة:

هل تعرف موقعك في محطات  
رحلة التقاعد عن العمل؟

مباحث منتقاة من تأليف العالم روبرت سي أتشلي

(ولادته 1939 - وفاته 2018)

هشام محمد سعيد قربان



**أيها المتقاعد والمتقاعدة: هل تعرف موقعك في محطات رحلة التقاعد عن العمل؟**

**مباحث منتقاة من تأليف العالم روبرت سي أتشلي (ولادته 1939- وفاته 2018)**

ينظر الباحثون الى التقاعد عن العمل النظامي نظرة مهمة ومفصلة تغاير منظور الكثير من غير المختصين، وخلافا لما يظنه الكثير فالتقاعد ليس نهاية مبسطة لرحلة الحياة أو آخر محطاتها، بل ان سنين الحياة عقب التقاعد عن العمل النظامي - من منظور البحث والاستقصاء العلمي - هي بمثابة رحلة حياتية جديدة، ولها محطات عديدة ومختلفة، وبعبارة أدق فالتقاعد رحلة وتجربة شخصية متعددة المحطات تتفاوت من جهة طولها وتفصيلها ومعانها ومستوى التكيف ومستوى الرضى باختلاف الاشخاص وتجاربهم.

### **توطئة للمبحث الرئيسي:**

لعلنا نعهد لمبحثنا الرئيس هنا بانتقاء طائفة صغيرة من الأبحاث هي بمثابة قطرة في بحر الدراسات الغربية المتعلقة والرائدة في مجال الشيخوخة والتقاعد والتكيف في هذه المرحلة، ما انتقيته لكم هو في جله من عمل باحث غربي مشهور يعد من أهم الباحثين الأوائل، وأبحاث ذات صلة وثيقة بالمبحث الرئيس لهذا المقال، ومازالت اجاث هذا العالم - مع قدمها النسبي - مراجعا مهمة في تأسيس فهم معنى التقاعد، وسبر أغوار رحلته، وفهم محطاتها المختلفة، والضغوط المختلفة المؤثرة في كل منها، وطرق التكيف معها، ولعلنا لا نبالغ ان قلنا أنه لا يتصور وجود مبحث علمي منهجي تأصيلي (كلاسيكي) عن رحلة التقاعد لم يؤسس على واحد أو أكثر من أبحاث هذا العالم المتميز والمدعو: روبرت سي أتشلي، ومن أبحاث هذا العالم ما يتعلق بمبحثنا الرئيسي عن محطات رحلة التقاعد وسؤال المتقاعد عن موقعه فيها، والذي سوف نعرضه بعد أن نقدم للقاريء توطئة مهمة تحوي: 1- التعريف بهذا العالم الرائد الذي له أثر كبير في فهم رحلة التقاعد، 2- عرض احدى نظرياته المتعلقة بتكيف الانسان مع الحياة مع تقدمه في السن، ولعل في هذا الترتيب مزيد فائدة للقاريء مع اعتذارنا له بسبب طول المقدمة، ونأمل أن يفيد القاريء من شمولية هذا العرض مع اختصاره، وأن ينفعه ويجفزه لمزيد البحث والقراءة لهذا العالم الجليل الذي ارتبط اسمه برحلة التقاعد.

ذكرت جماعة أصحاب مدينة بولدر في ولاية كولورادو الأمريكية سيرة عالمنا المدعو: روبرت أتشلي في لقاءهم التأبيني عند وفاته في 2018، فذكروا أن روبرت أتشلي (Robert C. Atchley) ولد في عام 1939م وتوفي في 2018م، نال شهادة البكالوريوس من جامعة ميامي في أوهايو في عام 1961، وحصل على شهادة الدكتوراة من الجامعة الأمريكية في 1965، ثم عاد الى جامعة ميامي وعمل محاضرا فيها، ولقد



رأس لمدة خمس وعشرين سنة بجدارة مركز دراسة الشيخوخة في جامعة ميامي بولاية أوهايو الأمريكية والتابع لمؤسسة سكريب (Scripps Foundation)، كما رأس قسم دراسات الشيخوخة في جامعة ناروبا في ولاية كولورادو لسبع سنين في آخر حياته، وكما أدار خلال حياته أربع مجموعات بحثية كبيرة تعنى بالتقاعد، ومن مؤلفاته المشهورة التي طبعت ونقحت في عشر طبعات خلال ثلاثين سنة بين 1972م الى 2004م كتابه المعنون: الضغوطات المجتمعية والشيخوخة، وكما ألف عددا كبيرا ومتنوعا من المقالات العلمية منفردا وشريكا في مجال التقاعد والشيخوخة، نذكر منها للمثال وليس للحصر ما يلي بغرض الاشادة بهذا العالم:

- التقاعد من منظور علم الاجتماع، مقال في كتاب، 1976، من تنقيح Schenkman، صفحات 52-39
- الضغوطات المجتمعية في مراحل الحياة المتأخرة، 1980
- معنى التقاعد، مقال، 1974
- تجربة التقاعد: مقارنة بين الرجال والنساء، 1982
- التقاعد: مغادرة عالم العمل، 1982
- نظرية الاستمرارية لتفسير التكيف مع التقدم في العمر، 1989

نظرية روبرت أتشلي في التكيف مع التقدم في العمر والمسماة الاستمرارية (Continuity Theory):

يذكر ملخص هذا البحث أن بعض الأشخاص المتوسطين والمتقدمين في العمر خلال خضم التكيف مع التقدم في الحياة والشيخوخة يختارون نمطا تكيفيا قوامه المحافظة على كيان المرء الذي وصل اليه المرء داخليا وخارجيا، ويتم هذا عن طريق التكيف وتحقيق المزيد من الاهداف الحياتية باستغلال أساليب واستراتيجيات مرتبطة بخبرتهم الشخصية السابقة، وبهذا يكون التكيف مع التغيير في مراحل الحياة المتقدمة مستمدا من ماضي المرء وسابق تجربته، ويحظى هذا النمط التكيفي ونظريته بالتفضيل الشخصي وبالقبول المجتمعي عموما.

لعل هذه النظرية تفسر أنماط التكيف لدى البعض التي يختاروها في آخر حياتهم وبعد تقاعدهم من العمل، والتي تستمد من سابق خبرتهم بحيث يتكيف المرء طواعية مع حاضره المتغير ومستقبله باختياره الاستمرار فيما كان يفعل سابقا من الصفات والمهارات أو الهوايات وطرق التكيف، وهنا تتجلى أهمية تعدد الهوايات خلال حياة الانسان، والتي قد يختار المرء المواصلة في أحدها كأسلوب للتكيف مع تحديات التقدم في العمر.



وأختم هذا المبحث المختصر بالقول أن هنالك نظريات أخرى (غير نظرية الاستمرارية للعالم روبرت سي أتشلي) تحاول تفسير أنماط التكيف الفردية مع التقدم في العمر، وليس هنا مقام شرحها وتفصيلها، وأذكر هنا بعض أسماء هذه النظريات لاثراء البحث:

### • Activity Theory

- نظرية النشاط لمجموعة من العلماء الروس: ليونتيف (1978)، وكابتيلينين وكوتي وبانون (1995) وهافيق هيرست (1956)

### • Disengagement Theory

- نظرية الانسحاب والتي وضع أسسها العالمان كمنج وهنري في 1961

### • Social Clock Theory

- نظرية الساعة المجتمعية والتي بلورها العالم بيرنيس نيوجارتين في 1965

## المبحث الرئيسي: محطات رحلة التقاعد كما وضعها روبرت سي أتشلي:

ان من أشهر أعمال روبرت أتشلي ما يتعلق بالنظر للتقاعد كعملية أو رحلة تكيفية متعددة الخطوات والمحطات، فلقد قسم أتشلي رحلة التقاعد في مباحث عدة الى عدة محطات، ويتفاوت الناس في تجاربهم معها، وفي هذا السياق يجدر بالذكر أن هذه الرحلة الطويلة تحتاج في دراستها الى نوع الدراسات طويل الأجل (Longitudinal Studies) والتي تدرس عينات بحثية كبيرة من البشر لمدة طويلة جدا تتابع فيها وتقيس تقلبهم بين محطات هذه الرحلة (المرفق رقم 1 في نهاية المقال يذكر أكثر من خمسين مثالا لهذه الدراسات طويلة الأجل لاثراء البحث وارشاد الراغب الذي لم يطلع على مثلها، ولقد راجع الباحثون Damian وآخرون في عام 2010 قرابة خمسين دراسة طويلة الأجل تتعلق بالشيخوخة مضمنة في دائرة معلومات للدراسات طويلة الأجل تسمى: DLS وتتبع المعهد الوطني لدراسات التقدم في العمل: NIA في الولايات المتحدة الأمريكية).

ولقد أثبت عدد من الابحاث مصداقية ووجاهة جوانب محطات هذه الرحلة التي وضعها روبرت أتشلي، ونعرض هذه المحطات هنا في الشكل التوضيحي رقم 1 بتقسيمها الى ثمان محطات للتبسيط ومزيد التوضيح (ملحوظة بعض الابحاث تكشف هذه المحطات في خمس أو ست أو سبع محطات لكن الفكرة الرئيسية لا تتغير في عمومها)، كما نعرض فيما يلي ما تمتاز به كل محطة وتحدياتها وسبل التكيف معها التي اقترحتها الباحثة



روث سي وايت (مايو 2024) في مقالها عن التكيف مع ضغوط التقاعد والذي أدرج في مؤلف عنوانه: دليل جامعة هارفارد: تصميم التقاعد الذي تتمنى:

### 1. محطة ما قبل التقاعد بزمن طويل

- a. تمتاز: بصورة عاطفية حاملة وغير حقيقية عن التقاعد كملاذ ومهرب آمن وحالم من بعض ضغوط الحياة
- b. تحدياتها: التقاعد بعيد، المعرفة به ضئيلة، ولذلك لا يرى المرء ضرورة التخطيط المبكر مع أهميتها فيؤجل الأمر
- c. كيفية التكيف معها: في رأيي الخاص لا بد من بلورة نوع مبكر من التجهيز، يستبق الأمر بالدراسة والتخطيط المبكر.

### 2. محطة قريبة من تاريخ التقاعد: 5 الى 10 سنوات قبل تاريخ التقاعد

- a. تمتاز: في الغرب بالتخطيط المالي المبكر، والعمل على تقليص مستوى الانفاق مبكرا، التفكير بالانتقال الى مدن أخرى عقب التقاعد ذات طقس معتدل أو كلفة معيشية متدنية
- b. تحدياتها: قلق عام، الاحساس بتقدم العمر، التخوف من الجاهزية المالية للتقاعد
- c. كيفية التكيف: اكتب خطة واضحة تشمل ما تحلم به في التقاعد مع مشاورة مختص في التخطيط المالي للتقاعد
- d. يوم التقاعد: بعض الدراسات تفصل هذا الحفل كمحطة مستقلة وهو في نظري لا يعدو ان يكون يوما وليس محطة.

### 3. محطة شهر العسل التالية مباشرة للتقاعد: وهذه في الغالب محطة قصيرة

- a. تمتاز: بتركيز المتقاعد على أنشطة يجبها ولكنه كان مشغولا عن تحقيقها بالعمل، مثال هذه الأنشطة السفر الفجائي، والهوايات، الاحساس بالتغير في وتيرة الحياة اليومية من جهة توقف الالتزام بوقت محدد للاستيقاظ من النوم، ومن وقت الانتقال من المنزل الى مكان العمل، ويتفاوت طول هذه المحطة بين المتقاعدين.
- b. تحدياتها: أقل المحطات تحديا وضغطا على المتقاعد، وينصح المتقاعد بالاستمتاع بهذه المرحلة كما هي، وكتابة سيرة ذاتية تتعلق بهذه المرحلة تعين المتقاعد في مستقبل أيامه حينما يحتاج جرعة من النشاط الدافع
- c. كيفية التكيف



4. محطة التكيف المؤقت

5. محطة بطء واسترخاء

6. محطة تبخر السعادة وخيبة الآمال (Dis-enchantment)

- a. تمتاز بسؤال المتقاعد لنفسه: هل هذا نمط الحياة بعد التقاعد؟ ويقل هنا زخم الاحساس بالحرية المميز لمحطة شهر العسل، ويجس المتقاعد بالجوانب السلبية للعيش المتحرر وغير المنضبط والمغاير تماما للحياة في سنين العمل، ويشتاق للعيش الهادف والمنجز في سابق حياته
- b. تحدياتها: صعوبة التكيف، قلق، كآبة، شعور بالفقد
- c. كيفية التكيف: ركز الجهد على ما تستمتع بعمله في مرحلة التقاعد، وقلل الجهد فيما لا تستمتع به، راجع ذكرياتك الناجحة وسجل انجازاتك لتشعر بالرضا عن نفسك

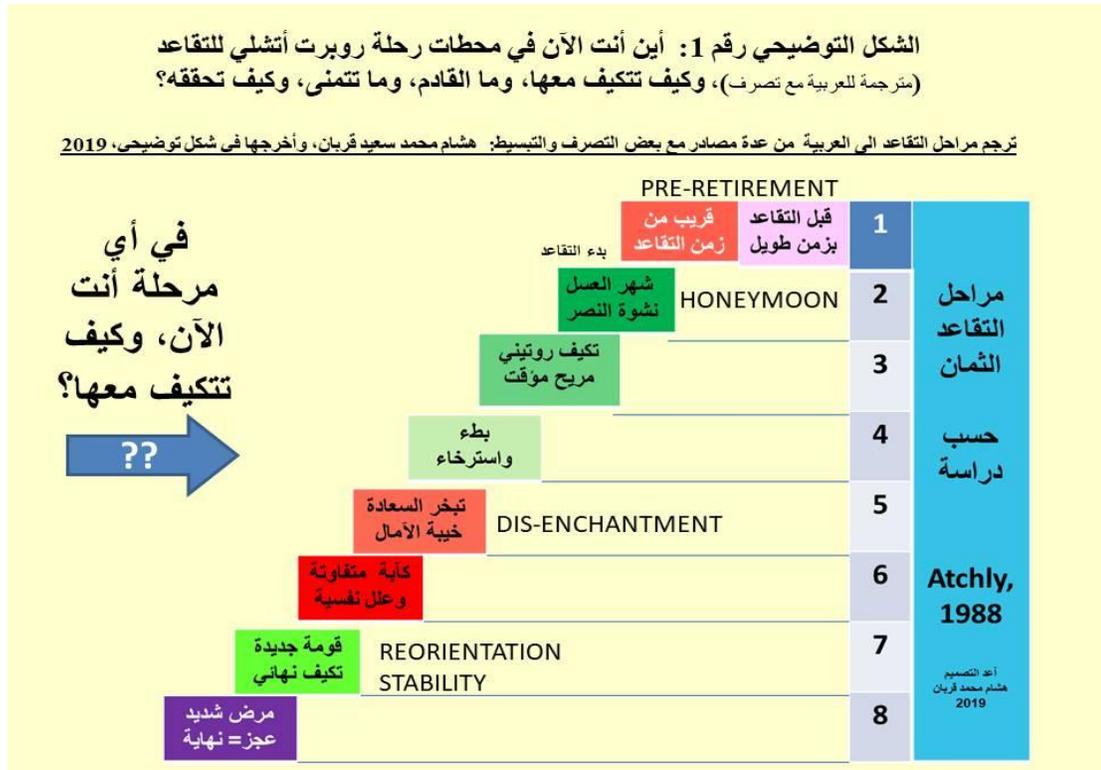
7. محطة النجاح في التكيف وقومة جديدة والاستقرار والنصح مع الذات ( Re-orientation and Stability)

- a. تمتاز بكونها أصعب مرحلة للبعض، ففيها يحدد المتقاعد نمط شخصيته الجديد وخلصته تكيفه، ويعيش حياة ذات معنى وهدف يرتضيه، قد يتخلل هذه المحطات بعض الصعوبات وسرعان ما يتجاوزها المتقاعد بما لديه من خبرة.
- b. تحدياتها: المعاناة عند مرض أو موت الأقران، بعض التحديات المالية
- c. كيفية التكيف: ترتيب الحياة والروتين اليومي، المشاركة في المجتمع، بدء كتابة المذكرات وتسجيلها، رصد كاف ومتنوع للتكيف يعين المتقاعد كيف يفيد المقبل على التقاعد والمتقاعد من معرفة محطات رحلة التقاعد التي وضعتها روبرت أتشلي؟
- ان الدراسة المبكرة لهذه المحطات مفيدة جدا في مجال بلورة التوقعات والانتباه المبكر للمقبلين على التقاعد والمتقاعدين مع أهمية التحذير المبكر بالمحطات الصعبة منها، وهي مرجعية مبسطة للتخيل المبكر لرحلة التقاعد يعرف من خلالها الناظر المرحلة التي قد يمر بها وميزاتها وتحدياتها وطرق التكيف معها، من أصعب هذه المحطات محطة تبخر السعادة وخيبة الآمال (Dis-enchantment)، والتي قد لا يتوقعها الكثير من المأسورين بالصورة النمطية الحاملة للتقاعد، ويتخلل هذه المحطة تحديات وعلل تكيفية ونفسية.



كما أن هذه الدراسة حول محطات رحلة التقاعد هي بمثابة خارطة طريق ومرجع خاص لكل متقاعد، ينظر من خلالها موقعه في هذه الرحلة ومحطاتها، والمأمول أن يفهم المتقاعد من خلالها تجربته الخاصة بطريقة منهجية، فيعرف أنه ليس وحيدا في معاناته، وأن هنالك الكثير ممن تشبهه أو تقارب رحلتهم رحلته، وأختتم هذا البحث المختصر بدعوة الافراد والشركات والمعنيين الى الدراسة والتجهيز المنهجي المسبق للتقاعد بغرض زيادة المكاسب وتقليل الخسائر، وتوفير المشورة النفسية والمساعدة اللازمة للمتقاعدين على أساس فهم منهجي لهذه الرحلة الحياتية المهمة في ضوء أبحاث روبرت سي أتشلي وغيره من الرواد والباحثين المتأخرين.

أختتم بما ذكرت آنفا بأن هذه الرسالة ما هي الا واحدة من مئات الالاف من الأبحاث التي تزخر بها المكتبة الغربية والمتعلقة بالتقاعد والتكيف في هذه المرحلة العمرية المهمة، وان المرء حين يتصفح هذه الابحاث يمتلكه طائفتان من المشاعر أو ثلاث: فرح وحزن وأمل، فرح بهذا الزخم البحثي الضخم الذي سيفيد البشرية لا محالة، وحزن لافتقار المكتبة العربية لهذا النفس البحث العميق، وأمل أن نفيق من غفوتنا ونؤسس معاهدا للدراسات البحثية المنهجية تنتج باحثين أكفاء يدرسون حالات وتجارب كبار السن في بلداننا من المتقاعدين وغيرهم دراسة منهجية تثمر فهما أعمق لهذه المرحلة نؤسس عليه قراراتنا ومشاريعنا وخدماتنا، والله أعلى وأعلم، وعليه التكامل، ولا حول ولا قوة الا بالله، والصلاة والسلام الايمان الاكملان على نبينا محمد، نبي العلم والرحمة.



المرفق رقم 1: دراسات طويلة الأجل متعلقة بدراسات الشيخوخة والتقدم في العمر،



منقولة من دراسة Damian وآخرون 2010

US NIH (National Institutes of Health). Scientific Resources. Division  
of Aging Biology. DLS: Database of Longitudinal Studies

الاسم المختصر

الاسم الكامل للدراسة طويلة الأجل

1. AGES Age, Gene/Environment Susceptibility Study
2. AIM Aging in Manitoba
3. Alameda Alameda (CA) County Study
4. ALSA Australian Longitudinal Study on Ageing
5. BLSA Baltimore Longitudinal Study on Ageing
6. Bangor LSA Bangor Longitudinal Study on Aging
7. BASE Berlin Aging Study
8. Betula Betula Project
9. BHS\* Bogalusa Heart Study
10. BOLSA Bonn Longitudinal Study on Aging
11. CaMos Canadian Multi-centre Osteoporosis Study
12. CSHA Canadian Study of Health and Aging
13. CHS Cardiovascular Health Study
14. EXCELSA Cross-European Longitudinal Study of Ageing
15. DLSNA I & II Duke Longitudinal Study of Normal Aging (I & II)
16. ELSA English Longitudinal Study of Aging
17. EPESE Established Populations for Epidemiologic Studies of  
the Elderly
18. Fredericton Fredericton 80+ Study
19. H70 Gothenburg Study
20. HRS Health and Retirement Study
21. Health ABC Health, Aging and Body Composition Study



- 22.HHP Honolulu Heart Study
- 23.HAAS Honolulu-Asia Aging Study
- 24.ILSE Interdisciplinary Longitudinal Study of Adult  
Development
- 25.ILSA Italian Longitudinal Study on Aging
- 26.LASA Longitudinal Aging Study Amsterdam
- 27.LSAA Longitudinal Study of Ageing in Africa
- 28.LSOA I & II Longitudinal Study of Aging (I & II)
- 29.LUND Lund 80+
- 30.MAAS Maastricht Aging Study
- 31.McArthur MacArthur Study of Successful Aging
- 32.MFUS Manitoba Follow-up Study
- 33.MMAP Melton Mowbray Ageing Project
- 34.NLTCS National Long Term Care Survey
- 35.NPHS National Population Health Survey
- 36.NMAPS New Mexico Aging Process Study
- 37.NHEFS NHANES I Epidemiologic Follow-up Study
- 38.NAS Normative Aging Study
- 39.NLSAA Nottingham Longitudinal Study of Activity and  
Ageing
- 40.NUN Nun Study
- 41.OLSA Ontario Longitudinal Study of Aging
- 42.Bernardo Rancho Bernardo Study
- 43.RHS Retirement History Study
- 44.Rotterdam Rotterdam Study
- 45.SLS Seattle Longitudinal Study



- 46.SAP Southampton Ageing Project
- 47.SHARE Survey on Health, Ageing and Retirement in  
Europe
- 48.TamELSA Tampere Longitudinal Study on Aging
- 49.NLS\* The National Longitudinal Survey Original Cohorts
- 50.SWAN The Study of Women's Health Across the Nation
- 51.VLS Victoria Longitudinal Study
- 52.WLS Wisconsin Longitudinal Study
- 53.WHAS Women's Health and Aging Study



## المراجع

Atchley, Robert C., (1980), The Social Forces in Later Life, Belmont, CA: Wadsworth, pp. 138-145 .

Atchley, Robert C. , (1974), The Meaning of Retirement: Journal of Communications, 24: 97-101 – Autumn 1974.

Atchley, Robert C. , (1982), The Process of Retirement: Comparing Women and Men: in Women's Retirement, ed. Maximiliane Szinovacz, Beverly Hills, CA: Sage.

Atchley, Robert C. , (1989), A continuity theory of normal aging:Gerontologist. Apr;29 (2):183-90.

Boulder Friends Meeting, (2018), Memorial Minute, November 18, Robert Atchely

Cumming E., Henry W. E., (1961), Growing old, the process of disengagement. Basic books.

Damian C. Stanziano, Whitehurst, Michael, Graham, Patricia , and Roos, Bernard A., (2010), A Review of Selected Longitudinal Studies on Aging: Past Findings and Future Directions: Journal of American Geriatric Society. October ; 58 (Suppl 2): 292-297.

Havighurst, Robert J., (1956), Research on the Developmental Task Concept: School Review- 64, 215-223.

Kapetlinin, V., Kuutti K., Bannon L., (1995), Activity Theory: Basic Concepts and applications in Blumenthal et. al. (Eds), Human Computer Interaction, Lecture Notes in Computer Science, Springer



Leont'ev A. N., (1978), Activity, Consciuousness, Personality,  
Englewood Cliffs, NJ, Prentic Hall.

White, Ruth (2024), HBR Guide to design your retirement, Harvard  
Business School Press, 256p.

### المحتويات

3	توطئة للمبحث الرئيسي: .....
5	المبحث الرئيسي: محطات رحلة التقاعد كما وضعها روبرت سي أتشي: .....
12	المراجع .....

