

بسمه تعالی

# لذت زندگی در وقت اضافه



نوشته : ولی بختیاری

مدرس و مشاور سلامتی و کارآفرینی بازنشستگان

پائیز ۱۳۹۵

## فهرست:

شماره صفحه	عنوان
۲	لذت زندگی در وقت اضافه
۳	مقدمه:
۶	لذت زندگی دوم (بازنشستگی):
۸	دوران زندگی دوم (بازنشستگی):
۸	توکل بر خدا و اعتماد به نفس:
۱۰	اهداف دوران بازنشستگی:
۱۱	سلامتی:
۱۶	اشتغال فرزندان (دغدغه والدین احساسی):
۱۹	درآمد:
۲۸	اشتغال:
۳۸	ازدواج در سن بالا:
۳۹	روابط:
۴۳	اوقات فراغت:
۴۴	غنی سازی اوقات فراغت بازنشستگان
۵۰	ارتباط معنوی
۵۰	آرزوی من

## لذت زندگی در وقت اضافه



اگر بازنشسته هستید و در دوران بازنشستگی بسر می برید؟ و یا در خانواده، بازنشسته دارید، یا نزدیک به سن بازنشستگی هستید؟ و یا مشکلات جسمی و روحی در بازنشستگی دارید؟ و فکر نمی کنید که دیگر راه حلی برای این مورد وجود داشته باشد؟ یک خبر خوب اینکه تمام موارد بالا، راه حل های ساده دارد، و راه حل ها بصورت قابل انجام، در این کتاب به شما پیشنهاد گردیده است.

پیش وجودت چراغ بازنشسته است.  
سعدی (طبیات)

شمع فلک با هزار مشعل انجم

## مقدمه:

در اوایل سال ۹۵ در خیابانهای تهران، پیرمردی با ۱۰۸ سال سن مشاهده شد که خیلی سرحال و قبراق بود، وقتی در خصوص توانائی جسمی از ایشان سؤال شد، بدون هیچ مقدمه‌ای، اقدام به بالا آوردن پای خود تا بالای سر، نمود و اعلام داشت که قصد دارد تا سن ۱۰۰۰ سالگی مثل حضرت نوح زندگی را ادامه دهد.



در نمونه دیگری در محل کارم، یکی از همکاران قدیمی با ۸۷ سال سن بصورت فعال در اداره رفت و آمد دارد و اقدام به خرید و فروش پوشاک (کت، شلوار، کیف، کفش، کمر بند و ...) به همکاران بصورت نقد و اقساط می‌نماید. یکی از موارد مختص به این همکار، این است که مبلغ قسط در زمان معامله با همکاران، اصلاً برایش مهم نیست، لیکن، حافظه این مرد، بسیار قوی و مثل یک کامپیوتر است، تمام مسائل و مبالغ را بدون داشتن هیچگونه دفتر یا رسیدی، در ذهن می‌سپارد. و اثری از آلزایمر در این مرد وجود ندارد.

این همکار بازنشسته تا سن ۸۷ سالگی بدون نیاز به وسایل کمکی (عصا، عینک و ...) به کشورهای مختلف سفر کرده و وسایل قابل فروش را از آن کشورها، به ایران آورده و به همکاران عرضه می‌نماید. هر مرقع که این پیر مرد را ببینی، یک کیسه پر از پوشاک دستش بود و در ۱۳ طبقه اداره مشغول تردد بود.

چیزی که مرا به فکر نوشتن کتاب "زندگی در وقت اضافه" انداخت این بود که بین آن نفر اول (پیرمرد ۱۰۸ ساله)، و همکار ما که تا ۸۷ سالگی با شادی و نشاط و بدون نیاز به همراه زندگی می‌کرد و بقیه بازنشستگان همسن و سالش که از سن ۶۰ به بعد، باید حتماً برای تردد کسی همراهیشان کند، چه تفاوتی وجود دارد.

برخی از همکاران در سن ۵۵ تا ۶۰ سالگی، علیرغم داشتن وسایل کمکی (از جمله عصا و عینک و سمعک و ویلچر)، هنوز قادر به تردد و انجام کارهای خود نیستند. در صورت دیگر، تعدادی دیگر از همکاران به محض اینکه حکم بازنشستگی را دریافت نمودند و در منزل ساکن شدند، بر اثر شدت فشارات وارده، خیلی زود، به دیار باقی می‌شتابند. علت این همه تفاوت در

نوع زندگی و سلامتی چیست؟



بخاطر این بر آن شدم که راز تفاوت بین این دو را بیابم. و این کتاب پس از بررسی‌های فراوان و مصاحبه با چندین نفر از بازنشستگان و سالمندان، و مطالعه منابع مختلف داخلی و خارجی، به رشته تحریر درآمد. و بسیار خوشحال خواهم شد که دانسته‌ها و نتایج دریافتی را با شما دوستان، به اشتراک بگذارم.



علت نامگذاری این کتاب به نام "زندگی در وقت اضافه" این است که در وقت اضافه در بازی فوتبال، قدرت بدنی بازیکنان کاهش می یابد و زمان رویارویی مربیان و تخصص و تجربه آنها فرا می رسد، بازیکنان، دیگر امکان انجام حرکات فردی برایشان میسر نیست و صرفاً به سخنان مربی و کاپیتان خود گوش می دهند و فرامین آنها را اجرا می نمایند. بدلیل اینکه در زمان بازنشستگی، بعلت بالا رفتن سن، توانائی بدن کاهش می یابد، شور و نشاط و سلامتی و زندگی در زمان بازنشستگی، نیازمند استفاده از تخصص و تجربه بدست آمده است، و باید با اصول ساده، این کاستی ها را برای داشتن زندگی سراسر شادی و نشاط در دوران بازنشستگی رفع نمود.

اگر از آن دست افرادی هستید که اعتقاد و باور دارید که دیگر بازنشستگی، ایستگاه آخر زندگی است و تنها کاری که باید انجام داد، آن است که برای رفتن آماده شد، بهتر است همین الان این کتاب را ببینید و زمان خود را از دست ندهید و به روزشماری خود و انجام کارهای نهائی خود مشغول شوید.

زیرا این کتاب هیچ مطلب تازه و جدیدی برای شما ندارد. لکن اگر اعتقاد دارید که بازنشستگی، شروعی یک زندگی جدید و شرایط جدید است و باید از این دوران نیز به خوبی استفاده نمود، و باید لذت و شادی را نیز در این دوران تجربه نمود. می توانید با ما همراه شوید، اما شرط همراهی، انجام تکالیف آن می باشد. می دانید که هر علمی اگر به عمل تبدیل نشود، هیچگونه خاصیتی ندارد، پس از شما درخواست می نمایم، در جای جای این کتاب، قلم همراهتان باشد، و به پرسشهای آن پاسخ دهید. هر چه پاسخها، واقعی تر باشد و با فکر و تدبر بیشتر نوشته شود، سودمندتر خواهد بود.

## لذت زندگی دوم (بازنشستگی):

در ابتدا لازم است تعاریفی از کلمات فوق، بر اساس معانی آنها در فرهنگ‌های لغات داشته باشیم.

لذت چیست؟ "لذت، طیف گسترده‌ای از حالات ذهنی است که انسان‌ها و دیگر حیوانات بعنوان چیزی مثبت، خوشی آور، یا باارزش تجربه می‌کنند."

بازنشسته کیست؟ کسی که بر اثر مدتی کار مداوم در سنین پیری از خدمت دولت معاف میشود، ولی حقوقی دریافت میکند.



به علت اینکه مدت عمر بعد از بازنشستگی که حدود سن ۵۰ سال به بالا می باشد و سالمندی که از ۶۰ سال به بعد می باشد، مقرر است چند سال دیگر (بعد از سن بازنشستگی که حدود سن ۵۰ سال به بالا می باشد و سالمندی که از ۶۰ سال به بعد است) در این دنیا باشیم؟ بقول طیف گسترده‌ای از افراد، که نگاه بد بینانه‌ای به پدیده بازنشستگی دارند، این دوران را دوران به اصطلاح بازن نشستن در خانه تفسیر می‌کنند.

متأسفانه، این فکر در ذهن تعدادی از این عزیزان جای گرفته و به محض اینکه حکم بازنشستگی را دریافت نمودند، احساس می‌کنند که دیگر دوران کار و سودمندی تمام شده است. دنیا و زندگی برایشان به پایان رسیده است.

به محض دریافت این احساس، افسردگی که اولین مهمان ناخوانده بدن است، به بدن وارد میگردد و با خود بقیه مهمانهای ناخوانده دیگر ناصواب را نیز، وارد بدن می‌نماید. البته لازم به ذکر نیست که در این سنین معمولاً فرزندان با توجه به اینکه بالغ گردیده‌اند، هر کدام به دنبال زندگی خود میروند و نظر به مشغولیاتی که هر یک برای خود ایجاد نموده‌اند، دیگر امکان توجه کردن به این والدین خود را ندارند، لذا حال که این قشر خوب و با تجربه و زحمتکش، از طرف بعضی از ادارات و دولت به فراموشی سپرده شده‌اند و جو ناسالم جامعه نیز به شایعات در خصوص بازنشستگان دامن میزند، بر خود واجب میدانیم که فکری به حال این دوران نمائیم، تا با توشه ای پر، علاوه بر داشتن سلامتی کامل، قدم به این دوران خوب و طلائی بگذاریم و این دوران را که حداقل معادل نیم قرن از عمر ما در آن قرار دارد، به همراه لذت، شادی، موفقیت، نشاط و سرحال روزگار بگذرانیم، و زندگی دوم خوب و لذت بخشی را برای خود خلق نمائیم.



در این راه، همراهی شما دوستان عزیز را خواستارم، و امیدوارم که با این کتاب همراهی نمائید، زیرا هیچکس را به زور نمی‌توان خوشبخت نمود. فعالیتها و برنامه های ذکر شده در این کتاب، تا زمانی که اجرا نشود، قابل قضاوت نخواهد بود. ما هدفمان را رسیدن به سن ۱۰۰ سالگی شاد و موفق و با نشاط همراه با سلامتی کامل جسم و روح قرار دادیم. امیدوارم ما را در رسیدن به این هدف یاری دهید.



## دوران زندگی دوم (بازنشستگی) :

زمانی که مدت خدمت در ادارات و محل کار بر اساس قوانین، یا بر اساس از کارافتادگی یا هر علت دیگر به پایان رسید، فرد با محل کار خود وداع نموده و دوران بازنشستگی یا بقول ما، زندگی دوم، آغاز می‌گردد.

امید به زندگی در حال حاضر، حدود ۷۵ سال است، و بر اساس تحقیقات به عمل آمده، و بواسطه پیشرفت تکنولوژی، برآوردها حاکی از این است که امید به زندگی تا ۲۰۰ سالگی در سال ۱۴۰۰ افزایش می‌یابد که این خبر بسیار خوبی برای کلیه مردم روی زمین است، لذا ما به صورت خیلی بدبینانه، افزایش امید به زندگی را تا ۱۰۰ سالگی را مدنظر قرار می‌دهیم و برای داشتن زندگی خوب، سالم و بانشاط پس از بازنشستگی و شروع زندگی دوم و استفاده بهینه از وقت‌های اضافه زندگی، انشاله تا یکصد سالگی برنامه‌ریزی می‌نمائیم. این برنامه‌ریزی می‌تواند شامل موارد ذیل گردد:

### ۱- توکل بر خدا و اعتماد به نفس:

نگارنده با توجه به تحقیقات و بررسی‌های انجام شده بر روی تعداد کثیری از بازنشستگان و کسانی که دچار بیماریهای مزمن گردیده‌اند، بر این عقیده است که اولین اصلی که باید هر فرد بعد از بازنشستگی باید به آن توجه نماید، توکل بر خدای خوب و مهربان، و داشتن اعتماد به نفس می‌باشد، زیرا که اگر بدانید که خدائی که بر همه چیز قادر است و همیشه دست ما را گرفته، در این دوران نیز ما را رها نمی‌کند و همچنان روزی ما را که مقدر شده است، با وسائل گوناگون به دست ما می‌رساند، دیگر نگرانی و استرسی برای ما بوجود نخواهد آمد. اما متأسفانه جمع کثیری از همکاران با رسیدن به سن بازنشستگی، بجای توکل بر خدا و داشتن اعتماد به نفس و اینکه هر کاری را باید خودشان انجام دهند، دست یاری به سمت فرزندان خود برای ادامه زندگی دارند.



یا تعدادی دیگر امیدشان به دست دولتمردان است، که شاید گوشه چشمی به آنان نمایند و مبلغی به حقوق آنان یا بیمه اضافه نمایند.

اینجانب خود شاهد یک اطلاعیه بسیار مهم از طرف یکی از صندوق‌های بازنشستگی ..... بودم. متن اطلاعیه به شرح ذیل بود:

"مژده به بازنشستگان گرامی، وام **دو میلیون تومانی!!!!**، برای بازنشستگان تأمین گردید، بازنشستگان واجد شرایط می‌توانند با مراجعه به سامانه الکترونیکی صندوق بازنشستگی ..... به نشانی ..... برای ثبت‌نام اقدام کنند."

حال سؤال این است که درست است که ما حدود سی سال خدمت نموده‌ایم، چرا باید دست به دامان دولت و ادارات بشویم تا آنها مسائل و مشکلات ما را حل نمایند؟ در صورتی که اگر توکل بر خدا و اعتماد به نفس داشته باشیم، خدا، خود راه‌حل‌ها را به ما خواهد گفت و مسیر به ما نشان داده خواهد شد.

کافی است که ما قدم اول را برداریم، بقیه راه و قدمها و مسیر به ما نمایانگر خواهد شد.

تو قدم در این راه نه و هیچ می‌پرس خود راه بگویدت که چون باید رفت.

بنابر این پیشنهاد می‌کنم که اولاً تنها توکل بر خدا و معبود خود نمائیم، و ثانیاً اعتماد به نفس خود را بالا برده و منتظر یاری شخص سومی برای داشتن روحیه ای شاد در دوران بازنشستگی نباشیم.



## ۲- اهداف دوران بازنشستگی:

مهم‌ترین اصل این دوران (بازنشستگی) این است که آیا فرد برای خودش هدف دارد، یا اینکه فکر می‌کند چون سی سال خدمت خود را انجام داده، دیگر غیر از شمردن روزها برای رسیدن به روز موعود (رفتن)، کار دیگری از ایشان بر نمی‌آید، یا اینکه فکر می‌کند که حالا که بعد از چندین سال، بازنشسته شدم، با تجربه فعلی چه اهداف و برنامه‌هایی می‌توانم داشته باشم و چگونه باید به این اهداف و برنامه‌ها برسم؟

اگر از قشر اول هستید که دیگر صحبتی با شما نداریم و می‌توانید در همین جا، این کتاب را بسته و به سراغ روزشماری خود بروید. باقی عمر خود را به روش خود بگذرانید، و انتظار بکشید تا روز بروز افتاده‌تر، رنجورتر، بی‌حال‌تر بشوید و مشکلات بیشتری به سراغتان بیاید. چون این مسیر را خودتان انتخاب نموده‌اید و خود کرده را تدبیر نیست. لکن اگر از قشر دوم هستید، باید برای خود برنامه‌ها و اهدافی مد نظر داشته باشید، و مصمم و متعهد باشید که به آن اهداف برسید.

هم اکنون، حداقل ۳ هدف اساسی که برای دوران بازنشستگی خود دارید را به صورت واضح و روشن بیان نموده و راه کارهای اجرایی آن را نیز بنویسید:

.....

.....

.....

.....

اگر با داشتن اهداف و نوشتن راههای اجرایی رسیدن به آن، زندگی آینده خود را ترسیم نمودید، از شما تقدیر بعمل می‌آید چون بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کار ممکن را انجام داده‌اید، کاری که کسانی که افسرده هستند، علاقه‌ای به انجام آن ندارند. در ذیل بعنوان پیشنهاد، یکسری از اهدافی که می‌تواند، مدنظر قرار بگیرد لیست گردیده است. لکن این به آن معنا نیست که غیر از این‌ها، هدف‌های دیگری وجود ندارد، بلکه هر هدف دیگری که مورد علاقه و اشتیاق خودتان است نیز می‌بایست در این لیست قرار گیرد.

بیرون ز تو نیست، هر آن چه در عالم هست  
از خود بطلب هر آن چه خواهی تویی

### ۳- سلامتی:

سلامتی یکی از اصلی‌ترین و مهم‌ترین هدف‌های دوران بازنشستگی است. یک ضرب‌المثل ناصحیح که از قدیم در بین مردم، زبان به زبان می‌چرخد، این است که "سن که رسید به پنجاه، فشار میاد به چند جا" این ضرب‌المثل اصلاً درست نیست و بر اساس تحقیقات جدید، مشخص شده است که بیماری در سالمندی اصلاً طبیعی نیست و اینکه فردی در سنین بالای ۵۰ سال به بیماری مبتلا گردد، اصلاً عادی نیست.



بحث اصلی که در این جا وجود دارد این است که فرد به موجب بالا رفتن سن خود و منفک شدن از محیط کار و کاهش درآمد، به نوعی دچار مشکلات روحی می‌گردد و روحیه خود را از

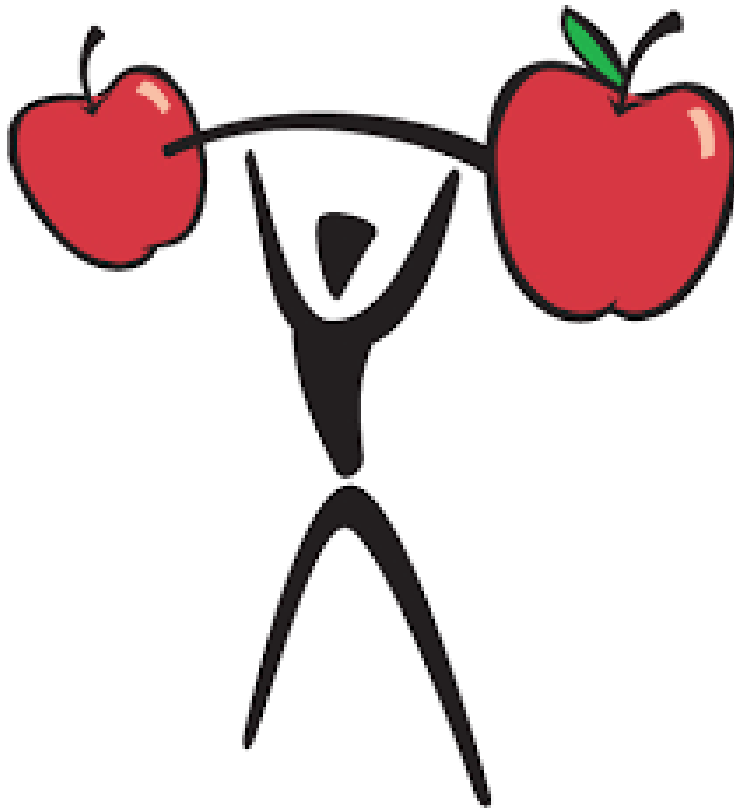
دست می‌دهد و آغوش خود را به روی مهمان ناخوانده افسردگی باز می‌نماید. همین مهمان ناخوانده است که با جا خوش کردن در بدن و دسترسی کامل به کلیدهای ورود به بدن، بقیه مهمان های ناخوانده مزاحم دیگر را از جمله، انواع بیماری‌ها را، به بدن دعوت می‌نماید و متأسفانه در این حالت، بدن محل تجمع بیماریها می‌گردد.



پیشنهاد می‌نماییم، هر فرد به خدای خودش و توانایی‌هایش اعتماد و اطمینان داشته باشد، و بداند که انسان‌های بسیاری هستند (خود شاهد این نفرت بوده و هستیم و اگر به اطراف نگاه کنید، از این دست انسان‌ها به کرارت مشاهده خواهید نمود) که تا سنین بالا بدون هیچگونه بیماری، زندگی سراسر شاد، خوشحال و سلامت خود را دارند و تا حدود یکصد سالگی بدون هیچگونه همراه اضافی به زندگی سراسر لذت بخش خود ادامه می‌دهند. پس دیگر معطل نکنید و زمان را از دست ندهید و به جای فکر کردن به انواع بیماریها، در ابتدا اولین مهمان ناخوانده را که خود شما، اجازه ورود آن را، به بدن داده‌اید را جواب کرده و از این مأمّن آرامش بخش، اخراج نمایید. تا بتوانید خیلی راحت با مهمان‌های ناخوانده دیگر مواجه شوید و آنها را براحتی از بدن خارج نمائید و اجازه ورود به بقیه مهمان‌های ناخوانده دیگر (بیماری) را به بدن ندهیم.

در حال حاضر مهم نیست که چه مهمان‌های ناخوانده‌ای را به بدن وارد نموده‌اید، و با چه مشکلات و بیماری‌هایی مواجه هستید، لکن تنها یک خواسته از شما دارم و آن اینکه با آموزه‌های این کتاب همراه شده و با تعهدی که به خود می‌دهید، مدتی را با برنامه‌های این کتاب باشید.

به شما اطمینان داده می‌شود که اگر به برنامه‌های این کتاب عمل نمائید، (همانند پیره زنی که در سن ۸۶ سالگی علی‌رغم اینکه در سال قبل توانائی انجام خیلی از کارها را نداشت، و برای حرکت از ویلچر استفاده میکرد، با آموزه‌های دریافتی، توانست در روز تولدش، کیک تولدش را خودش و بدون همراهی کسی و بدون ویلچر به خانواده خود تعارف نماید، نتیجه این تعارف چیزی جز غش کردن چند تن از اقوام نبود) خیلی راحت، کیک تولد یکصد سالگی خود را با دستان خود و بدون کمک و یاری دیگران برای فرزندان و نوه‌ها و نتیجه‌های خود، تعارف نموده و زندگی سراسر عشق و محبت و شاد را تجربه خواهید نمود.



## ورزش:

سلامتی همیشه همراه ورزش قابل معنی می‌باشد، یکی از موارد اصلی که در خصوص سلامتی می‌بایست به آن توجه ویژه داشت و برای آن برنامه‌ریزی ویژه و بخصوص داشت، ورزش است، البته این ورزش نباید در حد قهرمانی و یا رقابتی باشد، بلکه باید حتی المقدور در حد یک ورزش ساده، مستمر و متوالی باشد. برای سلامتی بازنشستگان، حدود سی دقیقه تا یک ساعت ورزش تند و سریع، پیشنهاد می‌گردد، البته این ورزش نباید خیلی سریع باشد. پیاده روی سریع چه در خشکی و چه در آب (آب درمانی) می‌تواند بعنوان یکی از آیتم‌های اصلی سلامتی، مدنظر قرار گیرد. لازم به ذکر است که هر نوع ورزشی اگر بصورت مستمر و مداوم باشد، می‌تواند اثرات طولانی مدتی نیز به همراه داشته باشد.



## تغذیه:

همزمان با بالا رفتن سن، وضعیت جسمانی، ما را به سمت استفاده از برنامه‌های غذایی خاص و متناسب با سن و بدن هدایت می‌نماید. در این دوران باید از تغذیه‌هایی که جوانترها تمایل به استفاده از آن تغذیه‌ها را دارند، و سرشار از قند و چربی است، خودداری شود. پیشنهاد می‌گردد، به لحاظ وضعیت جسمانی، از دو سم سفید (شکر و قند - نمک) در حد اعتدال استفاده گردد و یا در صورت امکان، استفاده از آنها را قطع نمائید. و پس از آن وضعیت جسمی و روحی خود را قبل و بعد از برنامه‌ریزی مقایسه نمائید.



## کاهش دلهره و نگرانی

یکی از اصولی که همیشه در خصوص سلامتی باید به آن توجه ویژه نمود، این است که از دلهره و نگرانی و استرس، تا حد ممکن دوری نمائیم، چرا که مثل ورزش "دو" که مادر تمام ورزش‌ها است، دلهره و نگرانی و استرس، نیز مادر تمام بیماری‌هاست، لکن هر دو مادر هستند، اما یکی در جهت مثبت و دیگر در جهت منفی عملکرد دارند، پس باید از مادر مثبت (دو) استقبال نموده و از مادر منفی (دلهره و نگرانی و استرس) بیزاری جسته و آن را از وجودمان اخراج نمائیم.



لطفاً حداقل ۳ فعالیت که در نظر دارید در دوران بازنشستگی برای حفظ سلامتی خود انجام دهید و به انجام آن متعهد هستید را بنویسید:

.....

.....

.....

.....

#### ۴- اشتغال فرزندان (دغدغه والدین احساسی):

در اوایل سال جاری، یکی از همکاران خیلی خوب و نازنین من، قرار بود بازنشسته شود، آخرین فیش حقوقی ایشان (با احتساب نهصد هزار تومان بابت اضافه کار) رقم یک میلیون تومان را نشان می‌داد. و نکته جالب توجه این بود که این همکار عزیز ما، مذاکراتی با مدیران کل واحدهای دیگر جهت استخدام فرزند خود در اداره داشت، و موافقت آنها را برای اشتغال فرزند فارغ التحصیل مهندس خود، اخذ نموده بود. مقرر شده بود که این فرزند خوب و باهوش و نابغه، در اداره مشغول به کار گردد. که خوشبختانه پس از صحبت با فرزند ایشان، این مسأله رد شد و ایشان به کارهای دیگر مشغول گردیدند.



زمانی که با بازنشستگان گرامی مذاکره می‌کردم، بیشتر آنها، دغدغه اصلی خود را به مانند اکثر والدین (احساسی) این مرز و بوم، اشتغال فرزندان خود ذکر می‌کردند، و از عدم اشتغال فرزندان خود در ادارات و دستگاههای اجرائی و محل‌های کاری خود سخن به میان می‌آوردند و خواستار این بودند که در صورت امکان، فرزندان خود را به جای خود، به محل‌های کار خود بفرستند تا این نور چشمی‌ها، بیکاری را تجربه ننمایند.



در اینجا ذکر چند نکته خالی از لطف نیست:

این والدین گرامی نگران و بازنشستگان عزیز، به این مطلب توجه ندارند که دنبال اشتغال فرزندان خود در محل‌هایی هستند که خود سالیان سال در آنجا خدمت نموده‌اند. حال با حقوق-های بسیار ناچیز و بقول معروف آب باریکه، بازنشسته گردیده‌اند. اکنون در نظر دارند، فرزندان آنها نیز چنین راهی را طی نمایند. در اینجا سؤال این است که آیا فرد بازنشسته از وضعیت فعلی خود رضایت دارد یا خیر؟

الان فکر کنید که معجزه‌ای رخ داده و غول چراغ جادو آمده است و فرزند شما را در محل کار سابق شما، آنها به صورت کاملاً رسمی استخدام نموده‌اید. ایشان بمانند سالهای قبل شما، زندگی سراسر کارمندی همراه با حداقل ریسک، را تجربه خواهند نمود. حال دوباره تجسم کنید

که ۳۰ سال از زمان استخدام فرزند دلبدتان گذشته، آنها نیز به مانند شما، سرنوشت مشابهی داشته و به افتخار بازنشستگی نائل می‌شوند، آیا وضعیت بازنشستگی ایشان را می‌پسندید؟

به احتمال زیاد، جوابتان به سؤال بالا منفی می‌باشد، زیرا هیچ پدر و مادری بد فرزند خود را نمی‌خواهد، همیشه و در همه حال، بهترین‌ها را برای فرزند دلبد خود خواهان است، لذا توصیه می‌گردد که بجای اینکه فرزندان خود را در محل‌های کار خود مجدداً بکار بگماریم، به آنها کمک نمائیم که از فکر خود، که بسیار خلاق تر و بهتر از نسل‌های قبل کار می‌کنند، استفاده نموده و یک کسب و کار جدید برای خودشان ایجاد نمایند. بجای اینکه حقوق بگیر دیگران باشند، حقوق بده باشند، و این کسب و کار با مبالغی حتی اندک و جزئی، نیز می‌تواند آغاز گردد و سپس پس از شروع، می‌توانند آن را توسعه داده و به درآمدهای خوب برسند.

در نهایت چنانچه هنوز مایل به اشتغال فرزندان خود در محل کار خود یا ادارات دیگر هستید، حداقل پیشنهاد می‌گردد که آنها را به کلاسهای آموزش استخدام معرفی نمایند، تا مهارت لازم برای تکمیل پرسشنامه و رزومه را فرا گیرند. و در سریعترین زمان ممکن به استخدام ادارات درآیند. و این دغدغه رفع گردد.

الان حداقل ۳ فعالیت کارآفرین جهت فرزندان خود را که توانائی انجام آن را، در آنها مشاهده می‌نمائید، بنویسید:

.....

.....

.....

.....

## ۵- درآمد:

با بازنشستگان گرمی که مذاکره می‌کردم، متوجه شدم که درآمد آنها پس از ابلاغ بازنشستگی، به نصف تا یک سوم درآمد زمان اشتغال، کاهش می‌یابد و دریافتی آنها در زمان بازنشستگی، با زمان اشتغال آنها، تفاوت چشمگیری دارد. در حالی که فرد پس از بازنشستگی و با بالا رفتن سن، پذیرای نفرت جدید (عروس، داماد و بعضاً نوه) در خانواده خود می‌باشد. این فرد که هم اکنون پدر زن / مادر زن / پدر شوهر / مادر شوهر / پدر بزرگ / مادر بزرگ شده است، از طرف تازه واردین نیازهای جدیدی بر او مترتب می‌گردد که می‌بایست با همین حقوق نیمه/یک سوم شده، به این نیازها نیز، علاوه بر نیازهای زندگی، پاسخ دهد. و سؤال اساسی این است که آیا این حقوق برای خرج زندگی و نیازهای جدید کافی است؟



این سئوالی است که اکثر بازنشستگان گرامی همواره باید به آن پاسخ داده و همیشه با شعبده بازی و تردستی خاصی با همین حقوق امور زندگی خود را گذرانده و به درخواست‌ها و نیازهای جدید نیز به سختی پاسخ می‌دهند.

بحث درآمد، سومین دغدغه بزرگ فکری بازنشستگان گرامی است، که بخشی از آن مربوط به زمان اشتغال و بخشی از آن مربوط به دوران فعلی (بازنشستگی) می‌باشد که باید برای آن برنامه‌ریزی می‌نمودند، یا اگر در آن زمان به خاطر خیلی مسائل، از این امر غافل بودند، هم اینک باید برنامه‌ریزی لازم صورت بگیرد.

هم اکنون سه محل سرمایه‌گذاری که در زمان اشتغال می‌توانستید در آنها سرمایه‌گذاری کنید یا سرمایه‌گذاری کرده‌اید را نام ببرید:

.....

.....

.....

.....

اگر فرد در زمان اشتغال، برنامه‌ریزی لازم جهت سرمایه‌گذاری انجام داده باشد، در این دوران با مسائل و مشکلات کمتری در خصوص کم شدن درآمد خود روبرو می‌شود، لکن اگر این کار انجام نشده باشد و سرمایه‌گذاری لازم به هر دلیل (نرسیدن حقوق، به فکر نبودن و ....) انجام نشده باشد، احتمالاً در این دوران با کسری دریافتی مواجه شده و زندگی با چالش‌های مختلف روبرو می‌گردد.

آیا باید برای کمبود درآمد و کسری دریافتی در دوران بازنشستگی، نگرانی داشته باشیم؟

.....

مسلم است که جواب سؤال بالا، خیر می‌باشد، زیرا که اگر در آن زمان برنامه‌ریزی نشده و سرمایه گذاری لازم انجام نشده باشد، هر چند با مسائلی و چالش‌هایی روبرو خواهید شد، اما نگرانی موردی ندارد، اگر به توصیه‌های این کتاب عمل شود، با کمی تأخیر البته با کوشش بیشتر، این نگرانی کاملاً برطرف خواهد شد. و می‌توان با حداقل سرمایه و حتی گاهی بدون سرمایه نیز به ایجاد درآمد رسید.



البته لازم به ذکر می‌باشد که با توجه به اینکه با بالا رفتن سن و گذشتن از دوره جوانی و افول بدن و جسم، نیروهای بدن از جمله نیروی ذهن نیز با افت، روبرو گشته و کاهش می‌یابد، لذا می‌بایست به کارهایی اقدام نمود که حداقل سرمایه و نیروی فیزیکی را طلب نماید.

به نظر شما سه کار و فعالیت درآمدساز که از عهده افراد بازنشسته برمی‌آید، چیست؟

.....

.....

.....

.....

بخش هایی که می توان برای آنها برنامه ریزی کرد و با حداقل سرمایه و در بعضی موارد بدون سرمایه اقدام به شروع آنها نمود به شرح ذیل پیشنهاد می گردد:

## ایجاد درآمد

در اینجا باید بر ایجاد درآمد، بیشتر و بیشتر تمرکز کرد و بر راههای افزایش نقدینگی و درآمد بیشتر توجه ویژه نمود، و راههای جدیدی برای درآمد پیدا نمود که اصلح است که بجای کار کردن خودمان، سرمایه و پولمان درآمدمسازي داشته باشند. لیست فعالیتهائی را که می توان برای افزایش درآمد به آنها مبادرت نمود، به شرح ذیل پیشنهاد می گردد:

نوشتن کتاب

سرمایه گذاری در بورس اوراق بهادار

سپرده گذاری در بانکها

استفاده از تجربیات خود

کنترل شدید هزینه



## نوشتن کتاب

با توجه به تجارب بسیار گرانبهائی که بازنشستگان عزیز دارند، می توانند تنها با گذراندن ۴ ساعت آموزش روش نوشتن کتاب، اقدام به تألیف کتاب زندگی خود، تجربیات خود و ... نموده و اقدام به فروش آن نمایند.



در چند ماه گذشته تنی چند از همکاران بازنشسته را شاهد بودم که بعد از بازنشستگی بجای نشستن در خانه و بیکار ماندن، اقدام به سرودن شعر و حتی چاپ کتاب اشعار خود، آموختن نقاشی و خلق چندین تابلو زیبا نموده‌اند و بعد از آماده نمودن چندین تابلو، اقدام به برپائی نمایشگاه جهت فروش آن تابلوها نمودند. که تلاش و عزم این عزیزان قابل تقدیر و تحسین می-باشد.

در حال حاضر شما توانائی نوشتن چه کتابهائی در زمینه تخصص خود را دارید، لطفا حداقل ۳ مورد آن را ذکر نمائید:

.....

.....

.....

.....



## سرمایه گذاری در بورس اوراق بهادار

در این بخش نیز که راه دیگری برای درآمد سازی و به گردش درآوردن سرمایه می باشد، کافی است تنها با مطالعه چند کتاب یا مراجعه به چند سایت از جمله سایتهای بورس، بتوانید در این زمینه نیز اطلاعاتی کسب نمائید و بصورت فعال در این بورس سرمایه گذاری و به درآمد برسید.

توصیه می گردد در این زمینه کتابهای مربوط به آموزش سرمایه گذاری در بورس را مطالعه نمائید تا با ترفندها و نحوه ورود و سرمایه گذاری در این محل، کاملا آشنا گردیده و زمان خرید و فروش سهام را از پیش تخمین بزنید. و خود یک متخصص سرمایه گذاری در بورس بشوید.



## سپرده گذاری در بانکها

یکی از موارد درآمدسازی، سپرده گذاری در بانکها است. سپرده گذاری در بانکها جزء کم ریسک ترین کارهایی است که با هر مبلغ و هر دانشی (حتی بدون دانش) می توان انجام داد، هر بازنشسته در موقع بازنشستگی، مبلغی را بعنوان پاداش بازنشستگی، از محل خدمت خود دریافت می نماید. اگر همان مبلغ را در بانک بصورت سپرده بلند مدت سپرده گذاری نماید، می تواند با درصدهای پرداختی بانک تا مدتها بدون ریسک درآمد مشخصی را دریافت نماید. همان گونه که تعدادی از همکاران اینجانب پس از بازنشستگی علیرغم اینکه کارهای مختلف نیز داشتند، پس از دریافت پاداش بازنشستگی و سپرده گذاری آن در بانک، به درآمد مطمئن و مستمری دسترسی پیدا نمودند.



## استفاده از تجربیات خود

هر بازنشسته در مدت خدمت در محل کار، علاوه بر آموزش‌های خاصی که دریافت داشته، تجربیات گرانبها و قیمتی را نیز کسب نموده است. این تجربیات اگر بصورت صحیح به دست آیندگان و جوانان برسد، می تواند چراغ راه هدایت آنها گردند. در این بخش، هر بازنشسته می-تواند تجربیات خود را بصورت های مختلف (ارائه محصول، کتاب، مشاوره، راهنمایی و ..) در ازاء مبالغی به آیندگان و جوانان ارائه نماید و از این بابت نیز درآمدی برای خود مهیا نماید.



حداقل ۳ تجربه خود را که می توانید در اختیار دیگران قرار دهید را در ذیل بنویسید:

.....

.....

.....

.....

## کنترل شدید هزینه

با توجه به کم شدن درآمد مستمر ماهیانه، باید نسبت به هزینه‌ها، کمی دقیق‌تر شد و از هزینه نمودن موارد اضافی و بی‌مورد جلوگیری نمود. اگر بتوان کنترل شدیدی بر هزینه‌ها انجام دهیم، همین عمل به ظاهر ساده، می‌تواند نسبت به بهبود کیفیت زندگی با هر درآمدی کمک شایانی نماید. البته لازم به ذکر است که مدیریت هزینه‌ها در اکثر خانواده‌ها بر عهده خانم می‌باشد. اگر مسئولیت هزینه‌ها به عهده خانم باشد، معمولاً از این بابت نگرانی وجود نخواهد داشت، اما در بقیه موارد، خود باید مسئولیت کامل کنترل هزینه‌ها را به عهده گرفته و از هزینه نمودن موارد اضافه خودداری نمائید.



حداقل ۳ هزینه اضافه خود را، که می‌توانید آنها را از فهرست هزینه‌های خود حذف نمائید، را در ذیل بنویسید:

.....

.....

.....

.....

## ۶- اشتغال:

اشتغال در معنی لغوی به معنای "انجام کاری. به کاری سرگرم بودن" است و به خاطر موارد ذیل به به دنبال اشتغال می‌رویم.



### حفظ سلامتی

در زمانی که مشغول نوشتن این کتاب بودم در سمیناری با چند تن از دوستان که صحبت می‌کردم، آنها عقیده داشتند که بازنشستگان، سی سال به کار مشغول بوده‌اند، حال دیگر چه نیازی به کار کردن دارند و آنها بعد از این مدت تنها باید به استراحت بپردازند، لکن از این امر غافل بودند که کار کردن برای سلامتی بدن نه تنها مفید است، بلکه لازم و ضروری است صد البته که استراحت نیز باید چاشنی آن باشد، لذا توصیه می‌گردد که اگر نیازی هم به پول و درآمد آن ندارید، حتما نسبت به اشتغال در فعالیتی که مورد علاقه خودتان است اقدام نمائید تا سلامتی خود را نیز از دست ندهید.

## اشتغال بعد از بازنشستگی:

زمانی که بحث اشتغال به میان می‌آید، میان بازنشستگی آقایان و خانمها، تفاوتی وجود دارد و آن این است که خانمها در زمانی که بازنشسته می‌شوند، دیگر نیازی به اشتغال ندارند و انجام کارهای منزل برای آنان خود اشتغال محسوب می‌گردند، لکن به نظر نگارنده، اصلح است که همین قشر محترم نیز خود را با کارهای هنری و صنایع دستی مشغول و از ذهن و بدن خود استفاده نمایند، زیرا که مسلم است با رفتن فرزندان از خانه، کارهای خانه، کم شده و خانم بازنشسته وقت بیشتری برای خود دارد، پس لازم است برای خود مشغولیاتی غیر از کارهای خانه مهیا نماید.



اما آقایان در زمان بازنشستگی اگر بدون تخصص باشند، معمولاً تا مدتها بدون شغل در خانه یا محلهای دیگر (مثل پارک و...) روزگار می‌گذرانند، و این یکی دیگر از دغدغه‌های همکاران و دوستان من بود. بعضاً مشاهده گردیده است که این خانه نشتنها، وضعیت خانواده را دچار بحران نموده و مشکلاتی را برای خانواده به همراه دارد.

اگر به پارک نیز بروند، تنها و بدون هیچ عمل مفیدی روزگار گذرانده‌اند، (دکتر حسابی تا آخرین لحظه عمر خود مفید بودن را از دست نداد و نسب به فراگیری علم، مبادرت می‌ورزید). لذا توصیه می‌گردد که حتی الامکان در درجه اول، شروع به انجام کارهای مورد علاقه خود، ترجیحاً با همکاران بازنشسته دیگر اقدام نمایید. حتی اگر این فعالیتها با درآمدهای خیلی پائین

باشد. زیرا تحقیقات به عمل آمده این موضوع را نشان داده است که بیکاری می تواند بر سلامتی روح و روان و جسم و حتی طول عمر بازنشستگان عزیز اثر بگذارد.



اگر مثل تعدادی از همکاران بازنشسته اینجانب در زمان اشتغال، برنامه ریزی خاصی برای انجام شغل دوم نداشته و کاری را شروع نکرده باشید، می توانید مثل یکی از دوستان هم محلی ما پس از بازنشستگی از بانک صادرات، با وجه دریافتی از بانک، اقدام به ایجاد کارگاه پلاستیک سازی (کار مورد علاقه خود و خانواده) نمود و بصورت تمام وقت در آنجا باتفاق دو فرزند خود مشغول به کار گردید.

هم اکنون سه کار مورد علاقه خود را که می توانید با حداقل سرمایه انجام دهید، را ذکر نمائید:

.....

.....

.....

.....

اگر بتوانید این سه کار را بنویسید، می توانید خیلی سریع برای آنها برنامه ریزی نموده و اقدام به انجام آنها نمائید. لکن اگر کارهای مورد علاقه شما نیاز به سرمایه بالا یا تخصص های بالا دارد، توصیه می گردد که نسبت به آموزش یک مهارت که درآمدساز باشد و اشتغال نیز به همراه داشته باشد، اقدام و پس از آموزش در آن کار خود را مشغول نمائید.

اگر برای اینکه کاری انجام دهید، نیازمند آموزش خاصی باشید، می توانید ضمن مراجعه به وزارت کار، یا فرهنگ سراها، نسبت به آموزش موارد درخواستی، با هزینه های اندک یا بصورت رایگان، اقدام نمائید.

در صورتی که چنین اقدامی نمودید، در صورت امکان شرایط و نحوه آموزش را جهت اطلاع سایر دوستان، به آدرس رایانامه من ارسال نمائید. و در جهت آموزش بقیه بازنشستگان عزیز، همدیگر را یاری نمائیم.

آدرس رایانامه اینجانب: [Vbakhtyari@gmail.com](mailto:Vbakhtyari@gmail.com)

لازم به ذکر می باشد که اشتغال به کار، در دوران بازنشستگی، با توجه به وضعیت جسمانی و روحی هر فرد برای سلامتی، کاملاً ضروری و مفید است. توصیه می گردد از انجام کارهایی که نیاز به فعالیت فیزیکی بالا و تمرکز بالا دارد، ترجیحاً خودداری نمائید. لیست شغل هایی که بازنشستگان گرامی می توانند با توجه به وضعیت جسمانی و روحی خود در آنها فعالیت نمایند به شرح ذیل پیشنهاد می گردد:

### محل کار فعلی

گاهی اوقات در محل های کار و خدمت و بنا بر تخصص های و شرایط، همچنان نیاز به خدمات فرد احساس می گردد، پس اولین فکری که در خصوص اشتغال می توان انجام داد، کار با شرایط جدید در محل کار فعلی است، که مسلماً قابل توصیه توسط نگارنده نمی باشد.



## خدمات مشاوره

در طی سالیان خدمت در ادارات، با اندوختن تجربیات فراوان، تخصص‌های ویژه‌ای را کسب نموده‌اید. و هم اکنون مانند تعدادی از همکاران بازنشسته و مدیران قبلی من، می‌توانید بعنوان یک مشاور ویژه به ادارات و سازمانهای دیگر که تخصص شما را نیاز دارند، خدمات مشاوره ارائه بدهید و از مزایای آن بهره‌مند گردید. در این شغل، زمان دست خودتان است و تنها باید از تجربیات خود استفاده و تجربیات خودتان را منتقل کنید.



## شناسائی سرقفلی

همانگونه که سرقفلی هر محل یا مغازه‌ای ارزشی است که به آن محل یا مغازه تعلق دارد، شما نیز بمانند هر چیزی، یک سرقفلی دارید که دیگران حاضرند برای آن هزینه پرداخت نمایند، پس در این مرحله باید سرقفلی خاص و ویژه خودتان را که همان توانائی اصلی خودتان (استعداد، مهارت، دانش) است را شناسائی نمائید. این شناسائی خود یک هنر است چرا که در صورتی که درست شناسائی گردد، به راحتی می‌توان آنرا به دیگران عرضه و در قبال آن درآمدهای خوبی کسب نمود.

# سرقفلی

## سرگرمی خود را به شغل تبدیل کنید

در بهترین حالت شما می‌توانید، سرگرمی که دارید را به شغل تبدیل نمایید، مانند فوتبالیست‌ها که از سرگرمی خود، یک شغل ایجاد نمود، یا آیس پک که از سرگرمی دوران کودکی خود، یک فروشگاه و یک برند ساخت. یا مثل یکی دیگر از همکاران که علاقه شعر سرودن خود را برگزید و اقدام به چاپ کتاب اشعار خود نمود یا همکار دیگری که علاقه به نقاشی خود را در قالب تابلوهای زیبای نقاشی به دیگران ارائه نمود. شما هر سرگرمی که دارید، با کمی خلاقیت می‌توانید آن سرگرمی را به شغل مورد نظر خود تبدیل نمایید و از درآمد آن نیز بهره‌مند گردید.

هم اکنون سرگرمی‌های خود را که توانائی تبدیل به شغل شدن را دارند، ذکر نمایید:

.....

.....

.....

.....

## ایجاد توانائی هدفمند

اگر بلافاصله پس از بازنشستگی نتوانستید شغلی برای خود پیدا نمائید، نگران و هراسان نباشید، سعی کنید در طول زمان با آموختن هنرها و موارد جدید، توانائی های هدفمند جدیدی برای خود ایجاد و از آن توانائی ها و هنرها در جهت اشتغال و درآمد استفاده نمائید.

## انتقال تجربیات به نسل بعدی

یکی از مسائلی که از کودکی نیز دنبال آن بوده‌ام، کسب تجربه از بازنشستگان است، هر بازنشسته، در طول سال‌های متمادی زندگی کاری و اجتماعی خود، دارای تجربیات گرانبھائی هستند که با انتقال آنها به نسل‌های جدید، می‌توانند، اشتغال جدیدی برای خود ایجاد نمایند. نسل جدید نیز از این راهنمائی و تجربیات، بعنوان چراغ راهنما برای هدایت و تعیین مسیر آینده استفاده می‌نماید.

انتظار می‌رود، تمام بازنشستگان گرامی، این تجربیات را به نسل بعدی انتقال دهند. زیرا که انتقال آن به نسل‌های آینده علاوه بر سهیم کردن آیندگان در تجربیات خود، امکان افزایش و بروز کردن تجربیات نیز فراهم می‌آید.



## باغداری

تعدادی دیگر از بازنشستگان، مانند یکی از همکاران نزدیک من، علاقه وافری به باغ و باغداری، گل و گلکاری دارند، لذا پیشنهاد دیگر این است که به باغداری و پرورش گل و گیاه اقدام نمائید، که با یک تیر چند نشان را هدف گرفته‌اید: اینکۀ دنبال علاقه خود و دوستی با طبیعت میروید و همراه طبیعت شدن، طراوات و شادابی خاصی به بدن و روحیه می‌دهد، و سلامتی اولین بازخورد این همراهی است.



و از این کار (باغداری، کشاورزی، گلکاری و ..)، درآمد مورد نیاز جهت امرار معاش را کسب می‌نمائید. مطلبی که باعث شد این شغل را توصیه نمایم آن بود که با مطالعه زندگی در روستاها و شهرها، به این نتیجه دست یافتیم که مردان و زنان روستائی خیلی بهتر و بیشتر از افراد در شهرها زندگی می‌کنند، و زمانی که دنبال علت آن گشتم به موارد ذیل دست یافتم. اول اینکه از لبنیات دست اول، سالم و بدون کسر مواد اصلی، استفاده می‌نمایند که این در سلامتی آنها نقش بسزائی دارد، در درجه دوم، آنها بدلیل نداشتن بازنشستگی و بیمه، مجبور به کار تا پایان عمر و زندگی در مزارع خود هستند. در روستاها شما شاهد این هستید که پیرمرد بالای ۹۰ سال، شبانه به سر زمین و باغ خود رفته و آبیاری می‌نماید و یا پیرزنهائی که همدوش مردان خود در مزارع برای درو محصول همراهی می‌نمایند. و در درجه سوم، بودن در طبیعت و همراه شدن با طبیعت است که شور و نشاط خاصی به کسانی که با آن مانوس هستند، میدهد. که این نعمت از ساکنین شهرها (مخصوصاً شهرهای بزرگ و صنعتی)، دریغ شده شده است.

## مسافر کشی

یکی دیگر از شغل‌هایی که در تهران و شهرهای بزرگ و صنعتی، بعضی از بازنشستگان گرامی، به آن مبادرت می‌ورزند، مسافر کشی است، تنها با داشتن یک ماشین و مهارت در رانندگی و شناخت مسیرها، می‌توانید نسبت به مسافرکشی اقدام نمائید. البته این کار نسبت به فعالیت‌های دیگر کمی خستگی نیز به همراه دارد، که افرادی که با ترافیک مشکل دارند، مسلماً به آنها این فعالیت توصیه نمی‌گردد.



در هر صورت، و هر کاری که شروع می‌نمائید، فقط و فقط به خاطر حفظ سلامتی و در بعضی مواقع به خاطر درآمد آن، لطفاً در این امر استمرار داشته باشید.

الان شما حداقل ۳ فعالیت کارآفرین جهت اشتغال خود را که توانائی انجام آن را دارید، بنویسید:

.....

.....

.....

.....

## ۷- ازدواج در سن بالا:

یکی از مواردی که همیشه ذهن مرا مشغول داشته، این است که چرا ازدواج برای جوانان مشکلی ندارد و هیچ کسی از این امر نهی نمی‌گردد، اما اگر همین عمل در سنین بازنشستگی اتفاق بیافتد، کاری نسنجیده و سخیف ارزیابی می‌گردد. متأسفانه بعضی از افراد نیز به این سخنان نسنجیده دامن می‌زنند و بازنشستگان را از این ازدواج‌ها، نهی می‌نمایند.

سؤال این است که چرا فردی که همسر خود را از دست میدهد (به هر علت) دیگر اجازه ازدواج ندارد؟ این عدم اجازه، اکثراً توسط تعدادی از فرزندان صادر می‌گردد، همین فرزندان که تنها کافی است چند روز از همسران خود دور باشند، تا زمین و زمان را به هم بدوزند، و اگر همین فرزندان در سنین جوانی همسران خود را از دست بدهند، آیا هیچگاه به فکر ازدواج مجدد نخواهند بود و تا پایان عمر خود تنها زندگی را می‌گذرانند؟

مسلم است که جواب منفی است، و ضرب المثل " مرگ خوبه اما برای همسایه " در مورد جوانان نیز صدق می‌کند، و به محض ترک همسر (طلاق، فوت و ...) به ماه نکشیده سر و کله یک نفر جدید در زندگی آنان پیدا می‌شود.



اگر بازنشستگان عزیز بدون توجه به حرف دیگران، نسبت به انتخاب جدید و ازدواج اقدام نمایند، نه تنها سخیف و مشکل ساز نیست، بلکه ادامه زندگی را برای خود و نفر جدید آسان‌تر و سهل‌تر می‌نمایند، چه بسا ازدواج مجدد در سنین جوانی از روی شهوت باشد، اما در سنین پیری و سالمندی از روی تنهایی و نداشتن همراه همیشگی در زندگی است.

## ۸-روابط:

در زمانی که مدت خدمت در محل کار به پایان می‌رسد. با ابلاغ حکم بازنشستگی، فرد از محل کار خود منفک میگردند. بعضی از بازنشستگان (برخی دیگر، به محض منفک شده از یک کار، روز بعد به محل کار جدید خود رفته و کار جدید خود را آغاز می‌نمایند)، اوقات بیشتری را در منزل و همراه خانواده سپری می‌نمایند.

اگر این فرد، خانم باشد، مسلماً از اینکه بازنشسته شده، مسرور می‌گردد. چون از این به بعد بیشتر می‌تواند در خانه بوده و سکان خانه را که تاکنون بصورت نیمه وقت در اختیار داشته و با تمام زحمت به جلو میبرده است، با خیال راحت تمام وقت و بدون استرس و ناراحتی کارهای ناتمام را انجام خواهد داد.

اما مسأله از آنجائی خود را نشان میدهد که فرد بازنشسته از آقایان باشد، بارها مشاهده گردیده است، که در زمانی که پس از فراغت از کار به سمت منزل و خانه خود رفتند و ساکن تمام وقت خانه شدند، با دخالت در همه کارهای خانه و خانواده، مسائل و مشکلاتی را برای خود و خانواده، خلق و ایجاد می‌نمایند، که ممکن است بنیان خانه را سست نماید، لذا باید بصورت خاص این مطلب مورد بررسی و کنگاش قرار گیرد.





## روابط بازنشسته با اطرافیان:

در این بخش، مهمترین موضوع این است که بازنشستگان گرمی به تفاوت بین دو نسل کاملاً اعتقاد داشته باشند و بدانند که قرار نیست که دیگران و اطرافیان دقیقاً بر اساس افکار آنها عمل نمایند.

اگر بر خلاف نظر آنها عمل نمایند، آسمان به زمین نرسیده و اتفاقی نخواهد افتاد. اگر این چنین باشد، مطمئناً دیگر بحث و مشکلی پیش نخواهد آمد و اطرافیان، احترام بازنشستگان را خواهند داشت.

این اعتقاد (تفاوت دو نسل) می‌تواند احترام بازنشسته را همچنان حفظ نماید و موجبات بی‌حرمتی به ایشان را که الان پا به سن گذاشته را از بین ببرد. و یک عمر در کمال عزت و احترام در کنار خانواده زندگی را با خوشی و سلامتی بگذرانند.



## روابط اطرافیان با بازنشسته:

در این بخش، اطرافیان اکثراً با توجه به بی‌حوصله‌گی بازنشسته و در نتیجه، گیر دادن به مسائل جزئی به همه اعمال آنها، کم‌کم پس از مدتی، سکوت خود را کنار گذاشته و اختیار خود را از دست داده و با بازنشستگان، به سختی برخورد خواهند نمود.

مشخص است که برخوردها سودمند نخواهد بود. پس توصیه می‌گردد که اطرافیان بازنشستگان، با در نظر گرفتن سن این عزیزان و دانستن تفاوت‌های موجود در دو نسل، و اینکه با بالا رفتن سن، حوصله و ذهن نفرات رو به کاهش می‌گذارد، نباید انتظار رفتار منطقی از آنان داشته باشیم. و با آنان با احترام و در خور مقام و منزلت آنان برخورد نمایند.

لازم به ذکر است که اگر دو مطلب را در خصوص بازنشستگان در نظر داشته باشیم، مطمئناً مسائل و درگیریها به صورت قابل تأملی کمتر خواهد شد، "دیدن آنان" و "اجازه به آنان که کارهای خود را انجام دهند".

در زمانی که هر بازنشسته در خانواده خود به چشم آید، و دیگران او را نه بعنوان یک فرد اضافه در خانه، بلکه بعنوان بزرگ و صاحب عزت خانواده بشناسند، و او را کاملاً در اکثر موارد در نظر داشته باشند، بازنشسته دیگر نیازی به دخالت در کارهای دیگران و در نتیجه ناراحت کردن آنان نمی‌بیند و مسائل خیلی راحت‌تر برطرف می‌گردد.



اقدام دوم آنکه با بالا رفتن سن، قدرت عمل و عکس العمل هر فرد کاهش می‌یابد، و احتمال دارد که کارهای روزمره خود را به آرامی و در کمال آرامش انجام دهند، هر چند که انجام کارها توسط دیگران در تسریع کار مهم است، لکن باید به افراد اجازه داد که آنان اقدامات خود و کارهای مربوط به خود را، خود انجام دهند، و از اعضاء و جوارح خود استفاده نمایند، در غیر اینصورت بر اساس این اصل که "اگر از چیزی استفاده نکنی، آن چیز را از دست خواهی داد"، مسلماً از هر عضوی که استفاده نگردد یا کمتر استفاده گردد، آن عضو با کاهش عملکرد روبرو شده و از کار خواهد افتاد.



یکی از اقوام اینجانب در زمانی که بعد از بیماری به منزل منتقل شد، بر اثر عمل جراحی انجام شده بر روی پاهایش، کمی فشار بر آنها وارد می‌شد و خود به چشم خویش دیدم که پسر ایشان با کمی درد، پاهای ایشان را صاف و حتی ایشان چند قدمی راه رفت، اما بعد از این چند قدم، با بد اخلاقی با پسر خود برخورد نمود، پسر از عملکرد خویش پشیمان و دیگر کاری به کار پدر نداشت. مشخص است که پدر نیز چون دیگر از پاهای خود استفاده نکرد، پاها خشک و دیگر از حالت جمع شده باز نشد و متأسفانه تا آخر عمر، پاها بصورت جمع شده باقی ماند و دیگر به هیچ عنوان قدمی برنداشت. اطرافیان این پدر برای جابجا کردن ایشان و حتی کارهای ضروری (دستشوئی رفتن و حمام) با مشکلات عدیده‌ای روبرو بودند (چند تا از فرزندان را شما می‌شناسید که حاضر باشند چنین پدری را تحمل نمایند؟ البته لازم به ذکر می‌باشد که فرزندان دلسوزی، مانند فرزند این پدر وجود دارند که تا پایان زندگی پدر در خدمت پدر باشند، لکن تعداد این فرزندان آنطور که در جامعه دیده میشود، بسیار اندک می‌باشد).

لذا توصیه می‌گردد که تا حد امکان، اجازه دهید که این بزرگواران کارهای مربوط به خود را هر چند بصورت آرام، خودشان انجام دهند. اگر کمک نیاز داشتند در حد کمک، بهشان کمک شود نه اینکه کارها توسط اطرافیان انجام شود.

## ۹- اوقات فراغت:

این بخش متأسفانه در کشور ما، برای آن برنامه‌ریزی لازم صورت نگرفته است و میتوان گفت که اکثر بازنشستگان که تخصص کافی ندارند، تمام وقت اوقات فراغت داشته و آنانی که تخصص لازم را دارا می‌باشند، بخاطر مسائل مالی، مدام این اوقات را از خود سلب نموده و تماماً خود را مشغول کسب درآمد می‌نمایند.

با تحقیقی در خصوص بازنشستگان خارج از کشور، براحتی می‌توان دریافت که بر اساس برنامه ریزی‌های انجام شده در خارج از کشور و بدلیل اینکه، شخص بازنشسته، بعد از فراغت از کار، دیگر نیاز مالی ندارد، پس به بهترین شکل ممکن از این اوقات استفاده لازم را مینماید و اکثراً مبادرت به سفر می‌نمایند. بر طبق همین روال است که شما شاهد هستید که بیشترین توریست‌هایی که از کشورهای دیگر وارد ایران می‌گردند، از سنین بالا می‌باشند. پس بهتر است که از این اوقات، استفاده بهینه نمائیم تا بتوانیم شور و نشاط خاصی به این دوران اعطا نمائیم.

در اولین قدم شما می‌توانید برنامه ریزی انجام یک سفر را داشته باشید، شاید هم اکنون با خود می‌گویید که نگارنده، اصلاً به وضعیت کشور و وضعیت مالی بازنشستگان، توجهی ندارد، در صورتی که با توجه به بررسی‌هایی انجام دادم، تقریباً خوب میدانم که وضعیت کشور و وضعیت مالی بازنشستگانی که بعد از بازنشستگی، حقوقشان به نصف تا یک سوم کاهش می‌یابد، به چه صورت است. لکن بعضی از مسافرتها، را می‌توان با حداقل هزینه نیز انجام داد و چند روزی از دغدغه‌های اساسی و بی‌مورد دوری جست.

هم اکنون نام سه مکان که می‌توان با حداقل هزینه می‌توان به آنجا مسافرت کرد را بنویسید:

.....

.....

.....

البته بد نیست که ابتدا به محل‌هایی که سالها آرزوی دیدار آنها را داشتید، نظری افکنده و تا حد امکان، برای رفتن به آنجا برای خود برنامه‌ریزی نمائید.

نام حداقل سه مکان که آرزوی رفتن به آنجا را داشتید، بنویسید و یادداشت کنید که برای رفتن به هر محل نیازمند چه مبلغ و امکاناتی هستید؟

.....

.....

.....

.....

پس معطل نکنید، همین امروز برای رفتن به اولین محلی که یا بدون هزینه یا حداقل هزینه یا اینکه اگر توانش را دارید، با هزینه خود برای گذراندن تعطیلات و گرفتن آرامش برنامه‌ریزی و به آنجا مسافرت نمائید.

## ۱۰- غنی سازی اوقات فراغت بازنشستگان

غنی سازی در لغت به معنای "پرمایه بودن و پرکردن مفید" است و بدین خاطر است که حتما نباید از اعمال فوق، برای بهینه و مفید بودن در دوران بازنشستگی استفاده نمود. اگر در خصوص موارد ذکر شده در فوق، که همان درآمدسازی و سلامتی جسمی و روحی می باشد، مشکلی در زندگی دوم و در وقت اضافه وجود ندارد، که باید خدا را شکر کرد. در غیر اینصورت نیز از زمانهای اضافه، با روش‌های ذیل می‌توان استفاده بهتری نمود.

حالا که برای موارد بالا مسأله‌ای در زندگی وجود ندارد، می‌توان وقت اضافه زندگی را (دوران بازنشستگی)، بسیار پربارتر و بهینه‌تر نمود و می‌توان این دوران را که با کوله باری از تجربه، نشان گرانبهائی بر آن نقش بسته را، با انجام موارد ذیل با معناتر و مفیدتر نمود:

### معنا بخشیدن به زندگی

با تنی چند از کارآفرینان و ثروتمندان که صحبت می‌شد، آنها پس از کسب ثروت هنوز به دنبال معنا بخشیدن به زندگی خود بودند و آن چیزی نبود جز، کارهای معنوی و کارهایی که از لحاظ فکری آنها را ارضا می‌نمود. چون دیگر اشتیاق خود را برای ثروت اندوزی و پول، از دست داده بودند و با اکثر آنها که صحبت می‌شد، هر کدام یک محلی برای گذراندن اوقات خود و

محلی برای خرج کردن مبالغی از پول خود که حداقل ۱۰٪ میزان درآمد آنها را شامل می‌گردید را داشتند. حال بازنشستگان نیز می‌توانند با انجام فعالیت‌های خارج از چارچوب اداری، و فقط معنوی و شخصی به این دوران، معنای جدید و شادی بخش ببخشند.

### مشارکت در امور اجتماعی

یکی از کارهایی که هر فرد می‌تواند در جهت غنی کردن این دوران انجام دهد، مشارکت در امور اجتماعی است. پیشنهاد می‌گردد با شرکت در فعالیتهای اجتماعی و ارتباط با دیگر همکاران و همفکران خود، مقداری از وقت خود را در این وادی بگذرانند. این سبب می‌شود که مشکلات فراموش شده و راه کارهای جدید به ذهن خطور نماید. و نیز می‌توان در سازمانهای مردم نهاد عضو شد و خدماتی ارائه داد. مانند مشارکت در امور مساجد، تعاونی‌ها و انجمن‌های علمی و ....



## انتخاب یک کار هنری

یکی از همکاران من دقیقاً پس از دریافت حکم بازنشستگی شروع به نقاشی نمود. در حال حاضر ایشان یک نقاش ماهر هستند که چندین تابلو نفیس قابل فروش دارند، در این دوران و با توجه به داشتن اوقات فراغت زیاد، می‌توان نسبت به انتخاب و انجام یک کار هنری مورد علاقه اقدام نمود. هم از آثار معنوی (شادی و لذت) و نیز آثار مادی (پول‌های دریافتی بابت خدمات و محصول) آن بهره برد.



## شرکت در سخنرانی و همایش

در این دوران با توجه به اینکه زمان مناسبی وجود دارد، می‌توان با شرکت در سخنرانی‌ها و همایش‌ها (که اکثراً رایگان نیز می‌باشند)، روز بروز بر تجربیات و اطلاعات خود افزود و از هر یک از آنها ایده‌های جدید با توجه به داشتن تجربیات فراوان خود کسب نمود. و آنها را در اختیار بقیه نفرات نیز قرار دهید.



## بازدید از موزه ها و نمایشگاه ها

این دوران زمان خوبی برای بازدید از موزه ها و نمایشگاه ها است (البته اگر همراه خانواده باشد که بهتر است- در بعضی از روزها نیز این امکان بصورت رایگان خدمات به بازدیدکنندگان ارائه می نمایند). اگر بتوانید در این خصوص برنامه ریزی لازم را بنمائید، می توانید از این مواهب نیز بهره مند گردید.



## برقراری ارتباط با دوستان قدیمی و پرهیز از تنهایی:

حدود چند هفته پیش از نوشتن این کتاب بود که تعدادی از دوستان با پیدا کردن شماره موبایل اینجانب، مرا شگفت زده کردند و مرا در یک گروه که همه دوستان قدیمی در آن عضو بودند، عضو نمودند. و زمانی شگفت زده تر شدم که تصاویر جدید دوستان را در پروفایل هایشان مشاهده می نمودم و تغییرات زمانی را بر روی چهره های آنها مشاهده می کردم. حال به شما نیز پیشنهاد می نمایم، در صورت امکان نسبت به برقراری ارتباط با دوستان قدیمی (دوران خدمت، دوران اشتغال، دوران ورزش و ...) اقدام نمائید چرا که بودن با آنها شما را از تنهایی نجات خواهد داد.





## بردن نوه ها به پارک

یکی دیگر از آرزوهایی که از دوران کودکی در من وجود داشت، بودن با بچه‌ها بود، زیرا که بچه‌ها، در زمان حال زندگی میکنند و در لحظه شاد هستند و چیزی از کینه و بغض و ... نمی‌دانند و زمانی که با آنها باشیم اگر مثل آنها فکر کنیم و مثل آنها عمل نمائیم، غمهای دنیا، بی‌ارزش گردیده و سبک بار می‌شویم. حال فرد بازنشسته نیز از این دوران نیز می‌تواند استفاده کرده و مانند گذشته به فرزندان خود، با بردن نوه‌ها به پارک(البته نه همیشه) کمک نماید. چند ساعتی را با نوه‌ها، که چیزی از کینه و بغض و نیرنگ نمی‌دانند، گذرانده و مدتی را شاد در کنار این معصومان به خوشی بگذرانید.



## تقویت روابط خانوادگی و زناشویی

همانگونه که در مباحث قبلی عنوان شد، انسان موجودی اجتماعی است. در صورتی که تنها بماند، افسردگی اولین ورودی بعد از تنهائی است، سعی کنید یک زندگی خانوادگی و زناشویی سالم داشته باشید. فراموش نکنید زوج‌های خوشبخت کسانی هستند که همواره با یکدیگر روابط حسنه دارند و از مناسبات سرشار از عشق و دوستی برخوردارند و روابط جنسی سالم دارند. لذا سعی نمائید که روابط خانوادگی (مخصوصاً روابط زناشویی) خود را تقویت کرده و راههای افزایش تقویت روابط را بیاموزید.



هم اکنون حداقل ۳ تا از فعالیتهائی که برای غنی سازی این دوران انجام می‌دهید یا متعهد به انجام آن هستید را بنویسید:

.....

.....

.....

## ۱۱- ارتباط معنوی

ارتباط معنوی با پروردگار یکی از مواردی است که باعث می‌شود، شما دوران بازنشستگی خوبی داشته باشید. شما هیچ انسان معنوی را پیدا نمی‌کنید، که در طول دوران سالخوردگی خود دچار افسردگی یا آلزایمر گردیده باشند، زیرا که آنان با فهمیدن این راز (ارتباط معنوی) ارتباط خود را با معبود مستحکم می‌نمایند. مثل کوهی در دل زمین، محکم و استوار قدم برمی‌دارند. هیچ تندبادی هم توانائی لرزاندن و آسیب به آنها را ندارد.

پیشنهاد این است که، ارتباط با معبود را در سرلوحه کارهای خود قرار دهیم تا بتوانیم بدون دغدغه و با آرامشی که از این ارتباط می‌گیریم، مسائل را شناسائی و راه‌حل‌های اساسی برای آنان پیدا نمائیم.



## آرزوی من

آرزوی من برای این قشر خوب و عزیز این است که یک جنبش پایدار از طریق تأسیس انجمن و مجامع مربوطه در خصوص بازنشستگان ایجاد گردد، که به هر فردی در مورد مسائل و دغدغه‌های بازنشستگان آموزش دهد. خانواده‌ها و دستگاه‌های اجرائی را تشویق نماید تا فرهنگ بهبود زندگی و شور و نشاط بازنشستگی را از دوران جوانی آغاز نمایند و خود را برای آن دوران با برنامه ریزی منظم و استوار و ورزش مستمر حداقل تا پایان یکصد سالگی آماده نمایند. به امید آنکه دیگر واژه از کار افتادگی در قاموس هیچ بازنشسته جایی نداشته باشد.

ولی بختیاری

مدرس و مشاور سلامتی و کارآفرینی بازنشستگان

[VBAKHTYARI@GMAIL.COM](mailto:VBAKHTYARI@GMAIL.COM)

[WWW.VALIBAKHTYARI.IR](http://WWW.VALIBAKHTYARI.IR)