

## بازنشستگی، تجربه ای ارزشمند

شما تا دیروز انسانی شاد و فعال بودید که راس ساعتی مقرر از خواب بر می‌خواستید، لباس می‌پوشیدید و خود را می‌آراستید، به محل کارتان می‌رفتید، مسئولیت‌های اجتماعی را که به شما محول شده بود انجام می‌دادید، گاهی تشویق می‌شدید، گاهی تنبیه. گاهی ارتقاء می‌گرفتید، گاهی هم پس رانده می‌شدید و باید از اول شروع می‌کردید. حساب و کتاب رفت و آمد و خورد و خوراکتان دستتان بود، دوستانی داشتید که دورتان را شلوغ کرده بودند، آخر هفته‌ها برای شما با روزهای دیگر هفته فرق داشت، عصرهای چهارشنبه، از آغاز تعطیلات هیجان‌زده می‌شدید و غروب‌های جمعه، پکر می‌شدید که چرا تعطیلات آنقدر زود گذشته است.

شما نان‌آور خانه به حساب می‌آمدید، می‌توانستید ساعت‌ها با دوستان و آشنایان درباره بازار و شرایط کاریتان حرف بزنید و... در یک کلام، شما انسانی بود که به دلیل داشتن یک شغل و درآمد، از حقوق اجتماعی خاص برخوردار بودید. اما بازنشستگی، برای خیلی از ما مثل پاک‌کنی است که تمام آن تصاویر طلایی و خاطرات خوش را از صفحه زندگی مان پاک می‌کند.

بازنشستگی، میز و صندلی و کمد شخصی‌تان را در اداره از شما می‌گیرد، دوستان محل کارتان را از شما دور می‌کند، کار و نقش اجتماعی‌تان را خط می‌زند، حتی دسته‌چک و کارت هویت‌تان را هم می‌دزدد و در این صورت چرا خیال می‌کنید که افسردگی، خشم، انزوای طلبی و نارضایتی، احساساتی غریبه‌اند که به هیچ‌وجه نباید سراغتان بیایند؟

هر تغییر و تحولی در زندگی آدم‌ها، چه مثبت و چه منفی ممکن است منجر به بروز احساساتی چون اضطراب و به‌خصوص افسردگی شود. یکی از آن رویدادهای مهم زندگی که امکان دارد هر انسانی را اسیر اندوه کند بازنشستگی است و در بسیاری از کسانی که بازنشسته می‌شوند و خودشان را برای بازنشسته شدن آماده نکرده‌اند، به عنوان نخستین واکنش فرد به محروم شدن از بخشی از حقوق اجتماعی‌اش، محسوب می‌شود.

شما با رسیدن به بازنشستگی بر سر دوراهی ایستاده‌اید و باید انتخاب کنید.

یک سر این دوراهی، به زندگی غم‌انگیز و رقت‌باری می‌رسد که در آن شما به انسانی بی‌حوصله، غمگین، ناراضی و بهانه‌گیر تبدیل می‌شوید که تنها کارش، غر زدن به جان اطرافیان است. اگر این راه را انتخاب کنید دیگر نه ساعت بیدار شدن‌تان برایتان اهمیت دارد، نه زمان خواب‌تان، بیشتر اوقات‌تان به چرت‌زدن و پرخاشگری یا آه کشیدن و اشک ریختن می‌گذرد. دیگر برایتان سبزه و تناسبات نام و سر و وضع‌تان اهمیت ندارد. تنها و بی‌رفیق می‌شوید و اگر هم بتوانید کسانی را دورتان جمع کنید مشت‌های شبیه خودتان هستند یعنی همان‌هایی که از زمین و زمان گله دارند.

اما راه دوم به کجا می‌رسد؟ در راه دوم، بازنشستگی برای شما دروازه‌ای گشوده شده به سوی دنیایی تازه و پر از شگفتی است؛ دنیایی با روزها و شب‌هایی طولانی‌تر و فرصت‌هایی بیشتر برای پرداختن به اموری که در سال‌های اشتغال، فرصت نداشتید به آنها توجه کنید. در این مسیر شما همچنان خوش‌پوش، با سلیقه، جذاب، شاداب و اجتماعی می‌مانید. مسوولیت‌های اجتماعی جدیدی را پذیرا می‌شوید، دوستانی با نشاط مثل خودتان پیدا می‌کنید و خلاصه این که به جامعه‌تان ثابت می‌کنید، هنوز یک عضو مفید هستید و تجربه سال‌های دراز به آنها اجازه می‌دهد حتی بیشتر از گذشته، روی شما حساب کنند.

بسیاری از مردم بر این باورند که وقتی بازنشسته می‌شوند، می‌توانند راحتی هر کاری را که دوست دارند انجام دهند اما حقیقت این است که اگر شما از همین الان آمادگی لازم برای بازنشسته شدن نداشته باشید و از هم‌اکنون خودتان را آماده نکرده باشید دوران بازنشستگی ممکن است به یکی از کسل کننده‌ترین و تکراری‌ترین روزها و سال‌های زندگی‌تان تبدیل شود. زیرا به جای اینکه فقط تعطیلات آخر هفته را در خانه باشید، هر روز در خانه خواهید بود و این موضوع برای بسیاری از مردم غیرقابل هضم و غیرقابل باور است و به این ترتیب چون نمی‌توانند باور کنند که بازنشسته شده‌اند، در نتیجه دچار افسردگی‌های شدید و مزمن می‌شوند.

مهم‌ترین گام قبل از بازنشستگی این است که با اطمینان کامل سرگرمی‌هایتان را برگزینید و در واقع قبل از بازنشسته شدن، شروع به انجام دادن آن سرگرمی‌ها و تفریحات کنید زیرا اگر شما بازنشسته شدید و پرداختن به یک سرگرمی را آغاز نکرده باشید، برای شما بسیار دشوار و دور از ذهن است که به یکباره شروع به انجام سرگرمی‌هایتان کنید و چون انجام این کار برای شما تازه و جدید است، انجام دادن آن برایتان بسیار سخت و دشوار خواهد بود. قبل از بازنشستگی در مورد آنچه از انجام آن لذت می‌برید، عمیقاً فکر کنید؛ کارهایی از قبیل باغبانی و رسیدگی به گل‌ها، یادگیری مهارت‌های خاص یا حتی انجام انواع و اقسام ورزش‌ها و... شما می‌توانید قبل از بازنشستگی هر یک از این کارها و سرگرمی‌هایی را که دوست دارید از پایه بیاموزید.

مورد دیگری که بسیاری از مردم به انجام آن می‌پردازند، داوطلب شدن برای انجام کارهای گوناگون برای دیگران بدون دریافت مزد و پاداش است. برای بسیاری از مردم که خواستار خدمت کردن به دیگران و ممنوعان خود هستند، بهترین زمان برای انجام این قبیل کارها، دوران بازنشستگی است. شما می‌توانید در زمان‌هایی که وقت اضافه دارید و همه کارهایتان را انجام داده‌اید، به انجام کارهای خیر و خدایسندانه بپردازید و گره‌ای هر چند کوچک از زندگی دیگران باز کنید.

انجام این کارها حس جدیدی را در شما به وجود می‌آورد و می‌تواند به زندگی‌تان معنا و مفهوم دیگری ببخشد. پیشنهادها و کارهای بسیار فراوان و متنوع دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید به انجام آنها مبادرت ورزید؛ مثلاً می‌توانید به مدرسه‌هایی که در آنها تحصیل کرده‌اید، بروید و در آنجا خاطرات شیرین جوانی و دوران تحصیل را یادآوری کنید. حتی ممکن است در دوران بازنشستگی علائق، سرگرمی‌ها و تفریحات جدیدی را کشف کنید؛ شما حتی قادر هستید دوستان تازه‌ای برای خودتان بیابید.

می‌توانید از این دوران طلایی نهایت استفاده را ببرید و با همسران به مسافرت‌های داخلی و خارجی بروید. بسیاری از مردم هستند که در این دوران از انجام دادن انواع ورزش‌ها و بازی‌ها لذت می‌برند، حتی باشگاه‌های فراوانی برای بازی شطرنج وجود دارد. همان‌طور که می‌دانید شطرنج می‌تواند در فعال نگه‌داشتن مغز و ذهن‌تان بسیار مؤثر و مفید باشد پس با انجام آن در سنین پیری با بیماری‌هایی از قبیل آلزایمر و دیگر بیماری‌های ذهنی مواجه و درگیر نخواهید شد.

شایان ذکر است که مهم‌ترین کلید برای داشتن دوران بازنشستگی شاد و موفق این است که به سادگی خودتان را به انجام دادن کاری مشغول‌سازید و هر آنچه دوست دارید، انجام دهید. بسیاری از مردم هستند که بیشتر تمایل دارند صرفاً به جنبه مالی بازنشستگی فکر و توجه کنند، در صورتی که نمی‌دانند و متوجه نیستند که پول همه چیز نیست و آسایش و راحتی خیال بسیار باارزش‌تر است.

البته امنیت مالی در دوران بازنشستگی چیزی است که بیشتر مردم به آن توجه دارند و این امنیت به وجود نخواهد آمد مگر این که از قبل برای آن برنامه‌ریزی و نسبت به آن احساس مسئولیت کرده باشید.

متأسفانه بیشتر مردم تصور می‌کنند پس از بازنشستگی زمان زیادی برای زندگی کردن ندارند و باید گفت این تصور بسیار غلط است. در حقیقت آمارها نشان می‌دهد بیشتر افراد بیش از ۲۰ سال پس از بازنشستگی خود زندگی مفید و خوبی داشته‌اند. بنابراین در زمان جوانی باید برای این دوران برنامه‌هایی داشته باشیم و مهم‌تر از همه پس‌انداز کردن پول برای این روزهاست. روش‌های زیر به شما کمک می‌کند بازنشستگی خوبی داشته باشید:

### **شروع به پس‌انداز کنید و لحظه‌ای از آن غافل نشوید**

اگر از قبل بخشی از درآمدها را برای دوران بازنشستگی یا اهدافی دیگر پس‌انداز می‌کنید به این روند ادامه دهید. پس‌انداز کردن عادت خوبی است که همیشه باعث آرامش‌تان می‌شود. اما اگر هرگز پس‌اندازی نداشته‌اید، از همین الان شروع کنید. ماهی را هر وقت از آب بگیرید تازه است. اگر درآمدها ناچیز است، می‌توانید از مقدار بسیار کم شروع کنید و زمانی که درآمدها بهتر شد مبلغ پس‌انداز را افزایش دهید. در واقع برنامه‌ای برای این کار ترتیب دهید و هرگز دست از آن نکشید. فراموش نکنید هیچ‌گاه برای شروع پس‌انداز دیر نیست.

### **نیازهای دوران بازنشستگی را بشناسید**

در حقیقت بازنشستگی پرهزینه است. بنابراین کارشناسان، افراد تقریباً ۷۰ درصد درآمد بازنشستگی‌شان را نیاز دارند که البته کسانی که درآمد دوران بازنشستگی‌شان کمتر است گاهی اوقات ۹۰ درصد درآمدشان خرج نیازهای روزمره‌شان می‌شود. محاسبه کنید که احتمالاً در دوران بازنشستگی به چقدر پول نیاز خواهید داشت و برای آن برنامه‌ریزی طولانی‌مدت کنید.

### **خود را حتماً بیمه کنید**

اگر خودتان کارفرما هستید و برای خود کار می‌کنید و بیمه‌ای ندارید، حتماً برای بازنشستگی، خودتان را بیمه کنید و همیشه بهترین شرایط بیمه را در نظر بگیرید تا هنگام بازنشستگی به کمک‌تان بیاید. برخی بانک‌های معتبر، بیمه‌های بازنشستگی مناسبی ارائه کرده‌اند و می‌توانید با شرکت کردن در آن نوع بیمه‌ها، دوران بازنشستگی‌تان را تامین کنید.

### **اصول صحیح و اساسی سرمایه‌گذاری را بیاموزید**

چگونه پس‌انداز کردن به اندازه چه مقدار پس‌انداز کردن مهم است. تورم و نوع سرمایه‌گذاری‌ها می‌توانند نقش بسیار مهمی روی پس‌اندازتان داشته باشند. اگر بدانید پس‌اندازتان را به چه صورت سرمایه‌گذاری کنید بهتر می‌توانید روی پول‌تان کنترل داشته و مقدار آن را افزایش دهید. با افراد آگاه و مطمئن در زمینه سرمایه‌گذاری‌های مختلف مشورت کنید و بهترین سرمایه‌گذاری را نسبت به شرایط جامعه‌تان انتخاب کنید و همیشه مراقب روند کار باشید تا ضرری متوجه‌تان نشود. البته بهترین روش به کارگیری پس‌انداز، شرکت در سرمایه‌گذاری‌های مختلف است. با این کار خطر از دست دادن کل پول‌تان به حداقل می‌رسد و بازگشت نسبتاً خوبی خواهید داشت. البته در طول زمان بسته به عواملی مانند سن، اهداف و شرایط مالی، نحوه سرمایه‌گذاری‌ها متفاوت خواهد بود. امنیت مالی و آگاهی نسبت به وضع موجود دوشادوش یکدیگرند، بنابراین همیشه آگاهانه عمل کنید.

### به پس انداز دوران بازنشستگی تان دست نزنید

هرگز به پس انداز دوران بازنشستگی تان، حتی در لحظات گرفتاری دست نزنید. زیرا اگر یکبار این کار را انجام دادید، باردیگر هم به سراغش خواهید رفت و در مدت زمان اندک پس اندازتان را از دست می‌دهید. بنابراین حتی در سخت‌ترین لحظات هم پس انداز دوران بازنشستگی تان را خرج نکنید.

### بازنشستگی فاجعه نیست، به آن فکر کنید

چند ماه پیش از آن که بازنشسته شوید، درباره‌اش با جزئیات فکر کنید. این تمرین باعث می‌شود ترس‌تان نسبت به بازنشستگی بریزد، ضمن آن که برای گام بعدی، آماده‌تر خواهید بود.

### زندگی ادامه دارد، برای آینده برنامه‌ریزی کنید

شما پیش از بازنشسته شدن برنامه‌هایی برای آینده‌تان داشتید، حالا چه اتفاقی افتاده است که همه آنها را به گردباد فراموشی سپرده‌اید؟ برای خودتان اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت تعیین کنید. هدف کوتاه‌مدت یعنی هدفی که قرار نیست در آینده دور به آن برسید.

این هدف می‌تواند خرید هفتگی مایحتاج خانه از فروشگاه، تعمیر لوازمی که خراب شده‌اند، برگزاری مهمانی خانوادگی یا سفری به مقصدی نزدیک با تور گردشگری باشد.

هدف بلندمدت هم هدفی است که بنا دارید در آینده‌ای دور، عملی‌اش کنید، مثلاً شاید بخواهید امسال بیشتر پس انداز کنید و سال آینده، خانه را رنگ بزنید یا شاید لازم باشد در ۶ ماهه اول سال آینده برای دیدن فرزندان‌تان به خارج از کشور سفر کنید و...

هدفمند زندگی کردن، راه افسردگی و احساس پوچی را بر شما می‌بندد و باعث می‌شود از برنامه‌ای منسجم برای زندگی تبعیت کنید.

البته توجه داشته باشید که هدف تعیین کردن با رویکردی فرق می‌کند. برای مثال اگر فقط بگویید کاش می‌شد هفته آینده سری به ابیانه می‌زدم یعنی مشغول رویکردی هستید، اما اگر همان وقت که فکر ابیانه رفتن به سرتان می‌زند، از دوستان و آشنایان سراغ یک تور گردشگری قابل اطمینان با قیمتی مناسب را بگیرید یعنی شما صاحب هدفی هستید و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنید.

### بیکار نمانید

خانه‌نشینی یعنی دلمردگی. بازنشستگی نباید خانه‌نشینی تان کند. اگر شرایطش را دارید شغل تازه‌ای پیدا کنید. فراموش نکنید که معمولاً شغل جدید یک بازنشسته نسبت به شغل پیشینش در جایگاه پایین‌تری قرار دارد. اگر این وضعیت را بپذیرید و مراحل انطباق با شغل تازه را بدرستی طی کنید پس از مدتی به آن هم عادت می‌کنید و حتی از آن لذت می‌برید. در این شرایط، باید به خانواده هم درباره شغل جدیدتان و این که شاید هم مرتبه شغل پیشین نباشد توضیح دهید.

اما اگر نمی‌خواهید سرکار بروید یا شرایطش برایتان مهیا نشده است، باز هم دلیلی برای در خانه ماندن ندارید. علایق خودتان و همسرتان را بشناسید و برنامه‌هایی مشترک برای پرداختن به آنها پیدا کنید.

### **ورزش کنید**

تا دیروز که بازنشسته نبودید، معمولا وقت راه رفتن، شکم‌تان را تو می‌دادید، گردن را به سمت عقب مایل می‌کردید، سینه را جلو می‌دادید و قدم‌ها را محکم برمی‌داشتید! حالا چه اتفاقی افتاده است که با گذشت فقط چند ماه از بازنشستگی، گوژپشت و رنجور شده‌اید و شل و بی‌رمق قدم برمی‌دارید؟ برای جلوگیری از بحران بازنشستگی، ورزش کنید و حتی اعضای خانواده را هم به شکلی غیرمستقیم به همراهی با خودتان ترغیب کنید. ورزش نه‌تنها در حفظ سلامتی‌تان موثر است بلکه انجام آن در فضای باز باعث می‌شود دوستانی مثبت‌نگر از جنس خودتان پیدا کنید.

### **جیب‌تان را بپایید!**

آدم‌های زیادی وجود دارند که خیال می‌کنند بازنشسته‌ها کمتر فشار مالی را تحمل می‌کنند، اما این باور درست نیست. بر خلاف تصور عمومی، بازنشستگی معمولا با افزایش هزینه‌های زندگی همراه است. ورود به بازنشستگی یعنی ورود به دوره‌ای که شما نیاز به پس‌اندازی برای درمان بیماری‌های احتمالی خود و همسرتان دارید. از سویی دیگر، فرزندان‌تان به سنی رسیده‌اند که باید سروسامان‌شان دهید، آنها که پیشتر، سروسامان‌شان داده‌اید هم حق دارند هر از گاهی به شما سر بزنند، مهمان‌تان شوند و... این مخارج گرچه در ظاهر ناچیز به نظر می‌رسند، ولی وقتی با هم جمع‌شان می‌کنید رقمی بزرگ می‌شوند و این عدد، همان عددی است که پس از گذشت چند ماه از بازنشستگی افراد، ذهن‌شان را مشغول می‌کند و به دغدغه‌شان تبدیل می‌شود. بهتر است حتی پیش از رسیدن به این شرایط، پس‌انداز کردن و برنامه‌ریزی اقتصادی را یاد بگیرید و پاش را کنار بگذارید.

منابع:

جام جم - قدس آنلاین - گروه خانواده خوشبخت تبیان زنجان [http://www.tebyan-zn.ir/blest\\_family.html](http://www.tebyan-zn.ir/blest_family.html)