

## حياة الموظف بعد المعاش

لحضرة صاحب السعادة توفيق دوس باشا

يحال الموظف في الحكومة المصرية على المعاش عند بلوغه الستين أو - في أحوال قليلة - عند بلوغه الخامسة والستين من عمره. وكثيرا ما يخيّل إلينا أن هذه الإحالة إلى المعاش أو الإقالة من العمل الحكومي كأنها إقالة من الحياة نفسها. ونعني هنا الحياة المشتملة، حياة العمل والكفاح والرقى والانتاج. فان هذا الموظف السابق الذي كنا نعبئه على نشاطه ومواظبته وحمته في العمل واليقظ لمحتملات وظيفته ، يستحيل شيئا متقاعدا يكره النشاط ويترهل ويهمل بزته ويقصر في حلق لحيته ويقعد على الكرسي كأنه يرتضى عليه ويقضى معظم النهار في البيت ، فاذا خرج فإلى القهوة حيث يجالس من هم في سنه . أو هو يقضى الساعات في تأمل المارة بعينين جائلتين تدلان على ذهن غائب وتفكير شارذ وبعد عن الاهتمام بأى شيء .

ومثل هذه الحال تؤدي إلى سرعة الشيخوخة ، بل إلى استحالة الشيخوخة هرما هو مقدمة الموت. ذلك بأن الشيخوخة حال نفسية كما هي حال زمنية ، فحين لا تبلغ الشيخوخة لأننا قد اجترنا الستين ، بل نبلغها لأننا ننظر إلى الدنيا نظرة هادمة كأننا قد رغبتنا عن الحياة الإيجابية التي تطالنا بالتقدم والعمل والكفاح، إلى الحياة السلبية التي تقف فيها موقف الدفاع فقط . وهذا الموقف يحيلنا شيوفا هرمين تكف عن الجهد وتترجم الدعة ونكره التكاليف . ونحن جميعا نستنقل الشيخ الذي يتصابي . ولكن الواقع أن هذا الشيخ المتصابي خير من ذلك الشيخ المستسلم للشيخوخة الذي يكاد يعد نفسه لاوت بالانكفاء على نفسه وكراحة الاهتمام بشئون الحياة والسكون إلى الدعة والكسل والنوم . وفي اعتقادي أن التصابي في المهندم والحركة والسلوك العام - إذا لم يصل إلى حد الاسراف المضحك - يبعث في النفس روح الشباب والأمل ، هذا الروح الذي يكسب الدهن يقظة والجسم مرحا ويجعل للحياة قيمة .

وأعظم ما ينبغي لكل شيخ أن يذكره هو أننا انما نشيخ بعقولنا ونفوسنا ومن اجنا قبل أن نشيخ بأجسامنا أو أعضائنا. فاذا لم يكن في مقدورنا أن نؤخر الستين ، فإن في مقدورنا أن نساعد الاتجاه النقي والنشاط الذهني والحركة العقلية بحيث نستبق اهتمامنا بشئون الحياة قويا عاملا. وكلنا يعرف الفرق بين ذلك الشيخ المهتم بالمتحرل الذي نحس كأنه ميت قد تأخر دفنه ، وبين ذلك الشيخ النحيب اللبق البشوش الذي يتحرك وينشط لعمله كأنه في مرح الشباب . أجل . هناك الشيخ الذي يتمتع بريان الشيخوخة ، وهناك الشيخ الذي يعيش في هرمها يترب الوفاة .

وإنه لما يدعو إلى الأسف كثيرا أن الشيخوخة في مصر ليست كما يجب الذين يبلغونها سواء كانوا من الموظفين المحالين على المعاش أو من غير الموظفين. فإن الإهمال العام للصحة قد أفشى بين الطبقات المتوسطة مرض السكر حتى لا تكاد تخلو منه أسرة. ومرجع هذا المرض في الغالب إلى وفرة ما نستهلك من مواد نشوية ومواد سكرية على المائدة. فلنأنا بلا شك أعظم الأمم المتقدمة استهلاكاً للخبز. وليس عندنا - كما عند الأمم الأخرى - إدام يؤكل بلا خبز. وكثرة استهلاكنا للمواد النشوية تجعلنا نسمن في سن الشباب ثم تقع في هذا المرض، فإذا بلغنا الستين أنك قوانا وجعلنا نعيش في همود فزرغب في الدعة ونكره الجهد. ولذلك ينبغي ونحن في سن الشباب أن نستعد للشيخوخة بالتزام النظافة التي تبيئنا شيخوخة سايمة من الأمراض المعجزة. وقد أصبح من المعارف المألوفة أن شركات التأمين ترفض تأمين الشاب السمين لأنها وجدت بالإحصاءات المتكررة أن السمن ينقص العمر وأن النظافة تطيله.

والشيخوخة الخصبية المثمرة تحتاج إلى إعداد صحي وإعداد ذهني وإعداد مالي.

وفي مصر يجب أن نعد الوقاية من مرض السكر في مقدمة البرنامج الصحي الذي يكفل الشيخوخة المتجة، وذلك بتعود عادات في الشباب تجعلنا نبعد عن الإفراط في الطعام كما نكره الإفراط في الشراب سواء بسواء. كذلك يحسن بكل شاب أن يزور طبيباً من الأطباء الذين بلغوا الشيخوخة ليعرض نفسه عليه حتى وإن لم يكن يشكو مرضاً أو ألماً. لأن لجميع الأمراض العضوية طريقة في الانسلاخ ذات بوادر خفية تدل عليها، ويمكن التنبيه لها ووقفها قبل أن تستفحل. أما إذا استفحلت فإن العلاج يصبح متعذراً أو مستحيلاً.

ويجب أيضاً أن نتعود عادات صحية في الطعام والشراب. لأن من المشاهدات الصحيحة أن الذي يشرب القليل من الخمر في الشباب ويستطيع أن يضبط نفسه ويمتنع عن الإدمان سوف يميز عن هذا الضبط وقت الشيخوخة، وعندئذ يؤدي نفسه أذى كبيراً. وكذلك الشأن في التدخين والقهوة والشاي فإنها جميعها تزداد سلطاناً علينا عند ما تبلغ الشيخوخة وتنغص علينا هناك كان يمكن أن تستمتع به لولاها. وما دام من الممكن أن نصل إلى الستين مع سلامة الأعضاء الرئيسية كالقلب والكبد والكليتين فإن من السهل أن نقضى شيخوخة هانئة بالصحة. ولنا بالطبع نغى أننا نستبق في هذه السن نشاط الشباب فستوى النشاط ينحط بالتقدم في السن.

على أن الصحة ليست كل شيء في الشيخوخة. فنحن نحتاج إلى ينظرة الذهن وشباب النفس وسداد الاتجاه. وهذا كله يضطرنا إلى الاستعداد له منذ الشباب. وذلك الخواء النفسى الذى نحسه عند ما ننظر إلى أحد الموظفين المتقاعدين إنما يرجع إلى أنه لم يعد لنفسه دراسة

أو هواية تشغله في شيخوخته . والدراسات إذا جاءت عفوا ، أى إذا طلبناها أيام الشباب لنفسها وبلا حاجة ملحة إليها ، تصبح هواية تعيش معنا مدى العمر ويكون لها مقام المتعة التى تتعلق بها الذهن وينتمش بممارستها . فعلى كل شاب أن يعد نفسه بالدرس والتتقيف ، حتى إذا بلغ الستين أو السبعين لم يجد ذهنه خواء ولم يحتاج الى أن يسأل نفسه : لماذا أعيش ؟ فان الهواية تكفل له الاهتمام والتطلع ، والرغبة تشد شهواته العليا وتبنى آله التى تطيل عمره وبشطه . وقد تكون هذه الهواية مقصورة على درس الجريدة اليومية والاهتمام بالسياسة العامة الداخلية والخارجية فيتمى الاهتمام بهذه الشؤون الى نشاط حزبي مفيد . وقد تكون أيضا دراسة ثقافية أخرى أو القيام ببعض المبرات والاشترك في الجمعيات الخيرية . وكل هذا حسن وضرورى معا .

لقد ذكرت الإعدادات الصحى والإعدادات الذهنى ، وبقى الإعدادات المالى . والموظف الذى أحيل على المعاش ينال من الحكومة مرتبا شهريا يقل عما كان يحصل عليه أيام عمله في وظيفته . ولذلك يحسن بكل شاب أن يؤمن نفسه . وهناك شركات للتأمين تعطى معاشا سنويا لمن تجاوز الستين الى يوم الوفاة . فاذا لم يكن الموظف قد اقتنى عقارا مغلا أو جمع ثروة تعوضه الفرق بين مرتب الوظيفة ومرتب المعاش فإنه يحسن به أن يؤمن نفسه . لأن الإنسان عند ما يبلغ سن الشيخوخة يشق عليه أن يحرم نفسه من المتع التى تعودها قبل هذه السن . فهو لا يستطيع أن يعيش في بيت دون البيت الذى ألفه ، بل هو لا يجب تغيير الحى الذى عاش فيه معظم عمره . ولذلك يجب ألا يهمل الإعدادات المالى ويجب أن يمنحه من العناية مثلما يمنح الإعدادات الصحى والذهنى .

والكلمة الأخيرة التى يقال للتقاعدین هى ان الشيخوخة حال سيكلوجية قبل كل شىء ، لأن الشيخ يعد نفسه قد انتهى من الدنيا وتقاعد ، وهذا الاحساس يجعله يحى حياة سلبية محضة لا يفعل فيها شىء اسوى أن ينتظر الموت ، حتى أنه لو أحسن نشاطا لكذب إحساسه هذا ورفض النهوض والجد . فيجب أن يعد هذا الخاطر عن ذهنه وأن يرفض التقاعد . بل عليه أن يعرف أن السن النفسولوجية هى غير السن السيكلوجية . فقد يضعف الجسم ، ولكن يبقى مع ذلك النشاط الذهنى قويا حادا . فاذا رفض " الشيخ " أن يوضع على الرف وأصر على النشاط فإنه سيجد هذا النشاط . أما إذا استسلم ورضى أن يوضع على الرف فإنه لن يجد من ينهضه ولا ما ينهض به .