



# بازنشستگی؛ لنگرگاه آرامش

می‌خواهم دوران بازنشستگی آرامی داشته باشم

زهره زاده‌غلام



به نام آنکه جان را فکرت آموخت





# بازنشستگی؛ لنگرگاه آرامش

می‌خواهم دوران بازنشستگی آرامی داشته باشم

زهرا زاده‌غلام

مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا

«نهاده پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری»

۱۳۹۸

سرشناسه: زاده غلام، زهرا، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: بازنشستگی؛ لنگرگاه آرامش: می خواهیم دوران بازنشستگی آرامی داشته باشیم/ زهرا زاده غلام؛  
[برای] موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا.

مشخصات نشر: تهران: طرح نقد، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص.؛ ۲۱/۵×۱۴/۵ س. م.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۵۸۳۳۸۰

وضعیت فهرست نویسی: فیبا

عنوان دیگر: می خواهیم دوران بازنشستگی آرامی داشته باشیم.

موضوع: بازنشستگی - ایران

موضوع: Retirement - Iran

موضوع: بازنشستگان - راه و رسم زندگی

موضوع: Retirees - Conduct of life

شناسه افزوده: صندوق بازنشستگی کشوری، موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا

رده بندی کنگره: ۵۶ / HD۷۲۱۲

رده بندی دیویی: ۳۳۱ / ۲۵۲۰۹۵۵

شماره کتابشناسی ملی: ۵۹۴۰۹۸۹

## بازنشستگی؛ لنگرگاه آرامش

می خواهیم دوران بازنشستگی آرامی داشته باشیم

نویسنده: زهرا زاده غلام

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: پاییز ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۳-۳۸-۰

چاپ و صفحه‌آرایی: سروش آفتاب فردا

طراح جلد: علی‌اکبر محمدخانی

طرح‌های داخل متن: جمال رحمتی

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



طرح  
نقد

نشانی انتشارات: تهران، میدان انقلاب، کارگر جنوبی، مقابل پاساژ مهستان، پلاک ۱۲۵۱، واحد ۴

تلفکس: ۶۶۴۸۳۷۶۳

پست الکترونیک: tarhenaghd@gmail.com

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا محفوظ است.

پس از سفرهای بسیار و عبور از فراز و فرود امواج این دریای طوفان‌خیز  
بر آنم که در کنار تو لنگر افکنم، بادبان برچینم، پارو وانهم  
سکان رها کنم، به خلوت لنگر گاهت درآیم و در کنارت پهلو بگیرم.  
آغوشت را بازیابم و استواری امن زمین را زیر پای خویش.....

مارگوت بیکل<sup>۱</sup>

ترجمه احمد شاملو



## فهرست

مقدمه.....	الف.....
پیش‌گفتار.....	ج.....
فصل نخست؛ از بازنشستگی نترسید.....	۱.....
در این کتاب به دنبال چه چیزی بگردیم؟.....	۳.....
بازنشستگی باید لبخندی عمیق بر صورت ایجاد کند.....	۵.....
فصل دوم؛ چگونه یک هویت جدید داشته باشیم.....	۱۷.....
شاید به یک هویت جدید نیاز دارید!.....	۱۹.....
شاه‌کلید هویت جدید، داشتن هدف است.....	۲۳.....
شناختن علایق برای هدفمند بودن.....	۳۰.....
اکنون زمان رسم یک درخت است: درخت زندگی.....	۳۳.....
سه نیاز که باید در اوقات فراغت شما برآورده شوند.....	۳۸.....
انجام یک کار کوچک خیلی باارزش‌تر از ساعت‌ها نشستن و بی‌تحرک بودن است.....	۴۷.....
به فعالیت‌های خود جنبه‌های اقتصادی بدهید.....	۵۵.....
نیمه‌بازنشستگی.....	۵۸.....



- ۶۵..... فصل سوم؛ توانایی‌های منحصربه‌فرد.....
- ۶۷..... یادگیری فقط برای لذت بیشتر.....
- ۶۹..... چه جایی بهتر از دانشگاه؟.....
- ۷۱..... استفاده از اینترنت و آنلاین بودن خیلی جالب‌تر از استفاده نکردن از آن است.....
- ۷۴..... چه کاری بهتر از آموزش دادن؟.....
- ۷۷..... مطالعه کردن و نویسندگی.....
- ۸۲..... یک مسئله مهم: سلامتی.....
- ۸۷..... ورزش ذهن فراموش نشود.....
- ۹۱..... زمان حال خود را دریابید.....
- ۹۴..... اجازه ندهید چیزی شما را در کنترل داشته باشد.....
- ۹۵..... خود مرجع باشید.....
- ۹۷..... جایی دیگر زندگی کنید و کاری انجام دهید که همیشه می‌خواستید بکنید.....
- ۱۰۱..... لذت داشتن یک دوست.....

## مقدمه

کتاب پیش رو کتابی است در باب هنر و مهارت زندگی در دوران بازنشستگی. کتابی که به ما می‌آموزد بازنشستگی نه مسئله‌ای بغرنج که در حقیقت ورود به یک مرحله دیگر از دوران زندگی انسان است. مرحله‌ای که به سهم خود هم لذت و هم الم به همراه دارد، و از این رو است که باید همچون دیگر مراحل در آن نیز ابن‌الوقت زیست، کاری که ناشدنی است مگر با برخورداری از باورها، عقاید، احساسات و عواطفی که ریشه در تفسیر امیدوارانه و هم‌زمان واقع‌بینانه امور دارند. سهم عمده‌ای از مطالب این کتاب وامدار دو کتاب ارنی جی، زلینسکی با عناوین «چگونه بازنشستگی شاد داشته باشیم» و «لذت فراغت» است که توسط صاحب این قلم و همکاران ترجمه شده و به چاپ رسیده است. در همین جا از همکاران مترجم این دو کتاب سرکار خانم مریم جولایی مقدم و سرکار خانم نجمه جلیلی تشکر می‌کنم. سهم دیگر نیز حاصل هم‌صحبتی است که طول سالیان حضور در صندوق بازنشستگی کشوری با بازنشستگان تحت پوشش این صندوق داشته‌ام. امید دارم این صفحات راهگشای آرامیدن بازنشستگان در لنگرگاه بازنشستگی باشد. همچنین در خاتمه از آقای دکتر حجت‌الله میرزایی که ضمن مطالعه مطالب کتاب، توصیه‌های ارزشمندی برای بنده داشتند تشکر ویژه دارم.

زهرا زاده‌غلام

مدیر کل امور فرهنگی و اجتماعی

صندوق بازنشستگی کشوری



## پیش‌گفتار

### مقدمه‌ای بر کار و فراغت

در آغاز می‌خواهم یک برداشت متفاوت از «کار» و «فراغت» ارائه داده و در مورد این دو واژه توضیحات بیشتری دهم. البته اصلاً بنا ندارم این برداشت با زبان آکادمیک یا شبیه یک پژوهش رسمی ارائه شود. مطمئنم بسیاری از خوانندگان این کتاب که سال‌های زیادی تجربه اشتغال و فعالیت داشته‌اند به‌خوبی این سخنان را درک می‌کنند.

من می‌خواهم به تمایز «کار» با «اشتغال»، و «فراغت» با «سرگرمی» بیشتر توجه کنیم. ما می‌توانیم بدون اینکه اشتغال مشخصی داشته باشیم سخت کار کنیم. شاید تلاش برای پیدا کردن سابقه تاریخی «کار» توسط انسان‌ها سخت باشد و شاید هم اهمیتی نداشته باشد؛ اما حتماً می‌دانید بشر با کار و فعالیت بر روی پای خودش ایستاده و خود را از اسارت طبیعت رها کرده و هویت انسانی‌اش را سامان داده است. در مراحل آغازین زندگی بشر، هدف از کار رفع نیازهای طبیعی بود، اما دیری نپائید که کار برای رفع نیازهای روحی و معنوی هم معنا پیدا کرد. در این زمان «کار» مفهومی کلی و فراگیر بود و اکثر فعالیت‌های روزانه را شامل می‌شد. به بیان دیگر، کار و فراغت - به معنای امروز - ادغام شده و نامتمایز بودند، تا حدی که آیین‌ها و جشن‌های عمومی و حتی روابط خانوادگی - که امروزه بخشی از اوقات فراغت هستند - نیز در دایره مفهوم بزرگ کار قرار داشتند.

در سده‌های اخیر - بخوانید پس از چیرگی سرمایه - همه چیز در هم پیچید و «کار» و «فراغت» هرکدام تعریف خاص‌تری پیدا کردند: کار به مجموعه وظایفی گفته شد که «انسان به خاطر دستمزد و به‌منظور تولید کالا یا ارائه خدمات برای دیگران انجام می‌دهد» و فراغت نیز به‌عنوان «مجموعه زمان‌هایی که انسان

در آن به کار و اشتغالِ موظف به‌منظور کسب درآمد مشغول نیست و فعالیتش را طبق دل‌خواسته‌هایش انجام می‌دهد» تعریف شد. به این شکل تعریف فراغت از تعریف سنتی کار جدا شد.

این درهم‌پیچیدگی همین‌جا تمام نشد، بلکه در مناسبات پیچیده سرمایه‌داری، «کار کردن» به سطح پایین‌تری از خود و به‌عنوان «اشتغال» فروکاسته شد. اگر تا پیش از این، کار فعالیت‌ی بود که مسیر رسیدن به آزادی با آن طی می‌شد، اشتغال فعالیت‌ی است که انسان را به اسارت ضرورت درمی‌آورد. از جلوه‌های این اسارت یکسان‌شدگی انسان‌هاست، به‌طوری‌که اشخاص در حوزه «اشتغال» کاملاً جایگزین پذیرند؛ زیرا هویت متمایزی نیافته‌اند.

هر یک از ما در زمان اشتغال ناگزیر از تلاش هستیم؛ اگر کمی عمیق‌تر به زندگی خود بنگریم، شاید دریابیم که اشتغال ما تلاشی بی‌معنا بوده است. بخشی از جامعه انسانی در اشتغال و تلاش خود هدفی جز پاسخ‌گویی به نیازهای اولیه زندگی ندارند و تلاش خود را از سر ناچاری و گرفتاری انجام می‌دهند، که نه باعث رضایتمندی بلکه موجب رنج و عذاب آن‌هاست؛ از این رو زندگی‌ای را انتظار می‌کشند که دیگر در آن زحمت نکشند و در «اشتغال» نباشند و آن را راحت و آسوده بگذرانند.

با فروکاسته شدن مفهوم «کار» به «اشتغال»، میل به نحوه گذران «فراغت» و «فعالیت‌های در فراغت» نیز دگرگون شد. این تغییر زمانی به وجود آمد که فعالیت‌های اشتغال<sup>۱</sup> یکنواخت، تکراری، ملالت‌بار و عذاب‌آور شد؛ در نتیجه، انسان شاغل گرایش پیدا کرد تا در زمان فراغت خود، از زحمت، ملالت و نفرت ناشی از شغلش دور شود و به آن فکر نکند. اگر هر روز و در کل زندگی کاری‌تان همواره در طلب خلاص شدن از زحمت باشید، فراغت خود را در آسایش، آرامش و راحت‌طلبی جست‌وجو می‌کنید و زمان فراغت خود را با «سرگرم شدن» مفرط و منفعلانه

سپری می‌کنید، آن را از هرگونه فعالیت محتوایی و پرثمر تهی خواهید کرد. البته باید در نظر بگیریم که سرگرمی، اگر فقط بخشی از زمان فراغت باشد، از الزامات زندگی است. نکته مهم دیگر این است که نباید فراغت در نقطه مقابل «کار» و به معنای «بی‌فعالیتی» تعریف شود، بلکه به‌عنوان مکمل کار - به‌منظور رفع نیاز - فراغت نیز بایستی فعالانه به رفع دل‌خواسته‌های انسان بپردازد. فراغت آن زمانی است که فرد بکوشد در موقعیتی مطلوب قرار گیرد و حدی از خوشی، شادی، تعالی فردی، خلاقیت، آزادی و آرامش را در زندگی خود تجربه کند. اما این سرگرمی‌خواهی و انفعال چه زمانی سراغ ما خواهد آمد: زمان بازنشستگی!

هنگامی که فرانکلین روزولت بازنشستگی را در ۶۵ سالگی اجباری کرد، سن امید به زندگی آمریکایی‌ها ۶۲ سال بود. اما امروز، در کشور ما - ایران - امید به زندگی حدود ۷۵ سال است. یعنی هر ایرانی که در شصت‌سالگی بازنشسته شود، به‌طور متوسط پانزده سال از عمر خود را در دوران بازنشستگی سپری خواهد کرد. اما با چه کیفیتی؟

حتما تا به حال با پدربزرگان مهربانی برخورد کرده‌اید که هر روز صبح به پارک می‌آیند و ساعات زیادی از روز را روی یک نیمکت در کنار هم‌قطاران خود می‌نشینند. تعدادی از آن‌ها، طبق عادات سال‌های طولانی شاغل بودن، اوقات فراغتشان را با استراحت، بیکاری و دور بودن از هرگونه فعالیت سپری می‌کنند. بسیاری از آن‌ها، با وجود سلامت کامل جسمانی و توانایی‌های فردی، علاقه‌ای به «انجام کار» ندارند؛ زیرا در سال‌های اشتغال، برای اوقات فراغتشان برنامه‌ریزی نکرده و به خواسته‌های دلشان توجهی نداشته‌اند.

بیشتر ما در طول دوران کاری، پس از بازگشت به خانه، برای فرار از محیط کار به استراحت و تماشای تلویزیون پرداخته‌ایم و از هرگونه تلاش و زحمت دیگری

دوری کرده‌ایم. آیا در دوران بازنشستگی نیز می‌توان چنین سبکی برای زندگی داشت؟ و یا آن قدر پول داریم که تمام وقت خود را با سرگرمی پرکنیم: به سینما برویم، به تماشای کنسرت بشینیم، تنیس بازی کنیم، به مسافرت‌های پی‌درپی برویم، در هتل‌های مجلل اقامت کنیم و غذای بهترین رستوران‌ها را امتحان کنیم؟! خیر، اغلب ما این امکان را نداریم. برای داشتن روزگاری دلپذیر، باید مفهوم دیگری از فراغت را بیابیم و از امروز به فکر اصلاح نگاهمان باشیم.

اگر تا اینجا با این نظرات موافق بوده‌اید، فلسفه این کتاب را به‌درستی دریافته‌اید. در ادامه فقط سعی شده راه‌هایی ساده برای داشتن فراغتی پویا و جایگزینی آن با سرگرمی‌خواهی و بی‌فعالیتی بیابیم.

فصل نخست

از باز نشستگے نترسید





### در این کتاب به دنبال چه چیزی بگردیم؟

در نوشته پیش‌رو سعی شده است بسیاری از مزایای بازنشسته بودن مرور شود. یا به نوعی شما را دعوت می‌کنیم نقاط قوت آن را دریابیم. اما نباید فراموش کرد افراد بسیاری عاشق شغلشان هستند و واقعا از آن لذت می‌برند. دلیل هر کدام ممکن است متفاوت باشد: احساس رضایت، حس مفید بودن، بشردوستی، حس دیده شدن، خلاقیت و صدها مورد دیگر جنبه‌های مثبتی است که این افراد در شغلشان می‌بینند. در بعضی از موارد، کسانی هستند که در کسوت شغلشان انسانی بسیار مفید و ارزشمندند. یک معلم یا یک پرستار بعد از دوران طولانی خدمات به انسان‌ها تجربه‌هایی ارزشمند به دست آورده است؛ یا یک پزشک و یا استاد دانشگاهی که بعد از سال‌ها تلاش به جایگاه علمی بالایی رسیده است، اندوخته‌های بسیاری دارد و به معنای واقعی برای جامعه مفید است. دعوت این افراد به بازنشستگی کمی غیرمنصفانه است. فراموش نکنید هدف از بازنشستگی رسیدن به سطح مطلوبی از شادی و رضایت است. اگر شما اکنون این حس را دارید و با زندگی شغلی‌تان مشکلی ندارید و به بیان ساده‌تر عاشق کارتان هستید، می‌توانید بازنشستگی را عقب برانید.

کار کردن وقتی که اجباری نباشد به خودی خود رضایت‌بخش است. مهم‌تر این است که کار کردن در شغلی که فرد به آن علاقه دارد، در مقایسه با شغلی که

فرد از آن متنفر است، موجب رضایت بیشتری برای او می‌شود. تعداد اندکی از افراد آن قدر خوش‌شانس هستند که شغل و علایقشان یکی باشد. این افراد می‌توانند حتی بعد از بازنشسته شدن نیز به کارشان به صورت پاره‌وقت ادامه دهند. از طرف دیگر، همین افرادی که به کار اعتیاد دارند بیشتر در معرض معضلات دوران بازنشستگی هستند: اگر روزی به دلیل ناتوانایی‌های جسمی و یا قوانین اجباری بازنشستگی خانه‌نشین شوند، میزان زیادی از افسردگی، رخوت و مشکلات دیگر را تجربه می‌کنند. با این اوصاف آیا می‌توان برای همه افراد برای انتخاب رویکرد مواجهه با بازنشستگی یک نسخه واحد پیچید؟

موضوع کمی پیچیده شد. بیایید با انجام تمرین ۱-۱ و کمی دسته‌بندی، آن را ساده‌تر کنیم.

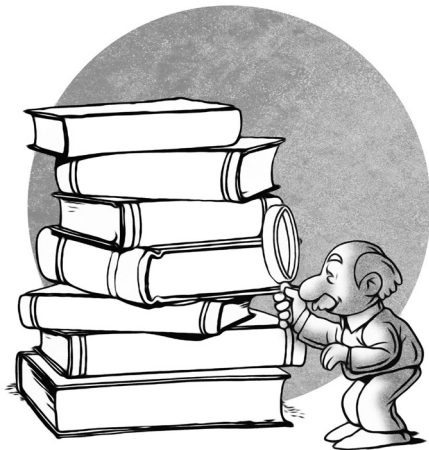
### تمرین ۱-۱

به سؤالات زیر پاسخ دهید:

- چقدر به شغلت علاقه داری و یا داشته‌ای؟ (کاملاً/ به هیچ عنوان)

● چقدر دوست داری فعالیت‌های دوران بازنشستگی‌ات در راستای شغلت باشد؟ (خیلی مایل هستم/ اصلاً حرفش را هم نزن)

با انجام این تمرین، تکلیف خودتان و ما را مشخص می‌کنید. اگر در پاسخ به سؤال اول گزینه «کاملاً» و در پاسخ به پرسش دوم گزینه «خیلی مایل هستم» را انتخاب کرده‌اید، شما جزو



افرادی هستید که عاشق شغلشان و با معتاد به آن هستند. برای این دسته از افراد هیچ لذت و هدفی بالاتر از شغلشان نیست؛ کاملاً خود را در آن غرق می‌کنند و از ساعات زیاد کار خود لذت می‌برند. همان‌طور که ذکر شد، این افراد وقتی از روی اجبار خانه‌نشین شوند، ضربه بزرگی خواهند خورد. بهترین پیشنهاد برای معتادان و یا عاشقان کار، نیمه بازنشستگی است. نیمه بازنشستگی برای آن‌ها فرصتی است که کار کنند، صرفاً به دلیل علاقه به خود کار، نه علاقه و عشق به پول و یا فرار از چیزهای دیگر؛ و از طرف دیگر، هم‌زمان یاد بگیرند که چگونه فعالیت‌های پویا و لذت‌بخش دیگری را تجربه کنند تا در زمان بازنشستگی آسیب کمتری ببینند. در فصل سوم بیشتر در این مورد بحث می‌کنیم.

اما کسانی که پاسخ‌های دوم را به سوالات داده‌اند بیشتر از هر چیز به یک هویت جدید، پیدا کردن هدف، شناختن علایق و آموزش سبک جدید زندگی احتیاج دارند. این مباحث نیز در فصل دوم مورد بررسی قرار می‌گیرند. به این ترتیب، شما می‌دانید باید دنبال چه چیزی باشید.

### **بازنشستگی باید لبخندی عمیق بر صورتت ایجاد کند**

تعداد زیادی از افراد هستند که بازنشستگی باعث نگرانی و ترس در آن‌ها می‌شود. در نتیجه پژوهشی که دو پژوهشگر به نام‌های دیوید اوآنز و فری لین در کانادا انجام دادند، اگرچه بیشتر مردم بازنشستگی را اقدام مثبتی می‌دانستند، فقط یک سوم آن‌ها مشتاق بازنشستگی بودند و برای آن برنامه داشتند؛ در واقع ۱۶ درصد آن‌ها هیچ نکته مثبتی در بازنشستگی نمی‌دیدند.

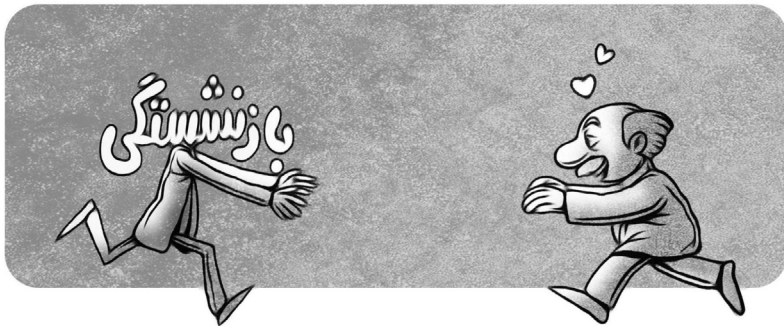
به گفته ماریان مارزینسکی، تهیه‌کننده مستند رؤیاهای بازنشستگی من؛ «جامعه امروزی به‌شدت به ظاهر، جوانی و البته کار کردن زیاد بها می‌دهد. برای افرادی که همیشه خیلی زیاد کار کرده‌اند، بازنشستگی بسیار ترسناک است؛ آن‌ها

نمی‌دانند به غیر از کار کردن، دیگر چه باید بکنند».

بیشتر مردم تا حدودی از بازنشسته شدن نگرانند؛ عده‌ای نگرانی‌شان بابت نداشتن پول کافی است، عده‌ای دیگر نگران ترک محیط کارند و نیز ترک گروهی که به آن تعلق و عادت دارند و عده‌ای دیگر نگران این هستند که از این به بعد قرار است چه کاری انجام دهند. این حد از نگرانی درباره دوران بازنشستگی‌تان یقیناً طول عمر شما را کاهش خواهد داد.

در دنیای امروزی ترس و نگرانی درباره بازنشستگی آن قدر شایع است که عده‌ای خواستار نبودن آن هستند. از زمانی که مفهوم بازنشستگی کشف شد، عده‌ای تعابیر منفی درباره آن داشتند. برای مثال، به نظر نوازنده اسپانیایی ویولن سل پابلو کازالز، «بازنشستگی آغاز مرگ است». ارنست همینگوی نیز نظر مثبتی در این باره نداشت و به عقیده او، «بازنشستگی زشت‌ترین واژه در زبان است».

بدون شک در کشورهای دیگر هم نظر مثبتی درباره بازنشستگی وجود ندارد. در کتاب موهبت پیر شدن، که مجموعه مقالاتی درباره چالش‌های پیر شدن است، رماسامی ناتارجان ۶۹ ساله از سنگاپور می‌نویسد: «واقعاً متعجب شدم که در این قسمت از دنیا که ما زندگی می‌کنیم واکنش به بازنشستگی یک نفر همانند واکنش به مرگ وی است. هنگامی که من اعلام کردم بازنشسته شده‌ام، ناگهان



تمام توانایی‌های من توسط یک نیروی ناشناخته از من گرفته شد و من تبدیل به یک آدم بی‌عرضه و ناتوان در نگاه دیگران شدم».

نتایج تحقیقی که بر روی بازنشستگان هیئت‌علمی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران انجام داده‌ام، بسیار رقت‌انگیز است. تقریباً هیچ یک از مصاحبه‌شوندگان نکته مثبتی در بازنشستگی ندیده‌اند. در یکی از مصاحبه‌ها آمده است: «علی‌رغم این که من به اختیار تقاضای بازنشستگی کردم، هر روز که از این جریان (بازنشستگی) می‌گذرد احساس ناراحتی بیشتری می‌کنم؛ یعنی در واقع بازنشستگی در بردارنده احساس افسردگی در روان انسان است».

ترس از بازنشستگی مانند ترس از زندگی است. مردم از بازنشستگی می‌ترسند و نگران می‌شوند؛ زیرا به آنچه از دست می‌دهند فکر می‌کنند، نه آنچه به دست خواهند آورد. به جای اینکه به هر قیمتی از بازنشستگی فرار کنند و آن را به تعویق بیندازند، بهتر است آن را مرحله‌ای از زندگی بدانند که می‌تواند سرشار از شادی، تفریح، هیجان و لذت باشد. برای آن‌هایی که به‌تازگی بازنشسته شده‌اند یا به‌زودی وارد این مرحله خواهند شد دوران بازنشستگی می‌تواند فرصت لذت‌های بزرگی را فراهم کند که برخی از آنها عبارتند از:

- می‌توانی هر وقت که دوست داری از خواب بیدار شوی؛
- دیگر مجبور نیستی در اوج ساعت ترافیک از خانه بیرون بروی؛
- دیگر مجبور نیستی با بعضی آدم‌های آزاردهنده در محیط کار سروکله بزنی؛
- مکانیسم زندگی‌ات را کارفرمایت تعیین نخواهد کرد؛
- وقت کافی برای انجام تمام کارهای عقب افتاده منزل خواهی داشت؛
- می‌توانی زمستان را به مناطق گرمسیر و خوش آب‌وهوا سفر کنی؛
- دیگر مجبور نیستی در هوای سرد زمستان، در انتظار اتوبوس، یخ بزنی؛

- خودت برای زندگی‌ات برنامه‌ریزی می‌کنی؛
- دیگر کمتر سردرد می‌گیری، چون زندگی‌ات ساده‌تر شده است؛
- می‌توانی زندگی متنوع‌تری داشته باشی؛
- دیگر نیازی به دادن گزارش عملکرد به رئیس‌ت نداری؛
- هر وقت که خودت دلت بخواهد می‌توانی سفر بروی، نه هر زمانی که کارفرمای‌ت اجازه می‌دهد؛
- زمان بیشتری برای دوستان‌ت داری؛
- می‌توانی کارهای خلاقانه‌تری انجام بدهی؛
- دیگر همکاری وجود ندارد که به پیشرفت تو حسادت کند؛
- دیگر می‌توانی بدون برنامه‌ریزی قبلی هر کاری را که دوست داری انجام بدهی؛
- دیگر مجبور نیستی زمان ناهار کار کنی؛
- مجبور نیستی به سفرهای کاری خسته‌کننده دور از خانه و تنها بروی؛
- زندگی‌ات از ساعت هشت یا نه صبح تا پنج بعدازظهر یکسان و قابل پیش‌بینی نیست؛
- می‌توانی به محض اینکه دوست داشتی، یک چرت بخوابی؛
- به اندازه کافی زمان داری تا با دوستان‌ت در بیرون از خانه غذا بخوری؛
- الان دیگر زمان انجام تمام آن کارهایی است که دوست داشتی انجام بدهی، ولی وقتش را نداشتی؛
- وقتی دیگران سر کار هستند، می‌توانی کارهایت را با کارایی بیشتر و بدون شتاب‌زدگی انجام بدهی؛
- بیشتر از هر زمان دیگری در زندگی‌ات می‌توانی بین کارهایت تعادل و هماهنگی ایجاد کنی؛

● از نظر روحی در برابر افرادی که هنوز شاغل‌اند احساس برتری و امتیاز داری، زیرا تو بازنشسته شده‌ای و آن‌ها هنوز نه. بهترین نکته در مورد بازنشستگی این است که هر کاری را که خودتان دوست دارید انجام می‌دهید و دیگر لازم نیست دستورات فرد دیگری را اجرا کنید. عده‌ای دیدگاه مثبت‌تری درباره بازنشستگی دارند و در واقع زندگی در دوران بازنشستگی را زندگی دل‌پذیرتری می‌دانند؛ زیرا زندگی در این دوران به میل و دلخواه فرد است و او دیگر گرفتار یک سبک زندگی اجباری نیست. بازنشسته‌های فعال کارهای جالب بسیاری را پیدا می‌کنند و انجام می‌دهند. وقتی زندگی‌تان دیگر محدود به مطالبات شغلی نباشد، می‌توانید زندگی متعادل‌تری را تجربه کنید که شامل طیف وسیعی از علایق، فعالیت‌ها، برنامه‌ها و ارتباطات است. در حقیقت تعدادی از افراد بازنشسته آن‌چنان سرگرم می‌شوند و اوقاتشان را پر می‌کنند که خودشان در عجب‌اند که چگونه زمانی برای کار کردن و اشتغال داشته‌اند! اگر شما بتوانید از مزایای دوران بازنشستگی استفاده کنید، آن موقع است که لبخند عمیق و شادی واقعی را تجربه خواهید کرد. در واقع به جای اینکه نگران بازنشستگی باشید، باید مشتاقانه در انتظار این دوران باشید. اگر شما اکنون بازنشسته هستید، به خاطر تمام فرصت‌ها و تجارب این دوران، بهتر است هر روز بگویید: «خدای را شکر که بازنشسته‌ام».

### هیچ وقت نگو «من برای بازنشسته شدن خیلی جوانم»

مطالعات استرالیایی حاکی از آن است که بهترین عوامل نشان‌دهنده میزان آمادگی فرد برای دوران بازنشستگی عبارت‌اند از: توانایی مالی، میزان رضایت آن‌ها از زندگی پیش از دوران بازنشستگی و توانشان برای بازنشسته شدن در هر زمان که مایل باشند. اگر شاغل هستید اما احتمال بازنشستگی را می‌دهید، بهتر



است این سه عامل به خصوص عامل سوم را به دقت مرور و بررسی کنید. بازنشسته شدن در زمان مناسب کار آسانی نیست، اما بعضی از افراد قادرند در زمانی صحیح و مناسب بازنشسته شوند. میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا رویای فرار زودتر از دنیای کار را دارند. اگرچه احتمال دارد تعدادی از مردم در اواسط سی سالگی اقدام به بازنشستگی کنند، اما بازنشستگی زود هنگام معمولاً در اواخر چهل یا پنجاه سالگی رخ می‌دهد.

عوامل مختلف ارادی و غیرارادی در تعیین سن بازنشستگی افراد نقش دارند؛ مانند شرایط خانوادگی، فردی و شغلی. تعدادی از افراد داوطلبانه بازنشسته می‌شوند، اما تعدادی دیگر مجبور به بازنشستگی می‌شوند. از دلایل بازنشستگی زود هنگام می‌توان به افزایش سطح درآمد، تغییر در میزان حقوق بازنشستگی، پیشنهاد های تشویقی برای بازنشستگی زود هنگام، کاهش تعداد کارکنان شرکت و کاهش سن بازنشستگی کشوری اشاره کرد؛ البته میزان سلامتی فرد یا شریک زندگی اش نیز در این زمینه مؤثر است. افرادی که سابقه کار سی سال یا بیشتر را دارند می‌توانند در ۵۰ یا ۵۵ سالگی به طور کامل از مزایای بازنشستگی بهره‌مند شوند. در واقع منطقی نیست که افراد به طور تمام وقت کار کنند، در حالی که می‌توانند بازنشسته شوند و تقریباً همان میزان حقوق را دریافت کنند؛ زیرا تفاوت بین حقوقشان در صورتی که کار کنند یا کار نکنند خیلی کم است.

در کشورهایی چون آمریکا، کانادا و سایر کشورهای غربی افراد تمایل به بازنشستگی زود هنگام دارند،



هرچند برخی از افراد حتی بعد از بازنشستگی‌شان کار می‌کنند. در مقابل، دولت‌ها و کارفرمایان و صندوق‌های بازنشستگی، چندان علاقه‌مند به بازنشستگی زودتر از موعد افراد نیستند. در هر حال اگر هم فردی تمایل دارد که بعد از بازنشستگی کار کند، نباید در همان شغل و به میزان سابق باشد، بلکه بهتر است به صورت پاره‌وقت به کارش ادامه دهد.

شاید شما بعد از ارزیابی میزان دارایی، سرمایه مالی و درآمد بازنشستگی‌تان در آینده به این نتیجه برسید که بازنشستگی زود هنگام برایتان گزینه مناسبی است. در واقع با انتخاب یک سبک زندگی ساده‌تر، به‌رغم کاهش حقوق بازنشستگی‌تان در آینده، می‌توانید شغلتان را ترک کنید. به‌خصوص اگر احساس می‌کنید که دیگر از شغلتان لذت نمی‌برید، هیچ‌وقت برای بازنشسته شدن زود نیست و برای این کار، «هرچه جوان‌تر بهتر».

**خیلی دیر بازنشسته شدن به معنای نیافتن فرصتی دیگر برای خوب زندگی کردن در این دوران است**



بعضی از افراد به‌رغم اینکه خیلی جدی به بازنشستگی فکر می‌کنند، اما از آن دوری و اجتناب می‌کنند. پل نیومن، بازیگر معروف، در ۷۷ سالگی چنین وضعیتی را داشت؛ او تهدید به ترک بازیگری، مسابقات ماشین‌سواری، فعالیت سیاسی و کنترل برنند غذایی خودش کرده بود. او گفته بود: «بارها سعی

کردم که تمام فعالیت‌هایی که در ده سال گذشته درگیرشان بودم را ترک کنم، اما هیچ‌کدام را ترک نکردم و متاسفانه الان سر من شلوغ‌تر هم شده است.» نیومن اظهار می‌کند که واقعا به بازنشستگی فکر کرده بوده است: «برای اینکه مستحق آن بودم. مردی در سن و سال من باید بیشتر استراحت کند؛ حتی بیشتر روز را باید دراز بکشد، ولی چنین شرایطی برای من پیش نیامده است.» بی‌شک هیچ اشکالی ندارد که سراغ بازنشستگی نروید اگر واقعا از شغل‌تان و فعالیت‌های فوق‌برنامه آن لذت می‌برید - مانند پل نیومن در ۷۷ سالگی - اما مشکل هنگامی است که شما بازنشسته نمی‌شوید و از شغل‌تان لذت نمی‌برید. به‌طور یقین زمان مناسب بازنشستگی نباید صرفا بر اساس مزایایی باشد که شما در آینده امیدوارید به دست بیاورید.

اجازه دهید تا یک داستان خیالی ساده را تعریف کنم. فردی را در آستانه شصت سالگی می‌شناختم. با وجود اینکه بسیار صرفه‌جو بود، اما هنوز هم می‌خواست ثروتمند بازنشسته شود. او در این سن تقریبا چندین میلیارد تومان سرمایه داشت که شامل یک خانه مناسب برای دوران بازنشستگی و دو ملک برای اجاره دادن بود. با وجود این، شرکتی که در آن کار می‌کرد را متقاعد کرد تا او را به‌عنوان مشاور استخدام کند تا بتواند سه چهار سال دیگر بیشتر از سن رسمی بازنشستگی‌اش کار کند؛ دلیل اصلی‌اش این بود که می‌خواست پول بیشتری برای دوران طلایی بازنشستگی‌اش جمع کند. متاسفانه دو سال بعد، درحالی که سالم و پرانرژی بود، بر اثر یک سانحه رانندگی کشته شد. نکته این داستان باورپذیر واضح است: هر قدر هم که پول جمع کنی هیچ‌وقت نمی‌دانی که چقدر عمر می‌کنی تا از آن لذت ببری. در واقع اگر با سرمایه بسیار در سن ۷۷ سالگی بازنشسته شوی ولی یک ماه بعد فوت کنی، هیچ فایده و لطفی ندارد.

پس سؤال این است: سن مناسب بازنشستگی چند سالگی است؟ هیچ زمان

دقیق و مناسبی برای همه وجود ندارد، ولی لزومی هم ندارد که بیش از حد کار کنید. احتمال دارد که خیلی خوش بینانه به درآمد زیادی که بعد از بازنشستگی خواهید داشت فکر کنید، اما تمام این‌ها آرزوهایی توخالی است.

شاید شما هم، مانند خیلی از افراد، برنامه داشته باشید تا هفتادسالگی خوب کار کنید و سپس ده یا بیست سال به خوش گذرانی و تفریح بپردازید، اما باید به این نکته هم توجه داشته باشید که ممکن است وضعیت سلامتتان به شما امکان کار کردن طولانی‌مدت را ندهد. در استرالیا یک سوم مردان و یک چهارم زنان عامل سلامتی خودشان و یا شریک زندگی‌شان را دلیل بازنشستگی اعلام کردند. نبود سلامتی نه تنها توانایی شما را برای کار کردن تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه توانایی شما را برای لذت از فعالیت‌هایی که بعد از دوران کاری می‌خواهید داشته باشید نیز کاهش می‌دهد و به شما امکان تجربه یک بازنشستگی شاد و پرانرژی و رها را نمی‌دهد.

سلامتی تنها عامل تأثیرگذار بر میزان لذت از دوران بازنشستگی نیست؛ عوامل دیگری نیز بر این امر تأثیرگذارند. افرادی که زود هنگام بازنشسته می‌شوند انرژی و زمان کافی برای کشف و پیدا کردن فعالیت‌های لذت‌بخش در این دوران را دارند. آن‌ها ممکن است اشتباه کنند، اما زمان کافی برای تغییر مسیر و یافتن فعالیت مناسب و لذت‌بخش را دارند، درحالی‌که افرادی که دیر بازنشسته می‌شوند دیگر این فرصت را نخواهند داشت.

شاید از نظر عده‌ای، افرادی که به‌اختیار به بازنشستگی زود هنگام روی می‌آورند عموماً افرادی مسئولیتی هستند و از زیر کار شانه خالی می‌کنند، اما در واقع این‌طور نیست، چراکه بسیاری از آنها دوران بازنشستگی پرباری را تجربه می‌کنند. بازنشستگان جوان نه تنها سالم‌ترند، بلکه توانمندتر از بازنشستگان مسن نیز هستند.

اگر دوست دارید که در زمان بازنشستگی تان زیاد سفر کنید، باید وقتی بازنشسته می‌شوید توان و قدرت لذت از سفر را نیز داشته باشید. سفر کردن انرژی جسمی و روحی زیادی را می‌طلبد. تفاوت زیادی بین سفر کردن در سن بیست سالگی با شصت سالگی وجود دارد؛ هرچه سن شما بالاتر می‌رود سازگاری و انطباق با شرایط و دشواری‌های سفر نیز برایتان سخت‌تر می‌شود. در واقع این موضوع یکی از دلایلی است که برخی از افراد ترجیح می‌دهند در سن پنجاه سالگی بازنشسته شوند نه در سن شصت یا هفتاد سالگی.

به‌طور کلی بازنشسته‌های جوان ذوق و شوق بیشتری دارند و توانایی‌شان برای سازگاری و تطبیق با تغییرات بزرگ زندگی بیشتر از بازنشستگان مسن است. به زبان ساده‌تر، هرچه جوان‌تر بازنشسته شوید راحت‌تر می‌توانید با این تغییر بزرگ در زندگی تان کنار بیایید. اگر صبر کنید تا به هشتاد سالگی برسید و آنگاه بازنشسته شوید، به احتمال زیاد نمی‌توانید کاری برای مقابله با جنبه‌های منفی بازنشستگی انجام دهید و در این صورت، بیشتر زمانتان را صرف نشستن روی صندلی متحرک، تماشای تلویزیون و انتظار برای مرگ خواهید کرد.

سخن پایانی این است که اجازه ندهید باورها و هنجارهای حاکم بر جامعه زمان مناسب برای بازنشسته شدن شما را تعیین کند. به تمام آرزوها و خواسته‌هایی که برای زمان فراغت تان کنار گذاشته‌اید فکر کنید. بازنشستگی اختیاریِ زودتر از موعد به شما فرصت می‌دهد که عرصه‌های جدیدی را مطالعه کنید، در حوزه‌ای که به آن علاقه دارید به‌طور پاره‌وقت کار کنید و حتی به منطقه خوش‌آب‌وهواتری نقل مکان کنید. خیلی مهم است که زمانی به دنبال اهداف و آرزوهایتان بروید که هنوز جوان و پرنرژی هستید، تا بتوانید از آن‌ها لذت ببرید. به علاوه، بازنشستگی آخرین فرصت برای شماست که همان فردی باشید که همیشه دوست داشتید.

یک نکته قابل تأمل این است که بازنشستگی زود هنگام مشکلی جدی برای شما ایجاد نمی‌کند، چراکه امکان بازگشت از اشتباهات یا تصمیمات نادرست را برای شما فراهم می‌کند؛ می‌توانید مجدداً مشغول به کار شوید و بعداً بازنشسته شوید، ولی بازنشستگی دیر هنگام به این معناست که دیگر فرصت اصلاح و بازگشت نخواهید داشت. در واقع اگر بازنشسته شدن را خیلی عقب بیندازید، زمانی خواهد رسید که متوجه می‌شوید بهترین زمان برای پیگیری اهداف و آرزوهایتان بیست سال قبل بوده؛ فرصتی که از دست‌رفته است.



## فصل دوم

چگونه یک هویت جدید داشته باشیم





### شاید به یک هویت جدید نیاز دارید!

همان‌طور که قبلاً نیز تاکید شد، بازنشستگی به شما این فرصت و آزادی را می‌دهد که آن‌کسی باشید که همیشه می‌خواستید. اما نکته عجیبی که معمولاً با بازنشستگی آشکار می‌شود این است که شما در آن زمان دیگر از این که دوست دارید چگونه باشید یا چگونه زندگی کنید مطمئن نیستید. اشتغال، در واقع هویت واقعی شما را در ازای تنها یک هویت کاری از شما گرفته است. چه بسا ممکن است تمام جنبه‌های خوب هویت شما را هم از بین برده باشد.

برای اطمینان از اینکه بتوانید از دوران بازنشستگی‌تان نهایت استفاده را ببرید لازم است دقیقاً بررسی کنید که شخصیت شما نیاز به ارتقا دارد یا نیاز به بهبود؟ چراکه تعریف شما از خودتان در دوران بازنشستگی در مقایسه با زمان اشتغال بسیار متفاوت است. البته جای تعجب نیست که افرادی که زندگی‌شان بر پایه شغلشان بوده است، بیشترین میزان تغییر هویت را در زمان بازنشستگی تجربه می‌کنند.

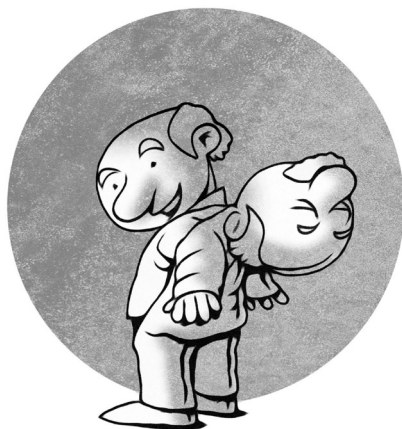
اغلب مردم تا زمانی که بازنشسته شوند و دیگر فعالیت کاری نداشته باشند نمی‌دانند که شغلشان چه مقدار در هویت و شخصیت آن‌ها تأثیر گذاشته است. بیشتر هویت آن‌ها از طریق شغل، وظایف و کارایی‌شان شکل می‌گیرد و بازنشستگی در واقع قدرت، جایگاه و احساس ارزشمندی را از آن‌ها می‌گیرد. آن‌ها هویتی را که پایه شغلی ندارد، به‌آسانی نمی‌پذیرند. متأسفانه برای آن‌ها جدایی از

شغل به جای اینکه فرصتی برای توسعه هویت و شخصیت محدود شده به شغلشان باشد، یک فاجعه اساسی به شمار می آید. متأسفانه در فرهنگ امروزی ما سؤالاتی از قبیل «شغلت چیست؟» و «حقوقت چقدر است؟» به مراتب از سؤالی چون «ما واقعا چه کسی هستیم؟» مهم تر هستند.

وظایف و القاب شغلی نه تنها بر چگونگی گذران زمان و اوقات فرد تأثیر می گذارند، بلکه بر نگاه دیگران به آنها نیز مؤثرند. از دست دادن شغل به عنوان بخشی از هویت برای افرادی که از زندگی متوازن و متعادلی برخوردارند و به غیر از شغلشان ریشه و پایه های دیگری نیز دارند مشکلی به وجود نمی آورد، اما برای افرادی که خودشان را فقط به واسطه شغلشان تعریف می کنند و می شناسند مشکل برانگیز است. اگرچه غیرطبیعی به نظر می رسد، اما دنیای کاری پر از هویت های به اشتباه ساخته شده است.

هویت های شغلی به نوعی پیله ای به دور افراد می تنند که خود واقعی شان را پنهان و مخفی می سازند. انسان ها از ابتدا دکتر، مهندس، وکیل، معلم و یا کارگر به دنیا نیامده اند؛ این ها فقط انتخاب هایی برای تامین معاش زندگی است. البته تعدادی از مشاغل سطح بالا ممکن است به دلیل پرستیژی که دارند و یا هویت بهتر و بالاتری که به فرد می دهند، انتخاب شده باشند.

بعد از سال ها اشتغال و کار کردن، کارکنان به شغلشان اجازه می دهند تمام هویت آن ها را تعریف کند،



به جای اینکه شغل فقط قسمت کوچکی از هویتشان باشد، برای بیشتر ما این که چه کسی هستیم بستگی به این دارد که چه کاری می‌کنیم و یا چه شغلی داریم. اگر این چنین باشد و آن قدر وابسته به شغلمان باشیم، با اتمام کار و رسیدن به زمان بازنشستگی، هویت و تعریفمان از خودمان را از دست می‌دهیم. بنابراین قبل و یا بلافاصله بعد از بازنشستگی باید مجدداً به تعریفی جدید، مثبت و معنادار از خودمان برسیم؛ یا به عبارتی باید به نوعی خودمان را بازیابی کنیم.

برای بازیابی و دستیابی به شناخت و تعریفی نو از خودتان در زمان بازنشستگی، باید بعضی فرضیات اساسی درباره خود را به چالش بکشید و تغییر دهید. مثلاً برای اینکه انسانی کامل باشید چقدر به هویت و شخصیت کاری نیاز دارید؟

نکته این است که اگر بتوانید هجده یا بیست سال اول زندگی‌تان را بدون داشتن هویت کاری بگذرانید، می‌توانید باقی عمرتان را نیز بدون داشتن آن زندگی کنید. اینکه شما فکر کنید برای انسان کامل بودن باید هویت کاری داشته باشید، به نوعی انکار شادمانی و آرامش ذهنی خودتان است. آنچه باید پذیرید این است که هویت کاری شما در واقع تصویر ناقصی از شماست. این هویت و تصویر واقعی شما نیست؛ بلکه هویت واقعی‌تان را برای مدتی طولانی پوشانده و خود واقعی‌تان را محو و پنهان کرده است. در واقع هویت واقعی شما از هویت شغلی‌تان فراتر و خیلی بالاتر است.

این شما هستید که باید ذهن و تفکرتان را ارتقا دهید و با هویت و خود واقعی‌تان ارتباط برقرار کنید. وقتی قادر به انجام اینکار به صورت روزانه باشید، دیگر برای داشتن هویت و تعریفی از خودتان، نیازی به یک شغل نخواهید داشت. در این صورت، آرامش و شادی بیشتری را با یا بدون داشتن شغل تجربه خواهید کرد؛ ارزش شما خیلی فراتر از شغل‌تان خواهد بود و همیشه نیز با شما خواهد بود. ممکن است شما متوجه این موضوع نشده باشید؛ زیرا در عمل بیشتر افراد جامعه

فکر می‌کنند که با شغلشان تعریف می‌شوند و هویت می‌یابند. حال برای اینکه هویت واقعی خودتان را بهتر بشناسید، تمرین زیر را انجام دهید.

## تمرین ۱-۲

از خودتان پرسید که اگر اصلاً شغلی در دنیا وجود نداشت، چگونه آدمی می‌خواستید باشید؟ این را بنویسید. پنج مورد از بهترین ویژگی‌هایتان را نیز بنویسید. لزومی ندارد که این ویژگی‌ها مرتبط با مناسبات کاری‌ای مانند سخت‌کوشی، نظم، بلندپروازی و... باشند.

بعد از این تمرین، بهتر می‌توانید کشف کنید که شما واقعا چگونه آدمی هستید. باید این را بدانید که ذات و ماهیت شما در واقع احساس کامل بودن است، صرف‌نظر از هر آنچه انجام داده یا نداده‌اید. تمام چیزهایی که واقعا برای انسان‌ها اهمیت دارند بر مبنای هیچ‌یک از هویت‌های سطحی، ظاهری، شغلی و یا غیرشغلی نیستند؛ بلکه خود واقعی‌تان بر اساس تجربه انسان بودن شما و لذت و آرامش ناشی از این تجربه به وجود آمده است.

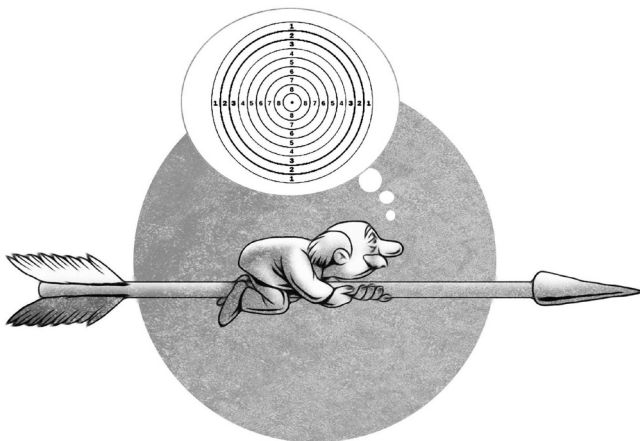
واقعیت این است که ذات شما بسیار غنی و پرمحتواتر از شغل شماست. وقتی با درون خودتان در تماس و ارتباط باشید، درمی‌یابید که شغل شما نمی‌تواند از شما یک فرد کامل بسازد؛ همچنین دارایی‌ها، قدرت، جایگاه و ثروت شما، ذات و درون شما بر اساس مفاهیم عمیق‌تری مانند خلاقیت، مهربانی، شور و اشتیاق، بخشندگی، عشق، لذت، ارتباط با دیگران، شوخ‌طبعی، آرامش، شادی درونی و معنویت بنا نهاده شده است. یک هویت جدید و سالم بر اساس ویژگی‌های ذکرشده، دوران بازنشستگی شما را تبدیل به یک تجربه لذت‌بخش خواهد کرد. در این مورد تفکر کنید. بازنشستگی زمانی است که می‌توانید آن‌گونه که همیشه آرزو داشتید زندگی کنید؛ زمانی است که شما با دنیای درون خودتان

ارتباط برقرار می‌کنید؛ زمانی است که شما درباره ارزش‌هایتان فکر می‌کنید و کشف می‌کنید که چه چیزی واقعا برای شما مهم و باارزش است. فراتر از هر چیز، بازنشستگی دورانی است که شما می‌توانید زمان بیشتری را به خودتان اختصاص دهید و هرکاری که دوست دارید انجام دهید.

با توجه به تمام فرصت‌هایی که دوران بازنشستگی در اختیار شما قرار می‌دهد تا خود واقعی‌تان باشید و فرد بهتری شوید، دیگر نیازی نیست که بر یک هویت شغلی محدودکننده پافشاری و سماجت کنید.

### شاه کلید هویت جدید، داشتن هدف است

بیشتر افراد چنین حس می‌کنند که باید از الان برای دوران بازنشستگی‌شان پول پس‌انداز کنند تا در آینده که بازنشسته می‌شوند محدود به حقوق بازنشستگی‌ای که دولت به آن‌ها پرداخت می‌کند نباشند. باین‌حال، بیشتر آن‌ها در مورد اینکه پس از بازنشستگی چه کاری می‌خواهند بکنند هیچ برنامه‌ای ندارند و می‌گویند «ببینیم چه پیش می‌آید و سرنوشت چه رقم خواهد زد!» هرچه انتظارات افراد از



دوران بازنشستگی‌شان بیشتر باشد، بدون اینکه تلاش و برنامه‌ریزی‌ای برای این دوران کنند، احتمال بیشتری وجود دارد که دورانی کسل‌کننده و حتی همراه با افسردگی را تجربه کنند.

این سؤال که قرار است افراد بعد از ترک شغلشان چه کاری بکنند، امروزه به یک چالش تبدیل شده است. اما اینکه این سی یا چهل سال مفید و لذت‌بخش باشد کار سختی است. اگر برای این سی یا چهل سال برنامه‌ریزی نداشته باشید، سال‌های بسیار سخت و بی‌هدفی را خواهید گذراند. اگر از نظر مالی برنامه‌ریزی نکرده باشید، این سال‌ها فقط در حسرت کارهایی خواهد گذشت که دوست دارید انجام بدهید، ولی توانایی مالی‌اش را ندارید. اگر از نظر روحی و احساسی برنامه‌ریزی نکرده باشید، سال‌های بسیاری را کار می‌کنید و پول زیادی هم جمع می‌کنید، اما «سال‌های طلایی» زندگی‌تان کسل‌کننده به نظر خواهد رسید. از یک طرف، ممکن است به‌اندازه کافی پول، تفریح و سرگرمی داشته باشید که شما را مشغول نگه دارد، اما اگر می‌خواهید یک بازنشستگی رضایت‌بخش داشته باشید، این فعالیت‌ها کافی نیستند و باید یک هدف مهم و شاخص داشته باشید. دوران بازنشستگی برای آن دسته از افرادی که هیچ هدفی ندارند، مانند جهنم است. این همان نکته‌ای است که در مقدمه، از آن به‌عنوان «فلسفه کتاب» یاد کردیم. از طرف دیگر، اگر به این نتیجه رسیدید که هویت شغلی‌تان دیگر به داد شما نمی‌رسد و باید یک هویت جدید دست‌وپا کنید، از داشتن هدف غافل نشوید.

کیوان نمازی، متخصص ایرانی بیماری‌های دوران کهنسالی در دانشگاه تگزاس، تأکید می‌کند که داشتن یک هدف مهم به بازنشستگان کمک می‌کند که حتی در سنین هشتاد تا نود سالگی و یا بیشتر نیز شاد باقی بمانند. به گفته نمازی، «موفق‌ترین افراد خیلی مسن آن‌هایی هستند که یک ارتباط مهم، یک سرگرمی

و یا چیزی دارند که به آن‌ها شوق و اشتیاق به زندگی می‌دهد». برای تمامی بازنشستگان، در صورتی که مایل به یافتن و کشف باشند، یک هدف مهم و اساسی وجود دارد. یافتن و داشتن هدف فقط برای آن دسته از بازنشستگانی غیرممکن است که خلاقیت ندارند، بی‌انگیزه هستند و به‌تنهایی نمی‌توانند فکر و عمل کنند. به همین دلیل است که این دسته از افراد باید به مدت هشت ساعت یا بیشتر در یک محیط کاری ساکن شوند تا کارفرمای آن‌ها یک هدف سطحی برایشان تعیین کند.

اگر شما به دنبال هدفی فراتر از اهداف کاری هستید، دوران بازنشستگی جایی است که می‌توانید این هدف را بیابید. هدف جنبه فردی دارد؛ آنچه برای یک نفر در زمان بازنشستگی هدف مهمی به حساب می‌آید، ممکن است برای افراد دیگر بی‌اهمیت باشد. در صورتی که شما هدف داشته باشید هدفمند بودن آسان است؛ - فرقی نمی‌کند چه هدفی - داشتن آن به میزان رضایت و شادمانی شما خواهد افزود.

حتی افرادی که تمام روزهایشان با فعالیت‌های جالب و سرگرم‌کننده پر است احساس رضایت و شادمانی‌ای که همیشه می‌خواستند را ندارند. آن‌ها ممکن است خیلی از کارهایی که همیشه دوست داشتند را انجام دهند؛ با این حال، حس می‌کنند که بازنشستگی باید چیز بیشتری داشته باشد. شنا کردن و یا بحث و صحبت بر سر مسائل جنجالی و مهم در یک کافی‌شاپ و در هر روز هفته، روزی چهار ساعت به مدت چهار ماه، رفتاری سطحی و توأم با بی‌مسئولیتی به نظر می‌آید. این افراد در درون به دنبال معناداری، هدف، چالش و هیجان بیشتری در زندگی‌شان هستند.

مطالعات نشان می‌دهند که تفاوت فاحشی میان آن دسته از افرادی که بازنشستگی را سهل و ساده می‌دانند و آن‌هایی که بازنشستگی به نظرشان دشوار



می‌آید وجود دارد. هرچه افراد از هدف و معنای زندگی‌شان رضایت بیشتری داشته باشند، بازنشستگی به نظرشان آسان‌تر می‌آید. زندگی شخصی و عاطفی نیز هنگامی که در زندگی هدف و معنا وجود داشته باشد بهبود بیشتری می‌یابد. اوقات فراغت زمانی برای انجام کاری مفید است. اگر برای فعالیت‌های روزانه‌تان هدف نداشته باشید، دائم معنا و مفهوم زندگی را زیر سؤال می‌برید. این حالت همواره ختم به افسردگی می‌شود؛ چیزی که تعدادی از بازنشستگان مرتباً تجربه می‌کنند. داشتن یک هدف مهم و شاخص در واقع پادزهر خوبی برای افسردگی است و به شما احساس مفید، متعهد و کارا بودن می‌دهد.

هدف در دوران بازنشستگی شامل پیگیری و انجام فعالیت‌هایی است که خود واقعی‌مان را نشان می‌دهند. مسلماً یافتن و کشف یک هدف منحصر به فرد برای دوران بازنشستگی برای همه کار ساده‌ای نیست. اینگرید باچی در کتاب خود با عنوان هنر زندگی بدون زحمت می‌گوید:

«در فرهنگ به قول معروف فردگرایی ما، بیشتر مردم درک و شناخت بسیار کمی از خودشان دارند؛ همچنین هدفی که مشتاقانه آن را دنبال کنند ندارند. اگر تمرکز ما فقط بر امور بیرونی و خارجی باشد و اعتبار خودمان را فقط در آنچه انجام می‌دهیم و آنچه به دست می‌آوریم بیابیم، هیچ‌گاه خودمان را پیدا نخواهیم کرد، و این به هیچ عنوان تعجب‌برانگیز نیست.»

بعضی افراد هیچ هدف مهمی ندارند؛ زیرا تمرکز آن‌ها فقط بر مسائلی سطحی مانند مالکیت‌های مادی، پست و مقام، رقابت و مصرف اسراف‌گونه بوده است. این گروه آن قدر برای به‌سختی کار کردن و پول درآوردن برنامه‌ریزی می‌کنند که در نهایت در زمان بازنشستگی‌شان حتی نمی‌دانند چه کسی هستند. آن‌ها به یاد نمی‌آورند که چه چیز برایشان عمیقاً مهم است و چه چیز واقعا به آن‌ها انرژی

می‌دهد. در مقابل، این افراد آن قدر پول دارند که هرکاری دوست داشته باشند می‌توانند انجام دهند، ولی نمی‌دانند که چه کار و فعالیتی را دوست دارند. شاید شما نیز آن چنان شیفته و درگیر شغلتان و جمع کردن دارایی‌های مادی بوده‌اید که فراموش کرده‌اید واقعا چه چیز شما را خوشحال و راضی و پویا می‌کند. در واقع کار کردن و پیگیری بیش از حد امور مادی شما را از اینکه واقعا چه کسی هستتید دور ساخته است. بنابراین یکی از مهم‌ترین جنبه‌های تعیین هدف برای بازنشستگی کشف این است که شما واقعا چه کسی هستتید.

کشف و یافتن اینکه شما واقعا چه کسی و چگونه فردی هستتید بسیار ضروری است؛ زیرا هدف از درون شما خلق و ایجاد می‌شود. مجدداً می‌گویم که داشتن هدف مانند داشتن یک مأموریت مهم، یک ندا و خواسته درونی واقعی و یا یک پیگیری مشتاقانه است. به‌طور یقین هدف در زندگی شما به‌خودی‌خود ظاهر نمی‌شود. اگر هدف خودتان را پیدا نکرده‌اید، خیلی مهم است زمان بگذارید - چند روز، چند هفته و یا چند ماه - تا درون خودتان را بررسی و کاوش کنید. در غیر این صورت، شما هیچ‌گاه هدف واقعی‌تان را در زندگی پیدا نخواهید کرد.

در صورتی که شما در یافتن هدفی برای زندگی‌تان دچار مشکل شده‌اید، این سؤالات را از خودتان بپرسید:

- چه چیز برای من خیلی مهم است؟
- چه چیز مرا خوشحال می‌کند؟
- چه چیز در زمان بچگی یا نوجوانی‌ام مرا خوشحال کرده است که دوست دارم مجدداً آن را انجام دهم؟
- چه چیز در شغلم مرا خوشحال کرد که دوست دارم انجام آن را ادامه دهم؟
- چه چیز مرا خوشحال تر می‌کند؟ پول زیاد یا مشهور بودن؟

- توانایی‌ها و استعدادهایی که من بیشتر از همه به داشتنشان افتخار می‌کنم چیست؟
- تلاش و فعالیت در چه زمینه‌ای برای من چالش‌برانگیز و مهیج است؟
- چه چیز باعث بیشترین احساس خلاقیت در من می‌شود؟
- چه استعداد خاصی را در وجودم نادیده می‌گرفتم، هنگامی که به‌سختی و در طول ساعات طولانی کار می‌کردم؟
- چه کاری را دوست دارم انجام دهم که همیشه دوست داشتم و توانستم؟
- من چگونه می‌توانم به سهم خود دنیا را به مکانی بهتر تبدیل کنم؟
- دوست دارم چه میراثی از خود باقی بگذارم؟

این سؤالات را در یک دفترچه یادداشت کنید و جای کافی برای پاسخ به هر سؤال بگذارید. سپس بدون اینکه بخواهید دوباره درباره این سؤالات فکر کنید، به آن‌ها پاسخ دهید. همین‌طور ادامه دهید، بدون توجه به اینکه چه می‌نویسید. شما نمی‌خواهید که ذهن منطقی‌تان در پاسخ‌های شما مداخله‌ای داشته باشد. به یاد داشته باشید که ذهن منطقی شما عادت به مخفی ساختن خود واقعی‌تان دارد.

این دفترچه را دو یا چهار هفته همراه خودتان داشته باشید و به پاسخ‌هایتان اضافه کنید. هر روز پانزده دقیقه، بدون هیچ عامل بیرونی‌ای که موجب حواس‌پرتی شما شود، به این سؤالات فکر کنید. اگر زمان کافی بگذارید، به مرور شما به شناختی کافی درباره نیازها و خواسته‌های خودتان می‌رسید که به شما کمک خواهد کرد تا آن مأموریت شخصی، ندای درونی و پیگیری‌های مشتاقانه‌تان بازنشستگی‌تان را کشف و پیدا کنید. بیشتر مردم باید بیش از یک مورد بیابند. هیچ محدودیتی برای فعالیت‌هایی که می‌توانند جزو هدف‌های بازنشستگان باشند وجود ندارد؛ بستگی به خود فرد دارد. در ادامه، چند مثال از فعالیت‌هایی را

که برای افراد باارزش و معنادار بوده است نام می‌بریم:

- بازگشت به دانشگاه و گرفتن مدرک فقط برای یادگیری نه یافتن شغل؛
- عکس گرفتن از طبیعت در سراسر دنیا؛
- کار و فعالیت برای کاهش معضلات اجتماعی؛
- کمک به تحصیل کودکان محروم؛
- یادگیری بیشتر درباره انرژی خورشیدی و کمک به ترویج آن به‌عنوان خدمتی بزرگ به بشریت؛
- نوشتن داستان‌های علمی‌تخیلی؛
- ثبت تاریخ زادگاه تولدتان؛
- نوشتن و چاپ تعدادی کتاب شعر؛
- سخنرانی عمومی درباره مزایای حفظ طبیعت؛
- راه‌اندازی مکانی برای ارائه خدمات صبحانه و خواب، البته نه برای پول درآوردن بلکه فقط برای سرگرمی؛
- یاری‌رساندن به خانواده و دوستان در زندگی؛
- تلاش بسیار در طولانی ساختن دوران جوانی.

هیچ‌گاه قدرت یک یا چند هدف برجسته و مهم را برای دوران بازنشستگی‌تان دست‌کم نگیرید. یک زندگی بدون هدف منجر به قطع ارتباط با آن می‌شود. زندگی با داشتن یک هدف جالب منجر به عشقی باورنکردنی به زیستن می‌شود. شور و اشتیاق و داشتن هدف، نیرویی حیاتی در بهره‌مندی هرچه بیشتر از دوران بازنشستگی است. مشتاقانه در پی هدفی بودن، مانند سفر به مناطق عجیب، هنر، یادگیری چند زبان جدید، شرکت در مسابقات ورزشی و هر چیز دیگر، می‌تواند آن‌چنان شما را از درون غنی و توانگر سازد که هیچ فعالیت تفریحی و سرگرمی دیگری قادر به آن نخواهد بود. شرکت در فعالیت‌هایی در جهت هدف‌تان نه تنها

شما را از نظر روحی و جسمی فعال نگه می‌دارد، بلکه به شما رضایت‌مندی روحی و عاطفی نیز می‌دهد.

### شناختن علایق برای هدفمند بودن

اگر به این نتیجه رسیدید که هویت فردی شما تا حد زیادی تحت تأثیر شغلتان بوده و یا پیدا کردن هدف بزرگ در زندگی برایتان دشوار است، پیش از هر چیز باید علایقتان را بشناسید.

معمولا این‌طور به نظر می‌رسد که هرچه بیشتر و طولانی‌تر کار کنید دوران بازنشستگی شیرین‌تری را خواهید داشت، درحالی‌که این امر صحت ندارد. در واقع اگر شما اندکی برنامه کاری‌تان را سبک کنید و در عوض علایقی را در کنار شغلتان پیدا کنید، برای شما بسیار سودمندتر خواهد بود؛ زیرا اگر با پول زیاد بازنشسته شوید ولی علایق خود را نشناسید، دوران رضایت‌بخشی را تجربه نخواهید کرد.



عقلانه این است که به خود و زندگی شخصی‌تان سال‌ها قبل از اینکه بازنشسته شوید فکر کنید؛ به‌خصوص برای افرادی که اعتیاد به کار دارند و علایق خیلی محدودی به غیر از کارکردن دارند: «هرچه بیشتر درگیر شغل‌تان باشید شوک بازنشستگی بیشتری را تجربه خواهید کرد».

درست است که بسیاری از بازنشسته‌ها نمی‌دانند که واقعا با زمان آزادشان چه کاری بکنند، اما دنیای بازنشستگی سرشار از فرصت‌هاست. بازنشسته‌ها می‌توانند افراد، مکان‌ها، اتفاقات و چیزهای مختلفی را تجربه کنند. در واقع فرصت‌های متنوع گوناگونی وجود دارد که امکان لذت و رضایت‌مندی بی‌پایانی را در این دوران فراهم می‌کند.

وسعت و گستردگی علایق بسیار مهم است. اگر در دوران بازنشستگی علایق متنوع نداشته باشید، دچار خلأ و پوچی می‌شوید. علایقتان را در دوران کاری، گلچین و انتخاب کنید. فقط یک علاقه - مثلاً بدمیتون بازی کردن - برای این دوران کافی نیست. باید انواع مختلفی از علایق را برای خودتان انتخاب کنید، از نویسندگی گرفته تا ملاقات دوستان و گذراندن دوره‌های آموزشی متفاوت با حرفه سابقتان. بهتر است که برای خود یک فعالیت اصلی انتخاب کنید که به شما احساس مفید و هدفمند بودن بدهد.

## تمرین ۲-۲

یک لیست ده‌تایی از علایقی که دوست دارید در دوران بازنشستگی انجام دهید، تهیه کنید.

مشاوران و برنامه‌ریزان معتقدند که اگر شما تا قبل از بازنشستگی‌تان زمانی را برای یکی از این فعالیت‌ها یا همه آن‌ها نگذارید، احتمال اینکه بعد از بازنشستگی زمانی را برای این علایق بگذارید بسیار کم است. اما شما به حرف آن‌ها توجه

نکنید! هر کاری را که واقعا مایل به انجامش هستید به ذهن بیاورید. هنگام نوشتن این لیست، توانایی‌های کنونی یا شغلی‌تان را کنار بگذارید تا علایقتان را صرفا بر اساس آن‌ها انتخاب نکنید. سعی کنید در آزادی کامل، دورترین نقاط ذهنتان را کنکاش کنید. مهم نیست این موارد چقدر رویایی و دست‌نیافتنی باشند؛ هر کدام از علایقتان هرقدر هم غیرمنطقی باشند، باعث می‌شوند که دل‌خواسته‌هایتان را بیشتر بشناسید و این خود قدمی بزرگ است.

لیست زیر نمونه‌ای از انتخاب علایق است:

- زبان آلمانی و اسپانیایی یاد بگیرم؛
- سفرنامه، داستان‌های کوتاه و شعر بنویسم؛
- ادبیات باستانی بخوانم؛
- علوم تجربی یا زبان تدریس کنم؛
- الکترونیک یاد بگیرم؛
- به دور دنیا سفر کنم؛
- در یک مسابقه بین‌المللی شطرنج شرکت کنم؛
- گیتار بزنم؛
- زبان ایتالیایی و پرغالی را در حد یک توریست یاد بگیرم؛
- با آبرنگ نقاشی بکشم؛
- شنای قورباغه یاد بگیریم؛
- کمی نجاری کنم؛
- و ده کار دیگر که تا الان به ذهنم نرسیده!

## اکنون زمان رسم یک درخت است: درخت زندگی

هدف درخت زندگی همان چیزی است که در تمرین ۲-۲ مطرح شد. درخت زندگی خیلی ساده اما کاربردی است؛ در واقع روش خلاقانه‌ای است که به ما اجازه می‌دهد لیستی از فعالیت‌هایی را که می‌خواهیم بعد از فراغت از اشتغال انجام دهیم تهیه کنیم. خیلی مهم است که تمام ایده‌هایی را که به ذهنمان می‌رسد بنویسیم تا بتوانیم از بین آن‌ها کارهای موردعلاقه‌مان را انتخاب کنیم. انجام تمرین ۲-۲ خیلی بهتر از این است که هیچ کاری نکنید، اما معمولاً هنگامی که لیست تهیه می‌کنید، تعداد ایده‌هایی را که به ذهنتان می‌رسد محدود می‌سازید. در این مورد رسم درخت بهتر از تهیه لیست است. درخت زندگی در واقع چیزی مانند یک نقشه یا تصویر ذهنی، شبکه فکری یا نمودار خوشه‌ای است.

رسم درخت را از وسط یک کاغذ سفید و با ثبت هدف، مقصد و یا موضوع آغاز کنید. در نمودار صفحه بعد، «گزینه‌های دوران بازنشستگی من» در مرکز صفحه قرار دارد. خطوطی از این مرکز به اطراف صفحه رسم می‌شوند. روی این خطوط مواردی که مرتبط با هدف نوشته شده در مرکز درخت هستند نوشته می‌شوند. ایده و موارد اصلی روی خطوط متفاوت و نزدیک به هدف نوشته و ثبت می‌شوند.

سه مورد اصلی و مهمی که باید برای تعیین فعالیت‌های دوران بازنشستگی استفاده شوند عبارتند از:

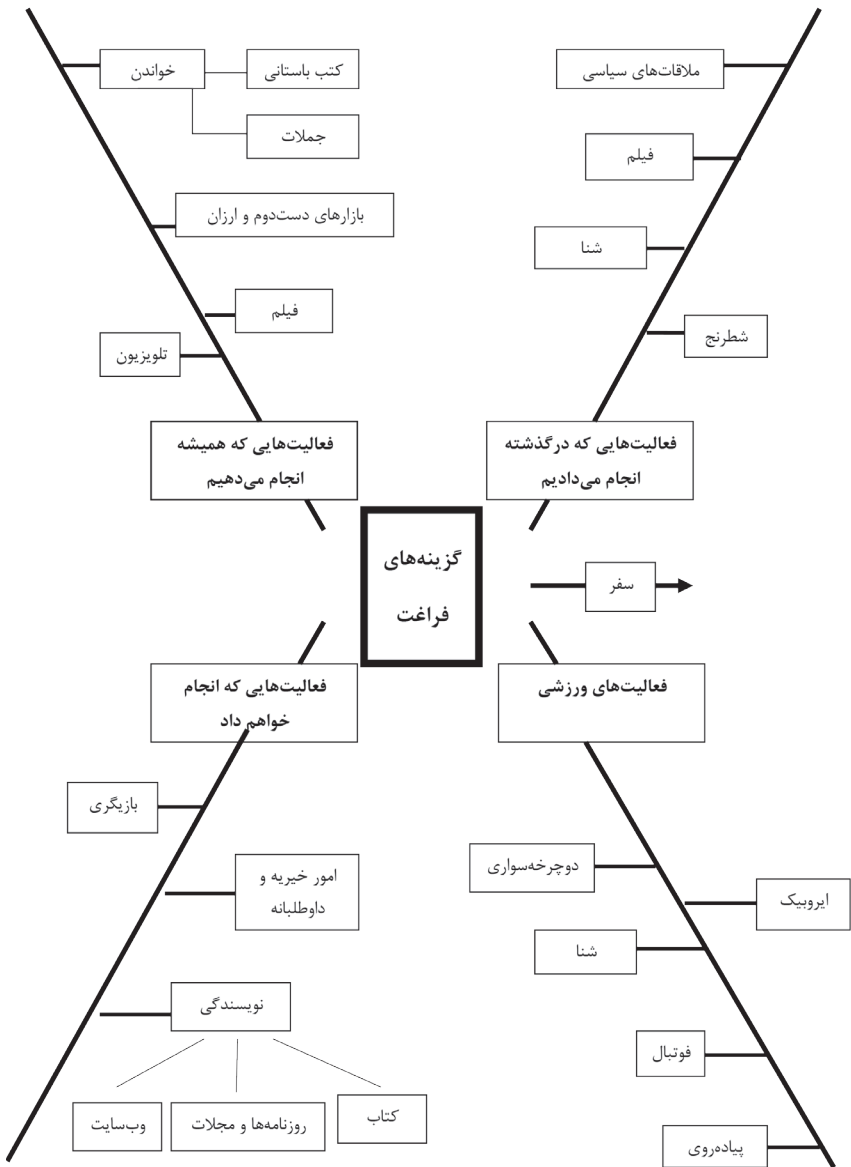
۱. فعالیت‌هایی که در زمان حال دوست دارید و به شما انرژی می‌دهد؛
۲. فعالیت‌هایی که در گذشته خیلی آن‌ها را دوست داشتید و برایتان انرژی‌بخش بوده است اما آن‌ها را ترک کرده‌اید؛
۳. فعالیت‌های جدیدی که دوست دارید انجام دهید اما هنوز نتوانسته‌اید.

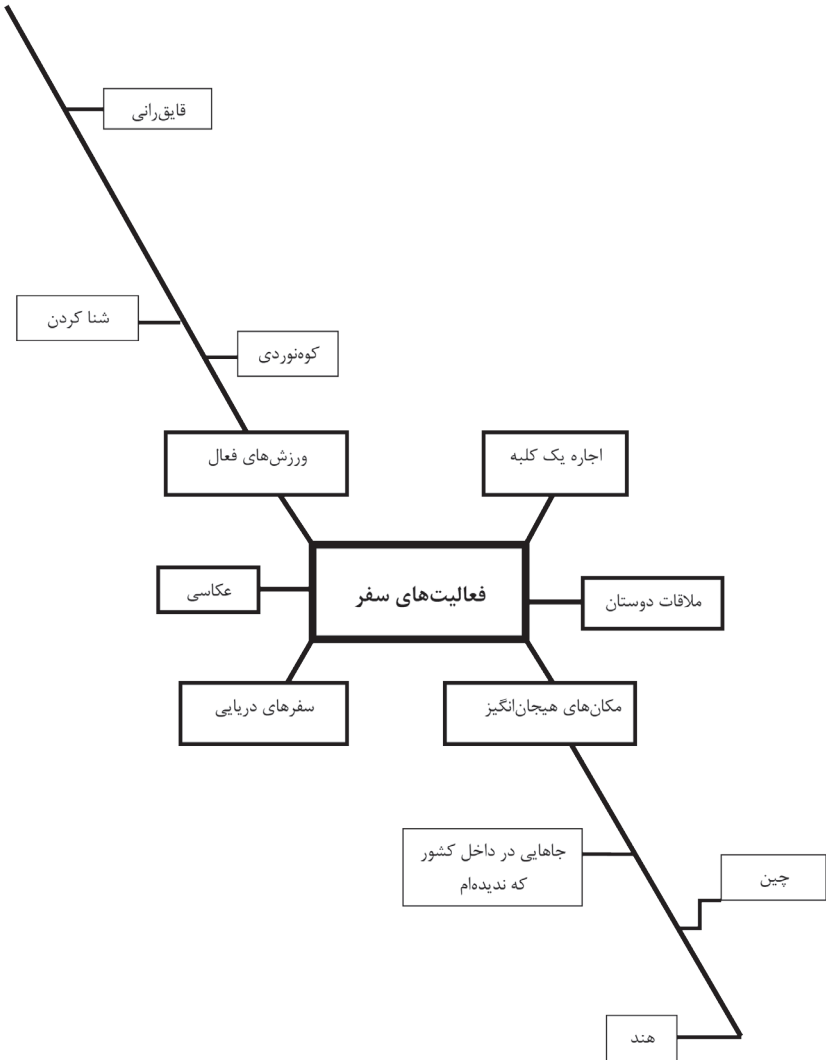


بعد از نوشتن موارد اصلی، باید گزینه‌ها و فعالیت‌های مرتبط به آن‌ها را اضافه کنید. همان‌طور که در نمودار صفحه بعد نیز دیده می‌شود، برای گزینه «فعالیت‌هایی که در مورد انجامشان فکر کرده‌ام» می‌توانید «هنرپیشگی»، «داوطلب فعالیت در خیریه‌ها» و «کلاس‌های آموزشی» را بنویسید. حتی می‌توانید این فعالیت‌ها را جزئی‌تر نوشته و توضیح بدهید. برای گزینه کلاس‌های آموزشی می‌توانید «یوگا»، «نویسندگی» و «دوره‌های کسب‌وکار» را اضافه کنید. حتی فراتر بروید و تحت عنوان دوره‌های کسب‌وکار، «بازاریابی» و «حسابداری» را نیز اضافه کنید.

حالا زمانش رسیده است که شما درخت زندگی لذت‌بخش خودتان را با استفاده از الگوی درخت صفحه بعد رسم کنید. با استفاده از سه عنوان اصلی‌ای که ذکر شد، سعی کنید دست‌کم پنجاه فعالیت‌ی را که واقعا دوست دارید انجام دهید، یا در گذشته دوست داشتید انجام دهید و یا در موردش فکر کرده‌اید اما هیچ‌گاه به سمت آن نرفته‌اید بنویسید. هر ایده‌ای حتی به‌ظاهر بی‌معنی را هم ثبت کنید. ایده‌هایتان را قضاوت نکنید. حتی اگر دو روز هم وقت شما را بگیرد، باید به حداقل پنجاه فعالیت نوشته‌شده برسید؛ دقت کنید ۴۹ مورد هم مورد قبول نیست!

ممکن است به غیر از سه مورد اصلی‌ای که به‌عنوان راهنما به شما گفتیم، فعالیت‌های اصلی دیگری در سایر زمینه‌ها داشته باشید و به آن‌ها بیفزایید. برای مثال، ممکن است شما خیلی علاقه‌مند به خوش‌اندام بودن، ورزش و سفر در دوران بازنشستگی‌تان باشید؛ بنابراین، همان‌طور که در نمودار صفحه بعد دیده می‌شود، می‌توانید عبارت «فعالیت‌هایی که موجب حفظ اندام من می‌شوند» را نیز به موارد اصلی‌تان اضافه کنید یا روی یک خط دیگر، گزینه «سفر» را بیفزایید. یادتان باشد که اگر فضا کم آوردید، می‌توانید درخت را در صفحات بعد نیز ادامه دهید.





اگر یک فعالیت در بیش از یک گروه قرار بگیرد، اشکالی ندارد؛ در واقع اگر چنین چیزی رخ دهد، شما متوجه می‌شوید که این فعالیت جزو اولویت‌های موردعلاقه شماست. در نمودار صفحه قبل، «شنا» هم در گروه «فعالیت‌هایی که در گذشته دوست داشتیم» و هم در گروه «فعالیت‌هایی که منجر به تناسب‌اندام من می‌شوند» دیده می‌شود. بنابراین اگر به فرض این نمودار واقعی شما باشد، شنا کردن جز فعالیت‌های اولویت‌دارتان قرار می‌گیرد.

اجازه بدهید اشاره‌ای به مزایای رسم این درخت بکنیم: نخستین فایده آن جمع‌وجور بودنش است. می‌توان تمام فعالیت‌ها را در یک صفحه لیست کرد. البته اگر لازم باشد، می‌توان آن را به صفحات بیشتری نیز افزایش داد. فایده دوم این است که فعالیت‌ها دسته‌بندی شده‌اند و هر فعالیتی زیرمجموعه یک گروه است. علاوه‌براین، می‌توانید بر روی فعالیت‌هایی که لیست کرده‌اید کار کنید و آن‌ها را توسعه دهید. فایده دیگر این است که این درخت ابزاری است که در درازمدت نیز می‌توان از آن استفاده کرد. اگر برای مدتی آن را کنار بگذارید، می‌توانید مجدداً به آن مراجعه کرده و فعالیت‌های جدیدی به آن بیفزایید. در واقع بهتر این است که هر چند وقت یک‌بار آن را به‌روزرسانی کنید تا اطمینان یابید که می‌توانید از لیست ناتمامی از فعالیت‌های گوناگون در دوران بازنشستگی‌تان استفاده کنید.

استفاده از رنگ‌ها و تصاویر باعث تهیه و رسم درخت خلاقانه‌تری می‌شود و همچنین امکان یادآوری بهتری نیز به شما می‌دهد. استفاده از تصاویر، این درخت را جالب‌تر و کاربردی‌تر می‌کند. بعدازاینکه درخت ترسیمی خودتان را به پنج یا شش صفحه افزایش دادید، می‌توانید از میان تعداد وسیعی از فعالیت‌های بازنشستگی انتخاب کنید. اگر می‌خواهید زندگی کنید، باید به تعداد کافی فعالیت بنویسید تا نه تنها شما را به مدت پنج سال مشغول نگه دارد، بلکه در طول پنج دوره از زندگی‌تان شما را سرگرم کند.

جا دارد نکته‌ای را که در قبل یادآور شدیم دوباره تکرار کنیم. در زمان نوشتن علایق و یا رسم درخت، امکانات و یا توانایی‌های فردی کنونی‌تان را نادیده بگیرید. یکی از دلایل خمودگی و رخوت جوامع جدید همین است. ما به‌طوری باورنکردنی به داشته‌ها، هویت و گذشته‌مان وابسته هستیم؛ هر قدر هم از آن‌ها بیزار باشیم این جرئت در ما نیست که آن‌ها را از خود جدا کنیم و به دنبال آن هویتی که می‌خواهیم باشیم. این ترس همیشه همراه ماست و اکنون بهترین زمان برای شکستن ترس است. در تمرین ۲-۲ و رسم درخت بر ترس خود از تغییرات غلبه کنید؛ آزاد و رها فقط فعالیت‌هایی را بنویسید که از ته دل به آن علاقه دارید. برای مثال، ممکن است شما یک آموزگار بازنشسته در یک کلان‌شهر باشید، اما به دلیل پیشینه خانوادگی و یا خاطرات دوران کودکی‌تان، به کشاورزی و زندگی در یک روستا و دور از دغدغه‌های شهر علاقه‌مند باشید. اگر چنین چیزی درون شما وجود دارد که سبب می‌شود حس بهتری در زندگی داشته باشید، حتماً آن را در نظر بگیرید. با چشم‌پوشی کردن از این موارد، فقط در حق خودتان ظلم می‌کنید.

### سه نیاز که باید در اوقات فراغت شما برآورده شوند

بیکاری می‌تواند بر رفاه و عزت‌نفس افراد تأثیر منفی بگذارد. برخی از افراد بیکار آن‌چنان خود را گم می‌کنند که دلشان برای شغل و همکاری که پیش‌تر به‌شدت از آن متنفر بودند تنگ می‌شود! واضح است که مردم واقعا دلتنگ کار ناخوشایند و همکاران سابقشان که منفور هم هستند نمی‌شوند؛ آن‌ها دلتنگ جنبه‌های دیگر محیط کار هستند. اگرچه اغلب مردم متوجه این مسئله نمی‌شوند، اما شغل بیش از صرفاً یک وسیله برای به دست آوردن درآمد است؛ به‌ویژه اگر کارمندان یک پست نظارتی یا مدیریتی داشته باشند، پاداش‌های

فراوانی دریافت خواهند کرد: اعتماد به نفس، منزلت و جایگاه، موفقیت، تخصص و احترام، فرصت برای رشد و قدرت. به محض ترک کردن کار، تمام این فرصت‌ها را نیز از دست می‌دهند.

برای مثال، به بخشی از مصاحبه با یکی از استادان بازنشسته هیئت علمی دانشگاه توجه کنید:

«به نظرم یکی از مسائلی که باید به عنوان عامل بررسی شود مسئله شبکه‌های اجتماعی و ارتباطی است. با بازنشستگی، این شبکه‌ها قطع می‌شود؛ دیگر نه می‌توانید با دانشجویان ارتباط علمی یا حتی انسانی داشته باشید و نه می‌توانید با سازمان‌هایی که قبلاً به عنوان پژوهشگر یا مشاور در آن‌ها کار می‌کردید همکاری داشته باشید و حتی منزلت علمی و اجتماعی‌ای که قبلاً داشته‌اید نیز تنزل پیدا می‌کند».

از مصاحبه بالا کاملاً مشخص است که بشر سه نیاز بسیار مهم دارد که غالباً شغل به‌طور سهوی آن را برآورده می‌کند: «ایجاد ساختارهای جدید»، «هدف داشتن»، «احساس در اجتماع بودن». حتی اگر مردم در شغلی دون پایه و نامطلوب مشغول به کار باشند، محل کار وسیله‌ای برای فراهم کردن این سه نیاز است. افرادی که در حال حاضر اشتغال به کار ندارند، نیاز دارند برای شاد و موفق بودن از طریق منابع دیگر اقدام کنند.

### ایجاد ساختارهای جدید

چه خوب و چه بد، از زمان کودکی تا زمان بازنشستگی، ساختارهایی از طرف جامعه برای ما تعیین شده است. رویدادهای زندگی - مانند تحصیل کردن، اشتغال، ازدواج و تشکیل خانواده - به‌طور معمول اتفاق می‌افتند. مشکل وقتی بروز پیدا می‌کند که ما خودمان را دور از محل کار و با اوقات فراغت فراوان

می‌بایم. به محض بازنشستگی و از دست دادن شغل، ناگهان ساختار و رویه‌هایی که در شغل‌هایمان داشتیم ناپدید می‌شوند.

از دست دادن ساختار و نظم مربوطه، می‌تواند خرابی فراوانی را به بار آورد، به‌ویژه برای افرادی که انعطاف‌پذیری کمتری دارند. زمان‌های خالی، منجر به خستگی و رخوت و زندگی خالی از لذت می‌شود. افراد غیرمنعطف حتی ممکن است از جامعه عقب‌نشینی کنند و به دلیل عدم سازش با زندگی‌ای که در آن از آزادی لازم برای انجام کارهای دلخواهشان برخوردارند، به سمت یک زندگی آکنده از افسردگی بروند. در برخی موارد خاص، حتی توانایی‌های جسمی و ذهنی نیز به‌سرعت رو به زوال می‌روند. در ابتدا از دست دادن ساختارها و نظم مربوطه می‌تواند برای بسیاری از افراد عالی جلوه کند: صبح‌ها بدون نیاز به زود از خواب بیدار شدن، با عجله صبحانه



خوردن، شرکت به موقع در جلسه و گرفتار شدن در رفت و آمد در ساعات پرتراфик روز. به عبارتی، «ساعت» دیگر بر ما حکمرانی نمی کند. مشکل اینجاست که بیشتر ما، فارغ از اینکه چقدر نوآوریم، دست کم مقادیری از ساختار و نظم را در زندگی هایمان دوست داریم. برده عادت که باشیم، به ساختار معتاد می شویم.

از دست دادن ساختار محیط کار می تواند به ناراحتی ختم شود. باین حال، در صورتی که شما یک فرد مستقل، نوآور و باتگیزه باشید، این احساس فقدان، به جای مصیبت، یک موهبت است. زمانش فرارسیده است که از آزادی تان لذت ببرید و ساختار و رویه های مخصوص خودتان را در زندگی ایجاد کنید. شما می توانید به شیوه های مختلفی این کار را انجام دهید.

دو بار در روز ورزش کردن جزئی از رویه زندگی روزمره خیلی از افراد است. به عنوان مثال من صبح ها به محض بیدار شدن تقریباً پنجاه دقیقه حرکات کششی انجام می دهم. بعدازآن، در بعدازظهرها، تا یک ساعت و نیم ترکیبی از دوچرخه سواری و دویدن را انجام می دهم. در کنار همه مزایایی که از ورزش کردن نصیب می شود، بیش از دو ساعت کارهای معمول روزمره ایجاد می کنم. همچنین با انجام فعالیت هایی نظیر رفتن منظم به کافه ها برای نوشیدن قهوه، صحبت با افراد عادی و خواندن سه روزنامه مختلف، ساختارهای بیشتری به روزهایم اضافه می کنم. قرار دادن زمان های مشخص برای نوشتن این کتاب حتی ساختارهای بیشتری برایم فراهم آورده است.

در اینجا برخی روش های دیگر را برای ایجاد ساختار و رویه در زندگی می بینید:

- گذراندن دوره هایی در دانشکده و دانشگاه محلی تان؛
- هر روز ساعت چهار بعدازظهر صدای جرنج جرنج سوئیچ ماشینتان را درآورید؛
- عضو هیئت مدیره خیریه هایی شوید که به طور منظم تشکیل جلسه

می دهند؛



- یک ورزش مثل تنیس، گلف، هاکی یا فوتبال آمریکایی انجام دهید؛
- کارهای داوطلبانه انجام دهید.

اگر شما در جایگاه یک شخص، توسعه یافته باشید، علایقتان باید آن چنان متنوع باشد که فقدان رویه و ساختارها برایتان مشکل محسوب نشود. قدرتمندترین منبع درونی شما نوآوری تان است. مزیت بزرگ نوآور بودن این است که شما رویه‌هایتان را طراحی و اوقات فراغت، روابط دوستانه و رابطه با جهان پیرامونتان را زمان‌بندی می‌کنید؛ این خود سبک زندگی‌ای را تضمین می‌کند که مختص فقط شماست.

### هدف داشتن

برای افراد بازنشسته و یا افراد بیکار، داشتن یک هدف می‌تواند مسئله مرگ و زندگی باشد. از این گذشته، افراد بدون هدف احتمالاً کمتر از افراد هدفمند عمر می‌کنند. مطالعات نشان می‌دهند افرادی که در زندگی‌شان هدفی ندارند رکورد طول عمر را نمی‌زنند. علاوه بر آن، مطالعات نشان می‌دهند که تفاوت‌های قابل توجهی وجود دارد میان بازنشسته‌هایی که احساس می‌کنند بازنشستگی راحت است و کسانی که آن را دشوار می‌پندارند و یا کسانی که ترکیبی از این دو احساس دارند. مردم هرچه بیشتر هدف و مقصود در زندگی‌شان داشته باشند بازنشستگی را آسان‌تر می‌یابند. همان‌گونه که انتظار می‌رود، زندگی‌های احساسی و شخصی بازنشستگان، زمانی که هدف و مقصدی برای زیستن دارند، به‌طور قابل توجهی ساده‌تر می‌شود. شکی نیست که این قضیه برای افراد بیکار هم صدق می‌کند.

بنا به توصیه بنجامین فرانکلین، «فراغت زمانی است برای انجام کاری مفید». اگر در فعالیت‌های روزانه‌تان هدفی قرار ندهید، مفهوم زندگی را مدام مورد سؤال

قرار خواهید داد. این مسئله همواره به افسردگی منجر می‌شود، که برخی افراد بیکار و بازنشسته به‌طور منظم آن را تجربه می‌کنند. یک هدف برجسته، پادزهری مهم برای افسردگی است؛ زیرا مردم احساس می‌کنند مفید، متعهد و پربار هستند. هدف در بازنشستگی شامل دنبال کردن فعالیت‌هایی است که «خود واقعی» ما را ابراز می‌کنند. مسلماً کشف هدفی که متعلق به خود ماست برای همه ما آسان نیست. بسیاری از افراد یک هدف مهم ندارند؛ زیرا تمرکز آن‌ها بر فعالیت‌های سطحی و ظاهری‌ای مثل دارایی‌ها، موقعیت‌ها و رقابت‌های مادی و مصارف بی‌فایده بوده است. آن‌ها چنان برای سخت کار کردن و پول درآوردن برنامه‌ریزی کرده‌اند که کاملاً فراموش کرده‌اند چه کسی هستند.

شما هم ممکن است این اجازه را به خودتان داده باشید که آن چنان مشغول کار و گردآوردن دارایی‌های مادی شوید که فراموش کنید چه چیزی به شما احساس خشنودی می‌دهد و باعث می‌شود احساس کنید کاملاً سرزنده هستید. علاوه بر آن، ممکن است کار کردن و به دنبال امور مادی رفتن شما را از آنچه واقعاً هستید دور کرده باشد. بنابراین یکی از مهم‌ترین جنبه‌های تعریف یک هدف در دوران بازنشستگی این است که دریابید واقعاً چه کسی هستید.

کشف اینکه واقعاً چه کسی هستید ضروری است؛ به این دلیل که هدف چیزی است که از درون ایجاد می‌شود. برای بار دیگر، من داشتن هدف را یک مأموریت مهم، یک رسالت صحیح یا یک خواسته مشتاقانه تعریف می‌کنم. هدف شما در زندگی به‌خودی‌خود ظاهر نمی‌شود؛ اگر هنوز هدفتان را پیدا نکرده‌اید، ضروری است برای کشف لایه‌های درونی‌تر خود، چند روز، چند هفته یا حتی چند ماه وقت بگذارید. در غیر این صورت، هرگز هدف واقعی‌تان را در زندگی نخواهید یافت.

در کتاب لذت فراغت آمده است:

«سال‌ها قبل، بعد از اینکه از شغلم به‌عنوان یک مهندس اخراج شدم، هدفم برای دو سال آینده این بود که بدون کارکردن و ملحق شدن به مؤسسات آموزشی، کاملاً از زندگی‌ام لذت ببرم. علاقه‌ای را توسعه دادم و آزاد و شاد و رها زندگی کردم. اگرچه بسیاری از افراد توانا و باهوش تحت شرایط یکسان این چنینی دیوانه می‌شوند، می‌توانم ادعا کنم دو سال تمام بدون داشتن شغل به بهترین نحو از تمام وقایع زندگی‌ام لذت بردم. نیازی به گفتن نیست که این مسئله به من رضایت‌مندی و احساس فضیلت قابل توجهی اعطا کرد.»

یک‌راه مناسب برای پیدا کردن یک هدف والا این است که جاهای خالی را

در این عبارات خودشناسی پر کنید:

- برای تغییر این جهان، دوست دارم .....
- عالی نمی‌شد اگر من می‌توانستم .....
- فردِ دارای هدفی که من تحسینش می‌کنم فردی است .....
- در نود سالگی دوست دارم به گذشته بنگرم و بگویم این چیزی است که من انجام داده‌ام .....
- من احساس رضایت می‌کردم اگر می‌توانستم .....

وسعت و تنوع فعالیت‌هایی که می‌توانند هدف مهمی در زمان بیکاری و بازنشستگی تشکیل دهند هیچ پایانی ندارد؛ این به علایق و ارزش‌های شما بستگی دارد. در اینجا چندین مثال از فعالیت‌هایی را مشاهده می‌کنید که دیگران آن‌ها را ارزشمند یافته‌اند:

- ایجاد تغییر در زندگی سایر مردم؛
- مشارکت داشتن، مثلاً در کارهای اجتماعی؛

- تجربه ابراز خلاقیت؛
- شرکت کردن در فعالیت‌های اکتشافی و چالشی؛
- کمک به حفظ و نگهداری محیط‌زیست؛
- نشان دادن چگونگی لذت بردن از زندگی به دیگران؛
- انجام برخی کارهای چالش برانگیز؛
- بهبود سلامت و خوشی؛
- ایجاد شادی و رضایت شخصی.

هرگز قدرت داشتن یک یا چند هدف برجسته در دوران بازنشستگی و بیکاری را دست کم نگیرید. یک زندگی هدفمند می‌تواند عشق به زندگی کردن را به همراه داشته باشد. پرداختن به یک هدف مهم نه تنها شما را از لحاظ جسمی و ذهنی فعال نگه می‌دارد، بلکه رضایتی از نوع روحی و احساسی نیز به شما اعطا می‌کند.

### احساس در اجتماع بودن

محل کار، فراسوی عرصه‌ای برای کسب‌وکار یا پیشرفت و قدرت، به یک مرکز تجمع تبدیل شده است. همچنین محل کار جایی است که دوستی‌ها در آن شکل می‌گیرند و فعالیت‌های پس از کار برنامه‌ریزی می‌شوند. یک عنصر مهم ایجاد شادی کارکنان مفهوم حضور در یک اجتماع است. شغل‌ها می‌توانند به اشخاص احساس بالارزش بودن و مورد قدردانی و اهمیت واقع شدن بدهند. علاوه بر آن، برای برخی کارمندان، محل کار تنها جایی است که آن‌ها احساس می‌کنند مورد عشق ورزیدن واقع می‌شوند.

امروزه برای اکثر افراد در زمان اشتغال، بسیاری از مصاحبت‌ها و هم‌نشینی‌ها منحصر به محل کار است. در واقع، در طول سالیان، برخی کارکنان برای مرادوات اجتماعی‌شان کاملاً به شرکت یا محل کارشان وابسته شده‌اند؛ آن قدر زیاد که

دیگر هیچ‌گونه مهارتی برای توسعه روابط دوستانهٔ جدید دور از محل کار ندارند. آن‌ها پس از بازنشسته یا از کار بیکارشدن دچار عدم تجانس با اجتماع می‌شوند و دیگر پناهگاه اجتماعی شرکتی را که آشنایی و حس امنیت را برایشان به ارمغان می‌آورد ندارند.

متأسفانه با از دست دادن شغل، برخی افراد آنچه که احساس می‌کنند بهترین فرصت برای ایجاد یک دوستی جدید است را نیز از دست می‌دهند. اگر اخیراً بازنشسته یا بیکار شده‌اید، نمی‌توانید در خانه منتظر بمانید تا کسی شما را کشف کند. همچنین هیچ دوست جدیدی را ملاقات نخواهید کرد اگر فقط علایقتان را دنبال می‌کنید. اگر تلویزیون تماشا می‌کنید یا روی یک سرگرمی یک‌نفره کار می‌کنید، می‌توانید اطمینان یابید که هیچ دوست جدیدی به سراغ شما نمی‌آید. تشکیل روابط دوستانهٔ جدید نیازمند این است که شما خودتان را در موقعیت‌های اجتماعی و گروهی‌ای قرار دهید که می‌توانید در آن موقعیت‌ها با دیگران شریک شوید.

مکانی که شما می‌روید و یا نمی‌روید تا دیگران را ملاقات کنید مهم است. افراد هم‌فکر خیلی بیشتر از افرادی که نقاط مشترک کمی باهم دارند یا نقطه مشترکی ندارند، به سمت هم کشیده می‌شوند. در واقع زمانی که یک رابطه دوستی ایجاد می‌شود، حرف برای گفتن در مورد ابنیه‌های تاریخی، بازارها با اجناس بنجل و اماکن مخروبه و کافه‌های آرام بسیار زیاد است؛ چنانچه نقطه مشترکی بین شما و هم‌صحبت شما در این موضوعات یافت شود، می‌تواند امکانی برای معاشرت شما یا بالعکس برای گریز از آن ایجاد شود.

نکته‌ای جدی‌تر این است که با این فرض که شما خواستار ملاقات با افراد باکیفیت هستید، باید به‌جاهایی بروید که این دسته افراد در آن بیشتر تردد می‌کنند. انتظار دیدن هنرمندان را در جایی که مشهور است فرشتگان جهنمی

در آنجا پرسه می‌زنند! نداشته باشید. برای مثال، اگر مباحث فلسفی برای شما مهم است، به احتمال زیاد تجربه چنین بحث‌هایی را در دونات‌فروشی نداشته‌اید؛ زیرا معمولاً مشتریان در این فروشگاه‌ها به دنبال بحث‌های ورزشی و شوهای تلویزیونی هستند. شاید خیال کنید گالری‌های هنری، حوزه‌ها یا رصدخانه‌ها مکان خوبی برای ملاقات با دیگران نباشند، اما باین‌حال احتمال ملاقات با افراد هم‌فکر در این مکان‌ها بسیار بیشتر از مکان‌های محلی دیگر است.

سعی کنید به یک گروه - کوچک یا بزرگ بودنش چندان مهم نیست - پیوندید که دارای یک هدف تعریف‌شده مرتبط با یکی از علایق شماست. این گروه می‌تواند یک گروه مرتبط با جامعه، مسجد، سرگرمی‌ها یا جریانات روز باشد. با این کار شما نه تنها یک پیوند اجتماعی جدید، بلکه هدف خودتان و فرصتی برای به دست آوردن تشخیص اجتماعی ایجاد می‌کنید.

آموختن از دیگران هم یک راه مؤثر دیگر برای کسب آگاهی درباره چگونگی شاد بودن، بدون داشتن شغل است. جست‌وجوی گروهی از افراد نوآور که توانایی بالایی در مدیریت فراغت و زندگی کردن به بهترین نحو ممکن دارند، احساس خوبی ایجاد می‌کند. سعی کنید با افراد بیکار و یا افراد بازنشسته‌ای که به دور از محیط کار، اوقات خوشی دارند، رابطه‌ای دوستانه داشته باشید.

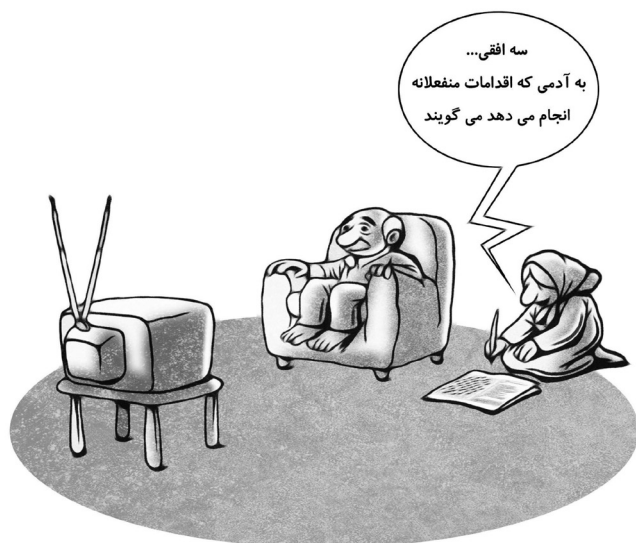
### **انجام یک کار کوچک خیلی باارزش‌تر از ساعت‌ها نشستن و بی‌تحرک بودن است**

بیشتر ما یک بازنشستگی شاد را از طریق بیکاری و بی‌مسئولیتی و یک زندگی خالی و بدون فعالیت به دست نخواهیم آورد. اگر این کتاب را تا به اینجا مطالعه کرده باشید، قطعاً نمی‌خواهید تنها برای اینکه کاری مهیج و چالش‌برانگیز انجام داده باشید خودتان را در معرض انواع تفریح و سرگرمی و هیجانات بی‌ارزش و پست قرار دهید.

بیشتر افراد اوقات فراغتشان را صرف تماشای تلویزیون و یا سایر فعالیت‌هایی می‌کنند که احساس رضایتمندی کمی به آن‌ها می‌دهد. هرچه فعالیت تفریحی شما کمتر جسمی و فیزیکی باشد و بیشتر از نظر ذهنی شما را فعال سازد، جذاب‌تر خواهد بود. البته این‌گونه فعالیت‌ها برای داشتن یک بازنشستگی شاد و پویا و رضایت‌بخش کافی نیستند و برای اینکه افراد کاملاً از دوران بازنشستگی‌شان رضایت داشته و شاد و پویا باشند، لازم است که از همه نظر، از جمله جسمی، ذهنی و خلاقیت، فعال باشند.

اخیراً یک نظرسنجی از بازنشستگان نشان داده است که ۵۰ درصد افراد بعد از بازنشستگی کمتر احساس مفید و کارا بودن دارند. اما قرار نیست که شما هم این‌گونه باشید. راه‌حلش این است که نباید کل زمانتان را صرف انجام فعالیت‌هایی کنید که احساس ارزشمندی و عزت‌نفس کمی به شما می‌دهند.

کلید یک بازنشستگی شاد و پویا و رضایت‌بخش این است که به‌طور واقعی فعال و مولد باشید. در واقع، همان‌طور که در ابتدا نیز گفته شد، انجام یک کار



کوچک مفید به مراتب باارزش تر از ساعت‌ها نشستن و بیکاری است. اگر شما نیز می‌خواهید دوران بازنشستگی ماجراجویانه و پویایی داشته باشید، باید در مکانی حاضر باشید که فعالیت و کار در آن وجود دارد.

منظور از اینکه «واقعا فعال باشید» چیزی فراتر از این است که هر روز صبح زود از خواب بیدار شوید، یک صبحانه مفصل برای خودتان آماده کنید و مقابل تلویزیون بنشینید؛ حتی از مرور روزنامه‌ها و گوش دادن به اخبار هم فراتر و بیشتر است. در واقع فعال بودن چیزی فراتر از انجام کارهای منفعل و بی‌اثر است که منجر به رشد و تعالی هیچ جزئی از وجودتان نمی‌شوند.

در دوران بازنشستگی، همانند سایر مراحل زندگی، احساس فعال بودن درحالی‌که فعال نیستید و کار خاصی انجام نمی‌دهید سخت است. البته عده‌ای معتقدند انسانی که زنده است پویا و فعال نیز محسوب می‌شود. با این حال، فعالیت‌های منفعلانه و بدون صرف فکر و انرژی قابل توجه، احساس زنده بودن و پویایی را در فرد ایجاد نمی‌کند. خیلی از افراد ترجیح می‌دهند درگیر فعالیت‌هایی شوند که آن‌ها را از نظر فکری و جسمی کمتر درگیر کند. این‌گونه فعالیت‌ها - مثلا تماشای برنامه‌های تلویزیونی - به مرور به آن‌ها احساس نارضایتی و تهی بودن خواهد داد. از طرف دیگر، برای انجام فعالیت‌های معنادار باید ضمن قدری تلاش، انرژی هم صرف کرد. این‌گونه فعالیت‌ها موجب رشد جسمی، روحی و ذهنی فرد می‌شوند. مزایای غیرعلنی این‌گونه فعالیت‌ها نیز به مراتب بیشتر است؛ مانند احساس درونی رضایتمندی و کارا و مفید بودن فرد.

اخیرا تعدادی از روانشناسان، شادی را به دو نوع تقسیم کرده‌اند: شادی ناشی از احساس خوب (حسی) و شادی ناشی از احساس ارزشمندی (ارزشی). تماشای بازی فوتبال، که نوعی شادی حسی است، متأسفانه از قانون بازده نزولی تبعیت می‌کند؛ به این معنی که احساس رضایتمندی ناشی از انجام فعالیت با گذر



زمان کاهش پیدا می‌کند تا به صفر برسد.

اما شادی ارزشی، ناشی از انجام فعالیت‌های معناداری است که هدف برتری را دنبال می‌کنند و صرفاً هدف آن‌ها لذت و سرگرمی نیست. این نوع احساس شادی برگرفته از حس رضایت‌مندی است و این حس رضایت‌مندی نیز برگرفته از رسیدن به اهداف ارزشمندی است که در جهت باورها و ارزش‌های ما هستند. فعالیت‌هایی که منجر به شادی ارزشی می‌شوند معمولاً تحت‌تأثیر قانون بازده نزولی نیستند و اگر هم باشند، زمان خیلی طولانی‌ای خواهد برد تا لذت ناشی از انجام آن‌ها به صفر برسد.

بعضی از افراد هنگامی که بازنشسته می‌شوند باید نوع و ماهیت تفریحات و سرگرمی‌هایشان تغییر کند. در زمان اشتغال به کار، ممکن بود در اوقات فراغتشان کار خاصی انجام ندهند؛ زیرا شغلشان برای آن‌ها فعالیت فیزیکی، چالش، موفقیت و احساس رضایت‌مندی را فراهم می‌کرد. با از دست دادن شغلشان، افراد نیاز دارند همان مزایای سابق را با کارها و فعالیت‌هایی به دست آورند. افراد به فعالیت‌هایی نیاز دارند که هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی آن‌ها را مشغول سازد و رشد دهد.

برای اینکه فرد احساس رضایت‌مندی را از فعالیت‌های اوقات فراغتش تجربه کند، این فعالیت‌ها باید خلاقانه، چالش‌برانگیز و سازنده باشند. تماشای تلویزیون و یا بازی تخته‌نرد خارج از این ویژگی‌ها هستند. بازنشستگی می‌تواند با فعالیت‌هایی از قبیل باغبانی، تیس، کوه‌نوردی، دوچرخه‌سواری، نقاشی، سفر، نواختن یک ساز، آموختن یک زبان دیگر، شروع یک کسب‌وکار نیمه‌وقت و کارهای داوطلبانه بسیار رضایت‌بخش‌تر باشد.

به‌طور طبیعی ما از فعالیت‌هایی که سخت‌تر و چالش‌برانگیزتر باشند احساس رضایت‌مندی بیشتری را تجربه می‌کنیم. بهتر است که زمانمان را صرف انجام

کارها و فعالیت‌هایی کنیم که انرژی جسمی و روحی بیشتری می‌طلبند. کاری که در اوقات فراغت‌تان انجام می‌دهید در صورتی که همه یا بیشتر ویژگی‌های زیر را داشته باشد رضایت‌بخش است:

۱. داشتن علاقه واقعی به انجام آن؛
  ۲. چالش‌برانگیز بودن؛
  ۳. داشتن احساس رضایت‌مندی و کارایی حتی هنگامی که فقط بخشی از آن را تکمیل کرده‌اید؛
  ۴. تنوع داشتن فعالیت و کسل‌کننده و خسته‌کننده نشدن آن؛
  ۵. کمک به افزایش مهارت‌هایتان یا ایجاد مهارتی جدید؛
  ۶. نیازمند دقت داشتن؛ آن‌چنان غرق انجام آن می‌شوید که گذر زمان را احساس نخواهید کرد؛
  ۷. باعث ایجاد احساس رشد فردی.
- با توجه به معیارهای بالا، می‌توانیم فعالیت‌های اوقات فراغت را به دو دسته منفعلانه و فعالانه تقسیم کنیم. در زیر، مثال‌هایی از هر دو نوع وجود دارد.

#### اقدامات منفعلانه

- تماشای تلویزیون
- ماشین‌گردی
- فست‌فود خوردن
- شرط‌بندی کردن
- چرت زدن
- تماشای بازی‌های ورزشی
- خرید کردن

- صحبت کردن درباره اخبار دیروز
- گشت زدن در مراکز خرید

### اقدامات فعالانه

- نوشتن کتاب
- شنا کردن
- پیاده‌روی کردن
- رفتن به سینما، تئاتر و کنسرت
- فراگیری نواختن پیانو
- ترسیم کردن شجره‌نامه خانوادگی خود
- رسم کاریکاتور و تصاویر متحرک
- کمک در رفع مشکلات دنیا
- انجام آموزش‌های داوطلبانه

بدون استثنا اگر کاری که انجام می‌دهید بدون هیچ‌گونه تلاش و چالشی باشد، شما احساس رضایت‌مندی را تجربه نخواهید کرد؛ به همین دلیل، میزانی که شما خود را درگیر فعالیت‌های پویا و فعالانه و یا منفعلانه می‌کنید تأثیر مستقیمی بر رضایت‌مندی شما از دوران بازنشستگی‌تان دارد. به‌طور کلی فعالیت‌های منفعلانه آن دسته از فعالیت‌هایی هستند که بازنشستگان صرفاً به‌دلیل لذت و سرگرمی، بدون هیچ تلاشی مشغول آن‌ها می‌شوند. فعالیت‌های منفعلانه به‌ندرت می‌توانند انرژی روحی و ذهنی ما را ارتقا دهند و احساس کسالت و ملالت را از بین ببرند. در این فعالیت‌ها در واقع هیچ چالش و هدف اصلی‌ای وجود ندارد، ماهیت یکنواخت و بدون تنوعی دارند و در آن‌ها مفهوم و مورد نو و تازه‌ای پیدا نمی‌شود. اگرچه فعالیت‌های منفعل، قابل پیش‌بینی و امن هستند و احساس لذت و امنیت ایجاد

می‌کنند، اما احساس رضایت‌مندی و کارایی کمی از آن‌ها به دست می‌آید. برخلاف باور عموم، افراد فقط با لذت و سرگرمی نمی‌توانند احساس شادمانی طولانی‌مدتی داشته باشند. در واقع اگر زندگی فقط تفریح و سرگرمی بود، مفهوم شادمانی نیز وجود نداشت. شکسپیر چنین می‌گوید: «اگر تمام ایام سال تعطیلات بود، تفریح و سرگرمی نیز همانند کارکردن خسته‌کننده می‌شد». جاش بیلینگز هم به ما هشدار داده است که «لذت و خوشی را با شادمانی اشتباه نگیرید؛ این دو همانند دو نژاد مختلف سگ هستند». با این رویکرد رفاه و آسایش کامل می‌تواند برای سلامت مضر نیز باشد.

هیچ اشکالی ندارد که به‌طور مرتب لذت و تفریح و مثلاً استراحت و تمدد اعصاب داشته باشید. من خودم طرفدار یک چرت کوتاه در بعدازظهر هستم، با توجه به اینکه ثابت شده است که چرت زدن در بهبود سلامتی ما مؤثر است! اگر ما علاوه بر فعالیت‌های منفعلانه فعالیت‌های فعال و پویا نداشته باشیم، شادی مورد انتظارمان را از دوران بازنشستگی تجربه نخواهیم کرد.

به افراد بازنشسته شاد بیشتر توجه کنید؛ بدون شک متوجه خواهید شد که این افراد اهداف و اقدامات پرچالشی را دنبال می‌کنند که به آن‌ها احساس رضایت‌مندی قابل توجهی می‌دهد. هنگامی که دوستان فرانک کیسر، که یک بازنشسته است، دلیل کارهای او و همسرش مانند بالن‌سواری و پرواز با پاراگلایدر را می‌پرسند، پاسخ او این است: «به نظر من یکی از دلایل کارهای ما این است که دوست نداریم مثل خیلی از افراد فقط یک جا بنشینیم، به مرور پیر شویم و بمیریم، بدون اینکه بدانیم واقعا این فعالیت‌ها چه حس و لذتی دارند».

در طراحی یک بازنشستگی شاد و موفق، شما باید بررسی کنید که چه چیز به شما انگیزه می‌دهد و چه علایق و فعالیت‌هایی به زندگی شما کمک می‌کند این زندگی را تبدیل به یک زندگی ارزشمند برای زیستن سازید. شاید شما دوست

داشته باشید که یک کار بزرگ و دشوار انجام دهید؛ برای مثال، تمرین کنید برای اینکه بتوانید در شصت سالگی روزی هشت کیلومتر بدوید. مسلماً این کار برای یک فرد شصت ساله چالش برانگیز و دشوار است، با توجه به این واقعیت که اکثر افراد شصت ساله چند متر را هم شاید به سختی بدونند. دستیابی به این هدف به شما احساس خوبی درباره خودتان خواهد داد.

داشتن مجموعه و لیستی از کارها و اهداف باارزشی که می‌توانید دنبالشان کنید مفید است؛ زیرا در بعضی مواقع ممکن است از کارها و اهداف فعلی خودتان خسته شوید و در این صورت، می‌توانید به آن لیست مراجعه کنید و هدف و فعالیت دیگری را برای خود برگزینید. اینجاست که نقش مفید درخت زندگی - که قبلاً توضیح داده شد - مشخص می‌شود. تعداد زیادی از انواع فعالیت‌های جسمی و روحی وجود دارند که به شما کمک خواهند کرد که بر احساس کسلی و بی‌حوصلگی‌تان غلبه کنید. بهتر از هر چیز این است که دیگر مجبور به تماشای تلویزیون و یا وانمود به لذت بردن از تماشای تلویزیون با دیگران نخواهید شد.

برای خودتان زمان بگذارید و لیستی از فعالیت‌هایی را تهیه کنید که می‌توانید دوست دارید انجام دهید. لیستی از درس‌های مورد علاقه دوران تحصیلتان، شهرها، کشورها، گزارش‌ها، بازی‌ها، ورزش‌ها، اشعار، هنرپیشگان، نویسندگان و کارهای هنری تهیه کنید و سعی کنید آن را در فعالیت‌هایتان انعکاس دهید. این اقدامات و فعالیت‌ها منجر به رشد شخصی، ارتقای عزت‌نفس، استرس کمتر، بهبود سلامتی، رضایت‌مندی بیشتر، هیجان و ماجراجویی، شادمانی بیشتر و در کل ارتقای کیفیت زندگی می‌شود.

## به فعالیتهای خود جنبه‌های اقتصادی بدهید

متأسفانه در روزگار ما پول عامل محرک بیشتر فعالیتهای بشر شده است. فارغ از جنبه‌هایی از زندگی انسان به‌عنوان موجود طبیعی، پیدا کردن فعالیتهایی که هدف آن چیزی به‌جز به دست آوردن پول باشد قدری دشوار است. در چنین شرایطی انجام و یا حتی فکر کردن به کارهایی که در آن منفعت مالی در میان نباشد خارج از عادت است. مخصوصاً با افزایش سن و درهم‌تنیدگی بیشتر با جامعه، این اندیشه در ما قوی‌تر می‌شود: «به فکر نان باش که خربزه آب است». در این روزگار، ارزش فعالیتهای ما با «سود مالی» آن سنجیده می‌شود: کارهای ما در صورتی باارزش‌تر است که سرانجام پول بیشتری نصیبمان کند. چه بخواهیم و چه نخواهیم، این‌ها واقعیت‌های زندگی انسان در قرن بیست‌ویکم است؛ اگرچه ناچیز، اما از همین حقایق تلخ نیز می‌توان بهره برد. همان‌طور که گفته شد، برخی افراد طبق سال‌ها فعالیت اقتصادی - در هر

سطحی - عادت دارند هرکاری را با جنبه‌های مالی آن در نظر بگیرند، تا جایی که به‌سختی حاضرند کارهای موردعلاقه خود را بدون در نظر گرفتن داشتن یا نداشتن سود مالی انجام دهند.



### تمرین ۲-۳

از پاسخ‌های تمرین ۲-۲ کمک بگیرید. فعالیت‌هایی را که می‌توانید از آن پول به دست آورید انتخاب کنید. این فعالیت‌ها نباید خارج از دایره علایقتان باشند و در ابتدا به منافع مالی حاصل از آن‌ها نیز فکر نکنید. یادآوری این نکته ضروری است که هدف، راه‌اندازی یک کسب‌وکار نیست؛ فقط می‌خواهید از منافع اقتصادی به‌عنوان یک عامل محرک برای انجام علایقتان استفاده کنید. از طرف دیگر، باید این کارها را با توجه به امکانات و توانایی‌های خودتان انتخاب کنید. اگر فعالیت انتخابی‌تان نیاز به سرمایه و یا امکانات خاصی دارد که در اختیار شما نیست، فعلاً از آن چشم‌پوشی کنید.

لیست زیر چند نمونه ساده از فعالیت‌های مفرحی است که در کنار ایجاد پویایی در فراغتتان، می‌تواند به اقتصاد شما نیز کمی کمک کند:

- تولید تخم‌مرغ؛
- پرورش گل‌های آپارتمانی مثل کاکتوس؛
- پرورش گیاهان دارویی مانند گل‌گاوزبان یا گل محمدی؛
- کاشت زعفران؛
- تدریس هرچه بلد هستید مثل موسیقی و یا نرم‌افزارهای تخصصی مرتبط با کار سابقتان؛
- پخت شیرینی خانگی؛
- بافتنی، صنایع‌دستی و یا چرم‌دوزی؛
- کشیدن تابلوی نقاشی و یا خطاطی؛
- تعمیر هر چیزی که بلد هستید مثل یک ساز.

همان‌طور که گفته شد، توجه به علایقتان در کنار در نظر داشتن امکانات موجود، کلید پیروزی این تمرین است. برای مثال، اگر شما به کشاورزی علاقه

ندارید و یا زمین رایگان و آب مناسب در اختیار ندارید، در کشت زعفران موفق نخواهید شد. اما خیلی از افراد هستند که در نزدیکی محل زندگی‌شان به زمین کشاورزی دسترسی دارند و یا یک خانه روستایی از پدرانشان به ارث برده‌اند؛ این افراد می‌توانند با کاشت فقط هزار متر زمین، سالیانه پنج تا شش میلیون تومان درآمد کسب کنند و یا یک خانم بازنشسته در صورت داشتن علاقه می‌تواند در حیاط منزل ویلایی خود با نگره‌داشتن ده عدد مرغ، بدون نیاز به هزینه غذا، سالیانه دومیلیون تومان پول پس‌انداز کند. درست است که این پول‌ها از نظر اقتصادی بسیار اندک است، اما شما به این بهانه از رخوت، بی‌فعالیتی و کسالت سال‌های بازنشستگی دور می‌شوید.

انجام این کار می‌تواند برای چند گروه نتایج متفاوت مفیدی به همراه داشته باشد و باعث ایجاد انگیزه برای پویایی فراغت آن‌ها شود: دسته اول کسانی‌اند که منابع مالی‌شان محدود است و دسته دوم کسانی‌اند که نتیجه هرکاری را در منفعت مالی آن می‌بینند. میزان گسترش این کارها به روحیه خودتان و انتظاری که از بازنشستگی دارید بستگی خواهد داشت. هر کس، بسته به میزان احتیاجی که به این منافع دارد و یا لذتی که از کسب این منافع می‌برد، آن‌ها را جدی می‌گیرد. دسته اول می‌توانند از پولی که از این راه به دست می‌آورند برای بالابردن کیفیت زندگی خود در جنبه‌های دیگر استفاده کنند. فراموش نکنید که فقط با روزانه ده هزار تومان، پس از یک سال بیش از ۳.۵ میلیون تومان پول جمع کرده‌اید و می‌توانید آن را هرطور که دوست دارید خرج کنید.

خوشبختانه، با دسترسی به فضای مجازی و گسترش آن، ارائه خدمات و یا فروش این محصولات کارچندان سختی نیست؛ از طرف دیگر، قرار نیست حجم کار شما آن‌قدر زیاد باشد که در بازاریابی به مشکل بخورید. فقط با استفاده از کمی تکنولوژی و یا تبلیغ بین دوستان و نزدیکان، بیش از حد پاسخ‌گویی، مشتری خواهید داشت!



## نیمه بازنشستگی

همان‌طور که در اولین بخش کتاب عنوان شد، همه افراد برای بازنشسته شدن آمادگی ندارند، حتی اگر آن‌ها از شغلشان راضی نباشند و سرمایه کافی نیز داشته باشند. دوران بازنشستگی برای افرادی که در آن فقط تلویزیون تماشا می‌کنند، مجازات مرگ زود هنگام را به همراه دارد. حتی ماهیگیری در دریاچه مورد علاقه‌تان نیز بعد از یکی دو هفته کسل‌کننده می‌شود. در حقیقت بسیاری از بازنشستگان بعد از شش ماه آن‌چنان از تمام لذت‌ها و تفریح‌ها کسل می‌شوند و حوصله‌شان سر می‌رود که آرزو می‌کنند مجدداً به کار برگردند!

اشتغال بعد از بازنشستگی، به‌خصوص برای مردان، بسیار سودآور است. آن‌هایی که از شغل اصلی‌شان بازنشسته و سپس به کار دیگری مشغول می‌شوند خوشحال‌ترین افراد هستند و کمترین میزان افسردگی را تجربه می‌کنند؛ در مقابل، مردانی که بازنشسته می‌شوند و دیگر کاری نمی‌کنند بیشترین میزان غم و افسردگی را تجربه می‌کنند.



اینکه شما چه میزان آمادگی برای بازنشسته شدن را دارید نه تنها به پولی که پس انداز کرده‌اید مرتبط است، بلکه عوامل دیگری مانند سن شما، میزان سلامت، میزان علاقه‌تان به همکاری‌تان، خواست شریک زندگی‌تان به بازنشسته شدن، میزان اعتقاد شما به اخلاق در کار و گرایش شما به تفریح نیز در آن تعیین کننده هستند. در واقع خود شما عمیقاً می‌دانید که آمادگی بازنشستگی را دارید یا نه و اگر هم شک دارید، نشانه‌های زیر به شما کمک می‌کنند تصویر واضح‌تری داشته باشید.

نشانه‌های قوی بیانگر آماده نبودن شما برای بازنشسته شدن عبارتند از:

- در طول مدت زندگی کاری‌تان خوشحال نبوده‌اید و حالا منتظر بازنشستگی هستید که شما را خوشحال کند؛
- پس‌انداز و سرمایه کافی ندارید، زیرا منتظر این بودید که در یک قرعه‌کشی برنده شوید و سرمایه رؤیاهای دوران بازنشستگی‌تان تامین شود؛
- برنامه‌ریزی سفر برای‌تان لذت‌بخش‌تر از خود سفر است؛
- تعطیلات، در مقایسه با تعهدات شغلی، همیشه در اولویت دوم قرار داشته‌اند؛
- هیچ تفریح و سرگرمی‌ای به‌غیراز کار کردن ندارید؛
- بهترین دوستانان افرادی هستند که با آن‌ها کار می‌کنید و البته از همه آن‌ها نیز خوشتان نمی‌آید؛
- تمام فعالیت‌های اجتماعی شما مرتبط با شغل‌تان است؛
- فکر اینکه قرار است زمان بیشتری را در خانه با همسر‌تان بگذرانید شما را نگران و ناراحت می‌کند؛
- همسر شما همیشه از شما خواسته است همه زندگی‌تان شغل‌تان نباشد، ولی شما نتوانسته‌اید؛

- شما معنی تعطیلات و مرخصی را نمی‌دانید و شاید تا به حال یک‌بار هم مرخصی نگرفته باشید؛
- در تعطیلات، همسر شما مدام اعتراض می‌کند که زیادی دُوروبر او هستید؛
- به‌شدت به شغل‌تان می‌اندیشید، حتی زمان‌هایی که کار نمی‌کنید؛
- به این‌که معتاد به کار کردن هستید خیلی افتخار می‌کنید.

به‌طور خلاصه افرادی که هیچ سرگرمی و تفریحی خارج از کارشان ندارند برای بازنشستگی کامل گزینه‌های مناسبی نیستند. آن‌ها برای مدتی طولانی خودشان را با کارشان و قوانین آن می‌شناسند و گویی بدون کار هویتشان را از دست می‌دهند. آن‌ها خارج از فضا و محیط شغلی‌شان بحران هویت و شناخت دارند، که به آن‌ها احساس تنهایی، گم‌شدگی و افسردگی می‌دهد. بعضی از افراد سه تا پنج سال نیاز دارند تا بتوانند بر «هنر بازنشستگی» تسلط یابند. متأسفانه تعدادی از افراد هیچ‌وقت نمی‌توانند شادی را در بازنشستگی بیابند. بدون شک افرادی که اعتیاد به کار کردن دارند غمگین‌ترین بازنشستگان خواهند بود.

بعد از مقداری تأمل، ممکن است به این نتیجه رسیده باشید که دوست دارید بازنشستگی را امتحان کنید، اما هنوز هم جنبه‌های مثبت اشتغال را دوست دارید. کار کردن برای شما بزرگ‌ترین چالش‌ها و شادی‌ها را در طول سال‌های متمادی مهیا کرده و در واقع پایه و اساس هویت شماست. شما نمی‌خواهید این هویت را از دست بدهید. حتی اگر یک چاه‌کن بوده‌اید، از دست دادن این هویت شغلی نیز دشوار است، به‌خصوص اگر نتوانید چیز دیگری را جایگزین آن کنید.

محیط کاری به شما برنامه و نظم داده است. بسیاری از افراد از یک سبک زندگی منظم، هدفمند و تقریباً رضایت‌بخش به سبک زندگی‌ای انتقال پیدا می‌کنند که نظم و قاعده ندارد و هدفمند و رضایت‌بخش نیست. اگر برای زندگی

جدید و تفریحات خودتان قواعد و برنامه‌ای تعیین نکنید، به‌زودی دلتان برای نظم و قاعده‌مندی دوران اشتغال تنگ خواهد شد، دورانی که این قوانین و مقررات برایتان محدودکننده و کسالت‌آور بود.

اینکه چه میزان قادرید جنبه‌های مثبت زندگی کاری‌تان را رها کنید، تعیین‌کننده میزان آمادگی‌تان برای بازنشستگی است. نیمه بازنشستگی و نه بازنشستگی کامل شاید گزینه مناسب‌تری باشد؛ می‌توانید زندگی آزادتر و فارغ‌تری داشته باشید و درعین حال شاغل نیز باشید. دلایل زیر نشان می‌دهد چرا امروزه خیلی از افراد نیمه بازنشستگی را ترجیح می‌دهند:

- رفته و زمینه کاری‌شان را دوست دارند؛
- می‌خواهند احساس مفیدبودن داشته باشند؛
- هیچ‌کار دیگری به ذهنشان نمی‌رسد که انجام دهند؛
- از همراهی و هم‌نشینی با همکاران هم‌فکر خود لذت می‌برند؛
- دوست دارند در میان افراد باهوش باشند؛
- جنبه اجتماعی کار را دوست دارند؛
- عاشق خلق و سازندگی موجود در محیط کاری هستند؛
- می‌خواهند خیلی دُروبر همسرشان نباشند.

به‌خصوص برای افرادی که شغل آزاد دارند و خویش‌فرما و از طرفی عاشق حرفه‌شان هستند نیمه بازنشستگی گزینه مناسبی است تا شوق و اشتیاق به کارشان را هم داشته باشند. سایر افراد می‌توانند از شغل فعلی‌شان بازنشسته و به شغل دیگری مشغول شوند؛ مانند مشاغل آزاد، مشاوره، قراردادی کارکردن، خدمات داوطلبانه و یا ترکیبی از همه این کارها. برای بعضی از افراد بدترین قسمت بازنشستگی این است که آن‌ها هیچ‌وقت به انتظارات شغلی‌شان نرسیده‌اند و با ادامه اشتغالشان در واقع می‌خواهند به رؤیاهای خود برسند. به‌جای اینکه

به ناکامی‌هایشان فکر کنند، نیمه بازنشستگی به آن‌ها فرصتی می‌دهد تا یک شغل جدید را دنبال کنند که شاید آن‌ها را به آرزوها و خواسته‌هایشان برساند و احساس رضایت‌مندی به دست آورند.

نیمه بازنشستگی در واقع مثل عوض کردن دنده از شغل تمام‌وقت به پاره‌وقت و هم‌زمان تغییر سبک زندگی فرد است. همان‌طور که قبلاً نیز گفته شد، افرادی که در کنار شغلشان به فعالیت‌های بسیاری مشغولند گزینه‌های مناسبی برای بازنشستگی هستند، اما افرادی که در طول زمان اشتغال نتوانسته‌اند علایق خود را پیدا کنند و به فعالیت‌های دیگری مشغول باشند بهتر است ابتدا نیمه بازنشستگی را تجربه و علایق خود را پیدا کنند و سپس تجربه یک بازنشستگی کامل را داشته باشند.

مسئله موضوع توان مالی بسیار مهم است و نیاز به توجه دارد. آیا فرد می‌تواند به‌طور کامل بازنشسته شود و زندگی راحتی داشته باشد؟ یا اینکه او برای یک زندگی راحت نیاز به کار پاره‌وقت دارد؟

اگر می‌خواهید یک شغل لذت‌بخش داشته باشید و هم‌زمان یک سبک زندگی خوشایند را تجربه کنید، شما جزو آن دسته از افرادی هستید که هم خدا را می‌خواهند و هم خرما را! خوشبختانه در اینجا خبرهای خوبی برای شما داریم: برخلاف باورهای مرسوم، شما می‌توانید هم یک کیک کامل داشته باشید و هم از آن بخورید. خیلی ساده است: کافی است برای خودتان دو تا کیک بگیرید. می‌بینید؟ شما از همه آن معادان به کار و تندرتهای رقابتی جلوتر هستید؛ زیرا آن‌ها بیش از حد برای فکر کردن به این مسئله، پرمشغله و منطقی هستند.

با وجود آنکه تعداد بسیار کمی از افراد می‌توانند تعادل مناسبی بین کار و زندگی خود ایجاد کنند، شما اگر بتوانید ذهن خود را بر این موضوع متمرکز کنید، خواهید توانست چنین تعادلی را ایجاد کنید. در وهله اول باید یاد بگیرید چگونه با

کار کم، یک نیروی با عملکرد بالا باشید. برخی از افراد موفق در طول تاریخ بشر از زیرکار درروهای خلاقیتی بوده‌اند؛ آن‌ها در واقع یک نیروی کاری با عملکرد بالا هستند که توانسته‌اند در عین استفاده زیاد از اوقات فراغت خود و لذت بردن از آن، عملکرد کاری بالایی داشته باشند و از سایرین جلو بیفتند.



فصل سوم

توانایی‌های منحصر به فرد







### یادگیری فقط برای لذت بیشتر

یادگیری یکی از مؤلفه‌های مهم برای سنجیدن میزان پویایی یا فعالانه بودن زندگی است. اگر خودتان را متعهد کنید تا در تمام طول عمرتان در حال یادگیری و آموختن باشید - تا روزی که زنده هستید - دنیای سحرآمیز و جالبی را برای خودتان ساخته‌اید. به‌علاوه، زمانی که شما خود را متعهد می‌کنید تا یک یادگیرنده نامحدود باشید، زندگی‌تان هیچ‌گاه بدون هدف باقی نخواهد ماند. همان‌طور که پیش‌ازاین اشاره شد، داشتن یک هدف مهم یقیناً می‌تواند در دوران بازنشستگی ناجی شما باشد.

صرف‌نظر از اینکه شما چندساله هستید، همیشه چیزی جذاب برای یادگیری و فرصتی برای انجام آن وجود دارد. امروزه در کشورهای غربی بیشتر از همیشه فرصت‌هایی برای بازنشستگان وجود دارد تا همچنان به یادگیری و فراگیری بپردازند. در واقع بسیاری از بازنشستگان، صرف‌نظر از سنشان، برای ادامه یادگیری تا نقاط بسیار دوری نیز سفر می‌کنند.

متأسفانه این موضوع از نظر فرهنگی در کشور ما تثبیت نشده است؛ یعنی به‌رغم پیشرفت امکانات آموزشی در تمامی حوزه‌ها و یا گسترش فضاهای آموزش عالی، استقبال افراد میانسال و یا کهنسال از این موضوع هنوز ناچیز است. در بین ایرانیان اندیشه‌ای وجود دارد که «هرکاری سنی دارد»؛ یعنی آدم

باید در بیست سالگی دانشگاه برود، در حدود بیست و پنج سالگی ازدواج کند، در سی سالگی بچه دار شود و به همین ترتیب. هرکاری که از این چهارچوب خارج شود به نظر ما مضحک و غیرعقلانی می‌آید. این افکار قرون وسطایی نمی‌پذیرد که فردی در پنجاه سالگی به دانشگاه برود، در شصت سالگی ورزش حرفه‌ای را شروع کند و در هفتاد سالگی خوش‌نویسی را آغاز کند و یا آموزش موسیقی ببیند. هرکدام از ما میزانی از این افکار را داریم. همیشه برخی افراد در مواجهه با چنین انسان‌های بانگیزه و پویایی می‌پرسند: که چه؟ در این سن به کجا می‌خواهد برسد؟ خجالت نمی‌کشد با این سنش؟! ذهن بسیاری از ما عادت دارد یک مادر بزرگ را همراه با بیماری قند و فشار خون ببیند نه همراه با مربی، کلاس و آموزش.



دلیلش این است که ما به‌صورت پیش‌فرض در هرکاری انتظار مشخصی از موفقیت را داریم؛ یعنی تمام کارها را برای این انجام می‌دهیم که به میزان مشخصی از پیشرفت و یا موفقیت در آن برسیم. کمتر پیش می‌آید قدم در راهی بگذاریم که می‌دانیم احتمال رسیدن به هدف ذهنی‌مان در آن کم است. رسیدن به قسمتی از هدف و یا لذت طی کردن مسیر بدون رسیدن به مقصد ما را قانع نمی‌کند و یا بیهوده به نظر می‌رسد. این موضوع در بعد فردی و اجتماعی باعث می‌شود بسیاری از میانسالان و یا کهنسالان علاقه‌ای به یادگیری کارهای جدید نداشته باشند و خود را خارج از سن فراگیری بدانند، فقط به این دلیل که قدرت یادگیری قبلی را ندارند.

اما شما این‌گونه نباشید! سعی کنید باورها و قیده‌های ذهنی خود و اطرافیانتان را تغییر دهید. اگر در شصت سالگی به آموزش هنر روی آورید، قرار نیست هنرمند شوید؛ گرچه این موضوع غیرممکن نیست. به خودتان یادآوری کنید که «هدف من از شرکت در این کلاس‌ها و دوره‌ها فقط لذت بردن از آن است و قرار نیست به هیچ جای خاصی برسم».

### تمرین ۱-۳

تمام کارهایی را که در طول زندگی یاد گرفته‌اید انجام دهید، مرور کنید. چه میزان از آن‌ها را طی پنج سال گذشته فرا گرفته‌اید؟ پنج کاری که طی یک سال گذشته آموزش دیده‌اید را بنویسید.

### چه جایی بهتر از دانشگاه؟

دانشگاه یکی از بهترین مکان‌ها برای یادگیری است. حتی برای بازنشستگانی که قبلاً مدرک تحصیلی گرفته‌اند نیز شرکت در دوره‌های آموزشی دانشکده‌ها ایجاد مطلوبیت می‌کند. در واقع برای بعضی از بازنشستگان انگیزه تحصیل

نه تنها مورد خوبی برای پیگیری است، بلکه برای برخورداری از احساس سلامتی، خوشبختی و رضایت ضرورت دارد.

بارها و بارها از بازنشسته‌ها این سخن را می‌شنوم: «من می‌خواهم چیزی یاد بگیرم تا در زندگی مشغول باشم». افرادی که درمی‌یابند آن‌ها فقط از شغلشان بازنشسته شده‌اند نه از کل زندگی‌شان، به‌طور دائم خواهان یادگیری و آموزش هستند. بسیاری از مربیانی که در این برنامه‌های آموزشی تدریس می‌کنند می‌گویند که به همان میزان که فراگیران از آن‌ها می‌آموزند آن‌ها نیز از فراگیران می‌آموزند. این افراد اینجا هستند چون خواهان یادگیری‌اند، درحالی‌که تجربه یک عمر را نیز با خودشان به همراه آورده‌اند.

بعضی از بازنشسته‌ها ترجیح می‌دهند به‌صورت تمام‌وقت در دانشکده یا دانشگاه ثبت‌نام کنند تا موفق به دریافت مدرک شوند که یا واجد شرایط برای اشتغال شوند یا به سطح تحصیلی بالاتری ارتقا یابند. دانش و فراگیری در برنامه بازنشستگی فرصتی را برای افراد در سن بازنشستگی فراهم می‌آورد تا در دوره‌ها و فعالیت‌هایی شرکت کنند که امکان یادگیری دائم و مستمر را برای آن‌ها فراهم می‌کند.

بسیاری از بازنشستگان دیر یا زود متوجه می‌شوند که یادگیری برای زندگی کردن ضروری است. بدون شک شما می‌خواهید در طول سال‌های بازنشستگی‌تان به یادگیری و رشد ادامه دهید. به‌منظور کمک به شما برای انجام این کار، یادگیری در مؤسسات بازنشستگی و محیط‌های رسمی، به همراه بحث آزاد و اطلاعات درجه یک می‌تواند به‌عنوان یک اولویت فراهم شود. شما در واقع فرصت دارید که هر چیز قابل‌تصوری را در این برنامه‌ها یاد بگیرید. روزنامه‌های محلی یا اینترنت را بررسی کنید تا متوجه شوید که مؤسسه یادگیری مادام‌العمر در منطقه شما وجود دارد یا خیر.

اگر در محل زندگی‌تان هیچ مؤسسه یادگیری مادام‌العمری وجود ندارد، راه‌های دیگری برای شما به‌منظور یادگیری و آموختن رسمی هست. شما می‌توانید در دوره‌های کوتاه‌مدتی که در خاتمه آن به شما مدرک می‌دهند ثبت‌نام کنید؛ در این دوره‌ها ضرورتی وجود ندارد تا تمام مراحل و ترم‌های اخذ یک مدرک کامل تحصیلی را بگذرانید. بسیاری از دانشگاه‌ها در کانادا و آمریکا سیاستی دارند که به بازنشستگان این اجازه را می‌دهد تا در دوره‌هایی با هزینه کم شرکت کنند، البته تا زمانی که کلاس‌ها پر نشده باشد.

افرادی که در این دوره‌ها شرکت می‌کنند به دنبال اخذ مدرک نیستند، بلکه مهم‌تر این است که آن‌ها سر کلاس‌ها می‌نشینند؛ زیرا به دنبال یادگیری چیزی جدید هستند. حتی اگر فقط یک نکته جدید را فراگیرید، پس بیشتر از آن چیزی که قبلاً می‌دانستید آموخته‌اید. رفتن به دانشگاه برای تحصیلات بیشتر می‌تواند به افراد بازنشسته حس موفقیت و غرور بدهد. خود این مزیت به‌قدری مطلوبیت دارد که از ذکر سایر مزایای ارزشمند آن می‌توان صرف‌نظر کرد.

### **استفاده از اینترنت و آنلاین بودن خیلی جالب‌تر از استفاده نکردن از آن است**

مطمئناً بازنشستگان زمانی که استفاده از کامپیوتر و اینترنت را یاد می‌گیرند زندگی خود را به‌طوری قابل‌ملاحظه ارتقا می‌دهند. آن‌ها قبل از اینکه بازنشسته شوند هیچ‌چیز درباره کامپیوتر نمی‌دانستند؛ اکنون ده‌ها هزار نفر از بازنشستگان یاد گرفته‌اند که چطور از اینترنت استفاده کنند تا سال‌های بازنشستگی‌شان را بهبود دهند. امروزه گروه‌های بسیاری در سراسر آمریکا و کانادا دوره‌هایی را برای سالمندان در مورد چگونگی استفاده از کامپیوتر به‌عنوان یک ابزار ارتباطی و یادگیری برگزار می‌کنند.

شاید شما بازنشسته‌ای هستید که در برابر آموختن کامپیوتر و اینترنت مقاومت کرده‌اید. احتمالاً شما نمی‌دانید که راه‌های زیادی وجود دارد که با استفاده از اینترنت می‌توانید زندگی دوران بازنشستگی‌تان را ساده‌تر و شادتر سازید؛ در لیست زیر تعدادی از این راه‌ها را ذکر کرده‌ایم. این لیست حتی ممکن است چندین ایده جدید به شما بدهد برای زمانی که آنلاین بوده و به اینترنت وصل هستید:

- برقراری ارتباط با دوستان و بستگان از جمله نوه‌ها؛
- پی بردن به معاملات اتومبیل‌های نو یا کهنه؛
- برنامه‌ریزی ماجراجویانه برای سفر بعدی خود؛
- کشف فرصت کسب‌وکار جدید؛
- کمک به بازنشستگان دیگر برای شروع یک کسب‌وکار جدید؛
- تحقیق و پژوهش برای نوشتن یک کتاب جدید؛
- ایجاد یک وبسایت برای فروش آثار هنری و یا صنایع‌دستی خود؛
- آموختن نکاتی برای زندگی سالم؛
- چگونگی مقابله با بی‌خوابی؛
- در تماس بودن با هم‌کلاسی‌های سابق؛
- یافتن دوستان جدید از طریق چت کردن؛
- خرید آسان اقلامی که یافتن آن‌ها دشوار است؛
- انجام امور بانکی خود؛
- قرار ملاقات با فردی که می‌تواند همسفر شما باشد؛
- سرمایه‌گذاری در بازار سهام؛
- چک کردن کتاب‌ها در وبسایت‌های فروش کتاب؛
- ارسال لطفه به دوستان؛
- بررسی انجمن‌ها و گروه‌های بازنشستگی؛

- شرکت در انجمن‌های گفت‌وگوی سیاسی؛
- چک کردن منظم نتایج مسابقات ورزشی؛
- شناسایی مزایا و منافی که دولت برای شما قرار داده است.

اگر شما هنوز هم درباره اهمیت اینترنت متقاعد نشده‌اید، اطلاعاتی وجود دارد که ممکن است شما را برای پذیرش استفاده از کامپیوتر متقاعد سازد:

بر اساس مطالعه انجام‌شده توسط یک شرکت آمریکایی، هنگامی که فرد سالمندی را برای اولین بار متقاعد به نشستن پشت کامپیوتر و اتصال به اینترنت می‌کند، آن سالمند به یکی از مشتاق‌ترین کاربران اینترنت تبدیل می‌شود. محققان دریافته‌اند که تقریباً ۷۰ درصد سالمندان قادر به استفاده از اینترنت هستند. میزان توانایی تمام کاربران در استفاده از اینترنت برابر با ۵۶ درصد است. محبوب‌ترین فعالیت اینترنتی برای سالمندان استفاده از نرم‌افزارهای پیام‌رسان برای برقراری تماس با دیگران، مطالعه آخرین گزارش‌های خبری، تحقیق درباره اهمیت سلامتی، و اخبار آب‌وهوا است.





در نهایت به خاطر بسپارید که یادگیری و آموزش از هر طریقی که باشد به شما کمک می‌کند حس خوبی داشته باشید، بهتر بیندیشید، طول عمر بیشتری داشته باشید، دانش و معلوماتتان را افزایش دهید، ذهنتان را پویا و فعال نگه دارید و جوانی‌تان را حفظ کنید، صرف نظر از اینکه واقعا چند سال دارید: «هر آن کس که دیگر نیاموزد پیر است». هنری فورد می‌گوید: «بیست ساله و یا هشتاد ساله فرقی نمی‌کند؛ هر آن کس که به آموختن ادامه دهد جوان می‌ماند. بهترین چیز در زندگی این است که مغز و ذهنتان را جوان نگه دارید».

### چه کاری بهتر از آموزش دادن؟

ریشه‌ای‌ترین نیاز هر انسانی این است که برای چیزی بسیار مهم‌تر از زنده ماندن محض، زندگی کند. همه ما می‌خواهیم تفاوتی ایجاد کنیم؛ نشانه‌ای در این دنیا باقی بگذاریم که وقتی دیگر زنده نباشیم هم ماندگار باشد. برای برخی از بازنشستگان، داوطلب شدن برای خدمت به انسان‌هایی کم برخوردارتر از خودشان کاری است که به زندگی‌شان هدف می‌بخشد. تبدیل کردن جهان به یک مکان بهتر برای زندگی به آن‌ها کمک می‌کند تا عزت نفس و احترام دیگران را به دست آورند.

معمولا بسیاری از بازنشستگان داوطلب شدن برای انجام کاری را به عنوان یک تفریح جدی انجام می‌دهند. کار داوطلبانه منجر به شکل‌گیری فعالیت‌هایی کار مانند می‌شود که نیازمند تعیین هدف، مسئولیت و کار جمعی هستند. بالاتر از همه، کار داوطلبانه به بازنشستگان حس خواسته شدن و سازنده بودن می‌دهد. از طرف دیگر، بعضی از بازنشستگان از انجام کار داوطلبانه امتناع می‌ورزند؛ زیرا از این که برای کارشان حقوق خوبی دریافت نمی‌کنند حس خوبی ندارند. متأسفانه این افراد پول دوست مزایای فراوانی را که با کار داوطلبانه به وجود می‌آید نمی‌بینند.

برای افرادی که به‌تازگی با کار داوطلبانه آشنا شده‌اند یا به‌دنبال فرصت‌های جدیدی هستند، استفاده از دنیای مجازی بسیار کاربرد دارد. همچنین بعضی از نرم‌افزارها و سایت‌های اینترنتی‌ای که در حوزه نیازمندی‌ها فعالیت می‌کنند بخشی را برای ارائه و یافتن فعالیت‌های داوطلبانه در نظر گرفته‌اند.

شما هم می‌توانید از راه کمک به دیگران، زندگی‌تان را ارزشمندتر کنید و هم از هر زمان دیگری شادمان‌تر شوید. کار داوطلبانه، درست همانند کار کردن در زمان قبل از بازنشستگی، می‌تواند ذهن شما را از مسائل کوچک و آزاردهنده زندگی دور کند. برای تمرکز بر مشکلات هرروزه، که اگر اجازه دهیم به زندگی ما وارد می‌شوند، زمان زیادی نخواهید داشت. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد افراد بازنشسته‌ای که به کار داوطلبانه می‌پردازند شادمان‌تر و طولانی‌تر از بازنشستگی زندگی می‌کنند که در این امور مشارکتی ندارند. بازنشستگان داوطلب استرس کمتری دارند، سالم‌تر زندگی می‌کنند و از اینکه به‌طور مداوم خود را وقف دیگران می‌کنند منفعت‌های روانی بسیاری به دست می‌آورند.



بابا بزرگ،  
شما این همه تجربه دارید.  
بهتر نیست این‌ها رو در  
اختیار بقیه هم بذارین؟

در واقع کار داوطلبانه برای بسیاری از بازنشستگان فرصت کار خلاق و بدون اجبار را فراهم می‌سازد. همچنین این فرصت را پیدا می‌کنند که به خارج از خانه بروند و با طیف گسترده‌ای از انسان‌ها ارتباط برقرار کنند. علاوه بر آن، امکان آموزش به افرادی که تمایل به انجام کارهای جدید دارند همواره

فراهم است.

دوست دارید در چه اعمال مشارکتی و تعهداتی شرکت کنید تا نه تنها به زندگی خود بلکه به زندگی سایر افراد اطرافتان چیزی اضافه کنید؟ نیازی نیست در سطح جهانی تغییری ایجاد کنید. شما می‌توانید با مشارکت در کمک کردن به دیگران، این تغییر را در جامعه خودتان به وجود آورید.

بهترین انتخاب برای کار داوطلبانه کاری است که در آن، حین کمک به دیگران، دانش و مهارت جدیدی هم بیاموزید. در این صورت، نه تنها چیزی به دیگران می‌بخشید، بلکه در ازای آن، چیز گران‌بهایی نیز دریافت می‌کنید. هرچه بیشتر ببخشید بیشتر دریافت خواهید کرد. انسان‌های بخشنده در طول زمان برنده می‌شوند. دهنده بودن ویژگی‌ای است که احترام و جایگاه اجتماعی را در جامعه ایجاد می‌کند و قابلیت تاثیرگذاری بالایی در جامعه دارد. افراد بخشنده دوست‌داشتنی‌تر تلقی می‌شوند؛ بنابراین در جایگاه بهتری برای زندگی کردن و خوشحال بودن در جامعه قرار می‌گیرند. در واقع بسیاری از بازنشستگان اظهار می‌کنند که تجربه کار داوطلبانه‌شان خیلی بیشتر از چیزی که می‌بخشند به آن‌ها اعطا می‌کند.

به‌طور خلاصه کمک کردن به دیگران درحالی‌که برای یک خیریه داوطلب شده‌اید، حس موفقیت، مسئولیت، رشد و به رسمیت شناخته شدن ایجاد می‌کند. خرسندی و شادمانی منتج شده از آن را با هیچ پولی نمی‌توان خریداری کرد. شاید بی‌آنکه بدانید، راز شادمانی شما در کمک کردن به دیگران است.

یکی از بهترین کارهای داوطلبانه، آموزش دادن است. جدا از رایگان و یا غیررایگان بودن آن، حتی برای یک‌بار هم که شده لذت آموزگار بودن را بچشید. آموزش دادن، شما را به دنیای عظیم انسان‌های دیگر وارد می‌کند، روح شما را به طرز عجیبی غنا می‌بخشد و لذتی در شما پدید می‌آورد که با چیزی جایگزین

نمی‌شود. مسلماً در زندگی بشر هیچ چیز قبل از آموزش وجود نداشته است و آنچه ماندگار است آموزش است. انسان بودن از زمانی آغاز شد که بشر توانست بیاموزد؛ بدون آموزگار، چنین چیزی امکان‌پذیر نبود و طبیعت این نقش را برای انسان برعهده داشت.

اینکه چه آموزش دهید به سلیقه و علاقه شما بستگی دارد. از سبک زندگی سالم گرفته تا تخصصی‌ترین مباحث مکانیک سیالات، نقاشی و یا تدریس زبان، هر کدام خواهان خود را دارد. اینکه به چه کسانی آموزش می‌دهید هم به خودتان مربوط است؛ ممکن است برای عده‌ای آموزش موسیقی به کودکان جنوب شهر دلپذیر باشد و برای عده‌ای دیگر آموزش بافتنی به سالمندان آسایشگاه‌ها.

جدا از بخش تفریحی، بعضی‌ها می‌توانند با آموزش دادن در جامعه بسیار مؤثر باشند. برای مثال، استادان دانشگاه بعد از بازنشستگی کمتر با دانشجویان ارتباط دارند، در حالی که دانش و تجربیات علمی آن‌ها برای بسیاری از دانشگاهیان حکم گنج را دارد. اگر شما یک استاد دانشگاه و یا یک آموزگار علمی بوده‌اید، چقدر خوب است بخشی از زمانتان را به انتقال علم خود اختصاص دهید. سعی کنید برای دانشجویان کلاس‌های علمی برگزار و آن‌ها را در انجام پروژه‌ها یاری کنید. فراموش نکنید دنیای دیگر جایی نیست که دانش‌تان را با خود به آنجا ببرید؛ پس بهتر است آن را به یادگار بگذارید.

### مطالعه کردن و نویسندگی

دو فعالیت اوقات فراغت فعال که می‌تواند کیفیت فراغت شما را غنی‌تر کند مطالعه کردن و نوشتن است. افراد معدودی هستند که غرق در این فعالیت‌ها می‌شوند.

متأسفانه میزان مطالعه افراد، هم به لحاظ کمیت و هم کیفیت، کاهش تدریجی

داشته است. علاوه بر میزان پایین نشر کتاب، خیلی از کتاب‌های خریداری‌شده نیز خوانده نمی‌شوند! خواندن کتاب خریداری‌شده از فروشگاه‌های کتاب یا به امانت گرفتن آن از کتابخانه‌ها یکی از چند فعالیت راضی‌کننده‌ای است که هرکسی باید آن را انجام دهد.

علت مطالعه نکردن بسیاری از مردم همیشه پرسش برانگیز بوده است. بسیاری از افراد ممکن است آنچه که می‌خوانند را درک نکنند. ظاهراً مردم خواندن کتاب را سخت و مشکل می‌دانند. با این حال، فراموش نکنید که انجام فعالیت‌هایی که دشوارتر هستند رضایتمندی بیشتری را در پی خواهند داشت.

خواندن، سریع‌ترین روش در کسب دانش و خردمندی از جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم. اگر می‌خواهید برای موفقیت در هر زمینه‌ای از کوتاه‌ترین مسیر عبور کنید، آثار بسیاری از فیلسوفان را بخوانید. این آسان‌ترین و شاید ارزان‌ترین راه کسب ثروت و دانایی و دانش است که می‌تواند باعث موفقیت شما در محیط کار یا



حتی در زندگی شود.

فعالیت نوشتن، در مقایسه با خواندن، به زمان بیشتری نیاز دارد. با صرف زمان برای نوشتن نامه یا کتاب، می‌توان عقاید و خلاقیت خود را ابراز کرد. نوشتن نامه کاری است که غالباً انجام می‌دهیم. اگر نامه گرفتن از یک دوست به شما رضایت یا مطلوبیت می‌بخشد، شما هم باید بنویسید. نوشتن نامه در صورتی می‌تواند رضایت‌بخش باشد که خلاقیت خود را با آن بیان کنید. نقاشی یا نقل قول‌ها را هم به آن اضافه کرده و نامه‌ایتان را متفاوت کنید.

نوشتن یک کتاب از نوشتن یک نامه دشوارتر است. باین‌حال؛ دشوار بودن دلیلی بر انجام ندادن آن نیست. من با افراد بسیاری روبه‌رو بوده‌ام که در رویای نوشتن یک کتاب هستند، اما هرگز آن را دنبال نمی‌کنند. شما نیز، همانند بسیاری از مردم، شاید همیشه می‌خواسته‌اید که نویسنده باشید و در وجودتان همیشه از آن‌هایی که با یک فنجان قهوه و یک لپ‌تاپ در یک کافه مشغول نوشتن هستند خوشتان می‌آید و این کار برایتان جذاب است. اگر شما همیشه با خود می‌گویید که باید نویسنده می‌شدید، بهتر است که به‌طور جدی به آن توجه کنید. در حقیقت اگر شما همیشه در درونتان دوست داشته‌اید که یک کتاب بنویسید، نوشتن آن می‌تواند خیلی دشوارتر از نوشتنش باشد.

شاید واکنش شما هنگامی که لیستی از پرفروش‌ترین کتاب‌ها را می‌بینید این باشد که «من می‌توانستم کتاب خیلی بهتری بنویسم». بله، شما احتمالاً می‌توانستید؛ پس چرا نمی‌نویسید؟ اگر همیشه دوست داشته‌اید در یک زمینه و فعالیت موفق شوید، فقط با نشستن و صحبت کردن درباره آن کاری از پیش نمی‌رود. با نوشتن کتاب، می‌توانید به‌خوبی ذهن و استعداد خلاقانه‌تان را بیان کنید. اگر دقت لازم را داشته باشید، گزینه‌ها و فرصت‌های بسیاری بر سر راهتان وجود دارد. فرقی نمی‌کند که بخواهید یک رمان، خودآموز و یا راهنمای سفر

بنویسید؛ شما باید آن چیزی را انتخاب کنید که جالبترین چالش و رضایت را برای شما به ارمغان می‌آورد.

مطمئناً تمام مراحل کتاب نوشتن ساده نیست. ریچارد باخ، نویسنده کتاب پرفروش جانانان لیوینگستون روایت یک مرغ دریایی، اقرار کرده که نوشتن کتابی پرفروش خارج از تخلیش بوده است. ارنست همینگوی نیز در جایی گفته است: «من گاهی اوقات که نوشتن برایم دشوار می‌شود کتاب‌های خودم را می‌خوانم و آنگاه به خاطر می‌آورم که نوشتن همیشه دشوار و گاهی نیز غیرممکن می‌نمود». جوزف هلر، نویسنده کتاب کج ۲۲، نیز گفته که نوشتن برای تمام نویسندگان بزرگ دشوار است. شکی در این نیست که بعضی از افراد بااستعدادتر هستند؛ بااین‌حال، نوشتن یک کتاب تا حد زیادی بستگی به تعهد و تلاش و پشتکار فرد دارد.

ارنی زلینسکی در کتاب لذت فراغت آورده است: «من نقاط ضعف خودم را به‌عنوان یک نویسنده می‌شناسم. توانایی نویسندگی من هیچ‌گاه به نویسندگانی مانند جرج برنارد شاو یا سایر برندگان جایزه نوبل نخواهد رسید. در حقیقت اگر به من جایزه ادبی نوبل داده شود، تبدیل به یکی از بزرگ‌ترین بحث و جدال‌ها در میان انجمن‌های ادبی دنیا می‌شود». شما نیز نقاط ضعفتان را در نویسندگی پیدا کنید، اما اجازه ندهید این نقاط ضعف و محدودیت‌ها مانع نوشتن کتاب‌هایی شود که توانایی نویسندگی آن‌ها را دارید. مشخص است که هیچ‌گاه قادر نخواهید بود کتابی در سطح ویلیام فاکنر بنویسید، اما می‌توانید کتاب خودتان را بنویسید. فراتر از هر چیز، موفقیت شما در گرو علاقه، پشتکار و تعهدتان به تمرین است. سعی کنید روزی چند ساعت به این کار اختصاص دهید و در هر نوبت چند صفحه بنویسید. لازم نیست که این صفحات یک شاهکار ادبی باشند. گاهی نوشته‌هایتان خیلی بد است، اما حداقل چند صفحه دارید که بر روی آن کار کنید.

حتی اگر بعضی از روزها فقط یک ربع از ساعت را صرف نوشتن کنید، باز هم از افرادی که ده ساعت درباره نوشتن یک کتاب صحبت می‌کنند اما حتی یک دقیقه هم به آن اختصاص نمی‌دهند، شانس بیشتری دارید.

خیلی از بازنشستگان از طریق کلاس‌های نوشتن خلاقانه که بعضی از آموزشگاه‌ها ارائه می‌کنند توانسته‌اند رویای نویسندگی‌شان را دنبال و آثار گوناگونی مانند رمان، شعر و خاطرات چاپ کنند. شما هم می‌توانید در کلاس‌های نویسندگی شرکت کنید، اما این کار برای همه ضروری نیست. در واقع بیشتر نویسندگان معروف هیچ‌گاه در چنین کلاس‌هایی شرکت نکرده‌اند.

بدون شک نویسندگی در کوتاه‌مدت پول و ثروت زیادی را به ارمغان نمی‌آورد، اما مزایای دیگری مانند رضایت درونی، ماجراجویی و مورد قدردانی قرار گرفتن از طرف خوانندگان را به همراه دارد. بیشتر نویسندگان موفق اقرار می‌کنند که بزرگ‌ترین امتیاز و پاداش نویسندگی مادی نیست، بلکه به اشتراک گذاشتن دیدگاه و نظرشان با دیگران و ابراز رضایت و لذت دیگران از خواندن نوشته‌های آنان است. اگر آماده پذیرش تمام سختی‌های نوشتن یک کتاب هستید، شما هم می‌توانید این مزایا و منافع را به دست آورید. اگر نمی‌توانید ناشری برای چاپ کتابتان پیدا کنید اما به کارتان ایمان دارید، خودتان آن را چاپ کنید. خیلی از کتاب‌های پرفروش را خود نویسندگان چاپ کرده‌اند. اما موفقیت در نوشتن یک کتاب را با تهیه یک کتاب پرفروش یکسان ندانید. اگر فقط یک نفر دیگر به‌غیر از خودتان از خواندن کتابتان لذت ببرد، یعنی موفقیت، و هر تعدادی بالاتر از این یک نفر یعنی پاداش.

نوشتن کاری است که در طول دوران بازنشستگی به‌خوبی از پس آن برمی‌آید. تا وقتی که قادر به اندیشیدن و تایپ کردن باشید، می‌توانید بنویسید. اگر همیشه داستان‌هایی داشتید که می‌خواستید تعریفشان کنید، بازنشستگی فرصتی است



برای این کار. زمان زیادی دارید و نیاز به سرمایه هم نیست؛ اگر چه با لپ‌تاپ ایده‌آل است، اما داشتن یک خودکار و کاغذ هم کفایت می‌کند. زیبایی نوشتن برای یک بازنشسته در این است که هر وقت موضوعی به ذهنش خطور کند می‌تواند بنویسد، چه ساعت شش صبح باشد چه یازده شب.

جمع‌بندی این موضوع چنین است که با مشغول ساختن خودتان به نوشتن، شما پویایی و حیات را به زندگی بازنشستگی‌تان برمی‌گردانید. یک رمان، شعر، داستان کوتاه، نمایش‌نامه یا آهنگ بنویسید. هر چه را که همیشه دوست داشتید بنویسید از امروز آغاز کنید. نوشتن در واقع انتقال دانش و عقایدتان از طریق واژگان به روی کاغذ و سپس مرتب‌سازی آن‌ها به یک‌شکل قابل چاپ است. نوشتن می‌تواند برای یک کتاب، روزنامه، مجله و یا وبسایت باشد. فراتر از هر چیز، نوشتن یکی از بهترین راه‌های ابراز خود به دنیاست.

### یک مسئله مهم: سلامتی

در دنیای امروز ما قوانین دست‌وپاگیر بسیاری وجود دارد، اما خوشبختانه هنوز



هیچ قانونی وجود ندارد که تعیین کند ما تا چه سنی و با چه سطحی از سلامتی و خوشحالی می‌توانیم عمر کنیم. خیلی از بازنشستگان از این فرصت بهره می‌برند و طولانی‌تر، سالم‌تر و خوشحال‌تر از سایر افراد زندگی می‌کنند، اما متأسفانه میلیون‌ها نفر توجهی به سلامت خود ندارند و از آنجایی که سلامتی لازمه خوشحالی است، این دسته از افراد یک دوران بازنشستگی غمگین را برای خود انتخاب کرده‌اند. اگرچه افرادی وجود دارند که به‌رغم سلامت جسمی پایین، سلامت روحی خوبی دارند و می‌توانند خوشحال زندگی کنند، اما تعدادشان اندک است. اینکه بتوانید از نظر روحی و جسمی فعال باقی بمانید راحت‌ترین راه برای یک بازنشستگی شاد، پرانرژی و آزاد است. میزان توانایی ما در حفظ سلامت روحی و جسمی خود قبل و بعد از بازنشستگی دقیقاً مشخص‌کننده میزان رضایتمندی دوران بازنشستگی‌مان است.

اگر شما هنوز بازنشسته نشده‌اید، یک سبک زندگی سالم را برای خود انتخاب کنید؛ یک سبک زندگی سالم احتمال اینکه شما به سن بازنشستگی برسید و از این دوران لذت ببرید را افزایش می‌دهد. اگر شما از سلامت کافی برخوردار نیستید، قبل از هر اقدامی باید سعی کنید سلامتی خود را بیابید. یک بازنشسته پولدار که سالم نیست نه برای اطرافیان دلنشین است و نه برای خودش. همچنین نمی‌تواند هیچ‌گونه لذتی از این دوره زندگی‌اش ببرد. در حقیقت اگر شما سالم نباشید، ثروتمند به حساب نمی‌آیید.

شاید شما هم افرادی را بشناسید که در هفتادسالگی یا بالاتر در سلامت روحی و جسمی کامل هستند و با چنان شور و لذتی زندگی می‌کنند که انگار در دوران میانسالی هستند. این افراد ورزش و پیاده‌روی می‌کنند و اهل معاشرت و ارتباطات اجتماعی هستند. در مقابل، قطعاً شما افرادی را نیز می‌شناسید که باینکه چهل یا پنجاه سال سن دارند، بسیار خسته و بی‌انگیزه هستند. آن‌ها به‌سختی از

رختخواب بیرون می‌آیند و درنهایت یک خوردنی می‌خورند و تلویزیون تماشا می‌کنند. این افراد سلامت روحی و جسمی خود را از این دوران سنی از دست می‌دهند یا شاید هم آن را از دست داده‌اند. آن‌ها منفی‌اندیش هستند، مدام از همه چیز شکایت می‌کنند و به نظر می‌رسد که هیچ چیز جدیدی یاد نمی‌گیرند و رشد و پیشرفتی ندارند.

«شما می‌خواهید در دوران بازنشستگی تان چه میزان سلامت جسمی، ذهنی و روحی داشته باشید؟» به احتمال زیاد پاسخ شما این است که دوست دارید فعال و پرانرژی و بانشاط باشید. حالا سؤال بعدی این است: «امروز برای دوران بازنشستگی تان چه کاری انجام می‌دهید؟» مخاطب این سؤال می‌تواند یک فرد سی ساله باشد که دارای یک شغل تمام‌وقت است و یا فردی که در حال حاضر بازنشسته شده است.

بسیاری از افراد تمایل دارند دوران بازنشستگی سالم و رضایت‌مندی را داشته باشند، اما آن‌ها اقدامات صحیحی در جهت خواسته خود انجام نمی‌دهند. برای مثال، بسیاری از افراد برای داشتن یک دوران بازنشستگی عالی، بسیار کار می‌کنند و بدن خود را تحت فشار و استرس کاری زیاد قرار می‌دهند که این خود منجر به انواع بیماری‌ها از جمله سرطان می‌شود. تعدادی دیگر زیاد می‌خورند، ورزش نمی‌کنند و تحرک بدنی کافی ندارند و گروهی دیگر به شدت سیگار می‌کشند. اگر شما در حال حاضر به صورت تمام‌وقت کار می‌کنید و شاغل هستید، واجب است که هر کاری از دستتان برمی‌آید انجام دهید تا سالم بمانید و در زمان بازنشستگی تان نیز این سلامت را داشته باشید. فقدان سلامت بیشتر از هر چیز دیگری شما را محدود، و فشار و استرس زیادی را بر بازنشستگی شما وارد خواهد کرد. در واقع نداشتن سلامتی تمام برنامه‌هایی را که شما و همسرتان برای دوران بازنشستگی داشته‌اید بر هم می‌زند. مطالعات حاکی از این است که هنگامی که

یکی از زوجین بیمار باشد و سلامت کافی نداشته باشد، هر دوی آن‌ها خیلی سخت‌تر می‌توانند با بازنشستگی سازگار شوند.

حتی اگر شما زودتر از موعد نیز بازنشسته شوید، احتمالاً ده سال اول بازنشستگی‌تان خوشایندترین دوران خواهد بود. بعد از آن، مشکلات جسمی ظاهر و شدیدتر نیز می‌شوند، به‌خصوص اگر مراقب خودتان نباشید. بالا رفتن سن به‌خودی‌خود دردها و مشکلاتی را به همراه دارد، بدون اینکه شما با رژیم غذایی غلط و ورزش نکردنتان به آن بیفزایید. داشتن احساسی خوب در مورد خودتان در سنین میان‌سالی و بالاتر یکی از فاکتورهای مهم برای خوشحال و خوشبخت بودن است. حفظ سلامتی از این نظر نیز اهمیت دارد که شما برای زندگی و انجام کارهای عادی و روزمره‌تان وابسته و متکی به دیگران نباشید.

اگر شما از سلامت خوبی برخوردار هستید، درست نیست که قدر سلامتی‌تان را ندانید. معمولاً قدر سلامتی دانسته نمی‌شود تا اینکه آن را از دست بدهیم. قطعاً وقتی که سلامتی‌تان را از دست بدهید، درمان و روش سریعی برای بازیابی آن وجود نخواهد داشت. تعدادی از مردم می‌توانند برای مدت طولانی سالم بمانند، بدون اینکه رژیم غذایی سالمی را رعایت کنند، ورزش کنند و یا سیگار نکشند. آن‌ها فکر می‌کنند که شکست‌ناپذیر هستند و آن‌هایی که سالم زندگی می‌کنند وقت و پولشان را برای تغذیه خوب و ورزش دور می‌ریزند. اما یک روز آن‌ها متوجه می‌شوند که دیگر سلامت قبل را ندارند. آن‌ها همچنین درمی‌یابند که راه‌هایی نیز وجود داشت که از سلامتشان مراقبت کنند.

متأسفانه در کشور ما اکثر مردم تمایل چندانی ندارند تا برای حفظ سلامتی‌شان تا آنجایی که می‌توانند تلاش کنند. محققان به این نتیجه رسیده‌اند که تنبلی و کاهلی احتمال ابتلا به بیماری‌های مزمنی مانند سرطان‌ها، مشکلات قلبی، سکته و دیابت را افزایش می‌دهد.

به‌طور کلی بازنشستگی به شما فرصت بیشتری می‌دهد تا زمانی را صرف سلامتی‌تان کنید. با توجه به زمان آزاد بیشتری که در اختیار دارید، چرا قسمتی از این زمان را صرف سلامتی‌تان نمی‌کنید؟ در حقیقت ممکن است شما بخواهید که تمرکز روزها و تمام فعالیت‌هایتان را بر سلامتی و حفظ آن قرار دهید. شما نیز می‌توانید از حق داشتن یک دوران بازنشستگی شاد و سالم بهره‌مند باشید. این را بدانید که سلامتی فقط سلامت جسمی و بدنی نیست و فراتر از این است. بدون داشتن سلامت روحی و ذهنی، صرف‌نظر از سلامت جسمی‌تان، نمی‌توانید مدعی سالم بودن باشید. بر همین اساس، از نظر سازمان بهداشت جهانی، سلامتی «حالت تندرستی کامل جسمی، روحی و اجتماعی است و فقط فقدان بیماری و ضعف به معنی سالم بودن نیست».

کلید و راه‌حل تجربه یک دوران کهنسالی مناسب و خوب این است که خود را سرگرم و مشغول فعالیت‌های سازنده و مفید نگه دارید. فعالیت‌های منفعلانه و بدون انرژی باعث می‌شود که به مرور سلامت روحی و جسمی‌تان را از دست بدهید. به همین دلیل، شما باید فعالیت‌هایتان را بر مبنای میزان تأثیر آن‌ها در سلامت جسمی، روحی و معنوی‌تان برنامه‌ریزی کنید. مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت‌های مشترک بازنشستگان شاد و فعال عبارت است از رفتن به دانشگاه، شرکت در کلاس‌های ورزشی، نویسندگی، مشارکت در جامعه، انجام کارهای داوطلبانه و داشتن تفریح.

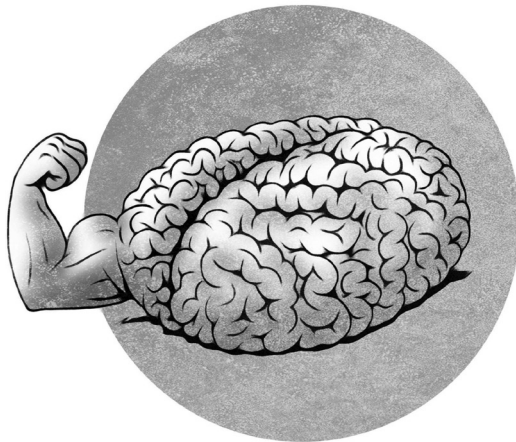
بهبان‌های زیادی وجود دارد برای فرار از فعال بودن و انجام کارهای سازنده‌ای که روند پیر شدن را کند می‌کند. یک بهانه رایج این است که نمی‌توان با ژنتیک و وراثت جنگید. مسلماً وراثت و ژنتیک تأثیرگذار است، اما تأثیر آن به‌اندازه‌ای نیست که افراد ادعا می‌کنند. بر اساس مطالعه‌ای بر روی موضوع سالخوردگی موفق به سرپرستی بنیان مک‌آرتور، فقط ۳۰ درصد از چگونگی

پیرشدن ما بستگی به ژن‌ها دارد؛ ۷۰ درصد باقیمانده بسته به سبک زندگی ماست. به بیان دیگر، سالخوردگی موفق و مؤثر به شدت تحت کنترل و اختیار خودمان است. ما می‌توانیم بر محیطمان تأثیر بگذاریم، عواملی چون رژیم غذایی، ورزش، آلاینده‌ها، عادات و سیگار کشیدن را کنترل کنیم تا زندگی و عمرمان را طولانی‌تر سازیم.

برای یک بازنشستگی کاملاً سالم باید حسابی و به‌طور ویژه مراقب خودتان باشید؛ زیرا هیچ‌کس دیگری این کار را نخواهد کرد. نکته مهم این است که سلامتی‌تان را کنترل کنید و در زندگی فعال و مشغول باشید تا به‌جای از دست دادن قوای روحی و فیزیکی‌تان، از آن‌ها استفاده کنید.

### ورزش ذهن فراموش نشود

تمرینات ورزشی به شما کمک می‌کند تا فرم و تناسب‌اندامتان را حفظ کنید. به همان اندازه ذهن شما هم برای خوش‌فرم بودن نیاز به تمرینات شدید ذهنی دارد. ذهن شما نیز همانند بدنتان نیاز به ورزش و فعالیت دارد تا بتواند در زمان بازنشستگی‌تان خوب کار کند. البته علاوه بر حفظ توانایی مغزتان در آینده،



تمرینات ذهنی شما را از کسالت و بی‌حوصله شدن نیز حفظ می‌کند. هدف شما در واقع باید این باشد که حداقل همان میزان فعالیت ذهنی دوران اشتغالتان را داشته باشید. مغز شما توانایی پاسخ‌گویی به چالش‌های جدید و یادگیری چیزهای جدید در آینده را از دست خواهد داد، اگر ورزش و تمرینی را که امروز به آن نیاز دارد انجام ندهید. نتایج مطالعات اخیر حاکی از آن است که فعال و درگیر نگه‌داشتن مغز و یادگیری مداوم، سلامتی و توانایی مغز را طولانی‌تر می‌کند. چالش‌های ذهنی نه تنها به حفظ مغزتان کمک می‌کنند، بلکه منجر به بهبود آن نیز می‌شوند. ممکن است در طول زمان، تناسب‌اندام کاهش پیدا کند، اما ذهن ما می‌تواند همچنان به رشد ادامه دهد و حتی بهتر نیز بشود. اغلب افراد وقتی چیزی را به یاد نمی‌آورند می‌گویند «پیر شده‌ام»، درحالی‌که این نوع فراموشی یک موضوع عادی است و ارتباطی به بیمار بودن یا سن بالا ندارد. هرچه بیشتر یاد بگیرید و بیاموزید، حافظه‌تان در طول زمان قوی‌تر می‌شود. مطمئن باشید هیچ دلیلی وجود ندارد که نتوانید یک زبان جدید و یا تاریخ کامل یک کشور را در شصت یا هفتاد سالگی‌تان یاد بگیرید. تنها عامل ضروری و موردنیاز، اراده، میل و انگیزه برای انجام آن است.

اگر از مغزتان به مدت طولانی برای یادگرفتن چیزهای جدید استفاده نکنید، مغز توانایی تشخیص و تحلیل اطلاعات جدید را از دست می‌دهد. تنها دلیل کُندی و فراموشی ذهن بدون شک تنبلی خود انسان است. اگر تمام دوران بازنشستگی‌تان را صرف تماشای تلویزیون کنید، ذهن شما در وضعیت و فرم خوبی نخواهد ماند.

برخی از تحقیقات نشان داده‌اند افرادی که سطح هوشی و تحصیلات بالاتری دارند کمتر در معرض ابتلا به بیماری آلزایمر و افت ذهنی ناشی از افزایش سن قرار می‌گیرند. یکی از تمرینات ساده برای سالم نگه‌داشتن ذهن این است که

کارهای تکراری را به روش‌های جدید و تازه‌ای انجام دهید و سعی کنید هر پنج حستان درگیر فعالیت‌های روزانه باشد. حتی کارهای ساده و کوچکی که به روش‌های نو و بدیع انجام شوند می‌توانند خیلی مفید باشند، به‌خصوص اگر شما تمایلی به آموختن و یولن و یا یک زبان جدید ندارید.

دانشمندان این‌گونه استدلال می‌کنند که فعالیت‌های محرک ذهن قدرت تحلیل اطلاعات مغز را افزایش می‌دهد و هم‌زمان کاهش قدرت مغز ناشی از افزایش ذهن را نیز خنثی می‌کند. کلید و راه‌حل این است که خودتان را درگیر فعالیت‌ها و حوزه‌های جدید و ناآشنا کنید. لیستی از این فعالیت‌های پیشنهادی ساده عبارتند از:

- از یک مسیر جدید به خانه دوستان بروید؛
- لباس‌های تان را با حس لامسه‌تان پیدا کنید؛
- کتابی را وارونه بخوانید؛
- اگر راست دست هستید، با دست چپتان مسواک بزنید؛
- هر از گاهی جای ظروف آشپزخانه را تغییر دهید.

بازی‌های فکری نیز کمک مؤثری در حفظ و نگهداری مغز می‌کنند. این‌گونه بازی‌ها تمرکز، حافظه و استقامت را بالا می‌برند. در بعضی از کشورها، سازمان‌ها نیز کارمندان را برای تقویت ذهن و بهبود عملکردشان در سازمان به بازی‌های فکری تشویق می‌کنند. محققان در مرکز بیماری آلزایمر شیکاگو اظهار داشتند که بازی‌هایی که محرک ذهن هستند، از جمله پازل، سودوکو و غیره، احتمال بروز آلزایمر را می‌توانند به نصف برسانند.

فعالیت‌های پردازش اطلاعات مانند روزنامه‌خوانی نیز مؤثرند. افرادی که به‌طور منظم فعالیت‌های محرک ذهنی انجام می‌دهند، در مقایسه با سایر افراد، کمتر دچار زوال و افت تشخیصی می‌شوند. فعالیت‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید از



طریق آن‌ها ذهنتان را در وضعیت خوبی حفظ کنید. مطالعه، بحث و مذاکره فعالانه، بازی‌های ذهنی، بازی شطرنج، کشف مکان‌های جدید، آموختن چیزهای تازه و ملاقات افراد جدید نیز نه تنها می‌تواند محرک مغز باشد، بلکه باعث رضایت‌مندی و لذت شما می‌شود. هدف تمام این فعالیت‌ها مشغول نگه داشتن ذهنتان است. زمینه‌ها و رشته‌های جدیدی را برای یادگیری کاوش کنید، به خصوص زمینه‌های فکری به جای مهارت‌های عملی. حس کنجکاوی شما می‌تواند نیروی محرکتان به سمت کشف چیزهای کاملاً متفاوت و جدید باشد.

به‌عنوان یک حسابدار، ممکن است این سؤال برای شما پیش بیاید که یک کامپیوتر چگونه کار می‌کند؟ الان زمان کشف و رسیدن به پاسخ سؤالتان است. همچنین ممکن است شما به‌عنوان یک پرستار به ادیان مختلف و متفاوت علاقه‌مند باشید، اما هیچ‌گاه زمان کافی برای اکتشاف و بررسی آن‌ها نداشته باشید. چرا رشته الهیات را در دانشگاه نمی‌خوانید؟

هیچ‌چیز مانند یادگیری و آموختن نمی‌تواند به ذهن شما کمک کند. این یادگیری می‌تواند فراگیری دانش یا یک مهارت جدید باشد؛ یادگیری، توانایی ذهنی شما را بالا می‌برد. این واقعیت که دیگر به شما برای تفکر و اندیشیدن پولی پرداخت نمی‌شود، به این معنا نیست که شما دیگر نباید بیندیشید و تفکر کنید. در واقع بازنشستگی فرصتی است برای تفکر عمیق و واقعی به‌جای تفکر رسمی و غیرخلاقانه موردنیاز در محیط‌های کاری. این چالش‌های ذهنی به شما و ذهنتان کمک بسیاری خواهند کرد.

اگر در دوران بازنشستگی‌تان یک فرد یادگیرنده فعال باشید، نه تنها به شما کمک خواهد کرد تا بر کسالت و بی‌حوصلگی دوران بازنشستگی غلبه کنید، بلکه به حفظ مغز و ذهنتان نیز کمک شایانی می‌کند. خودتان را در کارها، فعالیت‌ها و زمینه‌های جدید زندگی مشغول سازید. چیزهایی که ذهن شما را برمی‌انگیزند،

مغزتان را پویا نگه می‌دارند و شما را برای دوران بازنشستگی طولانی‌تر و مطلوب‌تر آماده می‌کنند.

اگر بخواهیم جمع‌بندی کنیم، تحقیقی که بنیاد مک‌آرتور انجام داد به این نتیجه رسید که افرادی که به‌طور مداوم فعال هستند و فعالانه زندگی می‌کنند سالم‌تر هستند و طول عمر بیشتری نیز دارند. فعال بودن هم از نظر ذهنی و هم از نظر بدنی منجر به ارتقای حافظه، توانایی یادگیری و سلامت روحی و جسمی می‌شود. بنابراین سلامتی‌تان باید همیشه برای برنامه‌ریزی دوران بازنشستگی مورد توجه و ملاحظه قرار گیرد. فعالیت‌هایتان را بر این اساس انتخاب کنید که چه مقدار به سلامت جسمی، روحی و معنوی شما می‌افزایند؛ این‌گونه دوران بازنشستگی‌تان به طرز غیرقابل‌باور ارتقا و بهبود می‌یابد.

### زمان حال خود را دریابید

حتما برای شما هم پیش آمده است که در حال انجام کاری سرگرم‌کننده، به مسائل دیگر فکر کنید. این چه معنایی می‌تواند داشته باشد؟ بسیاری از ما در زمان حال زندگی نمی‌کنیم؛ قبل یا بعد از آن زندگی می‌کنیم. اغلب با ارزش‌ترین و گران‌بهارترین اوقات خود را به این دلیل از دست داده‌ایم که خود را با گذشته یا آینده مشغول کرده‌ایم.

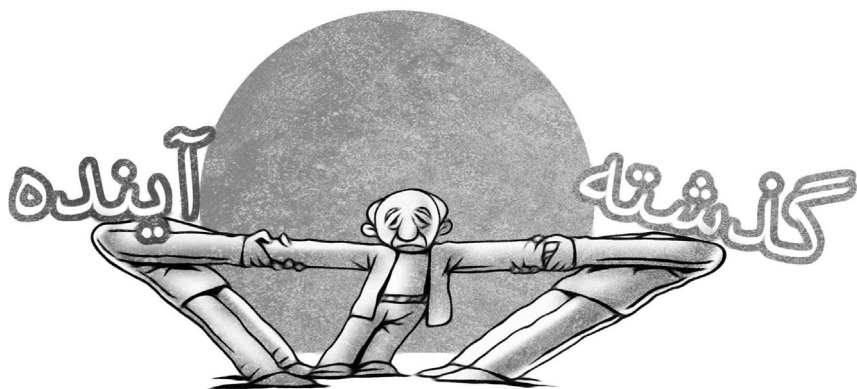
گزینه «زندگی در حال» یک ایده عمیق نیست، ولی ما کمتر آن را انجام می‌دهیم. بسیاری از ما اکثر اوقات به آنچه که در میانمان می‌گذرد توجه نمی‌کنیم. بودن در حال مهم است؛ زیرا این لحظه همه چیزی است که در اختیار دارید. بودن در حال به معنای پذیرش آن چیزی است که در گذشته یا آینده تجربه نمی‌کنید. باور کنید یا نکنید، این چیزی است که در اکنون زندگی خود دارید. بودن در حال، اشتیاق و سرزندگی فراوان و نوعی حس آرامش واقعی

را به انسان می‌دهد.

جارو کردن کف زمین هنگامی که کف را جارو می‌کنید، خوردن در هنگام خوردن و یا خواب در زمان خوابیدن ساده‌ترین مثال‌های تسلط بر زمان حال است. بسیاری از مردم در حال سیر نمی‌کنند. این تأسف‌برانگیز است؛ زیرا آن‌ها فرصت‌های زیادی را در زندگی از دست می‌دهند. داشتن ذهن برای زندگی در زمان حال یا توجه به لحظه چیزی است که بسیاری از ما می‌توانیم آن را تقویت و از آن بهره‌برداری کنیم.

غرق آینده نشوید. نگران چیزهایی که باید انجام دهید نباشید. اگر وقت دارید، می‌توانید کارهای خود را انجام دهید؛ اگر وقت کافی ندارید، می‌توانید کارها را فردا به پایان برسانید. هنگامی که یک فنجان چای می‌خورید در زمان زندگی می‌کنید. قهوه را به آهستگی و با تمرکز بنوشید، گویی تمام جهان متوقف شده است تا به شما کمک کند از نوشیدن لذت ببرید. با سرعت رانندگی نکنید، حتی اگر عجله دارید. هر روز برای انجام کاری خودجوش، اختیاری و متفاوت، سی دقیقه وقت بگذارید.

تمرکز بر زمان حال، ویژگی افراد خلاق و شاداب است. افراد خلاق و سرزنده



کسانی‌اند که می‌توانند وقف کار خاصی شوند. این پروژه‌ها آنان را کاملاً درگیر می‌کند؛ افکار مزاحم برای آن‌ها مشکل‌زا نیست. جالب است بدانید که بر اساس تحقیقی در دانشگاه هاروارد، افرادی که دارای اوقات فراغت بسیار راضی‌کننده هستند این ویژگی‌ها را دارند:

- احساس آزادی؛
- جذب کامل و عمیق به فعالیت‌ها؛
- نداشتن تمرکز بر خود؛
- درک عمیق اشیاء و رویدادها؛
- احساس نکردن گذر زمان؛
- حساسیت بالا به احساسات بدن؛
- حساسیت زیاد به عواطف و احساسات.

صرف زمان زیاد برای نگران بودن بابت از دست دادن چیزی، شکست خوردن و یا اشتباه کردن باعث اضطراب و نگرانی بیشتر می‌شود.

بد نیست به آمار زیر هم نگاهی بیندازیم:

- ۴۰ درصد از نگرانی‌ها بابت اتفاقاتی هستند که هرگز رخ نخواهند داد؛
- ۳۰ درصد از نگرانی‌ها بابت اتفاقاتی هستند که قبلاً رخ داده‌اند؛
- ۲۰ درصد از نگرانی‌ها بابت اتفاقات جزئی و پیش‌پاافتاده هستند؛
- ۵ درصد از نگرانی‌ها بابت اتفاقاتی هستند که نمی‌توانیم تغییرشان دهیم؛
- ۵ درصد از نگرانی‌ها بابت اتفاقات واقعی‌ای هستند که می‌توانیم کاری برایشان انجام دهیم.

اطلاعات بالا نشان می‌دهد که ۹۵ درصد از انرژی شما صرف نگرانی‌هایی می‌شود که کنترلی بر آن‌ها ندارید. به بیان دیگر، ۹۵ درصد از نگرانی ما فقط تلف کردن و هدر دادن وقت است. در حقیقت این کار از نگرانی هم بدتر است.

نگرانی بابت مسائلی که می‌توانیم کنترلشان کنیم هم نوعی اتلاف وقت و هدر دادن زمان است.

در زندگی موانع زیادی وجود دارد. خلاقیت بالا مستلزم از بین بردن تمام موانع است. اگر نمی‌توانید از دست آن خلاص شوید، پس باید زیر بار آن بروید. اگر آن‌ها از اطراف شما نمی‌روند، بر شما مسلط خواهند شد. پس با تمام این گزینه‌ها، لازم نیست نگران موانع باشید؛ چه بخواهید و چه نخواهید، موانع حال وجود دارند. اگر نگرانی‌ای وجود دارد، بابت چالشی است که باید با آن روبه‌رو شوید و مشکل جدیدی که باید آن را حل کنید. نگرانی می‌تواند انرژی شما را -انرژی‌ای که می‌توانید صرف حل مشکلات کنید- تحلیل ببرد. در اینجا می‌توانید از یک نگرش خوب استفاده کنید: درنهایت با نگرانی هیچ اتفاقی نمی‌افتد؛ بنابراین آیا ارزش دارد؟ اگر می‌توانید با این شعار زندگی کنید، دیگر نگرانی زیادی نخواهید داشت.

### اجازه ندهید چیزی شما را در کنترل داشته باشد

بسیاری از مردم دوست دارند که همیشه همه‌چیز را کنترل کنند؛ آن‌ها نگرانند

و هنگامی که کنترل اموری را در دست ندارند احساس امنیت نمی‌کنند. نیاز به کنترل می‌تواند باعث شکست خود شود. افراد خلاق و سرزنده و سرحال در این دنیا یک عامل مهم برای شاد بودن دارند و آن



توانایی رها شدن از کنترل است. اگر تابه‌حال سوارکاری کرده باشید، متوجه می‌شوید که سوارشدن بر اسب در مسیری که خود می‌رود آسان‌تر است. اگر در جهت خلاف جهان حرکت کنید، دنیا به کام شما نمی‌چرخد. اگر عکس این باشد، زندگی در این دنیا برایتان آسان‌تر خواهد شد. این کار نیازمند کنترل نداشتن بر خود و رهاکردن خود است. برای نمایش و درک آسان‌تر اهمیت دورکردن کنترل در زندگی، می‌توانید از این قیاس استفاده کنید:

فرض کنید که بر روی یک کلک در حال حرکت در یک رودخانه بسیار پرتلاطم قرار دارید. به‌طور اتفاقی این کلک وارونه می‌شود و شما به داخل این رودخانه سقوط می‌کنید. می‌توانید دو کار انجام دهید. یکی اینکه سعی کنید دست‌وپا بزنید و با رودخانه بجنگید تا کنترل رودخانه را به دست بگیرید. اگر این کار را انجام دهید، به خاطر مبارزه و برخورد با صخره‌ها، ممکن است دچار صدمه شوید. گزینه دوم کنترل خودتان است: با جریان آب حرکت کنید. آب وارد صخره‌ها نمی‌شود و در اطراف آن در جریان است. زندگی ما مانند یک رودخانه است که جوش‌وخروش بسیار دارد و سریع حرکت می‌کند. برای ادامه دادن زندگی و مواجه‌شدن با فرازونشیب‌های زندگی، باید یاد بگیرید که چطور با جریان زندگی همراه شوید. حرکت با جریان یعنی رها کردن کنترل؛ یعنی اینکه ما نمی‌دانیم چه اتفاقی در انتظارمان است و بهترین روش برای کنترل خود نیندیشیدن درباره اتفاقاتی است که در حال رخ دادن است. بسیاری از عوامل که فراتر از کنترل ما هستند بهترین نقش زندگی ما را خراب می‌کنند. افراد خلاق و شاد و سرحال با جریان رودخانه حرکت می‌کنند؛ این افراد با این‌گونه تفکر، اهمیت لحظه را درک می‌کنند.

**خود مرجع باشید**

برخلاف بسیاری از افراد، بزرگسالان خلاق در لحظه زندگی می‌کنند و درعین حال می‌توانند خودجوش هم باشند. آبراهام مازلو، روان‌شناس معروف در حیطه انسان‌شناسی، باور داشت که خودجوشی و خودکار بودن ویژگی و صفتی است که مردم با افزایش سن آن را از دست می‌دهند. به گفته او، تقریباً هر کودکی می‌تواند در زمان خود بدود، و بی‌هیچ برنامه قبلی، خودجوش آواز یا شعری بخواند و نقاشی یا بازی کند. اما بسیاری از افراد بزرگسال از این توانایی برخوردار نیستند و یا نمی‌توانند در زندگی در سنین بزرگسالی به آن دست پیدا کنند. این گروه افرادی هستند که خودشکوفا شده‌اند. خودشکوفایی حالت سلامت ذهنی و روانی برجسته و مهمی است. مازلو این حالت را «انسان بودن کامل» می‌داند. او افراد خودشکوفا را خودجوش می‌نامد و آنها را در مسیر و سفرشان به کمال، بسیار خلاق می‌داند. خودجوشی مترادف و هم‌معنا با داشتن زندگی خلاقانه است. افراد سرزنده و خلاق مانعی پیش‌روی خود ندارند و می‌توانند احساس واقعی خود را ابراز کنند. آنان قادرند مانند کودکان بازی کنند و کارهای احمقانه انجام بدهند؛ می‌توانند در لحظه باشند و کاری را بدون برنامه‌ریزی و هدف قبلی انجام دهند. افراد خلاق مشکلی با فی‌البداهه بودن ندارند. آنها در هنگام صحبت کردن فی‌البداهه مانند بچه‌ها هستند نه بزرگسالان. خودجوشی در شما چگونه است؟ آیا فردی هستید که برای گذراندن روز خود به برنامه‌ای چسبیده‌اید؟ آیا همیشه زندگی را با روال روتین خود ادامه داده‌اید؟ من متوجه شده‌ام هنگامی که کاری را خودجوش انجام می‌دهیم، اتفاقاتی جالب و غیرمترقبه برایمان می‌افتد. در زندگی‌ام بارها تجربه کرده‌ام که هرگاه کارهایی را که برایشان برنامه‌ریزی نداشت‌ام انجام داده‌ام، به نتایج مفید و سازنده‌ای دست یافته‌ام.

برای بازسازی و نو کردن مفهوم خودبه‌خودی، به کودکان نگاه کنید. اگر می‌توانید خود را دوباره کودک ببینید، خودجوش باشید. خودجوش بودن یعنی به چالش کشیدن

برنامه‌های خود؛ یعنی بتوانیم در لحظه چیزی جدیدی را تجربه و آزمایش کنیم و از آن لذت ببریم. اگرچه بسیاری از حسابداران و مهندسان سعی می‌کنند که برای خودجوش بودن بیشتر برنامه‌ریزی داشته باشند، اما هیچ‌کس نمی‌تواند خودجوش بودن را برنامه‌ریزی و طراحی کند. خودجوش بودن به شما اجازه می‌دهد شانس زیادی وارد زندگی‌تان شود. هرچه در این دنیا خواسته‌های بیشتری در اختیار داشته باشید، دنیای فراغت برایتان جذاب‌تر خواهد شد. اجازه دهید افراد بیشتری وارد زندگی‌تان شوند، با دیگران ارتباط داشته باشید و خود را به آن‌ها نشان دهید و ابراز کنید، خصوصاً افرادی که دیدگاهی متفاوت با شما دارند و می‌توانید چیزهای جدیدی را از آن‌ها یاد بگیرید. به خاطر داشته باشید که خودجوش بودن در لحظه باید منظم باشد. هر روز کاری جدید و متفاوت با روز قبل را امتحان کنید. در لحظه و در حال سعی کنید انتخاب‌های نو و متفاوتی داشته باشید. این انتخاب‌ها می‌توانند کاملاً کوچک باشند و مسیرهای متفاوت داشته باشند؛ مثلاً غذا خوردن در یک جای متفاوت یا رفتن به یک مرکز سرگرمی جدید. می‌توانید با نوآوری و خلاقیت، زندگی خود را جذاب‌تر کنید و از فعالیت‌هایتان بیشتر لذت ببرید.

### **جایی دیگر زندگی کنید و کاری انجام دهید که همیشه می‌خواستید بکنید**

شاید همانند بسیاری از بازنشستگان، شما هم به یک تغییر منظره، تجربه‌های جدید و تغییر مجموعه‌ای از شرایط مشتاق باشید. یکی از راه‌های ارضای این خواسته‌ها این است که به جایی جدید بروید.

یکی از دلایل مهاجرت پس از بازنشستگی مسائل اقتصادی است. اگر پس از بازنشستگی، شما از یک کلان‌شهر به یک شهر کوچک‌تر نقل مکان کنید، از نظر اقتصادی زندگی بسیار مرفه‌تری خواهید داشت. قیمت مسکن در شهری مثل تهران با دیگر شهرستان‌ها قابل مقایسه نیست. با این جابه‌جایی، می‌توانید پول



بسیاری پس‌انداز کنید. علاوه بر هزینه مسکن، اختلاف هزینه‌های دیگر مانند حمل‌ونقل، خدمات، پزشکی، اقلام خوراکی و دیگر موارد شما را متعجب می‌کند. سه انگیزه دیگر نیز وجود دارد که نشان می‌دهد چرا بازنشستگان ممکن است به مکانی جدید بروند. اولین انگیزه، نقل مکان کردن به جایی زیبا و دلپذیر است. این مکان می‌تواند جایی باشد که از قبل به تعطیلات سالانه اختصاص داده شده باشد، جایی نزدیک به کوهستان، کنار دریا و یا در یک آب‌وهوای دلنشین گرم. انگیزه دوم گشتن به دنبال ماجراجویی‌های جدید است. بعضی از افراد به دنبال مکانی می‌گردند که جذاب‌تر و هیجان‌انگیزتر از مکان فعلی آن‌ها باشد. تمایل به نزدیک بودن به یک ساختار حمایتی انگیزه سوم است. بعضی از بازنشستگان شاید بخواهند به مکان دیگری نقل مکان کنند، نه به خاطر اینکه به دنبال یک ماجراجویی جدید یا طبیعت جدید هستند، بلکه به این خاطر که می‌خواهند به بچه‌ها و نوه‌هایشان نزدیک‌تر باشند؛ چون احساس امنیت بیشتری می‌کنند.

مهم این است که در مورد اینکه نقل مکان چقدر سودمند است واقع‌بین باشیم. افرادی که برای نزدیک بودن به زیبایی‌های طبیعت نقل مکان می‌کنند، شاید به این نتیجه برسند که زیبایی پایان‌پذیر است. بنابراین دیری نمی‌پاید که اقیانوس‌ها و کوه‌ها زیبایی اولیه خود را از دست می‌دهند. در نزدیک‌تر شدن به خانواده همیشه همه‌چیز مطابق انتظار ما پیش نمی‌رود. ممکن است افراد جوان‌تر خانواده، بازنشستگان را در جایی که انتظار یافتن سیستمی حمایتی داشته‌اند رها کرده و خودشان به محلی دیگر نقل مکان کنند.

مطمئناً افراد بازنشسته به آسانی درباره مهاجرت کردن یا نکردن تصمیم نمی‌گیرند؛ آن‌ها باید منافع محیط و تجربه‌های جدید را در مقابل امنیت محیط آشنا و تجربه‌های محدود بسنجند. با وجود این، تعداد زیادی از افراد بازنشسته از آزادی ناشی از رها شدن از عادات قدیمی و شانس بازکشف خودشان لذت می‌برند. آن‌ها

به کلاس‌های جدید می‌روند، به مقصدهای عجیب و غریب مسافرت می‌کنند و راه‌های جدیدی را می‌گشایند.

اگر به نقل مکان کردن فکر می‌کنید اما نمی‌دانید به کجا، این سؤال پیش می‌آید: «چه عواملی یک مکان را به جای مناسبی برای بازنشستگی تبدیل می‌کند؟» در این حالت شما باید اولویت‌هایتان را بسنجید: دوست دارید در چه نوع آب‌وهوایی زندگی کنید؟ علاقه‌مندید چه کارهایی را انجام دهید و آیا این کارها در لیست شهرهای محتمل برای نقل مکان شما وجود دارد؟ آیا بیشتر به هزینه پایین زندگی اهمیت می‌دهید یا مراقبت‌های بهداشتی؟ در مورد امنیت چطور؟ شاید لیست زیر کمی به شما کمک کند.

در یک مکان جدید برای زندگی دوران بازنشستگی باید به این عوامل دقت کنید:

- آب‌وهوا دقیقاً همان چیزی باشد که به دنبالش می‌گردید؛
- مردم خودمانی باشند. لبخندهای گرم و مهمان‌نوازی هرگز از سکه نمی‌افتند؛
- خواه تپه باشد، خواه صخره کوچک یا جنگل‌های انبوه؛ کوه‌های نفس‌گیر، دریاچه‌های بکر و رودهای موج و صحنه‌های زیبا شما را به ماندن در یک مکان فرامی‌خوانند؛
- بدون در نظر گرفتن اینکه قصد دارید خانه اجاره کنید یا بخرید، هزینه‌های مسکن مقرون به صرفه باشد؛
- گزینه‌های متنوعی برای خانه، متناسب با نیازهای شما موجود باشد، از یک خانه امن گرفته تا آپارتمان جدید و شیک، خانه درист، خانه بیلاقی دلپذیر با باغی به اندازه کافی بزرگ؛
- امکان دسترسی به بسیاری از مکان‌های مطلوب فرهنگی، مانند موزه‌ها،

- سالن‌های تئاتر و کنسرت‌ها، به هر دو صورت محلی یا در شهری نزدیک وجود داشته باشد؛
- تنها در بیرون خانه، با یک رانندگی کوتاه‌مدت یا پیاده‌روی سالم، بتوانید در فعالیتهای خارج از منزل شرکت کنید؛
  - بتوانید روی امکانات عالی سیستم حمل‌ونقل حساب کنید؛
  - محله‌ها در صلح و صفا، و نرخ جرم پایین باشد؛
  - انواع انجمن‌ها و تشکیلات غیرانتفاعی، استعدادها و مشارکت شما را مغتنم بشمارند. در نهایت شما عضو جامعه‌ای از دوستان با علاقه‌های مشابه باشید؛
  - بتوانید چالش‌های جدیدی را در کلاس‌های کامپیوتر، باشگاه‌های ورزشی و جلسه‌های نقد شعر، بپذیرید؛
  - هزینه زندگی مقرون‌به‌صرفه باشد؛
  - شهر رستوران‌های گوناگون و متناسب با وضعیت و بودجه شما داشته باشد؛
  - با هر نوع وابستگی مذهبی‌ای بتوانید مکانی برای عبادت پیدا کنید؛
  - هر موقع که نیاز داشته باشید مراقبت‌های بهداشتی باکیفیت، شامل خدمات کامل و تسهیلات مراقبت‌های بهداشتی و مراقبت‌های دندان‌درجه یک، موجود و در دسترس باشد؛
  - برای فعالیت خلاقانه خودتان بتوانید در یک کتابخانه مجهز به تحقیق و تفحص بپردازید؛
  - مکان موردنظر به اتفاقات سالانه‌اش مثل سخنرانی‌ها، جشن‌های زمستان و تابستان و مسابقات ورزشی معروف باشد؛
  - در مؤسسات تحصیلی محلی، فرصت‌های یادگیری مستمر و مادام‌العمر موجود باشد؛
  - ساکنان از محدوده‌های سنی مختلف باشند تا شما بتوانید از هم‌نشینی با

افراد جوان‌تر یا پیرتر از خودتان لذت ببرید؛

● مسئله آلودگی هوا مطرح نباشد و آب‌وهوا تمیز باشد.

بالاتر از همه، شهرهایی را که در نظر می‌گیرید بشناسید. در مورد هر منطقه با دقت تحقیق کنید. کتاب‌ها، مجلات، مقاله‌های روزنامه‌ها و وبسایت‌ها می‌توانند کمک بزرگی به شما کنند.

اگر فکر می‌کنید جایی را یافته‌اید که می‌خواهید زندگی بازنشستگی‌تان را در آنجا سپری کنید، بهترین راه برای آزمایش کامل این حدس این است که مدتی را به‌عنوان سپری کردن تعطیلات به آنجا بروید. بیش از یک یا دو بار به آنجا سفر کنید. از آن شهر در همه فصل‌ها دیدن کنید؛ با این کار می‌توانید به این نتیجه برسید که آیا در صورت زندگی تمام‌وقت در آن مکان، خوشحال خواهید بود یا نه. در تحقیق و بررسی‌تان برای سرزمین دلخواه، از این نکته که شاید بهشت جایی باشد که اکنون در آن هستید صرف‌نظر نکنید. در سخنان هنری فورد حقایقی نهفته است: «هر انسانی می‌خواهد جایی باشد که نیست؛ به‌محض اینکه به آنجا رسید، می‌خواهد به جای قبلی بازگردد».

### لذت داشتن یک دوست

احتمالا بعد از بازنشستگی دلتان برای چیزی در محیط کارتان تنگ نمی‌شود، به‌غیر از همکاران و افرادی که با آن‌ها کار می‌کردید. لزوماً نباید افرادی که دلتان برای آن‌ها تنگ می‌شود افراد خاصی باشند؛ در اینجا صحبت کلی است. ارتباطات اجتماعی، حتی زمانی که سطحی باشند، زندگی را برای بسیاری از ما لذت‌بخش‌تر می‌سازند. در فصول قبل درباره «احساس اجتماعی بودن» به‌عنوان یکی از سه نیاز اصلی انسان که محیط کار امروزی آن را فراهم می‌کند صحبت کردیم. قطعاً تعدادی از افراد تنها ارتباط اجتماعی‌ای که تجربه می‌کنند در محیط

کارشان است. در واقع برای سال‌ها بعضی از کارکنان برای ایجاد ارتباطات اجتماعی کاملاً به سازمان‌ها متکی شده‌اند، به نحوی که نهایتاً مهارت‌های لازم را برای ایجاد دوستی‌های خارج از محیط کاری از دست می‌دهند. این کارکنان در دوران بازنشستگی با محیط اجتماعی ناهمگون می‌شوند؛ آن‌ها دیگر در اجتماع احساس آشنایی و امنیت ندارند.

افرادی که به‌تازگی بازنشسته شده‌اند، باید سعی کنند نیاز به اجتماعی بودن را که محیط کار برایشان تأمین می‌کرد با روش‌های دیگر جایگزین کنند. میزان ارتباط و تعامل اجتماعی خارج از محیط کار این بازنشستگان، بستگی به این دارد که آیا ازدواج کرده‌اند، فرزند یا نوه دارند و به خواهر یا برادرشان برای حمایت اجتماعی اعتماد دارند یا خیر. برای اینکه احساس تعلق به اجتماع داشته باشید، باید از روش‌های متنوعی برای ارتباط با خانواده، دوستان و آشنایان و لذت بردن از این تعاملات استفاده کنید.

شادترین سالمندان آن‌هایی هستند که مشارکت اجتماعی فعالی دارند. اینکه

فرزندانتان را چند وقت یک‌بار می‌بینید مهم نیست؛ مهم این است که در چند نقطه جهان برای خودتان کسی هستید. برای اکثر بازنشستگان ایجاد و حفظ دوستی‌های بزرگ کلید ایجاد احساس اجتماعی بودن و به‌تبع آن سلامت اجتماعی، احساسی و جسمی است. مطالعات تحقیقاتی متعددی به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که با دیگران رابطه

حالا تا دوست خوب پیدا کنم  
با خودم رفیق شدم!



صمیمی برقرار می‌کنند شادتر، سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی می‌کنند. از سوی دیگر، افراد تنهایی که یا دوستی ندارند و یا تعداد دوستانشان بسیار کم است، احتمال بیمار شدن و مرگ زودرس شان بالاست.

پلایوتوس، نمایشنامه‌نویس رومی که آثارش شکسپیر و مولیر را تحت‌تأثیر قرار داده، این‌گونه گفته است: «ثروت تو جایی است که دوستانت هستند». به عبارت دیگر، هرچه افراد بیشتری به اینکه شما صبح از خواب برمی‌خیزید یا نه اهمیت دهند، احساس توانگری بیشتری خواهید داشت. مصداق این جمله را در زمان بازنشستگی‌تان متوجه خواهید شد. به‌رغم میزان ثروت‌تان، اگر دوستان خوبی ندارید، نمی‌توانید انتظار یک بازنشستگی فوق‌العاده را داشته باشید. قطعاً بدترین شکل فقر و تنگدستی، نداشتن دوست است.

دو راز اصلی برای یک سالمندی موفق، فعال ماندن در انجام کارهایی که برای ما جالب هستند و نیز داشتن رابطه صمیمانه با دیگران است؛ در این صورت، مثل یک درخت، مقابل صفحه تلویزیون و متکی به دیگران برای انجام کارهایمان نمی‌نشینیم. همان‌طور که انتظار می‌رود، میل به داشتن دوستان نزدیک و صمیمی در زمان بازنشستگی ضرورت بیشتری پیدا می‌کند. امروزه زندگی مدرن و اشتغال، به قدری زمان و زندگی افراد را درگیر ساخته است که فراموش می‌کنند زمانی را به یافتن و داشتن دوستان صمیمی اختصاص دهند. بازنشستگی اوقات فراغت بیشتری را برای داشتن روابط دوستانه صمیمی مهیا می‌سازد. البته بعضی افراد وقتی بازنشسته می‌شوند دوستانشان کمتر می‌شود.

یکی از چالش‌ها و دشواری‌های بازنشستگی زود هنگام این است که شما اگر در ۳۵ سالگی بازنشسته شوید، تفریحات و سرگرمی‌های زیادی دارید که انجام دهید، اما دوستانی ندارید که همراهی‌تان کنند. البته همیشه می‌توان دوستان جدیدی پیدا کرد، اما شاید یافتن دوستان هم‌فکر در رده سنی خودتان اندکی

دشوار باشد.

بهتر است زمانی که شاغل هستید شبکه دوستی وسیعی برای خودتان ایجاد کنید. داشتن تعداد زیادی رابطه دوستانه خارج از محیط کار باعث می‌شود زمانی که بازنشسته می‌شوید همراهان و دوستانی داشته باشید. برای مثال، با همسایه‌تان، والدین دوست فرزندان و افرادی از باشگاه‌های ورزشی رابطه دوستانه ایجاد کنید.

در کمال تعجب، روابط دوستانه و اجتماعی، در مقایسه با سلامتی و پول، اثرات به مراتب بیشتری بر کیفیت زندگی بازنشستگی شما دارد. ارتباط با دیگران، احساس خواستنی بودن و نیاز به داشتن حس تعلق اثرات بیشتری بر زندگی بازنشستگی دارند؛ زیرا تأثیر آنها آنی‌تر از تأثیر سلامتی و پول است. مطمئن باشید بهترین حامی در شرایط دشوار یک دوست خوب است. بنا بر یک ضرب‌المثل یونانی، «در شرایط سخت، داشتن یک دوست بهتر از داشتن پول است». احتمالاً متوجه شده‌اید که هنگام بیماری، توجه و مهربانی یک دوست خیلی بیشتر از دریافت پول از یک خویشاوند شما را خوشحال می‌کند.

در اینجا لازم است یادآوری کنیم که دوستی فقط برای شرایط دشوار یا بیماری نیست. بدون دوستان خوب، سفرتان ماجراجویی و هیجان نخواهد داشت، صد میلیون تومان فایده کافی نخواهد رساند، نوروز کسالت‌آور خواهد بود، مهم‌ترین موفقیت‌هایتان بی‌ارزش به نظر می‌آیند و به‌طور کلی رضایتمندی‌تان از زندگی کاهش می‌یابد.

متأسفانه بسیاری از افراد، به‌خصوص مردان، دوستی‌های قوی و محکمی ندارند که بعد از ترک شغلشان بتوانند روی آنها حساب کنند. این افراد در دوران بازنشستگی احساس تنهایی، بی‌حوصلگی و طردشدگی دارند؛ زیرا در زمان اشتغال وقت و انرژی کافی برای ایجاد روابط دوستانه قوی و صمیمی صرف نکرده‌اند و از

همه بدتر، مهارت دوست‌یابی را نیز از دست داده‌اند. دلیل دیگری که بازنشستگان دوستان کافی ندارند این است که در زمان اشتغال، به سبب توجه به کار، به دوستانشان و به فرایند دوست‌یابی توجه کافی نداشته‌اند.

بازنشستگان شاد نه تنها روابط دوستانه با کیفیتی دارند، بلکه توانایی دوست‌یابی‌شان نیز بسیار خوب است. نکته قابل توجه این است که چگونه خارج از محیط کار می‌خواهیم دوستان جدید پیدا کنیم. معمولاً افرادی با طرز فکر مشابه بیشتر جذب یکدیگر می‌شوند تا افرادی که هیچ نقطه مشترکی باهم ندارند یا نقاط مشترکشان کم است. دوستی‌های جدید می‌تواند با خویشاوندان، هم‌کلاسی‌های سابق، همکاران قدیمی و همسایه‌ها باشد. روابط و آشنایی‌های جدید هم می‌تواند منبع یافتن دوستان جدید باشد.

شادی یکی از ارزان‌ترین چیزها در زندگی است که می‌توان از طریق دوستی و روابط دوستانه به دست آورد. شادی‌های واقعی و عمیق بسیار کم‌هزینه هستند؛ تنها هزینه جدی به دست آوردن شادی، زمان و تلاشی است که باید برای ساختن و حفظ یک رابطه دوستانه صرف کنید.

فراتر از هر چیز، دوستان زندگی را کامل‌تر می‌کنند. تابه‌حال دقت کرده‌اید که وقتی با یک دوست خوب در یک رستوران هستید، یک غذای بد و وحشتناک طعم بهتری می‌دهد؟ دوستان خوب باعث می‌شوند که یک سفر طولانی کوتاه‌تر به نظر بیاید. در حقیقت حتی صرف ده دقیقه با دوستان حقیقی و خوب، هر روز سخت و افسرده‌ای را قابل تحمل می‌کند.

برای اینکه بتوانیم شاد، پرانرژی و سرحال بازنشسته شویم، همه ما به دوستانی نیاز داریم تا با آنها از نظر روحی، معنوی و فلسفی تعامل داشته باشیم. نیاز به داشتن تعداد زیادی دوست نیست، بلکه تعداد اندکی دوستان صمیمی و نزدیک کافی است؛ در واقع دو یا سه دوست واقعی خیلی باارزش‌تر از صدها



دوست غیرواقعی هستند. دوستی‌های واقعی از روابط و آشنایی‌های اتفاقی به دست نمی‌آیند. به‌علاوه، بازنشستگان نباید روی دوستی‌های حقیقی با همکاران سابق‌شان نیز حساب کنند. به‌طور کلی دوستان کاری صرفاً آشنایانی هستند که زمان زیادی را با آن‌ها می‌گذرانیم نه بیشتر. در بعضی مواقع آنچه به‌طور معمول در محیط کاری دوستی خوانده می‌شود فقط یک ارتباط و همکاری میان افرادی است که نمی‌دانند دوستی واقعی چیست.

اگر شما هنوز به‌طور کامل درگیر شغل‌تان هستید و هیچ دوستی خارج از حلقه کاری‌تان ندارید، الان زمانش رسیده است که تعدادی دوست جدید پیدا کنید. احتمال کمی وجود دارد که بعد از بازنشستگی رابطه‌تان با آن همکاری که با یکدیگر علاقه مشترکی درباره هوا و طالع‌بینی روزانه داشتید ادامه پیدا کند، حتی اگر او تمایل به ادامه رابطه داشته باشد. دوستی بسیار عظیم‌تر از آن است که فقط بخواهید درباره مسائل غیرقابل‌پیش‌بینی و سطحی صحبت کنید. دوستی خیلی وسیع‌تر از این است که صرفاً بخواهید درباره مسائل کاری صحبت کنید. با افرادی همراه و هم‌نشین باشید که به‌غیراز خودشان به مسائل دیگری هم در دنیا علاقه‌مندند. دوست شما کسی است که هیچ‌وقت از شما جو‌بای موفقیت‌تان در پروژه قبلی نمی‌شود و هیچ‌وقت واژه شغل در لغت‌های مورد استفاده‌اش نیست. هرچه به بازنشستگی نزدیک‌تر می‌شوید، داشتن دوست خارج از محیط کار اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. حداقل باید دو یا سه دوست نزدیک و صمیمی داشته باشید که از هم‌نشینی و ارتباط با آن‌ها لذت ببرید و با آن‌ها علایق مشترک و غیرمرتبط با شغل‌تان داشته باشید. این دوستان باید آن‌قدر عمیق و واقعی به شما اهمیت بدهند که هنگام بازنشستگی، مایل به بودن در کنارشان باشید.

هرچه سن‌تان بالاتر می‌رود، احتمال فوت همسرتان نیز بیشتر می‌شود؛

قابل توجه خانم‌ها که معمولاً بیشتر از آقایان عمر می‌کنند! در صورت وقوع چنین اتفاقی برای شما، دوستان واقعی‌تان حامی و یاری‌دهنده‌تان خواهند بود. کلید یافتن و داشتن خوشحالی در بازنشستگی این است که روابط دوستانه با کیفیتی با تعداد محدودی افراد شاد و جالب داشته باشید. کیفیت خیلی بااهمیت‌تر از کمیت است. اگر تعداد دوستانتان را بیش از حد افزایش دهید، میزان شادمانی شما کاهش می‌یابد؛ زیرا برای رسیدگی به این روابط، باید وقت، انرژی، پول و خلاقیتی را صرف کنید که در واقع منابع مورد نیاز دوران بازنشستگی‌تان هستند. به‌علاوه، احتمال اینکه شما بتوانید دوستی‌های واقعی و عمیق نیز تشکیل دهید کمتر می‌شود؛ زیرا توان، وقت و انرژی‌تان میان تعداد زیادی از افراد تقسیم شده است.

دوستی مانند پول است: به دست آوردنش آسان و نگه‌داشتنش سخت است. اگر به دوستانتان توجه و احترامی که را می‌خواهند ندهید، آن را در جای دیگری می‌یابند. یک راه ساده برای از دست دادن دوستی این است که قدر آن را ندانید و در قبال آن بی‌تفاوت باشید. اینکه یک رابطه دوستی موفقیت‌آمیز باشد باید از جنبه‌هایی گوناگون، دوجانبه باشد. شما باید بتوانید به دوستان اعتماد کنید؛ همچنین دوستان هم باید به شما اعتماد داشته باشد. اگر حمایتی ارزشمند از دوستان دریافت کنید، شما هم باید در شرایط لازم جبران حمایت کنید و حمایتی بالارزش از او داشته باشید. شما باید فرد دلنشینی باشید تا دوستانتان کنارتان باشند؛ آنها نیز باید دلنشین باشند تا شما را کنار خود حفظ کنند.

هر کدام از این‌ها می‌تواند نشانه‌های یک دوستی غیرحقیقی باشد:

● می‌خواهد شما علایقی دقیقاً همانند علایق او داشته باشید؛

● می‌خواهد شما را کنترل کند؛

● معمولاً از نظر مالی به شما تکیه می‌کند؛

- می‌خواهد نگهبان و حافظ شما باشد؛
- از نظر احساسی به‌شدت به شما وابسته است؛
- همیشه با شما موافق است و یا می‌خواهد همیشه با او موافق باشید؛
- خواهان این است که شما از اهداف‌تان به خاطر اهداف او بگذرید؛
- خواهان این است که شما سایر روابط‌تان با دوستان و خانواده را فدای رابطه با او کنید؛
- او را فقط موقع خوش‌گذرانی می‌بینید.

مهم‌ترین نکته این است که یک دوست حقیقی هیچ‌گاه شما را هنگام سختی و احتیاج تنها نمی‌گذارد. اگر شغل‌تان را از دست بدهید و یا از نظر مالی افت کنید، دلیل نمی‌شود که دوستان واقعی‌تان شما را تنها بگذارند. در مواقع سخت و دشوار است که می‌توان دوستان حقیقی را شناخت؛ دوستان حقیقی نه‌تنها از شادی‌تان نمی‌کاهند، بلکه به آن می‌افزایند.

جمع‌بندی مطالب این است که ایجاد و خلق دوستی‌های فوق‌العاده و فراگیریِ چگونگی لذت بردن از اوقات تنهاییِ دو هدیه ارزشمند است که می‌توانید به خودتان بدهید: با این دو، ثروتی به دست می‌آورد که خیلی از بازنشسته‌های میلیونر ندارند.

ترس از بازنشستگی مانند ترس از زندگی است. مردم از بازنشستگی می‌ترسند و نگران می‌شوند؛ زیرا به آنچه از دست می‌دهند فکر می‌کنند، نه آنچه به دست خواهند آورد. این کتاب به ما می‌آموزد بازنشستگی نه مسئله‌ای بغرنج که در حقیقت ورود به یک مرحلهٔ دیگر از دوران زندگی انسان است. پس بهتر است آن را مرحله‌ای از زندگی دانست که می‌تواند سرشار از شادی، تفریح، هیجان و لذت باشد. به‌علاوه، بازنشستگی به شما این فرصت و آزادی را می‌دهد تا آن کسی باشید که همیشه می‌خواستید.

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

طرح  
نقد



978-600-8582-38-0