

# چگونه بازنشستگی شاد داشته باشیم؟

ارنی جی. زلینسکی

ترجمه: زهرا زاده غلام، مریم جولایی مقدم

# چگونه بازنشستگی شاد داشته باشیم

ارنی جی. زلینسکی

ترجمه: زهرا زاده غلام، مریم جولایی مقدم

سرشناسه	: زلینسکی، ارنی جان، ۱۹۴۹-م.
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه بازنشستگی شاد داشته باشیم/ نویسنده ارنی جی زلینسکی؛ ترجمه زهرا زاده‌غلام و مریم جولایی مقدم
مشخصات نشر	: تهران: یزدا، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۲۵۶ ص.
شابک	: 978-600-165-452-7 : ۲۶۰۰۰۰ ریال.
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: HOW TO RETIRE HAPPY, Wild, and Free: retirement wisdom that you won't get from your financial advisor, 2004
موضوع	: بازنشستگی
موضوع	: Retirement
موضوع	: بازنشستگی پیش از موعد
موضوع	: Early retirement
موضوع	: اوقات فراغت
موضوع	: Leisure
شناسه افزوده	: زاده‌غلام، زهرا ۱۳۵۲، مترجم
شناسه افزوده	: جولایی مقدم، مریم، ۱۳۶۶، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۵ ج ۸ / HQ ۱۰۶۲
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۹
شماره کتابشناسی	: ۴۵۳۸۰۸۲

## «چگونه بازنشستگی شاد داشته باشیم»

نویسنده: ارنی جی. زلینسکی

مترجمان: زهرا زاده‌غلام و مریم جولایی مقدم

ناشر: یزدا / چاپ اول: زمستان ۱۳۹۵ / قطع: وزیری / تعداد صفحات: ۲۵۲ صفحه  
مجری: مؤسسه فرهنگی هنری آهنگ آتیه / ویرایش و صفحه‌آرایی: آتیه مؤسسه آتیه  
طراح جلد: اکبر محمدخانی / چاپ و صحافی: کتیبه / شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / بها: ۲۶۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-165-452-7

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۶۵-۴۵۲-۷

به سفارش: مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا (وابسته به صندوق بازنشستگی کشوری)

نشانی: تهران، خیابان ولیعصر، بالاتر از تقاطع نیایش، خیابان رحیمی، پلاک ۸۵ - تلفن: ۲۲۰۵۲۶۳۰



**توجه:** به موجب قانون حمایت از حقوق مؤلفان، محققان و هنرمندان مصوب ۱۳۸۲/۱۰/۱۱ و همچنین قانون ترجمه و تکثیر کتب و نشریات و آثار صوتی مصوب ۱۳۵۰، تمام حقوق این اثر به هر نحو برای مؤسسه راهبردهای بازنشستگی صبا محفوظ است. نشر و پخش تمام یا قسمتی از این کتاب بدون اجازه از مؤسسه، باعث پیگرد قانونی خواهد بود.

www.saba-psi.ir

## فهرست مطالب

مقدمه ..... ۷

### فصل اول:

خوشحالم که بازنشسته‌ام ..... ۱۱

احتمالاً وقتش رسیده به ریست بگی من دیگه نیستم!! ..... ۱۳

بازنشستگی باید لبخند عمیقی بر صورتت ایجاد کند ..... ۱۷

اگر برای یک دوران بازنشستگی فعال برنامه‌ریزی نکرده باشید آن وقت دوران سختی را برای خودتان رقم زده‌اید. ..... ۲۰

هیچ وقت نگو من خیلی جوانم برای بازنشسته شدن ..... ۲۴

بازنشسته شدن خیلی دیر به این معناست که فرصت دیگری پیدا نمی‌کنید برای اینکه این دوران را به

درستی بگذرانید ..... ۲۶

می‌توانی برای بازنشسته شدن یک کیک داشته باشی و خودت هم از آن بخوری ..... ۲۹

یک مسئله پیچیده: زندگی کوتاه است، پول هم کم است ..... ۳۳

اگر حس می‌کنی آماده‌ای پس بازنشسته شو ..... ۳۹

### فصل دوم:

بازنشستگی: فرصتی است برای اینکه بزرگ‌تر از آنچه تا به حال بوده‌ای شوی ..... ۴۳

بازنشستگی شما را آزاد می‌سازد ..... ۴۵

عدم تمایل به تفریح برابر است با عدم تمایل به زندگی ..... ۴۷

برای خودتان یک هویت جدید بسازید زیرا هویت قبلی به کارتان نمی‌آید ..... ۵۲

هدفمند بودن آسان است به شرط آنکه هدفی داشته باشید ..... ۵۸

- یافتن و دنبال کردن ندای درونی تان می تواند بازنشستگی را به بهترین دوران زندگی تان تبدیل سازد..... ۶۴
- به کاری مشغول باشید که مانند یک شغل جدی نباشد بلکه یک کار تفریحی و سرگرمی باشد..... ۶۹
- باز یافتن روحیه خلاقانه تان هدف لذت بخشی را در زندگی بازنشستگی تان قرار خواهد داد..... ۷۳
- ننوشتن یک کتاب می تواند از نوشتن آن خیلی دشوارتر باشد..... ۷۸

### فصل سوم:

- مکان های بسیار و کارهای زیاد**..... ۸۳
- درخت زندگی لذت بخش بکارید و مراقب آن باشید تا رشد کند..... ۹۰
- هنگامی که بازنشسته می شوید لازم نیست که حتی یک دقیقه هم تلویزیون تماشا کنید و شاید بهتر باشد اصلاً تماشا نکنید!..... ۱۰۱
- انجام یک کار کوچک خیلی با ارزش تر از ساعت ها نشستن است..... ۱۰۴
- برنامه و سبک جدیدی برای اوقات فراغت تان ایجاد کنید..... ۱۱۲
- زود خوابیدن و زود بیدار شدن یک فرد را کسل، سرخورده و غمگین می سازد..... ۱۱۵

### فصل چهارم:

- حسابی مواظب خودتان باشید چون هیچ فرد دیگری به خوبی خودتان از عهده این کار بر نمی آید!**..... ۱۲۱
- شما هم می توانید از حق داشتن یک دوران بازنشستگی سالم و شاد برخوردار باشید..... ۱۲۳
- چاقی و اضافه وزن واقعاً فراگیر شده است، اگر می توانید از آن اجتناب کنید..... ۱۲۸
- اگر مراقب بدنتان نباشید، خیال دارید کجا زندگی کنید؟..... ۱۳۰
- یک راه میان بر برای تناسب اندام، کار و فعالیت شدید در درازمدت است..... ۱۳۴
- پیاده روی فعالانه در دل طبیعت بهترین درمان هر دردی است..... ۱۳۷
- ذهن شما هم به ورزش نیاز دارد..... ۱۳۹

### فصل پنجم:

- یادگیری برای زیستن است**..... ۱۴۵
- خودت را متعهد کن تا یک یادگیرنده مادام العمر باشی، اینگونه هیچ وقت زندگی ات بدون هدف نخواهد بود..... ۱۴۷
- با دانشگاه ها در ارتباط باش و در زندگی خودت را مشغول نگه دار..... ۱۴۸
- یک دوره سرگرمی برای رشد و پیشرفت خود و یادگیری مادام العمر بگیرد..... ۱۵۰

- ۱۵۱..... روی گرفتن یک مدرک دانشگاهی و تجربه احساس تعلق به گروه افراد جوان کار کنید
- ۱۵۲..... استفاده از اینترنت و آنلاین بودن خیلی جالب تر از عدم استفاده از آن است
- ۱۵۵..... جاده‌های آموزشی تحقیقی را کشف کن، اگر می‌خواهی دنیا را کشف کنی

### فصل ششم:

- ۱۵۷..... **ثروت تو جایی است که دوستانت هستند**
- ۱۵۹..... دوستان شما زندگی تان را کامل می‌کنند
- ۱۶۳..... دو یا سه دوستی حقیقی خیلی با ارزش تر از صد دوستی سطحی و ظاهری است
- ۱۶۷..... نمی‌توانید در خانه بنشینید و دیده شوید
- ۱۷۱..... در خلوت و تنهایی تان بیشتر از هر زمانی رشد می‌کنید

### فصل هفتم:

- ۱۷۷..... **سفر کردن برای ماجراجویی و لذت بیشتر**
- ۱۷۹..... خودتان را از جسم تان جدا کرده و نگرش‌های جدید را به خود القا کنید
- ۱۸۰..... چنانچه سفر کیفیت زندگی شما را به صورت مثبت متأثر می‌کند حتی المقدور برای آن هزینه کنید
- ۱۸۱..... نکاتی در خصوص چگونگی غنی‌سازی سفرهای بعدی شما
- ۱۸۲..... از اینترنت برای لذت بخش تر کردن و مقرون به صرفه کردن سفر خود استفاده کنید
- ۱۸۳..... سفری متفاوت (متفاوت سفر کنید)
- ۱۸۵..... چیزی بی‌همتا و نادر را در سفرهای بعدی خود پیاده‌سازی کنید
- ۱۸۶..... یک اکوتوریست (طبیعت گرد) شوید
- ۱۸۷..... نیازی نیست که حتماً پولدار باشید، برای اینکه بتوانید یکی دو ماهی را در مناطق خوش آب و هوا بگذرانید
- ۱۸۸..... می‌توانید از اتومبیل خودتان برای اقامت و ماندن استفاده کنید و حسابی لذت ببرید
- ۱۸۹..... چرا تنها سفر کنید وقتی مجبور نیستید؟
- ۱۹۰..... خانه تان را با یک خانه دیگر در یک بهشت خیلی دور تبادل کنید
- ۱۹۱..... یک تعطیلات کاری را برای تجربه رضایت بخش تر یک مسافرت، امتحان کنید
- ۱۹۴..... به جایی نزدیک به خانه تان مسافرت کنید و کارهایی انجام دهید که یک گردشگر غیربومی انجام می‌دهد
- ۱۹۷..... جای دیگری زندگی کنید و کاری انجام دهید که همیشه می‌خواستید
- ۲۰۲..... تصور کنید که به سمت یک شهر دانشگاهی حرکت می‌کنید
- ۲۰۴..... به سمت بهشت حرکت کنید، بعد از اینکه یاد گرفتید چگونه شاد و آزاد باشید

### فصل هشتم:

- به جایی که زندگی بازنشستگی برایتان بهترین حالت را دارد، نقل مکان کنید. ۱۹۵
- جای دیگری زندگی کنید و کاری انجام دهید که همیشه می خواستید. ۱۹۷
- تصور کنید که به سمت یک شهر دانشگاهی حرکت می کنید. ۲۰۲
- به سمت بهشت حرکت کنید بعد از اینکه یاد گرفتید چگونه شاد و آزاد باشید. ۲۰۴

### فصل نهم:

- برای شادمانی مهم نیست که چگونه به او می رسیم. ۲۰۷
- بازنشستگی زمانی برای خوابیدن نیست، بلکه زمانی است برای لذت بردن از زیبایی جهان اطراف شما. ۲۰۹
- رهایی خود را جشن بگیرید و آزاد باشید. ۲۱۴
- اگر پول می تواند خوشحالی را بخرد، پس چرا مقداری از آن را نمی فروشید؟ ۲۱۸
- می توانید از نقره چشم پوشی کنید، اگر انتظار طلا را دارید. ۲۲۴
- خوشحال باشید وقتی که زنده هستید، زیرا زمان زیادی در مرگ خواهید بود. ۲۲۷
- ثروتمندانه زندگی کردن بهتر از ثروتمندانه مردن است. ۲۳۲
- کمک کردن به دیگران زندگی را با ارزش می کند و شما شادتر از همیشه خواهید شد. ۲۳۷
- فراموش کنید که چند سال دارید، این کار وقتی که پیرتر می شوید بیشتر اهمیت دارد. ۲۳۹
- دنیا را بدون خواندن آهنگ هایی که روزی دوست داشتید، ترک نکنید. ۲۴۳

## مقدمه

این کتاب می‌تواند شما را به یک برنده تبدیل کند. هم‌اکنون کتاب «لذت کار نکردن» به شانزده زبان مختلف دنیا منتشر شده و بیش از دویست هزار نسخه از آن در سراسر دنیا به فروش رسیده است. به‌رغم اینکه آخرین ویرایش این کتاب کماکان پرفروش بود، من آن را برای اینکه برای قرن بیست و یکم مناسب‌تر شود، به روز کرده‌ام. می‌خواهم از فیل وود<sup>۱</sup>، کریستی ملویل<sup>۲</sup> و مگان کیف<sup>۳</sup> در انتشارات تن اسپید پرس<sup>۴</sup> برای فراهم کردن امکان چاپ آخرین ویرایش این کتاب تشکر کنم.

نه‌تنها محتوای کتاب به‌روز شده، بلکه یک بخش جدید به آخرین کتاب اضافه شده است: مجموعه‌ای از برخی نامه‌های جالبی که از زمان آخرین ویرایش در سال ۱۹۹۷ دریافت کرده‌ام. من معتقدم این نامه‌ها اگر بیشتر از مواردی که نوشتم برای شما امیدوارکننده نباشد کمتر از آن نیست. علاوه بر آن، تعدادی نامه در سرتاسر کتاب گنجانده‌ام. می‌خواهم از افرادی که این نامه‌ها را نوشته‌اند تشکر کنم. آنها بی‌اندازه به این کتاب کمک کرده‌اند.

بر خلاف بیشتر کتاب‌های «چگونه موفق باشیم»، این کتاب درباره موفقیت در یک شغل یا بدست آوردن پول نیست. این کتاب در مورد چگونگی برنده شدن در بازی‌های رقابتی هم نیست. در واقع این کتاب درباره یک پیروزی است. زمانی که شما کار نمی‌کنید؛ نه به شیوه‌ای رقابتی اما بسیار رضایتبخش.

شما یک برنده هستید وقتی برای زندگی میل و رغبت دارید، یک برنده هستید زمانی که هر روز صبح هیجان‌زده از روزی که در پیش دارید، از خواب برمی‌خیزید. شما یک برنده هستید وقتی از آنچه انجام می‌دهید لذت می‌برید و شما وقتی برنده‌اید که خیلی خوب می‌دانید با

---

1. Phil Wood  
2. Kristy Melville  
3. Meghan Keffe  
4. Ten Speed Press



باقی مانده زندگی تان می‌خواهید چه کنید.

خواه یک بازنشسته، یک بیکار یا شاغل، شما می‌توانید کتاب «لذت کار نکردن» را یک راهنمای کاربردی و قابل اتکا برای ایجاد یک بهشت دور از محل کار خود به شمار آورید. به این دلیل که همه ما گاهی به یادآوری امور بدیهی و غیربدیهی نیازمندیم بنابراین می‌توانیم از این کتاب راهنما برای آن که پی ببریم چگونه از زندگی بیشتر لذت ببریم استفاده کنیم. این کتاب نتیجه آموزش‌های من است؛ آموزش‌هایی که هیچ ارتباطی با دوره تحصیلی من در مدرسه و دانشگاه نداشته است. من این آموخته‌ها را از دل تجربیاتم به دست آورده‌ام و هیچ ارتباطی به آموزش‌های رسمی و آکادمیک من نداشته است.

من در سن بیست و نه سالگی یک حرفه جدید را آغاز کردم، با از دست دادن شغلم، به این تصمیم رسیدم که می‌خواهم برای مدت حدوداً یک سال یک انسان علاف اما خلاق باشم، اگرچه گمان می‌رفت که پیشه جدید من موقتی باشد اما همچنان باید به یک شغل معمولی بر می‌گشتم.

من در شغل سنتی پیشینم، به خودم این اجازه را دادم تا توسط یک سیستمی که اصلاً برای روح و روان طراحی نشده است زندانی شوم. برای قریب به ۶ سال من در یک شرکت دولتی ارائه‌دهنده خدمات عمومی، یعنی جایی که باید از ساعت ۹ صبح تا ۵ عصر کار می‌کردم، استخدام بودم. با این وجود ساعت کاری من به جای ۹ تا ۵، اغلب از ۸ صبح تا ۶ بعدازظهر به طول می‌انجامید و تعطیلی آخر هفته را نیز مجبور بودم بدون هیچ دریافتی اضافه‌ای کار کنم. بعد از بیش از ۳ سال فرار کردن از تعطیلات، تصمیم گرفتم یک تابستان، ۱۰ هفته دور از کار باشم. گذشته از این که از جانب مافوقم اجازه نداشتیم اما این یک ایده عالی بود. خلاصه اینکه، من کامل از این تعطیلات ۱۰ هفته‌ای لذت بردم؛ هر چند که پس از بازگشت از تعطیلات، من از شغلم به عنوان یک مهندس حرفه‌ای اخراج شده بودم.

دلیل اخراج من آن بود که با این مرخصی طولانی‌مدت، از سیاست‌های شرکت تخطی کرده‌ام. بدون شک مافوق من کاری را که انجام داده بودم دوست نداشت: صرف‌نظر از ارزیابی عملکرد بالای من و دوره طولانی‌مدت کار بدون تعطیلات، شرکت در مدت کوتاهی پس از بازگشت من به کار، مرا اخراج کرد. من مطمئن نیستم که اخراج من صرفاً به دلیل زیرپا گذاشتن سیاست‌های شرکت بود. شاید مافوقم به آن همه لذتی که من از تعطیلاتم برده بودم حسادت می‌کرد. به هر حال، بسیاری از مافوق‌ها - بخصوص آنهایی که استخدام دولت هستند - مواجهه با زبردستانی که نه تنها یک کارمند خلاق‌اند بلکه یک «از زیر کار در رو» خلاق

هستند را دوست ندارند.

تعجبی ندارد که چند هفته اول پس از اخراج را با ناراحتی گذراندم. من یک کارمند با بهره‌وری بالا بودم و زحمات فراوانی برای این شرکت کشیده بودم. بدون شک، با اخراج یک نیروی ارزشمندی همچون من یک بی‌عدالتی بزرگ رخ داده بود.

نقطه عطف زندگی من اما درست آن روزی بود که متوجه شدم اخراج شدن من یک برکت پنهانی است. نه تنها پذیرفتم که من یک کارمند بالذاته نیستم بلکه علاقه‌ام نسبت به کار منظم (از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر) را نیز از دست دادم. بنابراین تصمیم گرفتم تا آنجا که امکان دارد اوقاتم را دور از محل کار سپری کنم، مخصوصاً در تابستان‌ها. حالا دیگر یک کار معمولی برایم غیرممکن بود. به علاوه مسیر شغلی من به عنوان یک مهندس حرفه‌ای نیز به پایان رسیده بود.

تا دو سال بعد از آن، نه اصلاً کار کردم و نه در هیچ مؤسسه آموزشی حضور پیدا کردم. هدف والای من شاد بودن بدون داشتن شغل بود. به هر چه فکر کردم بدستش آوردم. در طول این دوره چه کردم؟! با وجود اینکه گاهی پول بسیار کمی داشتم، کاملاً مرفهانه زندگی کردم. فعالیت‌های رضایتبخش و مفیدی که درگیرش شدم آنچنان زیاد بود که نمی‌توان به همه آنها اشاره کرد. فراتر از همه اینها، یک جشن بیکار شدن گرفتم. من رشد کردم و ارزش‌هایم تغییر شکل پیدا کردند. از نظر خودم، طی این دو سال به خوبی دکترای فراغت را گرفتم. افسوس که هنوز هیچ دانشگاهی این چنین مدرکی را به من اعطا نکرده است.

بعد از دو سال تن‌آسایی مطلق، تصمیم گرفتم تحت هیچ شرایطی و تا آنجا که امکان‌پذیر است در هیچ یک از ماه‌های سال که در اسمش حرف «ر» نیست کار نکنم. از اینها گذشته، بهترین ماه‌های سال برای گذراندن اوقات فراغت در آمریکای شمالی ماه‌های می، ژوئن، جولای و آگوست است. این آزادی چنان برای من دلپذیر و لذت‌بخش بود که موجب شد تا من برای بیش از دو دهه از کار منظم ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر دوری‌گزینم. در واقع از اواخر دهه سوم زندگی‌ام یک بازنشسته یا یک نیمه‌بازنشسته موقت بوده‌ام.

در طی این سال‌ها، سؤال بسیاری از مردم از من این بود که چگونه می‌توانم از این همه اوقات فراغتی که دارم بی‌اینکه خسته شوم بهره ببرم. این باعث شد که بفهمم عده‌ای برای دست یافتن و حتی به پایان رساندن رضایتبخش اوقات فراغتشان دچار مشکل هستند. همچنین به این فکر افتادم که درباره چگونه مدیریت کردن اوقات فراغت و لذت بردن از آن بسیار کم

نوشته شده است. در این زمان بود که ایده این کتاب پدیدار شد. فرض من بر این است که هر کسی می‌تواند یاد بگیرد که چگونه اوقات فراغتش را با فعالیت‌های مفید و هیجان‌انگیز پر کند. مبتنی بر این پیش‌فرض است که معتقدم یک کتاب درباره اینکه چگونه از اوقات فراغت خود لذت ببریم، می‌تواند به بسیاری از مردم کمک کند.

در سراسر این کتاب، اندیشه‌ها و افکار من در خصوص چگونگی نیل به یک زندگی مرفه و با فراغت خاطر مبتنی بر تجربیاتم دور از محل کار، ارائه شده است. اگرچه برای در اختیار گذاشتن یک دورنمای وسیع از اینکه چگونه یک بازنشسته یا بیکار شاد باشیم تنها از تجربیات شخصی‌ام استفاده نکردم. بخش عمده این کتاب حاصل مطالعات و گوش سپردن‌های من به داستان‌ها، تجربیات و آرزوها و تمایلات افراد مختلف است.

شما درمی‌یابید که این کتاب در اصل یک کتاب آکادمیک نیست. من از جزئیات زیاد و زبان آکادمیک اجتناب می‌کنم، زیرا حقیقتاً این جزئیات برای اغلب افراد جذاب نیستند. کتاب شامل متن، تمرینات، کاریکاتورها، کاردارها و پرسش‌هایی برای مطلع شدن از شیوه‌های یادگیری افراد مختلف است. نظرات متعددی که از طریق صدها نامه‌ای که از سوی خواننده‌ها دریافت کرده‌ام، تأیید می‌کنند که این روش به بهترین نحو و به شیوه‌ای جالب و سرگرم‌کننده، پیام مرا به مخاطبانم می‌رساند.

شما اگر می‌خواهید به زندگی خود آهنگ و کیفیت ببخشید، بهتر است به این کتاب به عنوان یک دارایی ارزشمند بنگرید، همچنان که ده‌ها هزار نفر در سراسر دنیا می‌نگرند. بر مبنای بازخورد خواننده‌ها، من اطمینان دارم که این کتاب در بیش از یک مسیر شما را آموزش خواهد داد، به چالش خواهد کشید، در شما نفوذ کرده و ایجاد انگیزه خواهد کرد.

«زندگی خوشایند و دلپذیر»<sup>۱</sup> که برای دهه‌ها یک اصطلاح مشهور بوده است به معنای یک زندگی رضایتبخش و خوب است. شخصی که با این سبک زندگی می‌کند، راضی و خوشحال است. این کتاب درباره این است که شما چگونه می‌توانید زندگی خوشایند و دلپذیری داشته باشید. خواه یک بازنشسته، بیکار و یا در حال کار کردن باشید. آنچه که این کتاب برای نیل به یک «زندگی خوشایند و دلپذیر» به شما می‌دهد، می‌تواند شما را شگفت‌زده نماید.

#### 1. The life of Riley

۲. اشاره به یک سریال کمدی آمریکایی پخش شده در دهه ۱۹۴۰ میلادی است که در رادیو پخش می‌شد و در ادامه در دهه ۱۹۵۰ در قالب سریال تلویزیونی نیز پخش گردید. به دلیل سبک زندگی خاص نقش اول این سریال به نام آقای رابلی، امروزه این اصطلاح اشاره به یک زندگی رضایتبخش و ایده‌آل دارد.

فصل اول

خوشحالم که بازنشسته‌ام



## احتمالاً وقتش رسیده به رئیس‌ت بگی من دیگه نیستم!!

بزودی زمانی می‌رسد که دیگر تمایل به کار کردن ندارید و خسته می‌شوید از تظاهر کردن‌های همیشگی در محیط‌های کار. مدت‌ها کار کردی، فعالیت‌های گنگ و مبهم صرفاً برای پول و مخارجت، ناگهان به خودت می‌آیی و می‌بینی که از نظر روحی دچار یک وقفه و سکون شدی. شروع می‌کنی به شگفت‌زده شدن از اینکه چرا خیلی از کارگرها کور کورانه خودشان را در ساعات کاری سخت و سنگین زندانی می‌کنند و سال‌ها به این صورت کار می‌کنند تا ۶۰-۷۰ ساله شوند و آن وقت کنار گذاشته شوند، اخراج شوند یا اینکه دیگر سالم نباشند.

بعد از اینکه به اندازه کافی به نکات منفی محیط کار فکر کردید شروع می‌کنید به راه‌حل‌های احتمالی فکر کردن. یکی از این راه‌حل‌ها این است که زودتر بازنشسته شوید. شروع می‌کنید به رؤیاپردازی درباره زمانی که بازنشسته می‌شوید و دیگر کار نمی‌کنید و سالی سه بار سفرهای طولانی و دریایی بروید، زمان زیادی را با نوه‌هایتان بگذرانید، زمان طولانی را در مکان‌های مذهبی بگذرانید یا اینکه مدتی را در یک شهر دیگر زندگی کنید. اگر اخیراً به این مواردی که گفتم فکر کردید و رؤیاپردازی کردید. دیگه وقتش رسیده که به رئیس‌تون بگید «من دیگه نیستم!»

در همان زمان که به فکر ترک شغل هستی در عجبی که آیا فقط خودت تو دنیا همچین احساس بد و ناخوشایندی داری؟ باور کنید که شما تنها نیستید. وقتی افراد با سن بالا می‌روند و به فکر بازنشسته شدن می‌افتند احساس ناامنی به آنها دست می‌دهد و فکر می‌کنند که رضایت و خشنودی‌شان را دارند از دست می‌دهند. در بعضی کشورها که بازنشستگی اجباری وجود دارد فرد وقتی خودش را بازنشسته می‌کند بدون زور و اجبار احساس می‌کند که کنترل زندگی‌اش در دستان خودش است که این حس خوبی به او می‌دهد.

تعداد زیاد افراد ۴۰-۵۰ ساله‌ای که می‌خواهند شغلشان را ترک کنند شما را متعجب خواهد کرد.

به گفته نانسى لانگدون، برنامه‌ریز مالی «دیگر هیچ فردی نمی‌خواهد تا ۶۵ سالگی وقت تلف کند همه می‌خواهند هر چه زودتر بازنشسته شوند». مشاوران کار و مشاغل اینگونه اشاره می‌کنند که تعداد زیادی از مردم در سن ۵۰ سالگی از کارشان خسته می‌شوند و تا سن ۵۵ سالگی آرزوی نهان بازنشستگی دارند و تنها تعداد کمی به این آرزو می‌رسند ولی این تعداد می‌توانست بیشتر بشود اگر افراد برنامه‌ریزی مناسبی داشتند. یکی از افرادی که به آرزوی جامه عمل پوشاند ایان هموند از کشور اسکاتلند است. او خیلی دوست داشت که بازنشسته شود و این کار را کرد. بعد از خواندن کتاب لذت کار نکردن<sup>۱</sup> او تصمیم گرفت که دیگر کار نکند. یک برنامه‌ریزی دقیق به او کمک کرد که به هدفش که انجام کاری پربارتر در زندگی‌اش بود برسد. در واقع او درخواست استعفايش را یکسال قبل از اینکه شغلش را ترک کند نوشته بود و تقویم الکترونیک خود را به گونه‌ای تنظیم کرده بود که هر روز به او یادآوری می‌کرد که تو می‌خواهی از این اداره بروی. او به ما اجازه داد تا نامه استعفايش را به شما نشان دهیم. نامه او به این صورت بود:

من به کارم در تاریخ ۳۰ ماه سپتامبر ۱۹۹۸ خاتمه می‌دهم تا یک سبک زندگی بهتری را دنبال کنم و حداقل چند سال دیگر از عمرم را با لذت و خوشی زندگی کنم. محتوای حرفه‌ای و فنی این شغل از بین رفته است و استعداد و تعهد من در همین بعد حرفه‌ای و فنی شغل بود. این تغییر عموماً به دلیل افزایش وظایف اجرایی و اداری شغل است که من واقعاً به آن علاقه‌ای ندارم و مناسب برای این کارها نیستم. در محیطی که باید فنی و حرفه‌ای باشد سیستم عملکرد و اجرایی بشدت بر توانایی‌های مدیر تکیه دارد. من دوست ندارم آلوده این سیستم بشوم. ترجیح می‌دهم یک حقوق ناچیز به خاطر دستاوردهای ذهنی‌ام بگیرم و بتوانم توانایی‌ام را نشان دهم به جای اینکه صرفاً در شرکت حضور داشته باشم و دیده شوم. زمان از دست رفته من در این شرکت به دلیل مباحثات بی‌نتیجه و طولانی، نوشتن گزارشاتی که هیچ‌وقت خوانده نشد، انجام کارهای غیراستاندارد به دلیل نبود امکانات و کارکنانی که تعلیم ندیده بودند خیلی با ارزش‌تر از پاداشی است که این شرکت به من دهد. با افتخار اعلام می‌کنم که بعد از ترک شغل مدتی را با پدرم و دوستانم می‌گذرانم و پس از آن می‌خواهم ۴ ماه را در نیوزیلند باشم و بعد از اینکه برگشتم می‌خواهم علائقم به شرح زیر را دنبال کنم:

- ◆ ستاره‌شناسی و نجوم بخوانم
- ◆ زبان آلمانی و اسپانیایی یاد بگیرم
- ◆ سفرنامه، داستان‌های کوتاه و شعر بنویسم

- ◆ ادبیات باستانی بخوانم
- ◆ به عنوان یک معلم علوم یا زبان در کشورهای دیگر داوطلب شوم
- ◆ در رشته برق و الکترونیک تحصیل کنم
- ◆ به سفر دور دنیا بروم
- ◆ در یک مسابقه بین‌المللی شطرنج شرکت کنم
- ◆ گیتار بزنم و کنسرت برگزار کنم
- ◆ زبان ایتالیایی و پرتغالی در حد یک توریست یاد بگیرم
- ◆ با آبرنگ نقاشی بکشم
- ◆ و ده‌ها کار دیگر که تا الان به ذهنم نرسیده!

اگر من تنها به یک سوم از خواسته‌هایم برسم آن موقع می‌توانم بگویم که از زمانم به خوبی استفاده کرده‌ام. در محیط کار افرادی شناخته می‌شوند و پاداش می‌گیرند که هیچگاه انتقاد نکنند و تفکر انتقادی نداشته باشند.

با بهترین آرزوها برای آینده‌تان اگر آینده‌ای می‌خواهید.

بدون شک یادداشت او برای خیلی از افراد الهام‌بخش است. در اینجا من از شما می‌خواهم که لیستی همانند لیست ایان تهیه کنید و برنامه‌ها و اهدافی که برای دوران بازنشستگی‌تان دارید را یادداشت کنید. ایان در واقع بعد از اینکه تصمیم به بازنشستگی گرفت و بازنشسته شد به من نامه نوشت و نامه وی به شرح زیر است:

### ارزی عزیز

من کتاب لذت کار نکردن را برای بار سوم خوانده‌ام و به شما تبریک می‌گویم به خاطر نوشتن این کتاب که در واقع به حقایقی آشکارا اشاره می‌کند که بیشتر مردم آن را نمی‌بینند. در یک روز بارانی که منتظر اتوبوس بودم و در اینترنت جستجو می‌کردم به کتاب تو برخوردم و بعد از اینکه دو فصل آن را خواندم کتاب را خریدم. باید بگویم که من معمولاً کتاب نمی‌خرم و عضو کتابخانه هستم ولی این تنها کتابی بود که من در سال ۱۹۷۷ خریدم. در واقع این کتاب تفکراتی را که من درباره محیط کار و زندگی‌ام، تنهایی، پول، هدف زندگی و انگیزش داشتم تقویت کرد. آخرین شغل من به عنوان یک شیمیدان تحلیلگر در یک شرکت بود. من از یکسال قبل از اینکه شرکت را ترک کنم برای خودم بر روی تقویم الکترونیکم یک یادآوری تنظیم کرده بودم که هر روز به من یادآوری می‌کرد که می‌خواهم این شرکت را ترک کنم. مدیر من هم یک روز کتاب تو را از من قرض گرفت و بعد از خواندن آن ما با هم در موردش صحبت کردیم و در آخر



او به من گفت که هر آنچه در این کتاب نوشته شده بود واقعیت داشت. من یکسال قبل از رفتنم به کارفرمایم اطلاع دادم در حالی که از نظر قانونی یکماه قبل از رفتن باید اطلاع می‌دادم. شش ماه آخر من در آن شرکت خیلی خوب بود: مسئولیت‌های مدیریتی من به دیگران واگذار می‌شد و من در حاشیه پروژه‌های جدید قرار داشتم و مشغول آموزش و تربیت کارشناس بودم و مشکل‌گشای بسیاری از کارمندان و واقعاً لذت می‌بردم از کارهایم.

اگرچه شغل خوبی بود ولی زندگی‌ام بعد از آن خیلی بهتر بوده است. من دوچرخه‌سواری کردم و اطراف نیویورک چادر می‌زدم و لذت می‌بردم. در واقع برنامه من ۴ ماهه بود اما به ۶ ماه افزایش پیدا کرد، به دلیل طبیعت زیبا، هوای خوب و مهم‌تر از همه مردم خوب این منطقه، واقعاً این منطقه را من پیشنهاد می‌دهم، بهتر از هر جای دیگری بود که من سفر کردم. سفرهای مشابهی هم در میانه غربی آمریکا و سواحل قناری انجام دادم و البته قبل از آن زبان اسپانیایی یاد گرفتم. نقاشی‌های بسیاری با آبرنگ از مناطقی که در نیویورک عکس انداختم کشیدم و نتیجه کار واقعاً خودم را هم متعجب کرد. امسال می‌خواهم نقاشی با پاستل را هم امتحان کنم. بیشتر دوستان و خانواده‌ام را دیدم با اینکه نیمی از زندگی جدیدم را در سفر بودم. برنامه تابستانم این است که یک سفر دو ماهه به ایرلند بروم، الکترونیک بخوانم و دوستان قدیمی‌ام در سیدنی را ملاقات کنم و به مدت شش ماه زمستان را دورتادور استرالیا با دوچرخه بگردم. الان دیگه واقعاً نمی‌دونم چطور خودم را با محیط کار هماهنگ سازم؟ تمام اینها برای من خیلی پرخرج نبوده و از درآمدم که حاصل یک سرمایه‌گذاری است استفاده کرده‌ام. من یک حیاط دارم که در آن میوه و سبزیجات می‌کارم و واقعاً برای من لذت‌بخش است و کمک می‌کند که یک سبک زندگی سالم داشته باشم. اگر روزی به انگلستان آمدمی لطفاً به من خبر بده چون دوست دارم در سخنرانی‌ات شرکت کنم. اگر هم به انگلیس نیامدی شاید من به کانادا اوادم و با هم به دوچرخه‌سواری بریم غذات هم مهمون من.

با من در ارتباط باش و باز هم ممنونم ازت.  
ایان

مشخص است که ایان برای بازنشسته شدن آماده بوده است. او شجاعت ترک شغلش را داشت و بازنشسته شد برای پیوستن و لذت از یک زندگی به سبک دیگر. افراد دیگری هم چنین توانایی را دارند، مانند ایان که خوشحال، مشتاق و رها بازنشسته شد. واژه مشتاق<sup>۱</sup> که در عنوان این کتاب استفاده شده معانی مختلفی دارد اما در اینجا به معنا «خیلی مشتاق»

۱. واژه استفاده شده توسط نویسنده wild است که معنی مورد نظر او از این واژه خیلی مشتاق است.

من زمانی که  
بازنشسته شوم  
می‌خواهم حداقل یک  
یا دوسال فقط استراحت  
کنم و هیچ کاری انجام  
ندهم

از کجا می‌فهمی  
که چه وقت  
پایان زمان  
استراحت  
است؟



است. ایان برای اینکه یک بازنشستگی شاد و خوب داشته باشد نیاز به مبلغ قابل توجهی نداشت خیلی کمتر از مبلغی که برای یک زندگی در سطح خوب تعیین شده است. در کل این کتاب تأکید ما بر این است که برای داشتن یک بازنشستگی خوب و شاد باید تا حدود مناسبی پول و دسترسی به منابع مالی داشته باشید، ارتباط مناسبی با خانواده، دوستان و جامع داشته باشید، هدف و برنامه زندگی‌تان را بدانید، فعالیت‌هایی که به آن علاقه‌مندید و رؤیایها و آرزوهایتان را مشخص کنید و فراتر از همه اینها باید با خودت ارتباط خوبی داشته باشی.

## بازنشستگی باید لبخند عمیقی بر صورتت ایجاد کند

اگرچه خیلی از افراد از اقدام جسورانه ایان خوششان آمد اما تعداد زیادی هستند که رفتار ایان باعث نگرانی و ترس در آنها می‌شود. طبق تحقیقی که توسط دو پژوهشگر به نام‌های دیوید اوآنز و فری لین انجام گرفت اگرچه بیشتر کانادایی‌ها بازنشستگی را اقدام مثبتی می‌دانند اما فقط یک سوم آنها مشتاق بازنشستگی بودند و برای آن برنامه داشتند. در واقع ۱۶ درصد آنها هیچ نکته مثبتی در بازنشستگی ندیدند.

به گفته ماریان مارزینسکی تهیه‌کننده مستند رؤیایهای بازنشستگی من<sup>۱</sup> «جامعه امروز بشدت به ظاهر، جوانی و البته کار کردن زیاد بهاء می‌دهد. برای افرادی که همیشه خیلی زیاد کار کردند بازنشستگی بسیار ترسناک است. آنها نمی‌دانند به غیر از کار کردن دیگر چه باید کنند؟»

بیشتر مردم تا حدودی نسبت به بازنشسته شدن نگرانند، عده‌ای نگرانی‌شان بابت نداشتن پول کافی است، عده‌ای دیگر نگران ترک محیط کار و گروهی که به آن تعلق و عادت دارند و عده‌ای دیگر نگرانند که از این به بعد چه کار قرار است انجام دهند. آنقدر نگرانی درباره دوران بازنشستگی‌تان به طور یقین طول عمر شما را کاهش خواهد داد.

در دنیای امروز ترس و نگرانی درباره بازنشستگی آنقدر شایع است که عده‌ای خواستار نبودن آن هستند. از زمانی که مفهوم بازنشستگی کشف گردید عده‌ای تعبیر منفی درباره آن داشتند. به عنوان مثال به نظر نوازنده اسپانیایی ویولون سل پابلو کازالس «بازنشستگی آغاز

1. My retirement dreams

مرگ است». ارنست همینگوی نیز نظر مثبتی نداشت و به عقیده او «بازنشستگی زشت‌ترین واژه در زبان است».

در سال ۱۹۸۰ مگی کوهن در آمریکا گروهی را تشکیل داد به نام پلنگ‌های خاکستری که این گروه با هرگونه تبعیض علیه افراد میانسال و کهنسال می‌جنگید<sup>۱</sup>. یکی از اهداف این گروه رهایی از سبک بازنشستگی سنتی بود، «از مردان و زنانی که بازنشسته می‌گردند باید در کارهای دیگری استفاده کرد و نباید آنها را دور انداخت».

بدون‌شک در کشورهای دیگر هم نظر مثبتی درباره بازنشستگی وجود ندارد، در کتاب موهبت پیرشدن که مجموعه مقالاتی درباره چالش‌های پیر شدن است راسامی ناتار جان ۶۹ ساله از سنگاپور نوشت «واقعاً متعجب شدم که در این قسمت از دنیا که ما زندگی می‌کنیم واکنش به بازنشستگی یک نفر همانند واکنش نسبت به مرگ وی است. هنگامی که من اعلام کردم بازنشسته شدم 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».

ناتوانی اجباری آوازه‌ای است که افراد مخالف بازنشستگی در آمریکای شمالی استفاده می‌کنند. عده‌ای نیز از این فراتر می‌روند و بازنشستگی را ترفند و ابداع واحد منابع انسانی در سازمان‌ها برای خلاص شدن از نیروی کار مسن و ورود نیروی جوان و خلاق می‌دانند.

به عقیده آنهایی که از بازنشستگی هراس دارند بزرگترین ذینفعان بازنشستگی سازمان‌ها و مؤسسات مالی هستند نه خود بازنشسته‌ها. 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 آنرا به تعویق بیندازند بهتر است بازنشستگی را به عنوان مرحله‌ای از زندگی بدانند که می‌تواند سرشار از شادی، لذت، تفریح، هیجان و لذت باشد. برای آنهایی که به تازگی بازنشست شده‌اند یا خواهند شد تعدادی از مزایایی که در دوران بازنشستگی می‌توانند داشته باشند 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 محیط کار سروکله بزنی
- ◆ مکانیزم زندگی‌ات دیگر لازم نیست توسط کارفرماییت تعیین گردد

۱. مگی کوهن از واژه ageism استفاده کرد.

- ◆ وقت کافی برای انجام تمام کارهای عقب افتاده منزل خواهی داشت
  - ◆ می‌توانی زمستان را به مناطق گرمسیر و خوش آب و هوا سفر کنی
  - ◆ دیگر مجبور نیستی در هوای سرد زمستان منتظر اتوبوس یخ بزنی
  - ◆ خودت برای زندگی‌ات برنامه‌ریزی می‌کنی
  - ◆ دیگر کمتر سردرد می‌گیری چون زندگی‌ات ساده‌تر شده
  - ◆ زندگی متنوع‌تری می‌توانی داشته باشی
  - ◆ دیگر نیازی به گزارش عملکرد به رئیس نیست
  - ◆ هروقت که خودت دلت بخواهد می‌توانی سفر بروی نه هر زمانی که کارفرمایت اجازه می‌دهد
  - ◆ زمان بیشتری برای دوستان داری
  - ◆ می‌توانی کارهای خلاقانه‌تری انجام بدهی
  - ◆ دیگر همکاری وجود ندارد که به پیشرفت تو حسادت کند
  - ◆ دیگر می‌توانی بدون برنامه‌ریزی قبلی هر کاری که دوست داری انجام بدهی
  - ◆ دیگر مجبور نیستی زمان ناهار کار کنی
  - ◆ مجبور نیستی به سفرهای کاری خسته کننده دور از خانه و تنها بروی
  - ◆ زندگی‌ات دیگر مثل قبل از ساعت ۹ تا ۵ یکسان و قابل پیش‌بینی نیست
  - ◆ می‌توانی به محض اینکه دوست داشتی یک چرت بخوابی
  - ◆ به اندازه کافی زمان داری تا با دوستان بیرون غذا بخوری
  - ◆ الان دیگر زمان انجام تمام آن کارهایی است که دوست داشتی انجام دهی اما وقتش را نداشتی
  - ◆ وقتی دیگران سرکار هستند کارهایت را با کارایی بیشتر و بدون شتابزدگی می‌توانی انجام دهی
  - ◆ می‌توانی با خیال راحت سفر بری بدون اینکه نگران انجام کارهایت باشی یا مجبور باشی قسمتی از کارت را با خودت ببری
  - ◆ بیش از هر زمان دیگری در زندگی‌ات می‌توانی بین کارهایت تعادل و هماهنگی ایجاد کنی
  - ◆ از نظر روحی احساس برتری و امتیاز نسبت به افرادی که هنوز شاغل هستند دارید
- برای اینکه شما بازنشسته شدید و آنها هنوز نه.

بهترین نکته در مورد بازنشستگی این است که هر کار خودت دوست داری انجام می‌دهی و دیگر لازم نیست دستورات فرد دیگری را انجام بدهید. وقتی بابی اندرسون ۶۹ ساله مدیرعامل یک شرکت مواد شیمیایی بازنشسته شد اینگونه گفت: «در واقع بازنشستگی یکی از آن

چیزهایی است من خیلی دوست دارم، به محض اینکه بازنشسته می‌شوید، دیگر خبری از تعهدات الزام‌آور و اجباری خارج از کنترل نیست.»

عده‌ای نیز دیدگاهی مثبت‌تر نسبت به 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 دیگر یک سبک زندگی اجباری نیست. بازنشسته‌های فعال کارهای جالب بسیاری را پیدا می‌کنند تا انجام دهند. وقتی زندگی‌ات دیگر محدود به مطالبات شغلی نباشد می‌توانی زندگی متعادل‌تری را تجربه کنی که شامل طیف وسیعی از علائق، فعالیت‌ها، برنامه‌ها و ارتباطات است. در حقیقت تعدادی از افراد بازنشسته آنچنان سرگرم می‌شوند و اوقاتشان را پر می‌کنند که خودشان در عجبند که چگونه زمانی برای کار کردن و اشتغال داشتند.

اگر شما بتوانید از مزایای دوران بازنشستگی استفاده کنید در واقع 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 در حال حاضر بازنشسته هستید به خاطر تمام فرصت‌ها و تجارب این دوران بهتر است هر روز بگویید «خدا را شکر که بازنشسته‌ام.»

## اگر برای یک دوران بازنشستگی فعال برنامه‌ریزی نکرده باشید آن وقت دوران سختی را برای خودتان رقم زده‌اید

بعضی از افراد بازنشستگی را اتفاقی می‌دانند که در آینده رخ می‌دهد ولی آینده‌ای دور. اما بازنشستگی خیلی سریع‌تر از زمانی که بیشتر افراد فکر می‌کنند پیش می‌آید. بعضی افراد بازنشستگی را یک پیشامد احتمالی و اجباری می‌دانند، خیلی از سازمان‌ها برای تقلیل نیرو افراد را بازنشسته می‌کنند. کارگران و افرادی که مشاغل سنگینی دارند باید بدانند که ممکن است توانایی‌شان را از دست بدهند و خیلی زودتر از آنچه انتظار دارند بازنشسته شوند. همان‌طور که مشرتزن آمریکایی شوگر ری رابینسون که در سن ۴۲ سالگی بازنشسته شد گفت: «به خودت می‌گی هروقت که رو به سراسیمگی و سقوط بودم کارم را ترک می‌کنم اما ناگهان یک روز صبح بیدار می‌شوی و می‌بینی که سقوط کردی». واقعیت همین است. بیشتر مردم یک روز بیدار می‌شوند و دیگر کاری ندارند که تجربه کنند؛ چه بازنشستگی اجباری و چه بازنشستگی اختیاری. بیشتر آدم‌ها یک حسی دارند که به آنها می‌گوید باید از الان برای دوران بازنشستگی‌شان پول پس‌انداز کنند تا در آینده که بازنشسته می‌شوند محدود به حقوق بازنشستگی که دولت به آنها پرداخت می‌کند نشوند اما در مورد اینکه وقتی بازنشسته شدند چه کار می‌خواهند

کنند بیشتر آنها برنامه‌ای ندارند و می‌گویند ببینیم چه پیش می‌آید و سرنوشت برای ما چه برنامه‌ای دارد. هر چه انتظارات افراد از دوران بازنشستگی‌شان بیشتر شود بدون اینکه تلاش و برنامه‌ریزی برای این دوران کنند احتمال بیشتری وجود دارد که دوران کسل‌کننده و حتی همراه با افسردگی را تجربه کنند.

بازنشستگی فرصتی است برای انجام تمام کارهایی که زمانی دوست داشتید انجام دهید اما به دلیل محدودیت‌های شغلی‌تان نتوانستید اما متأسفانه احتمال اینکه نتوانید از دوران بازنشستگی‌تان لذت ببرید وجود دارد اگر از قبل برای این دوران برنامه‌ریزی نکرده باشید. بازنشستگی در واقع فرصتی است برای انجام تمام کارهایی که دوست داشتید انجام دهید اما به دلیل محدودیت‌های شغلی‌تان نتوانستید. اما افسوس که اگر برای این دوران برنامه‌ای نداشته باشید قادر به لذت بردن از این زمان نیز نخواهید بود. نیازی نیست که از سن ۲۰-۳۰ سالگی به فکر دوران بازنشستگی‌تان باشید. از سن ۴۰-۵۰ سالگی و یا اگر در حال حاضر بازنشسته شده‌اید بهتر است به آن توجه و رسیدگی داشته باشید. در واقع کیفیت زندگی بازنشستگی شما بشدت بهبود پیدا می‌کند اگر توجه کافی به آن داشته باشید.

این سؤال که قرار است افراد بعد از ترک شغل‌شان چه کار کنند امروزه به یک معضل تبدیل شده است. چند دهه پیش فرانکلین روزولت سیستم بازنشستگی در سن ۶۵ سالگی را در آمریکا راه انداخت. سن جادویی که او تعیین کرد ۶۵ سال بود و این معامله مناسبی بود زیرا تقریباً هیچکدام از افراد هیچ حقوق بازنشستگی از کشور نمی‌توانستند بگیرند به این دلیل که میانگین طول عمر افراد ۶۲ سال بود. بنابراین افراد بعد از اینکه بازنشسته می‌شدند زمان زیادی را صرف اینک برای این دوران چه کار کنند نمی‌کردند و طولی نمی‌کشید که آنها فوت می‌کردند. شرایط امروز تغییر کرده و میانگین عمر افراد در آمریکا ۷۳ سال برای مردان و ۷۹ سال برای زنان است. علاوه بر این افرادی که به سن ۵۵ سال رسیده‌اند می‌توانند ۱۰ سال دیگر به طول عمرهای ذکر شده اضافه کنند. این بدین معناست که اگر افراد در سن ۵۵ سالگی بازنشسته شوند سی‌چهار سال دیگر هم می‌توانند زندگی کنند اما اینکه این سی، چهل سال مفید و لذت‌بخش باشد کار آسانی نیست. اگر برای این سی، چهل سال برنامه‌ریزی نداشته باشید خیلی سال‌های سخت و بی‌هدفی را خواهید گذراند. اگر از نظر مالی برنامه‌ریزی نکرده باشید این سال‌ها فقط در حسرت کارهایی که دوست دارید انجام دهید ولی بضاعت مالی ندارید خواهد گذشت. اگر از نظر روحی و احساسی برنامه‌ریزی نکرده باشی سال‌های زیادی را کار می‌کنی و پول زیادی هم جمع می‌کنی آنگاه «سال‌های طلایی» زندگی‌ات به نظر کسل‌کننده

خواهد رسید. در یک مطالعه مشخص گردید افرادی که برای دوران بازنشستگی شان برنامه‌ریزی دارند صرف‌نظر از توانایی مالی و درآمدشان رضایت بیشتری از زندگی شان دارند.

به گفته دکتر دیوید اوانز استاد روانشناسی بالینی در دانشگاه اونتاریو و دکتر تری لین استاد دانشگاه سینت پاول هنگام ارزیابی میزان کیفیت دوران بازنشستگی موارد مختلفی از جمله سلامتی، رشد فردی و ارتباط با خانواده و دوستان باید مدنظر قرار گیرد. این دو استاد ۱۹۰

مرد در بازه سنی ۶۱ تا ۷۵ سال که تعدادی از آنها مدیر و تعدادی نیز کارگر بودند را شش هفت سال بعد از بازنشستگی شان بررسی کردند آنها به این نتیجه رسیدند که آنچه بیش از نداشتن پول و سلامتی آنها را آزار می‌دهد دلتنگی همکارانشان، کسل بودن و بی‌حوصلگی و دشواری در تطبیق با شرایط جدید است. حالت ایده‌آل این است که افراد چند سال قبل از شروع بازنشستگی شان برای این دوران برنامه‌ریزی کنند اما افرادی که مجبور به بازنشستگی زودتر از موعد به دلایل متفاوتی از جمله شرایط خانوادگی، سلامتی و تعدیل نیرو در محیط کار می‌شوند اصلاً آمادگی برای این دوران ندارند. آنها حتی نمی‌دانند زمانشان را چگونه بگذرانند و برای این شرایط جدیدشان هیچ برنامه‌ریزی

تنها مشکل بزرگ بازنشستگی این است که زمان آزاد زیادی در اختیار دارید و اگر این زمان را تنها به اندیشیدن درباره معایب بازنشستگی اختصاص دهید اسیر دام بازنشستگی شده‌اید



نداشته‌اند در نتیجه خیلی از این افراد دچار افسردگی شدید می‌شوند. تعدادی از آنها هیچ‌وقت بهبود پیدا نمی‌کنند و تعدادی نیز در عرض یکی دو سال فوت می‌کنند.

اگرچه این طور به نظر می‌رسد که هرچه بیشتر و طولانی‌تر کار کنید دوران بازنشستگی شیرین‌تری را خواهید داشت اما این صحت ندارد. در واقع اگر شما اندکی برنامه‌ریزی را سبک کنید و در عوض علایقی را در کنار شغل‌تان پیدا کنید خیلی برای شما سودمندتر خواهد بود زیرا اگر با پول زیاد بازنشسته شوید ولی علایق خود را نشناسید و سرگرم نباشید دوران رضایت‌بخشی را تجربه نخواهید کرد.

عاقلاً این است که به خودتان و زندگی شخصی‌تان سال‌ها قبل از اینکه بازنشست شوید فکر کنید بخصوص برای افرادی که اعتیاد به کار دارند و علایق خیلی محدودی به غیر از کار کردن دارند. «هرچه بیشتر درگیر کار باشید شوک بازنشستگی بیشتری را تجربه خواهید کرد».

این گفته پروفیسور جان اوزبورن استاد روانشناسی دانشگاه ویکتوریا است که بازنشست شده و دوره‌های بازنشستگی شاد را تدریس می‌کند. «بازنشستگی مانند یک سبب سرمایه‌گذاری است که تنوعی ندارد و شما تنها زمانی با واقعیت روبه‌رو می‌شوید که شغلتان را از دست بدهید. در واقع به نوعی بازنشستگی مانند افتادن در فضا است».

وسعت و گستردگی علایق مهم است. در دوران بازنشستگی اگر علایق متنوع نداشته باشید دچار خلاء و پوچی می‌شوید. در دوران کاریتان باید برای خودتان علایقتان را گلچین و انتخاب کنید فقط یک علاقه مثلاً گلف بازی کردن برای این دوران کافی نیست. باید انواع مختلفی از علایق را برای خودتان انتخاب کنید از نویسندگی و بازی گلف گرفته تا ملاقات دوستان و دوره‌های آموزشی متفاوت با شغلتان را گذراندن. همان‌طور که در فصل دوم کتاب در جزئیات گفته می‌شود بهتر است که برای خودتان یک فعالیت اصلی انتخاب کنید که به شما احساس مفید بودن و هدفمند بودن بدهد.

یک تمرین مفید این است که یک لیست ده‌تایی از علاقه‌هایتان که دوست دارید در دوران بازنشستگی دنبال کنید، تهیه کنید و هم‌زمان بنویسید که در حال حاضر چقدر زمان صرف این علایق می‌کنید. مشاوران و برنامه‌ریزان معتقدند که اگر شما اصلاً زمانی را برای یکی یا همه این فعالیت‌ها قبل از بازنشستگی تان نمی‌گذارید احتمال اینکه بعد از بازنشستگی زمانی را برای این علایق بگذارید بسیار کم است.

بازنشستگان باید کارها و فعالیت‌هایی را انتخاب کنند که واقعاً به آن علاقه‌مندند و انجام آن برای آنها لذت‌بخش است. ممکن است یک فعالیت برای میلیون‌ها نفر جالب باشد اما برای خیلی از افراد دیگر جذابیتی نداشته باشد. به عنوان مثال جان ویلسون که در صنعت بیمه مشغول به کار بود در سال ۱۹۹۹ و در سن ۵۰ سالگی بازنشست شد و اصلاً علاقه‌ای به بازی گلف نداشت. به نظر وی «گلف خسته‌کننده‌ترین بازی دنیا است. اگر می‌دانستم قرار است در بازنشستگی گلف بازی کنم ترجیح می‌دادم تا ۶۵ سالگی کار کنم».

ویلسون از بازنشستگی زودتر از موعدش خوشحال نبود به این دلیل که او دلتنگ فشارها و استرس‌های شغلش بود. «ممکن است پاسخ احمقانه‌ای به نظر برسد اما هنگامی که مردم از من می‌پرسند دلت برای چه بیشتر از همه تنگ شده است، من می‌گویم برای استرس شغلم». در سال ۲۰۰۲ ویلسون به یک گزارشگر گفت که «وقتی هفتاد نفر کارمند داری که در تمام طول روز با تو کار دارند و خودت به سختی تلاش می‌کنی این احساس را داری که من مسئولیت و توانایی انجام کار دارم. ناگهان به خودت می‌آیی و می‌بینی هیچ فردی پشت



در اتاقت منتظر نیست و تنها استرسی که داری استرس بازنشستگی است.»  
 برای ویلسون مزرعه‌داری و دامداری خیلی جذاب‌تر از بازی گلف بود. برای اینکه او همیشه علاقه‌مند به هوای آزاد بود، اسب‌سوار خوبی بود و به گفته خودش ذاتاً یک گاوچران است. هنگامی که ویلسون یک مزرعه خارج از شهر کانزاس خرید استرس و نگرانی‌های مختلفی داشت از جمله هوای غیرقابل پیش‌بینی، نوسان در قیمت دانه‌های سویا و بازار بی‌ثبات گله و دام و این دقیقاً همان شرایطی بود که او برای یک بازنشستگی شاد و رضایتبخش نیاز داشت. «درست است که هیچ‌کس مزرعه‌داری و دامداری را شغل بدون استرس و ریسک نمی‌داند ولی من عاشق این کار هستم.»

خوشبختانه هر فرد دیگری نیز می‌تواند مانند ویلسون دوران بازنشستگی‌اش را به دورانی رضایتبخش و لذتبخش تبدیل کند اما همانطور که برای شغل‌تان برنامه‌ریزی داشتید باید برای بازنشستگی‌تان هم برنامه‌ریزی داشته باشید. برای برنامه‌ریزی بازنشستگی باید از تمامی دارایی‌هایتان شامل: مالی، مهارتی، سلامتی، دوستان، خانواده، تأهل یا عدم تأهل، علایق و رؤیاهایتان استفاده کنید. باید برنامه‌ریزی‌تان بر اساس شرایط خاص خودتان باشد، سپس به بهترین نحو ممکن برنامه‌تان را عملی سازید.

به گفته رونالد منهایمر رئیس مرکز بازنشستگی خلاقانه داشتن یک برنامه معقول برای دوران بازنشستگی می‌تواند در دوران اشتغال و کاری شما نیز مفید باشد، «وقتی شما بدانید که آن طرف چه خبر است و چه چیزی در انتظارتان است بازنشستگی برایتان جذاب‌تر می‌شود. آخرین روزها، ماه‌ها و حتی سال‌های کاریتان لذتبخش‌تر می‌شود، وقتی شما می‌دانید که شما کار می‌کنید برای زمان و آینده و برنامه‌ای که احساس مثبتی نسبت به آن دارید.»

## هیچ وقت نگو من خیلی جوانم برای بازنشسته شدن

مطالعات محققان استرالیایی حاکی از آن است که بهترین عوامل نشان‌دهنده میزان آمادگی فرد برای دوران بازنشستگی عبارتند از: استطاعت مالی، میزان رضایت آنها از زندگی پیش از دوران بازنشستگی و توان آنها به بازنشسته شدن هر زمان که مایل باشند. اگر شاغل هستید اما احتمال بازنشستگی را می‌دهید بهتر است عوامل فوق را مورد بررسی قرار دهید بخصوص آخرین مورد. بازنشسته شدن در زمان مناسب کار آسانی نیست اما بعضی از افراد قادر هستند که در زمان صحیح و مناسبی بازنشسته شوند. در سال ۱۹۹۶ دیان ناهیرنی از شغل تمام‌وقتش بازنشسته شد و توانست از دنیای پرسرعت کار و اشتغال فرار کند. دیان ساکن اونتاریو در آن زمان ۳۶

سال داشت و جالب‌تر اینکه او هیچ‌وقت درآمد سالیانه بیشتر از بیست‌هزار دلار به دست نیاورد. موضوع این است که به ناهیرنی ارثی نرسیده است، در بخت‌آزمایی هم برنده نشده است، از بازار بورس و سهام هم پولی به دست نیاورده و تقریباً خوب زندگی می‌کند و پولش را در بانک گذاشته هر از گاهی یک شغل پاره‌وقت برای افزایش سرمایه‌اش می‌گیرد. در حال حاضر او به صورت هفتگی برای همیلتون اسپکتیتور<sup>۱</sup> می‌نویسد و اخیراً نیز کتابی نوشت تحت عنوان «کار کردن بس است زندگی کن».

اگرچه ناهیرنی می‌توانست زندگی پرزرق و برق‌تری داشته باشد، اگر به کارش با درآمد بالا ادامه می‌داد اما او از انتخابش پشیمان نیست. او زمانش را به مطالعه، باغداری، اسب‌سواری و هر فعالیت جدید و جالبی می‌گذراند. در سال ۲۰۰۲ شش سال بعد از بازنشستگی‌اش او گفت: «این بهترین کاری بود که من تا به حال انجام داده‌ام و متأسفم که زودتر این کار را نکردم» میلیون‌ها نفر در سرتاسر دنیا مانند ناهیرنی رؤیای فرار زودتر از دنیای کار را دارند. به طور فزاینده‌ای تعداد زیادی از افراد در استرالیا، کانادا و آمریکا قادر به این کار هستند. اگرچه احتمال دارد تعدادی از مردم در اواسط ۳۰ سالگی اقدام به بازنشستگی کنند اما بازنشستگی زودهنگام معمولاً در اواخر ۴۰ سالگی و یا ۵۰ 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 زودهنگام می‌توان به افزایش سطح درآمد، تغییر در میزان حقوق بازنشستگی، پیشنهادهای تشویقی برای بازنشستگی زودهنگام، کاهش تعداد پرسنل شرکت و کاهش سن بازنشستگی کشوری اشاره کرد البته میزان سلامتی فرد یا شریک زندگی‌اش نیز مؤثر است. البته به طور کلی احتمال بازنشستگی زودهنگام برای افراد شاغل در بخش دولتی که حقوق بازنشستگی‌شان توسط کارفرما ارائه می‌شود وجود دارد و دلیل آن هم این است که بسیاری از طرح‌های بازنشستگی به فرد این امکان را می‌دهند که حقوق بازنشستگی‌اش را زودتر از موعد دریافت کند. افرادی که سابقه کار ۳۰ سال یا بیشتر دارند می‌توانند در سن ۵۰ یا ۵۵ سالگی به طور کامل از مزایای بازنشستگی بهره‌مند شوند. در واقع منطقی نیست که افراد به طور تمام‌وقت کار کنند در حالی که می‌توانند بازنشسته شوند و به طور تقریبی همان میزان حقوق را دریافت کنند تفاوت بین حقوقشان در صورتی که کار کنند و کار نکنند خیلی کم است. به‌رغم اینکه تعدادی از افراد هستند که حتی بعد

از بازنشستگی‌شان کار می‌کنند اما به طور کلی در آمریکا، کانادا و سایر کشورهای غربی افراد تمایل به بازنشستگی زود هنگام دارند. اما دولت‌ها و کارفرمایان خیلی علاقه‌مند به بازنشستگی زودتر از موعد افراد نیستند و اگر فردی هم تمایل دارد که بعد از بازنشستگی کار کند نباید در همان شغل و به صورت قبل کار کند بلکه بهتر است به صورت پاره‌وقت کار کند. شاید شما بعد از ارزیابی میزان دارایی و سرمایه مالی و درآمد بازنشستگی‌تان در آینده به این نتیجه رسیدید که بازنشستگی زود هنگام گزینه مناسبی برای شما است. در واقع با انتخاب یک سبک زندگی ساده‌تر مانند کاری که ناهیرنی انجام داد می‌توانید شغلتان را به‌رغم کاهش حقوق بازنشستگی‌تان در آینده ترک کنید. بخصوص اگر شما هم مانند ایان هموند احساس می‌کنید که دیگر از شغلتان لذت نمی‌برید هیچ‌وقت زود نیست برای بازنشسته شدن و همان‌طور که بازنشسته ماریس ماشولت نیز گفت «هرچه جوان‌تر بهتر».

## **بازنشسته شدن خیلی دیر به این معناست که فرصت دیگری پیدا نمی‌کنید برای اینکه این دوران را به درستی بگذرانید**

بعضی از افراد به‌رغم اینکه خیلی جدی به بازنشستگی فکر می‌کنند اما از آن دوری و اجتناب می‌کنند. پل نیومن بازیگر معروف در سن ۷۷ سالگی چنین وضعیتی را داشت. او تهدید به ترک بازیگری، مسابقات ماشین‌سواری، فعالیت سیاسی و کنترل برند غذایی خودش کرده بود. به گفته او «بارها سعی کردم که تمام فعالیت‌هایی که در ۱۰ سال گذشته درگیرشان بودم را ترک کنم اما هیچ‌کدام را ترک نکردم و متأسفانه الان سر من شلوغ‌تر نیز است».

نیومن اعلام کرد که واقعاً به بازنشستگی فکر کرده بود «برای اینکه مستحق آن بودم. مردی در سن و سال من باید استراحت کند و دراز بکشد. بیشتر روز را باید دراز بکشد ولی چنین شرایطی برای من پیش نیامده است». بی‌شک هیچ اشکالی ندارد که سراغ بازنشستگی نروید، اگر واقعاً 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، تنها برای اینکه یک میلیون و یا بیشتر از افراد را جمع کنید. مسلماً زمان مناسب بازنشستگی نباید صرفاً بر اساس مزایایی باشد که شما در آینده امیدوارید به دست بیاورید.

اجازه دهید تا داستان یکی از دوستانم را برای شما بگویم. وقتی برای اولین بار گابریل را ملاقات کردم در اوایل ۶۰ سالگی‌اش بود. با وجود اینکه بسیار صرفه‌جو بود اما هنوز هم می‌خواست ثروتمند بازنشسته شود. شرکتی که گابریل در آن کار می‌کرد سن بازنشستگی

بعد از پنجاه سال  
کار کردن، من  
از این شغل  
به شدت متنفرم!

نگران نباش فرانک،  
۱۸ سال دیگه بدبختی را  
تحمل کنی می‌توانی از حقوق  
بازنشستگی‌ات در بهشت  
استفاده کنی و لذت ببری



اجباری ۶۵ سال را تعیین کرده بود گابریل در اوایل ۶۰ سالگی‌اش تقریباً یک میلیون دلار سرمایه داشت که شامل یک خانه مناسب برای دوران بازنشستگی و دو ملک برای اجاره‌دادن بود با این وجود او شرکت را متقاعد ساخت تا او را به عنوان مشاور استخدام کنند تا بتواند سه چهار سال دیگر نیز بیشتر از سن رسمی بازنشستگی‌اش کار کند. دلیل اصلی او این بود که می‌خواست پول بیشتری برای دوران طلایی بازنشستگی‌اش جمع کند. متأسفانه یک هفته و نیم بعد از اینکه من با گابریل که یک ۶۵ ساله سالم و پرانرژی بود صحبت کردم در اثر یک سانحه در پاریس درگذشت. نکته این داستان واضح است اینکه: هر چقدر هم که پول جمع کنی هیچ‌وقت نمی‌دانی که چقدر

عمر می‌کنی تا از پولت لذت ببری. در واقع اگر با سرمایه ۱۰ میلیون دلار در سن ۷۷ سالگی بازنشسته شوی ولی یک ماه بعد فوت کنی هیچ فایده و لطفی ندارد.

پس سؤال این است که سن مناسب بازنشستگی چند سال است؟ هیچ زمان دقیق و مناسبی برای همه وجود ندارد ولی لزومی هم ندارد که بیش از حد کار کنی. احتمال دارد که خیلی خوش‌بینانه به درآمد زیادی که بعد از بازنشستگی خواهی داشت فکر کنی اما تمام اینها آرزوهای تو خالی است.

شاید شما هم مانند خیلی از مردم برنامه داشته باشید که تا ۷۰-۸۰ سالگی خوب کار کنید و سپس ۱۰-۲۰ سال سال‌های خوشگذرانی و تفریح داشته باشید اما باید به این نکته هم توجه داشته باشید که ممکن است وضعیت سلامت شما 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 برای کار کردن را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه توانایی شما برای لذت از فعالیت‌هایی که بعد از دوران کاری می‌خواهید داشته باشید را نیز کاهش می‌دهد و به شما امکان تجربه یک بازنشستگی شاد و پرانرژی و رها را نمی‌دهد. همان‌طور که چارلز کورالت گوینده روزنامه‌نگار آمریکایی در سال ۱۹۹۴ به مجله تایمز گفت: «دوست دارم در زندگی‌ام

مسیرهای فرعی دیگری را نیز تا هنوز از نظر جسمی و روحی سالم هستم کشف کنم» (متأسفانه کورالت سه سال بعد فوت کرد).

آماري که در زیر مشاهده می کنید توسط دولت آمریکا برای شهروندان آمریکایی ارائه شده و نشان دهنده شانس داشتن سلامت کافی با افزایش سن است.

### درصد آمریکایی هایی که در سلامت کامل و خوبی هستند:

۵۰ درصد	۵۱ تا ۵۹ سال
۴۲ درصد	۶۰ تا ۶۹ سال
۳۳ درصد	۷۰ تا ۷۹ سال
۲۵ درصد	۸۰ تا ۸۹ سال
۲۶ درصد	۹۰ سال و بیشتر

سلامتی تنها عامل تأثیرگذار در میزان لذت از دوران بازنشستگی نیست بلکه عوامل دیگری نیز تأثیرگذارند. افرادی که زودهنگام بازنشسته می شوند انرژی و زمان کافی برای کشف و پیدا کردن فعالیت های لذت بخش در این دوران را دارند. آنها ممکن است اشتباه کنند اما زمان کافی برای تغییر مسیر و یافتن فعالیت مناسب و لذت بخش را دارند در حالی که افرادی که دیر بازنشسته می شوند دیگر این فرصت را ندارند.

اگرچه از نظر تعداد افرادی که زود بازنشسته می شوند بی مسئولیت هستند و از زیر کار شانه خالی کرده اند در حالی که این طور نیست و آنها می توانند دوران بازنشستگی پرباری داشته باشند. بازنشستگان جوان نه تنها سالم ترند بلکه نسبت به بازنشستگان مسن قوی تر نیز هستند. این بدین معنا است که بازنشستگان جوان تر مانند ایان هموند می توانند مشغول فعالیت های دشوارتری مانند دوچرخه سواری در کل نیویورک شوند در حالی که اگر او ۱۵ تا ۲۰ سال بعد بازنشسته می شد دیگر توان انجام کارهای دشوار را نداشت.

اگر دوست داری در زمان بازنشستگی ات زیاد سفر کنی باید وقتی بازنشسته می شوی توان و قدرت لذت از سفر را نیز داشته باشی. سفر کردن انرژی جسمی و روحی زیادی را می طلبد. تفاوت زیادی وجود دارد بین سفر کردن در سن بیست سالگی و شصت سالگی، هرچه سن شما بالاتر می رود تطبیق با شرایط و دشواری های سفر نیز برای شما سخت تر می گردد. در واقع این موضوع یکی از دلایلی است که تعدادی از افراد در سن پنجاه سالگی بازنشسته می شوند نه در سنین شصت یا هفتاد سالگی.

به طور کلی بازنشسته‌های جوان شوق و ذوق بیشتری دارند و توانایی سازگاری و تطبیق با تغییرات بزرگ زندگی را بیشتر از بازنشستگان مسن دارند. به زبان ساده‌تر هرچه جوان‌تر بازنشسته شوید راحت‌تر می‌توانید با این تغییر بزرگ در زندگی‌تان کنار بیایید. اگر صبر کنی تا ۸۰ ساله شوی و آنگاه بازنشسته به احتمال زیاد نمی‌توانی کاری برای جنبه‌های منفی بازنشستگی‌ات انجام دهی و بیشتر زمانت را صرف نشستن بر روی صندلی محرک، تماشای تلویزیون و انتظار برای مرگ خواهی گذراند.

در آخر اینکه اجازه ندهید باورها و هنجارهای حاکم بر جامعه زمان مناسب برای بازنشسته شدن شما را تعیین کند. به تمام آرزوها و خواسته‌هایی که کنار گذاشتید برای زمان فراغت‌تان فکر کنید. بازنشستگی اختیاری زودتر از موعد به شما فرصت می‌دهد که عرصه‌های جدیدی را مطالعه کنید، در منطقه‌ای علاقه دارید به طور پاره‌وقت کار کنید و حتی به منطقه خوش آب و هواتری نقل مکان کنید. خیلی مهم است که به دنبال اهداف و آرزوهای وقتی بروی که هنوز جوان و پرانرژی هستی و بتوانی از آنها لذت ببری. به علاوه بازنشستگی آخرین فرصتی است برای شما که همان فردی باشید که همیشه دوست داشتید.

یک نکته به عنوان هشدار این است که بازنشستگی زود هنگام مشکل جدی برای شما ایجاد نمی‌کند. می‌توانی مجدداً مشغول به کار شوی و بعداً بازنشسته شوی ولی بازنشستگی دیر هنگام یعنی دیگر فرصت اصلاح و بازگشت نخواهی داشت. در واقع اگر بازنشسته شدن را خیلی عقب بیندازی زمانی خواهد رسید که متوجه می‌شوی بهترین زمان برای پیگیری اهداف و آرزوهای گذشته که آن بیست سال قبل بوده است.

## می‌توانی برای بازنشسته شدن تیک کیک داشته باشی و خودت هم از آن میل کنی

به گفته جرج فالمور «بازنشستگی می‌تواند بهترین شغلی باشد که تا الان داشته‌ای». فالمور یک بازنشسته است که دوره‌های پنج جلسه‌ای هنر بازنشسته شدن را در سانفرانسیسکو برگزار می‌کند. او می‌گوید «هیچ بهانه‌ای برای دوست نداشتن بازنشستگی وجود ندارد» و این جمله را اینچنین تکمیل می‌کند «که البته نه برای همه». در واقع در کلاس فالمور افرادی وجود داشته‌اند که فریاد می‌زدند «اگر می‌توانستم همین الان بر می‌گشتم به سرکارم».

به هیچ عنوان همه افراد برای بازنشسته شدن آمادگی ندارند حتی اگر آنها از شغلشان نیز

راضی نبوده‌اند و سرمایه کافی نیز داشته باشند. بازنشستگی برای افرادی که فقط در این دوران تلویزیون ببینند در واقع مجازات مرگ زود هنگام است. حتی ماهیگیری تمام روز در دریاچه مورد علاقه‌تان نیز بعد از یکی دو هفته کسل کننده می‌شود. در حقیقت بسیاری از بازنشستگان بعد از شش ماه تمام لذت و تفریح آنچنان کسل می‌شوند و حوصله‌شان سر می‌رود که مجدداً به کار برمی‌گردند.

نتیجه تحقیقی که توسط روانشناسان دانشگاه کورنل انجام گرفت حاکی از آن است که اشتغال بخصوص برای مردان بعد از اینکه رسماً بازنشسته شدند بسیار سودآور است. آنهایی که از شغل اصلی‌شان بازنشسته می‌شوند و سپس به کار دیگری مشغول می‌شوند خوشحال‌ترین افراد هستند و کمترین میزان افسردگی را تجربه می‌کنند و در مقابل مردانی که بازنشسته می‌شوند و دیگر کاری نمی‌کنند بیشترین میزان غم و افسردگی را تجربه می‌کنند. در کمال تعجب نتایج تحقیق برای خانم‌هایی که بعد از بازنشستگی دوباره به کار برمی‌گردند و آنهایی که کار نمی‌کنند یکسان است و هنوز هیچ دلیل منطقی برای این تفاوت نتایج بین زنان و مردان وجود ندارد.

اینکه چقدر شما آمادگی بازنشسته شدن را دارید نه تنها با میزان پولی که دارید مشخص می‌گردد بلکه عوامل دیگری مانند سن شما، میزان سلامت، میزان علاقه‌تان به همکارهایتان، خواست شریک زندگی‌تان به بازنشست شدن، میزان اعتقاد شما به اخلاق در کار و گرایش شما به تفریح نیز 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 عدم آمادگی شما برای بازنشسته شدن

- ◆ در طول مدت زندگی کاریتان خوشحال نبودید و حالا منتظر بازنشستگی هستید که شما را خوشحال سازد.
- ◆ پس‌انداز و سرمایه کافی ندارید زیرا منتظر این بودید که در یک قرعه‌کشی برنده شوید و سرمایه رؤیاهای دوران بازنشستگی‌تان تأمین شود.
- ◆ برنامه‌ریزی برای سفر برایتان لذت‌بخش‌تر از خود سفر است.
- ◆ تعطیلات همیشه در اولویت دوم نسبت به تعهدات شغلی قرار داشته‌اند.
- ◆ هیچ تفریح و سرگرمی به غیر از کار کردن ندارید.
- ◆ بهترین دوستانتان افرادی هستند که با آنها کار می‌کنید و البته از همه آنها نیز خوششان نمی‌آید.

- ◆ تمام فعالیت‌های اجتماعی شما مرتبط با شغل‌تان است.
- ◆ فکر اینکه قرار است زمان بیشتری در خانه با همسر‌تان بگذرانید شما را نگران و ناراحت می‌کند.
- ◆ همسر شما همیشه از شما خواسته همه زندگی‌تان شغل‌تان نباشد ولی شما نتوانستید.
- ◆ شما معنای تعطیلات و مرخصی را نمی‌دانید و شاید تا به حال یکبار هم نگرفته باشید.
- ◆ در تعطیلات همسر شما مدام اعتراض می‌کند که زیادی دور و بر او هستید.
- ◆ شدت به شغل‌تان می‌اندیشید حتی زمان‌هایی که کار نمی‌کنید.
- ◆ خیلی افتخار می‌کنید به اینکه معتاد به کار کردن هستید با وجود اینکه می‌دانید افراد معتاد به کار کارایی بالایی ندارند.

به طور خلاصه افرادی که هیچ سرگرمی و تفریحی خارج از کارشان ندارند برای بازنشستگی کامل گزینه‌های مناسبی نیستند. آنها برای مدت طولانی خودشان را با کارشان و قوانین کاریشان می‌شناسند و بدون کار، انگار که هویتشان را از دست می‌دهند. خارج از فضا و محیط شغلی‌شان آنها بحران هویت و شناخت دارند که به آنها احساس تنهایی، گم‌شدگی و افسردگی می‌دهد. جرج فالمر بر اساس مشاهداتش در کلاس‌هایش به این نتیجه رسیده است که 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 که شما 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 خوشحالی‌ها را در طول سال‌های متمادی مهیا کرده و در واقع پایه و اساس هویت شما است. شما نمی‌خواهید این هویت را از دست بدهید. حتی اگر یک چاه‌کن بودید حتی از دست دادن این هویت شغلی نیز دشوار است بخصوص 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 زندگی انتقال پیدا می‌کنند که نظم و قاعده ندارد، هدفمند و رضایتبخش نیست. اگر خودتان برای زندگی جدید و تفریحاتتان قواعد و برنامه‌ای تعیین نکنید بزودی دلتان برای نظم و قاعده‌مندی دوران اشتغال‌تان که زمانی این قوانین و مقررات برایتان محدودکننده و کسل‌آور بود تنگ خواهد شد.



اینکه چه میزان شما قادرید جنبه‌های مثبت زندگی کاریتان را رها کنید تعیین کننده میزان آمادگی تان برای بازنشستگی است. بازنشستگی نیمه<sup>۱</sup> و نه کامل شاید گزینه مناسب‌تری باشد. این هم راهی است برای اینکه یک بازنشستگی‌ات را داشته باشی و خودت هم بخوری از آن یک. می‌توانی زندگی آزادتر و فارغ‌تری داشته باشی و درعین حال شاغل نیز باشی. دلایل زیر نشان می‌دهد چرا امروزه خیلی از افراد نیمه بازنشستگی را ترجیح می‌دهند:

- ◆ آنها رشته و زمینه کاریشان را دوست دارند
- ◆ آنها می‌خواهند که احساس مفید بودن داشته باشند
- ◆ هیچ کار دیگری به ذهنشان نمی‌رسد که انجام دهند
- ◆ آنها از همراهی و هم‌نشینی با همکاران هم فکر خود لذت می‌برند
- ◆ دوست دارند در میان افراد باهوش باشند
- ◆ آنها جنبه اجتماعی کار را دوست دارند
- ◆ آنها عاشق خلق و سازندگی موجود در محیط کاری هستند
- ◆ می‌خواهند خیلی دور و بر همسرشان نباشند

به‌خصوص برای افرادی که شغل آزاد دارند و خویش‌فرما هستند مانند نویسندگی، نقاشی، داشتن یک رستوران و عاشق حرفه‌شان هستند بازنشستگی نیمه گزینه مناسبی است تا شوق و اشتیاقشان به کارشان را هم داشته باشند. سایر افراد می‌توانند از شغل فعلی‌شان بازنشسته شوند و به شغل دیگری مشغول شوند مانند مشاغل آزاد، مشاوره، قراردادی کار کردن، خدمات داوطلبانه و یا ترکیبی از همه این کارها.

برای بعضی از افراد بدترین قسمت بازنشستگی این است که آنها هیچ‌وقت به انتظارات شغلی‌شان نرسیدند و با ادامه اشتغال‌شان در واقع می‌خواهند به رؤیایها و آرزوهای‌شان برسند. به جای اینکه به ناکامی‌های‌شان فکر کنند بازنشستگی نیمه 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 ناسبی برای بازنشستگی هستند اما افرادی که در حین زمان اشتغال‌شان نتوانستند علایق خودشان را پیدا کنند و به فعالیت‌های دیگری

1. Semi retirement

مشغول باشند بهتر است ابتدا نیمه بازنشستگی را تجربه کرده و علایق خود را پیدا کنند سپس تجربه یک بازنشستگی کامل را داشته باشند.

مسلماً موضوع توان مالی حائز اهمیت است و نیاز به توجه دارد. آیا فرد می‌تواند به طور کامل بازنشسته شود و زندگی راحتی داشته باشد؟ یا اینکه او برای یک زندگی راحت نیاز به کار پاره‌وقت دارد؟ مطالعه‌ای در دانشگاه روتگرز نشان داد که ۷۶ درصد از افرادی که بعد از جنگ جهانی دوم در آمریکا متولد شدند تمایل دارند قبل از ۶۰ سالگی بازنشسته شوند اما فقط ۲۹ درصد آنها فکر می‌کنند که به اندازه کافی پول دارند. نیمه بازنشستگی در واقع به این افراد این فرصت را می‌دهد تا از مزایای بازنشستگی زودتر از موعد بهره‌مند شوند و در عین حال یک درآمد تکمیلی و کمکی نیز داشته باشند و تعدادی از مزایای شغلی‌شان را نیز نگه دارند.

## یک مسئله پیچیده: زندگی کوتاه و پول هم کم است

همه ما وقتی سعی می‌کنیم که در مورد بهترین زمان بازنشستگی تصمیم بگیریم با یک مسئله پیچیده رو به رو هستیم و آن وضع مالی ما است. این مسئله را برتولت برشت خیلی زیبا به این صورت خلاصه کرد: «زندگی کوتاه است، پول هم کم است».

همه ما باید تصمیماتی در رابطه با پول بگیریم و اینکه چه چیزی را برای بدست آوردن پول می‌خواهیم فدا کنیم. افرادی که آزادی فکری دارند در ذهنشان یک رقم جادویی وجود دارد که به آنها امکان بازنشستگی زود هنگام، نقل مکان به یک ویلای روستایی در یک منطقه آرامش‌بخش و راحت و آسان باقیمانده عمرشان را زندگی کردن می‌دهد. برای بعضی از افراد دویست و پنجاه هزار دلار و بعضی دیگر پنج میلیون دلار ضروری است برای داشتن یک زندگی شاد و راحت و دوران بازنشستگی رضایت‌بخش.

تأکید بیش از حد بر پس‌انداز کردن برای دوران بازنشستگی می‌تواند فرصت تجربه یک بازنشستگی شاد را از شما بگیرد. درست است که همه افراد به یک مقداری پول برای برآورده ساختن نیازهای ضروری‌شان و گه‌گاهی خوش‌گذراندن نیاز دارند اما آنهایی که تمام وقت و انرژی‌شان را صرف پول درآوردن و پول پس‌انداز کردن می‌کنند معمولاً یادشان می‌رود که شاد زندگی کنند. این افراد سلامتی‌شان را فدای کار کردن می‌کنند، به دوستانشان توجهی نمی‌کنند و علایقی خارج از کار و شغلشان ندارند. هنگام بازنشستگی متوجه می‌شوند که پول نمی‌تواند برای آنها سلامتی، دوست و توان لذت از تفریحات بیاورد و در نهایت آنها به اندازه دوران اشتغال‌شان خوشحال نخواهند بود.

بدون شک اگر فردی سرمایه بیشتری داشته باشد فرصت و شانس بیشتری برای رسیدن به رؤیایها و آرزوهایش در دوران بازنشستگی خواهد داشت. بخصوص برای آنهایی که فردگرا هستند و می‌خواهند تفریحات گران و خاصی داشته باشند مانند سفرهای ماجراجویانه و یا جمع کردن آثار هنری خاص مسلماً نیاز به یک اندوخته مالی زیادی دارند. اما همه افراد دوست ندارند تفریحات و فعالیت‌های گرانبیامت داشته باشند.

افرادی که در انتظار بازنشسته شدن هستند باید مشخص کنند که چه سبک زندگی آنها را خوشحال و راضی می‌کند و برای این سبک زندگی چه مقدار پول نیاز دارند و سپس باید قدم‌هایی برای داشتن و به دست آوردن این مقدار پول بردارند. مطالعات «ای آی جی سان» آمریکا<sup>۱</sup> نشان داد که ارتباط مستقیمی بین میزان رضایت افراد و تعداد سال‌هایی که برای بازنشستگی‌شان پس‌انداز کردند وجود دارد. بیش از ۶۰ درصد افرادی که به مدت ۲۵ سال یا بیشتر پس‌انداز کردند میزان رضایتمندی خیلی زیادی از دوران بازنشستگی‌شان را اعلام کردند. بیش از نیمی از افرادی که به مدت ۱۵ تا ۲۰ سال پس‌انداز کردند نیز رضایت داشتند از دوران بازنشستگی‌شان و تنها ۴۶ درصد از افرادی که کمتر از ۱۵ سال پس‌انداز کرده بودند از این دوران رضایت داشتند.

بیشتر برنامه‌ریزان مالی معتقدند که افراد بازنشسته باید ۸۰ درصد درآمد زمان اشتغال‌شان را دریافت کنند (نرخ جایگزینی ۸۰ درصد). تعدادی نیز معتقدند که باید درآمد بازنشستگی‌شان بیشتر از درآمد زمان اشتغال‌شان باشد. در حقیقت در سال ۲۰۰۲ مشاوران مالی واشینگتن هشدار دادند که بازنشستگان برای حفظ سطح استاندارد زندگی‌شان ممکن است نیاز به حقوق بازنشستگی برابر با ۱۰۵ درصد درآمدشان داشته باشند. اما هر فردی متوجه می‌شود که این ارقام و درصدهای مطرح شده معقول نیست. اگر شما در پنج سال آخر اشتغال‌تان سالی ۸۰۰ هزار دلار درآمد داشتید مطمئناً تنها ۲۵ درصد این مبلغ را در بازنشستگی دریافت می‌کنید و اگر تنها سالی ۵ هزار دلار پیش از بازنشستگی درآمد داشتید دریافت ۱۵۰ درصد از درآمدهای شما در زمان بازنشستگی خیلی دشوار است.

اگر این افراد به اصطلاح مشاور توجه کافی داشتند و منطق تعیین نرخ جایگزینی ۸۰ درصد و ۱۰۵ درصد را زیر سؤال می‌بردند متوجه می‌شدند که چقدر این ادعا خنده‌دار و مضحک است. مسلماً اگر شما بخواهید در یک کشور یا شهر گرانبیامت مثل مونت کارلو زندگی کنید، هر شب به رستوران‌های ۵ ستاره بروید و هر زمستان هم به مناطقی برای اسکی سفر

تنها بعد از ۳۵ سال کردن  
و با حقوق خوبی بازنشسته شدن،  
فهمیدم که پول خوشبختی و  
خوشحالی نمی‌آورد. الان چکار  
کنم که خوشحال باشم هنری؟

من از کجا باید بدونم؟  
برو بیرون از اینجا  
داری من را افسرده  
می‌کنی!!



کنید نه تنها یک میلیون دلار نمی‌خواهید بلکه ۵ تا ۱۰ میلیون دلار هم نیاز خواهید داشت اما حقیقت این است که حتی افراد میلیونر و خیلی ثروتمند نیز نمی‌خواهند چنین سبک زندگی داشته باشند. بیشتر افراد قشر متوسط به همان سطح زندگی که دوران کاریشان داشتند راضی هستند، خیلی از آنها نیز به سطح زندگی پایین‌تر هم راضی هستند.

برای اینکه منصف باشم باید بگویم که همه کارشناسان هم به این نرخ‌های بالای جایگزینی برای درآمد بازنشستگی معتقد نیستند. به عنوان مثال کارشناس آمار و مشاور منابع انسانی مؤسسه مرسر در تورنتو مالکوم همیلتون در پاسخ به نظر

کارشناسان مالی واشینگتن بر نرخ جایگزینی در آمد ۱۰۵ درصد گفت «واقعاً پیشنهاد احمقانه‌ای برای کانادا و پیشنهاد بدی برای آمریکا است». به نظر او، بازنشستگان تنها به ۴۰ تا ۶۰ درصد درآمد زمان اشتغال‌شان نیاز دارند. او می‌گوید «به نظر من سیستمی که به افراد می‌گوید در دوران اشتغال‌تان بشدت صرفه‌جویی کنید و در یک سطح استاندارد پایین زندگی کنید تا در دوران بازنشستگی ثروتمند باشید سیستم مناسب و شایسته‌ای نیست و این پیشنهاد نرخ ۱۰۵ درصد نیز بیانگر چنین سیستمی است».

کارشناسان مالی دیگری نیز هستند که با همیلتون هم‌نظرند. به عنوان مثال ویلیام گوستافسون استاد برنامه‌ریزی مالی خانواده می‌گوید «یکی از ایرادات رشته برنامه‌ریزی مالی این است که ما برای بازنشستگی افراد مبلغ تعیین می‌کنیم. مثلاً یک میلیون دلار نیاز داری برای دوران بازنشستگی‌ات». یک کارشناس آمریکایی مالی به نام نانسی لانگدون هم خیلی واضح به خبرنگار آمریکای امروز گفت «من خیلی عصبانی می‌شوم وقتی برای همه افراد یک فرمول و نسخه تعیین می‌کنند در حالی یک فرمول برای تمام افراد مناسب نیست».

آمار کانادا حاکی از این است که در این کشور عملاً افراد با ۶۲ درصد درآمدشان و یا کمتر بازنشسته می‌شوند. عجیب هم نیست که این درصد با افزایش درآمد فرد کاهش می‌یابد بدین معنا که برای افرادی با درآمد سالانه بیش از هفتاد هزار دلار درصد حقوق بازنشستگی‌شان ۴۵ درصد است. بر اساس تحقیقاتی که من انجام دادم هشت دلیل ذیل توضیح می‌دهد که

چگونه افرادی که در ملل غربی ساکن هستند حتی با درآمد کمتر از هشتاد درصد درآمد زمان اشتغالشان نیز می‌توانند زندگی کنند:

- ◆ بیشتر بازنشستگان اقساط و بدهی‌های خانه‌شان را پرداخت کرده‌اند و دیگر نباید برای وام‌شان پرداختی داشته باشند
- ◆ افراد بازنشسته دیگر مخارج زمان اشتغالشان مانند هزینه رفت و آمد و هزینه تهیه لباس مناسب برای محیط کار را ندارند
- ◆ با توجه به اینکه درآمدشان کمتر شده است مالیات کمتری نیز باید پرداخت کنند
- ◆ بازنشستگان می‌توانند به مناطقی که خرج زندگی پایین‌تری دارند نقل مکان کنند
- ◆ فرزندان آنها بزرگ شده و دیگر نیاز به مخارج تحصیل ندارند
- ◆ معمولاً تخفیفات و امکانات مخصوص شهروندان مسن ارائه می‌گردد
- ◆ دیگر نیازی به پس‌انداز برای دوران بازنشستگی‌شان ندارند

در این سال‌ها دیگر افراد نیاز کمتری به نشان دادن خود دارند، در واقع احساس اطمینان درونی بیشتری دارند، بنابراین هزینه کمتری صرف خرید اجناس مختلف برای نمایش به دیگران می‌کنند.

در واقع تأثیر عوامل ذکر شده نباید دست‌کم گرفته شود، در واقع بر اساس مجله «مانی سنس»<sup>۱</sup> بیشتر خانواده‌های قشر متوسط می‌بینند که استاندارد زندگی‌شان به‌رغم کاهش که در میزان درآمدشان به وجود آمده بالاتر رفته است. در کمال تعجب حتی با درآمد پنجاه درصد یا کمتر نیز قشر متوسط می‌توانند در آسایش و راحتی بیشتری نسبت به زمان پیش از بازنشستگی‌شان زندگی کنند. به عنوان مثال رونی سادونیک و همسرش پاتریشیا که به عنوان معلم مدرسه در آلبرتای کانادا با درآمد ۱۲۸ هزار دلار کار می‌کردند الان بازنشسته شدند با درآمد ۴۷ هزار دلار سالانه اما زندگی خیلی خوبی دارند و به قول پاتریشیا «قناعت نمی‌کنیم و کمبودی نداریم». آنها هر دو ماشین دارند، قادرند سفر بروند و مشکلی در خرید بلیت‌های تئاتر و سمفونی هم ندارند.

همانطور که قبلاً نیز توضیح دادیم مطالعات ای‌آی‌جی سان آمریکا وجود ارتباط مثبتی بین تعداد سال‌هایی که برای بازنشستگی پس‌انداز می‌شود و میزان رضایت این دوران اعلام کردند اما میشل انیل نایب رئیس مشاوره استراتژیک که این مطالعات را هدایت می‌کرد اعلام کرد که «لزوماً ارتباطی بین میزان خوشحالی افراد مورد مطالعه و مقدار پولی که به دست آورده بودند

و داشتند وجود نداشت بلکه احساس خوشحالی بستگی داشت به اینکه افراد چقدر احساس می‌کنند برای سبک زندگی مورد نظر دوران بازنشستگی‌شان از نظر مالی آماده هستند». واقعیت این است که بسیاری از افراد می‌توانند با یک درآمد نسبتاً کم دوران بازنشستگی شاد، آزاد و پرانرژی داشته باشند. برای اینکه به درستی میزان اهمیت و نقش پول را در بازنشستگی شاد و رضایتبخش نشان دهم نامه یکی دیگر از بازنشستگان به نام رابرت رادفورد را برای شما بازگو می‌کنم:

### ارنی عزیز،

همین الان مطالعه عمیق کتاب تو با عنوان «لذت کار نکردن» را تمام کردم. روزی چند صفحه به مدت دو ماه کتاب را خواندم و دوبار در کتابخانه عمومی کیمبرلی تمديد کردم. خیلی ممنونم که از سبک زندگی من و باربارا حمایت کردی و معتقدی که این سبک زندگی خیلی موفق‌تر از بسیاری از دوستان، اقوام و همکارانمان است که فکر می‌کنند ما دیوانه‌ایم. خیلی ممنون که بحث پول و مادیات را مطرح کردی، کالایی که ما هیچ‌وقت به اندازه کافی نداشتیم اما نه من و نه باربارا خودمون را به خاطرش نگران و اذیت نمی‌کنیم. من ۶۷ سال دارم و همسرم باربارا ۵۶ سال. ما دوقلوهای ۱۶ ساله‌ای داریم و هیچ‌کدام ما شاغل نیستیم. اخیراً نیز از اونتاریو به تاتا کریک نقل مکان کرده‌ایم. ما در یک کلبه چوبی زندگی می‌کنیم بدون مبلمان. مخارمان را از چهار حقوق بازنشستگی که من به واسطه شغل‌های متنوعی که داشتم تأمین می‌کنم و واقعاً از هوای فوق‌العاده اینجا، طبیعت حیرت‌آور، گونه‌های متفاوت از حیوانات و مردم فوق‌العاده این قسمت از دنیا لذت می‌برم. من داوطلبانه در انجمن کلیسا پیانو می‌زنم، باربارا داوطلبانه عضو تیم بحران است، پسرم جاش تهیه‌کننده افتخاری تلویزیون محلی است و دخترم کارهای هنری‌اش را می‌فروشد. در حال حاضر من مشغول ایجاد اصلاحاتی در سیستم پارلمانی کانادا هستم، همسرم مشغول چاپ کتابی است که من سال‌ها پیش نوشتم، پسرم در تلاش است برنامه‌های گرافیکی برای شبکه تلویزیونی ایجاد کند و دخترم سارا می‌خواهد یک پناهگاه حیوانات تأسیس کند. تو در کتابت خیلی از مواردی را که ما در زندگی‌مان اجرا می‌کنیم توضیح دادی و واقعاً باعث قوت قلب است که ما از طرف یک فرد بی‌طرف بتوانیم تأییدی بر سبک زندگی‌مان دریافت کنیم. من دو برادر دارم که ابراز تأسف کردند بر سبک زندگی بی‌ثبات و بی‌مسئولیت من. یکی از آنها بسیار ثروتمند بود، با یک خانواده ناکام و غمگین. او در سن ۴۵ سالگی پیر شده بود و به مرور بر اساس سرطان درگذشت. خود من هم به عنوان یک مهندس الکترونیک وضع مالی خوبی داشتم با یک خانواده غمگین که بعد از مدتی همسرم و چهار فرزندم ترکم کردند و من با باربارا آشنا شدم و سبک زندگی را دنبال کردم که باعث

ورشکستگی من شد و خوشحالی را تجربه کردم که هیچگاه در زندگی ام نمی دانستم در اختیار من است. کتاب تو راههایی را به ما نشان داد تا استقلال مالی داشته باشیم. اگر فکر می کنی که ما بتوانیم به نوعی کمک کنیم در خدمات ارزنده ای که تو در جامعه ما انجام دادی لطفاً حتماً با ما تماس بگیر.

دوستدار تو

### رابرت رادفورد

بیشتر مشاوران مالی یک زندگی بازنشستگی فقیرانه و بی پول را برای افرادی که کمتر از یکی از دومیلیون دارند به تصویر می کشند. تأکید آنها بر به دست آوردن پول بیشتر به جای کاهش مخارج است. مسلماً رابرت رادفورد و خانواده اش سرمایه و پول زیادی ندارند اما به وضوح شاد و فعال هستند. به نظر من رابرت مانند هموند از اسکاتلند شاد و رها و پرانرژی بازنشسته شده است.

برنامه ریزان و مشاوران بازنشستگی که تأکید برداشتن پول زیاد برای یک بازنشستگی شاد دارند باید موارد جالب و واقعی مانند زندگی هموند و رابرت رادفورد را نیز مورد توجه قرار دهند. از زندگی آنها موارد بسیاری یاد می گیرند که به غیر از پول منجر به یک بازنشستگی شاد خواهد شد. باز هم تکرار می کنم یک بازنشستگی شاد نه تنها نیازمند مقدار مناسبی از پول و دارایی است بلکه موارد دیگری نیز ضروری است مانند داشتن هدف در زندگی، دوستان، خانواده، تفریحات و سلامت روحی، جسمی و عاطفی.

البته اگر شما یک فرد سطحی هستید که فکر می کنید برای غلبه بر عدم عزت نفس تان و شاد بودن باید آخرین و بهترین ماشین را سوار شوید، خانه بزرگی داشته باشید و از مد روز پیروی کنید، قطعاً شما برای دوران بازنشستگی تان به پول زیادی نیاز خواهید داشت. البته این را هم بدانید که این سبک زندگی هیچ وقت شادی واقعی و درونی و آرامش را برای شما به ارمغان نخواهد آورد، همان طور که در تمام دوران اشتغال تان هم نیاورد. مدام خودت را با این امورات مادی گول می زنی و سرگرم می کنی اما درون خودت می دانی یک خلاء وجود دارد که هیچگاه پر نمی شود صرف نظر از اینکه چه مقدار پول داشته باشی.

هنگامی که صحبت از مقدار کافی و مناسبی از پول می شود افراد مختلف نظرات متفاوتی دارند. بعضی از افراد یکی دو میلیون لازم دارند در حالی که بعضی دیگر چند صد هزار نیاز دارند تا یک زندگی خوبی را داشته باشند. عده ای خواسته های محدودی دارند و می توانند در اواسط سی سالگی با یک پول کم بازنشسته شوند.

همه موارد در نظر گرفته شده توضیح داده شد، حالا دیگر نوبت شماست که تصمیم بگیرید چه هنگام از نظر مالی آماده هستید. در صورتی که شما از کار کردن خوشتان نمی‌آید و دوست دارید هرچه سریعتر بازنشسته شوید بهتر است به سخن رسا و شیوای رابرت بنچلی توجه کنید: «کاری که باید انجام دهید این است که آنقدر پول بدست آورید که دیگر بعد از ۲۷ سالگی مجبور به کار کردن نباشید. اگر این کار برای شما عملی نیست در زودترین زمان ممکن دست از کار کردن بردارید حتی اگر ساعت ۱۱:۱۵ است و شما سرکار هستید و متوجه می‌شوید که به اندازه کافی پول دارید».

### اگر حس می‌کنی آماده‌ای پس بازنشسته شو

امروزه بسیاری از مردم در سنین جوانی از شغل‌های تمام‌وقتشان فرار می‌کنند برای اینکه زندگی دلخواهشان را دنبال کنند. شما هم ممکن است قادر به درک رؤیای یک زندگی بازنشستگی شاد و پر بار پیش از رسیدن به سن رسمی بازنشستگی یعنی ۶۵ سال باشید. شما نمی‌خواهید آنقدر زود بازنشسته شوید که کمبود پول داشته باشید برای بازنشستگی‌تان و آنقدر دیر هم نمی‌خواهید بازنشسته شوید که دیگر سلامت شما به شما اجازه یک بازنشستگی شاد را ندهد. در مواردی نیز که شما از نظر مالی آمادگی دارید باید از نظر روحی نیز آمادگی لازم را داشته باشید.

باید از خودتان شناخت کافی داشته باشید تا بتوانید تصمیم مناسبی بگیرید. به خودتان زمان کافی دهید، روش صحیح این است که یک فرایند منطقی تصمیم‌گیری را از سر بگیرید به این صورت که به تمام موارد ذیل توجه کنید که عبارتند از: سلامتی‌تان، اوضاع مالی، رؤیاهایتان، شرایط خانوادگی شما و سلامت کنونی شما.

در زیر چهار گام از یک مدل تصمیم‌گیری منطقی توضیح داده شده است:

۱. تمام مزایا و معایب بازنشستگی را بنویسید. دنبال معایب پنهان آن نیز باشید زیرا فقط توجه به مزایا کار آسانی است.
۲. تصمیم بگیرید که مزایای آن بیشتر است یا معایبش؟ میزان خالص منافع که با بازنشستگی به دست می‌آورد چه مقدار است؟ چه مزایا و امتیازاتی را در صورت بازنشستگی از دست می‌دهید؟
۳. از همسران، دوستانتان و افراد خبره کمک ذهنی بگیرید. این افراد در تصمیمی که می‌گیرید از شما حمایت می‌کنند و سؤالاتی از شما می‌پرسند که مطمئن شوند



تصمیم درستی خواهید گرفت.

۴. تصمیم خودتان را بگیرید. اگر مزایا بیشتر از معایب است وقتش است که بروید و به قول تبلیغ نایک «انجامش دهید» اگر هم آن طور که فکر می کردی پیش نرفت عیبی ندارد. آخر دنیا نیست و شما می توانید یک شغل دیگر و حتی بهتر از شغل قبلی پیدا کنید.

من متوجه شدم  
که از ۲۰۰ کارمند  
اینجا تنها یک نفر  
در حین کار کردن  
لیخند می زند!

اون کارمند بازنشستگی  
پیش از موعد گرفته و  
ماه دیگر دارد می رود!



مطمئن باشید که بازنشستگی زودهنگام جرأت می خواهد. ایان هموند که درباره اش صحبت شد، زودتر از موعد خودش را در زمانی که اغلب مردم از بازنشسته شدن واهمه داشتند، از شغلی با درآمد خوب بازنشسته کرد. حتماً می پرسید او چگونه این کار را انجام داد؟ در واقع او شرایطش را برای من در ماه ژوئن سال ۲۰۰۱ نوشت و من از او اجازه گرفتم تا در این کتاب در اختیار شما نیز قرار دهم.

### ارنی عزیز،

من به مدت ۷ ماه در سرتاسر استرالیا دوچرخه سواری کردم و تازه این هفته که پدرم را ملاقات کردم نامه ات به دستم رسید. اگر فکر می کنی صحبت های من ممکن است مفید واقع شوند بدون شک آنها را در کتابت قرار بده.

استرالیا کشور قشنگی نیست، اما برای من تجربه خیلی خوبی بود. چادر زدن در بوته زارها، ملاقات افرادی در مکان های دورافتاده و دیدن مناظر منحصر به فرد در پارک های ملی این کشور که نه تنها در کل دنیا بی همتا بلکه در خود استرالیا نیز خاص و منحصر به فرد بودند. در این کشور خیلی اماکن و بقایای تاریخی وجود ندارد اما موزه ها و نمایشگاه ها به ویژه در شهرهای مرکزی فوق العاده اند.

اگر به عقب برگردم این بار منطقه کوچکتر با جزئیات بیشتر را برای دوچرخه سواری انتخاب می کنم تا دیگر مسیر مسیره های طولانی و یکنواخت و کسل کننده که به هیچ جا نمی رسد نشوم.

حداقل اینکه من توانستم دو نفر از دوستانم که مهاجرت و ازدواج کرده بودند را ببینم که در غیر این صورت دیدن آنها امکان پذیر نبود.

در آخر باید بگویم شرکتی که من در آن کار می‌کردم خیلی بزرگتر شده است با سرمایه ۱۱۰ میلیارد یورو و با صد هزار کارمند در ۱۵۰ کشور دنیا. متأسفانه شعبه مونترول قرار است فروخته شود و نصف کارمندهایش اخراج شوند. خوشحالم که من سه سال زودتر داوطلبانه و با شرایط و ضوابط خودم به خوبی بازنشسته شدم. با بهترین آرزوها برای آینده‌ات (که البته نیازی هم به آرزوی من نداری).

## ایان

اگر شما بعد از خواندن این فصل تصمیم به بازنشستگی زودهنگام، بازنشستگی نیمه و یا بازنشستگی عادی و رایج گرفته‌اید تبریک می‌گویم. شما در این مسیر تبدیل به یک شخص جدید و یک سبک زندگی نو شدید. خیلی مهم است هر کاری که از دستتان برمی‌آید انجام دهید تا بتوانید از دوران بازنشستگی‌تان نهایت لذت را ببرید. چهار اصل برای دستیابی به رضایت فردی در دوران بازنشستگی وجود دارد که عبارتند از:

- ۱- خودت را پیدا کن و درک کن که واقعاً کی هستی و سعی کن خود واقعی‌ات باشی.
- ۲- زندگی‌ات را دوباره از طریق علایق شخصی‌ات خلق کن مثلاً از طریق یک شغل پاره‌وقت جدید
- ۳- از این زمان اضافه‌ای که داری نهایت بهره را برای گذراندن اوقات خوش ببر
- ۴- سلامت جسمی، ذهنی و روحی‌ات را حفظ کن

با وجود تمام چالش‌هایی که وجود دارد، بیشتر مردم به طرز موفقی می‌توانند وارد دوران بازنشستگی شوند به طوری که حتی نمی‌توانند فکرش را کنند که به دوران اشتغال‌شان برگردند. اگر شما اطمینان دارید که بیشتر از هر چیز دیگری به یک سبک زندگی قابل انعطاف و قابل تغییر نیاز دارید و می‌توانید با آزادی و ریسک این سبک زندگی کنار بیایید در این صورت بازنشستگی برای شما مشکل جدی به شمار نمی‌آید. در واقع بازنشستگی برای شما همانند یک نسیم ملایمی خواهد بود در مقایسه با شغل تمام‌وقت.



---

فصل دوم

بازنشستگی: فرصتی است برای اینکه  
بزرگتر از آنچه تا به حال بوده‌ای شوی



## بازنشستگی شما را آزاد می‌سازد

دیپلمات اهل پرو خاویر پرز بعد از اینکه با سمت دبیر کل سازمان ملل بازنشسته شد، اینگونه گفت: «من آزادم و احساس می‌کنم به سبکی یک پر هستم». البته بازنشستگی می‌تواند به شما احساس آزادی دهد یا مانند یک شغل شما را اسیرسازد، و در نهایت همه چیز بستگی به خود شما دارد.

بازنشستگی به شما این آزادی را می‌دهد که هر کاری که دوست دارید، در زمان مورد نظرتان و با افراد مورد علاقه و مورد انتخابتان انجام دهید.

اگر آزادی در زمان بازنشستگی را مانند یک معادله ریاضی فرض کنیم، یک قسمت این معادله در واقع توانایی شما در خلاق و مستقل بودن است. اگر الان خلاق و مستقل نیستید، باید سعی کنید علایق و اهداف خاص خودتان را داشته باشید. در دوران بازنشستگی برای احساس رضایتمندی و معنادار بودن زندگی‌تان، اتکا بر علایق همسر و یا هر فرد دیگری اشتباه است. شاید شما بازنشستگی را به عنوان آخرین فرصت برای یک زندگی آرام، لذت‌بخش و خوشحال می‌بینید. اما برای اینکه با موفقیت بازنشسته شوید باید به میزان کافی به توانایی‌هایتان اعتماد داشته باشید تا بتوانید بدون دخالت و راهنمایی فرد دیگری نیز زندگی کنید. آزادی به این سادگی که به نظر می‌رسد نیست. ساول الینسکی به ما هشدار داد که «بزرگترین دشمن آزادی، خود فرد است».

آزادی برای بیشتر مردم به محض اینکه آن را به دست می‌آورند دیگر یک نوشدارو و مرهم نیست. در واقع آزادی برای بسیاری به مانند زمان و فرصت هدر رفته و سوخته است. لرد جان بوید خیلی شفاف‌تر و واضح‌تر از من به این نکته اشاره می‌کند که «اگر مردم قرار باشد میان آزادی و ساندویچ یکی را انتخاب کنند، آنها ساندویچ را انتخاب خواهند کرد».

در کمال تعجب حتی افراد بشدت هوشمند و دارای مهارت نیز دوران سختی را برای انتقال به

بازنشستگی و آزادی همراه با آن می‌گذرانند. مسئولیت‌های دوران بازنشستگی با مسئولیت‌های زمانی که برای یک شرکت یا سازمان کار می‌کردید، خیلی متفاوت هستند. بنابراین بیشترین افرادی که آسیب می‌بینند آنهایی هستند که بیشتر زمان مفیدشان توسط یک فرد دیگر برنامه‌ریزی می‌شده و دیگر کسی نیست تا برایشان برنامه‌ریزی کند.

به گفته پروفیسور جان اوزبورن استاد روانشناسی دانشگاه ویکتوریا که درس چگونه با شادمانی بازنشسته شویم را تدریس می‌کند، «حتی افرادی که به دقت برای زمان بازنشستگی‌شان نیز برنامه‌ریزی کرده‌اند نمی‌توانند کاملاً این تجربه و دوران را پیش‌بینی کنند، زیرا بازنشستگی تنها پایان کار کردن نیست. بازنشستگی در واقع به معنای از دست دادن ساختار و تشکیلاتی در زندگی فرد است که تمام تجارب او بر پایه آنها بوده است».

هفته‌های اول بازنشستگی می‌تواند خیلی دشوار باشد، بخصوص برای افرادی که تعادل و توازن خوبی میان کار و زندگی‌شان در زمان اشتغال نداشتند. به طور ناگهانی تمام آن زمانی که به طور کامل برای کار اشیاع شده بود برای لذت بردن و تفریح آزاد می‌شود. برای تعدادی از مردم این شرایط دلهره‌آور و چالش‌برانگیز است. عادت به این شرایط و زمان آزاد و تصمیم‌گیری برای اینکه چه فعالیت‌هایی را انجام دهند، افرادی را که خلاقیت ندارند دچار مشکل می‌سازد و تحت فشار قرار می‌دهد و در مواردی حتی افراد خلاق را نیز تحت فشار قرار می‌دهد.

حس واقعی آزادی که همراه با بازنشستگی پدیدار می‌شود، توسط افراد مستقل و متکی به خود به خوبی درک می‌شود؛ افرادی که ماجراجو و خطرپذیر هستند. زیرا این افراد از مدت‌ها قبل تصمیم گرفتند که بدون مداخله دیگران زندگی کنند و آنها تا حدودی آزادی را در زمان اشتغال‌شان نیز تجربه کرده‌اند. آنها به عنوان افرادی صاحب تفکر و اندیشه می‌دانند که فرصت‌ها و امکاناتی نیز برای لذت بردن از زندگی وجود دارد، در حالی که بیشتر افراد شاغل خیلی سرشان شلوغ‌تر از این است که بخواهند این فرصت‌ها را ببینند و حتی به آنها توجه کنند.

کلید اصلی برای داشتن یک بازنشستگی شاد و آزاد، بررسی دقیق باورها و انگیزه‌هایتان است. بازنشستگی شما را وادار به تفکر درباره خودتان، علایقتان و اولویت‌هایتان می‌کند.

اگرچه داشتن اوقات فراغت بیشتر، یکی از جنبه‌های یک زندگی با کیفیت است اما موارد دیگری نیز مانند فعالیت‌های خلاقانه، مشاغل جالب و ارتقا در میزان سلامت بعد از ترک مشاغل پراسترس نیز جنبه‌های دیگر یک زندگی با کیفیت هستند. بازنشستگی می‌تواند به شما زندگی با کیفیت‌تری را ارائه دهد.

فراتر از هر چیز بازنشستگی به شما این آزادی و امکان را می‌دهد تا خود واقعی‌تان را پیدا کنید. پیگیری اهداف ذهنی، روحی و خلاقانه مسیری است در راه بازسازی فردی و بازیابی انرژی نو و تازه. در حقیقت بسیاری از مردم به مدت طولانی و ساعت‌های مدید کار می‌کنند، بدون اینکه لحظه‌ای توقف کنند و ببینند که آنها واقعاً که هستند؟ در کمال تعجب بعد از بازنشستگی آنها خود واقعی‌شان را کشف می‌کنند و تازه متوجه می‌شوند که دوست داشتند در زندگی‌شان چه کار کنند؟

«هیچ وقت دیر نیست برای اینکه آن فردی بشوید که احتمال داشت باشید!» گفته‌ای از جرج الیوت. بدین معنا که بازنشستگی به شما زمان و آزادی می‌دهد تا فراتر از آن فردی که تا به امروز بوده‌اید، شوید. در حقیقت ممکن است این آخرین فرصت شما باشد برای اینکه همان فردی شوید که همیشه می‌خواستید، پس چرا از این فرصت استفاده نکنیم؟

## عدم تمایل به تفریح برابر است با عدم تمایل به زندگی

برای راهنمایی و هدایت شما در زمان بازنشستگی، تعدادی قانون وجود دارد. این زندگی لوکسی که در آن قادر خواهید بود کارها و امور را با سرعت مورد نظر خودتان انجام دهید، باید ارج نهاده شود و نباید نادیده گرفته شود. در صورتی که آدم خلاق باشید، که البته خلاقیت توانایی است، که همه می‌توانند در خود توسعه دهند، قادر خواهید بود روزنه‌هایی را برای بیان و ابراز خودتان بیابید، که خیلی مهیج‌تر و رضایتبخش‌تر از چالش‌ها و موفقیت‌های سابق شغلی‌تان خواهد بود.

میزان توانایی شما در استفاده و مدیریت اوقات فراغت‌تان در زمان بازنشستگی مشخص کننده کیفیت کلی دوران بازنشستگی‌تان است. در واقع داشتن اوقات فراغت زیاد زمانی برای شما خوب است که خودتان را مشغول فعالیت‌های سازنده، مفید و چالش‌برانگیز سازید. به گفته مارکوس تولیوس، سیاستمدار، سخنگو و فیلسوف بزرگ رومی «اوقات فراغت در تمام فعالیت‌های پرهیزکارانه‌ای که منجر به رشد روحی، ذهنی و اخلاقی انسان می‌شوند وجود دارد و همین است که به زندگی ارزش زیستن می‌دهد».

ارسطو و افلاطون، فیلسوفان روم باستان نیز تفریح کردن به صورت سازنده را تحسین کردند و اینگونه مطرح کردند که به اندازه کافی از کار دور بمان تا خودت را بشناسی و رشد پیدا کنی. با توجه به شرایط امروزی و اعتیاد به کار احتمال داشت که ارسطو و افلاطون در این دوره به جرم طرفداران اوباش و آوارگی دستگیر شوند، اما استدلال و فلسفه آنها بارزش و



نیازمند دقت و توجه است.

همان‌طور که ارسطو و سقراط نیز اشاره کردند کار کردن راهی است برای فرار از آزادی. کار کردن برای افرادی که خلاقیت ندارند و نمی‌توانند اوقات زندگی‌شان را پر کنند روش ساده و قابل قبولی است. یادگیری اینکه بتوانیم اوقات پرباری در زندگیمان داشته باشیم نیازمند ابتکار عمل و خلاقیت است؛ دو توانایی که بیشتر مردم در خود رشد و توسعه نداده‌اند.

یکی از مزایای خوب بازنشستگی این است که شما از فشارهای کاری رها می‌شوید. دیگر مجبور نیستید برای جلب نظر رئیس و ارتقا، دست به هر کار ممکن بزنید. دیگر خبری از ضرب‌الاجل‌های کاری و ارزیابی عملکردی که سازمان‌ها بر کارمندان تحمیل می‌کنند نیست. بهتر از همه اینکه دیگر مجبور نیستید به طور مدام به دنبال کسب موفقیت باشید.

متأسفانه ترک نیاز به کسب موفقیت کار ساده‌ای نیست. بعد از سال‌ها کار کردن بسیاری از مردم بخصوص آنهایی که اعتیاد به کار دارند آنچنان در کار خود غرق شده‌اند که بدون شغلشان قادر به ادامه زندگی نیستند. برای آنها نه تنها نداشتن روال و برنامه کاریشان دشوار است، بلکه عملکرد بدون داشتن نیاز به موفقیت نیز خیلی دشوار است. اگرچه این غلط است، اما دلیل آن درگیر بودن و غرق شدن این افراد در کارشان است.

به گفته محققان گذار از اشتغال به بازنشستگی، از هر ۵ نفر یک نفر را بشدت تحت تأثیر قرار می‌دهد و منجر به بروز افسردگی خفیف تا شدید در آنها می‌گردد. مریلین سورنسون روانپزشک و نویسنده کتاب شکستن حلقه اعتماد به نفس پایین<sup>۱</sup> معتقد است که دلیل افسردگی بعد از بازنشستگی، اعتماد به نفس پایین در فرد است. به گفته او «بیشتر افراد با اعتماد به نفس پایین بشدت در پی کسب موفقیت و دستاورد هستند و خودشان را شدیداً وقف کارشان می‌کنند تا بتوانند کارآمدی خودشان را ثابت کنند»

در دنیای امروز ما که اعتیاد به کار فراوان است، جای تعجب نیست که تعدادی از کارشناسان معتقدند که افراد بشدت دستاوردگرا و در پی کسب موفقیت بهتر هستند که حتی در سنین ۷۰ یا ۸۰ سالگی‌شان نیز ساعات طولانی کار کنند تا اینکه بازنشسته شوند.

استاد بازرگانی دانشگاه ایالاتی اوهایو ماریسیا میرسلی معتقد است «به افرادی که اعتیاد به کار دارند کمک کنید که راه‌هایی را کشف کنند تا زمانشان را صرف انجام آنچه لذت می‌برند کنند.» ظاهراً پیشنهاد خوبی است، اما متأسفانه مورد علاقه افراد دستاوردگرا در درازمدت نیست. این اقدام تدافعی، واهی و خطرناک می‌تواند منجر به شکست و دلسردی گردد.

در همین زمینه ریچارد رایان، محقق و استاد روانشناسی دانشگاه روچستر نیویورک بر روی این جمله که افراد فرزانه قرن‌ها گفته‌اند تحقیق انجام داده است: اینکه افراد دستاوردگرا مدام به دنبال شهرت، مقام، قدرت و ثروت هستند، پایان و آغاز خوشی ندارد. به عقیده رایان این جمله صحیح است و فرقی نمی‌کند که در کجای دنیا باشد روسیه یا آمریکای شمالی. در یک سخنرانی با عنوان مواظب آرزوهایت باش، رایان اعلام کرد که حتی خودش هم از نتایج تحقیقش متعجب شده است زیرا او انتظار داشت که افراد دستاوردگرا شادتر باشند.

استاد رایان مدعی است که نتایج تحقیق او به طور یقین نشان می‌دهد، افرادی که مدام به دنبال ثروت، مقام، شهرت و قدرت‌اند (اهداف خارجی) عموماً از زندگی‌شان ناراضی هستند و بدتر اینکه برای این افراد احتمال بیشتری وجود دارد که به ناهنجاری‌های روحی و روانی مبتلا گردند. در حقیقت افرادی که به دنبال اهداف خارجی هستند احساس ناامنی دارند و بشدت قضاوت و نظر دیگران برایشان مهم است.

رایان می‌گوید: «من فکر می‌کنم دلیل اینکه مردم خودشان را با دیگران مقایسه می‌کنند برمی‌گردد به نیاز آنها به داشتن حس ارزشمندی درباره خود.»

مشکل این است که افراد بشدت دستاوردگرا صرف‌نظر از مدت زمانی که صرف کار کردن می‌کنند، هیچ‌گاه احساس ارزشمندی نمی‌کنند. آنها مدام در جستجوی پول و ثروت و مقام بیشتر هستند به امید روزی که آنقدر به دست بیاورند تا دستاوردهایشان آنها را خوشحال سازد. آنها در تلاشند تا از دیگران بهتر باشند و به همین دلیل بیشتر، بهتر و سخت‌تر کار می‌کنند. این افراد حتی اگر ده میلیون دلار هم در حساب بانکی‌شان داشته باشند بدون شک بازنشستگی را به تعویق می‌اندازند تا شایستگی و خوب بودنشان را ثابت کنند و حداقل اندکی شادی به دست آورند.

مسلماً این سبک زندگی منجر به احساس رضایتمندی واقعی نمی‌شود. تحقیق پرفسور رایان بیانگر این مطلب است که روابط محبت‌آمیز، رشد فردی و ارتباط اجتماعی عواملی هستند که به یک فرد که از درون احساس ناامنی می‌کند حس ارزشمندی می‌دهند. همین عوامل نیز در نهایت موجب رضایت، خرسندی، آرامش و در واقع خوشحالی واقعی فرد می‌گردند. رایان به طور خلاصه می‌گوید که: «بهترین چیزها در زندگی مجانی هستند، اما به ما طور دیگری گفته شده است.»

در صورتی که شما در تمام دوران کاری‌تان فردی دستاوردگرا بوده‌اید، واجب است که به نتایج تحقیقات پرفسور رایان توجه کنید. البته شما می‌توانید حرف‌های او را نادیده بگیرید

یا انکار کنید و همین‌طور به کار کردن ادامه دهید تا خودتان را ثابت کنید و شاید خوشحالی که می‌خواهید را به دست آورید و حال سؤال یک میلیون دلاری این است: آیا شما فقط می‌خواهید در زندگی پیش بروید یا اینکه می‌خواهید آن فردی بشوید که می‌توانید؟ تفاوت فاحشی میان این دو سؤال وجود دارد.

الان زمان آن رسیده تا دوباره این گفته قدیمی را مرور کنیم: «تکرار یک کار و روش و انتظار بروز تغییر در زندگی‌تان معادل دیوانگی است.» پس با توجه به اینکه اگر یک فرد بشدت دستاوردگرا باشید احتمال اینکه به رضایت و خرسندی واقعی برسید خیلی کم است، پس چرا همین کار را ادامه دهید و در همین مسیر باقی بمانید؟ حقیقت این است که شما اینگونه متولد نشدید بلکه شما خودتان انتخاب کردید که اینگونه باشید و به عوامل واقعاً رضایت‌بخش زندگی توجه نکنید و از آنها غافل باشید.

وقت آن رسیده که خودتان را از این باور که باید به سختی کار کنید رها سازید. باید باور کاری را از سیستم خارج و باور لذت و تفریح را جایگزین سازید.

بنابر یک نصیحت قدیمی که البته موجب تعجب افراد وابسته به کار است: «یک مرد دانا از فرصت‌هایی که برای تفریح دارد دانش و معرفت کسب می‌کند و آن فردی که کمتر کار کند فاضل و عالم می‌شود». البته منظور این جمله این نیست که کار کردن برای شما بد است. خود من در قسمت‌های بعدی کتاب شما را به کار کردن پاره‌وقت تشویق می‌کنم، اما کار کردن برای لذت کار کردن و نه صرفاً به این دلیل که کار کردن بهتر از تفریح و خوشگذرانی است. متأسفانه باور کاری می‌تواند نیروی قوی باشد که مانع لذت افراد از دوران بازنشستگی‌شان شود. معمولاً آزادی و فرصت تفریح و سرگرمی با خودش احساس گناه و عذاب وجدان به همراه دارد. این حالت به جیمز پول بامن نیز دست داد که اخیراً برای من نامه‌ای نوشته، او در این نامه به ما نکاتی را برای غلبه و مواجهه با این حس می‌آموزد.

### ارزی عزیز،

من اخیراً کتاب شما تحت عنوان لذت کار نکردن را خوانده‌ام. واقعاً ممنونم از مطلب و پیغام این کتاب. در واقع این کتاب درست زمانی که من به آن احتیاج داشتم به دست من رسید، و درست به موقع این کتاب من را به آرامش روحی رساند. ممنونم بابت نوشتن آن. من مدتی طولانی کار کردم، صرفاً به این دلیل که اگر کار نمی‌کردم عذاب وجدان و احساس گناه می‌گرفتم. بعد از اینکه از همسرم جدا شدم یک سبک زندگی ساده را انتخاب کردم. می‌خواستم تمام کارهایی را که همیشه دوست داشتم انجام دهم ولی

نتوانستم انجام دهم مانند نویسندگی. به همین دلیل الان نیز خوشحالم که چندین کتاب در زمینه آزادی اقتصادی نوشتم. در حالی که من زندگی سالم و آرام خودم را دوست و باور دارم، احساس گناه ناشی از متفاوت زندگی کردن با دیگران را دور انداخته‌ام و زمان آزاد زیادی برای تفریح و سرگرمی دارم، با این وجود همچنان یک احساس عذاب وجدان ناراحت کننده را با خودم دارم که من باید ساعت‌های طولانی کار کنم پس چرا اینگونه نیستم؟ من حتی از رفتن به شهر در ساعات کاری خودداری می‌کنم تا مبادا به عنوان یک «آدم بیکار تنبل» به حساب بیایم.

از نظر روحی دارم یاد می‌گیرم که خودم را به طور کامل بپذیرم. نیاز به آزاد بودن در تمام جنبه‌های زندگی‌ام منجر به سبک زندگی شده است، که اغلب مورد قبول دیگران نیست و حتی گاهی خودم هم اندکی احساس گناه و ترس دارم. اما به این احساس دارم غلبه پیدا می‌کنم و به احساس خودباوری می‌رسم که البته این احساس خودباوری را در کتاب شما نیز توانستم بیابم.

با تشکر

جیم

داستان جیم در واقع نشان می‌دهد که به‌رغم احساس گناهی که احتمال دارد پیش آید، تفریح و آزادی بیشتری که به دست می‌آورید زندگی‌تان را در مسیر شادی قرار می‌دهد. می‌توانید یک آدم متفاوت با سبک جدیدی از زندگی باشید. خبر خوب این است که افرادی که مسیر و سبک زندگی‌شان را تغییر می‌دهند، با صرف زمان بیشتر با خودشان، همسرشان، بچه‌ها، نوه‌ها و دوستان خوبشان و در تفریحات جالب در واقع احساس ارزشمندی می‌کنند و دیگر نیازی نیست مدام در پی اهداف بیرونی باشند.

در واقع آنچه افلاطون و سقراط به ما گفتند این بود که نداشتن میل به تفریح و سرگرمی در واقع نداشتن میل به زندگی کردن است.

صرف‌نظر از اینکه شما بازنشستگی کامل و یا نیمه را انتخاب کنید، می‌توانید مزایای بسیاری را با آموختن اینکه چگونه از تمام اوقات فراغتتان به طور کامل لذت ببرید به دست آورید. خلاصه‌ای از مزایایی که افراد بازنشسته از اوقات فراغتشان به دست می‌آورند عبارت است از:

- ◆ راحت‌تر می‌توانید تصمیمات و اقدامات فوری و بدون برنامه داشته باشید.
- ◆ فرصت بیشتری برای رشد فردی وجود دارد.
- ◆ زمان و فرصت بیشتری برای یافتن دوست‌های خارج از محیط کار در اختیار دارید.
- ◆ سلامت افراد به دلیل افزایش در میزان فعالیت بدنیشان بهبود می‌یابد.

- ◆ اعتماد به نفس از طریق انجام فعالیت‌های خلاقانه و رضایت‌بخش افزایش می‌یابد.
- ◆ افراد استرس کمتری را تجربه می‌کنند و زندگی پر آرامش تری دارند.
- ◆ حس رضایتمندی بیشتر از طریق انجام فعالیت‌های چالش برانگیز به دست می‌آید.
- ◆ فرصت بیشتری برای ماجراجویی و هیجان وجود دارد.
- ◆ حس خود ارزشمندی بیشتر ناشی از آزادی بیشتری که فرد دارد.
- ◆ احتمال ارتقای کیفیت کلی زندگی خانوادگی.
- ◆ برای آنهایی که از شغلشان متنفر بودند یک روز بد در بازی گلف خیلی بهتر از یک روز خوب کاری است.

در این دنیا در جستجوی شادی، هیچ‌گاه ارزش افزوده تفریحاتی که بازنشستگی برای شما به ارمغان می‌آورد را دست کم نگیرید. تفریح و سرگرمی زیاد یکی از گنج‌های این دنیا است. بنابراین به گفته ویلیام لیون فلیس: «آنهایی که تصمیم می‌گیرند از تفریح و سرگرمی برای رشد و توسعه روحی استفاده کنند، علاقه به موسیقی خوب، کتاب‌های خوب، عکس‌های خوب، بازی‌های خوب، همکاری‌های خوب و مکالمات خوب دارند چه کسانی هستند؟ آنها شادترین مردم دنیا هستند.»

## برای خودتان يك هویت جدید بسازید زیرا هویت قبلی به کارتان نمی‌آید

همان‌طور که قبلاً نیز تأکید شد، بازنشستگی به شما این فرصت و آزادی را می‌دهد که آن فردی باشید که همیشه می‌خواستید. عجیب این است که ممکن است شما دیگر ندانید که واقعاً دوست دارید چگونه باشید. کار کردن در واقع آن هویت واقعی شما را از بین برده و تنها یک هویت کاری برای شما باقی گذاشته، و حتی ممکن است تمام جنبه‌های خوب هویت و ذات شما را هم پاک کرده باشد.

برای اطمینان از اینکه از دوران بازنشستگی‌تان نهایت استفاده را ببرید لازم است بررسی کنید آیا شخصیت شما نیاز به ارتقا و بهبود دارد؟ تعریف شما از خودتان در زمان بازنشستگی از تعریف شما از خودتان در زمان اشتغال بسیار متفاوت است. البته جای تعجب نیست که افرادی که زندگی‌شان بر پایه شغلشان بوده است بیشترین میزان تغییر در هویت‌شان در زمان بازنشستگی رخ می‌دهد.

اغلب مردم نمی‌دانند که شغلش چه مقدار در هویت و شخصیت آنها تأثیر دارد تا اینکه دیگر

کار نکنند. به گفته نویسنده و شیمیدان ایتالیایی - یهودی به نام پریمو لوی «ارتباط یک مرد و شغلش همانند ارتباط او با کشورش است، به همان پیچیدگی و دوجانبی و به طور کلی تنها هنگامی کامل درک می‌گردد که این اتصال شکسته شود و از بین برود. در زمینه شغلی این ارتباط با بازنشستگی از بین می‌رود.»

برای بسیاری از بازنشستگان پذیرش اینکه دیگر کارا نباشند سخت است؛ البته در مفهوم سنتی آن. 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 به آسانی نمی‌پذیرند. متأسفانه برای آنها جدایی از شغلشان به جای اینکه فرصتی برای توسعه هویت و شخصیت محدودشان باشد یک فاجعه اساسی به شمار می‌آید.

متأسفانه در فرهنگ امروزی ما سؤالاتی از قبیل شغل چیست و چقدر حقوق داری به مراتب از سؤالی چون ما واقعاً کی هستیم مهم‌تر هستند. ریشه این مشکل این است که در جوامع صنعتی مانند ژاپن، کانادا، آلمان و آمریکا ما اجازه می‌دهیم که جامعه، شرکت‌ها و مؤسسات تحصیلی باور ما به اینکه شغل و وظیفه با ارزش است را شکل دهند. بیشتر ما بشدت باور داریم که باید در دوران بزرگسالی کار کنیم و اگر دلیلی هم نداشته باشیم تنها به این دلیل که از ساعت ۸ صبح تا ۵ بعدازظهر را با یکسری فعالیت‌های ساختارمند پر کنیم کار می‌کنیم. یک کار واقعاً کسل‌کننده، حتی اگر بی‌هدف هم باشد خیلی بهتر و ارزشمندتر از این است که کاری نکنی و از زندگی لذت ببری. متأسفانه این در جوامعی که مدعی بالاترین سطح دانش، آگاهی و پیشرفت هستند وجود دارد.

وظایف و القاب شغلی نه تنها بر چگونگی گذران زمان فرد تأثیر دارند بلکه بر نگاه دیگران بر آنها نیز تأثیر می‌گذارند. از دست دادن شغل به عنوان بخشی از هویت برای افرادی در زندگی‌شان توازن دارند و به غیر از شغلشان ریشه و پایه‌های دیگری نیز دارند مشکلی به وجود نمی‌آورد، اما برای افرادی که خودشان را تنها از طریق شغلشان تعریف می‌کنند و می‌شناسند مشکل برانگیز است. درست است که غیرطبیعی به نظر می‌رسد، اما دنیای کاری مملو است از هویت‌های غلط و اشتباه ساخته شده. مشکل هویت جدی است و به طور رسمی اعلام شده است. که باربارا اودل بنیانگذار مرکز طول عمر در فلوریدا پریکتیک می‌گوید: «خیلی از افراد حرفه‌ای دلشان برای فضا و محیط کارشان تنگ می‌شود و خیلی از آنها بعد از بازنشستگی‌شان مکان کارشان را حتی اجاره می‌کنند تا همان جریان عادی زندگی و احساس مهم بودن را حفظ کنند. آنها به دوستانشان می‌گویند با محل کارم تماس بگیرد تا اینگونه

جایی برای رفتن و گذراندن زمان داشته باشند.»

هویت‌های شغلی به نوعی افراد را باندپیچی می‌کند، زیرا خود واقعی‌شان را پنهان و مخفی می‌سازد. آدم‌ها که دکتر، مهندس، وکیل، معلم و کارگر به دنیا نیامدند. اینها انتخاب‌های آنهاست برای معاش خود. البته تعدادی از مشاغل سطح بالا ممکن است به دلیل پرستیژی که آن شغل دارد و هویت بهتر و بالاتری را به فرد می‌دهد انتخاب شده باشند.

بعد از سال‌ها اشتغال و کار کردن، کارکنان اجازه می‌دهند که شغل‌شان تمام هویت آنها را تعریف کند، به جای اینکه تنها قسمت کوچکی از هویت آنها باشد. باربارا اودل اضافه می‌کند که «برای بیشتر ما اینکه کی هستیم بستگی دارد به اینکه ما چه کار می‌کنیم. اگر اینچنین و آنقدر وابسته به شغلمان باشیم، با اتمام کار، ما هویت و تعریف 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. به نوعی خودتان را بازبایی کنید.»

برای دوباره پیدا کردن خودتان و دستیابی به شناخت و تعریفی نواز خودتان در زمان بازنشستگی، باید یکسری فرضیات اساسی درباره خودتان را به چالش بکشید و تغییر دهید. مثلاً اینکه چقدر به هویت و شخصیت کاری برای اینکه انسان کاملی باشید نیاز دارید؟

نکته این است که اگر توانستید ۱۸ یا ۲۰ 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 در واقع انکار شادمانی و آرامش ذهنی خودتان است.

آنچه باید بپذیرید این است که هویت کاری شما در واقع تصویری ناکامل از شما است که دنیا و خودتان اینگونه شما را ببیند. این هویت و تصویر واقعی شما نیست. در واقع هویت واقعی‌تان را برای مدت طولانی پوشانده و خود واقعی‌تان را محو و پنهان کرده است. در واقع هویت واقعی شما از هویت شغلی‌تان خیلی فراتر و بالاتر است.

اکارت تل در قدرت زمان حال می‌گوید، «ذهن یک ابزار فوق‌العاده است در صورتی که به درستی استفاده شود. اما اگر به اشتباه استفاده گردد بشدت مخرب می‌گردد.» ذهن شما در واقع مخرب

فرانک به تو بازنشستگی زودتر از موعد تعلق گرفته است. به این موقعیت به چشم اخراج شدن یا از کارافتادگی نگاه نکن بلکه به آن به عنوان فرصت خوبی برای ترمیم و بهبود قلب و روح که در طول زمانی که اینجا کار می‌کردی آن را از دست دادی نگاه کن



عمل کرده اگر یک هویت غلط که تنها متکی به شغل شماست ایجاد کرده است. این هویت اشتباه است زیرا چیزی به غیر از ساخته و تخیل ذهن تان نیست. ذهن شما اثر مخربی بر خود واقعی شما داشته زیرا ذهن تان اینگونه می‌پندارد که شغل شما همه وجودتان را در بر گرفته است. متأسفانه هنگامی که شما بازنشسته می‌شوید، دیگر چیزی و دلیلی برای ذهن تان باقی نمی‌ماند تا شما را با آن شناسایی کند. ذهن شما فکر می‌کند که شما دیگر هیچ هستید.

شما خودتان باید ذهن تان و تفکر تان را ارتقا دهید و با هویت و خود واقعی تان ارتباط برقرار کنید. در حقیقت برقراری ارتباط با ذات و درونتان به شما این فرصت را می‌دهد که به حالتی که تعدادی آن را روشنفکری می‌نامند دست یابید. وقتی قادر به انجام این کار به صورت روزانه باشید، دیگر برای داشتن هویت و تعریفی از خودتان به یک شغل نیازی نخواهید داشت. آرامش و شادی بیشتری را با یا بدون داشتن شغل تجربه خواهید کرد. ارزش شما خیلی فراتر از شغل تان خواهد بود و همیشه نیز با شما خواهد بود. شما متوجه این موضوع نشده‌اید زیرا در عمل بیشتر افراد جامعه فکر می‌کنند که با شغلشان تعریف می‌شوند و هویت می‌یابند. برای اینکه هویت واقعی خودتان را بهتر بشناسید اول باید از خودتان بپرسید که اگر اصلاً شغلی در دنیا وجود نداشت چگونه آدمی می‌خواستید باشید؟ این را بنویسید. پنج عدد از بهترین ویژگی‌هایتان را نیز بنویسید. این ویژگی‌ها لزومی ندارد مرتبط با شغل مانند سختکوش، منظم و بلندپرواز.

بعد از اینکه پنج تا از بهترین ویژگی‌هایتان و اینکه چگونه آدمی می‌خواهید در یک دنیای بدون شغل باشید را نوشتید بهتر می‌توانید کشف کنید که شما واقعاً چگونه آدمی هستید. شما باید این را بدانید که ذات و ماهیت شما در واقع احساس کامل بودن صرف‌نظر از هر آنچه انجام دادید یا انجام ندادید است. تمام چیزهایی که واقعاً برای انسان‌ها اهمیت دارند، بر مبنای هیچ‌یک از هویت‌های سطحی و ظاهری شغلی یا غیرشغلی نیستند. خود واقعیتان در واقع بر اساس تجربه انسان بودن شما و لذت و آرامش ناشی از این تجربه به وجود آمده است. واقعیت این است که ذات شما خیلی غنی‌تر و پرمحتواتر از شغل شما است. 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 ذکر شده دوران بازنشستگی شما را تبدیل به یک تجربه لذت‌بخش خواهد کرد.



واقعیت این است که ماهیت و ذات شما خیلی غنی‌تر از شغلتان است. هنگامی که با درون خودتان در ارتباط باشید در می‌یابید که شغل شما نمی‌تواند از شما یک انسان 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 ذکر شده 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 کنید. زمانی است که شما درباره ارزش‌هایتان فکر می‌کنید و کشف می‌کنید که چه چیزی واقعاً برای شما مهم و با ارزش است. فراتر از هر چیز، بازنشستگی دورانی است که شما می‌توانید زمان بیشتری را به خودتان اختصاص دهید و هر کاری 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 محدود کننده پافشاری و سماجت ورزید.

احتمالاً برای جبران از دست دادن عنوان شغلی‌تان، نیازمند یک نام یا عنوان جدید خواهید بود تا به دیگران بگویید و نشان دهید که در زندگی چه کاره هستید و چه کار می‌کنید. مسلماً نمی‌خواهید عنوان شما تنها یک «بازنشسته» باشد. بر اساس تعریف یک فرهنگ لغت «بازنشسته فردی است که از زندگی کاری فعال کناره‌گیری کرده است» شما می‌خواهید که عنوان جدیدتان بازتاب کامل‌تر و دقیق‌تری از شما باشد.

می‌توانید با عنوان جدیدتان نیز اندکی تفریح و سرگرمی داشته باشید، مثلاً به مردم بگویید که شما «خبره و متخصص اوقات فراغت» هستید. این چیزی است که خود من در طول سال‌های عدم اشتغال و بازنشستگی نیمه به همه می‌گفتم. حتی لباسی داشتم که بر روی آن حک شده بود متخصص اوقات فراغت. وقتی به مردم می‌گویید که متخصص اوقات فراغت هستید آنها از شما می‌پرسند که چرا کار نمی‌کنید. به آنها بگویید که شما خیلی خوشبخت هستید، بیشتر از نظر روحی تا مالی، پس چرا باید یک شغل تمام‌وقت داشته باشید؟ اگر متخصص اوقات فراغت عنوان مناسبی برای شما نیست، به این دلیل است که شما می‌خواهید به طور پاره‌وقت کار کنید حداقل تلاش کنید که یک متخصص اوقات فراغت باشید. به عنوان یک متخصص اوقات فراغت می‌توانید به دیگران بگویید هر زمان که بخواهید

کار می‌کنید، و تنها در پروژه‌هایی کار می‌کنید که در این دنیا تغییر مهمی ایجاد می‌کنند. «من بر روی پروژه‌های جالب و خاصی کار می‌کنم، اما فقط در اوقات فراغتم.» این جمله می‌تواند پاسخی باشد برای این سؤال که «آیا شما کار نمی‌کنید؟» اگر به جملات تأکیدی و قدرت آنها باور دارید، این جملات را می‌توانید هر روز صبح با خودتان تکرار کنید تا هویت قبلی شغلی‌تان را از وجودتان خارج سازید.

### جملات تأکیدی برای متخصص اوقات فراغت

من اکنون و در زمان حال کارشناس و خبره زندگی کردن هستم. خیلی خوشبخت‌تر از آن هستم که بخواهم ساعت‌های طولانی کار کنم. من خوشبختی که مستحق آن هستم را به دست آورده‌ام و سزاوار آن هستم که از یک سبک زندگی خلاقانه و رضایتبخش لذت ببرم. از نظر روحی به اندازه‌ای رشد یافته‌ام که برای داشتن هویت و شخصیت در زندگی‌ام به شغل، دارایی و سرمایه نیاز ندارم.

در عوض شخصیت من براساس موارد ژرف و عمیق‌تری در زندگی‌ام بنا نهاده شده است مانند: خلاقیت، بخشندگی، شوخ‌طبعی، آرامش، شور و شوق برای تجارب جدید، شادمانی و معنویت. یک مورد دیگر هنوز وجود دارد، که می‌تواند به شما در گذار و انتقال از مرحله اشتغال به بازنشستگی کمک کند. تعدادی کارت ویزیت جدید برای خودتان آماده سازید. شاید استفاده از عنوان «کارت‌های زندگی شخصی» گزینه بهتری باشد. در این کارت‌ها نام، شماره تلفن و آدرس‌تان را قرار دهید. می‌توانید یک برجسب توصیفی نیز به آن اضافه کنید به عنوان مثال: متخصص اوقات فراغت، اشرافزاده عصر جدید، عضو حرفه‌ای گروه شاد و آزاد و سرخوش و یا مدیر انجمن آنقدر خوشبخت که نیازی به کار کردن ندارند. هنگامی که خودتان را معرفی می‌کنید کارت شما در واقع شخصیت سالم شما را نشان می‌دهد.

دوباره می‌گویم که بازنشستگی فرصتی است برای شناخت خود. شما در این دوران می‌توانید کشف کنید که چگونه فردی هستید و چگونه دوست دارید باشید؟ اگر چه این برای مدتی رعب‌آور است، اما به مرور هویت و شخصیت واقعی خودتان را پیدا خواهید کرد. در مورد خودتان به نحو دیگری می‌اندیشید و فعالیت‌های جدید دیگری می‌یابید که به شما احساس رضایت و موفقیت می‌دهند. بهتر از هر چیز دیگر شما یک شخصیت و هویت سالم در مسیر یک سبک زندگی جدید خلق خواهید کرد که تغییری اساسی و خوب در زندگی خودتان و دیگران ایجاد خواهد کرد.

## هدفمند بودن آسان است به شرط آنکه هدفی داشته باشید

خیلی خوب است که از سبک زندگی پرمشغله کاری به سبک زندگی آسوده دوران بازنشستگی انتقال یابید. دو مورد الزامی برای بازنشستگی موفق عبارتند از: پول کافی که با آن زندگی کنید و دومین مورد اینکه باید در زندگی تان به اندازه کافی چیزها و دلایلی وجود داشته باشد که به خاطر آنها زندگی کنید. شما ممکن است به اندازه کافی پول و 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.

جرج برنارد شاو در توصیف بازنشستگی اینگونه گفت: «تعطیلات دائمی تعریف مناسبی از جهنم است.» شاو درست می‌گفت، در واقع دوران بازنشستگی برای آن دسته از افرادی که هیچ هدفی ندارند همانند جهنم است. در مقابل دوران بازنشستگی برای افراد هدفمند همانند بهشت است.

یک هدف مهم و اصلی می‌تواند به شکل یک مأموریت شخصی، ندا و خواسته حقیقی درونی و پیگیری پرشور باشد. کیوان نمازی متخصص امراض دوران کهنسالی در دانشگاه تگزاس تأکید می‌کند که داشتن یک هدف مهم به بازنشستگان کمک می‌کند که حتی در سنین ۸۰-۹۰ 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.»

در همین زمینه، جرج برنارد شاو نیز سال‌های آخر عمرش را لذت برد، زیرا او تا زمان مرگش در سن ۹۶ سالگی نیز هدف داشت. در حقیقت او حتی در ۹۰ سالگی نیز هنوز می‌نوشت. در آخر او کتاب‌های بسیار، نمایشنامه‌های زیاد و مقالات بحث‌برانگیزی نوشت و به طور منظم نیز به سردبیران نامه می‌نوشت.

برای تمامی بازنشستگان، یک هدف اساسی و مهم در صورتی که مایل به یافتن و کشف آن باشند وجود دارد. یافتن و داشتن هدف تنها برای آن دسته از بازنشستگانی غیرممکن است که خلاقیت ندارند و بی‌انگیزه هستند و به تنهایی نمی‌توانند فکر و عمل کنند. به همین دلیل است که این دسته افراد باید در یک محیط کاری به مدت ۸ ساعت یا بیشتر سکنی گزینند تا حداقل کارفرمای آنها یک هدف سطحی برایشان تعیین کند. به گفته آندی رونی «آنچه به آمریکا حس یک هدفمندی تازه را داد در واقع ساخت نسخه‌های تکراری و چاپ کامپیوتری چیزهایی بود که هیچ خواهانی نداشت.»

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 برای افراد دیگر ممکن است بی‌اهمیت باشد. در اینجا من از ماجرای زندگی تام دورکان که بعد از خواندن کتاب لذت کار نکردن به من نامه‌ای نوشت استفاده می‌کنم.

### ارنی عزیز:

من تا به حال ۶ تا از کتاب‌های شما را خریده‌ام، دوتا از آنها را نگه داشته‌ام و باقی را بخشیده‌ام. کتاب تو برای من بسیار مفید بوده است.

تمام کسب و کارم را دو سال قبل فروختم، در نیویورک زندگی می‌کنم و خوب هستم. سر خودم را با کتاب خواندن، سینما رفتن، پیاده‌روی صبح‌گاهی به میزان ۳/۵ تا ۴ مایل گرم کرده‌ام.

مشکل مالی ندارم، هیچ هدف اساسی به غیر از سالم و سرگرم ماندن ندارم، که قادر به انجام هر دوی آنها نیز بوده‌ام.

بعد از گذشت ۲ سال، افق‌های جدیدی بر روی من گشوده شده است. ۷۶ سال دارم و هنوز هم حس سرزندگی و امید و اشتیاق دارم.

مجدداً از شما به خاطر همچنین کتاب شاخصی قدردانی می‌کنم.  
دوستدار شما،

تام دورکان

با در نظر گرفتن همه چیز به نظر می‌رسد تام واقعاً از دوران بازنشستگی‌اش لذت می‌برد. بر اساس استاندارد بیشتر مردم، او زندگی خوبی دارد. کاملاً سالم است و هیچ مشکل مالی ندارد، در واقع او از میلیون‌ها بازنشسته شادتر است. خیلی از بازنشستگان اگر به سبک تام زندگی کنند یک احساس کمبود جدی در زندگی‌شان حس می‌کنند و آن احساس کمبود نبود حس معناداری در زندگی‌شان است.

گیل شیپی در کتاب «گذرگاه‌های جدید: نقشه زندگی شما در طول زمان» به ما توصیه می‌کند «رازِی که در جستجوی معنا در زندگی وجود دارد، یافتن و پیگیری آن چیزی است که واقعاً به آن علاقه و اشتیاق شدید دارید». واقعیت این است که بسیاری از بازنشستگان برای اینکه زندگی کاملی داشته باشند نیاز به هدفی برتر در زندگی‌شان دارند. شاید هدف تام در زندگی‌اش یافتن یک شریک و یار زندگی باشد.

اینکه تام به یک هدف برتر در زندگی‌اش نیاز دارد موضوع بحث ما نیست. بر اساس مطالعات

ای آی جی آفتاب آمریکا<sup>۱</sup> بر روی بازنشستگان، تام در گروه افرادی با عنوان «فهرست راحت» قرار می‌گیرد. این گروه انتظار بازنشستگی عرف و مرسوم را دارند. آنها می‌خواهند آرامش داشته باشند و زمانشان را صرف فعالیت‌های تفریحی کنند. فرای هدف تفریحی، هدف اصلی این گروه این است که هیچ هدفی نداشته باشند.

موضوع اصلی در اینجا این است که آیا برای داشتن دوران بازنشستگی با ارزش باید هدف داشته باشید؟ البته هدفمند بودن آسان است، در صورتی که شما هدفی داشته باشید. فرقی نمی‌کند که چه هدفی دارید، داشتن هدف به میزان رضایت و شادمانی شما می‌افزاید.

ماهیت شغل شما تعیین می‌کند که شما در زمان بازنشستگی تان به چه میزان هدف نیاز دارید؟ اگر شغل شما عمدتاً تکراری بوده است، شما تنها با فعالیت‌های تفریحی که به شما قاعده، نظم و حس اجتماعی بودن می‌دهد راضی و خشنود خواهید بود.

خانم دافنه چونگ هماهنگ‌کننده یک مرکز بازنشستگی در سن‌گاپور می‌گوید بیشتر اعضای این مرکز از قشر متوسط رو به پایین هستند که دنبال مکانی می‌گردند برای گذران زمانشان. «آنها نیازهای ساده‌تری دارند، و تا وقتی که سرگرم باشند و تفریح داشته باشند شاد هستند.» خانم چونگ اضافه می‌کند که «بازنشستگانی که تحصیلات بیشتری دارند در جای دیگری دنبال غنی ساختن دوران بازنشستگی‌شان هستند.» به بیان دیگر، اگر شما شغل پرمسئولیت و هدفمندی داشته‌اید، احتمال اینکه با بازی کردن، چرت‌زدن، تلویزیون تماشا کردن و خرید کردن به رضایت و خرسندی از دوران بازنشستگی تان برسید خیلی کم است. این فعالیت‌های منفعلانه برای پر کردن قسمتی از زمان شما خوب هستند، اما شما به فعالیت‌های دیگری که ریسک، چالش، هدف و به انجام رساندن دارند نیز نیاز دارید.

حتی افرادی که تمام روزهایشان با فعالیت‌های جالب و سرگرم‌کننده نیز پر است، احساس رضایت و شادمانی که همیشه می‌خواستند را ندارند. آنها خیلی از کارهایی را که همیشه دوست داشتند انجام بدهند انجام می‌دهند. با این حال حس می‌کنند که بازنشستگی باید چیز بیشتری داشته باشد. گلف بازی کردن و یا بحث و صحبت بر سر مسائل جنجالی و مهم در یک کافی شاپ هر روز هفته، روزی چهار ساعت به مدت چهار ماه، خیلی بی‌مسئولیتی و سطحی 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 به نظرشان بازنشستگی دشوار است 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 به مقدار زیادی بهبود می‌یابد.

طبق توصیه بنجامین فرانکلین، «اوقات فراغت زمانی است برای انجام کاری مفید.» اگر برای فعالیت‌های روزانه‌تان هدف نداشته باشید، دائم معنا و مفهوم زندگی را زیر سؤال می‌برید. این حالت همواره به افسردگی ختم می‌شود که تعدادی از بازنشستگان مرتب آن را 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 می‌دهد. مسلماً برای همه، یافتن و کشف یک هدف منحصر به فرد برای دوران بازنشستگی کار ساده‌ای نیست. اینگرید باچی در کتاب خود با عنوان هنر زندگی بدون زحمت می‌گوید، «در فرهنگ به قول معروف فردگرای ما، بیشتر مردم درک و شناخت خیلی کمی از خودشان دارند، همچنین هدفی که مشتاقانه آن را دنبال کنند نیز ندارند. جای تعجب نیست اگر تمرکز ما تنها بر امور بیرونی و خارجی باشد و اعتبار خودمان را تنها در آنچه انجام می‌دهیم و آنچه به دست می‌آوریم بیابیم، ما هیچگاه خودمان را پیدا نخواهیم کرد.»

بعضی افراد هیچ هدف مهمی ندارند، زیرا تمرکز آنها تنها بر مسائل سطحی مانند مالکیت‌های مادی، مقام، رقابت و مصرف اسراف‌ی بوده است. این گروه آنقدر برای به سختی کار کردن و پول درآوردن برنامه‌ریزی شده بودند که در نهایت در زمان بازنشستگی‌شان حتی نمی‌دانستند کی هستند. آنها به یاد نمی‌آورند که عمیقاً چه چیز برای آنها مهم است و چه چیز واقعاً به آنها انرژی می‌دهد. در مقابل این افراد آنقدر پول دارند که هر کاری دوست داشته باشند بتوانند انجام دهند ولی نمی‌دانند که چه کار و فعالیتی را دوست دارند.

شما نیز ممکن است آنچنان شیفته و درگیر شغلتان و جمع کردن دارایی‌های مادی بوده‌اید که فراموش کرده‌اید واقعاً چه چیز شما را خوشحال و راضی و پویا می‌سازد. در واقع کار کردن و پیگیری بیش از حد امور مادی شما را از اینکه واقعاً کی هستید دور ساخته است. بنابراین یکی از مهمترین جنبه‌های تعیین هدف برای بازنشستگی کشف این است که شما واقعاً کی هستید. کشف و یافتن اینکه شما واقعاً کی هستید و چگونه فردی هستید بسیار ضروری است، زیرا هدف از درون شما خلق و ایجاد می‌گردد. مجدداً می‌گوییم که هدف داشتن مانند داشتن یک

مأموریت مهم، یک ندا و خواسته درونی واقعی، یا یک پیگیری مشتاقانه است. مسلماً هدف در زندگی شما به خودی خود 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 در زندگی را 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 می‌سازد؟
- ◆ چه چیزی در زمان بچگی یا نوجوانی‌ام مرا خوشحال کرده است که دوست دارم مجدداً آن را انجام دهم؟
- ◆ چه چیزی در شغلم مرا خوشحال کرد که دوست دارم انجام آن را ادامه دهم؟
- ◆ چه چیز مرا خوشحال‌تر می‌سازد؟ پول زیاد داشتن 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 در وجودم را نادیده گرفتم، هنگامی که به سختی و برای ساعات طولانی کار می‌کردم؟
- ◆ چه کاری را دوست دارم انجام دهم، که همیشه دوست داشتم انجام دهم اما نتوانستم.
- ◆ من چگونه می‌توانم دنیا را به سهم خودم تبدیل به مکانی بهتر سازم؟
- ◆ چه ارثی از خودم دوست دارم باقی بگذارم؟

این سؤالات را در یک دفترچه یادداشت کنید و جای کافی برای پاسخ به هر سؤال بگذارید. سپس چند دقیقه به این سؤالات بدون اینکه بخواهید دوباره درباره‌شان فکر کنید 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 برای دو یا چهار هفته همراه خودتان داشته باشید و به پاسخ‌هایتان اضافه کنید. هر روز ۱۵ دقیقه بر روی این سؤالات بدون هیچ عامل بیرونی که موجب حواس پرتی شما شود 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 مشتاقانه زمان بازنشستگی تان را کشف و پیدا کنید. بیشتر مردم باید بیش از یک مورد بیابند.

هیچ محدودیتی برای فعالیت‌هایی که می‌توانند برای یک بازنشسته به عنوان هدف باشند وجود ندارد. بستگی به خود فرد دارد. در زیر چند مثال از فعالیت‌هایی که برای افراد با ارزش و معنادار بوده است را نام می‌بریم:

### فعالیت‌هایی با یک هدف بزرگ

- ◆ بازگشت به دانشگاه و گرفتن مدرک تنها برای یادگیری و نه یافتن شغل
- ◆ عکس گرفتن از طبیعت در سرتاسر دنیا شامل آفریقا، آمریکای جنوبی و آسیا
- ◆ کار و فعالیت برای کاهش معضلات اجتماعی
- ◆ کمک به تحصیل کودکان محروم
- ◆ یادگیری بیشتر درباره انرژی خورشیدی و کمک به ترویج آن به عنوان سود و خدمتی بزرگ به بشریت
- ◆ سفر به حداقل ۵۰ کشور مختلف و یادگیری درباره مردم، اقتصاد، جغرافی و رسم و رسوم آن کشور
- ◆ تشکیل گروه معترض به تعدادی از پروژه‌های خاص سیاسی
- ◆ ابتدا با خوشحالی بازنشسته شدن، سپس آموزش چگونه به خوشحالی بازنشسته شدن
- ◆ نوشتن داستان‌های علمی تخیلی
- ◆ ثبت تاریخ زادگاه تولدتان
- ◆ نوشتن و چاپ تعدادی کتاب شعر
- ◆ سخنرانی عمومی درباره مزایای حفظ طبیعت
- ◆ شروع و راه‌اندازی مکانی جهت ارائه خدمات صبحانه و خواب، البته نه برای پول درآوردن بلکه تنها برای سرگرمی
- ◆ باری رساندن 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 بازنشستگی تان دست کم نگیرید. یک زندگی بدون هدف منجر به قطع ارتباط با زندگی می‌شود. زندگی با داشتن یک هدف جالب منجر به عشقی باور نکردنی نسبت به زیستن می‌شود. مثال زیر نیز گویای این واقعیت است که بازنشستگان در صورت یافتن آن چیزی که نسبت به آن شور و اشتیاق دارند و اختصاص زمانی به آن می‌توانند به یک زندگی رضایتبخش دست یابند.



رد اسکلتون<sup>۱</sup> قبل از اینکه فوت کند در سال ۱۹۹۷، آنچنان شور و اشتیاقی در سن ۸۴ سالگی به زندگی داشت که در افرادی با سنین ۲۰-۳۰ سال نیز به ندرت دیده می‌شود. یک دلیل آن این است که او یک مأموریت و هدف شخصی برای سرگرم و شاد ساختن مردم داشت. بعد از اینکه به سن ۸۰ سالگی رسید هنوز نیز به طور متوسط سالی ۷۵ اجرای زنده داشت. علاوه بر این اسکلتون یک عادت دیگر نیز داشت و آن اینکه تنها ۳ ساعت بخوابد، ساعت ۲:۳۰ به خواب می‌رفت و ساعت ۵:۳۰ صبح بیدار می‌شد. در کنار اجراهایش او زمانش را صرف نوشتن داستان، موسیقی و نقاشی کشیدن نیز می‌کرد. همان‌طور که رد اسکلتون نیز به ما آموخت، 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، با کشتی کل دنیا را سفر کردن، شرکت در دوی ماراتون نیویورک و هر چیز دیگری 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.

## یافتن و دنبال کردن ندای درونی‌تان می‌تواند بازنشستگی را به بهترین دوران زندگی‌تان تبدیل سازد

اگر شما تمایل به کار کردن پاره‌وقت در زمان بازنشستگی‌تان دارید، حالت مطلوب این است که مأموریت و یا هدف مهم شما در شغل‌تان باشد که به خوبی بازتابی از خود واقعی شما و یا به عبارتی ندای درونی شما است. فرقی ندارد که ندا و خواسته درونی شما یک معلم است یا یک هنرمند، در صورت پیگیری آن دوران بازنشستگی‌تان سرشار از شادی و رضایتمندی خواهد شد. مطمئن باشید با یافتن و پیگیری این هدف و ندای درونی می‌توانید دوران بازنشستگی را تبدیل به بهترین زمان زندگی‌تان سازید.

برای بازنشستگانی که ندای درونی‌شان را یافته‌اند، بازنشستگی نیمه برای آنها فرصتی است که کار کنند صرفاً به دلیل علاقه به خود کار و نه علاقه و عشق به پول. کار کردن وقتی که اجباری نباشد به نوبه خودش رضایتبخش است. مهم تر اینکه کار کردن در شغلی که فرد به آن علاقه دارد در مقایسه با شغلی که فرد علاقه به تنفر از آن دارد موجب

1. Red Skelton

رضایت بیشتری برای او است.

تعداد اندکی از افراد آنقدر خوش‌شانس هستند که شغلشان و علایقشان یکی باشد. این افراد می‌توانند حتی بعد از بازنشسته شدن نیز به کارشان به صورت پاره‌وقت ادامه دهند، بدون نیاز به کشف و یافتن خواسته و میل درونی‌شان. متأسفانه این حالت برای خیلی از ما رخ نمی‌دهد. جایی در مسیر زندگی‌تان، شما می‌دانستید که واقعاً علاقه‌مند به انجام چه کاری هستید. اما شغلی را انتخاب کردید که کاملاً از علاقه‌تان دور و متفاوت بود. مدت‌ها شما رؤیای داشتن شغلی بامعناتر را سرکوب کردید زیرا به این نتیجه رسیدید که چنین شغلی رؤیایی دست نیافتی است. الان که شما بازنشسته شده‌اید و یا قرار است بازنشسته شوید چرا به دنبال رؤیا و شغلتان نروید؟

خبر خوب این است که بسیاری از بازنشستگان کاملاً در کشف و پیگیری میل و خواسته درونی‌شان موفق بوده‌اند. آنها سال‌ها در یک یا چند شغل بدون توجه به دستاوردها و موفقیت‌هایشان کار می‌کنند، اما هنگامی که بازنشسته می‌شوند فعالیتی به غیر از کار و شغل آنها، چنان شادمانی برای آنها به ارمغان می‌آورد که هرگز فکرش را هم نمی‌کردند. دلیل آن این است که کار کردن در شغل رؤیایی که برایشان با معنا است به آنها فرصت خلاقیت و ارائه خدمتی با ارزش به بشریت را می‌دهد. به علاوه علاقه‌ای که آنها به کارشان دارند باعث می‌شود که در کار خودشان بهترین باشند.

ما نیز برای رسیدن به این حالت چه باید کنیم؟ به گفته استفن استیل باید عاشق کارمان باشیم. در صورتی که نمی‌دانید ندا و خواسته درونی‌تان چیست، علاوه بر حصول اطمینان از عدم اشتغال در شغلی که تمام دوران بزرگسالی‌تان به آن مشغول بودید، صرف زمان و تلاش برای یافتن این خواسته درونی نیز ارزشمند است. از پاسخ‌هایتان به لیست سؤالاتی که در صفحات قبل گفته شد استفاده کنید، تا شغل رؤیایی هدفمند و معناداری را برای خودتان طراحی کنید. به محض اینکه متوجه شدید شغلی که می‌خواهید چیست به جستجوی آن بپردازید. اگر نمی‌توانید شغلی دقیقاً مانند شغل رؤیایی‌تان پیدا کنید، سعی کنید موردی خیلی نزدیک به آن را بیابید. راه دیگر خلق و ایجاد این شغل از طریق مشاغل آزاد، شروع کسب و کار خودتان و در آن زمینه مورد علاقه‌تان داوطلب شدن است.

اگر نمی‌توانید ندا و خواسته درونی‌تان را با استفاده از سؤالاتی که در صفحات قبل پیشنهاد گردید بیابید، سعی کنید از راه و روش‌های دیگری استفاده کنید. کتاب‌های خوبی در این زمینه وجود دارد. شما می‌خواهید اطمینان حاصل کنید که در نهایت در شغلی که دوست

دارید مشغول به کار هستید و نه صرفاً به دلیل گذراندن وقت در این شغل مشغول باشید. ممکن است لازم باشد که باز و خلاقانه فکر کنید، تا به شغل یا تجارت جدیدی که با علائق و تمایلات درونی شما سازگار است دست یابید. شغل جدیدتان ممکن است به نظر دیگران غیرمنطقی باشد ولی از نظر شما این طور نباشد.

ریچارد لیدر و دیوید شاپیرو در کتابشان با عنوان سوت بزن وقتی کار می‌کنی: توجه به ندهای زندگی، پیشنهاد می‌دهند که افراد از خودشان این سه سؤال را بپرسند:

- ۱- من به طور معمول چه هدیه‌ای به دیگران می‌دهم؟
- ۲- چه هدیه‌ای بیشتر اوقات دوست دارم که به دیگران بدهم؟
- ۳- چه هدیه‌ای غالباً به دیگران داده‌ام؟

به گفته نویسندگان این کتاب، با پاسخ به این سؤالات می‌توان به ندهای درونی دست یافت و در نهایت به عرصه جدیدی از موفقیت و رضایت دست یافت. نویسندگان ندای درونی را اینگونه تعریف می‌کنند «میل و اشتیاقی درونی برای صرف موهبت‌ها و توانایی‌هایمان در راه چیزی که نسبت به آن شور و اشتیاقی شدید داریم در محیطی هماهنگ با ارزش‌هایمان.»

کتاب دوروتی کانتور با عنوان وقتی که بزرگ شدید می‌خواهید چه کاره شوید: آغاز فصل جدیدی از زندگی، ممکن است برای شما مفید باشد. این کتاب خودآموزی است برای بازنشستگان. کانتور در واقع در این کتاب راه‌های عملی به خوانندگان ارائه می‌دهد تا نقاط قوت و علائق خود را کشف کنند تا بتوانند طرحی برای یک سوم نهایی زندگی‌شان ترسیم کنند. بخصوص برای افراد میان‌سالی که به نظر آنها بازی گلف و دیدن نوه‌ها برای دوران بازنشستگی کافی و قانع‌کننده نیست.

علاوه بر کتاب، سمینارها و کلاس‌هایی در زمینه چگونه با موفقیت شغلان را تغییر دهیم، می‌توانند به شما در یافتن خواسته حقیقی‌تان کمک کنند. دانشگاه‌ها و کالج‌های محلی را بررسی کنید که آیا برنامه‌های پیش از بازنشستگی مانند برنامه‌ای که در مرکز بازنشستگی خلاقانه در کارولینای شمالی برگزار می‌شود دارند؟ برنامه‌های پیش از بازنشستگی برای بازنشستگانی مهیا شده است که می‌خواهند درباره مشاغل جدید فکر کنند، محیط کار در حال تغییر را کشف کنند، و تصمیم بگیرند که چگونه می‌خواهند دوباره وارد آن شوند.

با صرف زمان و تلاش کافی برای خوشناسی، خیلی از بازنشسته‌ها نه تنها کشف می‌کنند که واقعاً که هستند بلکه این که واقعاً دوست داشتند در زندگی‌شان چه کار کنند که مدت‌ها قبل

باید انجام می‌دادند و ندانند را نیز پیدا می‌کنند. به گفته رونالد منهایمر مدیر مرکز بازنشستگی خلاقانه کارولینای شمالی، مسیر و راه هر چه که باشد مانند «یافتن پاسخ به این سؤال است که وقتی که بزرگ شدید می‌خواهید چه کاره شوید؟» و «عده‌ای دیرتر از سایرین آن را می‌یابند». جان برکنفیلد مثال فردی است که توانست کشف کند دوست دارد در زمان بزرگسالی چه کار کند. به عنوان یک کارمند سی ساله کهنه‌کار آی بی ام<sup>۱</sup> در آن زمان، برکنفیلد شغل بازنشستگی‌اش را در حالی که شرکت به او پیشنهاد خوبی داده بود آغاز کرد. در اول جولای ۱۹۸۹ او آی بی ام را ترک کرد تا به عنوان مدیر یک موزه نزدیک سانتافه نیومکزیکو مشغول به کار شود. با اینکه ۲۰۰ نفر برای این شغل درخواست دادند اما برکنفیلد توانست آن را به دست آورد. قطعاً بیشتر افراد بعد از اینکه درباره حقوق و مزایای کم این شغل می‌فهمیدند، دیگر این شغل را نمی‌خواستند.

برای برکنفیلد ماهیت کار و انجام کاری بسیار متفاوت خیلی مهمتر از مزایای مالی آن بود. با توجه به اینکه او همیشه علاقه‌مند به هنر بود، فکر کرد که این شغل جدید می‌تواند گزینه خوبی برای او باشد. او در اواخر ۱۹۵۰ و اوایل ۱۹۶۰ که در روستایی در نیویورک زندگی می‌کرد علاقه شدیدی به هنر پیدا کرد. آقای برکنفیلد به گزارشگر وال استریت در سال ۱۹۹۸ گفت که «پدر و مادرم بازنشسته شدند و به فلوریدا رفتند. پدرم ماهیگیری می‌کرد. او پیر شد و رشد او به عنوان یک انسان صاحب اندیشه و تفکر متوقف شد. من هیچ قصد پیر شدن ندارم. من شاید سی سال دیگر هنوز زمان داشته باشم و می‌خواهم که فعال و مشغول و تا وقتی که می‌توانم از نظر ذهنی و فکری خودم را به چالش بکشم.» توصیه برکنفیلد به بازنشستگی که همچنان می‌خواهند کار کنند این بود که «وقت‌تان را صرف آموختن و انجام کاری کاملاً متفاوت از آنچه در زندگی‌تان انجام داده‌اید سازید. از این طریق شما شانس بیشتری خواهید داشت برای اینکه از نظر ذهنی هوشیار باقی بمانید.»

همان‌طور که برکنفیلد نیز اشاره کرد، خیلی مهم است که معنا و مفهوم یک شغل را از تله و دام‌های رایج آن شغل جدا سازید. خودتان از میزان درآمد یک شغل جدا سازید، خودتان را از شأن و مقام و پرستیژی که می‌توانید به دست آورید جدا سازید و خودتان را از اینکه دیگران درباره آن شغل چه فکر می‌کنند نیز رها سازید. فقط و فقط خود شما باید تصمیم بگیرید چه چیز برای شغل دوران بازنشستگی‌تان برای شما مهم و معنادار است. به عبارت دیگر چه کاری می‌تواند شما را صبح زود از تختتان جدا کند؟

ندا و خواسته درونی حقیقی شما هنگامی که آمادگی آن را داشته باشید ظاهر می‌شود. خیلی از بازنشسته‌ها هنگامی که زندگی‌شان در سقوط و سرازیری است، ندای حقیقی زندگی‌شان را پیدا می‌کنند. این ندای درونی می‌تواند به صورت کار کردن پاره‌وقت برای یک خیریه، مأموریت با گروهی با علایق خاص و ویژه، که یک مأموریت تمام‌وقت می‌شود. همچنین می‌تواند یک سرگرمی و تفریح نادیده گرفته شده باشد، که به یک شور و اشتیاق تمام‌وقت تبدیل می‌شود و یا حتی به یک تجارت پرسود. در زیر مشاغل و تفریحات دیگری وجود دارد که بازنشستگان آنها را به عنوان ندا و خواسته حقیقی زندگی‌شان یافتند:

- ◆ شروع یک حرفه خدماتی که به مردم کمک می‌کند توازن خوبی میان کار و زندگی‌شان پیدا کنند
- ◆ آموزش افراد برای دستیابی به تمام توان و استعدادشان
- ◆ افتتاح یک مرکز غیرانتفاعی حفظ حیات وحش و به اشتراک گذاری آن با دیگران
- ◆ راه‌اندازی یک ایستگاه رادیویی بدون مجوز که اختصاص به موضوع و جنبش خاصی دارد
- ◆ خریداری یک تیم بسکتبال و اداره آن به عنوان سرگرمی
- ◆ اختراع چیزی مفید و کاربردی
- ◆ راه‌اندازی یک وب‌سایت مهیج و خنده‌دار برای بازنشستگان
- ◆ ترویج نهضت و موضوعی که به نفع جامعه است مانند طرفداران طبیعت
- ◆ تولید یک محصول سلامتی که در درازمدت زندگی مردم را ارتقا می‌بخشد
- ◆ کمک به افراد بی‌خانمان برای زندگی بهتر
- ◆ سخنرانی مذهبی و موعظه‌ای از کتاب‌های مقدس برای مردمی در کشور خودشان نیستند

جمع‌بندی اینکه ندای حقیقی و درونی شما می‌تواند خیلی بهتر از پول و سایر فعالیت‌ها نیازهای شما را برآورده سازد. کار کردن به صورت پاره‌وقت در شغلی که از انجام آن لذت می‌برید به شما این امکان را می‌دهد با شادمانی علاوه بر اینکه همچنان مشغول باشید، در عین حال از مزایای بازنشستگی نیز لذت ببرید. مفید و کارا بودن‌تان در سال‌های بعد منجر به ارتقای اعتماد به نفس، انگیزش ذهنی و ارتباط اجتماعی‌تان می‌گردد. همچنین در عین حال که زندگی خودتان را غنی می‌سازید، زندگی دیگران را نیز غنی می‌سازید.

فراتر از هر چیز این ندای درونی حقیقی‌تان باعث می‌شود که شما خیلی فراتر از این فردی که تا به امروز بوده‌اید شوید. «در زندگی هر آدمی لحظه‌ای خاص پیش می‌آید و آن لحظه‌ای است که متولد می‌شود»، این جمله‌ای است از وینستون چرچیل. «هنگامی که آن فرصت ناب

را بیابید، مأموریتش انجام شده است. مأموریتی که او به طور خاص در آن صلاحیت و توانایی دارد. در آن لحظه او عظمت خود را می‌یابد. این بهترین لحظه عمرش است.»

## به کاری مشغول شوید که مانند یک شغل جدی نباشد بلکه یک کار تفریحی و سرگرمی باشد

بعضی از بازنشستگان به سختی می‌توانند ندای درونی‌شان را در کاری که به آن مشغول هستند دنبال کنند، اما با این حال دوست دارند به نوعی مشغول باشند و سال‌های بازنشستگی‌شان را غنی سازند. روی هم رفته همه نمی‌توانند به آسانی آن ندا و خواسته درونی‌شان را کشف کنند. حتی اگر آن را کشف کنند. بعضی از بازنشستگان آمادگی دنبال کردن آن را ندارند. به علاوه در خیلی از مواقع امکان پیدا کردن شغل مناسبی که فرد بتواند هدف خاصی را در آن دنبال کند وجود ندارد. اگر خود شما قادر نیستید که شغل، هدف و مأموریت شخصی‌تان را با هم ترکیب سازید، لزومی ندارد که تنها به این دلیل که سر خودتان را گرم کنید کار کنید. احتمالاً شما ساختارمندی، هدف، محیط و جمع از قبل آماده شده‌ای که محیط کار در اختیارتان می‌گذارد را می‌خواهید. بیایید در این باره واضح صحبت کنیم، کار کردن در یک شغل بد صرفاً به این دلیل که به شما هدف، ساختار و جمعی از افراد را می‌دهد بهترین راه زندگی کردن نیست. زندگی خیلی بزرگتر و فراتر از یک شغل کسل‌کننده است. همان‌طور که در فصل ۳ خواهیم دید، شما می‌توانید خودتان، هدف، ساختار و جمعی برای ارتباطات اجتماعی در زندگی‌تان اگر بخواهید به وجود آورید و بسازید. همچنین شما می‌توانید شغل لذت‌بخشی پیدا کنید که هر سه اینها را برای شما آماده و فراهم سازد.

منظور من از یک شغل لذت‌بخش شغلی است که بعضی از بازنشستگان آن را «شغل مفرح» می‌نامند. به عنوان مثال کلیف و بابت شغل‌شان این است که وسایل نقلیه را می‌رانند و پول دریافت می‌کنند. آنها این شانس را دارند که انواع ماشین‌ها مانند کادیلاک و لکسوز برانند. به گفته کلیف مارتن ۷۷ ساله «هر سواری وضعیت و شرایط منحصر به فرد خودش را دارد.» آنها بابت راندن ماشین‌های نو یا کهنه از شرکتی که دلال و فروشنده ماشین است دستمزد می‌گیرند. این زوج در گروه ۱۵ تا ۲۰ راننده‌ای هستند که ماشین‌ها را یا به فروشندگان دیگر و یا به افرادی که آنها را خریده‌اند می‌رسانند. به راننده‌ها ساعتی پرداخت می‌شود و مخارج دیگر آنها مانند غذا، جا و مکان و عوارض نیز پرداخت می‌گردد. در مواردی که باید خارج از کشور ماشین را تحویل دهند، یکی از آنها در ماشینی که باید تحویل دهند می‌نشینند و دیگری

پشت سر آن ماشینی را می‌رانند که با آن برگردند. آنها به ایالت‌های مختلف آمریکا و حتی خارج از آمریکا سفر کرده‌اند و گاهی نیز می‌توانند اقوام و دوستانشان را در مسیر ملاقات کنند.

بابت ۷۰ ساله می‌گوید «ما پول می‌گیریم که خوش بگذرانیم.»

باب لایز که قبلاً مدیر یک مدرسه بود، بعد از اینکه بازنشسته شد یک شغل مفرح و سرگرم‌کننده پیدا کرد. بعد از بازنشستگی‌اش در یک مرکز توریستی در محل تولدش به عنوان مفسر تاریخی مشغول به کار شد. او تور برگزار می‌کند و برای توریست‌ها درباره اماکن تاریخی توضیح می‌دهد. «خیلی مثل یک شغل نیست، اما کار جالب و سرگرم‌کننده‌ای است»، این را باب ۶۰ ساله گفته است. «من تاریخ دوست دارم، مردم را هم دوست دارم. این کار هم هر دوی آنها را در بر دارد.»

با اینکه پولی که باب از این طریق به دست می‌آورد باعث می‌شود او راحت‌تر زندگی کند، اما این دلیل اصلی او برای کار کردن در زمان بازنشستگی‌اش نیست.

«باب می‌گوید باید به یک چیز بازنشسته شوید نه از یک چیز بازنشسته شوید، فقط فرار نکنید، کاری انجام دهید که زندگی‌تان را غنی‌تر سازد.»

همه چیز در نظر گرفته شده است، اگر می‌خواهید در زمان بازنشستگی کار کنید، ماهیت کارتان باید خیلی مهم‌تر از پولی که از طریق آن درمی‌آورید باشد. در صورتی که شما به درآمد کاری که در زمان بازنشستگی‌تان انجام می‌دهید نیاز داشته باشید، باید سعی کنید شغلی پیدا کنید که برایتان هم لذت‌بخش است و هم سودمند و در صورتی که درآمد بازنشستگی‌تان بدون اینکه کاری داشته باشید خوب و کافی است، اگر شغلی یافتید که حداقل حقوق را ارائه می‌داد اما موجب شادمانی و لذت شما می‌شد باید آن را قبول کنید.

در اینجا نیز مانند زمانی که شغلی در برگیرنده ندای و خواسته درونی‌تان است، به دنبال شغلی باشید که مواردی که به طور مرسوم در یک شغل مهم است را نداشته باشد. یک شغل مفرح شغلی است که ما نباید در آن نگران فاکتورهای موفقیت و پیروزی مانند شأن و مقام، قدرت، شناخته شدن، پاداش‌های مادی و فرصت‌های بهتر باشیم. تمایز میان شغل مفرح و تفریح و سرگرمی دشوار است؛ شغل مفرح فرصتی است برای اشتغال به کاری به منظور لذت ناشی از انجام آن کار و داشتن همزمان تفریح و سرگرمی همراه با کار. در حالت ایده‌آل شغل مفرح شغلی است که شما در آن با شادمانی مشغول به کار هستید بدون هیچ حقوق و درآمدی.

هنگامی که به دنبال یک شغل مفرح هستیم، باید درست اقدام کنیم، صرف‌نظر از اینکه

پاتریک، من می‌دونم  
که تو به عنوان  
مدیرعامل و با حقوق  
بازنشستگی بالایی  
بازنشست شدی.  
می‌شه به من بگی  
الان برای چی راننده  
تاکسی هستی؟

بعد از بازنشستگی، به رنم  
اینکه من از انجام هر کاری  
خوشم نمی‌آمدم اما  
احساس کردم انقدر که  
کار کردن من را خوشحال  
می‌کند، استراحت و  
تفریح نمی‌تواند من را  
خوشحال سازد



دیگران درباره آن شغل چه فکری خواهند کرد. مشکلی نیست اگر شغلی که پیدا می‌کنیم نسبت به شغل قبلی مان وضعیت پایین‌تری داشته باشد. دیک رمی مثال خوبی است از فردی که چنین کاری کرد. او پیش از اینکه بازنشسته شود در سن ۵۰ سالگی، سوپروایزر یک کارخانه بطری‌سازی بود. در ۵ سال اول بازنشستگی‌اش او به عنوان کارشناس کار کرد. برخلاف اینکه شغل او به عنوان کارشناس وضعیت و جایگاه خوبی داشت، اما به نظر او مفرح و لذت‌بخش نبود. به تدریج او اقدامی انجام داد. رمی گفت «تصمیم گرفتم ببینم چه کاری به غیر از این شغلم وجود دارد.»

شغل مفرح برای رمی در نهایت راننده کامیون از کار درآمد. شغلی که بعضی از بازنشسته‌ها هنگامی که بچه

بودند آرزوی آن را داشتند، اما هیچگاه به دلیل جایگاه و موقعیت پایین‌تر این شغل در جامعه سراغ آن نیز نرفتند. اما این مانع و سدی برای رمی نبود که بخواهد او را از این کار بازدارد. او ابتدا پیش از اینکه استخدام شود، توسط شرکت باربری آموزش دید. در حال حاضر او هفته‌ای ۴۰ ساعت را پشت یک کامیون ۱۸ چرخ که او نام مستعار «نخود شیرین» را برایش انتخاب کرده مشغول به کار است. به گفته رمی «این شغل برای من فوق‌العاده است، به این دلیل که مرا در حال حرکت نگه می‌دارد. من وقتی که فعال هستم و سرم شلوغ است خیلی خوشحال هستم.»

بخصوص اگر شما اندوخته بازنشستگی خوبی دارید، می‌توانید به سادگی از «باید کار کنم» به «می‌خواهم برای لذت و سرگرمی کار کنم.» تغییر کنید.

یافتن یک شغل مفرح مناسب به شما این امکان را می‌دهد که کاری را که دوست دارید مطابق با زمان و سرعت خودتان انجام دهید. زیبایی آن به این است که شما مجبور نیستید به مدت یکسال در یک شغل باقی بمانید بلکه هر مدت زمانی که خودتان تمایل داشته باشید می‌توانید در این شغل باقی بمانید. می‌توانید کارتان را با دوره‌های کوتاه‌مدت مثلاً یک هفته یا یک ماه، یا شغل‌های پاره‌وقت (یک یا دو روز در هفته) آغاز کنید.

در زیر تعدادی دیگر از مشاغل مفرح که برای بازنشستگان بخصوصی جذاب است قرار دارد و



شما هم ممکن است بخواهید که این مشاغل را در نظر داشته باشید.

- ◆ در خیابان نمایش دادن و مردم را سرگرم کردن
- ◆ راهنمای یک مکان توریستی محلی
- ◆ کار کردن بیشتر بر بازی گلف و آموختن نکات حرفه‌ای این بازی
- ◆ به عنوان نماینده و وکیل سفر کار کردن. از این طریق در مورد سایر کشورها نیز می‌آموزید و ممکن است در سفر معاملات خوبی به دست آورید..
- ◆ یک راهبه شوید. همانند خواننده معروف لئونارد کوهن که به یک صومعه ملحق شد که در آنجا می‌توان در سکوت چای نوشید، مراقبه و مناجات انجام داد، درس خواند، برف پارو کرد، زمین‌ها را تمیز و آشپزی کرد.
- ◆ از توان و استعداد موسیقی‌تان با ملحق شدن به گروهی که بر روی کشتی مسافری اجرا دارند استفاده کنید.
- ◆ گشایش مکانی برای خواب و صبحانه و پیوستن به گروه مسافرخانه‌ها
- ◆ با یک استودیو که در حال تهیه فیلم یا مستند تلویزیونی در منطقه خودتان است همکاری کنید
- ◆ خودتان را در معرض هنر قرار دهید و از آن پول در آورید. مدلی برای نقاشی یا عکسبرداری شوید.
- ◆ یک گروه موسیقی راک راه بیندازید، و سفر کنید
- ◆ به یک شهر تفریحی به مدت مثلاً دو ماه سفر کنید و در آنجا مشغول یک کار تفریحی شوید
- ◆ راندن یک اتوبوس توریستی

بخصوص اگر شغل شما فقط کار کردن‌های سخت و یکنواخت بوده است، یک شغل مفرح می‌تواند موجب رضایت و لذت شما شود که حتی فکرش را نیز نمی‌کردید. در واقع داشتن یک شغل مفرح بعد از اینکه از شغل اصلی‌تان بازنشسته می‌شوید به شما این فرصت را می‌دهد که از هر دو دوره زندگی‌تان بهترین بهره را ببرید. داشتن یک شغل لذت‌بخش و در عین حال اوقات تفریح بیشتر راه خیلی خوبی است برای لذت از زندگی. شما می‌توانید سبک زندگی آزادتری را داشته باشید و در عین حال از امتیازات داشتن شغل نیز بهره‌مند گردید. بهتر از هر چیز، بازنشستگی فرصتی است برای شما تا انواع شغل‌ها را تنها به دلیل ماجراجویی امتحان کنید. اگر شغلی پیدا کنید که خوشتان بیاید و حس خوبی در شما ایجاد کند، می‌توانید زمان طولانی‌تری به آن مشغول باشید. جنبه شگفت‌انگیز یک شغل مفرح این است که ممکن است در نهایت همان خواسته و ندای درونی شما باشد. همانطور که نویسنده

ماوراءالطبیعه لوئیز هی نتیجه گرفت، «مشاغل جدید می‌توانند در هر سنی شروع شود، بخصوص اگر تفریحی کار کنید.»

## بازیافتن روحیه خلاقانه هدف لذتبخشی در زندگی بازنشستگی‌تان قرار خواهد داد

یک منبع اصلی شادی برای بازنشستگان، پاره‌وقت اشتغال داشته باشند یا نداشته باشند، هنر و کارهای هنری است. زیرا از این راه آنها آزادی‌شان را به دست می‌آورند و اوقات تفریح و سرگرمی بیشتری نسبت به تمام زمان بزرگسالی‌شان خواهند داشت، خیلی از بازنشستگان روحیه خلاقانه‌شان را بعد از ترک شغل تمام‌وقتشان بازمی‌یابند. در صورتی که آنقدر خوش‌شانس باشند که مشغول فعالیت هنری شوند که روحشان را درگیر سازد.

هنگامی که بازنشسته شوید، شما نیز می‌توانید روحیه خلاقانه‌تان را بازیابید و فعالیت هنری را دنبال کنید که آتش درونی‌تان را شعله‌ور سازد. فعالیت هنری که دنبال می‌کنید هر آنچه که هست، نقاشی از روی عکس، سرودن شعر، یا مجسمه‌سازی قسمتی از وجود شما را که سالیان سال به دلیل زندگی روزمره و یکنواخت و شغل ساختارمند متوقف شده بود دوباره روشن و شعله‌ور می‌سازد. نه تنها موجب احساس سرزندگی در شما می‌گردد، بلکه فعالیت‌های هنری می‌توانند دلیل اصلی زنده بودن‌تان شوند.

در سن ۶۷ سالگی، دوست من هندریک برس به طور تمام‌وقت به مدت دو دهه کار هنری انجام داده بود. بعد از سال‌ها اشتغال به عنوان مخبر مطبوعاتی، او در سن ۵۰ سالگی زودتر از موعد بازنشسته شد تا آن کاری را که همیشه حس می‌کرد برای او مقدر شده است دنبال کند. مانند بسیاری از هنرمندان او هنوز مشهور و ثروتمند نشده است. پاداش او این است که به همان کاری که همیشه می‌خواست مشغول است. به علاوه او از این واقعیت نیز لذت می‌برد که کارهایش در مجموعه‌های خصوصی و عمومی فراوانی در کانادا و هلند به نمایش گذاشته می‌شود.

شاید شما در حال حاضر بازنشسته هستید و به خودتان می‌گویید، «من دوست دارم یک کار هنری انجام دهم، اما من آدم خلاق نیستم». بی‌معنا است! شما خلاق متولد شدید، همه انسان‌ها اینگونه بوده‌اند. شما باید دوباره خلاقیت‌تان را بازیابید. پیدا کردن و بازیابی خلاقیت‌تان می‌تواند هدفی لذتبخش که آرزوی شما را داشتید در زندگی بازنشستگی‌تان قرار دهد.

همه ما میلی درونی به خلق یک اثر هنری داریم. در وجود همه ما یک فرد خلاق وجود دارد که می‌خواهد محدودیت‌ها را بشکند و در این دنیا تغییری به وجود آورد. همه خلاقیت لازم

برای هنرمند بودن را دارند. «هر کودکی یک هنرمند است»، سخنی از پابلو پیکاسو. «مشکل این است که چگونه یک هنرمند باقی بماند همچنان که بزرگ می‌شود.»

بیشتر بزرگسالان حتی به نیمی از توانایی و پتانسیل خلاقیت‌شان به دلیل باورهای محدودکننده خودشان دست نمی‌یابند. متأسفانه بسیاری از مردم تمایل و توانشان برای خلاق بودن را از مدت‌ها قبل خاموش کرده‌اند، که حتی فکر می‌کنند که آنها ذاتاً غیرخلاق و بی‌هنر هستند. خود شما ممکن است یکی از این افراد باشید. اما انکار خلاقیت در واقع دروغ گفتن به دنیا و بدتر از آن دروغ گفتن به خودتان است. در واقع خاموش کردن خلاقیت خیلی سخت‌تر از استفاده از آن است.

منظور از اینکه از نظر خلاقیتی به رضایت خاطر برسید این نیست که در معنای سنتی آن باید یک شاهکار هنری خلق کنید. اغلب اوقات افراد فکر می‌کنند که می‌توانند احساس رضایت را با خرید گرانیقیمت‌ترین آثار هنری خریداری کنند. در حالی که این طور نیست! خریدن گرانیقیمت‌ترین آثار هنری به افراد حتی اندکی رضایت به اندازه زمانی که کار هنری خودشان را تکمیل کنند نخواهد داد.

همه ما صرف‌نظر از سن‌مان رؤیا و امید انجام کاری خلاقانه را داریم. بازنشستگی زمانی است که می‌توانید نگاهی مجدد به رؤیاهای قدیمی‌تان بیندازید و زمان بگذارید برای انجام آنچه که همیشه خواهان انجام آن بودید. یادتان باشد که صرف‌نظر از اینکه رؤیاهای بازنشستگی‌تان چقدر فوق‌العاده هستند، اگر هیچ اقدامی برای آنها انجام ندهید در واقع ارزش چندانی ندارند و خارق‌العاده نیستند. همان‌طور که انتظار می‌رود، اگر اقدامی صورت نگیرد پیشرفتی نیز حاصل نمی‌گردد.

هدف داشتن یک بازنشستگی ایده‌آل، مستلزم این است که شما بدانید از دوران بازنشستگی‌تان چه می‌خواهید. هیچ تردیدی در اهمیت متمرکز بودن وجود ندارد. تعداد کمی از افراد درباره کارهایی که انجام می‌دهند و دلیل آن می‌اندیشند. به آسانی می‌توان در انبوهی از فعالیت‌های بیهوده، دنباله‌روی از افراد و سایر موارد غرق شد و به نوعی گم شد. تنها از طریق تمرکز بر مواردی که اهمیت دارند شما می‌توانید به رؤیای بازنشستگی‌تان دست یابید.

توسعه توانایی‌تان در بیان و اظهار خودتان می‌تواند دنیای‌تان را بر روی تجارب جدید و مهیج بگشاید؛ بخصوص اگر شما در گذشته خودتان را نویسنده، موسیقیدان، مجسمه‌ساز و یا نقاش تصور می‌کردید. اگر تا به حال هیچیک از اینها نشده‌اید چه چیز مانع شما است؟ الان زمانش رسیده که از مناظر نقاشی بکشید و یا رمان بنویسید. در غیر این صورت هیچگاه به

رضایتمندی که قرار است در بهترین دوران زندگی تان به دست آورید نمی‌رسید. از طریق مشارکت فعالانه و مشتاقانه در یک کار هنری، شما جهش لازم برای خلاقانه زندگی کردن را برمی‌دارید. کلید آن در این است که بتوانید آن کاری که توانایی‌های درونی شما را می‌گشاید و بروز می‌دهد کشف کنید. حداقل یک کار هنری را دنبال کنید و هر روز اندکی بر روی آن کار کنید. این کار می‌تواند یک کتاب، نقاشی، مجسمه، رنگ‌آمیزی روی شیشه، لحاف‌دوزی و هر کار دیگری که نیازمند خلاقیت شما است باشد.

بدون استثنا رضایتمندی خلاقانه هرگز بدون تلاش، چالش و ریسک‌پذیری به دست نخواهد آمد. یک راه عالی برای اینکه خودتان را به چالش بکشید این است که یک کار هنری را که همیشه فکر می‌کردید کوچکترین استعدادی در انجام آن ندارید به عهده بگیرید. احتمالش زیاد است که خودتان هم از نتیجه کار شگفت‌زده شوید. در عرض پنج یا ده سال به عنوان یک هنرمند شناخته می‌شوید، البته بعد از اینکه خودتان را متقاعد ساختید که شما حتی قادر نبودید رنگ در آشپزخانه‌تان را تغییر دهید.

گرچه امکان دارد که به مرور تبدیل به یک هنرمند حرفه‌ای شوید اما هدف اصلی شما نباید نقاش مشهور و یا مجسمه‌ساز ثروتمند شدن باشد. انگیزه اصلی شما باید لذت، شگفت و رضایتی باشد که از خلاقیت تان به دست خواهید آورد. در همین زمینه نویسنده معروف جولیا کامرون اینگونه به ما می‌گوید، «خلاقیت در محصول نهایی نیست بلکه خلاقیت در همان انجام آن کار است.» صحبت از خانم جولیا کامرون شد و من خواندن کتاب او با عنوان راه هنرمند را بشدت توصیه می‌کنم. این کتاب به شما کمک خواهد کرد که بر خیلی از موانع روحی برای هنرمند بودن غلبه کنید.

برای اینکه با ذات خلاق خود بتوانید ارتباط برقرار کنید، بهتر است زمانی را صرف تفکر درباره توانایی ذاتی خلاقیت تان و کارهای هنری جدید کنید. اگر می‌خواهید در زمینه هنری مشخصی فعالیت داشته باشید، مطالعه کنید که دیگران در این عرصه چه کارهایی انجام داده‌اند. از اساتید بزرگ بیاموزید و خودتان هم ممکن است یکی از این اساتید بزرگ شوید. «فردی که می‌تواند تقلید کند می‌تواند از عهده آن کار برآید»، جمله‌ای از لئوناردو داوینچی. خوشبختانه برای توسعه خلاقیت تان لازم نیست که منحصرأ بر خودتان تکیه کنید. در کنار مطالعه، شما می‌توانید سری به دانشگاه‌ها، آموزشگاه‌ها و سایر سازمان‌های خصوصی نیز بزنید. به عنوان مثال در مونتreal کانادا مرکزی وجود دارد که دارای یک دیپارتمان تخصصی هنر است و کلاس‌هایی را برگزار می‌کند که از طریق آنها افراد می‌توانند استعداد و توانایی هنری

خود را بسط دهند. سایر مؤسسات آموزشی هم دوره‌های مختلفی مانند نویسندگی، خلاقانه، نقاشی و مجسمه‌سازی همراه با نمایشگاه برای نمایش این کارها نیز دارند.

هنرمند بودن هدف مهم و برجسته‌ای را در زندگی شما قرار می‌دهد، همان چیزی که بسیاری از افراد در دوران بازنشستگی‌شان ندارند. در واقع کارها و فعالیت‌های خلاقانه می‌تواند به شما احساس رضایتمندی، کمال و شادمانی بدهد که بسیاری از مردم در طول ۴۰ سال اشتغال‌شان هیچگاه تجربه نکرده‌اند. شما نه تنها کاری را که واقعاً دوست دارید انجام می‌دهید بلکه این کار را نیز به بهترین نحو انجام می‌دهید. این کار در شما یک حس احترام درونی نسبت به خودتان ایجاد خواهد کرد و متعاقباً مورد احترام دیگران نیز واقع خواهید شد.

پیگیری یک کار هنری ضمانتی است برای اینکه شما به طور مداوم در حال رشد و یادگیری هستید. حتی در سایر جنبه‌های زندگی‌تان نیز تغییرات مثبتی ایجاد خواهد کرد، مثل بهبود روابط‌تان با دوستان و خانواده. به علاوه فعالیت جدید هنری باعث برانگیختگی ذهنی، چالش و لذت برای شما می‌شود. اما نکته مهم آخر اینکه سلامت شما نیز با توسعه خلاقیت‌تان ارتقا می‌یابد. یک فعالیت هنری به شما کمک خواهد کرد تا استرس در زندگی‌تان را کم کنید و آرامش داشته باشید. هنگامی که با شور و اشتیاق مشغول یک فعالیت هستید مثلاً نقاشی یک تصویر، ذهن‌تان را از تمام نگرانی‌های غیرضروری و مکالمات بی‌فایده ذهنی پاک می‌سازید.

هیچ‌وقت دیر نیست برای اینکه رؤیای هنرمند بودن را دنبال کنید. هر هنری، نقاشی، مجسمه‌سازی و نوازندگی. فرقی نمی‌کند که چند سال دارید، شما می‌توانید این هدف را مشتاقانه دنبال کنید. اگر فکر می‌کنید برای رسیدن به هدف و ندای درونی‌تان درس خواندن لازم است، درس بخوانید. بهانه‌ای که می‌توانید بیاورید این است که «من الان ۵۹ ساله هستم و درسم وقتی تمام شود ۶۳ ساله می‌شوم» در هر صورت شما چهار سال دیگر ۶۳ ساله خواهید شد. اگر آنچه را که دوست دارید دنبال نکنید، یک ۶۳ ساله ناراضی خواهید بود.

هزاران نفر از افراد در سن ۵۰ سال یا بالاتر هستند که با شور و اشتیاق درس می‌خوانند تا خودشان را برای کارهای هنری که دوست دارند انجام دهند آماده سازند. برای مثال برایان فوران ساکن کبک در کانادا، در ابتدا به موسیقی هنگامی که یک گیتار خرید علاقه‌مند شد و در اواخر ۱۹۶۰ نواختن آن را یاد گرفت. در همین زمان بود که او برای اولین بار آرزوی این را کرد که یک نوازنده حرفه‌ای شود. تقریباً ۱۰ سال بعد یکی از دوستانش او را متقاعد ساخت تا با یک گروه موسیقی آواز بخواند. در همین موقعیت بود که او علاقه خودش را به خوانندگی در گروه کشف کرد. در تابستان ۲۰۰۲ هنگامی که فوران به عنوان یک مدیر در مونترال

همیشه دوست داشتم نقاش بشم اما  
متأسفانه نیمکره راست مغز من به خوبی  
شما هنرمندان نیست



بازنشسته شد، توانست رؤیای زندگی‌اش را دنبال کند. یعنی درس خواندن در دانشگاه و یک نوازنده و موسیقیدان حرفه‌ای شدن. «من هیچوقت کلاس موسیقی در کودکی نرفتم. من حتی مدرسه‌ای نیز نرفتم که در آن موسیقی آموزش داده می‌شد»، این را فوران ۶۴ ساله گفت. «در آن زمان موسیقی چیزی نبود که برای فردی مثل من مناسب باشد. اما من هیچوقت این رؤیا را نتوانستم از ذهنم پاک کنم.»

هنگامی که او برای تحصیل درخواست خودش را فرستاد، سایر متقاضیان همگی نصف سن او و یا کمتر داشتند. او توانست در یکی از رشته‌هایی که تعداد محدودی پذیرش داشت در

دانشگاه کونکور دیا مونترال پذیرفته شود. هنگامی که او در سال ۲۰۰۵ مدرک لیسانسش را بگیرد، ۶۷ سال خواهد داشت. اما این موضوع او را ناراحت و پریشان نمی‌سازد. فوران اقرار می‌کند که «تا الان هیچ فردی به من نگفته که من دیوانه‌ام که دوباره دارم درس می‌خوانم، «اما» حتی اگر به من می‌گفتند هم اهمیتی نمی‌دادم. بزرگترین حسرت برای من دنبال نکردن آرزویم بود؛ اگر این کار را نکرده بودم.»

فوران اهمیتی به این موضوع نمی‌دهد که وقتی فارغ‌التحصیل شود سنش خیلی بالا رفته برای استفاده از دانش موسیقی‌اش. «زمان هوای من را دارد و با من است.» این را فوران می‌گوید. به نظر او «صدای بم در مقایسه با صدای زیر با گذر زمان و بالاتر رفتن سن بهتر می‌شود.» شاید شما هم مانند فوران در تمام زندگی‌تان یک رؤیای مهم و همیشگی داشته باشید. اگر شور و شوق داشته باشید می‌توانید به مراحل از رشد فردی برسید که تا به امروز نرسیده بودید. «هر آنچه را که توانایی انجام آن را داری و یا رؤیایش را در سر داری شروع کن»، جمله‌ای از گوته. «شجاعت در خود نبوغ، قدرت و جادو دارد.»

هر چیز و هر فردی در این عالم تنها هنگامی می‌تواند ذات و ماهیت واقعی‌اش را حفظ کند که از بهترین توانش استفاده گردد. دنبال کردن ندای خلاقانه درونتان بدین معنا است که دیگر مجبور نیستید کارها و خدماتی که شما قادر به انجام آن در این دنیا هستید را متوقف سازید. هدف خلاقانه شما می‌تواند دنیا را به مکان بهتری برای بشریت تبدیل سازد.

نکته خیلی مهم دیگر این است که هدف خلاقانه شما نباید چیزی باشد که شما ناگرانی و ناامیدی دنبال می‌کنید بلکه باید همراه با اقدامات و فعالیت‌های شما احساس لذت و رضایت

همراه باشد. یک احساس آرامش و رضایت از اینکه شما دارید با اقدامات خود دنیا را تبدیل به مکانی بهتر می‌سازید.

هنگامی که خودتان را مشغول یک فعالیت چالش‌برانگیز و رضایتبخش هنری می‌سازید، لازم نیست که از استانداردهای پایینی استفاده کنید که بسیاری از مردم برای ارزیابی میزان موفقیت‌آمیز بودن دوران بازنشستگی‌شان استفاده می‌کنند. شما توانایی و استعداد خلاقانه‌ای دارید که این استانداردها را ارتقا و افزایش دهید و با شور و شغف و شادی بازنشسته شوید. در این راه شما کمک هرچند کوچکی به بهبود و تغییر در دنیا کرده‌اید و احساس رضایت زیادی از این اقدام خودتان تجربه خواهید کرد.

امتیاز خوبی که هنرمند بودن برای شما دارد این است که می‌توانید باقی عمرتان را بدان مشغول باشید. پیکاسو حتی در سال‌های آخر عمرش نیز در حال خلق آثار هنری بود. او نه تنها نقاشی می‌کشید، بلکه در شاخه‌های دیگر مانند حکاکی، سرامیک و مجسمه‌سازی نیز فعالیت داشت.

به طور خلاصه، فعالیت هنری یک چالش خارق‌العاده خواهد بود؛ چالشی فراتر از سایر چالش‌ها که شما را در دوران کهنسالی‌تان پویا و پرنرژی نگه خواهد داشت. در همین زمینه پیکاسو تأکید داشت که «ما هنرمندان فناپذیر هستیم، حتی در زندان و اسیر بودن، من حتی اگر مجبور بودم تا نقاشی‌هایم را با زبانه بر زمین خاکی سلول زندان هم بکشم باز هم در دنیای هنری خودم قادر به این کار بودم.»

## ننوشتن يك كتاب می‌تواند از نوشتن آن خیلی دشوارتر باشد

شما نیز همانند بسیاری از مردم شاید همیشه می‌خواستید که یک نویسنده باشید. در وجودتان همیشه از آنهایی که با یک فنجان قهوه و یک لپ‌تاپ در یک کافه مشغول هستند خوشتان می‌آید و این کار برایتان جذاب است. اگر شما همیشه با خود می‌گویید که باید یک نویسنده می‌شدید، بهتر است که به طور جدی به آن توجه کنید. در حقیقت اگر شما همیشه در درونتان دوست داشتید که یک کتاب بنویسید، نوشتن آن می‌تواند خیلی دشوارتر از نوشتن آن 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؟ این در مورد هر کار دیگری نیز صدق می‌کند که فرد دیگری انجام داده است اما شما نیز قادر به انجام آن حتی بهتر از آن فرد نیز هستید. اگر شما همیشه دوست داشتید در یک زمینه

و فعالیتی موفق شوید، تنها با نشستن و صحبت کردن درباره آن کاری پیش نمی‌برید و فقط خودتان را دست‌کم می‌گیرید.

من در اینجا تصمیم گرفتم قسمتی را درباره نوشتن ساده یک کتاب اختصاص دهم، زیرا افراد بسیاری هستند که دوست دارند یک کتاب بنویسند. با نوشتن کتاب می‌توانید به خوبی ذهن و استعداد خلاقانه‌تان را ابراز کنید. گزینه‌ها و فرصت‌های بسیاری بر سر راهتان وجود دارند اگر شما به آنها توجه داشته باشید. فرقی نمی‌کند که یک رمان، خودآموز و یا راهنمای سفر بخواهید بنویسید، شما باید آن چیزی را انتخاب کنید که جالب‌ترین چالش و رضایت را برای شما به وجود می‌آورد.

مطمئناً تمام مراحل کتاب نوشتن ساده نیست. ریچارد باخ نویسنده کتاب پرفروش جاناتان لیوینگستون روایت یک مرغ دریایی، اقرار کرد که نوشتن کتاب پرفروشی از تخیلاتش کار دشواری برای او بود.

ارنست همینگوی نیز اینگونه گفت، «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 می‌گردد.»

جوزف هلر نویسنده کتاب کچ ۲۲ نیز به خوبی جمع‌بندی کرد و اینگونه گفت که «نوشتن برای تمام نویسندگان بزرگ دشوار است.»

شکی در این نیست که بعضی از افراد با استعدادتر هستند. این استعداد بیشتر به آنها پتانسیل و امکان بهتر بودن در بعضی از زمینه‌ها مثلاً یک نویسنده حرفه‌ای و توانا بودن را می‌دهد. با این حال نوشتن یک کتاب به مقدار زیادی بستگی به تعهد و تلاش و پشتکار فرد دارد.

خود من را به عنوان مثال در نظر بگیرید. من نقاط ضعف خودم را به عنوان یک نویسنده می‌شناسم. توانایی نویسنده‌گی 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 انجمن ادبی دنیا می‌شود.

از طرف دیگر، من اجازه نمی‌دهم که نقاط ضعف و محدودیت‌هایم مانع نوشتن کتاب‌هایی شود که توانایی نویسنده‌گی آنها را دارم. آنچه که من از مدت‌ها قبل فهمیدم این بود که من هیچگاه قادر نخواهم بود کتابی در سطح ویلیام فاکنر بنویسم، اما می‌توانم خودم یک کتاب بنویسم. در کمال تعجب من زمانی متوجه شدم که چه نویسنده بدی هستم که به موفقیت رسیده بودم و دیگر امکان ترک بازی نبود. بنابراین برای مقابله با مشکل ضعف و بد بودن



نوشته‌هایم تصمیم به نوشتن کتاب‌های بیشتر گرفتم و سعی کردم فرایند نوشتن کتاب را بهبود بخشیم. هفته‌ای نیست که در آن من فردی به مراتب باهوش‌تر و با استعدادتر از خودم را نبینم که بشدت دوست دارد کتاب بنویسد اما هنوز اقدامی نکرده است. با وجود اینکه من در سال اول دانشگاه سه بار پشت سر هم در درس زبان انگلیسی مردود شدم، اما بهتر از میلیون‌ها نفر که به مراتب از من با استعدادتر هستند می‌توانم بنویسم. من این را متوجه شده‌ام که افراد با استعداد که می‌خواهند بنویسند خیلی از شکست می‌ترسند و یا آنقدر درگیر مسائل ریز زندگی هستند که نمی‌توانند کتابی بنویسند.

فراتر از هر چیز موفقیت‌های من در نویسندگی به دلیل تعهد من به این است که حداقل روزی سه ساعت بنویسم. سعی می‌کنم در این بازه زمانی چهار صفحه بنویسم. این صفحات لازم نیست که یک شاهکار ادبی باشند. گاهی نوشته‌هایم خیلی بد است اما حداقل چهار صفحه دارم که بر روی آن کار کنم. حتی اگر بعضی از روزها کمتر از سه ساعت مثلاً تنها ۱۵ دقیقه بنویسم باز هم نسبت به افرادی که ده ساعت درباره نوشتن یک کتاب صحبت می‌کنند اما حتی یک دقیقه هم صرف آن نمی‌کنند شانس بیشتری دارم که یک کتاب را تمام کنم.

بنابر گزارش مجله رایترز دایجست، ۸۱ درصد آمریکایی‌ها فکر می‌کنند که باید یک کتاب بنویسند، اما تنها ۲ درصد آنها یک کتاب نوشته‌اند. بیشتر افراد این بهانه را می‌آورند که نمی‌توانند بنویسند. سایرین می‌گویند که زمان کافی برای نوشتن ندارند. بعضی از افراد نیز فکر می‌کنند که کسی علاقه‌ای به آنچه آنها می‌گویند ندارد. این‌ها بهانه هستند و از دلایل صحیح و درست به دور هستند. اگر افراد از روی تنبلی نمی‌نویسند حداقل باید اعتراف کنند و مسئولیت تنبلی خودشان را بپذیرند.

خیلی از بازنشستگان از طریق کلاس‌های نوشتن خلاقانه که توسط بعضی از آموزشگاه‌ها ارائه می‌گردند توانسته‌اند رؤیای نویسندگی‌شان را دنبال کنند و آثار مختلفی مانند رمان، شعر و خاطرات را چاپ کنند. مایکل ای اسمیث نویسنده شش رمان کلاس‌های شروع نویسندگی و دوره‌های حرفه‌ای خلاقانه نوشتن را تدریس می‌کند. یکی از کلاس‌های او به ویژه برای بازنشستگان است. در سال ۲۰۰۲ تعدادی از بازنشستگان داشتند به رؤیایشان دست می‌یافتند. ویلما شالمن بر نوشتن شعر و داستان کوتاه متمرکز بود، کاترین مورسینک نویسنده کتابی

من هنوز لیستی از کتاب‌های  
پرفروش آماده نکردم که  
بدانم کدام سبک کتاب  
بیشترین فروش را دارد!



برای کودکان استثنایی داشت کتابی با عنوان کمتر خرج کن، بیشتر زندگی کن را تکمیل می‌کرد. لورین داشت خاطراتش را با تأکید بر اهمیت صبر و بردباری در خانواده می‌نوشت. هریت داشت رمانی می‌نوشت که در آن تعاملات فردی و کشمکش‌های درون یک انجمن بازنشستگی را بررسی می‌کرد. او همچنین می‌خواست ستونی از یک روزنامه را نیز به این موضوع اختصاص دهد.

هیچگاه دیر نیست و شما نیز هیچگاه برای نوشتن یک کتاب پیر نیستید. جسی لی براون ۹۸ سالگی، یک مادر بزرگ فوق‌العاده که مدرسه نرفته بود و مهارتی در نویسندگی نداشت، نوشته‌ای را که در یک کلاس برای شهروندان مسن نوشته بود تبدیل به یک کتاب کرد و آن را فروخت. انتشارات وارنر یک میلیون دلار برای چاپ کتاب او پرداخت کرد. این قرارداد کتاب به خانم فوو و این فرصت را داد تا برای اولین بار با هواپیما پرواز کند، لیموزین سوار شود، در هتل‌های خیلی لوکس بماند، سخنرانی کند و در روزنامه‌ها درباره او بنویسند. شما هم می‌توانید در کلاس‌های کتاب‌نویسی و نویسندگی شرکت کنید اما این کار برای همه ضروری نیست. در واقع بیشتر نویسندگان معروف هیچگاه در کلاس‌های این چنین شرکت نکردند. دوباره همان گونه که نایک هم می‌گوید، «انجامش بده!» به بیان دیگر شروع کن به نوشتن.

بدون شک نویسندگی در کوتاه‌مدت پول و ثروت زیادی را به ارمغان نمی‌آورد. اما مزایای دیگری مانند رضایت درونی، ماجراجویی و قدردانی از طرف خوانندگان 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.

شما هم می‌توانید این مزایا و منافع را به دست آورید اگر آماده پذیرش تمام سختی‌های نوشتن یک کتاب هستید. اگر نمی‌توانید یک ناشر بعد از پایان کتابتان پیدا کنید، خودتان آن را چاپ کنید اگر به کارتان ایمان دارید. خیلی از کتاب‌های پرفروش توسط خود نویسنده چاپ شده بودند. اما موفقیت در نوشتن یک کتاب را با تهیه یک کتاب پرفروش یکسان ندانید. اگر تنها یک نفر دیگر به غیر از خودتان از خواندن کتابتان لذت ببرد یعنی موفقیت و هر تعدادی بالاتر از این یک نفر یعنی پاداش.

نوشتن کاری است که به خوبی از پس آن در طول دوران بازنشستگی‌تان برمی‌آید. تا وقتی که قادر به اندیشیدن و تایپ کردن باشید، می‌توانید بنویسید تا هشتاد یا نود سالگی‌تان. اگر همیشه داستان‌های داشتید که می‌خواستید تعریف کنید، بازنشستگی فرصتی است برای این کار. زمان زیادی دارید و نیاز به سرمایه زیادی هم نیست، اگرچه داشتن لپ تاپ بهتر است

اما با یک خودکار و کاغذ هم امکان پذیر است. زیبایی نوشتن برای یک بازنشسته در این است که هر وقت که موضوعی به ذهنشان خطور می کند می تواند بنویسند، چه ساعت شش صبح باشد یا یازده شب.

هنوز حداقل یک مزیت دیگر برای نوشتن وجود دارد که من اشاره نکرده ام. بازنشسته شصت و نه ساله دن مونتگ و نویسنده پاره وقت، به یک گزارشگر اینگونه گفت، «نویسندگی کمک می کند با همسران کنار بیایید. همسرم به من گفت خدا را شکر که تو مشغول نوشتن هستی و دیگر آسایش من را به هم نمی زنی».

جمع بندی اینکه با مشغول ساختن خودتان به نوشتن، شما پویایی و حیات به زندگی بازنشستگی تان می آورید. یک رمان، شعر، داستان کوتاه، نمایشنامه یا آهنگ بنویسید. هر آنچه که همیشه دوست داشتید بنویسید را امروز آغاز کنید. حتی یک زندگی نامه غیرمجاز بنویسید، اما بنویسید! نوشتن در واقع انتقال دانش و عقایدتان از طریق واژگان بر روی کاغذ و سپس مرتب سازی آنها به یک شکل قابل چاپ است. نوشتن می تواند برای یک کتاب، روزنامه، مجله و یا یک وب سایت باشد. فراتر از هر چیز، نوشتن یکی از بهترین راه های ابراز خود به دنیا است.

---

فصل سوم

مکان‌های بسیار و کارهای زیاد



برای بیشترین بهره و استفاده از دوران بازنشستگی تان باید از فرصت آزادی بیشتری که به شما داده شده برای ساختن یک سبک زندگی ماجراجویانه، مهیج و رضایتبخش استفاده کنید. خبر خوب این است که زمان آزاد زیادی بعد از بازنشستگی و رهایی از اشتغال تمام وقت برای انجام فعالیت و کارهای جانبی خواهید داشت و خبر بد این است که این زمان آزاد معمولاً منجر به کسل شدن و سر رفتن حوصله شما می‌گردد. در بهترین حالت بازنشسته‌ای که کسل شده و حوصله‌اش سر رفته احساس گم‌شدگی در زندگی دارد و در بدترین حالت دچار مشکلات و کشمکش‌های عاطفی می‌شود، مانند مصرف مشروبات الکلی، پر خوری و افسردگی حاد.

بیشتر افرادی که در انتظار بازنشستگی هستند، احساس می‌کنند وقتی بازنشسته شوند کارهای زیادی وجود دارد که آنها را سرگرم نگه دارد. با این حال، تغییر ناگهانی از اشتغال به بازنشستگی می‌تواند رعب‌آور باشد. خیلی از افراد بعد از اینکه بازنشسته شدن متوجه می‌شوند که آن‌طور که قبلاً پیش‌بینی می‌کردند، کار زیادی برای انجام و مشغول ساختن آنها وجود ندارد. به‌رغم اینکه افراد در زمان اشتغال‌شان چقدر میان کار و زندگی‌شان تعادل ایجاد کرده بودند، یک زندگی سراسر تفریح و سرگرمی چالش بزرگی برای افراد در سنین بزرگسالی است. ممکن است عجیب به نظر بیاید، اما عدم توانایی افراد در غلبه بر ملالت، خستگی و کسل بودن دوران بازنشستگی، دلیلی است که خیلی از افراد از بازنشسته شدن فراری هستند و ترجیح می‌دهند در مشاغل واقعاً کسل‌کننده همچنان مشغول باشند.

نویسنده و منتقد انگلیسی - آمریکایی دبلیو اچ آدن اشاره کرد که «تعداد بسیاری از افراد در آمریکا به جدیت و سختی در مشاغل کسل‌کننده کار می‌کنند. حتی یک فرد ثروتمند هم فکر می‌کند که هر روز باید به شرکت رود. نه به این دلیل که این کار را دوست دارد بلکه به این دلیل که به انجام کار دیگری نمی‌تواند فکر کند.»

بدون شک همیشه افراد بسیار با استعدادی در دنیای کاری پیدا می‌شوند، اما این افراد میل و

آرزوی دیگری ندارند. آنها تمایلی به رشد و توسعه بیشتر خودشان در سایر جنبه‌های زندگی مانند تفریح و سرگرمی ندارند. این افراد می‌خواهند که در مشاغل کسل‌کننده خودشان تا آخرین لحظه حیاتشان یا تا وقتی سالم هستند همچنان کار کنند.

اما در مقابل افرادی نیز هستند که شجاعانه شغل کسل‌کننده‌شان را برای یک زندگی خوشایند و رضایت‌بخش ترک می‌کنند. متأسفانه تعدادی از آنها متوجه این واقعیت می‌شوند که تفریح و لذت بیشتری که بازنشستگی برای آنها به ارمغان می‌آورد منجر به شامانی بیشتر برای آنها نمی‌شود. این دسته از بازنشستگان بعد از گذشت شش ماه زندگی تفریحی خسته می‌شوند و بشدت خواهان بازگشت به شغلشان هستند. مطالعه‌ای نشان می‌دهد که یک چهارم از بازنشستگان آمریکای شمالی خوشحال نیستند زیرا آنها ترجیح می‌دهند که کار کنند. تقریباً یک سوم بازنشستگان دیر یا زود به کار برمی‌گردند. بیشتر آنها در طول یکسال بازنشستگی این اقدام را انجام می‌دهند.

افرادی که قدر این آزادی به دست آمده را می‌دانند و می‌توانند آن را مدیریت کنند به ندرت حوصله‌شان سر می‌رود و کسل می‌شوند. ظرفیت و گنجایش رشد و ترقی و توانایی انتخاب دو مورد ضروری برای مدیریت آزادی دوران بازنشستگی است. متأسفانه تمام بازنشستگان حتی آنهایی که تحصیل کرده و بسیار با هوش هستند نیز توانایی مدیریت صحیح زمان آزاد دوران بازنشستگی و پرهیز از کسل و ملال‌بار شدن این ایام را ندارند. اینکه چگونه فردی که در زمان اشتغال، هوشمند، تحصیل کرده و موفق بوده است نمی‌تواند دوران و شرایط جدید بازنشستگی‌اش را مدیریت کند یکی از جنبه‌های منفی وجود آدمی است.

از طرف دیگر اینکه چگونه افرادی با سطوح مختلف هوشی، تحصیلی و درآمدی می‌توانند خوشحال و شاد باشند جنبه مثبتی از وجود آدمی است. سارا ریکس از انجمن بازنشستگان اشاره می‌کند که میلیون‌ها بازنشسته هستند که کاملاً فعال و پرمشغله هستند و احساس کسلی و بی‌حوصلگی ندارند. در حقیقت خیلی از آنها هیچ تمایلی به بازگشت به کار ندارند حتی به صورت پاره‌وقت.

«خیلی از افراد مسن زمان بسیاری صرف گشتن و جستجو در اینترنت می‌کنند. آنها سفر می‌کنند»، به نقل از ریکس. «آنها سرگرم ورزش‌هایی مانند کوهنوردی، تنیس هستند، آنها وسایل نقلیه تفریحی و مجهزی دارند و اطراف کشور سفر می‌کنند و زمان زیادی را نیز با نوه‌هایشان می‌گذرانند.»

مجدداً این جمله را تکرار می‌کنم، بازنشستگی می‌تواند لذت‌بخش و جالب یا می‌تواند کسل‌کننده

و ملال آور باشد. ریچارد باخ به نکته مهمی اشاره می‌کند: «برای اینکه شاد و رها زندگی کنید، باید ملالت و کسالت را قربانی کنید که همیشه این کار ساده نیست.» بخصوص اگر شما بخش اول زندگی بزرگسالی‌تان را با یک شغل کسالت‌آور هدر داده‌اید، مسلماً دیگر نمی‌خواهید مانند خیلی از افراد بخش دوم زندگی‌تان را نیز با یک بازنشستگی ملال‌آور از دست دهید.

اگر ناگزیر به بازنشستگی شدید، به دلیل عدم سلامت یا ناتوانی در یافتن شغل بعد از

شاید من برای ساختن چنین دوچرخه جدید و عجیبی یک نابغه باشم. اما خدا می‌داند آیا من آنقدر خلاقیت دارم که بتوانم مثل سقراط و افلاطون از زندگی‌ام لذت ببرم



اینکه مجبور به ترک شغل‌تان شدید، شما دیگر امکان داشتن کار پاره‌وقتی که شما را از یکنواختی، کسالت و نگرانی نجات دهد ندارید. با این وجود به جای اینکه به بازنشستگی به عنوان یک مرحله تحمیلی و اجباری در زندگی‌تان بنگرید باید آن را تبدیل به یک تجربه مثبت و خوب سازید. به هر قیمتی که باشد شما نمی‌خواهید در گروه بزرگ بازنشستگانی باشید که بخش نهایی زندگی‌شان را در کسالت و ملالت می‌گذرانند. اگرچه کسل بودن و ملالت به خودی خود مشکل جدی نیست، اما ریشه بسیاری از پریشانی‌ها و ناراحتی‌های روحی بازنشستگان است. در کمال توجه بی‌حوصلگی و ملالت به

مراتب مهم تر از ضعف در سلامت جسمانی است. دیوید اوانز استاد روانشناسی دانشگاه وسترن اونتاریو در انگلیس و تری لین گل استاد دانشکده علوم انسانی در اوتاوا به این نتیجه رسیدند اگرچه سلامتی نقش مهمی در کیفیت خوب زندگی دارد اما به همان اندازه هم فشارهای روحی ناشی از کنار آمدن با ترک شغل اهمیت دارد. آنها معتقدند که آثار ناشی از بی‌حوصلگی و ملالت مانند غمگین بودن، افسردگی و یا تنهایی می‌تواند به مراتب آزاردهنده‌تر از آثار جسمانی باشند. مجازات مرگ زودرس را هم می‌توانید به آثار بی‌حوصلگی و ملالت اضافه کنید حتی برای بازنشستگان کسلی که هنوز زنده‌اند. در قرن هجدهم لرد چستر فیلد بر وضعیت دشوار خود و دوستش بعد از اینکه بازنشسته شدند تأسف خورد. «من و لرد تیرالی در این دو سال مرده‌ایم»، نقل از چستر فیلد «ولی نمی‌خواهیم این را بدانیم».



با توجه به تمام فرصت‌ها و کارهای جالبی که زندگی در اختیار ما می‌گذارد، برای کسل بودن و بی‌حوصلگی باید از زندگی بازنشسته شوید. وقتی بازنشسته می‌شوید می‌خواهید زندگی تان فراتر از این باشد که تنها مواقعی که خواب نیستید یک حرکت و تلاش جزئی داشته باشید. اینکه از افسردگی و ملالت پرهیز خواهید کرد یا نه بستگی به ماهیت کارهای تفریحی و سرگرمی شما دارد. نباید مرتکب این اشتباه بزرگ شوید که کانپه، یخچال و تلویزیون را بهترین دوستان خود سازید. این سه مورد نه تنها در اغلب موارد منجر به بی‌حوصلگی و ملالت می‌شوند، بلکه منجر به ضعف سلامت روحی و جسمی نیز می‌گردند.

برای اینکه دوران بازنشستگی بهترین دوران زندگی تان باشد، باید برای خودتان رؤیا و آرزو داشته باشید، خودتان برنامه‌ریزی کنید، تصمیم بگیرید و عمل کنید. آنچه که برای دیگران خوب و مفید بوده لزوماً برای شما هم اینگونه نخواهد بود. فقط خود را مشغول ساختن برای اجتناب از کسلی و بی‌حوصلگی کافی نیست. حتی تفریح و فعالیت مورد علاقه مثلاً ماهیگیری در رودخانه مورد علاقه‌تان یا نقاشی در پارک هم اگر زمان خیلی طولانی صرف آن شود کسل‌کننده خواهد شد.

به‌رغم اینکه چقدر تمایل دارید خودتان را غرق و مشغول هدف اصلی زندگی تان یا فعالیت مورد علاقه‌تان سازید، باید یاد بگیرید که از سایر جنبه‌های زندگی نیز لذت ببرید. در صورتی که شما به صورت نیمه بازنشسته شدید بهتر است که تنها توجه و هدف شما متمرکز بر کار، هدف و دستاوردهای مادی نباشد. باید کیفیت هر روز از دوران بازنشستگی تان را بررسی کنید، بر این اساس که در سایر فعالیت‌هایتان به غیر از شغل پاره‌وقت تان چه میزان استراحت و آرامش داشتید، خندیدید و بازی کردید.

یک راه کلیدی دیگر برای غلبه بر بی‌حوصلگی این است که هیچ‌گاه خودتان را تسلیم و سرسپرده بازنشستگی در معنای تحت‌اللفظی آن نسازید. در واقع معنای تحت‌اللفظی واژه نباید بر شما تأثیر بگذارد. بازنشستگی باید یک جهت و سمت و سوی جدید در زندگی باشد. بهتر است برای کناره‌گیری از شغل تمام‌وقت به جای واژه «بازنشستگی» واژگان دیگری مانند «خودادراکی» یا «خودبایی» استفاده شود. برداشتی که از هر دوی این واژگان به دست می‌آید این است که ما هنگامی که شغل تمام‌وقتمان را برای به دست آوردن چیزی فراتر و با ارزش‌تر ترک می‌کنیم، از درون و بیرون به سطح بالاتری ارتقا و جهش خواهیم یافت.

برای بعضی از افراد حتی بازنشستگی قدیمی و سنتی بدون کار پاره‌وقت یا فعالیت‌های جالب هم کسل‌کننده و ملال‌آور نیست. برعکس بعضی از افراد بازنشستگی به روش سنتی را مهیج‌تر

و انگیزشی‌تر از بازنشستگی‌های مدرن و کار کردن می‌دانند. به عنوان مثال بتی سالیوان یکی از بازنشستگان ساحل میامی بود که در فیلم مستند ماریان مارزینسکی با عنوان رؤیای بازنشستگی من حضور داشت. به نظر بتی که در آن موقع شصت و نه سال داشت بازنشستگی سنتی منجر به ناامیدی و یأس در زندگی وی نشد.

قبل از اینکه بازنشسته شود، سالیوان به مدت ۱۷ سال رئیس بخش آزمایشگاه حیوانات در دانشگاه میامی بود. قبل از آن هم او و شوهرش مغازه فروش ماشین و ابزارآلات دوزندگی در ماساچوست داشتند. برای سالیوان بازنشستگی به منزله رهایی و آزادی از سال‌ها مسئولیت و کار خسته کننده در محیط کار و خانواده بود.

به گفته سالیوان، «پیش از ترک شغلم، تعدادی از همکارانم درباره خطرات بازنشستگی هشدارهایی داده بودند و جوک‌هایی می‌ساختند: مانند بی‌حوصلگی، مشکلات سلامت، نبود هدف در زندگی و افسردگی. اما هیچ‌یک از اینها برای من پیش نیامد چرا؟ من سبک زندگی و روتین کاری از ۹ صبح تا ۵ بعدازظهر را با یک سبک زندگی آسوده و فارغ تعویض کردم. بتی سالیوان شاد، رها و سرخوش بازنشسته شد مانند سایر بازنشستگان از جمله ایان هموند و رابرت رادفورت که در فصل یک درباره‌شان صحبت شد. به نظر سالیوان بازنشستگی هم به همان میزان اشتغال جالب و مهیج است. او به یک خبرنگار اینگونه گفت: «آیا من دلم برای زندگی پر چالش شغلیم تنگ شده است؟ معلوم است که نه.»

روزهای من پر است از فعالیت‌های سالم، شنا، بدنسازی، خرید، دوچرخه‌سواری، رفتن به کلاس‌های نویسندگی، هنر و یوگا»، سالیوان اینها را افزود «غروب به سینما، کنسرت و رستوران می‌روم. بزودی سفر نیز خواهیم رفت و می‌دانید چیست؟ اگر هم حوصله انجام هیچ کاری را نداشته باشم در آپارتمانم استراحت می‌کنم. من این را انجام می‌دهم.»

بتی سالیوان تأکید دارد که کارها و راه‌های فراوانی وجود دارد که می‌تواند بی‌حوصلگی و کسالت را زمانی که بازنشسته می‌شوید از شما دور سازد. شما می‌توانید کارهایی را که کمتر انجام می‌دادید بیشتر انجام دهید و بالعکس. بخصوص اگر در یک شغل ملال‌آور و کسل‌کننده مشغول بودید و کاری که بیش از همه به آن مشغول بودید شغلتان بود. الان می‌توانید از این زمان آزادتان برای سایر امور مانند مسائل عرفانی، صرف زمان بیشتر با خانواده، کارهای خلاقانه و فعالیت‌های تفریحی استفاده کنید.

مزد و پاداش بازنشستگی شما این است که باید زندگی شما حداقل به جالبی و مهیجی زندگی دوران اشتغال‌تان باشد. در واقع شما هرچقدر هم که از شغلتان راضی بوده‌اید، با استفاده

خلاقانه و مفید از زمانتان در دوران بازنشستگی می‌توانید حتی شادتر از زمان اشتغال‌تان باشید. بازنشستگی برای بسیاری از افراد بزرگترین پوچی و نیستی به شمار می‌آید زیرا آنها نمی‌خواهند هیچ تلاشی کنند تا بر بی‌حوصلگی و ملالت غلبه کنند. واژه «ملالت» حتی نباید در واژگان شما وجود داشته باشد همان‌طور که جولز رانرد می‌گوید، «احساس ملالت و بی‌حوصلگی یک توهین و بی‌احترامی به خودتان است». شما به عنوان یک فرد خلاق کارها و فعالیت‌های جالب زیادی را می‌توانید دنبال کنید. به خودتان یادآوری کنید که بازنشستگی می‌تواند سرشار از اکتشافات مهیج و فوق‌العاده باشد زیرا شما یک انسان خلاق و جالب هستید نه یک فرد کسل‌کننده.

## درخت زندگی لذتبخش بکارید و مراقب آن باشید تا رشد کند

درست است که بسیاری از بازنشسته‌ها نمی‌دانند که واقعاً با زمان آزادشان چه کار کنند، اما دنیای بازنشستگی سرشار از فرصت‌ها است. 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.

اگر در حال حاضر بازنشسته هستید و یا قرار است بزودی بازنشسته شوید، وقتش رسیده که درخت زندگی لذتبخش‌تان را بکارید، برای اینکه دوران بازنشستگی پرکار و رضایتبخشی داشته باشید. من برای اولین بار این اصطلاح درخت زندگی لذتبخش را در کتاب قبلی‌ام «لذت کار نکردن» با واژه درخت سرگرمی مطرح کردم. اما ناچار به تغییر اصطلاح درخت سرگرمی به درخت زندگی لذتبخش شدم. یک بازنشستگی شاد و سرحال‌تنها با داشتن تفریح و سرگرمی به دست نمی‌آید. درخت زندگی لذتبخش در واقع چیزی مانند یک نقشه یا تصویر ذهنی، شبکه فکری، یا کردار خوشه‌ای است.

درخت زندگی لذتبخش خیلی ساده اما کاربردی است. در واقع روش خلاقانه‌ای است که به ما اجازه می‌دهد لیستی از فعالیت‌هایی که می‌خواهیم بعد از فراغت از اشتغال انجام دهیم را تهیه کنیم. برای اینکه حافظه ما به اندازه‌ای فکر می‌کنیم قوی نیست، خیلی مهم است که تمام ایده‌هایی که به ذهنمان می‌رسد را بنویسیم تا بتوانیم از بین آنها کارهای مورد علاقه‌مان را انتخاب کنیم. به طور معمول افراد لیستی از ایده‌هایی که به ذهنشان می‌رسد تهیه می‌کنند. تهیه لیست خیلی بهتر از این است که هیچ کاری نکنید اما معمولاً هنگامی لیست تهیه می‌کنید تعداد ایده‌هایی که به ذهن‌تان می‌رسد را محدود می‌سازید. در این

مورد رسم درختی بهتر از تهیه لیست است.

رسم درخت را از وسط یک کاغذ سفید و با ثبت هدف، مقصد و یا موضوع آغاز نمایید. در کردار که ملاحظه خواهید کرد

«گزینه‌های بازنشستگی من» در مرکز صفحه قرار دارد. خطوطی از این مرکز به اطراف صفحه رسم می‌شوند. بر روی این خطوط مواردی که مرتبط با هدف نوشته شده در مرکز درخت هستند نوشته می‌شوند. ایده و موارد اصلی بر روی خطوط متفاوت و نزدیک به هدف نوشته و ثبت می‌شوند.

سه مورد اصلی و مهم باید که باید برای تهیه فعالیت‌های دوران بازنشستگی استفاده کردند 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 انرژی بخش بوده است، اما آنها را ترک کرده‌اید.
- ۳- فعالیت‌های جدیدی که دوست دارید انجام دهید اما هنوز نتوانسته‌اید.

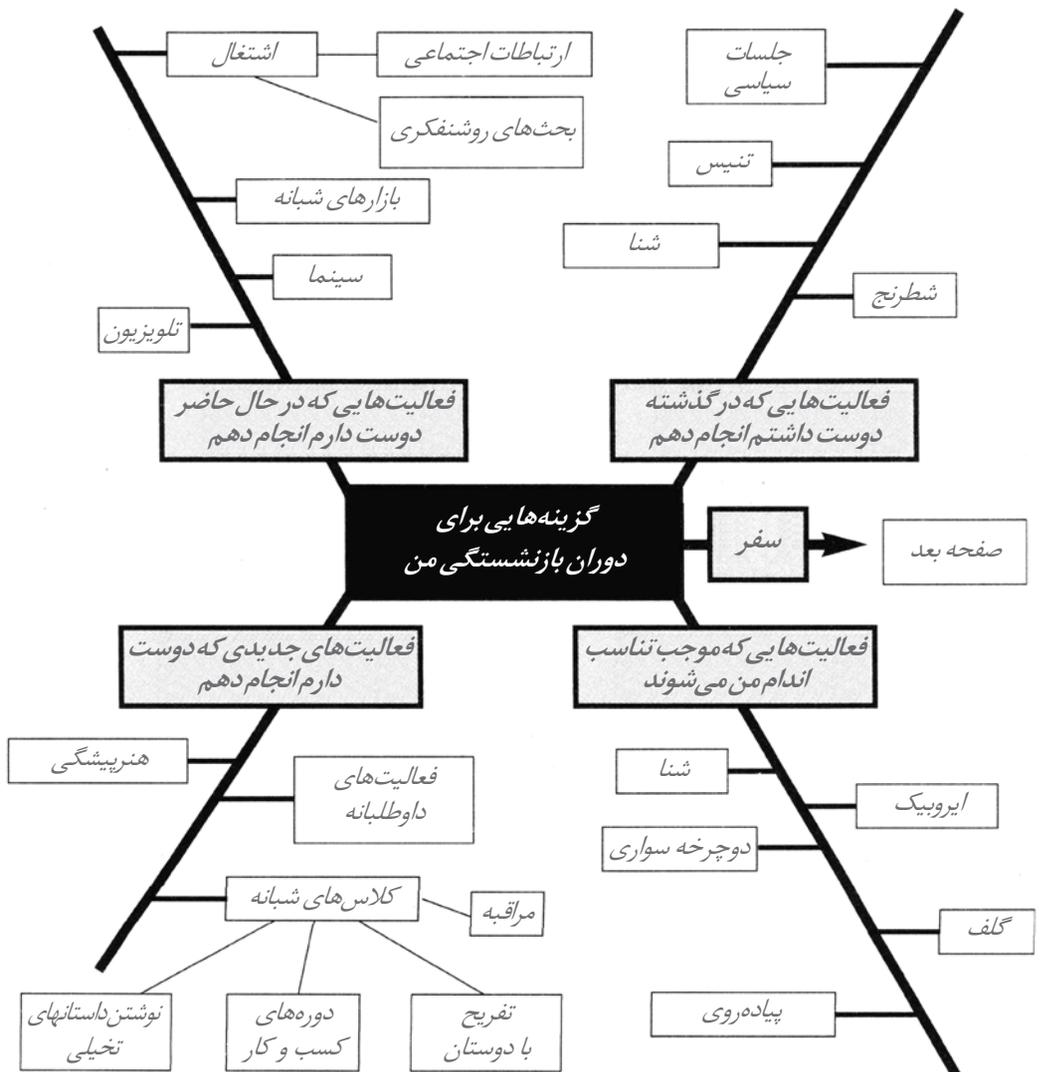
بر روی خطوط بعد از اینکه موارد اصلی را نوشتید باید گزینه‌ها و فعالیت‌های مرتبط به آنها را اضافه نمایید. همان‌طور که در کردار صفحه بعد نیز دیده می‌شود برای گزینه، «فعالیت‌هایی که در مورد انجامشان فکر کرده‌ام» می‌توانید «هنرپیشگی»، «داوطلب کاری در خیریه‌ها» و «کلاس‌های شبانه» را بنویسید. می‌توانید این فعالیت‌ها را نیز جزئی‌تر بنویسید و توضیح دهید مثلاً برای گزینه کلاس‌های شبانه می‌توانید «نوشتن داستان‌های تخیلی» و «دوره‌های کسب و کار» را اضافه نمایید. می‌توانید حتی فراتر نیز بروید و تحت عنوان دوره‌های کسب و کار، «بازاریابی» و «حسابداری» را نیز اضافه نمایید.

حالا زمانش رسیده که شما درخت زندگی لذت‌بخش خودتان را با استفاده از الگوی درخت موجود در صفحه بعد رسم نمایید. با استفاده از سه عنوان اصلی که ذکر شد، سعی کنید حداقل ۵۰ فعالیت‌تی که واقعاً دوست دارید انجام دهید، دوست داشتید انجام دهید در گذشته، یا اینکه در موردش فکر کردید اما هیچگاه سمت آن هم نرفته‌اید را بنویسید. هر ایده‌ای حتی به ظاهر بی‌معنا را هم ثبت کنید. ایده‌هایتان را قضاوت نکنید. حتی اگر دو روز هم وقت شما را بگیرد، باید به حداقل ۵۰ فعالیت نوشته شده برسید. حتی ۴۹ مورد هم مورد قبول نیست!

ممکن است شما به غیر از سه مورد اصلی که به عنوان راهنما به شما گفتیم، فعالیت‌های اصلی دیگری در سایر زمینه‌ها داشته باشید و به آنها بیفزایید. به عنوان مثال شما ممکن است خیلی

علاقه‌مند به خوش‌اندام بودن، ورزش و سفر در دوران بازنشستگی‌تان داشته باشید. بنابراین می‌توانید همان‌طور که در کردار صفحه بعد دیده می‌شود، عبارت «فعالیت‌هایی که موجب حفظ اندام من می‌شوند» را نیز به عنوان موارد اصلی‌تان اضافه نمایید، یا بر روی یک خط دیگر گزینه «سفر» را بیفزایید. یادتان باشد اگر فضا کم آوردید می‌توانید درخت را در صفحات بعد نیز ادامه دهید.

شکل ۱-۳. درخت لذت از زندگی



«شنا» هم در گروه «فعالیت‌هایی که در گذشته دوست داشتیم» و هم گروه «فعالیت‌های که منجر به تناسب اندام من می‌گردند» دیده می‌شود. بنابراین اگر این کردار واقعی شما بود، شنا کردن جز فعالیت‌های اولویت‌دارتان بود. اجازه بدهید اشاره‌ای به مزایای رسم این درخت کنیم: اول اینکه جمع و جور است. می‌توان تمام فعالیت‌ها را در یک صفحه لیست کرد. البته اگر لازم باشد می‌توان آن را به صفحات بیشتری نیز افزایش داد. دوم اینکه فعالیت‌ها دسته‌بندی شده‌اند و هر فعالیتی زیرمجموعه یک گروه است اینگونه دسته‌بندی و گروه‌بندی فعالیت‌ها ساده‌تر می‌شود. علاوه بر این می‌توانید بر روی فعالیت‌هایی که لیست کرده‌اید کار کنید و آنها را توسعه دهید.

یک فایده دیگر اینکه این درخت ابزاری است که در درازمدت نیز قابل استفاده است. اگر برای مدتی آن را کنار بگذارید، می‌توانید مجدداً به آن مراجعه کنید و فعالیت‌های جدیدی به آن بیفزایید. در واقع بهتر این است که هرچند وقت یکبار آن را به روزرسانی نمایید، تا اطمینان حاصل نمایید که می‌توانید از لیست ناتمامی از فعالیت‌های گوناگون در دوران بازنشستگی‌تان استفاده نمایید.

استفاده از رنگ‌ها و تصاویر باعث تهیه و رسم درخت خلاقانه‌تری می‌گردد، همچنین به شما امکان یادآوری بهتری نیز می‌دهد. استفاده از تصاویر این درخت را جالب‌تر و کاربردی‌تر می‌سازد. بعد از اینکه درخت ترسیمی خودتان را به ۵ یا ۶ صفحه افزایش دادید، می‌توانید از میان تعداد وسیعی از فعالیت‌های بازنشستگی انتخاب نمایید. اگر می‌خواهید زندگی کنید، باید به تعداد کافی فعالیت بنویسید تا نه تنها شما را به مدت ۵ سال سرگرم و مشغول نگه دارد، بلکه در طول ۵ دوره از زندگی‌تان شما را مشغول سازد.

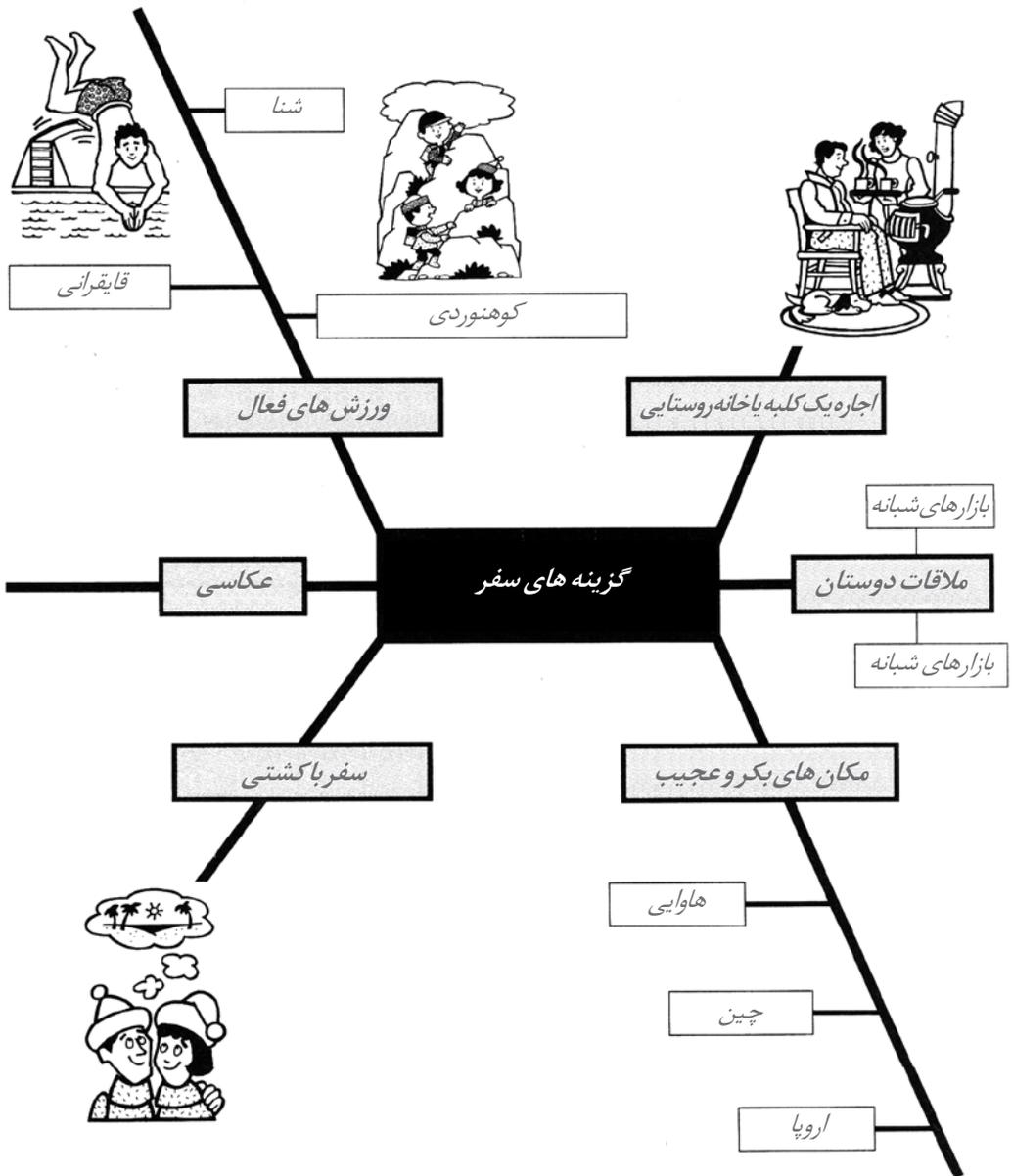
یافتن این فعالیت‌ها البته یک موضوع شخصی است. اما ندیدن و چشم‌پوشی از خیلی از این فعالیت‌ها کار ساده‌ای است. به همین منظور برای کمک به شما و افزودن به فعالیت‌هایتان، من بیش از ۳۰۰ فعالیت را در صفحات بعدی لیست کرده‌ام. این فعالیت‌ها را بر مبنای ۴ مورد زیر امتیاز دهید:

- ◆ آیا این فعالیت شما را خوشحال می‌سازد و برایتان انرژی‌بخش است
- ◆ آیا این فعالیت در گذشته برای شما خوشایند و لذت‌بخش بوده است
- ◆ فعالیت جدیدی است که به انجام آن فکر می‌کنید
- ◆ فعالیت مورد علاقه شما به هیچ‌عنوان نیست

مسلماً فعالیت‌های گروه ۱،۲ و ۳ مورد علاقه شما هستند و در رسم درخت مورد استفاده‌تان قرار خواهند گرفت. در حالی که این فعالیت‌های جدید را به درخت‌تان اضافه می‌نمایید، احتمال دارد که حتی ایده‌های جدیدی نیز به ذهن خودتان خطور نماید. درخت زندگی شما باید دربردارنده

تعداد زیادی کار و فعالیت باشد، تا شما را برای مدتی طولانی سرگرم و مشغول نگه دارد.

شکل ۲-۳. درخت پربار زندگی



### فعالیت‌های پیشنهادی برای رسم درخت زندگی لذت‌بخش تان

صرف زمان بیشتر با نوه‌ها	شروع یک کسب‌کار و جدید نه برای پول درآوردن بلکه صرفاً برای لذت از انجام آن
کوه‌نوردی کنید، کوه‌هایی که همیشه دوست داشتید فتح کنید	سعی کنید یک شعر یا آهنگی که هیچ‌وقت ننوشتید بنویسید
در کلاس‌های گلف شرکت کنید	با کشتی به نقاطی خاص و دست نخورده سفر کنید
رفتن به یک بازی بیسبال	تنیس بازی کنید
ثبت تاریخ محل زندگی تان	انگلیسی یاد بگیرید به عنوان زبان دوم
خودتان را مهمان یک ماساژ کنید	یاد بگیرید که دوباره کودک شوید و بچگی کنید
گیتاری را که ۲۶ سال در کمدتان خاک می‌خورد را بردارید و بنوازید	به یک دوست قدیمی زنگ بزنید
در یک نهر یا رود با پای برهنه راه روید	اسم خودتان را در اینترنت جستجو کنید و ببینید چه چیزی نمایش داده می‌شود
رمانی را که همیشه فکر می‌کردید مستعد نوشتن آن هستید را بنویسید، الان زمان عمل است	در آب سنگ پرتاب کنید
از خودتان نقاشی رسم کنید	بخوابید
مراقبه نمایید	اطراف شهر رانندگی کنید
به کودکان فقیر درس دهید	شرح زندگی خودتان را بنویسید
یک ساز بزنید	مواردی که در این لیست وجود دارد را بشمارید
پیاده‌روی کنید	کتاب بخوانید
به رادیو گوش دهید	بدوید
تلویزیون تماشا کنید	داوطلب شوید
سفر کنید	به فردی که از او ناراحت بوده‌اید نامه ای بنویسید



به سینما بروید	به یک گروه بحث و مناظره ملحق شوید
لب ساحل بنشینید و از تماشای دریا لذت ببرید	فیلم بسازید
یک برنامه کامپیوتری بنویسید	یک فرد معروف در محل زندگی تان را به صرف شام دعوت کنید
خانه تان را رنگ بزنید	گلف بازی کنید
ماهگیری کنید	در جنگل راه روید
نامه‌ای به خودتان بنویسید و در آن لیست اهدافتان برای پنج سال آینده را قرار دهید. پنج سال بعد نامه را باز کنید.	در طبیعت چادر بزنید
در جلسات شعرخوانی شرکت کنید	نواختن پیانو را یاد بگیرید
از خودتان شعری بگویید	یک منتقد فیلم و سینما شوید
یک دوست خوب را غافلگیر سازید	برای خودتان غذا بپزید
آشپزی را یاد بگیرید	یک دستور غذایی جدید تهیه کنید
یک روزنامه زیرزمینی ایجاد کنید	به ملاقات دوستانتان روید
دوستان قدیمی تان را ملاقات کنید	با یک دوست ساعت‌های طولانی بدون نگرانی از زمان وقت بگذرانید و صحبت کنید
سعی کنید دوستان جدیدی پیدا کنید	به افراد مشهور و نامدار نامه بنویسید
درباره نیاکان و اجدادتان تحقیق کنید	شجره‌نامه خانوادگی تان را رسم نمایید
دنبال طلا بگردید	کتابی در این مورد که چگونه اجداد شما بر زندگی تان تأثیر گذاشته‌اند بنویسید
حمام آفتاب بگیرید	شنا کنید
به اماکن مذهبی مانند مسجد یا کلیسا بروید	در راه‌اندازی رستوران‌های ارزان قیمت خیره شوید
در آب شنا کنید و شیرجه بزنید	زیر آب غواصی کنید
به یک کافه بروید و درحالی که برای خودتان کافه لاته سفارش داده‌اید در تراس کافه روزنامه بخوانید	گواهینامه خلبانی بگیرید

دوچرخه‌سواری کنید	عکس بگیرید
یک آلبوم پر از عکس تهیه کنید	موتورسواری کنید
دوستانتان را به خانه دعوت کنید	یک بازی جدید و ابتکاری خلق کنید
اتفاقات و مناسبت‌های زمان تولدتان را پیدا کنید	به کتابخانه بروید
با بچه‌ها بازی کنید	در یک برنامه تلویزیونی شرکت نمایید
دکوراسیون و چیدمان منزلتان را تغییر دهید	بدون انتظار پاداش یا پولی کار کنید
بیلیارد بازی کنید	یک نمایشنامه بنویسید
کایت بازی کنید	کلاس‌های ورزش‌های شاد و حرکات موزون شرکت نمایید
ماشین قدیمی‌تان را تعمیر کنید	اسباب و وسایل قدیمی را تعمیر کنید
گیاه کاری و باغبانی انجام دهید	خانه‌تان را بازسازی نمایید
اسب‌سواری کنید	خانه‌تان را تمیز کنید
گل بچینید	به دوستان قدیمی‌تان زنگ بزنید
یک کتاب بنویسید	شعر بنویسید
به یک دوست نامه‌ای بنویسید	در دفتر خاطراتتان بنویسید
یک انیمیشن بسازید	یاد بگیرید که چگونه آواز بخوانید
بیوگرافی یک نفر را بنویسید	یک آواز بسرایید
شعر حفظ کنید	لباس، کلاه و یا سایر پوشاک برای خودتان بدوزید
نقل قول و جملات معروف را حفظ کنید	کلکسیون برای خودتان جمع کنید
یک آهنگ و موسیقی را حفظ کنید	به ستاره‌ها خیره شوید
غروب آفتاب را عمیقاً تجربه و تماشا کنید	به ماه خیره شوید
درباره ادیان جدید بیاموزید	یک خانه بسازید

در یک کشور دیگر زندگی کنید	یک خانه منحصر به فرد طراحی نمایید
هاکی بازی کنید	قایقرانی کنید
به تماشای موارد و پرونده‌های جالب در دادگاه‌ها روید	یک قایق بسازید
یک تله موش بهتر بسازید	درباره بازار بورس و سهام بیشتر بیاموزید
یاد بگیرید که چطور ماشینتان را تعمیر کنید	ویترین گردی کنید
دقت کنید که چند نفر غریبه به شما سلام و درود می‌فرستند	یک مهمانی شام بزرگ ترتیب دهید
یک هویت و شخصیت جدید برای خودتان انتخاب نمایید و سعی کنید تمام روز در آن قالب شخصیتی ظاهر گردید	زیر باران راه بروید
به کتابخانه مراجعه کرده و سری به مجلات و روزنامه‌های قدیمی بزنید تا به یاد آورید زندگی آن زمان چگونه بود	با یک غریبه شروع به صحبت کنید و بیشتر درباره او و زندگی‌اش بدانید
کارهای چوبی انجام دهید	خاطرات شیرین و مورد علاقه کودکی‌تان را به یاد آورید و سعی کنید یکی از آنها مجدداً اجرا و بازسازی نمایید
با یک کودک طولانی صحبت نمایید و ببینید چه چیز از او می‌آموزید	از طبیعت عکس بیندازید و از تماشای آن لذت ببرید
اسکیت بازی کنید	لباس بخرید
در جامعه و اماکن عمومی نظاره‌گر مردم باشید	کارت بازی کنید
یک شام رومانتیک و عاشقانه ترتیب دهید	با برنامه‌های رادیویی و تلویزیونی تماس بگیرید و نظراتان را بگویید
به دانشگاه برگردید و مدرکتان را بگیرید	عضو یک کلاس یا گروه برای ارتقای فن بیان شوید
درباره سلامتی و تناسب اندام بیاموزید	چتر بازی کنید
از اماکن محلی توریستی بازدید نمایید	از یک باغ میوه بچینید
واژه‌سازی کنید، واژگانی از اول به آخر و بلعکس یک جور خوانده می‌شوند	یک سرگرمی جدید انجام دهید

کمک به مبارزه با آلودگی	به بازارهای ارزان قیمت شبانه بروید
چرت کوتاه بزنید	به یک گروه حامی طبیعت در حفظ جنگل‌های گرمسیری کمک نمایید
در اینترنت به جستجوی همکلاسی‌های قدیمی‌تان بپردازید	حافظه‌تان بسنجید، از این طریق که تمام معلم‌هایتان از دوره ابتدایی تا دبیرستان را به خاطر آورید
با ترکیبی از رنگ‌ها تمام کارهایی را که می‌خواهید در دوران بازنشستگی‌تان انجام دهید رسم نمایید	مجموعه‌ای از جوک‌ها و عبارات طنزآمیز تهیه نمایید و ببینید می‌توان آن را چاپ کرد یا نه
یک ایستگاه رادیویی زیرزمینی ایجاد نمایید	یک سی‌دی ضبط کنید
سرپرستی و حمایت مالی از یک کودک بد یا بی‌سرپرست را به عهده بگیرید	به کودکی که حمایت مالی او را به عهده دارید سر بزنید
صفحه اینترنتی مربوط به خودتان را با جملات و عبارت‌های مورد علاقه‌تان و سایر موارد جالب آغاز کنید	یک مکان فوق‌العاده را برای سفر انتخاب کنید و از طریق یک شغل پاره‌وقت برای سفرتان پول جمع کنید
از درخت بالا روید	به یک مسابقه اسب‌دوانی بروید
از وسایل نقلیه عمومی تفریحی استفاده نمایید	یک خبرنامه شروع کنید
با دوستی در کشوری دیگر مکاتبه و نامه‌نگاری داشته باشید	
در صحرا راه روید	جدول حل کنید
استراحتگاهی راه بیندازید که افراد در آنجا بتوانند بخوابند و صبحانه‌ای داشته باشند	یک استخر بسازید
رؤیاپردازی کنید	در یک رویداد ورزشی شرکت کنید
به اماکن پر رفت و آمد قدیمی سفر کنید	در آبهای خروشان قایق سواری کنید
با یک بالن پرواز را تجربه کنید	به رستوران مورد علاقه‌تان بروید
یک رستوران جدید را امتحان کنید	به یک زمین بزرگ تنیس بروید و تمرین کنید
به سگتان آموزش‌های جدید بدهید	به تغاتر بروید

یک شعبده‌بازی یاد بگیرید	به یک ارکستر سمفونیک بروید
به یک مکان آرام و خلوت برای کسب آرامش بروید	با یک فرد خاص و منحصر به فرد ارتباط برقرار کنید
با حیوان خانگی تان بازی کنید	ذهن تان را برای خلاق بودن تمرین دهید
به باغ وحش بروید	گنجینه لغات تان را بالا ببرید
چگونه بهتر قضاوت کردن را یاد بگیرید	شخصیت تان را ارتقا دهید
هر شب وقایع روزتان و رفتار تان را تحلیل کنید	یک خیریه راه بیندازید
درباره ابرها مطالعه کنید	لیستی از موفقیت‌هایتان تهیه کنید
با یکی از دوستانتان شوخی کنید	زمان بیشتری را صرف غذا خوردنتان کنید
پرندگان را تماشا کنید	یک کارتون جدید بسازید
به موزه بروید	عضو یک انجمن شوید
دبرنا بازی کنید	این لیست را چک کنید ببینید آیا فعالیت تکراری در آن وجود دارد
طناب بازی کنید	مباحثه راه بیندازید
کنار ساحل دراز بکشید	ماشینتان را بشوید
مبارزه بر علیه جرم و جنایت	درباره انرژی خورشیدی بیشتر یاد بگیرید
کتابی با موضوع اوقات فراغت بنویسید	یاد بگیرید که چگونه خودتان را هیپنوتیزم کنید
پازل بسازید	به نمایشگاه صنایع دستی روید
یک کار جادویی یاد بگیرید	صحبت به یک زبان دیگر مانند فرانسوی، اسپانیایی و غیره را یاد بگیرید
از یک فرد بیمار مراقبت کنید	فیلسوف باشید
پنج تا از بزرگترین نقاط ضعف تان را بنویسید و یکی از آنها را انتخاب کرده و بر آن غلبه کنید	لیستی از کارهایی که می‌خواهید باقی عمرتان انجام دهید تهیه نمایید
یک داستان افسانه‌ای و تخیلی بنویسید	از فصل کنونی نهایت لذت و بهره را ببرید، چند دقیقه از پنجره به بیرون خیره شوید

لیستی از کارهایی که نمی‌خواهید در مابقی عمرتان انجام دهید تهیه نمایید	تمام وسایلی را که از آنها استفاده نمی‌کنید بفروشید و با پول آن یک مهمانی بزرگ با دوستانتان ترتیب دهید
به یک قبرستان بروید و جالب‌ترین نوشته‌های روی سنگ قبر را پیدا کنید	نوشته روی سنگ قبر خودتان را نیز تجسم سازید
یک سرگرمی جالب به دیگران بیاموز	درباره دوران تاریخی خاصی در کشورت که به آن علاقه‌مند هستید تحقیق کنید
خانه‌تان را با خانه دوستی که در یک شهر یا کشور دیگر زندگی می‌کند به مدت یک ماه عوض کنید	یک محصول یا خدمات جدید اختراع کنید
به طبیعت یا یک پارک بروید و سی دقیقه در سکوت بنشینید و به صدای طبیعت گوش بسپارید	یک تفریح و سرگرمی دوران جوانی‌تان را مجدداً تکرار نمایید
به این لیست بیفزایید	

## هنگامی که بازنشسته می‌شوید لازم نیست حتی یک دقیقه هم تلویزیون تماشا کنید و شاید بهتر باشد اصلاً تماشا نکنید!

احتمال دارد شما در حال حاضر جزو بازنشستگانی باشید که بیشتر زمانتان را صرف تماشای تلویزیون می‌کنید و مابقی زمانتان را غر می‌زنید که چه زندگی کسل‌کننده و بی‌معنایی. نگران نباشید درمانی برای این بی‌حوصلگی و کسل بودن‌تان وجود دارد. خبر خوب این است که خودتان می‌توانید مشکل را حل کنید.

اگر می‌خواهید بر بی‌حوصلگی‌تان غلبه کنید باید منشاء پیدایش آن را بیابید. مطمئن باشید که تنها یک منشاء وجود دارد. اگر هنوز هم متوجه منظور ما نشده‌اید به این جمله توماس دیلان توجه کنید: «یک عاملی باعث بی‌حوصلگی من شده است، و من فکر می‌کنم آن عامل خودم هستم».

تماشای تلویزیون می‌تواند یکی از انتخاب‌های شما باشد، البته انتخاب مناسبی برای گذراندن سال‌های بازنشستگی نیست. اگر هنوز بازنشسته نشده‌اید اما بیشتر زمان فراغت‌تان را مقابل تلویزیون می‌گذرانید، مسلماً این روش تمرین خوبی برای داشتن یک دوران بازنشستگی فعال نخواهد بود.

«تماشای تلویزیون چه اشکالی دارد؟» ممکن است شما این سؤال را در دفاع از یکی از دوستان

صمیمی‌تان بپرسید. تماشای روزی یکی دو ساعت تلویزیون هیچ اشکالی ندارد. دلایل زیادی وجود دارد که شما بیشتر از این زمان نباید تلویزیون تماشا کنید.

بزرگترین دلیل این است که ملالت و کسلی که در دوران بازنشستگی توسط آنهایی که بیشتر زمانشان را صرف تماشای تلویزیون می‌کنند تجربه می‌شود، می‌تواند شکلی از خودکشی در درازمدت باشد. اگر قرار است بازنشسته شوید و تنها تلویزیون تماشا کنید خودتان را در موقعیت بدی قرار خواهید داد. این کار همانند این است که چاله‌ای حفر کنید و خودتان را در آن محصور نمایید.

آنچه مسلم است این است که شما قرار نیست فقط یک دقیقه تلویزیون تماشا کنید وقتی بازنشسته شدید و اصلاً نباید اینطور باشد. این که من بگویم اصلاً تلویزیون تماشا نکنید یک مقدار متعصبانه و شدید به نظر می‌رسد، اما با توجه به مضرات تلویزیون بهتر است حتی اگر بازنشسته هم نیستید تماشای آن را محدود سازید. افرادی که به راحتی به انجام یک کار عادت پیدا می‌کنند بهتر است که دستگاه تلویزیونشان را رد کنند و عادت تماشای تلویزیون را با عادات بهتری مانند ورزش کردن و نقاشی کردن جایگزین سازند.

احتمال داشتن یک دوران بازنشستگی شاد و موفق با میزان تماشای تلویزیون رابطه‌ای معکوس دارد. تماشای تلویزیون برای بیشتر مردم رضایت کمی را به همراه دارد. با اینکه تعداد زیادی از افراد اعتراف می‌کنند که زیاد تلویزیون تماشا می‌کنند، اما دلیل آنها برای تماشای زیاد تلویزیون این است که این روش آسانی برای پر کردن اوقات فراغت است. فعالیت‌های رضایتبخش‌تر مسلماً انگیزه و خلاقیت بیشتری می‌طلبند و باید برایشان زحمت کشید که خیلی از مردم زحمت و تلاش را دوست ندارند.

تماشای تلویزیون هم مانند خیلی از فعالیت‌ها اگر به اندازه متعادل باشد ضرری ندارد، اما بیشتر بازنشستگان در تماشای تلویزیون حد اعتدال را رعایت نمی‌کنند. تحقیقات حاکی از آن است که امروزه یک بازنشسته در آمریکای شمالی به طور میانگین هفته‌ای ۲۶ ساعت را صرف تماشای تلویزیون می‌کند. یعنی تقریباً روزی ۴ ساعت. یادتان باشد که بسیاری از بازنشستگان فعال و پویا به سختی ۴ ساعت زمان برای تماشای تلویزیون در کل تابستان و پاییز پیدا می‌کنند. بعضی از آنها حتی تلویزیون ندارند. اگر میانگین زمان تماشای تلویزیون ۴ ساعت در روز است پس یعنی خیلی از بازنشستگان حتی زمان بیشتری مانند ۸ ساعت یا بیشتر را نیز صرف تماشای تلویزیون می‌کنند. یک بازنشستگی شاد و سرحال و پرانرژی داشتن مستلزم این است که شما کاری انجام دهید و احساس کارایی داشته باشید، مسلماً تماشای روزی هشت ساعت یا بیشتر تلویزیون روی کاناپه

چنین احساسی به شما نخواهد داد. تماشای تلویزیون یک مشغولیت جسمی و روحی اندک است. بی دلیل نیست که بعضی از افراد آن را جعبه سفید می‌نامند. تلویزیون در واقع زمانی را که قرار است صرف ارتباط اجتماعی با انسان‌های واقعی شود می‌گیرد. همانطور که بعداً نیز اشاره خواهیم کرد ارتباط انسانی عمیقاً موجب شادمانی فرد می‌گردند. دیوید کمپل به همراه یک تیم تحقیقاتی در دانشگاه هاروارد گزارش دادند که تماشای تلویزیون اثری منفی بر زندگی اجتماعی افراد دارد. افرادی که سرگرمی اصلی زندگی‌شان تماشای تلویزیون است، احتمال کمتری دارد که در مهمانی‌های شام شرکت نمایند، دوستانشان را ملاقات کنند، به پیک‌نیک بروند، خون اهدا کنند و کارت پستال بفرستند. علاوه بر این، همین گروه نیز اعلام کردند که تماشای زیاد تلویزیون با رفتارهای پرخاشگرانه و تند و تیز افراد نیز مرتبط است. افرادی که بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کنند در شخصیت‌شان نقصی نمایان می‌شود و احتمال بیشتری وجود دارد که از آنها رفتارهای پرخاشگرانه و بی‌ادبانه در ترافیک سر بزند. البته این پژوهشگران اعلام نکردند که افراد پرخاشجو نسبت به سایر تیپ‌های شخصیتی تلویزیون بیشتر تماشا می‌کنند یا اینکه تماشای بیش از حد تلویزیون منجر به بروز این تیپ شخصیتی در افراد می‌شود. صرف‌نظر از اینکه شما واقعاً چه تیپ آدمی هستید، استفاده مفید و خلاقانه از زمانتان دیگر شما را محتاج و نیازمند تماشای تلویزیون نخواهد کرد. هموند استیت ۶۱ ساله بعد از اینکه چهار سال از بازنشستگی‌اش گذشته بود به این نتیجه رسید که بازنشستگان می‌توانند هفت کار مفید انجام دهند. «می‌توانید کار کنید، بازی و سرگرمی داشته باشید، بخوابید. می‌توانید از نظر روحی خودتان را ارتقا و رشد دهید و یا سلامتی خودتان را ارتقا دهید. می‌توانید مشغول فعالیت‌های اجتماعی یا آموزشی شوید و یا می‌توانید در امور معنوی با اماکن و مراکز مذهبی همکاری نمایید. تا آنجایی که من می‌دانم کار دیگری وجود ندارد که شما بتوانید انجام دهید... و من دوران بازنشستگی فوق‌العاده‌ای داشته‌ام. خیلی بهتر از تصورم. دقت کنید که استیت تماشای تلویزیون را در لیست هفت کاری که می‌توانید انجام دهید قرار نداد. تلویزیون در بهترین حالت تلویزیون یک سرگرمی سطحی فراهم می‌کند که این به جای تقویت و تحریک مغز موجب پژمردن و پلاسیدگی ذهنی می‌شود. همه ما بعد از تماشای تلویزیون به ندرت احساس سرزندگی و بشاشی داریم. در عوض امکان دارد که احساس خلاء و تهی بودن پیدا کنیم. خلاصه اینکه تلویزیون برای بازنشستگانی که هیچ هدف مهم و یا کار جالبی برای انجام ندارند می‌تواند پرکننده اوقاتشان باشد. اما نقش پررنگی در کاهش کسلی و بی‌حوصلگی نخواهد داشت. آنچه به بازنشستگان در رفع کسالت و ملالت‌شان کمک خواهد کرد، این است که از



روی کاناپه بلند شوند و به دنبال کارها و فعالیت‌های جدید بروند. دان میگوئل روئیز در کتابش با عنوان «آن چهار پیمان» اینگونه می‌گوید که کار و فعالیت یعنی به طور کامل زندگی کردند. بیکاری هم راهی است که ما از آن طریق زندگی را انکار می‌کنیم. بیکاری یعنی هر روز مقابل تلویزیون نشستن برای سال‌ها، تنها به این دلیل که از زنده و پویا بودن و خطر کردن برای ابراز خودتان می‌ترسید و واهمه دارید.

## انجام يك كار كوچك خيلى با ارزش‌تر از ساعت‌ها نشستن 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 اینجا مطالعه کرده باشید، قطعاً نمی‌خواهید همانند خیلی از مردم که صرفاً برای اینکه کاری مهیج و چالش‌برانگیز انجام داده باشند خودشان را در معرض انواع تفریح و سرگرمی و هیجانات بی‌ارزش و پست قرار می‌دهند.

بیشتر کارگران آمریکای شمالی 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 باشند و شاد و پویا، لازم است از هر نظر از جمله جسمی، ذهنی و خلاقیت فعال باشند.

اخیراً یک نظرسنجی از بازنشستگان نشان داد که پنجاه درصد آنها بعد از بازنشستگی احساس مفید و کارا بودن کمتری نسبت به دوران قبل از آن دارند. اما قرار نیست که شما هم اینگونه باشید. راه‌حل این است که نباید کل زمانتان را صرف انجام فعالیت‌هایی کنید که احساس ارزشمندی و عزت نفس کمی به شما می‌دهند.

کلید یک بازنشستگی شاد و پویا و رضایتبخش این است که به طور واقعی فعال و مولد باشید. در واقع همان‌طور که در ابتدا نیز ذکر شد انجام یک کار کوچک مفید از ساعت‌ها نشستن و بیکاری به مراتب بارزتر است. هنگامی که از ویلی ساتون پرسیدند چرا بانک‌ها را سرقت می‌کند پاسخ او خیلی ساده بود، «برای اینکه جایی است که پول در آنجا است.» شما نیز اگر می‌خواهید دوران بازنشستگی ماجراجویانه و پویایی داشته باشید، باید در مکانی حضور داشته باشید که فعالیت و کار در آن وجود دارد.

منظور از اینکه واقعاً 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. واقعاً فعال بودن چیزی فراتر از انجام کارهای منفعل و بی‌اثر است که منجر به رشد و تعالی هیچ چیزی از وجودتان نمی‌شوند. برای خیلی از بازنشستگانی که کاری برای پر کردن زمانشان ندارند، شرط‌بندی و قمار جذابیت پیدا می‌کند. بر اساس مطالعاتی که توسط دولت فدرال آمریکا انجام شد، درصد آمریکایی‌های ۶۵ سال به بالا که شرط بندی می‌کنند از ۲۰ درصد در سال ۱۹۷۴ به ۵۰ درصد در آغاز قرن جدید رسیده است؛ موجی که در هیچ گروه سنی دیگری وجود ندارد. کارشناسان عواملی چون تنهایی، ملالت و بی‌حوصلگی و هیجان‌خواهی را دلایل این افزایش شرط‌بندی میان افراد مسن ذکر کرده‌اند.

متأسفانه مضرات و مشکلات جدی که قمار ایجاد می‌کند از فواید احتمالی آن خیلی بیشتر است. اعتیاد به شرط‌بندی منجر به از دست دادن همه یا بخش بزرگی از سرمایه بازنشستگان شده است. احساس شرمندگی، از بین رفتن عزت نفس و افسردگی که فرد با از دست دادن پول زیاد تجربه می‌کند، زندگی کردن را برای فرد دشوار می‌سازد. این قبیل فعالیت‌ها برای افرادی مناسب است که پول باد آورده زیادی دارند که از دست دادن آن تغییری در زندگی‌شان ایجاد نخواهد کرد.

دفعه بعد به چهره قماربازان دقت کنید، شادی در صورت آنها نخواهید دید چون آنها کار پویا و مفید و فعالانه‌ای انجام نمی‌دهند. حتی اگر برد نیز نصیب‌شان گردد، احساس

رضایتمندی و موفقیت حقیقی نخواهند داشت. این شانس است که برد و باخت فرد را تعیین می‌کند، نه توانایی، مهارت و پشتکار او. شرط‌بندی نیز همانند تماشای تلویزیون یک فعالیت بدون فکر است، کاری که نمی‌تواند خیلی موجب رضایتمندی شود. شاعر، خواننده و آهنگساز معروف لئونارد کوهن به یک گزارشگر انگلیسی اینگونه گفت، «کارهای پوچ و بی‌معنا و بدون تفکر به اندازه افسردگی شدید می‌توانند منجر به تباه آدمی شوند». به همین دلیل شما باید در کارها و فعالیت‌های تان اندیشه و تفکر داشته باشید.

در دوران بازنشستگی همانند سایر مراحل زندگی، احساس فعال بودن در حالی که فعال نیستید و کار خاصی انجام نمی‌دهید سخت است. البته عده‌ای معتقدند انسانی که زنده است، پویا

من جایی خواندم که  
اگر به دقت و از نزدیک  
به مشکلاتتان نگاه کنید  
متوجه می‌شوید که  
منشا اصلی مشکلات  
خودتان هستید

از زمانی که  
کار نمی‌کنم با  
مشکلات بیشتری  
مواجه شده‌ام، مثلاً  
نمی‌دونم با زمان  
آزادم چکار کنم



و فعال نیز است. اما فعالیت‌های منفعلانه و بدون صرف فکر و انرژی قابل توجه باعث ایجاد احساس زنده بودن و پویایی در فرد نمی‌شود. خیلی از افراد ترجیح می‌دهند درگیر فعالیت‌هایی شوند که آنها را از نظر فکری و جسمی خیلی کم درگیر سازد. اینگونه فعالیت‌ها مانند تماشای برنامه‌های تلویزیونی به آنها احساس عدم رضایت و تهی بودن می‌دهد.

از طرف دیگر برای انجام فعالیت‌های معنادار باید مقداری تلاش کرد و انرژی 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. اخیراً تعدادی از روانشناسان شادی را به دو نوع تقسیم کرده‌اند: شادی ناشی از احساس خوب (حسی) و شادی ناشی از حس ارزشمندی (ارزشی). تماشای بازی فوتبال که از نوع شادی احساسی است، متأسفانه از قانون بازده نزولی تبعیت می‌کند. به این معنا که احساس رضایتمندی ناشی از انجام فعالیت با گذر زمان کاهش پیدا می‌کند تا به صفر برسد.

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 والایی است که در جهت باورها و ارزش‌های ما هستند. فعالیت‌هایی که منجر به شادی ارزشی می‌گردند معمولاً تحت تأثیر قانون بازده نزولی نیستند. اگر هم باشند زمان خیلی طولانی خواهد برد تا لذت ناشی از انجام آنها به صفر برسد.

برای تعدادی از افراد هنگامی که بازنشسته می‌شوند باید نوع و ماهیت تفریحات و سرگرمی‌هایشان تغییر کند. در زمانی که شاغل بودند در اوقات فراغتشان ممکن بود که کار خاصی انجام ندهند، زیرا شغل‌شان برای آنها فعالیت فیزیکی، چالش، موفقیت و احساس رضایتمندی را فراهم می‌کرد. با ازدست دادن شغلشان افراد نیاز دارند با کارها و فعالیت‌هایی همان مزایایی را که از طریق شغل‌شان به دست می‌آوردند به دست آورند. آنها نیاز به فعالیت‌هایی دارند تا هم از نظر روحی و هم از نظر جسمی آنها را مشغول سازد و رشد دهد. برای اینکه فرد احساس رضایتمندی از فعالیت‌های اوقات فراغتش تجربه نماید، این فعالیت‌ها باید خلاقانه، چالش‌برانگیز و سازنده باشند. تماشای تلویزیون و شرط بندی خارج از این ویژگی‌ها هستند. بازنشستگی می‌تواند با فعالیت‌هایی از قبیل باغبانی، تنیس، کوهنوردی، دوچرخه‌سواری، نقاشی، سفر، نواختن یک ساز، آموختن یک زبان دیگر، شروع یک کسب و کار نیمه‌وقت و کارهای داوطلبانه خیلی رضایتبخش‌تر باشد.

انجمن علوم اوقات فراغت، گروهی از اساتید هستند که بر روی استفاده از زمان تحقیق می‌کنند. این گروه نشان دادند که ما از فعالیت‌هایی که سخت‌تر و چالش‌برانگیزتر باشند احساس رضایتمندی بیشتری را تجربه می‌کنیم. بهتر است که زمان‌مان را صرف انجام کارها و فعالیت‌هایی نماییم که انرژی جسمی و روحی بیشتری را 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. هنگامی که تنها بخشی از آن را تکمیل کرده‌اید احساس رضایتمندی و کارایی دارید
۴. فعالیتی متنوع است و کسل‌کننده و خسته‌کننده نمی‌شود
۵. به شما کمک می‌کند تا مهارت‌هایتان را افزایش دهید
۶. آنچنان غرق انجام آن می‌شوید که گذر زمان را حس نخواهید کرد
۷. به شما احساس رشد فردی می‌دهد

با توجه به معیارهای بالا، می‌توانیم فعالیت‌های اوقات فراغت را به دو دسته فعال و منفعل تقسیم نماییم. در زیر مثال‌هایی از هر دو نوع وجود دارد.

#### اقدامات منفعلانه

- ◆ تماشای تلویزیون
- ◆ ماشین‌گردی
- ◆ فست‌فود خوردن
- ◆ شرط‌بندی و قمار
- ◆ چرت‌زدن
- ◆ تماشای بازی‌های ورزشی
- ◆ خرید
- ◆ صحبت درباره اخبار دیروز
- ◆ در مراکز خرید گشتن

#### اقدامات فعالانه

- ◆ نوشتن کتاب
- ◆ اسکی
- ◆ پیاده‌روی
- ◆ رفتن به سینما، تئاتر و کنسرت

- ◆ فراگیری نواختن پیانو
- ◆ رسم شجره‌نامه خانوادگی تان
- ◆ رسم کاریکاتور و تصاویر محرک
- ◆ کمک در رفع مشکلات دنیا

بدون استثنا اگر کاری که انجام می‌دهید بدون هیچ‌گونه تلاش و چالشی باشد، شما احساس رضایتمندی تجربه نخواهید کرد. به همین دلیل نیز میزانی که شما خودتان درگیر فعالیت‌های پویا و فعالانه می‌سازید تأثیر مستقیمی بر رضایتمندی شما از دوران بازنشستگی تان دارد. به طور کلی اگر بخواهیم توضیح بدهیم فعالیت‌های منفعلانه آن دسته از فعالیت‌هایی هستند که بازنشستگان صرفاً به دلیل لذت و سرگرمی بدون صرف تلاشی مشغول آنها می‌شوند.

فعالیت‌های منفعلانه به ندرت می‌توانند انرژی روحی و ذهنی ما را ارتقا بخشند و احساس کسالت و ملالت را از بین ببرند. در این فعالیت‌ها در واقع هیچ چالش و هدف اصلی وجود ندارد، یکنواخت و بدون تنوع هستند 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 می‌نمایند، اما احساس رضایتمندی و کارایی کمی از آنها به دست می‌آید.

بر خلاف باور عموم، افراد تنها با لذت و سرگرمی نمی‌توانند احساس شادمانی طولانی‌مدتی داشته باشند. در واقع اگر زندگی تنها تفریح و سرگرمی بود، مفهوم شادمانی نیز وجود نداشت. شکسپیر اینگونه گفت: «اگر تمام ایام سال تعطیلات بود، تفریح و سرگرمی نیز همانند کارکردن خسته‌کننده بود». جاش بیلینگز هم به ما هشدار داده بود که «لذت و خوشی را با شادمانی اشتباه نگیرید. این دو همانند دو نژاد مختلف سگ هستند». در واقع لذت، رفاه و آسایش کامل می‌تواند برای سلامت مضر نیز باشد.

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

افراد بازنشسته شاد را مورد مطالعه قرار دهید، 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 بالون سواری و پرواز با پاراگلایدر را می‌پرسند، پاسخ او این است که، «به نظر من یکی از دلایل این کارهای ما این است که دوست نداریم مثل خیلی از افراد فقط یک جا بشینیم، به مرور پیر شویم و بمیریم. بدون اینکه بدانیم واقعاً این فعالیت‌ها چه حس و لذتی دارد».

در طراحی یک بازنشستگی شاد و موفق، شما باید بررسی کنید که چه چیز به شما انگیزه می‌دهد؟ چه علایق و فعالیت‌هایی به زندگی شما انرژی و انگیزه می‌دهد و این زندگی را تبدیل به یک زندگی ارزشمند برای زیستن می‌سازد. شاید شما دوست داشته باشید که یک کار بزرگ و دشوار انجام دهید. به عنوان مثال تمرین کنید برای اینکه بتوانید در ۶۰ سالگی روزی ۸ کیلومتر بدوید، مسلماً این کار برای یک فرد ۶۰ ساله چالش‌برانگیز و دشوار است. توجه به این واقعیت که بیشتر افراد ۶۰ ساله چند متر را هم شاید به سختی بدون دست‌یابی این هدف مسلماً به شما احساس خوبی درباره خودتان خواهد داد.

داشتن مجموعه و لیستی از کارها و اهداف باارزشی که می‌توانید دنبال کنید مفید است، زیرا در بعضی مواقع ممکن است از کارها و اهداف فعلی خودتان خسته شوید و می‌توانید به آن لیست مراجعه کنید و هدف و فعالیت دیگری را برای خود برگزینید. اینجاست نقش مفید درخت زندگی لذت‌بخش که در فصل قبل 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 نمایید. بهتر از هر چیز این است که دیگر مجبور به تماشای تلویزیون و یا واگرد به لذت از تماشای تلویزیون با دیگران نخواهید شد.

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

الان زمان مناسبی است که مجدداً به ایان هموند اسکاتلندی بازگردیم که در شروع کتاب درباره وی صحبت کردیم. به یاد داشته باشید که ایان در نامه استعفای خودش در صفحات نخست این کتاب لیستی از فعالیت‌هایی را می‌خواست در دوران بازنشستگی‌اش دنبال کند نام برده بود. به علاوه تمام فعالیت‌های او در دسته اقدامات فعالانه و پویا قرار می‌گیرند نه کارهای

منفعلانیه و بدون صرف انرژی و تلاش. اگر ایان این فعالیت‌ها را دنبال کند شما فکر می‌کنید که حوصله او سر می‌رود؟ و آیا او دچار کسلی و بی‌حوصلگی می‌شود؟ در مرداد ماه سال ۲۰۰۲ نامه‌ای به ایان نوشتم و نسخه‌ای از کتابم با عنوان راهنمای موفقیت برای انسان‌های تنبل برای او فرستادم تا از او خبری دریافت کنم و بدانم در چه حال است. خیلی هم کنجکاو بودم بدانم چند سال دارد، زیرا او در نامه‌هایش سنش را نگفته بود و پاسخ او به قرار زیر است:

ارنی عزیز،

متشکرم از نامه و آخرین کتابت که برای من فرستادی. امیدوارم روزی محبتت را جبران کنم، برای اینکه من همچنان می‌خواهم بنویسم و از سال آینده سفرنامه‌ام را می‌خواهم بنویسم. اثر نسبتاً روانی خواهد شد، جزئیاتی از سفرهایم با دوچرخه را می‌آورم و هر فصل را اختصاص به یک کشور می‌دهم. به همراه طنز، قطعه‌های تاریخی و توصیفی از چشم‌اندازها، اندکی هم شرح حالی از خودم و نظراتی راجع به فلسفه زندگی در آن قرار خواهم داد. من می‌خواهم آن را برای خودم بنویسم (بهترین دلیل) و احتمالاً آنرا با نقاشی‌ها و یا تصاویر خودم چاپ کنم. البته من قبلاً هرگز کتابی ننوخته‌ام و هیچ ایده‌ای راجع به چگونگی انجام دادنش ندارم، پس تجربه جالبی خواهد شد. طبق گفته‌ات در کتاب‌هایت روند کار و پیشرفت تدریجی مهم‌تر از نتیجه نهایی است. بعد از آخرین نامه‌ام سرم آنقدر شلوغ بود که فرصت نوشتن کتاب نداشتم، با اینکه دیگر شاغل نبودم. من کشور شیلی را در سال ۲۰۰۲-۲۰۰۱ دوچرخه‌سواری کردم. شیلی یک انتخاب عالی و خیلی بیشتر از انتظاراتم بود (هر کشوری جالب و خوب، اما شیلی استثنایی بود). چشم‌اندازش همانند نیوزیلند فوق‌العاده متفاوت و متنوع بود. اما دلیل اصلی این تجربه، گرمی و سخاوت مردمی بود که من هرگز در هیچ جای دیگر تجربه نکردم. فصل مربوط به شیلی یکی از فصل‌های طولانی خواهد شد! این تابستان من به چندین جزیره از سواحل غربی اینجا رفتم (جزایر هبراید در غرب اسکاتلند).

در کنار سفر کردن، من زبان اسپانیایی را نیز آموختم و روان و سلیس صحبت می‌کنم. این یعنی که سفرهایم به کشورهای اسپانیایی‌زبان خیلی غنی‌تر و بهتر از حالتی خواهد بود که تنها یک نظاره‌گر بودم. سال بعد می‌خواهم پرتغالی هم یاد بگیرم چون تا وقتی که این زبان را یاد نگرفتم نمی‌خواهم به آنجا سفر کنم. امسال نقاشی با رنگ روغن را امتحان کردم، از وقتی بازنشسته شدم با آبرنگ کار کرده بودم و می‌خواستم تجربه بیشتری به دست آورم. گیتار کلاسیک هم زیاد نواختم. البته هنوز افتضاح ساز می‌زنم، شطرنج هم بازی کردم و در یک مسابقه پیروز شدم.

در زندگی شخصی و خانوادگی‌ام، یک سفر بزرگ و عالی انجام دادم و به تمام بستگانم

که در قسمت‌های مختلف انگلیس هستند سر زدم (بعضی از آنها را ده سالی می‌شد که ندیده بودم)، مرور آلبوم‌های عکس‌های گذشته، پیاده‌روی، صرف شام بیرون و یادآوری خاطرات گذشته کارهایی بود که با خانواده انجام دادم. با وجود اینکه در سال چند ماهی را در سفر هستم، اما خانواده نزدیکم را بیشتر از زمانی که شاغل بودم می‌بینم. فکر می‌کنم اگر روزی هم قرار باشد کار کنم، ترجیح می‌دهم در مشاغل نیمه داوطلبانه خارج از کشور کار کنم.

برنامه‌ام الان این است که به دوچرخه‌سواری ادامه دهم. ماه دیگر امیدوارم که به آفریقای غربی بروم (از آنجا پروازهای ارزانی به گامبیا وجود دارد) و از آنجا نیز به سمت شرق بروم شاید تا عربستان بروم اما واقع‌بینانه بخواهم بگویم تا تیمبوکتو در جنوب صحرا از طریق سنگال و مالی خواهیم رفت. فصل‌های بیشتری برای کتابم...

با بهترین آرزوها و موفقیت تو در کتاب بعدی‌ات

ایان (۴۰ ساله)

بدون شک، حتی اگر ایان میزان فعالیتش را نصف کند، باز هم احتمال اینکه او مانند خیلی از بازنشستگان سال‌های عمرش را در کسالت، افسردگی و تنهایی بگذراند خیلی کم است. دوباره تکرار می‌کنم، فعالیت‌ها و اقدامات مختلفی باید انجام داد از کسالت و بی‌حوصلگی و اثرات ناشی از آن پیشگیری کرد. علاوه بر این، حداقل تعدادی از این فعالیت‌ها نیز باید چالش‌برانگیز، معنادار و رضایتبخش باشند مانند کارهایی که ایان انجام می‌دهد.

محققان در دانشگاه کارولینای جنوبی، تنوع را چاشنی زندگی می‌دانند. بر اساس یافته‌های آنها، افرادی که به طور مرتب کارهای جدید انجام می‌دهند، مثلاً به مکان‌های جدید می‌روند و یا بازی‌های جدید انجام می‌دهند، خوشحال‌تر هستند و در کل حالشان از افرادی که به طور مداوم کارهای تکراری انجام می‌دهند بهتر است. محققان به این نتیجه رسیدند که افرادی که علایق مختلف و متنوعی دارند، شادتر هستند و عمر طولانی‌تری دارند.

از یک طرف در دوران بازنشستگی، داشتن اوقات فراغت زیاد به معنای بطالت، بی‌فایده‌گی و کسالت است. از طرفی دیگر، این اوقات فراغت می‌تواند منجر به هیجان، ماجراجویی و رضایتمندی شود. راه انتقال از حالت اول یعنی منفی بودن اوقات فراغت به حالت دوم، درگیر شدن در انواع مختلفی از فعالیت‌های پویا و فعالانه است.

به طور خلاصه، زندگی دوران بازنشستگی مانند بازی عملکرد است. افراد شاد و خوشحال بازیکنان هستند. افراد ناشاد تماشاچیان هستند. شما کدام دوست دارید باشید؟



## برنامه و سبک جدیدی برای اوقات فراغتتان ایجاد کنید

همان‌طور که پیشتر نیز گفته شد، نداشتن شغل می‌تواند به سلامت و عزت نفس بسیاری از بازنشستگان آسیب بزند. استرس و اضطراب دوران بازنشستگی می‌تواند ناشی از فقدان کنترل، ارتباطات اجتماعی و غیرقابل پیش‌بینی بودن این دوران است. در واقع بعضی از بازنشستگان بعد از بازنشستگی و ترک شغلشان، آنچنان احساس خلاء و گم‌شدگی تجربه می‌کنند که دلشان برای شغلی که از آن متنفر بودند و همکاری‌هایی که آنها را دیوانه می‌کردند تنگ می‌شود. حتی پایین‌ترین مشاغل هم برای بعضی از افراد بهتر از بیکاری و زندگی سرشار از اوقات فراغت است. «گاهی رسم و آیین و تشریفات افراد را کنار هم نگه می‌دارد و به آنها هویت می‌دهد، عنوان‌ها و مسئولیت‌های شغلی نیز همین نقش را ایفا می‌کنند، گفته‌ای از کاتلین می‌جاس روانشناس بورلی هیلز «هنگامی که فقط خودتان هستید، باید سعی کنید با درونتان و خود واقعی‌تان ارتباط برقرار کنید، این تجربه می‌تواند تهی، ترسناک و سخت باشد».

بیشتر بازنشستگانی که بدون شغل احساس ناخوشایندی دارند، واقعیت را نمی‌گویند. آنها در واقع دلشان برای شغلی که از آن متنفر بودند و یا همکاری‌هایی که آزاردهنده بودند تنگ نمی‌شود. آنها در واقع دلشان برای سایر مزایایی که شاغل بودن دارد تنگ می‌شود. شاغل بودن برای ما موهبت‌ها و مزایای زیادی به همراه دارد. مانند عزت نفس، احساس ارزشمندی، شأن و مقام، موفقیت، شناخته شدن، امکان رشد و ترقی، قدرت و پول. با نداشتن شغل در واقع ما این موهبت‌ها را نیز از دست می‌دهیم. آسودگی و فراغت در دوران بازنشستگی، تنها در صورتی که بتواند بیشتر موهبت‌هایی که برای ما حائز اهمیت هستند را فراهم سازد رضایتبخش است. تمام نیازهای ما که قبلاً در محیط کار ارضا می‌شدند، حالا باید از راه‌های متفاوتی ارضا شوند.

آمادگی برای یک بازنشستگی موفق نیازمند این است که شما بدانید چه کاری برای شما با معنا و حائز اهمیت بوده است؟ کدام جنبه‌های غیرمالی و ناملموس کار به شما احساس رضایتمندی و معناداری داده است که می‌تواند دوستی، چالش، موفقیت، هدف و قدرت باشد. این امکان وجود دارد که شما تمام این وجوه و گزینه‌ها در فعالیت‌های اوقات فراغتتان بگنجانید.

محققان دانشگاه میشیگان به این نتیجه رسیدند که بیشتر بازنشستگان راضی و خرسند تلاش بسیاری کرده بودند تا برای روابط و فعالیت‌هایی که با ترک شغلشان از دست داده بودند جایگزین پیدا کنند. اغلب اوقات با داوطلب شدن در یک خیریه تمام اینها مجدداً به دست

می‌آورند. «نکته مهم این است که آنچه را که به آن علاقه‌مندید بیابید و آن را حفظ کنید»، نصیحت یکی از محققان.

برای طراحی و برنامه‌ریزی بهترین دوران بازنشستگی، سعی کنید علایق و کارهایی را پیدا کنید که همان مواهب و امتیازاتی که شغل برایتان داشت را به همراه داشته باشد. مسلماً چرت زدن و تلویزیون تماشا کردن نمی‌تواند امتیازی برای شما داشته باشد، اما کارهای داوطلبانه و راه‌اندازی مؤسسه غیرانتفاعی خودتان ممکن است مواهبی به همراه داشته باشد. پیگیری و دنبال کردن علایق رضایتبخش و پربار، داشتن یک بازنشستگی پرموهبت و معنادار همانند دوران اشتغال‌تان را تضمین می‌کند.

بیشتر مشاغل سه نیاز مهم و اصلی انسانی را تأمین می‌کنند. این نیازها عبارتند از هدفمندی، اجتماعی بودن و ساختار داشتن. حتی اگر شغل ما از جایگاه پایینی برخوردار باشد و نامطلوب باشد، باز هم این سه نیاز ما را می‌تواند ارضا سازد.



برای تعدادی از افراد، از دست دادن ساختار، اجتماع، و هدفی که شغلشان برایشان فراهم می‌سازد خیلی دشوارتر از حد انتظار است. برای بسیاری از بازنشستگان انتقال از یک شغل ساختارمند که برنامه‌ریزی دقیقی دارد به یک سبک زندگی آزاد و بدون برنامه و ساختار ضربه بزرگی است. بنابر نظر محققین این انتقال به طور جدی از هر پنج نفر یک نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، و آنها در وضعیت افسردگی خفیف با شدید قرار می‌دهد.

یک زندگی کامل نیازمند حداقل اندکی نظم و چارچوب، احساس اجتماعی بودن و هدفمندی است. در بازنشستگی سنتی، تمام این نیازها باید از طریق ابتکار و خلاقیت خودمان تأمین گردند. قبلاً در این باره صحبت کردیم که چگونه می‌توانیم زندگی مان را معنادار سازیم از طریق ندا و خواسته درونی مان، شغل‌های مفرح و جالب، یک کار خلاقانه و کارها و اقدامات سازنده. در فصل ۶ درباره چگونگی ایجاد روابط اجتماعی و دوستانه بیشتر در دوران بازنشستگی مان بحث خواهیم کرد. در اینجا بیشتر درباره اهمیت ایجاد چارچوب و برنامه جدید بحث خواهیم کرد.

در ابتدا، نبود ساختار و برنامه‌های از پیش آماده شده خیلی خوب و عالی به نظر می‌رسد: دیگر

نیازی نیست صبح زود از خواب بیدار شوید، نیازی به عجله برای صرف صبحانه نیست، جلسه‌ای ندارید که مجبور باشید به موقع در آن حاضر شوید و نیازی نیست که در ساعات اوج ترافیک از منزل خارج شوید. به بیان دیگر، ساعت و زمان دیگر ما را اداره نمی‌کند. مشکل اینجاست که بیشتر ما، هرچقدر هم که ابتکار و خلاقیت داشته باشیم، باز هم دوست داریم که زندگی مان ساختار، نظم و برنامه داشته باشد. ما به ساختارمند بودن عادت داریم. وجود یک برنامه و نظم مشخص خیلی ساده‌تر است و انسان هم سادگی و آسودگی را ترجیح می‌دهد.

از دست دادن و نبود چارچوب و برنامه می‌تواند ویرانگر باشد، بخصوص برای افرادی که زندگی بسیار منظم و با برنامه‌ای داشته‌اند. برای گذراندن روزها باید زمانتان را پر سازید. اگر زمانتان خالی باشد، منجر به کسالت، بی‌حوصلگی و یک زندگی تیره‌وتر می‌شود. افرادی که بسیار قانونمند و در چارچوب بوده‌اند، ممکن است از اجتماع کناره‌گیری کنند و در نومی‌دی زندگی کنند، زیرا آنها نمی‌توانند خودشان را با یک زندگی آزاد و بدون برنامه و نظم هماهنگ سازند. زندگی که در آن هرکاری که خودشان تمایل داشته باشند می‌توانند انجام دهند. در موارد خیلی حاد، توانایی جسمی و روحی فرد بشدت افت پیدا می‌کند.

اگر شما فردی مستقل باشید که خودتان توانایی اندیشیدن، برنامه‌ریزی و انگیزه دادن به خود را داشته باشید، در این صورت فقدان نظم و برنامه برای شما یک امتیاز و موهبت به حساب می‌آید. بازنشستگی فرصتی است تا از آزادی‌تان استفاده کنید و برنامه شخصی مورد نظر خودتان را ایجاد نمایید. اگر اهداف انگیزشی برای خودتان تعیین کرده باشید، کار برنامه‌ریزی حتی آسان‌تر نیز خواهد شد.

ایجاد چارچوب و ساختار در زندگی از طرق مختلفی امکان‌پذیر است. به عنوان مثال، هنگامی که من چند سال قبل به طور نیمه بازنشسته شدم، باید برای خودم و زندگی‌ام برنامه‌ای تنظیم می‌کردم تا جایگزین برنامه‌های تعیین شده توسط سازمانی باشد که در آن کار می‌کردم. روزی دو بار ورزش کردن برای حفظ تناسب اندام می‌تواند یک نظم و برنامه در زندگی من ایجاد نماید. بلافاصله بعد از اینکه از خواب بیدار می‌شوم، به مدت ۵۰ دقیقه ورزش‌های کششی انجام می‌دهم. بعد از ظهر به مدت یک ساعت و نیم ورزش‌های مختلفی چون دوچرخه، دویدن، پیاده‌روی و تنیس انجام می‌دهم. در کنار فواید بسیاری که ورزش کردن برای من به همراه دارد، یک نظم و برنامه دو ساعته برای هر روز من فراهم می‌سازد.

من به روزهایم نیز با فعالیت‌های مختلف نظم و برنامه می‌دهم، مثلاً به طور منظم به قهوه‌خانه برای صرف قهوه می‌روم، گپ می‌زنم و سه روزنامه مختلف می‌خوانم. اوقاتی را به نوشتن کتاب‌هایم

اختصاص می‌دهم که این نیز به نوبه خود به زندگی من نظم و برنامه می‌دهد. من برای زندگی‌ام نظم و برنامه تعیین کرده‌ام زیرا به این معتقدم که مقداری نظم و چارچوب در زندگی برای سلامتی‌ام لازم است. دیپاک چوپرا در کتاب خودش بر اهمیت و ضرورت برنامه‌ریزی روزانه برای به تعویق انداختن فرایند پیرشدن تأکید دارد.

در زیر چند راه دیگر نیز برای نظم و برنامه بخشیدن به زندگی دوران بازنشستگی تان و کمک به شما برای سازگاری با دوران بازنشستگی تان وجود دارد.

- ◆ به کلاس‌هایی در دانشکده محلی یا دانشگاه بروید
- ◆ یک کار هنری انجام دهید که روزی چند ساعت شما را مشغول نگه دارد
- ◆ هر روز، صبح و عصر یک ساعت پیاده‌روی کنید
- ◆ عضو خیریه شوید و جلسات مرتب داشته باشید
- ◆ عضو یک تیم ورزشی شوید به گونه‌ای که مرتب ورزش کنید
- ◆ یک کار پاره‌وقت شروع کنید یا داوطلبانه کار کنید.

به عنوان یک فرد، علایق تان باید آنقدر متنوع باشد که نبود برنامه و چارچوب نباید مشکل‌ساز باشد. یکی از قدرتمندترین منابع درونی شما قدرت خلاقیت خودتان است. یک امتیاز بزرگ خلاق بودن این است که شما برنامه‌ها و زمان‌بندی‌تان را بر اساس اوقات فراغت‌تان، دوستی‌های تان و روابط‌تان با دنیا تنظیم می‌کنید و این یعنی شما سبک زندگی خودتان را دارید.

## زود خوابیدن و زود بیدار شدن یک فرد را کسل، سرخورده و غمگین می‌سازد

اندکی بعد از شروع این کتابم، نصف مسیر دویدن هر روزهم را پیموده بودم که احساس کردم بیشتر از همیشه دارم از دویدنم لذت می‌برم. اولین روز آفتابی و مطبوع بعد از چند وقت بود. تصمیم گرفتم از برنامه‌ریزی هر روزم تبعیت نکنم و یک ربع دیگر نیز علاوه بر چهل و پنج دقیقه‌ای که همیشه می‌دویدم، بدوم. در مسیرم به دو دختر کوچک که در پیاده‌رو به سمت من می‌آمدند برخوردیم. یکی از آنها پنج ساله بود و دیگری تقریباً سه سال و نیم. هر دوی آنها عروسک‌هایی همراهشان داشتند و به نظر می‌رسید خیلی بیشتر از من داشتند از لحظاتی که لذت می‌بردند. همین‌طور از کنارشان رد شدنم به آنها سلامی دادم و آنها نیز دوستانه به من سلام دادند.

همین طور که می‌دویدم، بعد از پنج ثانیه صدایی شنیدم که گفت: «چرا داری می‌دوی؟» با تعجب برگشتم و دیدم دختری که سه سال و نیم داشت دارد می‌دود تا به من برسد و من پاسخ دادم، «چون این کار را دوست دارم!»

چند ثانیه بعد برگشتم و دیدم این کوچولو با یک لبخند بزرگ و گونه‌هایی به سرخی گل رز هنوز نیز می‌دوید تا به من برسد. دوباره پرسید «برای چه می‌دوی؟» و من پاسخ دادم، «برای اینکه می‌خواهم این کار را انجام دهم»، اما دختر کوچولو این جمله من را نادیده گرفت. همین‌طور که می‌دوید دیگر ادامه نداد. من واقعاً تحت تأثیر قرار گرفته بودم که چطور دختر کوچک دوستش را رها در میان بازی رها کرد و به دنبال من دوید تا بفهمد من برای چه می‌دوم.

ممکن است الان این سؤال به ذهن شما آمده باشد که «این داستان چه ارتباطی به بازنشستگی دارد؟» راستش را بخواهید هیچ ربطی ندارد؛ فقط یک جورایی از این داستان خوشم می‌آید. اما اگر جدی بخواهیم صحبت کنیم، این داستان اهمیت این نکته را نشان می‌دهد که خوب است بعضی اوقات خارج از برنامه و نظم همیشگی و بدون برنامه‌ریزی قبلی اقدامی انجام دهیم و اینگونه از ملالت و کسلی بازنشستگی نیز دور می‌شویم.

بعد از اینکه این دو کودک را دیدم، با خودم اندیشیدم که بزرگسالان می‌توانستند چقدر شادتر زندگی کنند اگر آنها نیز گاهی همانند کودکان می‌شدند. اگر من هم آن روز تصمیم نمی‌گرفتم که یکدفعه خارج از برنامه‌ام بیشتر بدوم، شاید این تجربه ملاقات کودکان و یادآوری این نکته که چگونه از زندگی‌ام بیشتر لذت ببرم را از دست می‌دادم.

متأسفانه خیلی از بازنشستگان به یک سبک زندگی یکنواخت، متوسط، قابل قبول و قابل احترام راضی شده‌اند. آنها در واقع به این جمله بنجامین فرانکلین: «زود خوابیدن و زود از خواب بیدار شدن، انسان را سالم، ثروتمند و عاقل می‌سازد». من در خیلی از موارد با بنجامین فرانکلین موافق هستم، اما در این مورد نه. بر اساس مشاهدات و تجربیات من، جمله فرانکلین باید اینگونه تغییر یابد: «همیشه زود خوابیدن و همیشه زود بیدار شدن باعث کسلی، سرخوردگی و غمگینی فرد می‌شود.»

واقعیت این است که افرادی که مرتب زود به خواب می‌روند و زود بیدار می‌شوند، دچار روزمرگی و یکنواختی می‌شوند. آنها مدام به مکان‌های تکراری می‌روند، با افراد تکراری ارتباط برقرار می‌کنند، از یک مسیر تکراری به خانه می‌آیند، به شبکه‌های رادیویی یکنواختی گوش می‌دهند و همیشه همان برنامه‌های تلویزیونی را تماشا می‌کنند. تعجبی ندارد که حوصله‌شان

سر برود و کسل شوند. تجربه انجام کاری جدید در روح و روان آنها اثری شگرف ایجاد می‌کند. داشتن نظم و برنامه در زندگی تا حدودی خوب است، همه ما به مقداری نظم و برنامه در زندگی‌مان نیاز داریم. اما نظم و برنامه افراطی می‌تواند به سلامت ما آسیب بزند. زندگی روزمره و تکراری می‌تواند تبدیل به عادات عمیقی در زندگی فرد شود. اینکه هر روز کارهای تکراری انجام دهیم و با افراد تکراری که طرز تفکری همانند ما دارند، به هیچوجه موجب ارتقا و غنی شدن دوران بازنشستگی ما نخواهد شد.

شکستن برنامه و روال عادی زندگی دشوار است و نیاز به تلاش دارد، بخصوص اگر شما زندگی بدون انعطافی داشته باشید. «کارها و اقدامات ناگهانی و بدون برنامه خیلی خوب است که بخواهیم شانس انجام آن را از دست بدهیم»، این جمله‌ای است از پاول سیمون که اگر بخواهیم به گونه دیگری آن را مطرح کنیم، این است که ناگهانی و بدون فکر و برنامه‌ریزی قبلی عمل کردن خیلی مهم‌تر از این است که تنها در خیال و رؤیاهای تان باشد. برای اینکه زندگی‌تان را مهیج‌تر سازید، باید تصمیم بگیرید که گاهی نیز بدون برنامه و فکر قبلی عمل کنید. منظورم این نیست که برنامه‌ریزی کنید که فردا ساعت ۷ بعدازظهر یک کاری خارج از برنامه و روال زندگی‌تان انجام دهید. تنها یک حسابدار که نمی‌خواهد تا نود سالگی بازنشسته شود چنین کار احمقانه‌ای انجام خواهد داد.

امروز شما تصمیم می‌گیرید که اینگونه باشید، از این طریق که به خودتان اجازه می‌دهید که در آینده گاهی نیز بدون برنامه و فکر قبلی کاری انجام دهید. آنگاه فردا یا پس فردا، خودتان را متعهد سازید که لحظه‌ای که فکر انجام کاری خارج از روال همیشگی به ذهن‌تان زد، کاری جالب و خارج از برنامه عادی زندگی انجام دهید. هر بهانه‌جویی برای انجام ندادنش را رد کنید. به جای اینکه اجازه دهید ذهن منطقی شما ایده را به عنوان یک مورد احمقانه و غیرمنطقی رد کند، غیرمنطقی باشید و آن کار را انجام دهید.

اتفاقات جالب و شگفت‌انگیزی رخ می‌دهد، وقتی که یاد می‌گیریم چگونه در زندگی‌مان خارج از روال و برنامه نیز عمل کنیم. تعدادی از جالب‌ترین و قابل توجه‌ترین چیزها در زندگی آنهایی است که ما به دنبالشان نمی‌رویم. بنابراین به زندگی‌تان فرصت بیشتری دهید. هر چه به زندگی‌تان فرصت و امکان تجربه بیشتری دهید، زندگی جالب‌تری خواهید داشت.

توانایی ناگهانی و بدون برنامه عمل کردن برابر است با توانایی متفاوت بودن. توانایی متفاوت بودن دو جنبه دارد. جنبه اول، متفاوت بودن از آنچه تا به حال بوده‌ایم است. جنبه دوم متفاوت بودن با دیگران است. این واقعیت که بیشتر بازنشستگان «زود می‌خوابند و زود از خواب بیدار

می‌شوند» به این معنا نیست که شما نیز باید اینگونه باشید.

کیفیت زندگی بازنشستگی شما، بستگی به کیفیت انتخاب‌های شما خواهد داشت. شما شادی و خوشبختی‌تان را با انتخاب‌های مناسب‌تان تعیین می‌کنید، نه با پذیرفتن انتخاب‌های جامعه و افرادی که ممکن است بر روی شما تأثیر بگذارند. انتخاب‌های درست آنهایی هستند که بر خلاف نظر اکثریت هستند. بهترین انتخاب‌ها همیشه برای دیگران غیرمعمول و انگشت‌نما هستند.

احتمالاً، اگر تماشای تلویزیون را حذف کنیم، شما نیز همانند خیلی از بازنشستگان، هیچ برنامه و کاری برای شب‌ها ندارید. پس وقت آن رسیده که از خانه بیرون بیایید و یک کاری انجام دهید. باید سعی کنید به زندگی‌تان تازگی و طراوت بیفزایید، به جای اینکه یک سری کار تکراری و همیشگی را انجام دهید. مدام سعی کنید با احساسات بازدارنده‌تان مقابله کنید، و کارهای جدید انجام دهید و به مکان‌های جدید بروید. ملاقات افراد جدید و کشف کارهای جدید باید عادت زندگی‌تان باشد نه اینکه هر ۱۰ سال یکبار اینگونه باشید.

تجربیات جدید، ناشناخته و غیرمنتظره، می‌تواند تجربه شما در زندگی را بشدت افزایش دهد. حتماً سعی کنید به دنبال افراد جدید، اماکن جدید و نقطه نظرات جدید و نو باشید. با پیر و جوان، دربانورد و نقاش، پیشخدمت و نویسنده صحبت کنید. با آنها ارتباط برقرار کنید، خودتان و نظرات‌تان را برای آنها ابراز نمایید و به دقت گوش کنید، بخصوص اگر آنها نقطه نظری متفاوت با شما دارند.

دوران بازنشستگی، بیشتر از سایر مراحل زندگی بزرگسالی‌تان به شما این امکان را می‌دهد تا از برنامه‌ها و روال عادی و روزمره زندگی‌تان دور شوید. از این فرصت بهره ببرید. حداقل روزی دو ساعت از روز خودتان خالی از برنامه مشخص قرار دهید تا در آن دو ساعت بتوانید کارهای جالب و خارج از روال و برنامه عادی زندگی انجام دهید. همچنین سعی کنید کارهایی را که آخر هفته انجام می‌دهید تغییر دهید و دقت کنید که چگونه زندگی‌تان غنی‌تر و پرمایه‌تر می‌شود.

بتی سالیوان بازنشسته‌ای که در صفحات قبل درباره وی صحبت شد، اینگونه درباره آزادی و رهایی زندگی

مشکل اصلی من با بازنشستگی این است که حتی یک روز هم تعطیلی ندارم و هر روز مشغول هستم



بازنشستگی گفت: «نیمه شب است. فرض من این است که باید بخوابم. اما چرا؟ من خسته نیستم. هرچقدر هم که دیر بخوابم صبح می‌توانم هرچقدر که بخواهم دیرتر بیدار شوم. دیگر محدودیت‌های زمانی ندارم. تا به امروز که پنج سال از زندگی بازنشستگی‌ام گذشته و در این پنج سال مجبور نبوده‌ام صبح‌ها بیدار شوم و به سر کار روم، هنوز لبخند بر لب‌های من است».





## فصل چهارم

# حسابی مواظب خودتان باشید

چون هیچ فرد دیگری به خوبی خودتان  
از عهده این کار بر نمی آید!



## شما هم می‌توانید از حق داشتن يك دوران بازنشستگی سالم و شاد برخوردار باشید

در دنیای امروز ما قوانین دست و پاگیر 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 استفاده کرده و طولانی‌تر، سالم‌تر و خوشحال‌تر از باقی افراد زندگی می‌کنند. میلیون‌ها نفر متأسفانه توجهی به سلامت خود ندارند و از آنجایی که سلامتی لازمه خوشحالی است بنابراین آنها یک دوران بازنشستگی غمگین را برای خود انتخاب می‌کنند. اگرچه تعداد اندکی از افراد وجود دارند که علیرغم سلامت پایین جسمی سلامت روحی خوبی دارند و می‌توانند خوشحال زندگی کنند اما تعداد این افراد 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 مان قبل و بعد از بازنشستگی دقیقاً مشخص کننده میزان رضایتمندی دوران بازنشستگی مان است.

اگر شما هنوز بازنشسته نشدید 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 سلامت نیست نه برای اطرافیان دلنشین است و نه برای خودش و هیچ‌گونه لذتی نمی‌تواند از این دوره زندگی‌اش ببرد. در حقیقت اگر شما سالم نباشید یک ثروتمند به حساب نمی‌آید.

شاید شما هم افرادی را بشناسید که در سن ۷۰ سال یا بیشتر در سلامت روحی و جسمی کامل هستند، با چنان شور و لذتی زندگی می‌کنند که انگار در دوران میانسالی هستند. آنها ورزش و پیاده‌روی می‌کنند و اهل معاشرت و ارتباطات اجتماعی با همان میزان انرژی که در

سنین ۳۰-۴۰ سالگی شان داشتند هستند. در مقابل قطعاً شما افرادی را نیز می‌شناسید که با اینکه ۴۰-۵۰ سال سن دارند بسیار خسته و بی‌انگیزه هستند. به سختی از رختخواب بیرون می‌آیند و در نهایت یک خوردنی بخورند و تلویزیونی تماشا کنند. این افراد سلامت روحی و جسمی خود را از این دوران سنی خود دارند از دست می‌دهند یا شاید هم 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.

سؤال ۶۴۰۰۰ دلاری این است که «شما می‌خواهید چه میزانی از سلامت جسمی، ذهنی و روحی در دوران بازنشستگی تان داشته باشد؟» به احتمال زیاد پاسخ شما این است که دوست دارد فعال و پرانرژی و با نشاط باشید و حالا سؤال یک میلیون دلاری این است که «امروز برای دوران بازنشستگی تان چه کار دارید انجام می‌دهید؟» مخاطب این سؤال می‌تواند یک فرد ۳۰ ساله که دارای یک شغل تمام‌وقت است و یک فردی که در حال حاضر بازنشسته شده است باشد. خیلی از افرادی تمایل دارند دوران بازنشستگی سالم و رضایتمندی را داشته باشند اما آنها اقدامات صحیحی در جهت خواسته خود انجام نمی‌دهند به عنوان 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 می‌گردد. تعدادی دیگر خوراک خیلی زیادی دارند، ورزش نمی‌کنند و تحرک بدنی کافی ندارند. و گروهی دیگر بشدت سیگار می‌کشند علیرغم مضرات زیاد آن که منجر به انواع مختلفی از بیماری‌ها می‌شود.

اگر شما در حال حاضر به صورت تمام‌وقت کار می‌کنید و شاغل هستید، واجب است که هر کاری از دستتان برمی‌آید انجام دهید تا سلامتی تان را حفظ نمایید، تا در زمان بازنشستگی تان نیز این سلامتی را داشته باشید. فقدان سلامت بیشتر از هر چیز دیگری، شما را محدود خواهد ساخت و فشار و استرس زیادی را بر بازنشستگی شما وارد خواهد ساخت. در واقع نداشتن سلامتی تمام برنامه‌هایی که شما با همسر تان برای دوران بازنشستگی تان داشتید را به هم می‌زند. مطالعات حاکی از این است، هنگامی که یکی از زوجین بیمار باشد و سلامت کافی نداشته باشد هر دوی آنها خیلی سخت‌تر می‌تواند با بازنشستگی سازگار شوند.

حتی اگر شما زودتر از موعد نیز بازنشسته شوید، ده سال اول بازنشستگی تان احتمالاً خوشایندترین دوران خواهد بود. بعد از آن، مشکلات جسمی و سلامتی ظاهر می‌شوند و شدیدتر نیز می‌گردند بخصوص اگر مراقب خودتان نباشید. بالا رفتن سن به خودی خود دردها و مشکلاتی را به همراه دارد، بدون اینکه شما با رژیم غذایی غلط و ورزش نکردنتان به آن

بیفزایید. داشتن احساس خوبی نسبت به خودتان در سنین میانسالی و بالاتر یکی از فاکتورهای مهم برای خوشحال و خوشبخت بودن است. حفظ سلامتی از این جهت نیز حائز اهمیت است که شما برای زندگی و انجام کارهای عادی و روزمره تان وابسته و متکی به دیگران نباشید. اینکه نتوانید رانندگی کنید، یا پیاده به مرکز خرید بروید یعنی شما هر جا که بخواهید بروید باید از یک نفر خواهش کنید شما را آنجا ببرد که این می‌تواند تأثیر منفی قابل توجهی بر عزت نفس و آزادی شما بگذارد.

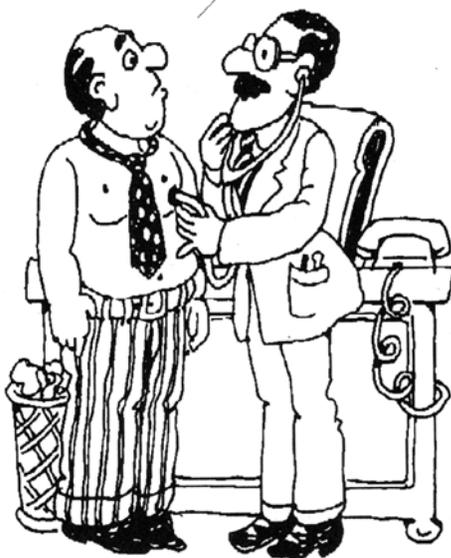
اگر شما از سلامت خوبی برخوردار هستید، اشتباه است که قدر سلامتی تان را ندانید. معمولاً قدر سلامتی دانسته نمی‌شود تا اینکه آن را از دست بدهیم. به طور قطع، وقتی که سلامتی تان را از دست بدهید، درمان و روش سریعی برای بازیابی آن وجود نخواهد داشت.

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 نمایند.

متأسفانه در کشورهای غربی 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 مزمن مانند سرطان روده، سرطان سینه، مشکلات قلبی، سکته و دیابت را افزایش می‌دهد. بعلاوه، وزارت بهداشت و سلامت آمریکا تخمین می‌زند که تقریباً ۳۰۰ هزار آمریکایی سالانه در اثر عدم فعالیت جسمی و رژیم ناسالم (بعد از سیگار دومین عامل مرگ و میر است که تقریباً ۴۰۰ هزار نفر را می‌کشد) به طور ناگهانی و زودتر از موعد فوت می‌کنند. «راه جوان ماندن پیر نشدن است» گفته‌ای از دکتر رولاند کلاتز، یکی از نویسندگان کتاب متوقف ساختن زمان و یکی از مؤسسان انجمن آمریکایی داروهای ضدپیری، «زمانی که دیگر نیازمند جراحی با دستگاه‌های پیشرفته می‌شوید، یک مقداری دیر شده است. پیشگیری خیلی برایتان بهتر است».

به طور کل، بازنشستگی به شما فرصت بیشتری می‌دهد تا زمانی را صرف سلامتی تان کنید. با توجه به زمان آزاد بیشتری که در اختیار دارید، چرا قسمتی از این زمان را صرف سلامتی تان نسازید؟ در حقیقت ممکن است شما بخواهید که تمرکز روزهایتان و تمام فعالیت‌هایتان را بر روی سلامتی و حفظ آن قرار دهید.

تمام افرادی که خوراک سالم دارند و به طور منظم ورزش می‌کنند، زمانی که بدون هیچ دلیلی می‌میرند احساس احمقانه‌ای پیدا خواهند کرد



پیتر هیگارد بازنشسته شصت ساله اینگونه گفت: «یک تفاوت بزرگ زمان بازنشستگی در این است که شما سلامتی‌تان را به رأس اولویت‌هایتان می‌آورید. زمانی که تمام وقت اشتغال دارید، همیشه تعطیلات، استراحت و اوقات ورزش‌تان را قربانی کارتان می‌کنید. اما برای من در این دوره از زندگی‌ام، حفظ سلامتی‌ام در رأس اولویت‌هایم، خانواده اولویت دوم، و در آخر سایر امور و مسائل قرار دارد.»

شما نیز می‌توانید از حق داشتن یک دوران بازنشستگی شاد و سالم بهره‌مند باشید. این را بدانید که سلامتی تنها سلامت جسمی و بدنی نیست و فراتر از این است. بدون داشتن سلامت روحی و ذهنی، صرف‌نظر از سلامت جسمی‌تان نمی‌توانید ادعای سالم بودن داشته باشید. بر همین اساس نیز سازمان بهداشت جهانی سلامتی را «حالت تندرستی کامل جسمی، روحی و

اجتماعی است و تنها فقدان بیماری و ضعف به معنا سالم بودن نیست».

کلید و راه‌حل تجربه یک دوران کهنسالی مناسب و خوب این است که خودتان 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، کلاس‌های ورزشی، نویسندگی، مشارکت در جامعه، کارهای داوطلبانه و داشتن تفریح. بهانه‌های زیادی وجود دارد برای فرار از فعال بودن و انجام کارهای سازنده‌ای که روند پیر شدن را کند می‌سازد. یک بهانه رایج این است که نمی‌توان با ژنتیک و وراثت جنگید. مسلماً وراثت و ژنتیک تأثیرگذار است، اما تأثیر آن به اندازه‌ای که افراد ادعا می‌کنند نیست. بر اساس مطالعه‌ای بر روی موضوع سالخوردگی موفق به سرپرستی بنیان مک آرتور، تنها ۳۰ درصد از چگونگی پیر شدن ما بستگی به ژن‌ها دارد. ۷۰ درصد باقی مانده بستگی به سبک زندگی ما دارد. به بیان دیگر، سالخوردگی موفق و مؤثر بشدت 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. درست است که ژن‌ها نیز تأثیر گذارند، «بیشتر ما اگر به خوبی از خودمان مراقبت نماییم به احتمال زیاد می‌توانیم هشتاد سالگی را نیز تجربه کنیم»، گفته‌ای از توماس پرل مدیر مطالعات صد ساله انگلیس در دانشکده پزشکی هاروارد. در واقع اگر شما معتقدید زندگی خیلی مفرح‌تر و جالب‌تر از این است که بخواهید زود آن را ترک کنید، این بستگی به خودتان دارد که زندگی را زود ترک نکنید. برای یک بازنشستگی کاملاً سالم، باید حسابی و به طور ویژه مراقب خودتان باشید، برای اینکه هیچکس دیگری این کار را نخواهد کرد. نکته این است که سلامتی‌تان را کنترل کنید و در زندگی فعال و مشغول باشید تا به جای از دست دادن قوای روحی و فیزیکی‌تان از آنها استفاده نمایید.

اجازه دهید ماجرای هارولد فیشر از ساکنین اطراف شهر دترویت میشیگان الهام‌بخش شما گردد. در سال ۲۰۰۱ فیشر صد ساله همچنان مشغول طراحی ساختمان‌های مذهبی بود و روزی شش تا هشت ساعت را صرف این کار می‌کرد. کار کردن ذهن فیشر را در وضعیت خوبی نگه می‌داشت. با این حال هنوز هم این میزان فعالیت برای فیشر کافی نبود. او متوجه شد که نوع کار او برای داشتن یک بدن سالم کافی نیست. برای اینکه تناسب جسم صد ساله‌اش را حفظ کند، او وزنه می‌زد و سه روز در هفته به اندازه تقریباً یک و نیم مایل پیاده‌روی می‌کرد. او مدعی بود «بدن من به سختی صخره است»، «دو نفر از فرزندانش دکتر هستند و می‌گویند من تا ۱۱۰ سالگی عمر خواهم کرد».

شما نیز همانند هارولد فیشر باید وقت و انرژی کافی برای حفظ سلامتی‌تان صرف کنید، حتی زمانی که ۱۰۰ شدید. بیشتر از هر فرد دیگری، خود شما مسئول حفظ سلامت‌تان هستید. دکتر، بیمارستان و بیمه سلامت شما حتی نمی‌توانند به اندازه یک صدم خودتان از شما مراقبت نمایند. سه تا از بهترین دکترهای شما عبارتند از غذاهای سالم، ورزش و نگرش مثبت.

## چاقی و اضافه وزن واقعاً فراگیر شده است اگر می‌توانید از آن اجتناب کنید

به گفته ژوزف کرن «چاقی واقعاً فراگیر شده است». بخصوص در آمریکای شمالی این یک واقعیت است. دلیل آن این است که زندگی بیش از حد خوب است. خیلی از افراد در آمریکای شمالی اضافه وزن دارند و دلیل آن هم تنبلی و فعالیت نداشتن و خوردن بیش از نیاز بدنشان است. بنا بر آمار منتشر شده در کانادا، ۴۸ درصد کانادایی‌ها اضافه وزن دارند که ۱۳ درصد این افراد



اضافه وزن خطرناک دارند. ۶۱ درصد آمریکایی‌ها نیز اضافه وزن دارند، در حالی که ۲۰ درصد آنها اضافه وزن خطرناک دارند و بدتر اینکه به گفته محققان، مردم معمولاً وزنشان را کمتر از مقدار واقعی بیان می‌کنند. بنابراین این آمار و اعداد نیز کمتر از مقدار واقعی هستند.

معضل چاقی و اضافه وزن، محدود به آمریکای شمالی نیست. حتی در کشور فرانسه که تصور بر این بود که لاغر اندام هستند نیز چاقی همه‌گیر شده است. در اوایل قرن بیست و یک، گزارش دولت فرانسه حاکی از آن بود اگر چه میزان چاقی و اضافه وزن در فرانسه هنوز نسبت به انگلیس و آمریکا کمتر است، اما تعداد افرادی که دارای اضافه وزن هستند در این کشور افزایش ۱۷ درصدی در سه سال داشته و به تعداد ۴,۲ میلیون نفر رسیده است. در واقع سازمان بهداشت جهانی، چاقی را یک معضل جهانی فراگیر اعلام کرده است. در دنیا تقریباً تعداد افرادی که اضافه وزن دارند یک میلیارد نفر است و تعداد افرادی که سوءتغذیه دارند نیز همین تعداد است.

اگر چه معضل اضافه وزن و چاقی امروزه خیلی فراگیر و متداول شده، اما این دلیل نمی‌شود که بر شما نیز اثر بگذارد. می‌توان از آن اجتناب کرد. شانس شما برای دستیابی به یک دوران بازنشستگی سالم خیلی بیشتر خواهد شد، اگر تا جای ممکن اندامتان را متناسب و لاغر حفظ نمایید، البته منظورم این نیست که بی‌اشتها باشید.

واقعیت این است که افراد با افزایش سن‌شان، وزن‌شان نیز افزایش می‌یابد. مطالعات نشان داده که به طور متوسط یک خانم شصت و یک ساله تقریباً دو برابر یک خانم بیست ساله در بدنش چربی دارد. این در مورد مردان نیز صدق می‌کند. بسیاری از افراد از این گزارشات و مطالعات به عنوان مدرک و اثباتی استفاده می‌کنند تا بهانه‌ای برای اضافه شدن وزنشان داشته باشند. البته که انسان کاملاً بر وزن خودش کنترل و تسلط دارد. با اینکه تنها ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد در دوران کهنسالی‌شان همان وزن زمان بیست سالگی‌شان را حفظ می‌کنند، اما این درصد نشان می‌دهد که این کار شدنی و انجام‌پذیر است. علاوه بر این بخواهیم اضافه وزن را کاملاً به عوامل ژنتیکی نسبت دهیم، توهینی است به آن دسته افرادی که از نظر ژنتیکی با اضافه وزن به دنیا آمدند اما توانستند مقدار قابل توجهی از وزن خود را کم کنند.

مطمئناً حفظ یک وزن ثابت با افزایش سن سخت‌تر می‌شود. مشکل اول این است که میانگین متابولیسم و سوخت‌وساز بدن انسان از سی سالگی، هر ده سال ۵ درصد کم می‌شود. «بنابراین باید به همان اندازه کاهش سوخت‌وساز از بدنتان، خوراک‌تان را کم نمایید»، به گفته کلی بروئل محقق در زمینه کاهش وزن و استاد روانشناسی در دانشگاه یل. این نباید

برای آمریکایی‌ها کار دشواری باشد، به این دلیل که خوراکشان خیلی زیاد است به‌رغم سنی که دارند. موضوع این است که باید به حفظ سلامتی‌تان متعهد باشید، به جای اینکه متعهد به خوردن بیش از اندازه باشید.

عامل دوم مرتبط با حفظ وزن، کاهش فعالیت بدنی با افزایش سن است. در اینجا نیز این دلیل اضافه وزن نمی‌تواند باشد. افراد به‌طور تمام‌وقت کار می‌کنند و نداشتن وقت و زمان کافی را بهانه می‌کنند برای اینکه ورزش نکنند. حتی اگر روزی سه ساعت هم تلویزیون تماشا کنند. افراد هنگامی که بازنشسته می‌شوند وقت و زمان بیشتری برای ورزش کردن دارند. اما متأسفانه امکانات زیاد و وسوسه‌انگیزی وجود دارد که می‌توانند منجر به سبک زندگی بدون فعالیت و تحرک شوند. به‌عنوان مثال آنها شش یا هفت ساعت را به تماشای تلویزیون و خوردن هله هوله اختصاص می‌دهند، به جای اینکه تنها سه ساعت را به این کار اختصاص دهند. بسیاری از کارشناسان امروزه معتقدند که دور کمر نباید با افزایش سن اضافه شود. در واقع، راهنمایی‌های اخیر کشور آمریکا به مردم این است که می‌توان از اضافه وزن ناشی از افزایش سن جلوگیری کرد. در واقع وجود رابطه‌ای میان اضافه وزن و افزایش سن را قبول ندارند. بنا بر این راهنمایی‌ها، افراد بعد از اینکه رشد قدشان متوقف شد (معمولاً در ۲۱ سالگی رخ می‌دهد) دیگر نباید بیشتر از ۴ کیلو به وزنشان اضافه گردد.

البته همان‌طور که انتظار می‌رود خیلی از کارشناسان با این راهکارها اختلاف‌نظر دارند، به ویژه آن دسته که خود اضافه وزن دارند. فرار از این واقعیت که نباید اضافه وزن داشته باشند، خیلی آسان‌تر از انجام کاری برای آن است. متأسفانه انکار مشکلات جدی سلامتی، سلامت افراد را به خطر می‌اندازد.

ایستادن خارج از مشکل و مسأله خیلی ساده‌تر این است که خودتان بخواهید از داخل مشکل بیرون آیید. این کاری است که ورزش برای شما انجام می‌دهد. ورزش به تنهایی از اضافه وزن جلوگیری نمی‌کند. علاوه بر ورزش نکردن، دو عمل دیگر نیز منجر به اضافه وزن می‌شوند که عبارتند از پرخوری و تغذیه نامناسب. در اوایل ۱۶۰۰، جرج هربرت به این نتیجه رسید که «شکم پرستی بیشتر از شمشیر باعث مرگ و میر می‌شود» و هنوز نیز این جمله صدق می‌کند. یک رژیم سالم و مناسب، در پیشگیری از چاقی و کندسازی فرایند پیر شدن نقش اساسی دارد. اولین فاکتور در یک رژیم غذایی سالم، کیفیت غذا است. رابرت رینگر در کتاب خود با عنوان به دست آوردن آنچه می‌خواهید، جمله یکی از دوستان را نقل می‌کند که می‌گوید، بزرگترین عامل مرگ و میر انسان‌ها جنگ نیست بلکه فست‌فودها هستند. مصرف فراوان

میوه و سبزیجات و محدود ساختن مصرف چربی، باعث حفظ سلامتی و وزن تان می‌شود. دومین عامل در یک رژیم غذایی سالم، میزان و مقدار صرف غذا است. در آمریکا با توجه به بزرگ بودن سایز و میزان غذاها، خیلی راحت این احتمال وجود دارد که در دام این باور بیفتید که پرخوری امری عادی است. گزارشی چاپ شده در نشریه آمریکایی سلامت عمومی، حاکی از این است که سایز و اندازه ظرف‌های غذا نسبت به سال‌های گذشته بزرگتر شده است. حتی در ماشین‌ها نیز جایی که برای نگهداری نوشیدنی تعبیه شده بزرگتر شده است، به این دلیل که فست‌فودها نوشابه‌های بیشتر و بزرگتری را ارائه می‌دهند.

جالب اینکه، کارشناسان تغذیه مقدار نرمال و عادی گوشت را (مرغ، بره و گاو) را تقریباً به اندازه یک دسته ورق بازی می‌دانند. مقدار مصرف پنیر برابر با ۲۸ گرم و پاستا به اندازه یک توپ تنیس است. اگر شما در حال حاضر مشکل اضافه وزن دارید، می‌توانید از این تکنیک و روش افراد مسن در جزیره اوکیناواوی ژاپن استفاده نمایید. بعضی از محققان افراد مسن این ناحیه را سالم‌ترین و لاغرترین بر روی کره زمین می‌دانند. افراد مسن یک سرگرمی انجام می‌دهند به نام هاراهچی بو. بدین معنا که هروقت به اندازه ۸۰ درصد احساس سیری داری، دست از غذا خوردن بکش. این افراد در مقایسه با آمریکایی‌ها به میزان ۱۰ تا ۴۰ درصد کالری کمتری دریافت می‌کنند. اگر شما این روش هاراهچی بو را اجرا کردید و همچنان با وزنتان مشکل دارید، سعی کنید مشکلاتان را ببخشید و اهدا کنید. به این معنا که دو روز در هفته را رژیم بگیرید، و پول غذایتان را به خیریه‌هایی که از افرادی که سوءتغذیه دارند حمایت می‌کنند ببخشید. با این روش نه تنها لاغرتر می‌شوید، بلکه به سلامتی افراد نیازمند هم کمکی کرده‌اید که هر دوی اینها باعث ایجاد حسی خوب نسبت به خودتان خواهد شد. قطعاً حس شما درباره خودتان تأثیر بسزایی در خوب بودن‌تان دارد، همان‌گونه که سلامت جسمی‌تان تأثیرگذار است.

## اگر مراقب بدنتان نباشید، خیال دارید کجا زندگی کنید؟

یک نفر این سؤال را از من پرسید که «اگر مراقب بدنت نباشی کجا می‌خواهی زندگی کنی؟» من پاسخی برای این سؤال ندارم. شما چطور؟ فرض من این است که شما هم پاسخی ندارید.

در کمال تعجب، بیشتر مردم آنقدر که از ماشین و خانه‌شان مراقبت می‌کنند از بدن‌شان مراقبت نمی‌کنند. بیشترین تمرینی که انجام می‌دهند، تمرین بر روی بهانه‌هایشان برای

ورزش نکردن است. در حقیقت دوسوم مردم آمریکای شمالی از نظر جسمی غیرفعال هستند و خودشان را در برابر ریسک بزرگی قرار می‌دهند. همان‌طور که قبلاً نیز اشاره شد، عدم فعالیت جسمی منجر به مرگ زودرس می‌شود.

ورزش کردن هنر فعال بودن است و فعال بودن کلید سلامتی است. اسطوره تناسب اندام، جک لالان که در سن ۸۱ سالگی نیز هنوز ورزش انجام می‌داد و عضلاتش را قوی می‌کرد، جمله‌ای گفت که برای سلامتی‌تان خیلی ضروری و مهم است. «اگر به‌طور منظم ورزش نکنید، همانند این است که با یک مار زهردار به رختخواب روید، قطعاً نیش‌تان می‌زند».

قطعاً تا الان، مطالب زیادی درباره فواید ورزش منظم خوانده‌اید. بد نیست که باز هم آنها را تکرار کنیم، به این دلیل که همه ما آنچه را که برایمان خوب است فراموش می‌کنیم. تحقیقات مختلف بسیاری در این زمینه انجام شده و محققان به این نتایج رسیده‌اند که ورزش منجر به کاهش وزن، کاهش نگرانی و اضطراب، غلبه بر افسردگی، کاهش میل به خوردن غذا و خواب بهتر می‌شود. همچنین ورزش، ریسک ابتلا به سرطان روده، سینه، سکت، بیماری‌های قلبی، فشار خون بالا، مشکلات پروستات و دیابت را هم کاهش می‌دهد.

در درازمدت، فعالیت بدنی و ورزش منجر به سلامتی بالا، طول عمر بیشتر، جذابیت ظاهری و شادمانی می‌شود. دکتر روی شفارد در مقاله خود با عنوان ورزش و سالخوردگی ادعا می‌کند که بازنشستگی که به‌طور منظم در حد متوسطی ورزش می‌کنند، ۱۰ تا ۲۰ سال دیرتر از سایرین نیاز به مراقبت‌های پزشکی و درمانی پیدا می‌کنند.

همیشه پیدا کردن بهانه‌ای برای ورزش نکردن خیلی ساده است. اگر بدانید باید به‌طور منظم برای حفظ سلامتی‌تان ورزش کنید و با این حال ورزش نکنید، احساس بدی نسبت به خودتان پیدا می‌کنید. این احساس در واقع شدت انرژی شما را می‌گیرد و می‌تواند به مرور اثرات منفی بر سلامت شما بگذارد.

ورزش کردن تنها عامل مؤثر بر کیفیت دوران بازنشستگی نیست، بلکه یکی از مهمترین عوامل است. شما باید فعالیت بدنی داشته باشید، اگر هر روز برایتان مقدور نیست حداقل یک روز در میان ورزش کنید. حتی تعداد کم ورزش شدید و سخت می‌تواند سلامتی شما را به طرز قابل توجهی بهبود بخشد.

چه در ابتدای چهل سالگی باشید و یا بیشتر، ممکن با خودتان فکر کنید که برای ورزش شدید دیگر سن‌تان خیلی بالا است. دوباره فکر کنید! خیلی از بازنشستگان در شصت سالگی و حتی بیشتر یک برنامه منظم ورزشی را بعد از سال‌ها عدم فعالیت و ورزش آغاز می‌کنند.

به عنوان مثال، هنگامی رودا ویلیامز شصت و چهار ساله شد، دچار فشار خون بالا شد. او احساس چاقی و تنهائی می کرد. بهرغم اینکه در سی سال گذشته به هیچ کلاس ورزشی نرفته بود، خودش را مجبور کرد که عضو یک برنامه ورزشی تناسب اندام برای افراد بالای پنجاه سال در دانشگاه اوتاوا شود.

بعد از تنها چند ماه ورزش در استخر و باشگاه، فشار خون ویلیام ۵۰ واحد کاهش یافت و اندازه دور کمر او هم کاهش یافت. خبرهای خوب بیشتری هم وجود داشت: او برای اولین بار یاد گرفت که چگونه شنا کند و دوستان جدیدی نیز پیدا کرد. «من بشدت از این کار لذت بردم». او به گزارشگر اوتاوا گفت «من متوجه شدم که برای تناسب اندام لازم نیست خودتان را خسته و فرسوده سازید. من در حال حاضر چابک تر هستم و تناسب اندام بیشتری دارم».

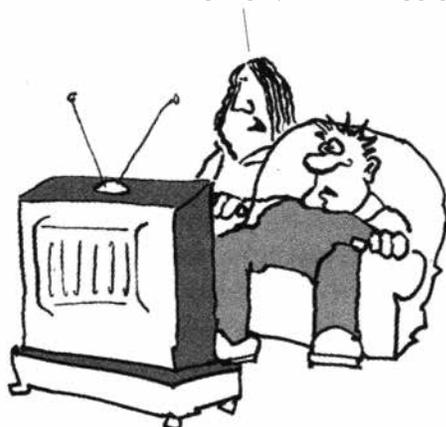
مزایای ورزش منظم خیلی زیاد است. اگر شما مدت زمان زیادی است که ورزش نکردید، این مزایا دلیل کافی است برای اینکه همین الان دست از خواندن بردارید و به سمت باشگاه بروید. اگر بهانه شما برای ورزش کردن این است که زمان آزاد برای ورزش پیدا نمی کنید، بهتر است که این جملات ادوارد استنلی را جایی مقابل چشم تان قرار دهید تا هر روز ببینید: «آنهايي که فکر می کنند وقتی برای ورزش و فعالیت بدنی ندارند دیر یا زود باید وقتی برای بیماری و مراقبت از آن پیدا کنند».

بهانه های زیاد دیگری وجود دارد که می توانید از آنها برای ورزش نکردن استفاده نمایید. بهانه فقط بهانه است و نه چیزی بیشتر. بهانه آوردن در واقع یک نوع فعالیت یکنواخت و کسل آور بدون هیچ نتیجه ای است.

ریچارد سیمون، مربی تناسب اندام عجیب غریب اما عاقل آمریکایی، به روزنامه امروز آمریکا اینگونه گفت، «من به مدت بیست و چهار سال به مردم می گفتم، لطفاً ورزش کنید، من از شما خواهش می کنم. آنها زمانی برای تماشای یک فیلم، برای خرید، برای بیرون رفتن و غذا خوردن دارند. اما آنها یک وسیله ورزشی می خرند و در نهایت جای آن داخل کمد دیواری است».

نکته مهم درباره ورزش این است که باید بلند شوید و

ریچارد به سؤال ازت دارم: چطور تنها تماشای حرکات ورزشی متابولیسم تو را افزایش خواهد داد و تو را به تناسب اندام خواهد رساند؟



ورزش کنید. اوقاتی که شما تمایلی برای ورزش کردن ندارید، همان زمانی است که شما دقیقاً به ورزش نیاز دارید. انگیزه کلید این موضوع است. شما باید هوشیارانه خودتان را مجبور به غلبه بر بهانه‌تان سازید.

ده دقیقه اول هر فعالیت ورزشی معمولاً سخت‌ترین زمان است. اغلب اوقات من باید خودم را مجبور به دویدن یا دوچرخه‌سواری کنم. به محض اینکه بیرون می‌روم و شروع به فعالیت می‌کنم، احساس خیلی خوبی را تجربه می‌کنم. هنگام اتمام ورزش، همیشه خوشحالم که ورزش کردم. واقعاً نمی‌دانم صداهای چه کسی درون مغزم بود که می‌خواست من را از ورزش کردن منصرف سازد.

اگر به دلایلی شما نمی‌توانید ورزش‌های سنگین مانند دوچرخه‌سواری یا ایروبیک انجام دهید، می‌توانید خودتان را متعهد به انجام ورزش‌های سبک اما منظم سازید. تنها سی دقیقه پیاده‌روی در روز می‌تواند مفید باشد. کلید کم کردن وزن و حفظ وزنتان این است که تا جای ممکن فعالیت روزانه بدنی داشته باشید. پیشنهادی از دکتر سوزان جب متخصص اضافه وزن. سایر پیشنهادات او عبارتند از:

- ◆ هرگاه می‌توانید به جای نشستن بایستید.
- ◆ تمام کنترل از راه دورها در منزلتان را پنهان نمایید.
- ◆ همیشه به جای آسانسور از پله استفاده نمایید.
- ◆ در روز تا جایی که می‌توانید پیاده‌روی کنید.
- ◆ سعی کنید زمانی برای ورزش مناسب پیدا نمایید.

واقعیت این است که بازنشستگی به شما زمان کافی برای ورزش کردن را می‌دهد؛ همان زمانی که در زمان اشتغال‌تان هیچگاه به اندازه کافی نداشتید. بنابر یک نظرسنجی که توسط سرمایه‌گذاری تریمارک انجام گرفت، ۴۵ درصد کانادایی‌ها بعد از بازنشستگی میزان فعالیت بدنی‌شان را افزایش داده‌اند. شما هم می‌توانید اینگونه باشید.

تمام آنچه گفته شد، اهمیت داشتن فعالیت بدنی زیاد در برنامه روزانه‌تان است. هنگامی که زمان کافی برای یک ساعت ورزش ندارید، حداقل بیست یا سی دقیقه ورزش کنید. اگر همین بیست تا سی دقیقه ورزش را نیز انجام بدهید احساس خیلی بهتری نسبت به خودتان خواهید داشت.

## یک راه میان‌بر برای تناسب اندام کار و فعالیت شدید در درازمدت است

آهنگساز معروف ایتالیایی، آنتونیو روزینی در سال‌های آخر عمرش دوست داشت که در تخت‌خوابش کار کند. بنابر تعدادی از شایعات، او آنچنان تنبل شده بود که اگر یک صفحه از موسیقی که نوشته بود روی زمین می‌افتاد، او ترجیح می‌داد آن یک صفحه را مجدداً بنویسد به جای اینکه بلند شود و کاغذ را بردارد. خیلی از افراد با وجود اینکه دوست دارند خوش‌اندام باشند اما تنها هنر آنها تنبلی است.

اگر شما می‌خواهید در طول زندگی‌تان سالم و دارای تناسب اندام باشید، باید برای این خواسته‌تان تلاش کنید و اقدامات و کارهای صحیح انجام دهید. خوردن غذاهای سالم عاقلانه است اما در این کار نیز باید میانه‌روی رعایت شود. به‌رغم اینکه خوراک شما چقدر سالم است، برای تناسب اندام باید ورزش نیز انجام دهید. نه تنها ورزش لازم و ضروری است، بلکه ورزش سنگین و شدید است که اثر قابل توجهی بر جا می‌گذارد.

مطمئناً همه می‌خواهند خوش‌اندام و سالم باشند، اما تنها تعداد کمی هزینه آن را پرداخت و برای هدفشان تلاش می‌کنند. با این مزایا و فوایدی که ورزش منظم برای انسان دارد، هنوز هم کارشناسان حوزه سلامت نمی‌دانند که چرا افراد ورزش نمی‌کنند. ارتباط میان افراد سالم و ورزش منظم غیرقابل انکار است. با این حال تنها ۱۰ درصد آمریکایی‌ها حداقل سه روز در هفته ورزش جدی و سنگین دارند.

به گزارش امروز آمریکا، «به‌رغم مطالعات و مبالغ هنگفت صرف شده، این حقیقت که فعالیت بدنی کلید سلامتی، عمر طولانی و چهره خوب است، و به‌رغم تمامی آنچه ما درباره کلسترول، بیماری‌های قلبی، دیابت و اضافه وزن می‌دانیم، این واقعیت باقی می‌ماند که ما یک ملت تنبل هستیم!»

به طور آشکار حتی افرادی که ما انتظار داریم تناسب اندام داشته باشند نیز ندارند. مطالعه‌ای توسط انجمن قلب و سکتة اونتاریو به این نتیجه رسید که تصویر نسل انفجار یا بیبی بومر به عنوان نسل دیوانه ورزش یک افسانه است. در کمال تعجب افراد این نسل نسبت به پدر و مادرهای خود در همین سن تناسب اندام کمتری دارند. دلیل واضح این موضوع این است که آنها به دنبال میانبر هستند.

میانبر برای داشتن تناسب اندام فعالیت بدنی و ورزش سنگین در درازمدت است. به گفته روزنامه‌نگار فرانسوی پیر جوزف، «شرط اصلی که بر مبنای آن زندگی، سلامتی و قدرت نهاده

شده است، فعالیت و عمل است. یک موجود زنده با عمل و اقدام استعدادش را توسعه می‌دهد، انرژی‌اش را افزایش می‌دهد و رضایتمندی به دست می‌آورد».

شما با دوچرخه‌سواری کوتاه و بدون برنامه‌ریزی، و پیاده‌روی ۱۵ دقیقه‌ای درحالی‌که مغازه‌ها را تماشا می‌کنید دارای اندام متناسب نمی‌شوید. یک مطالعه انجام شده در دانشگاه هاروارد حاکی از آن است که تنها فعالیت‌های شدید و سنگین در درازمدت می‌تواند باعث تناسب اندام شما گردد. مطالعه‌ای که بر روی ارتباط میان طول عمر و ورزش شدید انجام شد، اشاره به این داشت که یک دور استاندارد بازی گلف به عنوان ورزش شدید به حساب نمی‌آید. همین‌طور باغبانی به مدت نیم ساعت، البته انجام آن خیلی بهتر از انجام ندادنش است اما اینگونه فعالیت‌ها شما را به تناسب اندام نمی‌رساند. تنها مزیت آن این است که خیلی بهتر از هیچ کار نکردن است. در همین زمینه یک مطالعه تحقیقی انگلیس گزارش داد که راه رفتن سریع خیلی گزینه سالم‌تر و راه بهتری برای تناسب اندام و وزن کم کردن نسبت به فعالیت‌های چون تمیز کردن پله‌ها، گردگیری و تمیز کردن پنجره‌ها است، بخصوص برای خانم‌های مسن در سنین شصت تا هفتاد و نه سال. در این گزارش خانم‌هایی که هفته‌ای دو ساعت و نیم پیاده‌روی سنگین داشتند یا به همین میزان باغبانی انجام می‌دادند اضافه وزن کمتر و ضربان قلب بهتری داشتند که نشانه تناسب اندام است. «خانم‌های مسن باید فعالیت بدنی بیشتری داشته باشند. کار خانه نمی‌تواند جایگزین فعالیت و ورزش باشد». گفته‌ای از دکتر شاه ابراهیم، متخصص بیماری‌های مسری و سالخوردگی. حتی راه رفتن و پیاده‌روی تند و سریع هم ممکن است ورزش کافی برای شما اگر بخواهید عمر طولانی داشته باشید نباشد. پیاده‌روی سریع ولی به طور منظم و تکراری می‌تواند سلامتی شما را حفظ کند و به شما احساس بهتری دهد. البته بر اساس تحقیقی در سال ۲۰۰۳ توسط دانشگاه کوئین بئید است که مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی را دفع کند. محققان نتیجه گرفتند که ورزش منظم اثرات قابل توجهی بر سلامتی دارد، اما تنها ورزش‌های سنگین و شدید مانند دویدن، کوهنوردی، بالا رفتن از پله، شنا، ورزش‌های با راکت و حفاری‌های عمیق به نظر می‌رسد اثراتی بر ریسک بروز مرگ زودرس ناشی از بیماری‌های قلبی داشته باشد.

شما سعی کنید مانند خیلی از افراد که میل به انتخاب فعالیت‌هایی دارند که کمترین تلاش را می‌طلبد نباشید. مقاله‌ای در اخیراً در روزنامه اشاره داشت به این موضوع که نسل انفجار (بیبی بومر) در آمریکا بیشتر به دنبال «ورزش‌های آرام» بودند. ورزش آرام یک ترکیب واژگان متناقض دارد. هیچ فردی در واقع با ورزش آرام به تناسب اندام نمی‌رسد. تماشای تلویزیون نهایت فعالیت و ورزش آرام است.



هر هفته ۱۶۸ ساعت است. یک حساب سرانگشتی این است که شما باید حداقل ۵ ساعت در هفته را به ورزش و فعالیت شدید بدنی اختصاص دهید. دانشکده آمریکایی درمان ورزشی میزان مطلوب ورزش را بیست تا سی دقیقه تمرینات پیوسته ایروبیک، دویدن، پیاده‌روی سریع، شنا، هفته‌ای سه بار یا بیشتر می‌دانند. استفاده از وزنه هم دوبار در هفته پیشنهاد شده است. بلند کردن وزنه باعث بهبود تعادل و طرز ایستادن و قوی شدن استخوان‌ها و ماهیچه‌ها می‌شود. ممکن است با خودتان فکر کنید من نه‌تنها برای ایروبیک پیر هستم، بلکه برای وزنه زدن نیز خیلی پیر هستم. اما خوشبختانه این واقعیت ندارد.

متخصصان پیری و کهنسالی ماجراجو در دانشگاه تافتس گروهی از شکننده‌ترین افرادی که می‌توانستند پیدا کنند در یک خانه سالمندان در معرض برنامه‌های ورزشی کار با وزنه قرار دادند. بدون شک تعدادی از افراد با خود فکر می‌کنند قطعاً این برنامه چند نفر کشته خواهد داد. برعکس این افراد سالخورده خیلی خوب از پس این برنامه برآمدند. ماهیچه‌های از بین رفته آنها دوباره تا ۳۰ درصد جوان شدند، هماهنگی آنها بازگشت و تعادلشان به طرز قابل توجهی بهبود پیدا کرد. خلاصه اینکه تمام آنها توانستند زندگی پویا و فعالی را از سر بگیرند. جوان‌ترین فرد این گروه هشتاد و هفت ساله و مسن‌ترین فرد گروه نود و شش ساله بود.

بدون تردید، ورزش شدید و سنگین به طور منظم کار ساده‌ای نیست. اما زندگی کردن با شرایط نامساعد بدنی در آینده خیلی دشوارتر از روزی یک یا دوساعت دویدن، پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری یا شنا خواهد بود. اضافه وزن داشتن با توانایی شما در لذت از زندگی تداخل خواهد داشت. در زندگی در صورتی که اضافه وزن داشته باشید از خیلی از فعالیت‌های تفریحی مانند بیس بال، تنیس، هاکی، سفر و رابطه جنسی لذت نخواهید برد.

اگر برای تناسب اندام و کم کردن وزن جدی هستید باید آن دسته از فعالیت‌هایی را انتخاب کنید که نیاز به تلاش بیشتری دارند. هر فکر منفی و بازدارنده‌ای را رد کنید. شما باید هر روز یا یک روز در میان فعالیت بدنی داشته باشید. در تعطیلات هم هیچ بهانه‌ای نیاورید. نشستن لب استخر و صرف نوشیدنی شما را خوش‌اندام و متناسب نگه نمی‌دارد.

بین دوست من اگر در اینجا شنا کنی  
حسابی و به سرعت وزن کم می‌کنی و خوش‌اندام می‌شی



اگر اندام شما بشدت خارج از فرم شده است سعی نکنید یک مقصر پیدا کنید. صرف نظر از تمام بهانه‌هایی که بتوانید بسازید، این خطای خودتان بوده است و نه هیچ فرد دیگری. من وزن مناسب برای اندام خودم را پیدا کرده‌ام و سال‌ها برای حفظ این وزن تلاش کرده‌ام. شما هم باید همین کار را انجام دهید، اگر می‌خواهید درباره خودتان احساس خوبی داشته باشید. یک اندام مناسب و متناسب موجب احترام دیگران به شما می‌شود و مهمتر از همه باعث احترام خودتان نسبت به خودتان می‌شود. بدون شک اگر شما اضافه وزن دارید، از دست دادن وزن اضافه و دستیابی به یک اندام متناسب یک شبه اتفاق نمی‌افتد. شما باید وقت و انرژی‌تان را بر روی فعالیت‌های شدید و سنگین سرمایه‌گذاری کنید. اما بازگشت و نتیجه این سرمایه‌گذاری باارزش است. شما خیلی جوان‌تر از سن‌تان به نظر خواهید آمد در حالی که همسن و سال‌های شما همان سن‌شان یا حتی بیشتر از سن‌شان نشان می‌دهند.

### پیاده‌روی فعالانه در دل طبیعت بهترین درمان هر دردی است

اینکه شما چگونه با استرس‌های روزانه‌تان کنار می‌آیید و آنها را کاهش می‌دهید، در نهایت شما را تبدیل به یک چراغ روشن، چراغ چشمک زن یا یک چراغ سوخته خواهد کرد. معمولاً ما اثرات استرس‌های روزانه را بر سلامتی مان و بروز بیماری‌ها نادیده می‌گیریم. اوقاتی که احساس گرفتگی و کسلی دارید بهتر است که روحان را از طریق پیوستن به طبیعت دوباره زنده سازید. ورزش در هوای آزاد و طلوع خورشید یکی از بهترین هدایایی است که می‌توانید به بدن با ارزش‌تان هدیه کنید.

بعضی روزها آنچنان از نظر عصبی تحت فشار و استرس هستید که فکر می‌کنید دچار اختلال روحی روانی خواهید شد. به جای مراجعه به روانپزشک به نزدیکترین پارک، ساحل یا جنگل بروید. پیاده‌روی فعال در طبیعت راه درمان بسیاری از بیماری‌هایتان است. راه رفتن در فضای آزاد خیلی بیشتر از قرص و دارو، دو ساعت تماشای تلویزیون، غذا و یا ملاقات با روان‌درمان به شما کمک خواهد کرد.

با توجه به اینکه فعالیت شدید نه تنها استرس شما را کاهش می‌دهد بلکه جلوی استرس شما در آینده را نیز می‌گیرد، شما نباید صبر کنید تا به اوج استرس و نگرانی برسید و بعد شروع به پیاده‌روی کنید. حمله به استرس پیش از آنکه از کنترل خارج شود در درازمدت خیلی مؤثرتر خواهد بود. سعی کنید متوجه استرس خودتان بشوید قبل از آنکه روی شما اثراتی بر جای بگذارد. این زمانی است که باید بدن و ذهن‌تان را آرام سازید از طریق رفتن

به خارج از خانه برای پیاده‌روی.

ورزش در طبیعت نه تنها به شما احساس بهتری خواهد داد، بلکه برای زندگی نیز ارزش بیشتری قائل خواهید بود. ما مزایای زیاد طبیعت را فراموش می‌کنیم. هرچه انسان بیشتر خودش را از طبیعت دور سازد، بیشتر احساس بیگانگی و تنهایی خواهد داشت. اگر شما با طبیعت در ارتباط و تعادل باشید، هنگامی که در یک پارک و میان درختان راه می‌روید احساس آرامش و رضایت بیشتری را نسبت به صرف وقت و زمان در یک اتاق پر از اسباب و وسایل و خرده‌ریزهای دنیای مدرن تجربه خواهید کرد.

آنچه از طبیعت به دست می‌آورید مجانی و یا با هزینه خیلی کم است. به جای اینکه فکر کنید که حتماً باید عضو یک باشگاه شوید برای ورزش سعی کنید از طبیعت به عنوان باشگاه اختصاصی و خصوصی خودتان استفاده نمایید. بیرون از خانه و محیط کار آمدن به خودی خود درمانی برای استرس است. عطر، صدا و رایحه‌ای که در طبیعت وجود دارد به خودی خود باعث آرامش ما می‌شود.

دلایل دیگری نیز وجود دارد برای اینکه چرا شما باید از فرصت بیرون رفتن از خانه و محیط کارتان نهایت بهره و استفاده را ببرید. اخیراً مقاله‌ای در یک روزنامه اشاره داشت به این موضوع که در داخل خانه آلاینده‌های بیشتری نسبت به بیرون از خانه وجود دارد. بنابراین حتی راه رفتن در یک خیابان شلوغ با ماشین‌های آلوده و پردود به مراتب سالم‌تر از عدم فعالیت بدنی در داخل خانه و آپارتمان‌تان است.

ظاهراً میلیون‌ها بازنشسته درباره مزایای پیاده‌روی در فضای آزاد اطلاع دارند و از آن استفاده می‌کنند. بنابر یک نظرسنجی پیاده‌روی برای تناسب اندام که حداقل صد روز در سال انجام گیرد، محبوب‌ترین ورزش در میان سالخوردگان آمریکا است. در واقع ۲۰/۲ درصد از افراد ۵۵ سال به بالا در سال ۲۰۰۰ پیاده‌روی برای تناسب اندام انجام می‌دادند، در حالی که در سال ۱۹۸۷ تنها ۱۵/۹ درصد پیاده‌روی انجام می‌دادند.

به گفته مارک فنتون نویسنده کتابی درباره پیاده‌روی «افراد به مرور که پیر و مسن می‌شوند، بیشتر نگران سلامتی و توانایی در حفظ آزادی و استقلال‌شان می‌شوند. حتی اگر در تمام زندگی‌تان ورزش نکرده باشید، پیاده‌روی کاری است که به سادگی می‌توانید انجام دهید. حتی اگر تا پنجاه، شصت یا حتی هفتاد سالگی‌تان نیز پیاده‌روی نکرده باشید باز هم شروع آن برای شما مؤثر و مفید خواهد بود».

برای اینکه سالم‌تر باشید، سعی کنید هر روز یک ساعت بیرون از خانه پیاده‌روی کنید.

پیاده‌روی نه تنها مزایای جسمی زیادی دارد، بلکه از نظر روحی و ذهنی نیز بسیار مفید است. پیاده‌روی قدرت آرام‌سازی دارد و یکی از بهترین روش‌ها در کاهش استرس است. محققان تأکید می‌کنند که پیاده‌روی روش خیلی خوبی برای آرام‌سازی مشکلات تان است. همانند هر ورزش سنگین و شدید دیگری، پیاده‌روی تند و سریع نیز ترشح اندورفین در بدن تان را تحریک می‌کند. ترکیبات شیمی‌آبی وجود دارند که با ورودشان به مغز درد و استرس را کاهش می‌دهند. گفته شده اندورفین باعث بهبود حافظه و قضاوت و داوری می‌شود. پیاده‌روی سریع همچنین منجر به ترشح بیشتر سروتونین می‌شود؛ یک انتقال‌دهنده عصبی در مغز که احساس خوب بودن را افزایش، در حالی که افسردگی خفیف و تشویش را کاهش می‌دهد.

مزایای پیاده‌روی خیلی فراتر از تنها مزایای جسمانی است. پیاده‌روی باعث بازیابی مغز و تولید افکار تازه می‌شود. در پیاده‌روی‌های روزانه تان می‌توانید به ایده‌های بکر و جالبی دست یابید. با توجه به تمام مزایای جسمی، ذهنی و روحی پیاده‌روی، هیچ دلیلی وجود ندارد برای اینکه هر روز پیاده‌روی نکنیم. سعی کنید اگر امکانش وجود دارد به جای خیابان‌های شهر در طبیعت پیاده‌روی کنید. البته پیاده‌روی در طبیعت نه تنها برای بدن، ذهن و روح تان مفید است بلکه به نوبه خود جالب و سرگرم‌کننده نیز است.

## ذهن شما هم به ورزش نیاز دارد

تمرینات شدید ورزشی به شما کمک می‌کند تا بدن تان را روی فرم و متناسب نگه دارید. به همان اندازه ذهن شما هم برای خوش‌فرم بودن نیاز به تمرینات شدید ذهنی دارد. ذهن شما نیز همانند بدن تان نیاز به ورزش و فعالیت دارد تا بتواند در زمان بازنشستگی تان خوب کار کند. البته علاوه بر حفظ توانایی مغز تان در آینده، تمرینات ذهنی شما را از کسل و بی‌حوصله شدن نیز حفظ می‌کند.

هدف شما در واقع باید این باشد که حداقل همان میزان فعالیت ذهنی دوران اشتغال تان را همچنان داشته باشید. مغز شما توانایی پاسخگویی به چالش‌های جدید و یادگیری چیزهای جدید در آینده را از دست خواهد داد اگر ورزش و تمرینی که امروز به آن نیاز دارد را به آن ندهید. نتایج مطالعات اخیر، مانند مطالعات گسترده بنیاد مک آرتور حاکی از آن است که فعال و درگیر نگه داشتن مغز و یادگیری مداوم، سلامتی و توانایی مغز در عملکرد مناسب را طولانی‌تر می‌سازد.

چالش‌های ذهنی نه تنها به حفظ مغزتان کمک می‌کند، بلکه حتی منجر به بهبود آن نیز می‌شود. در طول زمان تناسب اندام ما ممکن است کاهش پیدا کند، صرف‌نظر از تلاش ما برای تناسب اندام‌مان. اما ذهن ما می‌تواند همچنان به رشد ادامه دهد و به مرور زمان حتی بهتر نیز بشود.

تونی بوزان، نویسنده کتاب نقشه ذهن و متخصص مغز انسان، احساس می‌کند که حافظه انسان در حقیقت می‌تواند در سنین بالای چهل و پنجاه سال بهتر نیز بشود، اگر افراد زمان کافی برای استفاده و توسعه مغزشان بگذارند. مطمئناً بر اساس آمار موجود، احتمال اینکه افراد مغزشان را ورزش و تمرین دهند و قدرت به حافظه‌شان را با افزایش سن افزایش دهند کم است. البته بوزان این موضوع را بیشتر به دلایل جامعه‌شناسی نسبت می‌دهد تا فیزیولوژی. مردم اغلب وقتی چیزی را به یاد نمی‌آورند می‌گویند «سنم بالا رفته». این باعث خشمگین شدن بوزان می‌شود. به نظر او این طرز رفتار و کلام باعث به وجود آمدن افرادی می‌شود که در چهل سالگی با ناراحتی اعلام می‌کنند که دچار ضعف حافظه و ضعف ذهنی شده‌اند در حالی که این نوع فراموشی یک موضوع عادی است و به بیمار بودن یا سن بالا ارتباطی ندارد. به گفته بوزان: «هرچه بیشتر یاد بگیرید و بیاموزید، حافظه‌تان در طول زمان قوی‌تر می‌شود». مطمئن باشید که هیچ دلیلی وجود ندارد که نتوانید یک زبان جدید و یا تاریخ کامل ایتالیا را در شصت یا هفتاد سالگی تان یاد بگیرید. تنها عامل ضروری و مورد نیاز 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 کندی و فراموشی ذهن، بدون شک تنبلی خود انسان است. اگر تمام دوران بازنشستگی تان را صرف تماشای تلویزیون کنید، که تنبلی ذهنی و جسمی را با هم دارد، ذهن شما در وضعیت و فرم خوبی نخواهد ماند. به جمله خواننده و بازیگر معروف بت میدلر دقت کنید. با اینکه او در سن پنجاه سالگی اش نیز ممکن است مقابل دوربین ظاهر شود اما تماشای تلویزیون را در خانه‌اش نه تنها برای دخترش بلکه برای خودش نیز بشدت تحریم کرده است. «من اجازه نمی‌دهم، او این جمله را اخیراً در تلویزیون گفت: «با خودم قراری گذاشتم، اینکه هیچگاه چیزی را از تو کمتر می‌فهمد و درک می‌کند (تلویزیون) را تماشا نکن».

تحقیقات بسیاری این موضوع را تأیید می‌کنند که توانایی و قدرت ذهن در صورتی که در درازمدت با آن تمرین نکنیم و از آن استفاده‌ای ننماییم کاهش پیدا می‌کند. یکی از این مطالعات در دانشگاه کنتاکی توسط پرفسور دیوید اسنودن بر روی راهبه‌ها انجام گرفت. به اسنودن و دستیارش اجازه داده شد تا بررسی عمیقی بر روی نوشتن، رژیم، سبک زندگی و

حتی مغز ۶۷۸ راهبه بعد از فوتشان انجام دهند.

اسنودن به این نتیجه رسید که راهبه‌هایی که در سن بالا همچنان از ذهنشان برای یادگیری چیزهای جدید و آموزش آنها به سایر افراد استفاده می‌کردند نسبت به آنهایی که از ذهنشان استفاده‌ای نمی‌کردند طول عمر بیشتری داشتند. به علاوه، راهبه‌هایی که تحصیلات بیشتری داشتند کمتر در معرض ابتلا به بیماری‌های ذهنی مانند آلزایمر بودند که این نتیجه با تحقیقات دیگر نیز همخوانی دارد که 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. لارنس کتز استاد دانشگاه دوک پیشنهاد می‌دهد که مردم کارهای تکراری‌شان را به روش‌های جدید و تازه‌ای انجام دهند تا هر پنج حس‌شان را درگیر سازد. حتی کارهای ساده و کوچکی که به روش‌های نو و بدیع انجام شوند می‌توانند خیلی مفید باشند؛ بخصوص اگر شما تمایلی به آموختن ویولن 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 می‌سازد. کلید و راه‌حل این است که خودتان را درگیر فعالیت‌ها و حوزه‌های جدید و ناآشنا سازید. کتز، یکی از نویسندگان کتاب مغزت را زنده نگاه دار، توصیه می‌کند که «هدف این است که مسیرهای زیست شیمیایی مغز را فعال سازیم و مسیرهای جدیدی نیز ایجاد نماییم که بتوانند به قدرتمندسازی یا حفظ مدارهای مغزی کمک نمایند». لیستی از فعالیت‌های پیشنهادی کتز عبارتند از:

- ◆ از یک مسیر جدید به خانه دوست‌تان بروید
- ◆ لباس‌هایتان را با حس لامسه‌تان پیدا کنید به جای استفاده از حس بینایی
- ◆ کتابی را وارونه بخوانید
- ◆ اگر راست دست هستید، با دست چپ‌تان مسواک بزنید.

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

فعالیت‌های پردازش اطلاعات مانند روزنامه‌خوانی نیز مؤثر هستند. افرادی که به طور منظم

برای اینکه ذهنم  
برای من مهم است.  
ذهن من مکانی است  
که بیشتر اوقاتم را در  
آنجا می گذرانم

چرا اینقدر زمان  
صرف رشد و توسعه  
درون خودت  
می کنی؟



فعالیت‌های محرک ذهنی انجام می‌دهند کمتر دچار زوال و افت تشخیصی در مقایسه با سایر افراد می‌شوند. فعالیت‌های دیگری نیز وجود دارد که می‌توانید از طریق آنها ذهن‌تان در وضعیت خوبی حفظ نمایید مانند، مطالعه، بحث و مذاکره فعالانه، بازی‌های ذهنی، بازی شطرنج، کشف مکان‌های جدید، آموختن چیزهای جدید و ملاقات افراد جدید نیز نه تنها می‌تواند محرک مغز باشد بلکه باعث رضایتمندی و لذت شما نیز می‌شود.

هدف این است که ذهن‌تان را مشغول نگه دارید. زمینه‌ها و رشته‌های جدیدی را برای یادگیری کاوش کنید، بخصوص زمینه‌های فکری به جای مهارت‌های عملی. حس کنجکاوی شما می‌تواند نیروی محرک شما به سمت کشف چیزهای کاملاً متفاوت و جدید باشد. به عنوان یک حسابدار ممکن است برای شما این سؤال

وجود داشته باشد که یک کامپیوتر چگونه کار می‌کند؟ الان زمان کشف و رسیدن به سؤال‌تان است. همچنین شما به عنوان یک پرستار ممکن است به ادیان مختلف و متفاوت علاقه‌مند باشید اما هیچگاه زمان کافی برای اکتشاف و بررسی ادیان مختلف نداشته‌اید. چرا رشته الهیات را در دانشگاه نمی‌خوانید؟

هیچ چیز مانند یادگیری و آموختن به ذهن شما نمی‌تواند 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 به جای تفکر رسمی و غیرخلاقانه مورد نیاز در محیط‌های کاری. این چالش‌های ذهنی خیلی به شما و ذهن‌تان کمک خواهند کرد.

اگر در دوران بازنشستگی‌تان یک فرد یادگیرنده فعال باشید، این نه تنها به شما کمک خواهد کرد تا بر کسالت و بی‌حوصلگی دوران بازنشستگی غلبه نمایید بلکه به حفظ مغز و ذهن‌تان نیز کمک خواهد کرد. خودتان را در کارها، فعالیت‌ها و زمینه‌های جدید زندگی مشغول سازید. چیزهایی که ذهن شما را برمی‌انگیزند، مغزتان را پویا نگه می‌دارند و توانایی آن برای دوران

بازنشستگی تان را طولانی تر می سازند.

اگر بخواهم جمع بندی کنم، تحقیقی که توسط بنیاد مک آرتور انجام گرفت به این نتیجه رسید که افرادی که به طور مداوم فعال هستند و فعالانه زندگی می کنند، سالم تر 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 می شود. بنابراین سلامتی تان باید همیشه برای برنامه ریزی دوران بازنشستگی تان مورد توجه و ملاحظه قرار گیرد. فعالیت های تان را بر این اساس انتخاب نمایید که چه مقدار به سلامت جسمی، روحی و معنوی شما می افزایند و اینگونه دوران بازنشستگی تان به طرز غیر قابل باوری ارتقا و بهبود می یابد.





---

فصل پنجم

یادگیری برای زیستن است



## خودت را متعهد کن تا یک یادگیرنده مادام‌العمر باشی اینگونه هیچ وقت زندگی‌ات بدون هدف نخواهد بود

بدیهی است که یکی از عناصر مهم برای داشتن یک بازنشستگی موفق، سلامت جسمی و روانی، رشد معنوی، رابطه عالی با خانواده و دوستان، و کارهای جالب دیگری است. اگر خودتان را متعهد سازید تا در تمام طول عمرتان در حال یادگیری و آموختن باشید، تا روزی که زنده هستید دنیا و زندگی سحرآمیز و جالبی را برای خودتان ساخته‌اید. به علاوه، زمانی که شما خود را متعهد می‌سازید تا یک یادگیرنده نامحدود باشید، زندگی‌تان هیچگاه بدون هدف باقی نخواهد ماند. داشتن یک هدف مهم به طور یقین می‌تواند در دوران بازنشستگی ناچی شما باشد.

صرف‌نظر از اینکه شما چند ساله هستید، همیشه چیزی جذاب برای یادگیری و فرصتی برای انجام آن وجود دارد. امروزه در کشورهای غربی فرصت‌های بیشتری نسبت به همیشه 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 پیش می‌روند. میلتون لاندوون نود ساله یک مثال در این مورد است. هر روز صبح لاندوون برای شرکت در دوره‌ها در دانشکده لاسل در نیوتون ماساچوست سوار یک اتوبوس شاتل به همراه چند بازنشسته دیگر می‌شود. لاندوون باید ۴۵۰ ساعت دوره را در هر سال بگیرد؛ چه این دوره‌ها را دوست داشته باشد چه نه. مانند دانشجویان دوره کارشناسی او باید مقاله ارائه بدهد و آزمون بدهد، اما برخلاف دانشجویان دوره کارشناسی مجبور نیست امتحان نهایی بدهد.

لاندوون یکی از ساکنین روستای لاسل است، امکانات بازنشستگی توسط دانشکده لاسل برای اعضای هیأت علمی و فارغ‌التحصیلانش فراهم شده است. تقریباً هفتاد دانشکده و دانشگاه در ایالات متحده آمریکا با امکانات بازنشستگی مشابه وجود دارد و بیست و پنج دانشگاه دیگر

نیز برنامه‌هایی در دست اجرا دارند. افرادی که برای زندگی به روستای لاسل می‌آیند باید توافقنامه‌ای را امضا کنند مبنی بر اینکه آنها هر سال یک دوره آموزشی کامل را کامل کنند؛ تا زمانی که دیگر از نظر پزشکی قادر به انجام این کار نباشند. بازنشستگان مجاز به گذراندن کلاس‌های تناسب اندام و یک یا دو دوره آموزشی مکاتبات هستند.

این دوره‌های آموزشی سنگین لاندوون را پریشان نکرده است. او در سال دوم دانشکده در کلاس طراحی وب سایت درحالی که چیزی از کامپیوتر نمی‌دانست ثبت‌نام کرد و فکر می‌کرد مواد درسی این دوره خیلی برای او سخت باشد. بعد از اینکه او پروژه نهایی را با موفقیت کامل گذراند، تصمیم گرفت ترم بعد در کلاس‌های کامپیوتر بیشتری ثبت‌نام کند. «من هرگز دست از یادگیری برنمی‌دارم» گفته لاندوون به خبرنگار نیوزویک در سال ۲۰۰۲

## با دانشگاه‌ها در ارتباط باش و در زندگی خودت را مشغول نگه‌دار

لزوماً همه بازنشستگانی که می‌خواهند ادامه تحصیل بدهند و بر دانش و آگاهی‌شان بیفزایند با سختی‌ها و دشواری‌هایی که میلتون لاندوون روبه‌رو شد مواجه نخواهند شد. خوشبختانه موارد و راه‌های دیگری نیز وجود دارد. یکی از بهترین راه‌ها برای هر بازنشسته‌ای این است که خودش را در زندگی مشغول نگه دارد و با دانشگاه‌ها و مراکز آموزشی در ارتباط باشد. حتی بازنشستگانی که قبلاً مدرک گرفتند نیز دوره‌های دانشکده را برای احساس خشنودی و رضایت آن می‌گذرانند. درواقع برای بعضی از بازنشستگان، انگیزه تحصیلی نه تنها مورد خوبی برای پیگیری است بلکه برای داشتن احساس سلامتی و خوشبختی نیز برای آنها ضروری است. «بارها و بارها از بازنشسته‌ها می‌شنوم که می‌گویند من می‌خواهم چیزی یاد بگیرم تا در زندگی مشغول باشم». گفته‌ای از دیولگس رونالد منهیمر مدیر مرکز بازنشستگی خلاق در کارولینای شمالی.

افرادی که درمی‌یابند که آنها تنها از شغل‌شان بازنشسته شده‌اند و نه از کل زندگی‌شان به طور دائم خواهان یادگیری و آموزش هستند.

بسیاری از مربیانی که در این برنامه‌های آموزشی تدریس می‌کنند می‌گویند به همان میزان که دانش‌آموزان از آنها می‌آموزند، آنها نیز از دانش‌آموزان می‌آموزند. «من از تعامل با مردم بسیار لذت می‌برم» این جمله یکی از معلم‌های بازنشسته خلاق در دانشکده ادوموند بود. «این افراد اینجا هستند برای اینکه خواهان یادگیری‌اند. این‌ها تجربه یک عمر را با خودشان به اینجا می‌آورند».

بعضی از بازنشسته‌ها ترجیح می‌دهند به صورت 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. بر اساس آمار وزارت آموزش و پرورش ایالات متحده آمریکا، بیش از ۵۰۰۰۰۰ سالمند در سطح ملی در دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها ثبت‌نام کرده‌اند. کلاس‌های این دانش‌آموزان به صورت عادی و معمول در محوطه اصلی دانشگاه برگزار می‌شود و در کلاس درس‌شان دانش‌آموزان دیگری نیز هستند که بسیاری از آنها هم‌سن فرزندان و نوه‌های آنها هستند. با این حال اکثر بازنشستگان در دوره‌هایی که بدون مدرک هستند ثبت‌نام می‌کنند. دانش‌آموزان در این برنامه‌های آموزشی ملزم به پرداخت یک‌بار هزینه برای هر دوره هستند و طول دوره‌های کلاس‌های آنها به جای یک ترم یک فصل است. اگرچه مفاد و محتوای علمی برای آنها مهم است، درس‌ها و واحدهایی که می‌گیرند براساس علاقه‌شان به موضوع تنظیم شده و ارتباطی به افزایش درآمدشان ندارد.

بسیاری از بازنشستگان در برنامه‌هایی مانند موردی که توسط مرکز کارولینای شمالی برای بازنشستگی خلاق پیشنهاد شد، که در واقع بخشی از یک شبکه با بیش از ۲۰۰ مؤسسه یادگیری دائم (LLIS) در سراسر کشور آمریکا و کانادا است ثبت‌نام می‌کنند. این برنامه‌های علمی به طور معمول توسط یک دانشکده محلی یا دانشگاه حمایت می‌شوند که اساساً دانشگاه‌های مردمی هستند که دوره‌های بدون قبولی و ردی برای افراد بازنشسته ارائه می‌دهد. دانش‌آموزان مختلفی از بازنشسته حرفه‌ای که چندین مدرک تحصیلی کسب کرده تا بازنشسته‌ای که در دبیرستان ترک تحصیل کرده و هرگز به دانشکده نرفته وجود دارند.

«دانش و فراگیری در برنامه بازنشستگی فرصتی را برای افراد در سن بازنشستگی فراهم می‌سازد تا در دوره‌ها و فعالیت‌هایی شرکت نمایند که امکان یادگیری دائم و مستمر را برای آنها فراهم می‌نمایند». جمله‌ای از رونالد زاکاری، رئیس دانشگاه دولتی والدوستا در گرجستان. یادگیری در برنامه بازنشستگی دانشگاه دولتی والدوستا به این صورت است که شرکت‌کننده‌ها هر ترم از بین بیش از ۳۰ کلاس می‌توانند انتخاب نمایند که شامل آشنایی با کامپیوتر، عکاسی دیجیتال، لحاف دوزی، اسپانیایی یادگرفتن برای سرگرمی، بازی‌های فکری و رقص است. در انتهای هر ترم، دانش‌آموزان به واحدهایی که تمایل دارند ترم بعد ارائه بشود رأی می‌دهند.

بسیاری از بازنشستگان دیر یا زود متوجه می‌شوند که یادگیری برای زندگی است. بدون شک شما می‌خواهید در طول سال‌های بازنشستگی‌تان به یادگیری و رشد ادامه دهید. برای کمک

به شما تا بتوانید این کار را انجام دهید، یادگیری در مؤسسات بازنشستگی، محیط رسمی را به همراه بحث آزاد و اطلاعات درجه یک به عنوان اولویت فراهم می‌کند. شما در واقع این فرصت را دارید که هر چیز قابل تصویری را در این برنامه‌ها را یاد بگیرید. روزنامه‌های محلی یا اینترنت را بررسی کنید تا متوجه شوید که مؤسسه یادگیری مادام‌العمر در منطقه شما وجود دارد یا نه.

## یک دوره سرگرمی برای رشد و پیشرفت خود و یادگیری مادام‌العمر بگیرید

اگر در محل زندگی تان هیچ مؤسسه یادگیری مادام‌العمری وجود ندارد، راه‌های دیگری برای شما به منظور یادگیری و آموختن رسمی وجود دارد. شما می‌توانید در دوره‌های کوتاه‌مدتی که 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 ایالات متحده آمریکا یک سیاستی دارند که به بازنشستگان این اجازه را می‌دهد تا در دوره‌ها با یک هزینه کم و جزئی شرکت نمایند، البته تا زمانی که کلاس‌ها کامل ثبت‌نام و پر نشده باشد.

به من نگفته بودی  
که می‌خواهی در  
دوره ارتقای عزت  
نفس ثبت‌نام کنی؟

فکر  
نمی‌کردم  
من را  
بیدارند



الیزابت میدستون، یک بازنشسته در ونکوور، این دوره‌ها را «دوره‌های شادی و لذت» نام نهاده است. او کلاس‌های علوم سیاسی، آلمان و انگلیسی را گذرانده است. شرکت در این دوره‌ها شادی‌بخش است زیرا دانش‌آموزان مواد درسی لذت‌بخشی را بدون استرس از داشتن امتحان یاد می‌گیرند. به علاوه آنها نیازی نیست تا تکالیفی انجام دهند یا مقاله‌ای بنویسند.

افرادی که در این دوره‌ها شرکت می‌کنند به دنبال اخذ مدرک نیستند، بلکه مهمتر این است که آنها سرکلاس‌ها می‌نشینند زیرا به دنبال یادگیری چیزی جدید هستند. گلدی هالند به عنوان یک بازنشسته از نانوت شهر نیویورک، چنین اظهار داشت «حتی اگر تنها یک نکته جدید را فراگیرید، بیشتر از آن چیزی است که قبلاً می‌دانستید».

کنت گانت هشتاد ساله و همسرش فای هفتاد و هفت ساله از ری بروک شهر نیویورک در

این دوره‌های دانشکده نیویورک برای چندین سال شرکت کرده‌اند. کنت، یک جراح مغز و اعصاب بازنشسته و فای، یک معلم بازنشسته، زمانی که شروع به شرکت در دوره‌ها کردند، جمعاً پنج مدرک دانشکده‌ای داشتند. به جای افزودن به مدارکشان، این دوره‌ها کمک به رشد و پیشرفت فردی و یادگیری دائم می‌کند.

کنت و فای را می‌توان سه یا چهار بار در هفته چند ساعت در محیط دانشگاه یافت. «ما خیلی خیلی سال پیش دانشکده را به پایان رساندیم اما ما آنرا ترک نخواهیم کرد» گفته کنت به اخبار مجله.

فای اضافه کرد «ما به تازگی دوره‌ای درباره خاورمیانه را به پایان رسانده‌ایم. این دوره فوق‌العاده بود. ما متوجه شدیم که چه اتفاقاتی دارد در آنجا می‌افتد. همه چیز از آموختن و یادگیری به دست می‌آید».

## روی گرفتن يك مدرک دانشگاهی و تجربه احساس تعلق به گروه افراد جوان کار کنید

رفتن به دانشگاه برای تحصیلات بیشتر می‌تواند به افراد بازنشسته حس موفقیت و غرور بدهد، سایر مزایای ارزشمند آن ذکر نمی‌شود. این برای ژون و ایتمن اتفاق افتاده است. بعد از پنج سال مطالعه، و ایتمن با درجه ممتاز از مرکز لینکلن دانشگاه فوردهام فارغ التحصیل شد. او اینچنین می‌گوید: «من سخت کار کردم اما قطعاً آن را دوست داشتم».

در اواخر سال ۱۹۴۰، و ایتمن زمانی که دانشجوی سال دوم بود برای ازدواج و بزرگ کردن فرزندان از دانشکده ولسلی ترک تحصیل کرد. تقریباً پنجاه سال بعد، او در دانشگاه فوردهام نیویورک ثبت‌نام کرد. او برای اولین بار از طریق برنامه‌ای با عنوان برنامه شصتم که برای افراد پنجاه سال به بالا بود وارد کالج دانشگاه شد. بعد از اتمام چند دوره او به برنامه اصلی تحصیلی جهت اخذ مدرک در مرکز لینکلن دانشگاه فوردهام منتقل شد.

سرانجام نه تنها و ایتمن با بدست آوردن مدرک حس رضایتمندی بزرگی را بدست آورد، بلکه او به طور واقعی هنگام گذراندن دوره‌ها احساس مشغولیت و فعال بودن در زندگی را داشت. علاوه بر این، او این حس تعلق و همگروهی با دانشجویان جوان تر را نیز تجربه کرده بود. «جدا از بحث یادگیری، بودن با افراد جوان کلاس را لذت بخش تر می‌کند». از «به تازگی یکی از شیرین ترین نامه‌ها را از یکی از دانش‌آموزان در مورد اینکه چقدر رابطه دوستانه ما برای او پرمعنا بوده دریافت کردم».



## استفاده از اینترنت و آنلاین بودن خیلی جالبتر از عدم استفاده از آن است

میلدرد ایواتر از خلیج تامپای فلوریدا، زمانی که با کامپیوتری مواجه می‌شد می‌ترسید. «منی خواستم به آن دست بزنم». اعتراف ایوانز «فکر می‌کردم که یک چیزی را خراب می‌کنم». به علاوه ایوانز در زندگی شخصی‌اش استفاده و بهره‌ای از کامپیوتر نبرده بود. این شرایط به کل در اواسط سال ۲۰۰۲ تغییر یافت. ایوانز، شصت و سه ساله در آن زمان طی هشت هفته گذراندن دوره کامپیوتر از طریق مرکز خویشاوندی فلوریدا در دانشگاه فلوریدای جنوبی فارغ‌التحصیل شده بود. «کامپیوتر یک دنیای کاملاً جدید است»، گفته ایوانز به خبرنگار تریبون خلیج تامپای: «من هرگز فکر نمی‌کردم تا این حد چیز برای یادگیری وجود داشته باشد، فقط به واسطه زدن چند کلید».

ایوانز در حال حاضر برای خودش یک کامپیوتر دارد. او نه تنها برای خودش کامپیوتر خرید بلکه برای نوه ۱۴ ساله خود او که بزرگش می‌کند نیز یک کامپیوتر خرید. با اینکه ایوانز در دوره آموزش کامپیوتر برای افرادی که نوه‌هایشان را بزرگ می‌کنند شرکت کرد، اما از دانش کامپیوتری که آموخت برای رفتن به کامپیوتر و کارهای شخصی خودش هم استفاده می‌کرد. مطمئناً بازنشستگان زندگی خود را به طور قابل ملاحظه‌ای زمانی که یاد می‌گیرند از کامپیوتر و اینترنت استفاده کنند ارتقا می‌دهند. متأسفانه، تنها حدود یک‌چهارم از خانواده‌های بازنشسته در سال ۲۰۰۲ آنلاین بودند؛ بر اساس مطالعه آنلاین AOL در مورد سالمندان پنجاه و پنج سال به بالا. براساس تجارب بازنشستگانی که آنلاین بودند مانند میلدرد ایوانز، آن سه چهارمی که از اینترنت استفاده نمی‌کنند در صورت استفاده از آن از مزایای خوبی می‌توانستند بهره‌مند شوند.

براساس مطالعات AOL، سالمندان آمریکایی آنلاین و فعال به طور متوسط بیش از بیست ساعت در هفته از اینترنت استفاده می‌کنند. تعداد قابل توجهی از این سالمندان - ۹۳ درصد - احساس می‌کنند که اینترنت در کل زندگی آنها را بهبود بخشیده است. علاوه بر این ۶۳ درصد هم اعتقاد دارند که اینترنت باعث نزدیکی خانواده‌ها به یکدیگر شده است.

خبر خوب این است که حتی اگر آنها قبل از اینکه بازنشسته شوند هیچ چیزی راجع به کامپیوتر نمی‌دانستند، 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 درمورد چگونگی استفاده از کامپیوتر به عنوان

یک ابزار ارتباطی و یادگیری برگزار می‌کنند. به عنوان مثال سنپور نت (SeniorNet) تلفن ۱۸۰۰۷۴۷۶۸۴۸) یک شرکت غیرانتفاعی در سان فرانسیسکو است که در حال حاضر حدود ۲۰،۰۰۰ عضو دارد. به منظور مقرون به صرفه شدن این دوره‌ها، این شرکت خود سالمندان را برای آموزش به سایر سالمندان استخدام می‌کند.

بسیاری از کالج‌های محلی و دانشگاه‌ها دوره‌هایی را برای چگونگی استفاده از کامپیوتر و اینترنت دارند. نمونه‌ای از این‌ها دوره «اینترنت سالمندان» است که توسط دفترخانه اداره آموزش و پرورش در دانشگاه کلگری در مونترال ارائه شده است، مؤسسه مک‌گیل برای یادگیری در دوران بازنشستگی مکان مناسبی برای سالمندان به منظور شروع یادگیری کامپیوتر و اینترنت است. دوره‌ها معمولاً توسط کارشناسان در این زمینه تدریس می‌شود و هزینه کمی برای ثبت‌نام مورد نیاز است.

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

- ◆ برقراری ارتباط با دوستان و بستگان از جمله نوه‌ها
- ◆ پی‌بردن به معاملات اتومبیل‌های نو یا کهنه
- ◆ برنامه‌ریزی ماجراجویی سفر بعدی خود
- ◆ کشف فرصت کسب و کار جدید
- ◆ کمک به بازنشستگان دیگر برای شروع یک کسب و کار جدید
- ◆ تحقیق و پژوهش برای نوشتن یک کتاب جدید
- ◆ شروع یک وب‌سایت برای فروش آثار هنری و یا صنایع دستی خود
- ◆ آموختن نکاتی برای زندگی سالم
- ◆ چگونگی مقابله با بی‌خوابی
- ◆ پیدا کردن یک شغل از طریق بانک کار سالمندان
- ◆ بررسی کتاب‌های موجود در کتابخانه و رزرو اینترنتی آنها
- ◆ کشف چگونگی مقابله بهتر با درد و ناراحتی بیماری‌هایی چون آرتروز و پارکینسون
- ◆ در تماس بودن با همکلاسی‌های سابق
- ◆ یافتن دوستان جدید از طریق چت کردن

- ◆ تماشای مرکز شهر نیویورک از طریق دوربین زنده
- ◆ خرید آسان اقلامی که یافتن آنها دشوار است
- ◆ انجام امور بانکی خود
- ◆ دیار با مجردهای جنس مخالف به صورت شخصی
- ◆ قرار ملاقات با فردی که می‌تواند همسفر شما باشد
- ◆ سرمایه‌گذاری در بازار سهام
- ◆ چک کردن کتاب‌ها در وبسایت‌های فروش کتاب
- ◆ شرکت در حراجی‌های سایت ای بی
- ◆ ارسال لطفه به دوستان
- ◆ بررسی انجمن‌ها و گروه‌های بازنشستگی
- ◆ شرکت در انجمن‌های گفتگوهای سیاسی
- ◆ بررسی روزانه طالع خود
- ◆ پیگیری نتایج مسابقات ورزشی به طور منظم
- ◆ شناسایی مزایا و منافی که دولت برای شما قرار داده است
- ◆ نام خود را در یک موتور جستجوگر وارد کنید و ببینید می‌توانید چیزی درباره خودتان در وبسایت‌های دیگر پیدا کنید.

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

بر اساس مطالعه انجام شده توسط اینترنت پیو و پروژه زندگی‌امریکایی، هنگامی که فردی معمولاً فرزند پسر یا دختر یا نوه، سالمندی برای اولین بار متقاعد به نشستن پشت کامپیوتر و اتصال به اینترنت می‌سازد، آن سالمند به یکی از مشتاق‌ترین کاربران اینترنت تبدیل می‌شود.

سوسانا فوکس، مدیر تحقیقات پروژه، چنین گزارش کرد «این سالمندان زمانی که متوجه حجم زیاد اطلاعات قابل دسترس می‌شوند، آن را دوست دارند».

پروژه پیو دریافت 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 ایمیل برای برقراری تماس با دیگران، مطالعه آخرین گزارشات خبری، تحقیق درباره اهمیت سلامتی و چک کردن آب و هوا است.

## جاده‌های آموزشی تحقیقی را کشف کن اگر می‌خواهی دنیا را کشف کنی

«زمانی که در شصت سالگی بازنشسته شدم و شروع کردم به شکایت از اینکه به اندازه کافی از قدرت مغزم استفاده نمی‌کنم، همسر من گفت «یا از مغزت استفاده کن یا از دستش بده» دنیس تامپسون شصت و سه ساله از ایالت کانکتیکات این را مطرح کرد.»

«بنابراین ما شروع کردیم به بررسی بروشورهای دوره‌های تحصیلی بزرگسالان و شرکت در سخنرانی‌های عمومی در دانشکده محلی. من به طور داوطلبانه‌ای بازرسی خدمات نگهداری و پرستاری در منازل را به عهده گرفتم. و ما این گونه خودمان مسیر محقق بودن را کشف کردیم» تامپسون، یک وکیل بازنشسته، و همسرش برندی، یک پرستار سابق مدرسه، سالی حداقل دو برنامه آموزشی در برنامه سفرشان برای خودشان داشتند. «تابستان قبل ما در کانکتیکات ماندیم و از یک هفته مطالعه و بررسی در یک موزه ساحلی و تاریخی محلی لذت بردیم.» تامپسون اخیراً به یک خبرنگار گفت، «سپس ما به نیویورک رفتیم به منظور یادگیری موسیقی کلیسای قرون وسطی و زندگی در یک صومعه. امسال ما حتی ماجراجویی بیشتری را در برنامه خود داریم و می‌خواهیم به بریتیش کلمبیا برای یادگیری زمین‌شناسی و گل‌های وحشی کوه راکی کشور کانادا برویم.»

شما نیز ممکن است بخواهید جاده و سفر محقق بودن را بیمایید و دنیا را طور دیگری کشف کنید. این بزرگترین شرکت آموزشی و گردشگری جهان برای بزرگسالان بالای پنجاه و پنج سال است. هر سال بیش از ۳۰۰ هزار دانش‌آموز در ۱۹۰۰ نقطه جهان در این برنامه شرکت می‌کنند. برنامه‌های آموزشی می‌تواند چندین شب تا چندین هفته باشد که شامل سخنرانی‌های روزانه، سفرهای زمینی و فعالیت‌هایی به همراه مسکن و غذا هستند.

اطلاعات برگرفته از وب سایت این سازمان: جاده تحقیق یک سازمان غیرانتفاعی است که اختصاص به ارائه دوره‌های ماجراجویانه جهت یادگیری و آموزش به افراد پنجاه و پنج ساله به بالا دارد. از ایالت نیوهمپشایر به نیوزلند، از آفریقای جنوبی تا داکوتا جنوبی، جاده تحقیق دنیایی از فرصت‌های آموزشی با قیمت‌های استثنایی ارائه می‌دهد.

ارتباط اجتماعی و ملاقات با افراد جدید، بخش عظیمی از این تجربه سفر و آموختن است. اوقات خوش، بازی و گردش و سفرهای کوتاه، برقراری ارتباط با دوستان جدید را تسهیل می‌کند. «افراد بسیار جالبی در آنجا حضور دارند»، به گفته دنیس تامپسون «شما افرادی را با پیشینه‌های متنوع و مختلف ملاقات می‌کنید و از تجارب یکدیگر لذت می‌برید. رابطه دوستانه

بخشی از این پکیج می‌باشد».

بیشتر از همه، جاده تحقیق، بازنشستگان را قادر می‌سازد تا فعال باشند و در زندگی مشغول بمانند. آنها سفر می‌کنند، همدیگر را ملاقات می‌کنند و درباره هر چیزی از عکاسی تا زندگی دریایی در دانشگاه‌ها، دانشکده‌ها، و دیگر مؤسسات آموزشی در نقاط مختلف جهان یاد می‌گیرند. فهرست دوره‌ها عملاً هر موضوع قابل‌تصور را اعم از علوم کامپیوتر، تاریخ، معماری، ادبیات شعر، مهندسی، نویسندگی خلاق، درام، فیلم، رقص و ریاضیات را پوشش می‌دهد. اکثر دوره‌ها در کانادا و آمریکا یک هفته به طول می‌انجامد و هزینه اش در حدود ۳۵۰ دلار است. هزینه شامل اتاق، غذا، شهریه و تعدادی نیز فعالیت‌های فوق‌برنامه است. هزینه‌های سفر پوشش داده نمی‌شود.

شرکت‌کنندگان خودشان باید وسیله و روش سفرشان به کالج را هماهنگ کنند. دانش‌آموزان تجربه زندگی در خوابگاه و استفاده از غذا و امکانات دانشگاه را کسب خواهند کرد. آنها در جلسات و کلاس‌ها حاضر می‌شوند و در گفتگو و مباحثه‌های دسته‌جمعی شرکت می‌نمایند. برای آن دسته افرادی که امتحان و تکالیف را دوست ندارند، خبر خوب این است که این دوره‌ها هیچ‌گونه آزمون، نمره و تکلیفی و پیش‌نیازی نیز ندارند. پس هر مدرک تحصیلی که دارید فرقی نمی‌کند و می‌توانید در این دوره‌ها شرکت نمایید.

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

---

فصل ششم

ثروت تو جایی است که

دوستانت هستند



## دوستان شما زندگی‌تان را کامل می‌کنند

احتمالاً بعد از بازنشستگی دلتان برای چیزی در محیط کارتان تنگ نمی‌شود به غیر از همکاران و افرادی که با آنها کار می‌کنید. لزوماً نباید افرادی که دلتان برای آنها تنگ می‌شود افراد خاصی باشند، صحبت در اینجا کلی است. ارتباطات اجتماعی، حتی زمانی که سطحی باشد، زندگی را برای بسیاری از ما لذت‌بخش‌تر می‌سازد.

در فصل ۳ ما راجع به «احساس اجتماعی بودن» به عنوان یکی از سه نیاز اصلی انسان که محیط کار امروزی فراهم می‌کند صحبت کردیم. نه تنها ارتباط اجتماعی در طول ساعات هفته وجود دارد، بلکه ممکن است تعداد زیادی هم‌مراسم و رویدادهایی از طرف شرکت برگزار شود. مانند رویدادهای ورزشی (بولینگ، بیسبال)، پیک‌نیک، مهمانی‌ها (تولد، کریسمس و بازنشستگی).

قطعاً برای تعدادی از افراد تنها ارتباط اجتماعی که تجربه می‌کنند در محیط کارشان است. در واقع برای سال‌ها بعضی از کارکنان برای ارتباط اجتماعی کاملاً به سازمان متکی شده‌اند، به نحوی که نهایتاً مهارت‌های لازم برای ایجاد دوستی‌های خارج از محیط کاری را از دست می‌دهند. در دوران بازنشستگی، این کارکنان با محیط اجتماعی ناهمگون می‌شوند. آنها دیگر در اجتماع احساس آشنایی، امنیت ندارند.

افرادی که به تازگی بازنشسته شده‌اند باید سعی کنند نیاز به اجتماعی بودن که محیط کارشان برای آنها تأمین کرده بود را با روش‌های دیگر ارتباط اجتماعی 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 آیا به خواهر یا برادر برای حمایت اجتماعی اعتماد دارند. برای اینکه احساس تعلق به اجتماع داشته باشید، باید روش‌های متفاوتی را برای ارتباط و لذت بردن از خانواده، دوستان و آشنایان استفاده کنید.

مطالعه‌ای تحت عنوان (حالا نوبت من است) توسط سایمون فریزر در مرکز تحقیقات علم پیری



شناسی در برنابی، به این نتیجه رسید که شادترین سالمندان آنهایی هستند که مشارکت اجتماعی دارند. آنها عضو گروه‌های فعالی در اماکنی چون کلیساها، باشگاه‌ها و غیره تعلق دارند. سرپرست این پژوهش ورونیکا دویل به این نتیجه رسید «اینکه فرزندان را چند وقت یک بار می‌بینی مهم نیست. آنچه مهم است این است که در چند نقطه جهان برای خودت کسی هستی»، برای اکثر بازنشستگان ایجاد و حفظ دوستی‌های بزرگ کلید ایجاد احساس اجتماعی بودن و به تبع آن سلامت اجتماعی، احساسی و جسمی است. چندین مطالعات تحقیقاتی به این نتیجه رسیدند که افرادی که با دیگران رابطه صمیمی برقرار می‌کنند شادتر، سالم‌تر و طولانی‌تر زندگی می‌کنند. از سویی دیگر، افراد تنها که یا دوستی ندارند یا تعداد بسیار کمی دارند، شانس بیمار شدن و مرگ زودرس برای آنها بالا می‌رود.

تیتوس مک کویس پلایوتوس، نماینده‌نویس رومی که آثارش شکسپیر و مولیر را تحت تأثیر قرار داده اینگونه گفت: «ثروت تو جایی است که دوستانت هستند». به عبارت دیگر هر چه 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 نداشته باشید نمی‌توانید انتظار یک بازنشستگی فوق‌العاده را داشته باشید. قطعاً، بدترین شکل فقر و تنگدستی نداشتن دوست است.

جیمی کارتر رئیس‌جمهور سابق ایالات متحده آمریکا در مورد عوامل بازنشستگی موفق می‌گوید: «دو راز اصلی برای یک کهنسالی موفق وجود دارد: اول فعال ماندن در انجام کارهایی که برای ما جالب هستند و دوم داشتن رابطه صمیمانه با دیگران، این طور ما 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، آنچنان زمان و زندگی افراد را درگیر ساخته 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 سن ۳۵ سالگی بازنشسته شوید، تفریحات و سرگرمی‌های زیادی دارید که انجام دهید اما دوستانی که همراهی‌تان کنند ندارید. 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 نمایید. داشتن تعدادی زیاد روابط دوستانه خارج از محیط کارتان باعث می‌شود زمانی که بازنشسته می‌شوید همراهان و دوستانی داشته باشید. به عنوان مثال با همسایه‌تان، والدین فرزندان‌تان، افرادی در باشگاه‌های ورزشی رابطه دوستانه ایجاد کنید.

در کمال تعجب روابط دوستانه و اجتماعی، اثرات به مراتب بیشتری بر کیفیت زندگی بازنشستگی شما در مقایسه با سلامتی و پول دارد. محققان کانادایی، دیوید اوانز و تری لین به این نتیجه رسیدند که ارتباط با دیگران، احساس خواستنی بودن و نیاز به داشتن حس تعلق اثرات بیشتری بر زندگی بازنشستگی دارند زیرا تأثیر آنها نسبت به سلامتی و پول آنی‌تر است.

تحقیق جالب دیگری که در دپارتمان روانشناسی دانشگاه میشیگان انجام شد، تأکید می‌کند که حمایت عاطفی و اجتماعی خیلی بیشتر از داشتن پول باعث ایجاد شادی در بازنشستگی می‌شود. محققان میزان شادی و رضایت ۱۰۰ نفر از افرادی را که قرار بود بزودی بازنشسته شوند سنجیدند. در یک بررسی دیگر میزان شادی و رضایت این افراد، چهار سال بعد از آغاز بازنشستگی‌شان نیز مجدداً سنجیده شد.

متأسفانه دوران بازنشستگی برای همه این افراد دوران خوشایند و دلچسبی نبود. سی و چهار گفتند که میزان رضایت کمتری بعد از اینکه بازنشسته شدند دارند، بیست و پنج نفر معتقد بودند که زندگی‌شان بهتر شده است و مابقی افراد گفتند که میزان رضایت و شادمانی‌شان نسبت به قبل تغییری نکرده است.

محققان دانشگاه میشیگان کشف کردند که داشتن حمایت اجتماعی قوی، عامل مهم و اصلی در تعیین میزان رضایت و خوشحالی این افراد چهار سال بعد از ترک اشتغال‌شان بود. افرادی که از دوران بازنشستگی‌شان رضایت داشتند و خوشحال بودند، شانزده دوست و همراهی داشتند که می‌توانستند روی آنها حساب کنند و در مقابل افراد ناراضی کمتر از ده دوست واقعی داشتند. تونی آنتونوچی یکی از محققان اینگونه مطرح کرد: «اگر چه دوستی نمی‌تواند جایگزین پول و سلامتی باشد اما در شرایط استرس‌آور مانند بیماری یا دشواری‌های مالی به شما کمک می‌کند».

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 هزار دلار پول از یک خویشاوند شمارا خوشحال خواهد کرد.

در اینجا لازم است یادآوری کنیم که دوستی تنها برای شرایط دشوار یا بیماری نیست. بدون دوستان خوب سفر ماجراجویی و هیجان کافی نخواهد داشت، یک میلیون دلار استفاده کافی نخواهد داشت، کریسمس روز کسل‌آوری خواهد بود، مهمترین موفقیت‌هایتان به نظر بی‌ارزش خواهند آمد و در کل رضایتمندی از زندگی کاهش می‌یابد.

متأسفانه افراد، بخصوص مردان بیشتر از زنان، دوستی‌های قوی و محکمی ندارند که بعد از ترک شغلشان بتوانند روی روابطشان حساب کنند. به آنها احساس تنهایی، بی‌حوصلگی و طردشدگی دست می‌دهد، زیرا در زمان اشتغال‌شان زمان و انرژی کافی برای ایجاد روابط دوستانه قوی و صمیمی نگذاشته‌اند. به علاوه آنها مهارت دوستیابی را از دست داده‌اند. دلیل دیگری که بازنشستگان دوست‌های کافی ندارند این است که زمان اشتغال‌شان، به خاطر کارشان به دوستانشان توجه کافی نداشتند.

بازنشستگان شاد نه تنها روابط دوستانه با کیفیت دارند بلکه توانایی دوستیابی‌شان نیز خیلی خوب است. نکته قابل توجه این است که چگونه خارج از محیط کار می‌خواهیم دوستان جدید پیدا کنیم؟ معمولاً افرادی با تفکر و طرز فکر مشابه بیشتر جذب یکدیگر می‌شوند تا افرادی که هیچ نقاط مشترکی ندارند یا نقاط مشترک کمی دارند. 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 ارزانتین چیزها در زندگی است که از طریق دوستی و روابط دوستانه می‌توان آن را به دست آورد. شادی‌های واقعی و عمیق، خیلی کم‌هزینه هستند. تنها هزینه جدی به دست آوردن شادی، زمان و تلاشی است که باید برای ساختن و حفظ یک رابطه دوستانه صرف کنید. لنی دی ساکن پورتلند به گزارشگر یو تی ان اینگونه گفت، «همیشه فکر می‌کردم می‌توان انرژی را برای پول درآوردن یا دوست پیدا کردن مصرف کرد. و دستاوردهای هر دو تقریباً یکسان است، امنیت، تجارب جدید، موارد شخصی، سفر و غیره. اما من دوستی را خیلی لذت‌بخش‌تر یافتم».

فراتر از هر چیز، دوستان زندگی را کامل‌تر می‌کنند. تا به حال 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 آید. در حقیقت تنها ۱۰ دقیقه با دوستان حقیقی و خوب بودن روز واقعاً سخت و افسرده‌ای را قابل تحمل می‌سازد.

## دو یا سه دوستی حقیقی خیلی با ارزش‌تر از صد دوستی سطحی و ظاهری است

برای اینکه بتوانیم شاد، پرانرژی و سرحال‌بازنشسته شویم، همه ما به دوستانی نیاز داریم تا با آنها از نظر روحی، معنوی و فلسفی تعامل داشته باشیم. ضرورتاً نیازی به داشتن تعدادی زیاد دوست نیست، بلکه تعدادی اندک دوستان صمیمی و نزدیک کافی است. در واقع دو یا سه دوست واقعی خیلی باارزش‌تر از صدها دوست غیرواقعی است.

دوستی واقعی از روابط و آشنایی‌های اتفاقی به دست نمی‌آید. بعلاوه بازنشستگان نباید روی دوستی‌های حقیقی با همکاران سابق‌شان نیز حساب کنند. به طور کلی دوستان کاری تنها آشناهایی هستند که تنها زمان زیادی را با آنها می‌گذرانیم و نه بیشتر. در بعضی مواقع آنچه به طور معمول در محیط کاری دوستی خوانده می‌شود تنها یک ارتباط و همکاری میان افرادی است که نمی‌دانند دوستی واقعی چیست. بخصوص این درباره افرادی که اعتیاد به کارشان دارند و روابط دیگری خارج از حلقه کاریشان ندارند صدق می‌کند.

اگر شما هنوز به طور کامل درگیر شغلتان هستید و هیچ دوستی خارج از حلقه کاری‌تان ندارید، الان زمانش رسیده که تعدادی دوست جدید پیدا کنید. اون همکاران که با همدیگر علاقه مشترکی درباره هوا و طالع بینی روزانه دارید، احتمال کمی وجود دارد که بعد از بازنشستگی رابطه‌تان ادامه پیدا کند. حتی اگر او تمایل به ادامه رابطه داشته باشد چرا خودتان را اذیت کنید؟ دوستی دنیای خیلی عظیم‌تری است که تنها بخواهید درباره مسائل غیرقابل پیش‌بینی و سطحی صحبت کنید.

دوستی خیلی وسیع‌تر از این است که تنها بخواهید درباره مسائل کاری صحبت کنید. «با افرادی که درباره مسائل کاری صحبت می‌کنند، همراهی و هم‌نشینی نداشته باشید»، پیشنهادی از راجر روزنبلت: «این دسته از افراد نه تنها خودشان آدم‌های جالبی نیستند، بلکه به امور جالب نیز علاقه‌ای ندارند. با افرادی همراه و هم‌نشین باشید که به غیر از خودشان به مسائل دیگری در دنیا هم علاقه‌مندند. دوست شما کسی است که هیچ وقت از شما نمی‌پرسد بر روی چی کار می‌کنی؛ هیچ وقت جویای موفقیت‌تان در پروژه قبلی نمی‌شود؛ هیچ وقت واژه شغل در لغت‌های مورد استفاده‌اش نیست».

هر چه به بازنشستگی نزدیک‌تر می‌شوید، خیلی مهم است که دوستان بیشتری خارج از فضای کارتان داشته باشید. حداقل باید دو یا سه دوست نزدیک و صمیمی داشته باشید که از هم‌نشینی و ارتباط با این افراد لذت ببرید و با آنها علایق مشترکی غیرمرتبط با شغلتان داشته باشید. این دوستان باید آنقدر عمیق و واقعی به شما اهمیت بدهند که هنگام

بازنشستگی تان تمایل به بودن کنار تان داشته باشند.

اگر متأهل هستید، به‌رغم اینکه چقدر به همسرتان نزدیک و صمیمی هستید، بازهم نیاز به دوستان صمیمی دارید، منظور دوستان همسرتان نیست، منظور دوستان صمیمی خودتان است. اگر دوستانتان را همسرتان انتخاب کرده باشد پس دوستان واقعی نیستند. به دوستان همسرتان نمی‌توانید تکیه کنید در حالی که دوستان واقعی و انتخابی خودتان قابل اتکا هستند. بعلاوه هرچه سن تان بالاتر می‌رود، احتمال فوت همسرتان نیز بیشتر می‌شود. بخصوص قابل توجه خانم‌ها که معمولاً بیشتر از آقایان عمر می‌کنند. در صورت وقوع چنین اتفاقی برای شما، دوستان واقعی تان حامی و یاری دهنده شما خواهند بود. در مقابل دوستان همسرتان احتمالاً بعد از فوت همسرتان دور خواهند شد.

کلید یافتن و داشتن خوشحالی در بازنشستگی این است که روابط دوستانه با کیفیتی با تعدادی محدود افراد شاد و جالب داشته باشید. کیفیت خیلی با اهمیت‌تر از کمیت است. اگر مدام تعداد دوستانتان را تا جای ممکن افزایش دهید، میزان شادمانی شما کاهش می‌یابد، زیرا رسیدگی به این روابط زیاد، وقت، انرژی، پول و خلاقیت‌تان که در واقع منابع مورد نیاز در دوران بازنشستگی تان هستند را مصرف می‌کنند. به علاوه احتمال اینکه شما بتوانید دوستی‌های واقعی و عمیق نیز تشکیل بدهی که کمتر می‌شود، زیرا توان و وقت و انرژی تان میان تعداد زیادی از افراد تقسیم شده است.

افرادی که در دوران بازنشستگی تان با آنها در ارتباط هستید متفاوت هستند. یک عده آشنا هستند، عده‌ای دوستی‌های اتفاقی و تصادفی و عده‌ای هم دوستان صمیمی و نزدیک. البته داشتن دوست واقعی و صمیمی یکی از هدایای زندگی است. یک دوست واقعی بودن نیز یکی از کارهای دشوار در زندگی است. در این زمینه همیشه به خاطر داشته باشید که دوستی یک فعل است نه یک اسم. جور دیگه‌ای بیان کنم، دوستی یک عنصر فعال است که برای زنده بودن و رشد، دائم نیاز به ورودی‌ها و مواد اولیه دارد.

فرق میان یک آشنا و یک دوست مانند تفاوت بین کامیون و یک خودروی فراری است. آشنایان همانند کامیون‌ها سخت و خشک و کسل‌کننده هستند و در اولین برخورد گرما و جذابیت‌شان را از دست می‌دهند، اما در مقابل دوستان همانند خودروی فراری هستند، نرم و انعطاف‌پذیر و مهیج هستند و در صورتی که از آن مراقبت نمایید گرما و جذابی‌شان را حفظ می‌نمایند. یک نفر می‌گفت، دوستی مانند پول است، به دست آوردنش آسان و نگه داشتنش سخت است. اگر به دوستانتان آن توجه و احترامی که می‌خواهند را ندهید آن را جای دیگری می‌یابند.

یادتان باشد که یک راه ساده برای از دست دادن دوستی این است که قدر آن را ندانید و نسبت به آن بی تفاوت باشید. اگر هنوز بازنشسته نشده‌اید، نادیده گرفتن و غفلت از دوستان خوب کار ساده‌ای است چون شما به دنبال کسب شهرت و موفقیت هستید و در این راه با افرادی با موقعیت و جایگاه بالا و قدرتمند آشنا می‌شوید که توجه به دوستان خوب را دشوارتر می‌سازد. اگر آنقدر خوش‌شانس باشید که به جایگاه و موقعیت خوبی برسید، این اشتباه را نکنید که از دوستانتان غافل شوید. ممکن است در آینده دوستانتان نیز به جایگاهی همانند شما و یا حتی بالاتر برسند و رفتار مشابهی با شما خواهند داشت و حتی خود شما نیز متوجه شوید که جایگاه و موقعیت بالا به تنهایی رضایت‌بخش نیست.

اگر دوستانتان را در اولویت دوم قرار دهید، انتظار داشتن دوستان درجه یک هم نداشته باشید. اگر دوستانتان را در پشت صحنه زندگی‌تان قرار دهید، آنها هم برای یافتن دوستی واقعی جای دیگری را جستجو می‌کنند.

همان‌طور که انتظار می‌رود فردی که زمان بیشتری برای دوستانش می‌گذارد عزیزتر و محبوب‌تر است. برای اینکه یک رابطه دوستی موفقیت‌آمیز باشد باید از جهات مختلفی دوجانبه باشد. شما باید بتوانید به دوست‌تان اعتماد کنید، دوست‌تان هم به شما اعتماد داشته باشد. اگر ستاده‌ای ارزشمند از دوست‌تان دریافت کردید شما هم باید در شرایط لازم جبران نمایید و حمایت بارزشی از دوست‌تان به عمل آورید. شما باید فرد دلنشینی باشید تا دوستان کنارتان باشند، دوستانتان نیز باید دلنشین باشند تا شما را کنار خود داشته باشند. باید از افرادی که انگیزه‌هایی متفاوت و فراتر از عرف از دوستی با شما دارند اجتناب نمایید. دوستی با این افراد می‌تواند پول، وقت، انرژی و خلاقیت‌تان را از شما بگیرد. حتی می‌تواند سلامتی شما به ویژه سلامت روحی‌تان را به خطر اندازد. نشانه‌های یک دوست غیر حقیقی عبارتند از:

- ◆ می‌خواهد شما علایقی دقیقاً همانند علایق او داشته باشید
- ◆ می‌خواهد شما را کنترل نماید
- ◆ معمولاً از نظر مالی بر شما تکیه می‌کند
- ◆ می‌خواهد نگهبان و حافظ شما باشد
- ◆ شدت از نظر احساسی 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 هستید که شما سایر روابطتان با دوستان و خانواده را فدای رابطه با او سازید
- ◆ تنها موقع خوشگذرانی او را می‌بینید
- ◆ هربار از یک نام مستعار استفاده می‌کند

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 پیدا کنید دلیل نمی‌شود که دوستان واقعی‌تان شما را تنها بگذارند. در مواقع سخت و دشوار است که می‌توان دوستان حقیقی را شناخت. دوستان حقیقی نه تنها به شادی شما می‌افزایند بلکه از شادی‌تان نیز نمی‌کاهند. به گفته آلیس واکر، «دوست شما کسی نیست که سکوت شما را بخواهد و حق شما را برای شکوفایی و رشد نادیده انگارد». سعی کنید اطراف‌تان را پر کنید از افرادی که از خودشان گرما، محبت، تازگی و نشاط ساطع می‌کنند. در این صورت احتمال یافتن یک دوست واقعی برای‌تان افزایش می‌یابد. به نظر من یک دوست حقیقی آن دوستی است که می‌توانید در کنار او یک کار کسل‌کننده انجام دهید و همچنان از کنار هم بودن لذت ببرید. بعضی از ویژگی‌های یک دوست حقیقی عبارتند از:

- ◆ همیشه شما را دوست دارد، چه پولدار باشید چه فقیر
- ◆ شما را صرف‌نظر از دستاوردها و موفقیت‌هایتان دوست دارد
- ◆ به هیچ‌عنوان از شما سوءاستفاده نمی‌کند
- ◆ در مواقع ضعف و ناتوانی از شما سوءاستفاده نمی‌کند
- ◆ وقتی ناراحت و بی‌انرژی هستید شما را تنها نمی‌گذارد
- ◆ فردی است که کنار او می‌توانید شکننده و آسیب‌پذیر باشید
- ◆ فرد قابل اعتمادی که هیچ‌وقت اسرار شما را فاش نمی‌کند
- ◆ در غیاب شما اگر کسی درباره‌تان صحبتی کند از شما حمایت می‌کند
- ◆ در مواقعی که خیلی درباره زندگی جدی می‌شوید شما را می‌خنداند

فراتر از هر چیز، یک دوست خوب و حقیقی به شما یادآوری می‌کند چگونه فردی که دوست داشتید باشید. شاید تا الان شانس داشتن یک دوست حقیقی را نداشته‌اید، پس بهتر است به این جمله رالف والدو توجیه کنید: «تنها راه یافتن یک دوست این است که خودتان یک دوست حقیقی باشید».

این جمله سؤال مهمی را به ذهن می‌آورد: شما چگونه دوستی هستید؟ لیست بالا را بررسی کنید و ببینید شما کدام ویژگی‌های بالا را دارید. ویژگی‌های بالا را نه تنها باید هنگام یافتن دوستان خوب جستجو کنید بلکه خودتان هم باید این ویژگی‌ها را در خود ایجاد و حفظ نمایید.

## نمی‌توانید در خانه بنشینید و دیده شوید

برای بازنشستگان نه تنها نگه داشتن دوستان مهم است بلکه یافتن دوستان جدید نیز حائز اهمیت است. همانطور که سن بالاتر می‌رود تعداد دوستان به دلایل متعددی چون فوت، جابجایی و تغییر در علایق کاهش می‌یابد. برای اکثر افراد دوستی‌های جدید به سادگی و به خودی خود پیش نمی‌آید.

اگرچه با افزایش سن، توان دوستیابی افراد کاهش می‌یابد اما این بدین معنا نیست که یافتن دوست جدید غیرممکن است. تنها باید تکنیک و روش‌های مؤثری در دوستیابی به کار برد. بچه‌ها در هر جا و زمانی دوست پیدا می‌کنند، آنها حتی در میان بزرگسالان هم برای خود به دنبال دوست می‌گردند. در مقابل، بزرگسالان شانس کمی برای یافتن دوست صرف‌نظر از سن افرادی که با آنها مواجه می‌شوند می‌بینند.

بعلاوه بعضی از افراد آنچنان خودشان را درگیر و مشغول کارهای مختلف مانند تماشای تلویزیون ساخته‌اند که دیگر به فکر افزودن حلقه دوستان خود نیستند. «تنها این نیست که دوستیابی با بالا رفتن سن دشوارتر می‌شود» گفته‌ای از جان یاگر جامعه‌شناس و نویسنده کتاب دوستی‌ها، «اما پیدا کردن دوست و یافتن زمانی برای حفظ و نگهداری دوستی‌ها نیاز به توجه و زمان دارد».

برخلاف باور عموم، یافتن دوستان جدید مهارتی است که بازنشستگان مسن اگر هنوز این مهارت را ندارند می‌توانند فراگیرند. یافتن دوستان جدید و حفظ آنها برای همه افراد کار ساده‌ای نیست، اما همه می‌توانند از پس آن برآیند. نکته مهم این است که روی این مهارت کار کنید و برای آن تلاش کنید. البته این مهارت نیز همچون سایر مهارت‌ها نیاز به تمرین و ممارست دارد. به عنوان مثال گیل کورنی از الکساندریه، بعد از فوت همسرش در سال ۱۹۸۰ با نیاز به یافتن دوستان جدید روبه‌رو شد. «هنگامی که از مراسم تدفین همسرم به خانه برگشتم، هفتاد و هفت سال داشتم و برای اولین بار در زندگی‌ام به تنهایی دور میز ناهارخوری نشستم». او در سال ۲۰۰۲ به یک گزارشگر آمریکایی گفت، «تصمیم گرفتم که روحیه و زندگی فرزندانم را با گریه‌های مداوم خودم هرگاه که تماس می‌گیرند خراب نکنم».

او برای اینکه بتواند با وضعیت جدید خود کنار آید، یافتن و حفظ دوستان خوب را به عنوان هدف برای خودش در نظر گرفت. با گذر زمان او توانست حلقه‌ای از دوستان صمیمی که بیشتر آنها مرتبط به کلیسا بودند برای خود ایجاد نماید. در سال ۲۰۰۲ تعداد دوستانش به صد نفر رسید و هنوز هم به چند دوست دیگر نیاز داشت برای اینکه زندگی‌اش جالب‌تر شود.



نکته این داستان واضح است: اگر می‌خواهید دوستان جدیدی پیدا کنید، نباید در خانه منتظر بنشینید تا شما را کشف کنند. اگر علایقتان را به تنهایی دنبال کنید هم احتمال یافتن دوستان جدید برای شما کاهش می‌یابد. اگر تنها بنشینید و تلویزیون تماشا کنید یا یک سرگرمی را به تنهایی دنبال کنید هم باز احتمال یافتن دوستان جدید برای شما کم است. یافتن دوستان جدید نیازمند این است که شما خودتان در اجتماع و در معرض ارتباط با دیگران قرار دهید.

اماکن و محل‌هایی که می‌روید در دوستیابی مؤثر است. افرادی با علایق و تفکر مشابه بیشتر جذب یکدیگر می‌شوند. اگر می‌خواهید با آدم‌های جالب روبه‌رو شوید باید به محل‌های جالب بروید. اگر می‌خواهید با افراد هنرمند روبه‌رو شوید به اماکن هنری بروید. اگر به فلسفه علاقه‌مندید مسلماً افراد همفکران را در دونات‌فروشی که معمولاً درباره بازی‌های ورزشی و فیلم‌های تلویزیونی صحبت می‌کنند نمی‌توانید پیدا نمی‌کنید.

برای بعضی از افراد، انجمن‌های فعال بازنشستگی مکان فوق‌العاده‌ای برای ملاقات با افراد جدید و یافتن دوست است. به عنوان مثال ماریس ماشولت و همسرش وین تجربه‌ای از این انجمن‌ها دارند. در دو سال اول بازنشستگی، خانواده ماشولت تور آمریکاگردی با ماشین خود راه انداختند. سپس در مرکز شهر سان‌سیتی فلوریدا که ۱۶۰۰۰ نفر ساکنین مسن دارد مستقر شدند.

وین در ابتدا نگران این بود که آیا او و همسرش قادر به پیدا کردن دوستان جدید خواهند بود. «اما خیلی برایم ساده بود»، او به یک گزارشگر روزنامه گفت «ما گروه‌های مختلفی از دوستان داریم. با عده‌ای از آنها گلف‌بازی می‌کنیم، شام بیرون می‌خوریم و با عده‌ای نیز به تماشای هنرهای نمایشی می‌رویم».

آنچه بعضی از مکان‌ها مانند سان‌سیتی را به محل خوبی برای دوست‌یابی تبدیل کرده است، انواع فعالیت‌های اجتماعی است که می‌توان در آنجا انجام داد. در سان‌سیتی گروه‌های مختلف برای صرف صبحانه، پیاده‌روی دسته‌جمعی، ایروبیک در آب، رقص، تنیس، دوچرخه‌سواری، کلاس‌های ورزشی و اسب‌سواری دوره‌جمعی می‌شوند. کلاس‌ها و دوره‌های آموزشی مختلفی نیز در آنجا وجود دارد. انواع سفرهای گردش‌گری، تفریحی و علمی نیز وجود دارد که افراد می‌توانند به آن ملحق شوند.

انواع تفریحات برای ساکنین وجود دارد و یک آمفی‌تئاتر ۸۰۰ نفره نیز در شهر وجود دارد. یکی دیگر از ساکنین، ماریسا فرانسویز شصت و دو ساله اینگونه می‌گوید، «ما به نوعی خارج از کشور هستیم، اما در یک منطقه شهری و با امکانات یک ابرشهر هستیم. ما با افراد هم‌سن و

سال خودمان هستیم. با همدیگر مهمانی می‌گیریم، سفر می‌کنیم، غذا می‌خوریم و هر روز تمام مشکلات دنیا را سر میز صبحانه با یکدیگر حل می‌کنیم».

مسئلاً جوامع و انجمن‌های بازنشستگی برای تمام بازنشستگان مناسب نیستند. نکته‌ای که در اینجا قصد داشتیم اشاره کنیم این بود که هرچه مشغول و درگیر فعالیت‌های بیشتری خارج از خانه‌تان باشید، با افراد بیشتری روبه‌رو می‌شوید و شانس بیشتری برای یافتن دوستان و آشنایان جدید نیز پیدا می‌کنید. خوب است که فعالیت‌هایی که مناسب حال شما هستند و از آنها لذت می‌برید را انتخاب نمایید.

ممکن است کار و فعالیت مورد علاقه شما باعث ایجاد دوستی‌های جدیدی برای‌تان شود. یادتان باشد که علایق مشترک مانند نقاشی کشیدن، جمع‌آوری تمبر، شرکت در ارکستر سمفونی و نوشتن شعر عامل مهمی در خلق رابطه‌ای دوطرفه و ایجاد دوستی میان افراد است. در آغاز یک آشنایی همین علاقه مشترک می‌تواند آغازگر یک رابطه دوستانه باشد. در زیر اماکن و فعالیت‌های قابل توجه دیگری وجود دارد:

### مکان‌ها و فعالیت‌هایی برای یافتن دوستان جدید

- ◆ گروه‌های با علایق فردی و شخصی مانند مباحث سرمایه‌گذاری و گروه‌های کتابخوانی
- ◆ ورزش‌های گروهی مانند بیس‌بال و بولینگ
- ◆ کلاس‌های ایروبیک
- ◆ سازمان‌هایی که یک هدف اجتماعی یا مرتبط با طبیعت را دنبال می‌کنند
- ◆ عضویت در یک مؤسسه خیریه
- ◆ گذراندن دوره‌هایی در دانشگاه‌ها
- ◆ کلیسا و یا مجالس مذهبی
- ◆ شرکت در مهمانی‌های افراد دیگر
- ◆ کافی‌شاپ‌ها
- ◆ سگ‌تان را برای پیاده‌روی بیرون بردن
- ◆ عروسی‌ها
- ◆ فروشگاه‌های کامپیوتر یا موسیقی
- ◆ گالری‌های هنری، موزه‌ها و اپرا
- ◆ بازارها و فروشگاه‌های مواد غذایی

ملاقات افراد جالب نه‌تنها به مکانی که می‌روید بستگی دارد، بلکه به اینکه شما خودتان را

چگونه نمایش و بروز می‌دهید نیز بستگی دارد. ریسک کنید و دامنه ارتباطی تان را بسط دهید. اگر می‌خواهید مردم با شما دوستانه برخورد کنند به آنها نشان دهید که چگونه شما در یک ماه به اندازه ده برابر یک سال دوست و آشنا پیدا خواهید کرد. اگر به مردم علاقه‌مند باشید به جای اینکه بخواهید آنها را به خود علاقه‌مند سازید آنها خود به شما علاقه‌مند خواهند شد. به بیان دیگر به جای اینکه بخواهید جذب کنید، خودتان جذب دیگران شوید. در دوران بچگی تان، هر فرد جدیدی که ملاقات می‌کردید چیز جدیدی به شما می‌گفت و به شما کمک می‌کرد مسائل جالبی را درباره دنیا بیاموزید. مثل بزرگسالان نباشید که فکر می‌کنند همه چیز می‌دانند و افراد جدیدی که ملاقات می‌کنند نکته تازه‌ای برایشان ندارند.

همه آدم‌ها داستان و ماجرای جالبی برای تعریف دارند؛ اگر شما از آنها بخواهید. مشتاق یادگیری چیزهای جدید بودن، یکی از بهترین ویژگی‌هایی است که می‌توانید برای یافتن دوستان و آشنایان جدید داشته باشید. البته فواید ملاقات افراد جدید خیلی فراتر از صرفاً آموختن چیزهای جدید است. افراد جدیدی که ملاقات می‌کنید می‌توانند در آینده دوستان فوق‌العاده‌ای برایتان شوند.

درست است که شما تمایل ندارید با افراد نفرت‌انگیز دوست باشید، اما خیلی هم در انتخاب افراد برای آشنایی سختگیر و وسواسی نباشید. اجازه ندهید ذهن تان شما را به پس زدن و رد کردن آشنایی با فردی جدید سوق دهد، در حالی که آن آشنایی می‌تواند برایتان مفید باشد. بهتر است که قضاوت درباره آدم‌ها را اندکی به آخر بیندازید. این کار شما تأثیر قابل توجهی بر تعداد و سرعت افرادی که با آنها آشنا می‌شوید می‌گذارد و چه بسا خیلی از این افراد بعدها دوستان فوق‌العاده برای تان می‌شوند.

با توجه به اینکه حتی اجتماعی‌ترین افراد هم سالانه با بیش از بیست یا پنجاه نفر فرد جدید آشنا نمی‌شوند، باید به آدم‌ها فرصت دهید خودشان و توانایی‌هایشان را به شما نشان دهند. بدون شک در زندگی تان فردی بوده که در برخورد اول به او توجهی نکرده‌اید، اما بعدها به عنوان یکی از بهترین دوستانتان شده است. آدم‌ها معمولاً میل دارند که ما را شگفت‌زده و غافلگیر سازند؛ اگر به آنها فرصت دهیم.

در عین حال، یک نفر را مجبور نسازید که با شتاب دوست شما شود. دوستی‌های عمیق و خوب زمان می‌برند. یک دوستی عمیق و واقعی باید فصول بد، هوای بد و رویدادهای غیرمنتظره را از سر بگذراند تا شکوفا شود. «ما دقیقاً نمی‌توانیم لحظه دقیقی که دوستی شکل می‌گیرد را بگوییم»، ساموئل جانسون با شگفتی این جمله را بیان می‌کند. «مانند زمانی

که کوزه‌ای قطره قطره از آب پر شود و نمی‌توان دقیقاً گفت با کدام قطره کوزه ناگهان لبریز می‌شود؛ بنابراین در چندین بار محبت و توجه یکی از آنها است که قلب را لبریز می‌سازد». به طور خلاصه اگر خواهان همراهی و همنشینی نزدیک و صمیمی هستید باید رابطه مداوم و نزدیک با دیگران داشته باشید. اگر یک آشنای خوب را به طور مرتب ببینید احتمال ایجاد رابطه‌ای قوی و عمیق میان شما زیاد است. بدون شک داشتن یک همراه جدید باعث پیدا شدن همراهان و دوستان دیگری نیز می‌گردد. حلقه‌های دوستی معمولاً به سه و بیشتر افزایش می‌یابد. ارتباط با دوستان دوست جدیدتان به حلقه دوستان خودتان می‌افزاید. با هر تعدادی که می‌خواهید در دوران بازنشستگی تان دوست شوید، اما سعی کنید دوستانتان متنوع، خانم و آقا و از گروه‌های متفاوت و متنوع باشند. به علاوه اجازه ندهید سن تان تأثیری در انتخاب دوستان و همراهانتان داشته باشد. سعی کنید دوستانتان از گروه‌های مختلف سنی باشند. بخصوص سعی کنید روابط نزدیکتان با افراد جوان‌تر از خودتان باشد، آنها باعث می‌شوند انرژی شما بیشتر شود و نگاه تازه‌ای به زندگی داشته باشید. دوستان مسن شما کمک می‌کنند که به طور خوشایندی دوران کهنسالی را بگذرانید و دوستان جوانتان باعث می‌شوند که جوان ببینید و جوان بمانید.

## در خلوت و تنهایی تان بیشتر از هر زمانی رشد می‌کنید

در دوران بازنشستگی احتمال مجرد و تنها بودن به دلیل فوت شریک زندگی و یا جدایی و طلاق زیاد است. خیلی از افراد مجرد خواهان رابطه‌ای جدی و عمیق و زندگی متأهلی هستند ولی به دلایل مختلفی برایشان امکان‌پذیر نیست. اما خوشبختانه بازنشستگان تنها و مجرد هم می‌توانند مانند متأهلان شاد باشند و در مواردی حتی شادتر. بر خلاف باور عموم، افراد مجرد هم به اندازه متأهلان عمر می‌کنند. در واقع شادی آنها است که منجر به طول عمرشان می‌گردد. مری پار که مسن‌ترین فرد در آمریکا و دومین فرد مسن در جهان بود این را ثابت کرد. در اکتبر ۲۰۰۲ مری در یک خانه سالمندان در فلوریدا در ۱۱۳ سالگی فوت کرد. از خانم پار که هیچ‌گاه ازدواج نکرده بود درباره راز طول عمرش می‌پرسیدند و پاسخ او این بود که «هیچ وقت ازدواج نکنید». او معتقد بود در دسر و دشواری‌هایی که زندگی متأهلی و داشتن همسر می‌توانست برای او ایجاد کند از طول عمر او کم می‌کرد. اگر قبلاً متأهل بودید و الان مجرد هستید هنوز هم می‌توانید شاد باشید و شاد زندگی کنید. در زندگی فرصت‌های بسیاری برای تفریح و خوش بودن حتی تنهایی نیز وجود دارد. به‌رغم

سن، جنسیت، وضعیت مالی و سابقه زندگی زناشویی تان می‌توانید زندگی مجردی را بپذیرید و آن را تبدیل به یک تجربه دلپذیر سازید.

راز مجردهای موفق و امیدوار داشتن هدفی مهم در زندگی است. آنها همچنین روابط اجتماعی خوب و معناداری با دوستان نزدیکشان دارند. درست است که اینگونه روابط هیچگاه به نزدیکی و صمیمیت رابطه زناشویی نمی‌رسد اما قطعاً این روابط نیز حمایت‌کننده و همراهی‌کننده هستند.

تحقیقی که توسط مرکز مطالعات پیری‌شناسی سیمون فریزر انجام شد حاکی از آن است که زندگی در تنهایی و در مجرد نیز می‌تواند برای بازنشستگان غنی، بامعنا و رضایتبخش باشد. امروزه مجرد و زندگی مجردی نیز برای خود یک نوع سبک و سیاق و انتخاب است. محققان به این نتیجه رسیدند که عوامل زیر منجر به یک بازنشستگی شاد برای بازنشستگان مجرد می‌شود:

- ◆ سلامتی
- ◆ درآمد ثابت و کافی
- ◆ حمایت اجتماعی
- ◆ حمایت عاطفی
- ◆ مشارکت در جامعه و انجمن‌ها
- ◆ تفریح و سرگرمی شخصی
- ◆ کارهای ذهنی و روشنگرانه

زندگی به تنهایی برای عده‌ای اصلاً کار ساده‌ای نیست، بخصوص اگر آنها برای مدت مدیدی متأهل بوده‌اند و شریک زندگی‌شان فوت کرده یا جدا شدند. این افراد علاوه بر اینکه باید با غم از دست دادن شریک زندگی‌شان کنار بیایند، آنها همچنین باید یاد بگیرند چگونه از عهده زندگی اجتماعی و مالی بدون کمک و همراهی شریک زندگی‌شان برآیند. البته این افراد بعد از چند سال سبک زندگی جدیدشان را دوست دارند و برای آن ارزش قائلند، در واقع آنها برای استقلال و تنهایی‌شان ارزش قائلند.

اگر شما به تازگی از شریک زندگی‌تان جدا شده‌اید برای اینکه بتوانید به طرز صحیح و مؤثری به زندگی مجردی انتقال پیدا کنید، باید عزت نفس‌تان را حفظ کنید، دوستان جدیدی پیدا کنید و علایق نو و تازه‌ای در خود پیدا کنید. اگر سال‌هاست که ورزش نکردید الان شروع کنید. سلامتی شما هم از نظر ذهنی و هم جسمی بهبود و ارتقا پیدا می‌کند. نویسندگی و سایر فعالیت‌های خلاقانه نیز می‌تواند به فردیت شما کمک نماید. علایق و کارهایی که همیشه

اگر مرا ببوسی، تبدیل به شاهزاده‌ای می‌شوم و با تو ازدواج می‌کنم. به تو هرآنچه که از یک ازدواج بخواهی را می‌دهم و یک همراه و شریک فوق‌العاده برایت خواهم بود

تمام آنچه در این جزیره می‌خواهم حفظ تنهایی و خلوت‌م هست. من حتی یک قورباغه سخنگو را به عنوان حیوان خانگی هم نمی‌خواهم. خیلی بی‌معنی است



دوست داشتید انجام دهید اما امکانش فراهم نشد را دنبال کنید.

یک زندگی شاد مجردی، یعنی آزادی. آزادی در دیر خوابیدن، مستند و سریال‌های تلویزیونی تماشا کردن، کتاب نوشتن، دوچرخه‌سواری طولانی و مکالمات دوساعته با یک دوست، همه این‌ها بدون وجود یک شریک زندگی سختگیر امکان‌پذیر است.

اگرچه بازنشستگان مجرد و شاد از همنشینی و همراهی دوستانشان لذت می‌برند، اما آنها اوقات خلوت خودشان را نیز دوست دارند. آنها برای خلوت، استقلال و آزادی‌شان خیلی بیشتر از میلیون‌ها دلار پول ارزش قائلند.

اما افراد مجرد فراتر از هرچیز از خلوت و تنهایی‌شان لذت می‌برند، چیزی که در زندگی متأهلی به سختی یافت می‌شود. خیلی از افراد متأهل فکر می‌کنند، مجردهایی که تنها هستند

و اوقات زیادی را به تنهایی می‌گذرانند در زندگی بازنده هستند. اما این اصلاً حقیقت ندارد. در واقع این افراد از نظر ذهنی تعادل بیشتری نسبت به افرادی که مدام متکی به دیگران و در ارتباط هستند دارند. بنابر یک ضرب‌المثل هندی، «بیشترین میزان رشد شما زمانی است که تنها هستید».

در همین زمینه شاعر و نویسنده مذهبی آمریکایی توماس مرتون نوشت، «از یک راهب هنگامی که خودش را از دنیا پنهان می‌کند و تارک دنیا می‌شود نه تنها هیچ چیز از او کم نمی‌شود، بلکه از نظر روحی و شخصیتی نیز ارتقا می‌یابد. شخصیت و فردیت او با خداوند که سرچشمه کمال است اتصال برقرار می‌کند».

تنهایی به عنوان عنصر مهمی برای داشتن یک بازنشستگی شاد، پرنرژی و آزاد است. بازنشسته‌های شاد و موفق از گذراندن زمان با خودشان هم به اندازه گذراندن زمان با دیگران لذت می‌برند. این درباره تمام بازنشستگان، مجرد یا متأهل صدق می‌کند.

تا الان باید متوجه شده باشید که خلوت با تنهایی متفاوت است. در این زمینه به سخنی از جرمین گریر اشاره می‌کنم، «بسیاری از زنان متأهل که به روزنامه در دست همسرش خیره شده است و یا به خروپف او در رختخواب گوش می‌دهد، خیلی تنها تر از یک دختر مسن مجرد است که در یک اتاق اجاره‌ای زندگی می‌کند». قطعاً تعدادی از تنها ترین آدم‌ها روی زمین همان‌هایی هستند که دوروبرشان شلوغ و پر از آدم‌های مختلف است. این افراد از تنهایی، انزوا، غم و احساس بدی نسبت به خودشان داشتند می‌ترسند. با این حال تنها با تنها بودن و خلوت‌گزینی‌های زیاد است که می‌توانند بر تنهایی غلبه کنند.

بنا بر یک ضرب‌المثل هندی، خلوت و تنهایی برای کشف درون خودتان ضروری است. هر روز باید هدف‌تان این باشد که زمانی را به خودتان اختصاص دهید، اگر می‌خواهید به درکی از خودتان، پذیرش و هویت برسید. «اگر بخواهم نصیحتی به شما کنم»، گفته‌ای از نویسنده معروف ریتا مای براون، «آن این است که حداقل یکسال از زندگی‌تان را کاملاً تنها بگذرانید. فرقی ندارد که شما کی هستید. اگر قادر به انجام این کار نیستید پس مشکل پیدا خواهید کرد».

به نظر من، خانم براون اندکی تند و افراطی صحبت کرده، اما توانسته نکته مدنظرش را برساند. تنها بعد از اینکه بتوانید با خودتان ارتباط معناداری برقرار کنید می‌توانید روابط محکم، سالم و بادوامی با دیگران نیز داشته باشید و تنها راه برقراری ارتباط با خودتان این است که زمان زیادی را به خودتان اختصاص دهید.

تنهایی شما را مجبور به رویارویی با خودتان می‌کند. طی این فرایند شما با خودتان در صلح و آرامش قرار می‌گیرید. اگر تنها یک قانون اصلی برای بهره‌بردن هرچه بیشتر از اوقات خلوت و تنهایی وجود داشته باشد این است که دیر یا زود باید دریابید چگونه از مصاحبت و همنشینی خودتان لذت ببرید. به بیان دیگر باید یاد بگیرید چگونه خودتان را واقعی دوست داشته باشید. داشتن اوقات خلوت و تنهایی با کیفیت منجر به پذیرش و به مرور عشق به خود خواهد شد.

سکوت طلایی است. سکوت را یکی از سرگرمی‌های خود سازید. از جمعیت و انبوه مردم دور شوید و تا جای ممکن از محیط‌های پرسروصدا دوری گزینید. هر روز زمانی را به ملاقات با خودتان اختصاص دهید و در آن اوقات پرسکوتی را به دور از دیگران با خودتان داشته باشید. هدف این است که زمان کافی به تنهایی با خودتان بگذرانید؛ بدون مزاحمت فردی دیگر، تلویزیون، رادیو یا تلفن.

تنها بودن خیلی بهتر از این است که همراه خوبی نداشته باشی



تنها بودن به شما این فرصت را می‌دهد که دنیا و خودتان را به روش متفاوت از زمانی که با دیگران هستید کشف کنید. هنگامی که توانستید هنر تنها بودن را به دست آورید و بر آن مسلط شوید، آنگاه بر خودتان و زندگی نیز مسلط می‌شوید و دیگر تنها بودن شما را آزار نخواهد داد. جمع‌بندی مطالب اینک، ایجاد و خلق دوستی‌های فوق‌العاده و فراگیری چگونه

لذت بردن از اوقات تنهایی‌تان، دو هدیه ارزشمند است که می‌توانید به خودتان بدهید. ثروتی به دست می‌آورد که خیلی از میلیونرهای بازنشسته ندارند. با این دو هدیه پرازشمنند، همراه با سلامتی شما تنها نویسنده داستان بازنشستگی‌تان می‌شوید. داستانی بسیار پرمحتوا.





---

فصل هفتم

سفر کردن برای

ماجرای جویی و لذت بیشتر



## خودتان را از جسمتان جدا کرده و نگرش‌های جدید را به خود القا کنید

هاموند استیت Hammond stith رئیس و مدیرعامل شرکت تجهیزات استیت در سن ۶۱ سالگی بازنشسته شد. چندین سال بعد در خصوص بازنشستگی خود عنوان کرد: «من منتظر آن بودم؛ چراکه تمایل داشتم فعالیت‌هایی را که همیشه می‌خواستم انجام دهم ولی وقت کافی برای آن نداشتم را دنبال کنم». مانند بسیاری از افراد، در ذهن استیت سفر مهمترین سرگرمی پس از بازنشستگی‌اش بود.

استیت می‌گوید: «من هرگز به جنوب فرانسه سفر نکرده بودم. در اسکاتلند گلف بازی نکرده بودم، هرگز به ایرلند، هنگ‌کنگ و چین کمونیست سفر نکرده بودم». «بنابراین مکان‌های بسیاری بود که همیشه می‌خواستم بینم و حال که بازنشسته هستم این کار را کرده و همچنان ادامه می‌دهم».

برای افرادی چون هاموند استیت، یا ایان هاموند که در فصل ۱ به او اشاره شد، سفر بزرگترین لذت دوران بازنشستگی است. نه تنها لذت‌بخش و لذت‌آفرین است که ماجراها و هیجان‌ات زیادی را در پی دارد. علاوه بر آن، سفر کردن می‌تواند اهداف و مأموریت‌های شما در دوران بازنشستگی را تقویت کند، مانند آموختن درباره ملیت‌های گوناگون از تاریخچه، اقتصاد و جغرافیا گرفته تا فرهنگ و رسوم آن‌ها که هدف قابل ستایشی است. از همه بهتر اینکه اهداف شما می‌تواند سال به سال تغییر کند و از مطالعه آثار مشاهیر، هنر و عکاسی از تجربیات و مناظر زیبای جهان تا مکان‌های مذهبی الهام‌بخش متغیر باشد.

زمانی که بازنشستگی میزان تحریک‌پذیری، تازگی و شادکامی که در محیط روزمره قابل دستیابی نیست را فراهم می‌آورد می‌تواند این دوران را غنی سازد. سفر یک معلم بزرگ است. بدون توجه به جایی که می‌روید، شما می‌توانید همیشه چیزهایی جدید بیاموزید. یادگیری

در خصوص غذاها، سبک آشپزی و پوشش در یک کشور، حتی تصویری که کشورهای دیگر و مردم آن در خصوص بازنشستگی دارند، تنها موارد اندکی هستند که می‌توانند دانش شما را از هستی توسعه دهند.

زمانی که سفر به خارج از مرزهای یک کشور توسعه می‌یابد نگرش‌ها و دیدگاه‌های افراد از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این روشی است برای اینکه شما نگاه‌تان را به جهان و به روشی که فکر می‌کنید عوض کنید.

همچنین سفر می‌تواند ضمیر ناخودآگاه شما را نسبت به چگونگی بهره‌برداری عمیق و مفید از دوران بازنشستگی خود آگاه سازد.

## چنانچه سفر کیفیت زندگی شما را به صورت مثبت متأثر می‌کند حتی المقدور برای آن هزینه کنید

سفر در زندگی شما از هر چیزی مهمتر است. پس اگر برای آن تا جایی که ممکن است هزینه کنید منطقی به نظر می‌رسد. تا جایی که حتی بخواهید جا گذاشتن هر گونه میراث برای فرزندان‌تان و نوه‌های خود را فراموش کرده و هر تعداد سفر هیجان‌انگیزی را در طول دوران بازنشستگی خود تجربه کنید. این موردی است که یک زوج انگلیسی در ذهن خود دارند.

ادیر اسکوینگتون Adir Skevington ۵۴ ساله، شوهرش مایکل ۵۵ ساله تصمیم به عزیمت به سفرهای متعدد گرفتند. ۵ سال بعد، ادیر که در گذشته یک حسابدار خبره بود به گزارشگر روزنامه آبزرور Observer گفت: شاید به نظر ناخوشایند بیاید اما ما خوشحالیم همه پولی که در دوران زندگی کاری خود پس‌انداز کرده‌ایم را در دوران بازنشستگی خرج می‌کنیم. او که در دربی Derby انگلستان زندگی می‌کند، به تازگی از سفر آفریقای جنوبی بازگشته و در آینده خیلی نزدیک در حال سفر به اروپا است.

او می‌گوید: تعداد سفرهای ما بسته به میزان پولی دارد که خواهیم داشت، قطعاً ما برای فرزندانمان چیزی باقی نخواهیم گذاشت. والدین من تا زمانی که ۶۵ ساله شدند کار می‌کردند. یعنی تا زمانی که کاملاً فرسوده شدند. اگر ما نتوانیم از زندگی خود زمانی که هنوز فعال هستیم لذت ببریم، این شانس بزرگ را برای همیشه از دست خواهیم داد.

## نکاتی در خصوص چگونگی غنی‌سازی سفرهای بعدی شما

اگر اشکال سفر برای شما بهترین گزینه در دوران بازنشستگی است، می‌توانید در وطن خود و ایالات محل زندگی خود بمانید و از جاذبه‌های کشور خود دیدن کنید یا اینکه به سرزمین‌های خارج سفر کنید.

فارغ از این که مکان‌های دور را برای سفر خود انتخاب می‌کنید یا مکان‌های نزدیک، میزان لذت‌بخش بودن، هیجان‌انگیز بودن و رضایت‌بخش بودن سفر ما بستگی به توانایی شما در برنامه‌ریزی برای سفر دارد. کیفیت سفر همچنین بستگی به توانایی شما در خودانگیزی و چگونگی حفظ نگرش مثبت در سراسر سفر دارد.

### در اینجا نکاتی را در خصوص غنی‌سازی سفر آتی شما می‌آوریم:

- ◆ مقصد تعطیلات خود را عاقلانه انتخاب کنید. صرف زمان در جاهایی که دوستانی دارید که برای شما به لحاظ روحی و روانی مثبت و شادی‌بخش‌ترند کمتر از گذراندن اوقات در جاهایی است که شما از مردمش لذت نمی‌برید.
- ◆ شور و اشتیاق خود را در زندگی بازنگری کنید. بزرگترین و بیشترین اشتیاق خود را با طرح‌های تعطیلات خود ترکیب کنید.
- ◆ کلید سفر لذت‌بخش، نبودن تحت استرس، اجباری است. سعی کنید در برنامه خود آیتم‌های زیادی برای انجام دادن نگذارید.
- ◆ زمان‌هایی را برای انجام امور اختیاری باقی بگذارید.
- ◆ وقتی با ماشین سفر می‌کنید برای رسیدن به مقصد عجله نکنید. با توقف و خواندن نشانه‌های کنار جاده‌ای در مورد نکات تاریخی مورد علاقه بر لذت سفر بیفزایید.
- ◆ آیا برای سفرهای سال آینده برنامه‌ریزی کرده‌اید؟ اگر این طور است برنامه‌های خود را تغییر دهید، تا پرماجرا باشد. مطمئناً از این کار خوشحال خواهید شد.
- ◆ اگر یکی از رؤیاهای بازنشستگی شما رفتن به شهر یا کشورهای دیگر است سعی کنید تعطیلات خود را به یک سفر تحقیقاتی هیجان‌انگیز مبدل سازید.
- ◆ وقتی از شهرهای دیگر بازدید می‌کنید، زمانی را برای امتحان کردن کافه‌ها و سفره‌خانه‌های محلی بگذارید. در این صورت غذاهای بهتر و ارزان‌تری را در یک فضای جالب تجربه خواهید کرد.
- ◆ به منظور صرفه‌جویی و کاهش هزینه سفر، از استفاده از هتل‌های گرانقیمت و رستوران‌های پرهزینه بپرهیزید و به جای آن از ویلاها، آپارتمان‌ها یا کلبه‌های اجاره‌ای به مدت کوتاه استفاده کنید. این گونه اقدامات می‌تواند بیش از ۵۰ درصد

- ◆ هزینه‌های هتلینگ را کاهش داده و سفر را برای شما جالب‌تر سازد.
- ◆ به جاهایی سفر کنید که برای شما معنا خاصی دارد. از جایی که یکی از والدین شما در آن به دنیا آمده یا جایی که در گذشته دور در آن زندگی می‌کرد، بازدید کنید.
- ◆ می‌توانید به یک تعطیلات فانتزی بروید و به ذهن خود اجازه دهید آزاد باشد. تصور کنید چگونه دوست داشتید زمان خود را سپری کنید. آن را بنویسید. سپس تا جایی که برای شما ممکن باشد آن را عملی کنید. چنانچه در راستای دستیابی به آن فعالیت کنید متوجه می‌شوید آنچه در ذهن داشته‌اید به واقعیت می‌پیوندد.
- ◆ نگذارید تفکرات‌تان از مسیرهای ناشناخته، شما را از تجربه کردن مکان‌های جدید بازدارد. سفرهایی که مستلزم یادگیری چیزهای جدید، ماجراهای متفاوت، ملاقات مردم جالب و تجربه فرهنگ‌های جدید است بسیار رضایتبخش تر و رضای‌کننده‌تر خواهد بود.
- ◆ کافه‌ها و بسترهایی که محلی‌ها به آنجا می‌روند را پیدا کنید و سعی کنید آنها را امتحان کنید و در مورد موسیقی محلی‌ها، داستان‌هایشان لذت‌ها و آمال‌هایشان اطلاعات کسب کنید.
- ◆ انجام چه چیزی در یک سفر باعث کسب هیجان‌ات لذت‌بخش در شما می‌شود؟ چرا برای به وقوع پیوستن آن تلاش نمی‌کنید؟

## از اینترنت برای لذت‌بخش‌تر کردن و مقرون به صرفه کردن سفر خود استفاده کنید

یکی از روش‌های غنی‌سازی سفر خود استفاده از اینترنت برای تحقیقات مورد نیاز سفر و رزرو کردن مکان‌های اقامت است. در حدود ۱۳ درصد جمعیت آمریکا (در حدود ۲۱ میلیون نفر) از شبکه‌ها برای رزرو اجاره خودرو، هتل، بلیت هواپیما و سایر بسته‌های سفر استفاده می‌کنند. استفاده از اینترنت خصوصاً برای بازنشستگانی که می‌خواهند قیمت‌ها را با هم مقایسه کنند و بهترین تصمیم را بگیرند می‌تواند گزینه بسیار مناسبی باشد. چنانچه نمی‌خواهید از شبکه‌های آنلاین استفاده کنید می‌توانید از آژانس‌های مسافرتی در خصوص انتخاب بهترین بسته مسافرتی خود کمک بگیرید.

نکات زیر در بردارنده راهنمایی‌هایی است در استفاده از اینترنت برای اقتصادی‌تر کردن و لذت‌بخش‌تر ساختن سفر:

از وب سایت‌های اصلی سفر مثل: [www.travelcity.com](http://www.travelcity.com) برای تحقیق در زمینه گزینه‌های سفر و هزینه‌های هر یک استفاده کنید. توضیحات نقشه‌ها، عکس‌ها و حتی ویدئوها در خصوص هر گزینه امکان تصمیم‌گیری مناسب‌تر را برای شما فراهم می‌آورد.

- ◆ از وب سایت ویرتوسو (www.virtuso.com) virtuso
- ◆ نقشه هر شهر خاصی را می‌توانید از آدرس‌های زیر پیدا کنید:  
www.maoquest.com یا www.mapblast.com
- ◆ برای رزرو پروازهای آخرین دقیقه و صرفه‌جویی پول در خصوص این گونه پروازها با [www.travelcity.com](http://www.travelcity.com) تماس بگیرید. در کمترین ساعت ممکن به یک سفر خوب بروید.
- ◆ مکان‌های خوی و صبحانه را می‌توانید از وب سایت‌های متفاوتی پیدا کنید. (توضیحات، عکس‌ها و سایر مفروضات را از این گونه وب سایت‌ها بیابید مانند [www.bedandbreakfast.com](http://www.bedandbreakfast.com))
- ◆ جزئیات تحقیق در این خصوص را می‌توانید در [www.worldtravelguid.net](http://www.worldtravelguid.net) ببینید. شما می‌توانید در مورد یک منطقه، کشور یا شهرهای خاص به اطلاعات بسیاری چون تاریخ، حکومت، آب و هوا و اقامت در آن دست یابید.
- ◆ برای کسب اطلاعات در زمینه ساعت بازدید از دنیای دیزنی یا سرزمین دیزنی و هزینه‌های آن می‌توانید از وب سایت [www.disney.com](http://www.disney.com) استفاده کنید.
- ◆ جهت کسب اطلاعات در خصوص ارزش پول شما در سایر کشورها از این وب سایت کمک بگیرید: [www.x-rates.com](http://www.x-rates.com)
- ◆ آب و هوای مقصد سفر خود را از وب سایت‌های [www.weather.com](http://www.weather.com) و [www.onlinweather.com](http://www.onlinweather.com) مشاهده کنید.
- ◆ اگر آمریکایی هستید، شاید بخواهید مطمئن شوید به جایی که عمو سام دوست ندارد سفر نمی‌کنید. بخش آمریکایی دولت به شما کمک می‌کند:  
[www.state.gov/travel/com](http://www.state.gov/travel/com)
- ◆ همچنین در مورد ویزا، گذرنامه و سفارتخانه آمریکا از وب سایت [www.state.gov/travel/com](http://www.state.gov/travel/com) کمک بگیرید.

## سفری متفاوت (متفاوت سفر کنید)

گردشگران بزرگسال فعال که سفرهای سنتی داشته‌اند، اکنون به دنبال سفرهای عجیب و غریب‌تر هستند. ویکی برمز Vicki brams معاون بازرگانی رئیس‌جمهور در سیاتل می‌گوید: «علاقه روزافزونی به سفرهای ماجراجویی وجود دارد، بسیاری از بازنشستگان به مکان‌های عادی رفته‌اند اما تمایل به سفرهای ماجراجویانه‌تر در میان آنها افزایش یافته است. آنها می‌خواهند افق خود را گسترش دهند.»



بازنشستگانی که در شرایط جسمانی و مالی بهتری نسبت به آنها که در سنین ۶۰ و ۷۰ سالگی قرار دارند بیشتر به دنبال جستجوی جنبه‌های ماجراجویانه آن هستند. اساساً، آنان به دنبال غنی کردن زندگی خود در مقابل رزرو یک یا همه روزه نشستن در کنار ساحل هستند.

ماجراهای عجیب از هر نوع، خصوصاً هر چیز از سفر به وینا Vienna تا قایق‌گردی جکی اوناسیس Jackie Onassis از طرف بسیاری از آژانس‌های مسافرتی پیشنهاد می‌شود. این گونه سفرها می‌تواند هر چیزی از یک روز تا چندین هفته را در برگیرد. آژانس سفرهای بزرگان elder treks در تورنتو این گونه سفرها را با گروه‌های کوچک (حداکثر ۱۵ نفر) برگزار می‌کند. رئیس این آژانس، گری مورتاگ gary murtagh می‌گوید: سفر به بخش‌هایی از جهان که کمتر به آنجا سفر شده برونئو borneo و فعالیت‌هایی کاوش معابد و شالیزارهای برنج در برنامه سفرهای این آژانس است. اما علیرغم این برنامه‌های روزانه در سفر، مسافران شب‌ها را در هتل‌های کوچک و مسافرخانه‌های راحت سپری خواهند کرد.

دیگر آژانس مسافرتی مورد توجه اعزامی‌های ۵۰ سال به بالا 50 plus expeditions است ([www.50plusexpeditions.com](http://www.50plusexpeditions.com) یا 1-866-318-5050) که بر سفرهای هیجان‌انگیزی برای افراد بالای ۵۰ سال را طراحی می‌کنند.

بر اساس وب سایت آنها، این آژانس «تعطیلات فعال و سفرهای عجیب و غریب به آفریقای غربی (مثل سیاحت‌های اکتشافی به کنیا و تانزانیا)، آسیا (تورهای مسافرتی برونئو، هند، نپال، تایلند و...)، آمریکای مرکزی و جنوبی (مثل کاستاریکا، ونزوئلا، سفر دریایی گالاپاگوس، جنگل‌های بارانی آمازون، اکوادور و پرو)، اروپا (دوچرخه‌سواری در اطراف دانوب، کوهنوردی در آلپ، اتریش و انگلستان) و کانادا (قدم زدن در رشته کوه‌های راکی rockies) را در برنامه‌های خود دارد». اگر شما ولع سفرهای غیرمعمول و ماجراجویانه دارید. در اینجا با استفاده از تجربیات سایر گردشگران به مواردی که ممکن است بخواهید در سفر آتی خود لحاظ کنید اشاره می‌شود:

- ◆ زندگی در فضای خارجی در مغولستان
- ◆ غارنوردی و طبیعت‌گردی در جنگل‌های بلیز belize
- ◆ قایق‌گردی در آب‌های رودخانه آیونگ بالی (اندونزی) ayung
- ◆ شنا در رودخانه می سی سی پی
- ◆ صعود به کوه‌های کلیمانجارو، بزرگترین کوه آفریقا، در شمال غربی تانزانیا نزدیک مرز کنیا
- ◆ امتحان کردن تور ۱۰ روزه شیخ هالووین در انگلستان halloween ghost
- ◆ سیاحت اکتشافی در خصوص فیل‌های آفریقایی

- ◆ تجربه کردن سورت‌هایی که به سگ بسته می‌شود در آلاسکا
- ◆ پرواز تا رشته کوه‌های آلپ سوئیس به منظور امتحان حمام و ماساژ گل و لای در یک آب‌گرم انحصاری
- ◆ رفتن به سفر زیردریایی و زیر یخ‌های قطبی
- ◆ شتر پیمایی در کوه‌های پرو یا بولیوی
- ◆ امتحان کردن، رقص ملک در اکوادور *nacienda hopping*
- ◆ پیاده‌روی در ازبکستان و تماشای لمورها (میمون‌ها) در ماداگاسکار
- ◆ ماهیگیری در جزایر سیشل *Seychelles*
- ◆ امتحان کردن ماجراجویی ورزش‌های چندگانه در موراگو
- ◆ سفر با هلیکوپتر به رشته کوه‌های راکی در کانادا به منظور کوهنوردی یا اسکی
- ◆ لذت بردن از یک سفر اکتشافی در طول رودخانه آمازون
- ◆ غواصی در میان کشتی‌های غرق شده در کارائیب
- ◆ پرواز با بالون به منظور کشف شهر شراب کالیفرنیا

برای ایده‌های بیشتر در خصوص تعطیلات نامتعارف و سفر به مکان‌های دور و خلوت مثل چادر زدن در کشور کنیا، کوهپیمایی در یخچال‌های طبیعی آلاسکا یا چتربازی در نقاط دورافتاده کشور استرالیا مجله سفر و زندگی *travel+life* را بررسی کنید. این مجله ۴ بار در سال منتشر می‌شود و برای ماجراجویان مطالعه آن ضروری است. این مجله ویتترین فرصت‌های سفر جذاب و الهام‌بخشی است که شما قادر به کشف آن در هیچ کجای دیگر نخواهید بود.

## چیزی بی‌همتا و نادر را در سفرهای بعدی خود پیاده‌سازی کنید

شاید شما بخواهید یک قدم جلوتر گذارده و یک سفر سفارشی که کاملاً مختص شما طرح‌ریزی شده است را داشته باشید. آیا تاکنون به داشتن یک راهنمای شخصی برای سفر به هنگ کنگ فکر کرده‌اید، یا یک راننده انگلیسی‌زبان سفر به مسکو، یک مترجم برای سفر به ترکیه یا یک جت خصوصی برای سفر به اروپا؟ چنانچه برای شما مقدور باشد، افرادی هستند که می‌توانند به شما در لذت بردن از زندگی به این سبک کمک کنند.

ویرتوسو *virtuoso*، شبکه‌ای از ۲۵۰ آژانس مسافرتی مستقل است که برای طبقه پولدار جامعه برنامه‌های سفر غیرمتعارف و لوکس طراحی می‌کنند. این آژانس‌ها هر ساله از نوع تجارت خود مورد نظر سنجی واقع می‌شوند و چیزی که به طور منظم سؤال می‌شود این است که

«پرماجرترین فعالیت یا سفری که برای مشتریان خود برنامه‌ریزی کرده‌اید کدام است؟» موارد زیر نمونه پاسخ‌هایی است که در طول یکسال این آژانس‌ها به سؤال مذکور داده‌اند که می‌تواند به شما ایده‌هایی برای کار بستن در سفر آتی شما به شما بدهد:

- ◆ در اختیار قرار دادن ماشین و راننده برای مسافرت از کالیفرنیا به فلوریدا
- ◆ تماشای خرس‌های قطبی در دایره قطب شمال
- ◆ یافتن خانه‌ای در شانگهای که ۵۵ سال پیش در آن متولد شده‌ام
- ◆ ترتیب دادن میهمانی (پارتی) سال نو در جاده بین سن آنتونیو و فونیکس
- ◆ ترتیب یک کار ۵ روزه در مرکز مادر ترزا برای dying در کلکته هندوستان
- ◆ پرواز برعکس در جت جنگنده RAF
- ◆ سفر اکتشافی با زیردریایی در زیردریای در زیر صخره‌های یخی قطب
- ◆ حمل و نقل خاکستر عزیزانم به کوه‌های آلپ در ایتالیا
- ◆ وسایل کنارهم، لطفاً... او خروپف می‌کند.
- ◆ سه روز اسکی روی برف به دنبال سه روز اجاره قایق بادبانی
- ◆ حداقل نخ‌های مورد نیاز برای ملحفه تخت‌های هتل - بدون هیچ استثنایی!!!

شاید برای شما این ایده‌ها کمی عجیب و غریب باشند. مشکلی نیست! بر طبق این وب سایت، ویرتوسو می‌تواند به شما کمک کند تا ترتیبات زیر را فراهم آورید: سفر به دوران استعمار و نوشیدن در ظروف قلعی. جشن کریسمس همراه با دیکنز در لندن. موسیقی و رقص سال نو در قصر هافبرگ وین یا اینکه رسم و سنت را کنار بگذارید و با قایق به جزایری با عطر یاسمن سفر کنید.

در فرقه بوداییان می‌گویند

«هر کجا که باشی، وجود و روح هم همانجاست».

من الان در هاوایی هستم و می‌دانم کجا هستم،

اما هنوز نمی‌دانم کی هستم؟

## يك اکوتوریست (طبیعت‌گرد) شوید

احتمالاً شما عاشق طبیعت هستید، از سفر لذت می‌برید و می‌خواهید نقش خود را در حفظ طبیعت اجرا کنید. حالا چرا هر سه مورد قبل را با هم ترکیب نکنید؟ یک تجربه علمی از نوع طبیعت دوستانه می‌تواند آن چیزی باشد که به دنبالش هستید و صنعت اکوتوریسم (طبیعت‌گردی) این خدمت را به شما ارائه می‌دهد. سفرهای از این نوع را لطفاً با سفر به دل طبیعت و سفرهای



مهیج اشتباه نگیرید. بیشتر پول‌های توریست‌ها صرف تخریب غیر قابل جبران طبیعت و نقصان حیات وحش می‌شود. به عنوان مثال خیلی از افراد فلوریدا را بهشت گرمسیری می‌دانند اما خیلی از شرکت‌های گردشگری و توریست‌ها رفتار طبیعت دوستانه‌ای ندارند. به علاوه فریب تبلیغاتی که مدعی است مجری تور کاملاً طبیعت دوست است را نخورید، در حقیقت این تنها یک تبلیغ است برای سود بیشتر مجری به خرج شما. مارتاهانی نویسنده «اکوتوریسم و توسعه پایدار: چه کسی مالک بهشت است؟» اخیراً اینگونه نوشت، «به عنوان مثال کاری که در هتل‌ها به طور معمول انجام می‌شود که مهمان‌ها گزینه انتخاب عدم شستشوی روزانه ملحفه‌ها و حوله‌ها را داشته باشند، این اقدام برای طبیعت آنچنان مفید نیست و بیشتر به نفع هتل است»

فراتر از هر چیز اکوتوریسم پررنگ شده است، بیشتر به دلیل ارزش‌ها و اصول اخلاقی. الیور هیلل هماهنگ‌کننده برنامه‌های گردشگری برای طرح طبیعت سازمان ملل، مدعی است که اکوتوریسم حقیقی «به حفظ تنوع گیاهی و جانوری و زندگی مردمان بومی کمک می‌کند و تجربه‌ای آموزشی است که شامل عملکردی مسئولانه از جانب توریست‌ها و کمترین مقدار ممکن از مصرف منابع و مواد غیرقابل بازیافت است».

برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به وب سایت [www.ecotourism.org](http://www.ecotourism.org)، سایت انجمن بین‌المللی اکوتوریسم و سایر وب سایت‌هایی که محصولات اکوتوریسم دارند مانند:

[www.worldsurface.com](http://www.worldsurface.com)

[www.transitionsabroad.com](http://www.transitionsabroad.com)

[www.ecoclub.com](http://www.ecoclub.com)

[www.ecotourism.sk.ca](http://www.ecotourism.sk.ca)

## نیازی نیست که حتماً پولدار باشید، برای اینکه بتوانید یکی دو ماه را در مناطق خوش آب و هوا بگذرانید

ممکن است شما هم تا الان متوجه شده باشید که محل زندگی من جایی با آب و هوای گرم نیست بخصوص در زمستان‌ها. در دو سال گذشته دوست من ران هامنچاک برای فرار از زمستان‌های ادمونتون دو ماه دی و بهمن را در مکزیک گذرانده است. او با هواپیما به مکزیک و از آنجا با اتوبوس شش ساعت به سمت شمال یعنی سن میگل می‌رود. او عاشق هوای گرم، اقامتگاه‌های ارزان، موزه‌های هنری و سبک زندگی بدون دغدغه و پرآرامش آنجا است.

به خاطر داشته باشید که ران آدم پولداری نیست. او تقریباً بازنشسته شده است در ۵۹ سالگی، بدون هیچ حقوق بازنشستگی و پس‌انداز زیادی برای ۶۰ سالگی‌اش و بیشتر. او به صورت پاره‌وقت به عنوان ماساژور کار می‌کند. با این حال او آنقدر احساس کامیابی دارد که هر سال تعطیلات زمستانی برود. انجمن بازنشستگان آمریکا نیز سن میگل را به عنوان یکی از پانزده مکان عالی برای بازنشستگی خارج از آمریکا می‌داند. آنچه این انجمن در توضیح سن میگل گفته این است که آن را تبدیل به یک مکان عالی برای سفری یک یا دوماهه یا حتی بیشتر ساخته است: مکانی در تپه‌های شمالی مکزیک. این شهر ۸۰ هزار نفره مفتخر است که دانشکده ۵۱ ساله هنرهای معاصر را دارد و افراد هنردوستی که از سرتاسر جهان برای درس خواندن، خلق آثار هنری و یا زندگی به سبک مکزیک‌ها به آنجا می‌آیند. در طول سال، خارجی‌ها و دوستان مکزیک‌شان از نمایشگاه‌ها، مطالعات، کنسرت‌ها و جشن‌ها حمایت می‌کنند. خارجی‌ها با خودشان دکترهایی که به زبان انگلیسی صحبت می‌کنند آورده‌اند و هزینه جا و مکان متغیر است، اما می‌توانید یک جای قدیمی را به قیمت ۸۵ هزار دلار خریداری یا یک آپارتمان دو اتاق خوابه را ماهی ۲۰۰ یا ۳۰۰ دلار اجاره کنید. هزینه و مخارج زندگی بهتر است: کوتاهی مو برای آقایان تنها ۴ دلار و قبض برق تقریباً ماهی ۲۰ دلار است.

دوستم ران با اینکه پولدار نیست اما هر سال زمستان به سن میگل سفر می‌کند زیرا به اعتقاد او سفر یکی از بهترین هدایایی است که می‌توانیم به خودمان بدهیم. ران معتقد است که «سفر تخیل را قوی می‌کند، ذهن را می‌گشاید و روح را زنده می‌سازد».

## می‌توانید از اتومبیل خودتان برای اقامت و ماندن استفاده کنید و حسابی لذت ببرید

زمانی که بازنشسته می‌شوید می‌توانید ماشین خودتان که آن را برای سفر و اقامت مجهز کرده‌اید بردارید و به مکان‌های مختلفی مانند آریزونا بروید و از آفتاب درخشان آریزونا نهایت بهره را ببرید.

می‌توانید در مکان‌هایی که به طور ویژه برای بازنشستگان طراحی شده است اقامت گزینید. به عنوان مثال تاورپوینت (towerpointresort) یکی از این اماکن تفریحی است که امکانات و فعالیت‌های مختلفی را نه تنها برای ساکنین دائمش بلکه برای همه افرادی که در آنجا می‌مانند برنامه‌ریزی کرده

است. در زیر نمونه‌ای از کارهایی که می‌توانید در تاورپوینت انجام دهید آمده است:

ورزش	بولینگ	گروه کوهنوردی
آواز گروهی	آبرنگ	بیس‌بال
مرباپزی	کلوب ماهیگیری	ذکر و تسبیح
فیلم‌های روز سه‌شنبه	ورزش‌های آبی	کارهای هنری
معرق‌کاری	بازارهای ارزان‌فروشی	بیلیارد
کارهای هنری با نخ و سوزن	کتابخانه	گروه باغبانی
عروسک دوزی	نقاشی با رنگ روغن	نوشتن داستان‌های خانوادگی
شجره‌نامه، اصل و نسب	یوگا	گروه اجرای کنسرت
استخرهای آب‌درمانی	گروه گلف	کلوب کامپیوتر
دوچرخه‌سواری	شنا	صبحانه
دارت	سرامیک	لحاف‌دوزی
گروه پیاده‌روی	تنیس	بازی‌های کارتی

## چرا تنها سفر کنید وقتی مجبور نیستید؟

مجردها و آنهایی که تنها هستند، لازم نیست خانه بمانند؛ تنها به این دلیل که هیچ دوست یا فامیلی نیست که با شما به سفری که دوست دارید بیاید. یک گزینه این است خودتان به تنهایی سفر بروید اما اگر دوست ندارید تنهایی سفر کنید انتخاب دیگری برای شما وجود دارد. با توجه به اینکه بازنشسته‌های تنهایی دیگری وجود دارند که مانند شما علاقه‌مند به سفر هستند چرا یک نفر که با خودتان همساز و جور است پیدا نکنید تا با او سفر کنید؟ نه تنها با این روش شما یک هم‌صحبت دارید بلکه می‌توانید هزینه‌ها را نیز میان خود نصف کنید. می‌توانید به سرویس یافتن همسفر در وب سایت سنیور مچ ([www.seniorsmatch.com](http://www.seniorsmatch.com)) دسترسی داشته باشید. تمام اعضا بالای ۵۰ سال دارند و اکثریت آنها بازنشسته هستند یا قرار است بزودی بازنشسته شوند.

گزینه دیگر تراوبادی ([www.travbuddy.com](http://www.travbuddy.com))، شرکتی است برای یافتن همسفر مناسب که بیش از ۱/۶ نفر عضو دارد. برخلاف سایت قبلی این سایت هیچ محدودیت سنی ندارد و مجانی است.

## خانه‌تان را با یک خانه دیگر در یک بهشت خیلی دور تبادل کنید

این امکان وجود دارد که مکان‌های خیلی دور را با قیمتی مناسب و باور نکردنی ببینید. خیلی از بازنشستگان از این طریق صدها یا هزاران دلار کمتر خرج می‌کنند. آنها از طریق طرح تعطیلات و تبادل خانه محل اقامتشان را رزو می‌کنند، ([www.seniorshomeexchange.com](http://www.seniorshomeexchange.com)). این تبادل به شما این امکان را می‌دهد که خانه خود را با افرادی در آمریکای شمالی و حتی افراد خارج از کشور، به صورت مستقیم مبادله کنید. می‌توانید حتی یکبار شما همراه آنها در خانه‌تان باشید و یکبار هم آنها میزبان شما و همراهتان در خانه‌شان باشند.

هزینه ثبت‌نام به عنوان یک عضو مبادله تنها ۶۵ دلار پول آمریکا برای نام‌نویسی سه ساله یا ۱۰۰ دلار برای نام‌نویسی مادام‌العمر است. هنوز هم، اعضای آ.آ.ر.پ.<sup>۱</sup> برای یک عضویت سه ساله تنها ۴۵ دلار می‌پردازند.

راه‌های زیادی برای بهره بردن از جا به جا کردن خانه از طریق تعطیلات بزرگ<sup>۲</sup> و مبادله خانه وجود دارد. تعدادی از آنها در زیر آمده است:

- ◆ برای ایجاد تعطیلات هر چه هیجان‌انگیزتر و پرماجراتر، کشتی‌ها، کاروان‌ها و خانه‌های متحرک می‌توانند با یکدیگر یا در هر ترکیبی مبادله شوند.
- ◆ نیازی به پرداخت هزینه هتل یا مسافرخانه نیست.
- ◆ مجبور نیستید در یک تور سازمان‌دهی شده شرکت کنید.
- ◆ شریک مبادله شما در حالی که بیرون از خانه هستید، امنیت را در خانه شما ایجاد می‌کند.
- ◆ به این دلیل که نگرانی زیادی بابت هزینه ندارید، می‌توانید سفر طولانی‌تری داشته باشید.
- ◆ برای حذف نیاز به ماشین اجاره‌ای، توافق مبادله می‌تواند شامل ماشین‌ها هم باشد. در واقع، ۵۷ درصد مبادلات شامل ماشین هستند. با مبادله ماشین در هزینه‌های اجاره و بیمه، صرفه‌جویی زیادی می‌شود.
- ◆ شما تنها محدود به محل اقامت اولیه خود نیستید. شما می‌توانید خانه‌های دوم و حتی خانه‌های متحرک مبادله کنید.
- ◆ شریک‌های مبادله می‌توانند اطلاعات ارزشمندی راجع به جاذبه‌های محلی شهر یا کشور، مراکز خرید، و رستوران‌های عالی که جهانگردان از آن بی‌اطلاع هستند، به شما بدهند.
- ◆ شما می‌توانید تعطیلات طولانی‌تری داشته باشید زیرا به طور معمول سبک زندگی شریک مبادله شما به شما شبیه است، نه به افرادی که کار یا فرزند کوچک دارند.

1. A.A.R.P  
2. Senior Vacation

- ◆ شما می‌توانید در یک سال سه یا چهار مبادله تعطیلات داشته باشید.
- ◆ اعضای مبادله می‌توانند در انجمن‌های مباحثه مرتبط با سفر شرکت کنند.

شما می‌توانید سایر تشکیلات جابه‌جایی خانه را بررسی کنید. با حق عضویت ۲۹,۹۵ دلار، شبکه بین‌المللی مبادله خانه، ([www.homeexchange.com](http://www.homeexchange.com)) شما را به لیست اعضای خود در جهان که می‌خواهند برای یک بازدید موقت خانه‌شان را مبادله کنند، اضافه می‌کند.

## یک تعطیلات کاری<sup>۱</sup> را برای تجربه رضایتبخش‌تر یک مسافرت، امتحان کنید

راه دیگر برای کاهش هزینه‌های زندگی کردن در یک کشور دیگر، تعطیلات کاری است. تعطیلات کاری، که گاهی «تعطیلات داوطلبانه» نامیده می‌شوند، راهی جذاب برای مسافرت و ماجراجویی است. افرادی که این کار را انجام داده‌اند حس می‌کنند که یک تعطیلات کاری منجر به تجربه یک سفر پرانرژی‌تر و رضایتبخش‌تر می‌شود.

در حال حاضر بیش از ۲۰۰۰ تشکیلات وجود دارند که صدها پروژه تعطیلات کاری را در تمام گوشه و کنار جهان اداره می‌کنند. مؤسسه اردوچ<sup>۲</sup> در مینارد<sup>۳</sup>، ماساچوست<sup>۴</sup>، بزرگترین تهیه‌کننده چیزی که آن-و-کیشن<sup>۵</sup> نامیده می‌شود، امروزه به بیش از ۴۰۰۰ ارباب رجوع در سال با ۷۲۰ تیم به ۵۱ کشور و ۲۳ ایالت خدمت‌رسانی می‌کند. پروژه‌های این مؤسسه شامل کارهایی از «مردم به دنبال یک حس موفقیت و رای محل کار خود می‌گردند»، ماری بلو مگرودر<sup>۶</sup>، گرداننده امور عمومی در اردوچ اظهار می‌دارد، «و رفتن به یک جنگل بارانی و کمک کردن به محقق‌ها در کشف گونه‌های جدید. این تعطیلات یک تجربه تکراری نیست».

مکان‌های دور و خالی از تجمعات، مقصدهای معمول سفر داوطلبانه هستند. آخر هفته‌ها عمدتاً مجانی هستند و داوطلبان روزها را در حالی که با محلی‌ها معاشرت می‌کنند و از مکان‌های خوش‌منظر یا تاریخی دیدن می‌کنند، می‌گذرانند. بدون توجه به تمرکز برنامه‌ها، بیشتر سفرهای داوطلبانه به شرکت‌کنندگان اجازه می‌دهند که لذت سفر کردن را با هدفی والاتر ترکیب کنند. چه ساختن دنیایی بهتر باشد، چه بیشتر آموختن درباره این دنیا.

---

1. Working-Vacation
2. Earthwatch
3. Maynard
4. Massachusetts
5. Un-vacation
6. Mary Blue Magruder



به طور معمول داوطلبان خودشان هزینه حمل و نقل به مقصد پروژه یا بازگشتن از آن را می‌پردازند. پروژه‌ها می‌توانند بشردوستانه یا سرویس‌گرا باشند، همانند کمک کردن به روستایی‌ها برای ساختن یک کلیسا، یا پروژه‌های علمی، مثل مطالعه نهنگ‌ها در اقیانوس آرام. به طور معمول، هر برنامه یک رهبر پروژه یا محقق اصلی با تعدادی کارکن پشتیبان دارد. پروژه‌ها عمدتاً دارای محل اقامت، آموزش، غذا، تجهیزات و همسفران همفکر هستند. کارها می‌توانند بسته به این که داوطلبان از کامپیوتر، دوربین، چکش، بیل یا یک چرخ دستی استفاده کنند، از بسیار جذاب تا بسیار کسل‌کننده متفاوت باشند.

با زندگی کردن و کار کردن با افراد محلی، داوطلبان بینش منحصر به فردی درباره فرهنگ سرزمین‌های شگفت‌انگیز پیدا می‌کنند. خاطرات مثبت مادام‌العمر را حتی از یک تجربه داوطلبانه مختصر سه هفته‌ای هم می‌توان به دست آورد. هدایایی که داوطلبان دریافت می‌کنند شامل به دست آوردن بینش جدید و احترامی عمیق برای انسان‌ها و مکان‌هایی که از آن دیدن می‌کنند است، نیازی به گفتن این نیست که حس درگیر شدن با دنیا و ایجاد تفاوت در آن از مهم‌ترین پاداش‌های دریافتی است. «این روشی برای رفتن به تعطیلات، زندگی کردن با افراد محلی، و کار مثبت کردن برای دیگران است»، این را کی وندلینگ<sup>۱</sup>، بازنشسته هفتاد و یک ساله، از سان‌دیگو<sup>۲</sup>، کالیفرنیا، کسی که به تعدادی تعطیلات داوطلبانه رفته است، می‌گوید.

اگر دوست دارید به یک تعطیلات کاری بروید، در زیر تعدادی از کارهایی که سایر داوطلبان انجام داده‌اند آورده شده است. شاید برای شما هم ممکن باشد که:

- ◆ به دانشمندان کمک کنید رفتار وال‌ها را در آب‌های واشنگتن پوجت سوند<sup>۳</sup> یا در سواحل استرالیا<sup>۴</sup>، مطالعه کنند.
- ◆ از یتیم‌های مبتلا به ایدز در آفریقای جنوبی مراقبت کنید.
- ◆ به عنوان یک کمک نجار در ساختن خانه برای افراد محروم در بولیوی<sup>۵</sup> یا گواتمالا<sup>۶</sup> کمک کنید.
- ◆ به یک محقق اصلی در پروژه ترمیم حوضه<sup>۷</sup> که سعی دارد سیستم رودخانه تهدید شده در شبه جزیره کیپ<sup>۸</sup> در آفریقای جنوبی<sup>۹</sup> را اصلاح کند، کمک کنید.

1. Cay Wendling  
 2. San Diego  
 3. Whashington's Puget Sound  
 4. Australia  
 5. Bolivia  
 6. Guatemala  
 7. Watershed Restoration Project  
 8. Cape Peninsula  
 9. South Africa

- ◆ به مائوری‌های محلی در جزایر کوک<sup>۲</sup> در بهبود سیستم بهداشت و درمانشان کمک کنید.
- ◆ در ساخت یک پل در آفریقا همکاری کنید.
- ◆ در دهکده‌ای در کاستاریکا<sup>۳</sup> یا ایتالیا به تدریس انگلیسی بپردازید.
- ◆ به باستان‌شناسان در حفر زیستگاه‌های قدیمی روسیه، جزیره‌های حنایی اقیانوس آرام<sup>۴</sup> یا جزیره شرقی<sup>۵</sup> کمک کنید.
- ◆ در کتابخانه‌ای در مؤسسه نیو، مدرسه ۱۵۰ سال‌های با ۲۵۵۰ دانش‌آموز که نشانگر فقیرترین فقیرها در ایالت هند شمالی اوتار پرادش<sup>۷</sup> است، کار کنید.
- ◆ با یک متخصص آب‌شناسی چینی برای منابع آب در مغولستان<sup>۸</sup>، به جست‌وجو بپردازید.
- ◆ در یک بیمارستان رومانیایی دوردست، از کودکان بی‌سرپرست مراقبت کنید.
- ◆ در مکزیک یک سال را به کار کردن در کنار راهبه‌های فرانسیسکن در خانه‌ای برای خانم‌های پیر بگذرانید.
- ◆ در یک تعطیلات کاری در هند، طی زمان‌های آزاد آخر هفته، برای دیدن تاج محل<sup>۹</sup> و قلعه آگرا<sup>۱۰</sup> و سایر مکان‌های تاریخی، سوار قطار بشوید.

مطمئناً، داوطلب شدن برای انجام این وظایف، می‌تواند سودها و پاداش‌های متعددی را به ارمغان بیاورد. این وظایف میان فرهنگی، فرصتی برای روبرو شدن با محیط‌ها و افراد مختلف است. همچنین، این وظایف روشی عالی برای امتحان کردن تعهد و سازگاری شما در زندگی در یک محیط جهان‌سومی است.

آقای اسکاتلن<sup>۱۱</sup>، ساکن لندن، تنسی، کسی که همراه با همسرش در پروژه‌های برای کمک کردن به مائوری‌ها در جزیره کوک در بهبود سیستم بهداشت و درمانشان، به طور داوطلبانه شرکت کرده است، می‌گوید: «جهانگردانی که در یک محل استراحت نزدیک اقامت می‌کنند، هرگز به اندازه ما مائوری‌ها را نخواهند شناخت. ما آنها را به نام می‌شناسیم. ما همراه با آنها در جامعه آنها کار کردیم. ما قسمتی از زندگی‌شان شدیم»

---

1. Maoris
2. Cook Islands
3. Costa Rica
4. Pacific Spice Island
5. Easter Island
6. Nave Institute
7. Uttar Pradesh
8. Mongolia
9. Taj Mahal
10. Agra Fort
11. Scanlan

## به جایی نزدیک خانه‌تان مسافرت کنید و کارهایی انجام دهید که يك گردشگر غیربومی انجام می‌دهد

بسیاری از افراد معتقدند هرچه به مسافرتی دورتر از خانه‌شان بروند، مسافرت بهتر خواهد بود. لزوماً «اینگونه نیست». ارزش ندارد که برای شمارش گربه‌ها در زانزیبار<sup>۱</sup> به جهانگردی بروید. هنری دیوید تورو توصیه می‌کند.

به عنوان یک جایگزین برای مسافرت به راه دور، می‌توانید به مسافرتی در نزدیکی خانه‌تان بروید و کاری جذاب انجام دهید که همیشه می‌خواستید انجام بدهید، اما زمان انجام آن را نداشتید. حتی می‌توانید در زادگاه خودتان مسافرت کنید. بدون در نظر گرفتن این که برای چه مدت در آنجا زندگی کرده‌اید، شاید پارک زیبایی، خیابان جذابی، مکانی زیبا در همسایگی شما یا مکانی تاریخی وجود داشته باشد که تا به حال ندیده‌اید. در زیر تعدادی از کارهایی که شاید جهانگردان انجام بدهند و شما هم می‌توانید انجام بدهید آورده شده است:

- ◆ شبی را در یک هتل مجلل سپری کنید.
- ◆ به یک موزه بروید.
- ◆ یک سفر یک روزه به کناره شهر بروید.
- ◆ هر شب به مدت یک هفته در یک رستوران سنتی شام بخورید.
- ◆ در یک کافه یک قهوه لاته گران بخورید.
- ◆ از افرادی که برای مدت طولانی آنها را ندیده‌اید، دیدن کنید.
- ◆ در خانه دوست‌تان اقامت کنید.
- ◆ برای ماساژ گرفتن به یک چشمه آب گرم بروید.
- ◆ بدون داشتن هدفی در ذهن به مرکز شهر بروید و ۳ تا ۴ ساعت را به دیدن مناظر جدید بگذرانید.

سفر کردن، خواه به اقصی نقاط جهان باشد، خواه گاه به گاه به جایی نزدیک خانه‌تان، باید در طول زندگی بازنشستگی، جایی در برنامه‌تان داشته باشد. سفر کردن به جاهای دور و نزدیک به شما کمک خواهد کرد از کلیشه‌های هر روز زندگی‌تان که می‌تواند منجر به کسالت و فرسودگی شود، رها شوید. بالاتر از همه، بدون در نظر گرفتن این که چند سال سن دارید، سفر کردن حس هیجان شما درباره زندگی را تجدید می‌کند و همزمان به شما روح می‌بخشد.

---

فصل هشتم

به جایی که زندگی بازنشستگی  
برایتان بهترین حالت را دارد،  
نقل مکان کنید



## جای دیگری زندگی کنید و کاری انجام دهید که همیشه می‌خواستید

«بروید و جای دیگری زندگی کنید»، جان آزبورن<sup>۱</sup>، ساکن ویکتوریا، ب.س.<sup>۲</sup> توصیه می‌کند. «سعی کنید کاری را انجام دهید که همواره می‌خواستید انجام بدهید». آزبورن، یک استاد روانشناسی بازنشسته از دانشگاه آلبرتا<sup>۳</sup>، پس از این که دریافت زندگی بازنشستگی خیلی چیزها را در زادگاه قدیمی‌اش در ادمونتون تبدیل به یک آرزو کرده است، به ویکتوریا نقل مکان کرد. 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 در کشور خودتان بروید. یکی از گزینه‌های دیگر، رفتن به خارج از کشور است. از دیوید وارنر<sup>۴</sup>، استاد کارهای عمومی<sup>۵</sup> در دانشگاه تگزاس<sup>۶</sup> واقع در آستین<sup>۷</sup> نقل قول می‌شود که در واقع، دو میلیون بازنشسته آمریکایی در حال حاضر در خارج از این کشور زندگی می‌کنند. تحقیقات بازاریابی نشان می‌دهد که ۴۵ درصد افراد این نسل تمایل دارند پس از بازنشستگی، مهاجرت کنند. اما اکثراً می‌خواهند در جایی نزدیک به خانه‌شان، شاید با ۵۰ مایل فاصله و حتی کمتر نسبت به خانه قبلی‌شان، بمانند. خواه بازنشستگان بخواهند در محل قبلی‌شان بمانند، خواه خیر، زندگی کردن در میان افرادی که همسن خودشان هستند در بسط‌های جدیدی که راحتی حومه شهر را با مزیت‌های یک مکان تلفیق می‌کند، از اهمیت زیادی برخوردار است.

---

1. John Osborne

2. Victoria, B.C.

3. University of Alberta

4. David Warner

5. Public Affair

6. University of Texas

7. Austin

یکی از دلایلی که مهاجرت بازنشستگی اقتصادی است این است که بازنشستگان می‌توانند حقوق بازنشستگی‌شان را بسیار بیشتر، افزایش دهند. برای مثال، ران سدونیک<sup>۱</sup> و پاتریکیا رابرتسون<sup>۲</sup> را در نظر بگیرید. آنها خانه ۲۵۰۰۰۰ دلاری خود را در کلگری<sup>۳</sup>، آلبرتا فروختند و نسبتی از سودشان را برای خریدن خانه‌ای ۲۰۵۰۰۰ دلاری در نانایمو ب.س.<sup>۴</sup> به کار بردند. این کار آنها نه تنها منتج به این شد که ۴۵۰۰۰ دلار برای مخارج احتمالی در بانک پس‌انداز کنند، بلکه به این نتیجه رسیدند که رفتن به آب و هوایی گرم‌تر به آنها کمک می‌کند در مخارج زندگی‌شان صرفه‌جویی کنند. «ما مجبور نیستیم زیاد رانندگی کنیم یا خانه را گرم کنیم، به این وسیله پول پس‌انداز می‌کنیم. هزینه‌های انرژی اینجا کمتر است و همچنین نوشیدنی هم ارزان‌تر است.» ران اینها را اذعان کرد. سه انگیزه دیگر وجود دارد که نشان می‌دهد چرا بازنشستگان ممکن است به مکانی جدید بروند. اولین انگیزه نقل مکان کردن به جایی زیبا و پیدا کردن پناهگاه در آنجاست. این مکان می‌تواند جایی باشد که از قبل به تعطیلات سالانه اختصاص داده شده باشد؛ جایی نزدیک به کوهستان‌ها، کنار اقیانوس، یا در یک آب و هوای 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. این مکان می‌تواند سان فرانسیسکو<sup>۵</sup>، نیویورک یا جایی در کشور دیگر مانند یک ویلای زیبا در ایتالیا<sup>۶</sup> 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 این که به دنبال یک ماجراجویی جدید یا طبیعت جدید هستند، بلکه به این خاطر که می‌خواهند به بچه‌ها و نوه‌هایشان نزدیک‌تر باشند. این مهم است که در مورد این که 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 پایانی‌پذیر است. دیری نمی‌پاید که اقیانوس‌ها و کوه‌ها زیبایی اولیه خود را از دست می‌دهند. در نزدیک‌تر شدن به خانواده همیشه همه چیز طبق انتظار ما پیش نمی‌رود. افراد جوان‌تر خانواده شاید در حالی که بازنشستگان را در جایی که انتظار سیستمی حمایتی داشتند رها می‌کنند، خودشان نقل مکان کنند.

مطمئناً، افراد بازنشسته به آسانی راجع به مهاجرت کردن یا نکردن تصمیم نمی‌گیرند. آنها

1. Ron Sadownick  
2. Patricia Robertson  
3. Calgary  
4. Nanaimo B.C.  
5. San Francisco  
6. Italy

باید منافع محیط جدید و تجربه‌های جدید را در مقابل امنیت محیط آشنا و تجربه‌های جدید محدود بسنجند. با این وجود، تعداد زیادی از افراد بازنشسته مانند جان اوزبورن از آزادی ناشی از رها شدن از عادات قدیمی و شانس بازکشف کردن خودشان لذت می‌برند. آنها به کلاس‌های جدید می‌روند، به مقصدهای عجیب و غریب مسافرت می‌کنند، و راه‌های جدیدی را می‌گشایند. برای تعدادی از بازنشستگان، نقل مکان به مکانی بسیار دورتر از خانه نسبت به ماندن در کشور خودشان، پاداش‌های بسیار بیشتری را به همراه دارد. بتسی<sup>۱</sup> و جان برادن<sup>۲</sup> از آتلانتا<sup>۳</sup>، گرجستان<sup>۴</sup>، جایی که بازنشست شدند و آن را بسیار کسل‌کننده یافتند، به کلبه‌ای اجاره‌ای در جنوب غربی فرانسه مهاجرت کردند. «من نمی‌خواستم در جای دیگری باشم. مهاجرت به خارج از کشور از لحاظ فیزیکی، ذهنی، و احساسی چالش‌برانگیز و تحریک‌کننده است و زمانی تصمیم به این کار گرفتم که احساس کردم دارم دچار مرگ مغزی می‌شوم و روی یک تردمیل خسته‌کننده هستم»، بتسی ۵۷ ساله به خبرنگار آسوشیتدپرس<sup>۵</sup> گفت. «این اتفاق مانند بازگشتن به زندگی دانشجویی در قالب یک واحد بزرگ آموزشی بزرگسالان است».

گذراندن زندگی بازنشستگی در خارج از کشور می‌تواند اقتصادی باشد، بخصوص اگر کشوری را انتخاب کنید که هزینه زندگی کمی داشته باشد. روزان کنور، نویسنده کتاب «راهنمای بزرگسالان برای گذراندن زندگی بازنشستگی در خارج از کشور»، ادعا می‌کند بازنشستگان آمریکایی که در خارج از کشور زندگی می‌کنند، کمتر خرج می‌کنند. «شما به اعتیاد ادامه نمی‌دهید»، نور، کسی که زمانش را بین فلوریدا و فرانسه تقسیم کرده است، مشاهده کرده است. «شما در مورد آخرین مدل ماشین نگرانی ندارید. اگر یک زوج در شهری کوچک در فرانسه زندگی کنند، شاید تنها به یک ماشین نیاز داشته باشند، نه دو ماشین».

شاید شما آرزوی پیدا کردن سرپناهی در یک سرزمین خارجی، بخصوص جایی که بتوانید آب و هوای بهتر و قوانین مالیاتی بهتری را تجربه کنید را داشته‌اید. این را در نظر داشته باشید که یک زندگی بازنشستگی در خارج از کشور، معمولاً به این معنا است که بچه‌ها، نوه‌ها و دوستانتان را بسیار کمتر ببینید. در درجه اول، دلیل این که تعداد بسیار کمی از افراد اشتیاق به مهاجرت در دوران بازنشستگی دارند، این موضوع است. بخصوص از جنبه احساسی و گاه از حیث اقتصادی، مدیریت کردن این مسأله کار سختی است.

---

1. Betsy  
2. John Braden  
3. Atlanta  
4. Georgia  
5. Associated Press



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

### در یک مکان جدید برای زندگی بازنشستگی به چه عواملی دقت شود؟

- ◆ آب و هوا 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، جنگل‌های انبوه، کوه‌های نفسگیر، دریاچه بکر یا رودهای مواج، صحنه‌های زیبا شما را به ماندن در یک مکان فرامی‌خوانند.
- ◆ کشور مورد نظر از لحاظ تعادل سیاسی‌اش معروف باشد.
- ◆ بدون در نظر گرفتن این که قصد دارید خانه اجاره کنید یا خریداری کنید، هزینه‌های مسکن مقرون به صرفه باشد.
- ◆ گزینه‌های متنوعی برای خانه، متناسب با نیازهای شما موجود باشد. از یک خانه امن تا آپارتمان جدید و شیک، خانه دربست، خانه ویلاقی دلپذیر با باغی به اندازه کافی بزرگ برای نگهداری.
- ◆ 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 مانند اسکی، تنیس، گلف، ماهیگیری و هاکی شرکت کنید.
- ◆ بتوانید روی امکانات عالی سیستم حمل و نقل، شامل سیستم نوین حمل نقل، حساب کنید.
- ◆ محله‌ها در صلح و صفا و نرخ جرم پایین باشد.
- ◆ انواع انجمن‌ها و تشکیلات غیرانتفاعی، استعدادها و مشارکت شما را مغتنم بشمارید. در نهایت شما باید عضو جامعه‌ای از دوستان با علاقه‌های مشابه باشید.
- ◆ بتوانید در کلاس‌های کامپیوتر، سمینارهای توسعه نفس، درس‌های نمایش و جلسه‌های نقد شعر، چالش‌های جدیدی را بپذیرید.
- ◆ هزینه زندگی مقرون به صرفه باشد.
- ◆ شهر، رستوران‌های گوناگونی متناسب با وضعیت و بودجه شما داشته باشد تا شما بتوانید به رستوران‌های کره‌ای، ایتالیایی و مکزیک بروید که طیف گسترده‌ای از

- ◆ قیمت‌ها را به خود اختصاص می‌دهند.
- ◆ با هر نوع وابستگی مذهبی، بتوانید مکانی برای پرستش پیدا کنید.
- ◆ هر موقع که نیاز داشته باشید، مراقبت‌های بهداشتی با کیفیت، شامل خدمات کامل تسهیلات مراقبت‌های بهداشتی و مراقبت‌های دندانپزشکی درجه یک، موجود و قابل دسترس باشد.
- ◆ بتوانید برای فعالیت خلاقانه خودتان در یک کتابخانه مجهز با کادر اداری متناسب، به تحقیق و تفحص بپردازید.
- ◆ مکان مورد نظر به اتفاقات سالانه‌اش، مثل سلسله‌های سخنرانی، مراسم‌هایی که در آنها ناهار، بیرون از خانه خورده می‌شوند، جشن‌های زمستان و تابستان، مسابقه‌های ماهیگیری و گلف، معروف باشد.
- ◆ در مؤسسات تحصیلی محلی، فرصت‌های یادگیری ادامه‌دار و عالی موجود باشد.
- ◆ ساکنین از محدوده‌های سنی مختلف باشند تا شما بتوانید از همنشینی با افرادی که از شما جوان‌تر یا پیرتر هستند، لذت ببرید.
- ◆ مالیات کم باشد.
- ◆ مسأله آلودگی مطرح نباشد، آب و هوا تمیز باشد.

بالاتر از همه، شهرها و کشورهایایی که در نظر می‌گیرید را بشناسید. در مورد هر منطقه با دقت تحقیق کنید. کتاب‌ها، مجلات، مقاله‌های روزنامه‌ها و وب سایت‌ها می‌توانند به شما

همیشه فکر می‌کردم داشتن اوقات فراغت و تفریح زیاد برای بازنده‌ها است، اما رویارویی با بازنشستگی یکی از چالش‌برانگیزترین و لذت بخش‌ترین کارهایی بوده که تا به حال انجام داده‌ام



کمک بزرگی کنند. برای مثال، مجله پیشین آآرپ<sup>۱</sup>، بلوغ نوین<sup>۲</sup> (که امروزه مجله آآرپ نامیده می‌شود)، اخیراً ۱۵ مکان برتری که آمریکایی‌ها در صورت تمایل به گذراندن زندگی بازنشستگی در خارج از کشور باید به آن بروند را انتخاب کرده است.

اگر فکر می‌کنید جایی را که می‌خواهید زندگی بازنشستگی‌تان را در آنجا سپری کنید، یافته‌اید، بهترین راه برای آزمایش کامل این حدس این است که ابتدا در آنجا به تعطیلات بروید. بیش از یک یا دوبار به آنجا سفر کنید. از آن شهر یا کشور در همه فصل‌ها دیدن کنید، بنابراین می‌توانید به این نتیجه برسید که آیا در صورت

1. AARP  
2. Modern Maturity

زندگی تمام وقت در آن مکان خوشحال خواهید بود یا نه. در تحقیق و تفحص تان برای سرزمین دلخواه، از این امکان که شاید بهشت جایی باشد که اکنون در آن هستید، صرف نظر نکنید. در سخنان هنری فورد<sup>۱</sup>، حقایقی نهفته است: «هر انسانی می خواهد جایی باشد که نیست، به محض این که به آنجا رسید، می خواهد به جای قبلی بازگردد».

## تصور کنید که به سمت يك شهر دانشگاهی حرکت می کنید

تصور کنید به کالج تاون می روید در حالی که هزاران فرد بازنشسته به کشورهای توسعه یافته شلوغ برای دوران بازنشستگی شان جذب شده اند، تعداد رو به رشدی از افراد، کالج تاون یا شهرهای کوچک را انتخاب می کنند. آشویل<sup>۲</sup> در شمال کالیفرنیا، با کلاس های گلف، بیمه پزشکی درجه یک سالمندان، ثروت فرهنگی، جامعه تجاری کوچک، و آب و هوای معتدل، یکی از این نمونه هاست. در حقیقت این شهر بازنشستگانی را که ابتدا فلورید یا آریزونا<sup>۳</sup> را انتخاب کرده اند، جذب می کند.

بسیاری از افراد از جذابیت شهرهای کوچک و جو آشویل که در واقع شهری با جمعیت ۶۸۰۰۰ نفر است، لذت می برند. مرکز شهر دارای رستوران ها، مراکز خرید، کافه ها، کتابفروشی ها، گالری ها و بوتیک های اعیانی است. بسیاری از نقاش ها، نویسندگان، موسیقیدانان، صنعتگران، به دلیل مردم و آب و هوای دوست داشتنی، به این مکان آمده اند.

جورج راجرز، یک مهندس بازنشسته نیروی دریایی آمریکا که در حال حاضر، یک طراح گرافیک نیمه وقت است، به همراه همسرش از حومه شهر ویرجینیای شمالی در واشینگتن به آشویل مهاجرت کرده است. «این مکانی جادویی است»، راجرز به گزارشگر بالتیمور سان<sup>۴</sup> گفت. «وقتی بیرون می رویم، خواه برای ناهار خوردن باشد یا برای گردش کوتاه، یا شرکت کردن در رویدادی فرهنگی، به ندرت پیش می آید که فرد آشنایی را نبینیم. زمانی که در منطقه د.س.<sup>۵</sup> زندگی می کردیم، در طی ۲۰ سال، تعداد دفعاتی که چنین اتفاقی افتاد، انگشت شمار است».

از جاذبه های مهم برای بازنشستگان، مرکز کارولینای شمالی آشویل برای بازنشستگی خلاق

1. Henry Ford  
2. Asheville  
3. Arizona  
4. Baltimore Sun  
5. D.C

است که در سال ۱۹۸۸، درست زمانی که اشویل شروع به جذب بازنشسته‌های بیشتری کرد، شروع به کار کرد. هر ترم، بین ۵ تا ۶ هزار فرد بازنشسته در سی دوره شرکت می‌کنند. آنها برنامه درسی خود را توسعه می‌دهند و بازنشستگان در کلاس‌ها به تدریس می‌پردازند. امروزه، این برنامه در حوزه خودش همانند یک رهبر در نظر گرفته می‌شود و گزارشگران واشینگتن پست<sup>۱</sup>، وال استریت ژورنال<sup>۲</sup> و بالتیمور سان<sup>۳</sup>، هنگام نگارش مقاله درباره بازنشستگی، همواره با مرکز ارتباط برقرار می‌کنند.

در مجله‌هایی مانند مانی<sup>۴</sup> و مدرن مچوریتی<sup>۵</sup>، به طور مداوم به اشویل به عنوان یکی از بهترین مکان‌ها در ایالات متحده برای بازنشستگی اشاره شده است. تقریباً ۲۰ درصد ساکنان اشویل بالای ۶۵ سال هستند. این امر منجر به ترکیبی گلچین شده از ساکنان، از دانش‌آموزان جوان تا بزرگسالان مشغول به کار تا هنرمندان میانسال تا بازنشستگانی که دوره سوم بازنشستگی‌شان را می‌گذرانند می‌شود. برای یک شهر با این اندازه، این ثروت فرهنگی و جامعه تجاری کوچک، کاملاً «جالب توجه است». راجرز می‌گوید:

اگر اصرار دارید که در یک شهر دانشگاهی در ایالات متحده، دوران بازنشستگی خود را سپری کنید، می‌توانید با بازدید از وب سایت آ.آ.ر.پ<sup>۶</sup> شروع کنید. در این وب سایت، شهرهای دانشگاهی به عنوان مقصدی برای دوران بازنشستگی، درجه‌بندی می‌شوند. چند وقت پیش مجله مدرن مچوریتی آ.آ.ر.پ، این مکان‌ها را به عنوان بهترین شهرهای دانشگاهی برای زندگی رتبه‌بندی کرد: آستین<sup>۷</sup> - تگزاس<sup>۸</sup>، شارلوتزویل<sup>۹</sup> - ویرجینیا<sup>۱۰</sup>، کلمبیا<sup>۱۱</sup> - میسوری<sup>۱۲</sup>، مدیسون<sup>۱۳</sup> - ویسکانسین<sup>۱۴</sup>، پرینستون<sup>۱۵</sup> - نیوجرسی<sup>۱۶</sup>، آیووا سیتی<sup>۱۷</sup> - آیووا<sup>۱۸</sup>، بلومینگتون<sup>۱۹</sup> - هند، لاس

1. Washington Post
2. Wall Street Journal
3. Baltimore Sun
4. Money
5. Modern Maturity
6. www.aarp.org
7. Austin
8. Texas
9. Charlottesville
10. Virginia
11. Columbia
12. Missouri
13. Madison
14. Wisconsin
15. Princeton
16. New Jersey
17. Iowa City
18. Iowa
19. Bloomington

کروکس<sup>۱</sup> - نیو مکزیکو<sup>۲</sup>، استیت کالج<sup>۳</sup> - پنسیلوانیا<sup>۴</sup>، وان آرپور<sup>۵</sup> - میشیگان<sup>۶</sup>.

## به سمت بهشت حرکت کنید بعد از اینکه یاد گرفتید چگونه شاد و آزاد باشید

در ادامه نمونه‌ای از یک زوج که پس از خواندن نسخه اصلی این کتاب، به حدی هیجان زده شده بودند که از زادگاه من در ادمونتون<sup>۷</sup> به آجیجیک<sup>۸</sup> در مکزیک، جایی که برایشان همچون بهشت بود، نقل مکان کردند، آورده شده است. من ایمیل زیر را در ژانویه ۲۰۱۲ میلادی دریافت کردم:

ارنی<sup>۹</sup> عزیز،

بوینس دیاس<sup>۱۰</sup> از بهشت

دیروز صبح، من و همسر من در آجیجیک به یک پیاده‌روی در کنار رودخانه رفتیم. این مکان در ساحل شمالی دریاچه چاپالا<sup>۱۱</sup> در مکزیک واقع شده است. یکی از روزهایی بود که دما در حدی عالی بود که هوا را روی پوست خود احساس نمی‌کردیم. من دست همسر من را گرفتم و به او گفتم که به خاطر زندگی در این مکان چقدر احساس خوشبختی می‌کنم و همزمان چقدر به ارنی زلینسکی<sup>۱۲</sup> بدهکارم. در شگفتم از تعداد افرادی که واقعاً به شما گفته‌اند که چگونه زندگی آنها را تحت تأثیر قرار داده‌اید.

در سال ۲۰۰۶ میلادی، وقتی که در حال خواندن نسخه یکشنبه مجله ادمونتون بودم، به خلاصه‌ای از کتاب چگونه شادمان، پرهیجان و آزاد بازنشسته شویم برخوردیم. سال‌ها بود که همسر من از این مسأله که مشکلات مرتبط با سلامتی و موانع مالی در ارزش خالص سرمایه ما تأثیر منفی گذاشته است و در نتیجه، بازنشستگی برای ما یک گزینه محتمل نخواهد بود، شکایت می‌کرد. من به این نتیجه رسیدم که کتاب شما وسیله‌ای است که می‌تواند سختی زندگی آینده ما را آسان کند، روز بعد به کتابخانه رفتیم و این کتاب را برداشتیم.

ما کاملاً با صرفه‌جویی زندگی می‌کردیم و تنها تعداد کمی ایده کوچک بود که حس

1. Las Cruces
2. New Mexico
3. State College
4. Pennsylvania
5. Ann Arbor
6. Michigan
7. Edmonton
8. Ajijic
9. Ernie
10. Buenos Dias
11. Lake Chapala
12. Ernie Zelinski

می‌کردم می‌توانیم آنها را وارد سبک زندگی خودمان بکنیم اما... چیزی توجه من را جلب کرد. شما درباره یکی از دوستانتان نوشته بودید که به صورت فصلی در ادمونتون کار می‌کرد، و هر زمستان با اتوبوس به سان میگل دآلنده<sup>۱</sup> می‌رفت. من نام سان میگل را در سایت گوگل<sup>۲</sup> جست و جو کردم. شهر جذابی بود اما آب و هوایش برای مشکلات سلامتی من کمی سرد به نظر می‌رسید. اما، همراه با اطلاعات مرتبط با سان میگل، لینکی به مکان‌های دیگر برای گذراندن دوران بازنشستگی در مکزیک پدیدار شد. آجیجیک بسیار مکان خوبی به نظر می‌رسید. سال ۲۰۰۶ میلادی بیست و پنجمین سالگرد ازدواج ما بود. من شوهرم را متقاعد کردم که حتی اگر مجبور شویم پولی قرض کنیم، تعطیلی زمان مناسبی برای جشن گرفتن است. من موضوع مکزیک<sup>۳</sup> و مطمئناً آجیجیک<sup>۴</sup> را مطرح کردم (ما تا به حال به مکزیک سفر نکرده بودیم). اما او گفت که تمایلی به رفتن به کوهستان ندارد و می‌خواهد به ساحل برود.

ما با یک هفته در پورتو والارتا<sup>۵</sup>، یک هفته در آجیجیک، و یک هفته در مانزانیلو<sup>۶</sup> به توافق رسیدیم. خب، پورتو والارتا با داشتن هوایی بسیار گرم، بسیار مرطوب و توده‌هایی از مردم که جنس‌هایشان را می‌فروختند، جایی شوکه‌کننده بود. ما سه‌شنبه به آجیجیک رسیدیم و صبح پنجشنبه، شوهرم از من خواست که از سفر یک هفته‌ای به مانزانیلو منصرف شویم. او به من گفت، برای او، آجیجیک نسبت به هر مکانی که تا به حال در زندگی‌اش دیده، بیشتر حکم یک خانه دارد. در نهایت، ما بر سر همه موضوعات به توافق رسیده بودیم.

ما به دنبال راهی برای اقامت در اینجا بودیم. شوهرم برای بازنشستگی آماده نبود - تنها در میانه ۵۰ سالگی بود - بنابراین مجبور بود راهی پیدا کند که در اینجا بتواند کار کند. او به اندازه کافی زرنگ بود که شرکتش را قانع کند که می‌تواند در خانه کار کند. ما در سال ۲۰۰۷ میلادی، برای سه ماه به اینجا آمدیم.

این تمام چیزی بود که اتفاق افتاد. ما به ادمونتون<sup>۷</sup> بازگشتیم. کوچکترین پسرمان را به آپارتمانی نزدیک جیمک<sup>۸</sup>، جایی که به مدرسه می‌رفت منتقل کردیم و خانه‌مان را با تمام چیزهایی که در آن بود فروختیم. منظورم این است که... لوازم تخت خواب را روی تخت، ظرف‌ها را در کابینت و لباس‌های خانه را در پشت در اتاق خواب رها کردیم. تمام

1. San Miguel de Allende  
2. www.google.com  
3. Mexico  
4. Ajijic  
5. Puerto Vallarta  
6. Manzanillo  
7. Edmonton  
8. GMAC

چیزهایی را که قصد داشتیم از آنجا ببریم، پشت و ن گذاشتیم و از آنجا رفتیم. هزینه زندگی، مراقبت‌های بهداشتی، آب و هوا، فعالیت‌ها، و مردم اینجا، باعث شد نه زندگی را در سطحی از کیفیت تجربه کنیم که هرگز فکر نمی‌کردیم ممکن باشد. ممنون از شما که برای زندگی‌ای که ما حقیقتاً «در آن زندگی می‌کنیم»، فروگشا بودید.

راب‌ا و وند ماطر<sup>۲</sup>

شاید تجربه این زوج به شما کمک کند تا تصمیم بگیرید به هر جایی که ممکن است برای شما مناسب باشد بروید و با خوشبختی روبرو شوید.

---

فصل نهم

برای شادمانی مهم نیست که چگونه

به آن می‌رسیم





## بازنشستگی زمانی برای خوابیدن نیست، بلکه زمانی است لذت بردن از زیبایی جهان اطراف شما

در زمان نه‌چندان دور، فیلمساز آمریکایی، ماریان مارزینسکی<sup>۱</sup>، جامعه بازنشسته ساحل میامی<sup>۲</sup> و دوران سالخوردگی ساکنان آن منطقه را مورد مطالعه قرار داد. او با تعدادی از بازنشستگان ارتباطاتی برقرار کرد و تلاش کرد تا از رؤیاهای لذت‌ها و کشاکش‌های آنها باخبر شود. او در حالی که مستند رؤیاهای بازنشستگی من<sup>۳</sup> را برای پ.ب.س<sup>۴</sup> می‌ساخت، تعداد بیشتری مشاهده انجام داد. همان‌طور که انتظار می‌رفت، تعدادی از بازنشستگان کسل شده بودند. بعضی از لحاظ فیزیکی فعال بودند، تعداد کمی ذهن خود را بسط می‌دادند و تعداد زیادی منتظر بودند تا تقدیر راه آنها را نشان دهد. با در نظر گرفتن تمامی شواهد، مارزینسکی به این نتیجه رسید که تفاوت میان بازنشستگان شادمان و غمگین وابستگی کمی به سن و تحصیلات دارد. نتیجه مهم دیگر آن بود که یک دوران بازنشستگی فرح بخش ارتباط کمی به سطح درآمد دارد.

نتایج مارزینسکی زیاد تعجب‌آور نیست. نتایج او اساس این کتاب را تأیید می‌کند که شادی فرد در بازنشستگی بستگی به این دارد که چقدر تمایل به شادی داشته باشد. واضح است، تا زمانی که افکار و کارهایتان مناسب شما نیست، شادمانی از شما دوری می‌کند. و نیازی به گفتن نیست که شادمانی، زمانی که افکار و کارهایتان به گونه‌ای متناسب با شما باشد، نسبتاً به راحتی به سوی شما خواهد آمد.

مطمئناً، همانند تمامی مراحل زندگی، برای شادمان بودن در بازنشستگی، مهم نیست که چگونه به آن می‌رسیم. حتی مهم نیست که به آن می‌رسیم یا نه و مطمئن باشید اگر تنها به

---

1. Marian Marzynski  
2. Miami  
3. My Retirement Dreams  
4. P.B.C

پول تکیه کنید - همانطور که تعداد زیادی از افراد در جوامع غربی اینگونه هستند - به شادمانی نخواهید رسید. همچنین اگر منتظرید تا تقدیر یا سایر انسان‌ها راه رسیدن به شادمانی را به شما نشان دهند، مطمئناً هرگز به آن نمی‌رسید.

هاوارد سالزمن<sup>۱</sup>، یکی از بازنشستگانی که در مستند مارزینسکی به آن اشاره شد، صبر نکرد تقدیر یا دیگران به او راه خرسندی و آرامش درونی را نشان دهند. سالزمن، یکی از بومی‌های نیویورک<sup>۲</sup>، در سال ۱۹۵۵ میلادی به فلوریدا<sup>۳</sup> رفت؛ جایی که برای تقریباً چهل سال به عنوان فروشنده، خریدار و مدیر کار می‌کرد. پس از آن که بازنشسته شد، در رشته فلسفه در دانشگاه میامی<sup>۴</sup> و دانشگاه بین‌المللی فلوریدا<sup>۵</sup> فارغ‌التحصیل شد. برخلاف بعضی از بازنشستگان، سالزمن که در آن زمان ۷۱ سال داشت، مفهوم بازنشستگی را ستایش می‌کرد. برای او، بازنشستگی حکم یک ماجراجویی را داشت، یک مناسبت برای جشن گرفتن، فرصتی برای رها کردن گذشته و تجربه کردن صلح ذهنی بیشتر.

وقتی که از سالزمن سؤال شد که چه اتفاقی باعث شد از سال‌های بازنشستگی‌اش لذت ببرد، پاسخ داد: «من هرگز بازنشستگی را از سایر اتفاقات زندگی‌ام جدا نکردم. این دوره همانند تمام دوره‌های دیگر، اتفاق افتاد. اثرات خیلی کمی داشت و به سادگی در طی زنجیره افزایش سن رخ داد. انسان باید از کلیشه‌های سالخوردگی آگاه باشد، مبادا باعث شود که این کلیشه‌ها به حقیقت بپیوندند. خلاقیت انسان، زندگی را به معامله‌ای خوب و آسان تبدیل می‌کند. زیرا بردباری را به همراه دارد و بردباری شفقت را به ارمغان می‌آورد».

«بازنشستگی زمانی است که سفر درونی را به انجام برسانی»، سالزمن ادامه می‌دهد «بازنشستگی زمانی است که با نقص‌ها، شکست‌ها، تعصب‌ها و تمامی عواملی که افکار ناشادمانی را به وجود آورده‌اند، روبرو شوی. بازنشستگی زمانی برای خوابیدن نیست، بلکه زمانی برای بیداری و دیدن زیبایی جهان اطراف تو و چشیدن لذتی است که همزمان با بیرون ریختن تمامی عناصر منفی که باعث گیجی و آشفتگی در ذهن تو می‌شوند، بازنشستگی به تو اجازه می‌دهد که به آرامش برسی.»

اگر می‌خواهی، همانطور که هاوارد سالزمن گفت، «زیبایی جهان اطراف خود را ببینی»، باید زندگی‌ات را در هماهنگی با عمیق‌ترین ارزش‌ها و باورهایت قرار دهی. باید کار را که واقعاً خارج

1. Howard Salzman

2. New York

3. Florida

4. University of Maia may

5. International University of Florida

از بازنشستگی می‌خواهی انجام بدهی، دنبال کنی. نه کاری که دیگران از تو می‌خواهند یا کاری که سایر بازنشستگان انجام می‌دهند. این گونه عمل کردن چندان هم آسان نیست، بخصوص در بسیاری از جوامع غربی که تحت تأثیر انبوهی از عوامل بیرونی هستند. اریک فروم<sup>۱</sup> در کتاب فرار از آزادی<sup>۲</sup> نوشته است:

«انسان نوین با این دیدگاه زندگی می‌کند که بر چیزی که می‌خواهد آگاهی دارد، در حالی که در واقع چیزی را می‌خواهد که خیال خواستن آن را دارد». در واقع، در جامعه مصرف‌کننده امروز، تبلیغ‌کننده‌ها و رسانه‌ها به مردم چیزی که فکر می‌کنند می‌خواهند را دیکته می‌کنند. بسیاری از بازنشستگان به جای این که برای یافتن چیزی که واقعاً آنها را خوشحال می‌کند درنگ کنند، این برنامه دیکته شده را با اشتیاق اجرا می‌کنند. خلاصه، هم‌رنگ شدن با اکثریت از فکر کردن به کاری که اکثریت انجام می‌دهند و انجام کاری متفاوت، بسیار آسان‌تر است.

اگر همین الان بازنشست می‌شدید چگونه با آن کنار می‌آمدید؟ شاید روراست بودن با رؤیاهایتان و اجتناب از همراهی کردن اکثریت، سخت‌ترین کار در یک زندگی رضایتمند و کامیاب در دوران بازنشستگی باشد. در بهترین حالت، دنبال کردن چیزی که سایر انسان‌ها دنبال می‌کنند، همانند یک بازی صفر بر صفر است. شبیه دیگران بودن معادل با از دست دادن خود واقعی است.

هنگامی که عوام از راه‌های نادرست به دنبال شادی می‌گردند، پیروی از آنها تقریباً به اندازه نصب کردن پرده بر در یک زیردریایی، بی‌فایده است. این را متوجه باشید که برای شادمان بودن، اهمیت ندارد که شما در شغل خویش چقدر سخت کار می‌کنید. مهم نیست که لباس‌های مارک‌دار می‌پوشید، ماشین مدل بالایی دارید یا این که به تمام جایگاه‌هایی که می‌خواستید رسیده‌اید. همچنین، برای خوشحال بودن، اهمیتی ندارد چقدر زیبا، بااستعداد یا باهوش هستید. شاید تا الان فکر می‌کنید که این‌ها تنها فرضیات تخیلی ذهن من هستند. آگاه باشید که من دیوانه نشده‌ام، برعکس، مدارک علمی بسیاری برای تأیید این دیدگاه‌ها وجود دارد.

تحقیقات انجام شده توسط روانشناسان نشان می‌دهد که بیشتر مردم فکر می‌کنند چیزهایی مثل پول، مقام، زیبایی و امتیاز اجتماعی، زندگی را بهتر می‌کند. اما به نظر می‌رسد که در طول زمان، دیگر به آنها توجهی نشان نمی‌دهند یا کلاً آنها را حذف می‌کنند. برای مثال، یک مقاله تحقیقاتی نشان می‌دهد که تأثیر جذابیت فیزیکی در شادمانی انسان‌ها در طول

1. Erich Fromm

2. Escape from Freedom

زندگی بسیار اندک است. مطالعه دیگری نتیجه می‌گیرد که افراد شاید برای یک یا دو ماه پس از برنده شدن لاتاری خوشحال باشند، اما یک سال بعد رابطه‌ای بین پول و شادمانی غایی وجود ندارد. همچنین مطالعاتی وجود دارند که نشان می‌دهد موقعیت اجتماعی تأثیری بر شادمانی واقعی ندارد.

چرا برای دنبال کردن چیزی که واقعاً نمی‌خواهید یا حتی از آن لذت نمی‌برید، انرژی، زمان و پول هدر می‌دهید؟ بعضی از چیزها مهم هستند و بقیه چیزها خیر. بعضی از چیزها به نظر مهم می‌آیند زیرا مردم به وسیله اجتماع، مؤسسات تحصیلی و تبلیغات مغزشویی شده‌اند تا باور کنند که آن چیزها مهم هستند.

با بررسی‌های موشکافانه مشخص می‌شود که هیچ‌کدام از این‌ها ارتباطی با یک زندگی شاد و سالم ندارند.

تعداد بسیار کمی از بازنشستگان در این دنیا برای خودشان فکر می‌کنند. سایرین به جای اجازه دادن به خلاقیت و خرد درونی برای اداره کردن زندگی‌شان، ترجیح می‌دهند که به تفکرات و کارهای دیگران توجه کنند. شما مجبور نیستید یکی از این آدم‌ها باشید. به عنوان یک انسان فعال و با فکر خلاق، باید متوجه شوید که برخلاف تصور عوام، شما همیشه جایگزینی برای دنبال کردن اکثریت دارید. در واقع، در حالی که اکثریت در یک جهت حرکت می‌کند، شما می‌توانید در هر کدام از جهات دیگر حرکت کنید.

شاید پیروی از عوام از متفاوت اندیشیدن و بر اساس افکار خود عمل کردن آسان‌تر به نظر برسد. اما، شما همواره در مواقع خطر اکثریت را دنبال می‌کنید. هرچه بیشتر به این توجه کنید که عوام چه می‌کند، بیشتر متوجه می‌شوید که هر انسان دیگری که این کار را انجام می‌دهد، در راستای شادمانی و آرامش ذهن عمل نمی‌کند. در حالی که دنبال کردن عوام و سوسه‌برانگیز است همواره به خاطر داشته باشید که رؤیاهای معنادار و اهداف مهم‌تری برای دنبال کردن دارید.

راه بیداری و بهینه کردن دوران بازنشستگی این است که همواره سبک زندگی‌تان را مورد سؤال قرار دهید. برای این که این سبک زندگی مختص شما باشد، نباید صبر کنید که سرنوشت راه را به شما نشان دهد. در ادامه لیستی از سؤال‌هایی که شاید بخواهید حداقل یک بار در سال از خودتان بپرسید تا مطمئن باشید یک دوران بازنشستگی شادمان، پرهیجان و آزاد خواهید داشت آورده شده است:

- ◆ آیا سبک زندگی مختص خودم، مرا کنترل می‌کند؟
- ◆ آیا من از بیشتر پول خود برای رسیدن به یک زندگی با کیفیت استفاده می‌کنم؟

- ◆ در دوران بازنشستگی به چه چیزی می‌توانم برسم که احساس غرور کنم؟
- ◆ چه کار یکتایی می‌توانم انجام دهم؟
- ◆ آیا به اندازه کافی دوست عالی در زندگی خویش دارم؟
- ◆ آیا زمان کافی برای دیدن دوستان نزدیکم صرف می‌کنم؟
- ◆ آیا زیاد تلویزیون تماشا می‌کنم؟
- ◆ آیا سبک زندگی من شریک زندگی‌ام را به تکامل می‌رساند؟
- ◆ آیا من به اندازه‌ای که می‌خواهم سفر می‌کنم؟
- ◆ آیا تعهدات زمانی من به من اجازه می‌دهند تا در ساختن یک دنیای بهتر سهمی داشته باشم؟
- ◆ آیا تعهدات زمانی من به من اجازه می‌دهند در راستای خلاقیتم تلاش کنم؟
- ◆ آیا من به عنوان یک انسان، از لحاظ روحی پیشرفت می‌کنم؟
- ◆ آیا من آنطور که خود لذت می‌برم، به اندازه کافی ورزش می‌کنم؟
- ◆ آیا من زیاد شکایت می‌کنم؟
- ◆ آیا من برای چیزهایی که در زندگی خود دارم، به اندازه‌ای که باید، شاد هستم؟
- ◆ آیا من به طور مداوم چیزهای جدید می‌آموزم؟
- ◆ آیا من هر روز کار خاصی برای خودم انجام می‌دهم؟
- ◆ آیا من به اندازه کافی برای مراقبت و نگه‌داشتن ذهنم در شکلی عالی، تلاش می‌کنم؟
- ◆ آیا من در کشور مناسب خود، یا در قسمت مناسب از کشور خود، زندگی می‌کنم؟
- ◆ چه چیزی باعث می‌شود حس بهتری داشته باشم؟
- ◆ آیا من هر چیزی که برای شادمانی می‌خواهم را دارم، اما متوجه آن نیستم؟

پاسخ دادن به این سؤال‌ها مهم است زیرا واقعاً و کاملاً شبیه به خود بودن، ایجاب می‌کند که بدانید چه چیزی برای شما، و تنها شما مهم است. شما باید از این که انتخاب‌های زندگی‌تان برای خودتان هستند، مطمئن شوید. از ا.ا. کامینگز<sup>۱</sup> نقل قول می‌شود که: «برای این که - در دنیایی که شبانه‌روز تمامی تلاش خود را می‌کند تا شما را شبیه به هر کس دیگری کند - شبیه به هیچکس غیر از خودتان نباشید، باید در سخت‌ترین نبردهایی که انسان‌ها می‌توانند بجنگند، بجنگید و هیچگاه بازناستید.»

اگر می‌خواهید خشنودی و رسیدن به خواسته‌های خویش را تجربه کنید، یکی از مهم‌ترین اهداف بازنشستگی شما باید این باشد که خود واقعیتان باشید نه فرد دیگری. هنگامی که از لئوناردو داوینچی<sup>۲</sup> سؤال شد بزرگترین دستاوردش در زندگی چیست، پاسخ داد: «لئوناردو

1. e.e.cummings  
2. Leonardo da Vinci

داوینچی». در این رابطه، اساتید زن<sup>۱</sup> از ما نمی‌خواهند چیزی یا کسی باشیم که نیستیم، بلکه آنها از ما می‌خواهند که واقعاً، کاملاً و بیشتر از قبل به خودمان شبیه باشیم.

## رهایی خود را جشن بگیرید و آزاد باشید

با دقت به اطرافتان نگاه کنید. افراد زیادی را با پول بسیار کمتر از خودتان خواهید دید. با این حال تعدادی از این افراد بسیار شادمان‌تر از شما هستند. افکار شما شاید این باشد: من دارای عقل سلیمم، بنابراین، این افراد باید دیوانه باشند. شاید. شاید هم نه. شاید این راه دیگری است. در واقع، تعدادی از خوشحال‌ترین افرادی که در اطرافتان خواهید دید غیرعادی خوانده می‌شوند. افرادی که دیگران فکر می‌کنند، حداقل تا حدی، دیوانه‌اند. بنابراین می‌خواهید جز کدام دسته باشید؟ یک انسان ناشادمان که با انبوه مردم متناسب است؟ یا یک فرد شاداب با عملکرد کامل که می‌تواند از انبوه مردم چشم‌پوشد و کار خودش را انجام دهد؟ «عجیب بودن، برخلاف چیزی که افراد احمق می‌خواهند به ما بقبولانند، شکل دیگری از دیوانگی نیست». دام ادیت سیتول<sup>۲</sup> اذعان می‌کند. «غلب نوعی غرور بی‌ضرر است. نوابغ و نجیب‌زادگان عمدتاً عجیب خوانده می‌شوند زیرا از ادعاها و تخیلات انبوه مردم هرگز نمی‌ترسند و از آنها تأثیر نمی‌پذیرند».

هر چه بیشتر با جامعه همراه نباشید، شانس بیشتری برای کشف خود، ماجراجویی و شادی در این دنیا دارید. مثالی بهتر از دیر و عالی بن کر تورنتو<sup>۳</sup> برای تفهیم این نکته وجود ندارد. او یکی از جذاب‌ترین افرادی است که من - و هزاران فرد دیگر - تا به حال شناخته‌ایم. بن آوازه خوان دوره‌گردی بود در مقابل صدها نفر دیگر در خیابان لارنس مارکت<sup>۴</sup> یا در گوشه یانگ و بلور<sup>۵</sup>، در شلوغ‌ترین نواحی تجاری و توریستی تورنتو اجرا می‌کرد.

من دفعه اول در اوایل سال ۱۹۹۰ میلادی با بن روبرو شدم. وقتی او با برنامه رادیویی رادیو جان اوکلی<sup>۶</sup> تماس گرفت. برنامه‌ای که در آن من به عنوان میهمان درباره لذت‌های بیکار بودن با شنوندگان صحبت می‌کردم. پس از صحبت کمی با بن، من قول دادم تا روز بعد در گوشه یانگ و بلور به صورت رو در رو با او دیدار کنم و یک رونوشت از «شادی کار نکردن»<sup>۷</sup> را

1. Zen masters  
2. Dame Edith Sitwell  
3. The late and great Ben Kerr of Toronto  
4. Lawrence Market  
5. Yong and Bloor  
6. John Oakley  
7. The Joy of Not Working

به او بدهم. در عوض، بن موافقت کرد تا آهنگ «من نمی‌خواهم پولدارترین مرد در قبرستان باشم»<sup>۱</sup> را برای من بخواند.

چند نکته که در آن روز خوب از بن آموختم را در ادامه می‌آورم. در مارس ۱۹۸۱ میلادی، بن در دهه پنجاه سالگی‌اش، از جایگاه اجرایی‌اش در کمیسیون هاربر<sup>۲</sup> تورنتو<sup>۳</sup>، بازنشسته شد. زیرا با سیاست‌های آن زمان شرکت که سیگار کشیدن را مجاز می‌کرد، کنار نمی‌آمد. چیزی نگذشته، او ۳۰۰۰ مایل از تورنتو تا لس‌آنجلس<sup>۴</sup> را برای کمپین منع سیگار کشیدن در ساختمان‌های اداری دوید.

قبل از ترک لس‌آنجلس، بن، آهنگی برای نهضت خویش نوشت و ضبط کرد. نام آهنگ «یک سرش را آتش بزن (لعنت بر دیگری)»<sup>۵</sup> بود. این آهنگ در امفیسمایلیل<sup>۶</sup> در استودیو رادیو س.ب.س.<sup>۷</sup> تورنتو ضبط شد.

پس از این که بن از لس‌آنجلس به خانه‌اش بازگشت، علاقه‌اش - نوشتن و خواندن آهنگ - را ادامه داد. برای بیش از ۲۰ سال، بن یک نوازنده خیابانی بود که می‌خواند و گیتار ۵ رشته‌ای خود را می‌نواخت. ماه‌های سخت زمستانی تورنتو، بن را از پرسه زدن در فضای آزاد برای خواندن تصنیف درباره افراد دیگر و موسیقی درباره زندگی خودش بازمی‌داشت. او ادعا می‌کرد که خواندن در هوای سرد و تمیز، ریه‌های او را تقویت می‌کند. بن که در بین ده‌ها هزار نفر از افراد زادگاهش شناخته شده بود، به طور منظم به عنوان «بهترین آوازخوان» دوره گرد، در نظرسنجی مجله ناو تورنتو<sup>۸</sup> انتخاب می‌شد.

در ادامه تعدادی از دستاوردهای بن طی دوره جالب و لذت‌بخش بازنشستگی‌اش آورده شده است:

- ◆ در طی سال‌های خوانندگی‌اش، بن با بسیاری از افراد مشهور بین‌المللی همانند الیزابت تیلور<sup>۹</sup> و ریچارد برتون<sup>۱۰</sup> آشنا شد.
- ◆ بن برای مل لستمن<sup>۱۱</sup>، شهردار تورنتو، و مایک هریس<sup>۱۲</sup>، نخست‌وزیر اونتاریو در آن زمان، آهنگ نوشت و خواند.

1. I Don't Want to Be the Richest Man in the Graveyard

2. Harbour Commission

3. Toronto

4. Los Angeles

5. Fire on One end (Fool on the Other)

6. Emphysema Label

7. C.B.C Radio

8. Toronto's Now Magazine

9. Elizabeth Taylor

10. Richard Burton

11. Mel Lastman

12. Mike Harris



- ◆ پس از آنکه بن درباره فرانک استروناچ، مدیرعامل شرکت بزرگ بین المللی مگنا<sup>۱</sup>، آهنگی نوشت، استروناچ او را برای دیدن یکی از مسابقه‌های اسبدوانی به مسیر مسابقه برد - و او را به عنوان مهمان در باشگاه انحصاری وارد کرد -.
- ◆ طی سفر رفت و برگشت بن به لس آنجلس، او به عنوان مهمان در برنامه ریچارد سیمونز<sup>۲</sup> حاضر شد که در آنجا، جنبش منع سیگار کشیدن در محل کار را ترویج داد و با سیمونز و چند ورزشکار با انرژی به ورزش ایروبیکی پرداخت.
- ◆ بن کوکتل فلفل هندی خودش را (که از مخلوط کردن یک قاشوق سوپخوری فلفل هندی با یک لیوان آب هویج ساخته می‌شود) ترویج داد. او معتقد بود این کوکتل بسیاری از اعتیادها و بیماری‌ها را درمان می‌کند. همچنین کتابی با عنوان «کوکتل فلفل هندی تمام کارها را انجام می‌دهد»<sup>۳</sup> درباره مزایای فلفل هندی نوشت.
- ◆ بن یکی از مهمان‌های منظم برنامه جوی رینولدز<sup>۴</sup> شد. یک برنامه رادیویی سندیکایی برای تمام شب که در نیویورک پایه‌گذاری شده است و تعداد زیادی انسان عجیب دیگر مثل کنی کرامر<sup>۵</sup> (فردی که الهام بخش کرامر ساینفلد<sup>۶</sup> بود) را مجذوب می‌کند.
- ◆ در سال ۱۹۹۹ میلادی، با استفاده از ۲۶۹ دلار گری‌هاوند آمریپس، بن شش هفته به ایالات متحده سفر کرد و از مکان‌هایی مثل خیابان پیت بیچ<sup>۷</sup>، فلوریدا<sup>۸</sup>، وید<sup>۹</sup>، کالیفرنیا<sup>۱۰</sup>، لاس وگاس<sup>۱۱</sup> و نیواورلینز<sup>۱۲</sup> دیدن کرد. در لاس وگاس آهنگ «کسی شیرین‌تر از سیندی از لاس وگاس وجود ندارد»<sup>۱۳</sup> را نوشت و بعدها این آهنگ را در برنامه جویی رینولدز به صورت زنده اجرا کرد.
- ◆ طی سفرش به ایالات متحده، بن دو آهنگ با بوکاروس<sup>۱۴</sup> (گروه پشتیبان بوک اوون<sup>۱۵</sup>) در بیکرزفیلد<sup>۱۶</sup>، کالیفرنیا ضبط کرد (من این را محکم در بیکرزفیلد می‌زنم<sup>۱۷</sup>)

---

1. Magna Corporation  
 2. Richard Simons Show  
 3. The Cayenne Pepper Cocktail Does It All  
 4. Joey Reynolds Show  
 5. Kenny Kramer  
 6. Seinfeld's Kramer  
 7. Pete Beach  
 8. Florida  
 9. Weed  
 10. California  
 11. Las Vegas  
 12. New Orleans  
 13. There's Nobody Sweeter than Cindy from Las Vegas  
 14. The Buckaroos  
 15. Buck Owen  
 16. Bakersfield  
 17. I'm Hitting It Big in Bakersfield

و به هر چیزی که به دست آوردی، قبل از از دست دادنش، احترام بگذار<sup>۱</sup>.)

◆ هر سه سال یک بار بن برای شهردار تورنتو می‌دوید. او در حالی که تیشرت روشنش «بن کر برای شهردار» را می‌پوشید، گیتار پنج رشته‌ایش را جلوی سالن شهر تورنتو می‌نواخت و می‌خواند. او هرگز به مرحله‌ای نزدیک نشد که بازی را ببرد، اما اگر هنوز زنده بود، فرصت دویدن در هیچ یک از مسابقات شهرداری تورنتو را از دست نمی‌داد.

بن گمان می‌کرد که اگر تصمیم گرفته بود تا سن ۶۵ سالگی، سن سنتی بازنشستگی، در کمیسیون‌ها بر تورنتو کار کند، احتمالاً بیش از ۵۰ سال زنده نمی‌ماند. با این حال در دوران بازنشستگی‌اش، بن یکی از باهوش‌ترین، با انرژی‌ترین و جدی‌ترین بازنشستگانی بود که می‌توان با آن آشنا شد.

وقتی خبرنگاران از بن درباره سنش سؤال می‌پرسیدند، او معمولاً پاسخ می‌داد: «من دارای سن نامحدودم، زیرا سن حالتی از مغز است. من برای انجام دادن کارها، خیلی جوان یا خیلی پیر نیستم. وقتی دارای سن نامحدود هستید، هرگز مریض، خسته یا افسرده نمی‌شوید.»

یکبار بن به من گفت: وقتی یک پسر بچه جوان بودم، عادت داشتم به افراد مسن نگاه کنم و به خود بگویم: «وقتی پیر شدم، شبیه آنها نمی‌شوم» از پیش از این عزمی راسخ در ذهنم داشتم که در سال‌های طلایی زندگیم، خوشحال، سلامت و از لحاظ مالی مستقل خواهم بود و این دقیقاً چیزی است که اتفاق افتاده است. امروز من صادقانه می‌توانم بگویم که خوشحال‌ترین مرد روی زمینم زیرا می‌توانم هر کاری را به محض این که می‌خواهم انجام بدهم، به انجام برسانم.

آرزو می‌کنم قصه این فرد جذاب و دوران درخشان بازنشستگی‌اش شما را به چالش بکشد تا دوران بازنشستگی‌تان را جذاب‌تر و لذت‌بخش‌تر کنید. بیشتر انسان‌ها با حسرت کارهایی که انجام ندادند به قبرهایشان می‌روند. آسان‌ترین راه برای این که یکی از آنها شویم، پیوستن به گروه‌گر اجتماع به جای نواختن آهنگ خویش است. همانطور که می‌بینید، بن گروه‌گر جامعه را رها کرد تا آهنگ خودش را بنوازد، و به خاطر این بسیار شادمان‌تر زیست.

هیچ شکی نیست که بن کر به طور کامل در تعریف «یک عجیب غریب واقعی» می‌گنجد. دکتر دیوید ویکز<sup>۲</sup> روانشناس و جیمی جیمز<sup>۳</sup> نویسنده، که با همکاری یکدیگر کتاب «غیرعادی‌ها»

1. Appreciate What You Got before You Lose It  
2. David Weeks  
3. Jamie James

را نوشته‌اند، به این نتیجه رسیده‌اند که غیرعادی‌های واقعی بسیار شادمان‌تر از سایر جمعیت هستند. به علاوه، آنها سالم‌ترند و بسیار طولانی‌تر زندگی می‌کنند. برخلاف باور عموم که افرادی مانند بن کر را دیوانه می‌پندارند، ویکز و جیمز به این نتیجه رسیدند که انسان‌های عجیب بسیار باهوش‌تر از جمعیت عمومی هستند. انسان‌های غیرعادی واقعی بسیار خلاق، کنجکاو، ایده‌آل‌گرا، باهوش، خودرأی و غرق در تعدادی از تفریحات هستند. این انسان‌های غیردنباله‌رو، به خود این آزادی را می‌دهند که خود واقعی‌شان باشند، نعمتی که بیشتر افراد جامعه یاد نگرفته‌اند چگونه از آن لذت ببرند. عجیب بودن به آنها این امکان را می‌دهد تا تفریحات و سبک زندگی‌ای را دنبال کنند که مورد علاقه آنهاست. آنها تمایلی به دنباله روی ندارند، بنابراین این که دیگران درباره آنها چه فکری می‌کنند، آزارشان نمی‌دهد. در نتیجه، کسانی که می‌توانند عجیب باشند، می‌توانند واقعاً زندگی کنند. بنابراین، غیرعادی بودن خودتان را گرامی بدارید تا رها شوید. پیشبرد نفس و خودشکوفایی شما شگرف، مرموز و شگفت‌انگیز خواهد بود.

## اگر پول می‌تواند خوشحالی را بخرد پس چرا مقداری از آن را نمی‌فروشید؟

تعداد زیادی از افراد در کشورهای غربی تنها به امنیت مالی و اموال زیبا و فراوان برای شادمانی در دوران بازنشستگی می‌اندیشند. با وجود این که اکثر افراد دقیقاً نمی‌دانند از زندگی‌شان چه می‌خواهند، از این موضوع که پول زیاد آن چیزی که از زندگی می‌خواهند را برایشان فراهم خواهد کرد، مطلقاً مطمئن هستند. آنها خود را درباره این که چقدر با پول زیادتر خوشحال‌تر هستند گول می‌زنند. با این وجود، بسیاری از افراد عاقل پس از سال‌ها به ما اخطار می‌دهند که پول مسائل ما را حل نخواهد کرد. در عین حال، بیشتر ما از این سخن خردمندانه چشم‌پوشی می‌کنیم و بدون توجه به چیزهایی که باید فدا کنیم، برای یک ثروت مادی قابل توجه تلاش می‌کنیم.

شکی نیست که اسکناس ۵۰۰۰ دلاری به صورت جادویی می‌تواند دو بلیت برای صندلی‌های مخصوص فروخته شده برای بازی سوپر باول<sup>۱</sup> برای ما به ارمغان بیاورد. اما مدرکی هم مبنی بر این وجود ندارد که تماشاگرهایی که در استادیوم بازی را تماشا می‌کنند شادمان‌تر از افرادی باشند که در تلویزیون آن را می‌بینند. به علاوه، میلیون‌ها بازنشسته وجود دارند که

1. Super Bowl

می‌توانند بدون دیدن یک دقیقه فوتبال، سوپر باول یا بازی‌های دیگر، بسیار شادمان باشند. این مهم است که پول و رابطه‌اش با شادمانی در چشم‌انداز مناسبی قرار گیرد. پول یک عنصر مهم برای راحتی و لذت بردن از چیزهای بهتر در زندگی است. اما این که بازنشستگانچه مقدار پول لازم دارند سؤال دیگری است.

ممکن است که پول حالت‌های خاصی از ناشادمانی را حذف کند، اما مطمئناً شادمانی واقعی را - حتی برای یک روز - تضمین نخواهد کرد. کسی به اندازه روانشناس و محقق دانشگاه معروف ایلینوی<sup>۱</sup>، دکتر ادوارد دینر<sup>۲</sup>،

با این امر موافق نیست. تخصص او در رابطه با اموری است که انسان‌ها را شادمان می‌کند. پس از انجام دادن تحقیقات فراوان در طی دهه اخیر، دینر به این نتیجه رسید که پول می‌تواند به زندگی انسان‌ها لذت اضافه کند اما شادمانی واقعی که همراه با عزت نفس، کمال و خرسندی حاصل می‌شود را به همراه نخواهد آورد.

نتایج دینر به وسیله ریچارد لایارد<sup>۳</sup> در دانشکده اقتصاد لندن<sup>۴</sup> حمایت می‌شود. «در اینجا یک حقیقت شوکه‌کننده وجود دارد، با وجود افزایش زیاد ثروت ما، در پنجاه سال گذشته، مردم در غرب شادمان‌تر نشده‌اند.» لایارد در سال ۲۰۱۳ میلادی اذعان کرد «اگر

از مردم پرسیده شود چقدر خوشحالند، پاسخ‌های آنها افزایشی در میزان شادمانی نشان خواهد داد. این امر درباره بریتانیا، ایالات متحده، اروپا و ژاپن صحیح است. حتی در به اصطلاح عصر طلایی تا سال‌های دهه ۱۹۷۰ هم، افزایشی در میزان شادمانی مردم وجود نداشته است.»

«در کشورهای فقیرتر، این تصویر متفاوت است.» لایارد اضافه می‌کند، «جایی که شادمانی



من نمی‌فهمم چرا تمام دوستانمان ده سال بعد از اینکه ما بازنشسته شدیم و به مکزیک رفتیم هنوز کار می‌کنند

احتمالاً قدرت باور نکردنی آنها در گول زدن و فریب خودشان نسبت به اهمیت پول و کارشان است که نقش اساسی بازی می‌کند

1. University of Illinois  
2. Dr. Edward Diener  
3. Richard Layard  
4. London School of Economics

همراه با ثروتمند شدن افراد، افزایش پیدا کرده است. اگر شما نزدیک خط فقر باشید، حقوق مطلق، مسئول مرگ و زندگی است. اما در غرب اوضاع فرق می‌کند. از زمان جنگ جهانی دوم مردم ثروتمندتر شده‌اند. آنها بیشتر سفر می‌کنند، طولانی‌تر زندگی می‌کنند و سالم‌تر هستند. اما شادمان‌تر نیستند».

مطمئناً پول عنصری مهم برای زنده ماندن ماست، اما روی هم رفته این که چه مقدار پول نیاز داریم تا شادمان باشیم، موضوع دیگری است. بنجامین فرنکلین<sup>۱</sup>، به خوبی هر کس دیگری، بی‌خردی ناشی از رسیدن به شادمانی از طریق پول را بیان می‌کند. پول هنوز نتوانسته مردی را شادمان کند و نخواهد توانست. فرنکلین مشاهده کرد. چیزی در طبیعت پول وجود ندارد که شادمانی تولید کند. انسان هرچقدر بیشتر پول داشته باشد، بیشتر پول می‌خواهد. پول به جای این که خلاء را پر کند، خلاء می‌سازد.

شاید شما در دوره‌ای از زندگی‌تان واقعاً ورشکست شوید. من در مورد زمانی صحبت نمی‌کنم که در نظر داشتید قایق تفریحی‌تان یا خانه روستایی‌تان را بفروشید تا همچنان که در دوران عیش و نوش‌تان حمام آفتاب می‌گیرید، از لحاظ اقتصادی دست‌تان باز شود. من در مورد زمانی صحبت می‌کنم که شما به حدی که قابل توصیف نیست، ورشکسته شدید. کلماتی همانند «فقیر» یا «بی پول» هم نمی‌توانند این دوره را توصیف کنند.

اگر این حالت از ورشکستگی را تجربه کردید، بدون شک تصور کرده‌اید که زمانی که بتوانید خودتان را به موقعیت مالی‌ای که امروز در آن هستید برسانید، بسیار شادمان خواهید بود. اما شاید شادمانی امروز شما، بسیار دورتر از آن چیزی باشد که آن روزها تصور می‌کردید. شاید با وجود این که ثروت شما بسیار افزایش یافته، شادمانی شما ذره‌ای زیاده‌تر نشده باشد. حتی شاید حالا که ثروت زیادتری دارید، ناشادمان‌تر و بدبخت‌تر باشید.

پول در دوران بازنشستگی مهم است زیرا وسیله‌ای است برای زنده ماندن، بنیادی برای راحتی و راهی است برای رسیدن به بعضی از اهداف زندگی‌تان. اما، پول نمی‌تواند شادمانی یا سلامتی یا عشق را تضمین کند. بدون توجه به این که چقدر اندوخته‌اید، پول نمی‌تواند آرزوهای خلاقانه را خریداری کند.

اگر می‌خواهید بدانید واقعاً چقدر ثروتمند هستید، ویلیام ج. ه. بوئتکر<sup>۲</sup> اذعان کرد، به دنبال پاسخ این سؤال باشید که اگر قرار باشد هر دلاری که امشب دارید از دست بدهید، فردا چه چیزی از شما بر جای خواهد ماند. درباره این موضوع فکر کنید. این آزمون نهایی است

1. Benjamin Franklin  
2. William J. H. Boetcker

که نشان می‌دهد طی سال‌های بازنشستگی‌تان چقدر ثروتمند خواهید بود: بدون توجه به این که پول کمی دارید، چقدر می‌توانید شاد باشید و چقدر می‌توانید خوش بگذرانید؟ خوشبختانه، تعداد زیادی تجربه دلربا در این دنیا وجود دارد که با پول خریداری نمی‌شود. جورج هوراس لوریمر<sup>۱</sup> توصیه می‌کند که: این که پول و چیزهایی که می‌توانیم با پول بخریم را داشته باشیم، امر مثبتی است، اما این هم خوب است که هر چند وقت یکبار وارسی کنیم و مطمئن شویم که چیزهایی که با پول نمی‌توان خرید را از دست نداده‌ایم. هر چه بیشتر بتوانیم پول و مقام را از خود جدا کنیم، بیشتر زندگی‌مان به وسیله چیزهایی که پول نمی‌تواند خریداری کند پیشرفت می‌کند.

به طور کلی، شما نمی‌توانید چیزهایی که نمی‌بینید را خریداری کنید. در عین حال تعدادی از چیزهایی که نمی‌توانید ببینید، برای شادمانی ضروری است. در این دسته آرامش ذهنی، عشق، خشنودی، سلامتی، و روشنگری معنوی جای می‌گیرند. بسیاری از افراد ثروتمند از بین نعمت‌ها بی‌بهره‌اند و با وجود ثروت فراوانشان، نمی‌توانند آنها را خریداری کنند. حتی سلامتی هم نمی‌تواند خریداری شود. مطمئناً، پول می‌تواند به حفظ سلامتی شما کمک کند و می‌تواند مراقبت‌های بهداشتی با کیفیت برایتان فراهم سازد، اما وقتی سلامت‌یتان را از دست دادید، نمی‌توانید آن را بازخرید کنید.

اگر برای یک بازه زمانی به این موضوع فکر می‌کردید، متوجه می‌شدید که ویژگی‌های شخصی بسیاری وجود دارند که منجر به شادمانی می‌شوند و فراتر از قلمرو پول هستند. در ادامه لیستی از ۳۷ عنصر شادمانی را مشاهده می‌کنید که من شما را به چالش می‌کشم تا آنها را در بازار آزاد خریداری کنید:

### عناصر شادمانی که با پول قابل خریداری نیستند

اعتماد به نفس	طول عمر	سلامتی
موفقیت	دوستان واقعی	خلاقیت شخصی
احترام دیگران	خانواده دوست داشتنی	خشنودی
آرامش ذهنی	شهرت	کمال
توانایی لذت بردن از اوقات فراغت	شوخ طبعی	شخصیت خوب
حق شناسی	بردباری	هوش اجتماعی
تعادل احساسی	یکدلی	مهربانی
چگونه مدیریت کردن پول	گرمی	سرافرازی
احترام به پول	تواضع	سخاوت
تناسب اندام	دلربایی	شانس
موفقیت معنوی	زمان	عزت نفس
شجاعت	عشق واقعی	باخردی
		یک خواب خوب شبانه

اگر اینها که عناصر شادمانی هستند، نتوانند خریداری شوند، بنابراین شادمانی قابل خریداری نیست. سؤالی که از مردمی که باور دارند پول کلید شادمانی است پرسیده می‌شود، این است که: «اگر پول می‌تواند شادمانی را خریداری کند، پس برای چه شما مقداری از شادمانیتان را نمی‌فروشید؟» در واقع، اگر پول می‌توانست شادمانی را خریداری کند، فقیر خوشحال شادمانی‌اش را به ثروتمند غمگین می‌فروخت.

درست است، کمبود پول برای نیازهای ضروری ما را درباره جایگاهمان در زندگی، ناشادمان و ناراضی می‌کند. اما این حقیقت به این معنا نیست که داشتن پول فراوان ما را واقعاً خوشحال و خرسند می‌کند. پول شاید ما را به یک وضعیت خنثی برساند، جایی بین شادمانی و ناشادمانی و جایی بین خرسندی و ناخرسندی. به طور کلی، پول زیادتر ما را فراتر از این حالت خنثی نمی‌برد. پس از آن که به این حالت رسیدیم، شادمانی بستگی به چیزهایی دارد که با پول نمی‌توانیم خریداری کنیم.

همانطور که عجیب به نظر می‌رسد، اگر با یک حقوق متعادل احساس بدبختی کنید، یک میلیون دلار، کوچکترین تفاوتی در زندگی شما ایجاد نمی‌کند. شما می‌توانید در یک آپارتمان کارگاهی یک اتاقه با مبلمان کم زندگی کنید و با وفور نعمت احاطه شوید. یا می‌توانید در

یک عمارت ۱۰ میلیون دلاری مبله گران و بدون کمبود زندگی کنید. پس از آنکه نیازهای اولیه تأمین شد، فراوانی، و رای همه چیز، حالتی ذهنی است. تقریباً هر انسانی تا حدی موافق است که پول خوشحالی را خریداری نمی‌کند، اما از صمیم قلب آن را تأیید نمی‌کند. جدای از این که چند سال سن دارید، زمانی که واقعاً بپذیرید با پول نمی‌توان خرسندی و آرامش ذهنی را خریداری کرد، خرد خود را نشان خواهید داد. اتفاقاً، هر چه بیشتر باور کنید که پول در دوران بازنشستگی برایتان شادمانی به ارمغان می‌آورد، پول کمتر خوشحالتان خواهد کرد.

در دنیای مادی، کامیابی همواره وابسته به انباشتن پول و مقام‌های بی‌شمار است. اما کامیابی بازنشستگان شادمان، کامیابی در معنای اصلی خودش است. در واقع کامیابی از کلمه لاتین «اسپس»<sup>۱</sup> به معنای «امید و انرژی» می‌آید. برای یک بازنشسته شادمان، کامیابی حقیقی، به معنای مثبت و شادمان بودن در لحظه، بدون توجه به سطح ثروت است.

حس کامیابی حالتی عاطفی است که هر موقع بخواهید در دسترس شماست. این حس ربط بسیار کمی به ثروت یا اقتصاد دارد. شما می‌توانید رفاه-آگاهی را در شرایط بد اقتصادی تجربه کنید، با وجود این که تعداد زیادی از افراد ثروتمند فقر - آگاهی را در یک اقتصاد پررونق تجربه می‌کنند. به وضوح، پولدار، پولدارتر و فقیر، فقیرتر می‌شود و شما برای حس کامیابی مجبور نیستید هیچکدام از این‌ها باشید.

بیشتر بازنشستگان موفق و خوشحال به اندازه‌ای سرگرم انجام فعالیت‌های جالب هستند که انرژی یا زمان زیادی بر روی مسائل مالی نمی‌گذارند. شاید تعدادی از آنها مجبور باشند با صرفه‌جویی زندگی کنند، با این اوصاف، خرسندی و آرامش ذهنی بیشتری را نسبت به انسان‌هایی که پول بیشتری دارند، تجربه می‌کنند. بازنشستگان فعال، مدت‌ها قبل آموختند که پول ضامن یک زندگی شادمان و موفقیت‌آمیز نیست، چه در دوران کار چه در دوران بازنشستگی. چه انسان‌ها این امر را بپذیرند چه نپذیرند - که اکثر انسان‌ها نمی‌پذیرند - شادمانی غایی از درون می‌آید. یک دوران بازنشستگی شادمان با داشتن نگرشی ژرف درباره کلیت زندگی آغاز می‌شود. در این راستا، دکتر جويس برادرز<sup>۲</sup> مشاهده کرد: آنهایی که نگرشی بشاش و آسانگیر دارند شادمان‌تر از کسانی هستند که خوی دلپذیر کمتری دارند. بدون در نظر گرفتن پول، پول درآوردن یا موفقیت.

به طور خلاصه، اگر می‌خواهید حس کنید پولدار و شادمان هستید، تنها تمام متعلقات

1. spes  
2. Joyce Brothers



خود را که با پول نمی‌توان خرید، شمارش کنید. شادمانی بسیار پرقیمت است و چیزهای پرقیمت نمی‌توانند خریداری شوند. هرگز این را فراموش نکنید، مگر این که در نتیجه به طرز وحشتناک، فریب خوردن، لذت و شادمانی زیادی را تجربه کنید. در این مورد، قدرت بیشتری با شماست. مجدداً، برای شادمان بودن، مهم نیست چگونه به آن می‌رسید.

## اگر انتظار طلا را دارید، می‌توانید از نقره چشم پوشی کنید

برای بسیاری از ما، زندگی ایده‌آل زندگی‌ای است که ما آن را رهبری نمی‌کنیم. در واقع زندگی ایده‌آل، زندگی‌ای است که دیگری آن را رهبری می‌کند. در این راستا، یک ضرب‌المثل فرانسوی می‌گوید: «چیزی که نمی‌توانی به دست آوری دقیقاً چیزی است که مناسب توست». چیزی که بسیاری از ما را تا سر حد حس بدبختی ناخشنود می‌سازد، باورهای نامعقول و نادرست ما راجع به این است که چقدر بقیه انسان‌ها خوشحال هستند. ما ادعاهای عجیبی داریم که بیشتر افراد در جوامع غربی خوشحال‌تر از ما هستند. اما این مدعی از حقیقت بسیار دور است. جوزف روکس<sup>۱</sup> می‌گوید: «من به چیزی نگاه می‌کنم که ندارم و خودم را ناشادمان به حساب می‌آورم، سایرین به چیزهایی که من دارم می‌نگرند و من را شادمان به تلقی می‌کنند». افتادن در دام این فکر که هر انسان دیگری غیر از ما زندگی شادمان‌تر و آسان‌تری دارد، بسیار آسان است. همواره دوستان، اقوام، همسایگان یا افراد مشهوری وجود دارند که خانه‌های بزرگتری دارند، ماشین‌های پرزرق‌وبرقی می‌رانند، لباس‌های گرانتری می‌پوشند یا دوستان جذاب‌تری از لحاظ فیزیکی دارند. این که چقدر شادمانند مسأله دیگری است. اگر نسبت به کسانی که صاحب چیزهایی هستند که آنها ندارند، احساس حسادت کنند، قطعاً شادمان نیستند.

یکی از مهمترین عوامل لذت بردن از زندگی در حد تمام و کمال، حذف حسادت به دیگران است. یکبار یک نفر گفت حسادت، خرسندی و شادمانی‌ای است که فکر می‌کنیم دیگران در حال تجربه آن هستند، در صورتی که این گونه نیست. بسیاری، شاید اکثر افرادی که به آنها حسادت می‌ورزیم، از ما شادمان‌تر نیستند. حتی بسیاری از افراد ثروتمند و مشهور، هدف خوبی برای حسادت ما نیستند. باربارا استراسند<sup>۲</sup>، بازیگر و خواننده به ما هشدار می‌دهد که وای خدای من، به من حسادت نکنید، من دردهای خودم را دارم.

با توجه به این که بسیاری از افراد شادمان نیستند، برای حسادت کردن، افراد مشهور و

1. Joseph Roux  
2. Barbara Streisand

ثروتمند، انتخاب خوبی نیستند. اگر می‌خواهید به کسی حسودی کنید، به فقیری که شادمان است حسودی کنید. برای شادمان بودن لازم است تلاش کرد.

نکته مهم دیگر این است که حسد ورزیدن هیچ سودی ندارد. حسادت بار بسیار سنگینی برای حمل کردن است، زیرا حقارت و نفرت را ترویج می‌دهد. «حسادت همانند اسید است»، یک انسان عاقل به ما هشدار داد. «ظرف حامل خودش را می‌خورد».

مهم نیست چقدر سخت تلاش می‌کنید، شما نمی‌توانید هم حسود و هم شادمان باشید. حسادت و ناشادمانی دست در دست همدیگر می‌دهند. حسادت حتی به یک انسان هم کار غلطی است. چه سودی دارد که خوشبختی‌های فرد دیگری را تا حدی که خوشبختی‌های خودتان به نظر ناراضی کننده آید، بستایید؟ مقایسه کردن جایگاه خودتان با بقیه می‌تواند به سرخوردگی و ناامیدی بینجامد. در نهایت به مرحله‌ای می‌رسید که فکر می‌کنید وضع دیگران بیش از حد خوب است و از خودتان متنفر می‌شوید.

در حالی که مشغول بازی مقایسه هستید، چرا از هر دو راه به بازی آن نمی‌پردازید؟ شاید می‌خواهید در یکی از بیست کشور مثل سیرالئون<sup>۱</sup> و افغانستان<sup>۲</sup>، جایی که حکمفرمایی فقر، کمبود مراقبت‌های درمانی، سوء تغذیه جدی، خشونت ثابت و جرم و جنایت دائمی به امید به زندگی کمتر از ۴۸ سال انجامیده است، زندگی کنید. به علاوه، نود درصد نیروی کار دنیا، حقوق بازنشستگی ندارند که موجب می‌شود در سنین پیری هم مجبور باشند کار کنند.

در این راستا، هلن کلر<sup>۳</sup> به ما توصیه کرده است که به جای مقایسه بهره خودمان از زندگی با آنهایی که از ما خوشبخت‌تر هستند، باید آن را با بهره کسانی که اکثریت بزرگی از هموعان ما هستند مقایسه کنیم. پس از این مقایسه مشخص می‌شود که ما در میان ممتازان قرار داریم.

راه فائق شدن بر حسادت دیگران این است که آرام باشیم و به صورت مداوم موهبت‌های خود را برشماریم. حداقل یکبار در هفته راجع به چیزهای عالی‌ای فکر کنید که در کشور شما و نه در دیگر کشورها عرضه می‌شود. زمانی که در نتیجه حسادت به افرادی که صاحب چیزهایی هستند که شما ندارید، احساس محرومیت می‌کنید، به خاطر داشته باشید که بلیون‌ها انسان در کشورهای دیگر با شادمانی حاضرند جایگاه‌شان را با شما عوض کنند.

سپاسگزاری برای چیزی که دارید به طرز اعجاب‌انگیزی برای غلبه کردن به حسادت و پیشرفت زندگی‌تان کارآمد خواهد بود. به این کلام مهم که توسط انسانی عاقل و ناشناخته

1. Sierra Leone  
2. Afghanistan  
3. Helen Keller

بیان شده توجه کنید: «اگر همواره انتظار طلا داشته باشید، از روکش نقره چشم‌پوشی خواهید کرد». اگر به طور مرتب برای قدردانی چیزهایی که دارید - سلامتی‌تان، خانه‌تان، دوستانتان، مجموعه موسیقی‌تان، دانش‌تان و توانایی‌های خلاقانه‌تان - زمان بگذارید، زمانی ندارید تا به دیگران حسودی کنید.

در طول زمان، افراد با خرد این دنیا به ما توصیه کرده‌اند که باید برای چیزهایی که داریم شکرگزار باشیم. در حال حاضر مدارک علمی‌ای وجود دارد که اثبات می‌کند شکرگزاری، خوشبختی ما را افزون خواهد کرد. در سال ۲۰۰۳ میلادی، محققین دانشگاه کالیفرنیا و میامی گزارش دادند که انسان‌هایی که هر روز آگاهانه چیزهایی که برای داشتن‌شان سپاسگزارند را به خودشان یادآوری می‌کنند، پیشرفت‌های قابل توجهی در وضعیت روحی و برخی جنبه‌های سلامت فیزیکی نشان می‌دهند.

مطابق با سخنان محققین که یافته‌های خود را در مجله روانشناسی شخصیت و اجتماع<sup>۱</sup> منعکس کرده‌اند، این نتایج به طور مساوی برای دانشجویان سالم و افراد با بیماری‌های غیرقابل درمان صحیح است. در مقایسه با گروه مورد مطالعه‌ای که ناراحتی‌های خود، مثل جای پارکی که سخت پیدا می‌شود را می‌شمردند، افراد سپاسگزار حس بهتری راجع به زندگی‌شان داشتند و خوش‌بین‌تر بودند. به عبارت دیگر، آنها شادمان‌تر بودند.

برای شادمان بودن، باید برای بسیاری از چیزها در زندگی‌تان سپاسگزار باشید - و اگر با

دقت نگاه کنید، این چیزها بسیار زیادند. برای مشخص کردن بیشتر چیزهایی که باید به خاطر آنها شادمان باشید، ایده‌ای از مجله سپاسگزاری اپرا وینفری کیپ<sup>۲</sup> را استفاده می‌کنیم. در پایان هر روز موهبت‌های خود را بشمارید و حداقل ۵ مورد اعجاب‌انگیز که در آن روز برایتان اتفاق افتاده است را بنویسید.

بسیاری از انسان‌ها با داشتن مقدار کمی از تعلقات، از زندگی لذت زیادی می‌برند و بسیاری دیگر با داشتن مقدار زیادی ثروت، لذت کمی از زندگی می‌برند. شادمانی شما بر اساس چیزی که

من زندگی بازنشستگی را دوست دارم. گزینه‌ای است که اگر نمی‌خواهید دیگر کار کنید به سراغش می‌روید



1. Journal of Personality and Social Psychology

2. Oprah Winfrey Keep

دارید تعریف نمی‌شود، بلکه بر این اساس تعریف می‌شود که تا چه اندازه از چیزی که دارید احساس رضایت و خشنودی می‌کنید. این حماقت است که به چیزهایی که دیگران دارند و شما ندارید نگاه کنید و خودتان را فقیر بینگارید. به جای این، به چیزهایی نگاه کنید که شما دارید و دیگران ندارند، و اینگونه خود را ثروتمند به حساب آورید.

به علاوه، چیزهای خوب ۱۰ برابر بیشتر از چیزهای بد برای شما اتفاق می‌افتند. بنابراین بر شما واجب است تا ده برابر بیشتر از این که از کمبودهای زندگی تان شکایت می‌کنید، برای برشمردن شگفتی‌های زندگی تان وقت بگذارید.

برای این که بدانید چیزهای عالی‌ای در زندگی تان دارید، به جای توجه کردن به چیزهای بزرگ، به چیزهای کوچک توجه کنید. «بسیاری از ما جایزه بزرگ زندگی را از دست می‌دهیم. پولیتزر<sup>۱</sup>، نوبل<sup>۲</sup>، اوسکارز<sup>۳</sup>، تونیوز<sup>۴</sup>، امیس<sup>۵</sup>». این را انسان ناشناخته عاقلی گفته است: «اما همه ما واجد شرایط خوشی‌های کوچک زندگی هستیم. یک تشویق پشت سر ما، یک بوسه پشت گوش ما، یک ماهی چهار پوندی، یک ماه کامل، یک جای پارک خالی، صدای ترق توروق آتش، یک وعده غذایی فوق‌العاده، یک غروب آفتاب درخشان، سوپ داغ و نوشیدنی سرد. به هدایای ارزشمند زندگی احم نکنید. از خوشی‌های کوچک لذت ببرید. بسیاری از این‌ها برای ماست.»

بالاتر از همه، با این شعار زیستن را امتحان کنید: «شادمانم برای داشتن، اما همانطور هم شادمانم برای نداشتن. شادمانم برای زیستن، اما همانطور هم شادمانم برای نبودنم». راه بهتری برای بازنشسته شدن شادمان، هیجان‌انگیز و آزاد نیست.

## خوشحال باشید وقتی که زنده هستید زیرا زمان زیادی در مرگ خواهید بود

در کتاب شازده کوچولو<sup>۶</sup> نوشته آنتوان دو سنت اگزوپری<sup>۷</sup>، شازده کوچولو از یک سیاره خارجی برای دیدن سیاره زمین می‌آید. یکی از عجیب‌ترین انسان‌هایی که شازده کوچولو با آن برخورد می‌کند تاجری است که سعی می‌کند دانه‌هایی به او بفروشد که به انسان‌ها این امکان را می‌دهد که تشنگی‌شان را فروبشانند و برای یک هفته چیزی ننوشند. شازده کوچولو

1. The Pulitzer  
2. The Nobel  
3. Oscars  
4. Tonys  
5. Emys  
6. The Little Prince  
7. Antoine de Saint-Exupery

از تاجر می پرسد برای چه این دانه‌ها را می فروشی؟ تاجر پاسخ می دهد: «زیرا مقدار زیادی زمان ذخیره می کنند. محاسبات توسط دانشمندان انجام شده است. با این دانه‌ها، شما در هر هفته ۵۳ دقیقه ذخیره می کنید».

در ادامه شازده کوچولو سؤال می کند: و من با آن ۵۳ دقیقه چه می کنم؟ و تاجر پاسخ می گوید: هر کاری که بخواهی. شازده کوچولو در سردرگمی به خود می گوید: اگر ۵۳ دقیقه وقت داشتم تا آنطور که می خواهم آن را بگذرانم، در اوقات فراغت خود به سمت چشمه‌ای از آب شیرین می رفتم.

این قصه در مورد رویکرد ما در زندگی و استفاده ما از زمان حرف‌های زیادی برای گفتن دارد. در جوامع غربی، به نظر می رسد هیچگاه وقت کافی وجود ندارد. در این جامعه‌ای که کار اهمیت زیادی دارد، بسیاری از بازنشستگان - افرادی که کار می کنند - سریع می رانند، سریع راه می روند، سریع غذا می خورند، و سریع صحبت می کنند. زمان آنقدر گرانبها است که افراد حتی لحظه‌ای وقت ندارند راجع به آن فکر کنند. به اندازه‌ای درگیر کنترل زمانند که فراموش کرده‌اند در لحظه زندگی کنند.

در تعدادی از فرهنگ‌ها، یک لحظه می تواند به اندازه تمام یک بعدازظهر به طول بینجامد. فعالیت‌ها آغاز و پایانی طبیعی دارند که توسط ساعت تعریف نشده است. افراد صحبت‌هایشان را

به ۵۰ یا ۳۰ دقیقه محدود نمی کنند. مکالمه‌ها، صرف نظر از تعداد ساعتی که گذشته است، وقتی که باید شروع شوند، آغاز می شوند و وقتی رو به اتمام باشند، خاتمه می یابند.

این ناراحت کننده است که بسیاری از - شاید اکثریت - مردم آمریکای شمالی در طول سال‌ها یک مکالمه کاملاً دوستانه با خانواده، دوستان یا همسایگان‌شان ندارند. بر اساس نتایج یک تحقیق که نشان می دهد تعداد زیادی از زوجین ۸۰ دقیقه در هفته را برای مکالمه‌های حقیقی صرف می کنند، نتیجه‌گیری می شود که بسیاری از افراد شاید یک مکالمه با فراغت خاطر با همسرشان را به خاطر نداشته باشند.

من می‌خواهم پیش از موعد بازنشسته شوم، به این دلیل که فکر می‌کنم زندگی کوتاه‌تر از این است که پشت ترافیک و با کار کردن با افرادی که آنقدر ذهنیتشان صنعتی و کاریست که واقعا نمی‌دانند چگونه به طور واقعی شاد باشند به هدر رود



اگر از طرف دیگر نگاه کنیم، آنها سال‌هاست زندگی در لحظه با همسرشان را تجربه نکرده‌اند. ارزش زندگی در لحظه یک مفهوم بیش از حد عمیق نیست، با این حال تعداد کمی از ما به آن عمل می‌کنیم. بسیاری از ما، بیدار راه می‌رویم اما هنوز خوابیم و توجه کمی به اتفاقاتی که اطراف ما می‌افتد می‌کنیم. تعدادی از فیلسوف‌ها از این هم فراتر می‌روند و می‌گویند بیشتر ما در بیشتر اوقات ناهوشیاریم، و حتی بعضی از ما در تمامی اوقات ناهوشیاریم.

بعضی از انسان‌ها در ۴۵ سالگی می‌میرند اما خیلی بیشتر از افرادی که تا ۹۰ یا ۱۰۰ سالگی زندگی کرده‌اند شاد بوده‌اند. دلیل این موضوع این است که آنها در طی زندگی‌شان به لحظه تسلط یافته‌اند. در این راستا، یک ضرب‌المثل اسکاتلندی توصیه می‌کند: «تا زمانی که زنده هستی شادمان باش زیرا مدت زمان زیادی مرده‌ای».

راه پیوستن به اقلیت شادمان و آگاه این است که بپذیری که اکنون - و تنها اکنون - می‌توانی شادمانی را تجربه کنی. زندگی در لحظه برای داشتن یک زندگی شادمان حیاتی است زیرا لحظه کنونی تمام چیزی است که واقعاً دارید. در لحظه بودن به معنا پذیرفتن این است که شما هرگز نمی‌توانید آینده یا گذشته را تجربه کنید.

خلاصه، این چیزی است که هست! باور کنید یا نه، اکنون تمام چیزی است که دارید و خواهید داشت. اما دلسرد نشوید. اکنون کلید آزادی، شادمانی و آرامش ذهنی را به همراه دارد. تسلط یافتن بر لحظه برای لذت بردن از فراغت و به طور کلی زندگی، مهم است. درجه‌ای که به طور کامل می‌توانید درگیر اوقات فراغت خود شوید تعیین کننده کیفیت زندگی شما است. تا زمانی که به طور کامل درگیر نشوید، نمی‌توانید از هر کاری که انجام می‌دهید احساس خرسندی کنید. این قضیه در همه حالات صحیح است. چه مشغول بازی شطرنج باشید، با دوست‌تان صحبت کنید، در یک رود آب تنی کنید، یا به تماشای غروب آفتاب بپردازید. یاد بگیرید که تمامی اوقات فراغت‌تان را در زمان حال بگذرانید تا شادمانی و حس آرامش را در این دنیا تجربه کنید. آیا تا به حال آنقدر انرژی داشته‌اید که از نگرانی‌های روزمره رهایی یابید و به لذتی وصف ناپذیر برسید؟ اگر این را تجربه کرده‌اید، به لحظه تسلط داشته‌اید و بدون شک احساساتی را تجربه کرده‌اید که در زندگی روزمره‌تان تجربه نمی‌کنید. هاوارد ای. آ. تینسلی<sup>۱</sup> و دیان ج. تینسلی<sup>۲</sup>، دانشمندان روانشناس در دانشگاه ایلینوی جنوبی<sup>۳</sup>، به این نتیجه رسیده‌اند که افرادی که اوقات فراغتشان را به کامل‌ترین شکل ممکن تجربه می‌کنند، به ویژگی‌های زیر دست می‌یابند:

1. Howard E. A. Tinsley
2. Diane J. Tinsley
3. Southern Illinois University

- ◆ احساس آزادی
- ◆ جذب در فعالیت فعلی
- ◆ عدم تمرکز بر روی خود
- ◆ افزایش سطح درک اشیاء و اتفاقات
- ◆ آگاهی کم از گذشت زمان
- ◆ افزایش حساسیت به ظاهر بدن
- ◆ افزایش حساسیت به هیجانات

برای کاملاً حاضر بودن در لحظه، هر فعالیتی را که به طور نرمال می‌خواهید انجام دهید، به عنوان هدفی برای تمامی توجه‌تان در نظر بگیرید. بنابراین آن فعالیت برای خود به یک هدف تبدیل می‌شود. برای مثال، وقتی که دوش می‌گیرید، به صدا و حس آب و نیز بوی صابون، کاملاً توجه کنید. به علاوه، وقتی که آب به بدن شما برخورد می‌کند، به طور کامل احساسات را در بدن خود حس کنید. زمانی که لذت و آرامش ذهنی را تجربه کردید، به طور کامل در حال تجربه دوش گرفتن هستید.

انجام دادن یک کار در زمان، به جای دو یا سه کار، برای مدیریت لحظه ضروری است. این که به طور فیزیکی کاری را انجام دهید و همزمان درباره چیز دیگری فکر کنید با یکدیگر مغایر است. اگر در مورد چیز دیگری فکر کنید، به طور کامل در کاری که در حال انجام آن هستید شرکت نمی‌کنید. کلید تسلط یافتن بر لحظه، به انجام رسانیدن یک کار به جای نیمه‌کاره‌ها کردن آن است. هر کار یا فعالیتی اگر ارزش انجام دادن داشته باشد، باید به اندازه تمام توجه شما بیارزد و ارزش تمام کردن نیز داشته باشد.

شما می‌توانید به وسیله انجام دادن کار خودتان با سرعت خودتان، بر زمان برتری یابید. مجدداً، فراموش کنید که اکثریت مردم چه می‌کنند. حتی اگر به نظر می‌رسد که دیگران هر روز سرعت زندگی‌شان را بالاتر می‌برند شما مجبور نیستید این کار را انجام دهید. به جای این که به دنیای مدرن اجازه دهید بر سبک زندگی‌تان تأثیر بگذارد، کنترل فضای فیزیکی و ذهنی خود را به عهده بگیرید.

برای طولانی‌تر کردن روزهایتان شوکه نشوید، به جای آن سرعت‌تان را کم کنید. در یک حالت تا حدی اعجاب‌انگیز، وقتی شروع می‌کنید تا هر لحظه را به اندازه‌ای که می‌ارزد، زندگی کنید، زمان بیشتری خواهید داشت. زمانی که سرعت خود را کم کنید، با زمان نمی‌جنگید، بر آن تسلط می‌یابید. درگیری و قدردان بودن کاری که در حال انجام آن هستید، چه نوشتن

اولین رمانتان باشد، چه راه رفتن در پارک، صحبت کردن با همسایه، یا دوش گرفتن، سرعت تمام دنیا را برای شما کم می‌کند.

دفعه بعد که فکر کردید زمان کافی برای تماشای غروب آفتاب ندارید، بیشتر درباره آن فکر کنید. متوجه خواهید شد که مهم‌ترین زمان برای لذت بردن از غروب آفتاب وقتی است که زمان کافی برای انجام آن ندارید. صرف ده دقیقه برای دیدن پایین رفتن خورشید بیشتر از ساعت‌ها عجله کردن در سازگاری با جهان اطراف، به شما کمک خواهد کرد.

زندگی کوتاه است. برای این که کمی بیشتر باقی بماند، کمی آرام‌تر در آن قدم بگذارید و اجازه دهید هر چند وقت یکبار با شما سازگار شود. روزی که در آن شما با جهان نخندیده‌اید و آن را برای چیزهایی که در یک روز برای شما می‌سازد، دوست نداشته‌اید، روزی است که برآستی آن را نزیسته‌اید.

بدون هیچ شکی در ذهن من، بهترین کتاب در دسترس برای این که بتوانید در لحظه زندگی کنید: «قدرت اکنون»<sup>۱</sup> از اکهارت تولی<sup>۲</sup> است. کتاب فوق‌العاده خوب نگاشته شده و در انتقال پیام بسیار قدرتمند است. این کتاب را خریداری کنید، ناامید نخواهید شد. قدرت این را دارد که زندگی‌تان را دگرگون سازد.

زندگی در لحظه ما را آرام می‌کند و سطح استرس ما را کاهش می‌دهد. زمان بیشتری را در حال بگذرانید تا مسائل و نگرانی‌های کمتری داشته باشید. در واقع، تمام زمانتان را در حال بگذرانید تا هیچ مسئله و نگرانی‌ای نداشته باشید. شکی نیست که این کار، سخت است و تعداد معدودی از افراد به این سطح می‌رسند. اما اگر شما می‌توانید این کار را انجام دهید، یکی از افراد هدایت شده این اجتماع هستید که به آرامش ذهنی و شادمانی‌ای رسیده‌اید که دیگران، حتی اگر آن را تجربه کرده باشند، گاه و بیگاه است.

دوران بازنشستگی، بیش از هر دوران دیگری در زندگی شما، فرصتی برای لذت بردن از لحظه است. در واقع، تنها به وسیله زندگی در لحظه است که می‌توانید بازنشستگی را به بهترین دوره زندگی‌تان تبدیل کنید. چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که شادمانی گذشته و آینده‌ای ندارد. شادمانی تمام چیزی است که اکنون وجود دارد. نمی‌توان شادمانی‌ای که امروز از آن بهره‌مند نشده‌ایم را برای آینده ذخیره کنیم، بلکه برای همیشه آن را از دست داده‌ایم.



## ثروتمندان زندگی کردن بهتر از ثروتمندان مردن است

در نامه‌ای که در ۲۳ آوریل ۱۷۵۴ به خانم دو دفسند<sup>۱</sup> نوشته شد، ولتر<sup>۲</sup>، فیلسوف و نویسنده فرانسوی نوشت: «من به شما توصیه می‌کنم که بروید تنها زندگی کنید تا افرادی که حقوق سالانه شما را می‌پردازند، عصبانی کنید. این تنها خوشی‌ای است که بر جای گذاشته‌ام». خوشبختانه، شما مانند ولتر، تنها با هدف پس‌انداز کردن بیشترین مقدار پول از حقوق سالیانه‌تان، بدون این که از چیزهای دیگر لذتی ببرید، زندگی نمی‌کنید. راهکار بهتر، زندگی کردن با هدف لذت بردن از تمام پول‌تان، قبل از این که بمیرید است. این بخش مختص بازنشستگی است که دارایی‌های زیاد و درآمد جاری مناسبی دارند، اما نمی‌دانند چگونه از پولشان استفاده کنند. اما برای استفاده از این بخش مجبور نیستید از لحاظ مالی، ثروتمند باشید.

یک قرن پس از میلاد مسیح، سنکا<sup>۳</sup>، فیلسوف رومانیایی، اذعان کرد: «ما همواره شکایت می‌کنیم که روزهایمان کوتاه است و طوری رفتار می‌کنیم که پایانی برای آنها وجود ندارد». در این زمینه، از زمان سنکا تا کنون، چیز زیادی تغییر نکرده است. امروزه افراد بر این عقیده‌اند که زندگی کوتاه اما بعضی از آنها طوری رفتار می‌کنند که انگار تا ابد قرار است زندگی کنند. این امر بخصوص در زمانی صادق است که مردم به جای خرج کردن پول، آن را می‌اندوزند. با در نظر گرفتن تمامی چیزها، بهتر است، به قول هنری دیوید تورو، ثروتمند زندگی کنیم تا این که ثروتمند بمیریم. بسیاری از افراد خردمند دیگری هم درباره احمقانه بودن لذت نبردن از پول به ما هشدار داده‌اند. «ثروتمند مردن» معلم روحانی، جیدو کریشنامورتی<sup>۴</sup>، اظهار کرده است، «بیهوده زیستن است» ارول فلین<sup>۵</sup> گفته است: «فردی که وقتی می‌میرد ۱۰۰۰۰ دلار داشته باشد، شکست خورده است و توماس فولر<sup>۶</sup> اذعان کرده است که او با کسانی که می‌ترسند از آنها استفاده کنند، متناسب نیست.»

برای تعدادی دلیل ناشناخته، بسیاری از بازنشستگان دوست ندارند ببینند ثروت خالص‌شان در حال کاهش است، حتی وقتی کمتر از ۱۰ سال برای زندگی دارند یا ده برابر بیشتر از چیزی که برای یک زندگی خوب در سال‌های باقی مانده زندگی‌شان نیاز دارند، پول دارند. حقیقت این است که، بیشتر افرادی که به هنگام بازنشستگی ثروتمند هستند، حتی قبل از خرید کالا

1. Madame du Deffsand  
2. Voltaire  
3. Seneca  
4. Jiddu Krishnamurti  
5. Erol Flynn  
6. Thomas Fuller

هم، به نقطه‌ای که پولشان به آخر برسد، نزدیک نشده‌اند. با دانستن این که بیشترین جنبه‌های یک بازنشستگی شادمان، هیجان‌انگیز و آزاد، قابل خریداری نیست، دلیل منطقی‌ای برای بازنشستگان وجود ندارد که ثروت خالص‌شان را افزایش دهند. ثروت برای استفاده است نه اندوختن. با این وجود، هدف نهایی پول، غیر از خرج کردن چیست؟ تعدادی از افراد فکر می‌کنند که هدف دیگر پول اندوختن آن است. پول را می‌اندوزید، در نتیجه پول بیشتری برای خرج کردن در روزهای آتی دارید. ذخیره کردن برای دوران بازنشستگی معقول است. اما وقتی بازنشسته شده‌اید و حقوقی که باقی مانده زندگی‌تان را در دوران بازنشستگی‌تان تضمین می‌کند دارید، ذخیره کردن قسمت زیادی از آن برای افزایش اموالتان، در حالی که لذت‌های زندگی خویش را قربانی می‌کنید، راه خوبی برای یک انسان کامیاب در زندگی نیست.

این یک کلیشه تکراری است اما، «شما نمی‌توانید آن را با خود ببرید». حقیقت این است که دیر یا زود خواهید مرد و این می‌تواند بسیار زودتر از وقتی باشد که شما فکر می‌کنید، همان‌طور که برای دوست من، گابریل آلارد<sup>۱</sup>، که در فصل یک درباره آن صحبت کردم اتفاق افتاد. سود ثروتمند بودن وقتی که زندگی شما زودتر از پول‌تان تمام شود چیست؟ ثروت، داشتن پول است، کامیابی، لذت بردن از آن. متأسفانه، وضعیت افراد ثروتمند می‌تواند بدتر از افراد فقیر باشد. تعدادی از ثروتمندان، به خاطر فقر آگاهی‌شان - یکی از انواع بیماری‌ها - طوری به زندگی ادامه می‌دهند که گویی فقیرند.

در حالت شدید، بهترین مثال گوردون الوود<sup>۲</sup> ۷۹ ساله از اورگان<sup>۳</sup> است. او به نوشیدن شیر تاریخ گذشته، زندگی در خانه گرم نشده، استفاده از طناب پرش از ارتفاع برای بند زدن شلوار دست دومش و خوردن وعده‌های غذایی رایگان در تعطیلات، در ارتش نجات مشهور بود. پس از مرگ اخیرش، مشخص شد که به وسیله ترک نفس و درک زیرکانه‌ای از اندوختن، او ۹ میلیون دلار ثروت اندوخته است. حداقل یک جنبه مثبت در این داستان وجود دارد: الوود تمامی ثروت خویش را به آژانس‌های اجتماعی مثل ارتش نجات سپرد و به خاطر این کار، وفادارانه مورد تشویق قرار گرفت.

همانطور که ممکن است عجیب به نظر برسد، تعدادی از افراد پول به دست آوردن را راحت‌تر از خرج کردن آن می‌دانند. پول خرج کردن کاری است که آنها را بسیار ناراحت می‌کند. میشل

1. Gabriel Allard  
2. Gordon Elwood  
3. Oregon

د مونتینی<sup>۱</sup>، نویسنده فرانسوی قرن ۱۶، درباره اندوختن پول می‌گوید: «وقتی که تصمیم گرفتی یک توده مشخص را نگهداری کنی، آن دیگر متعلق به تو نیست، زیرا نمی‌توانی آن را خرج کنی».

به طور واضح، رضایت مالی بسیار مهم‌تر از جاودانگی مالی است. طول عمر مالی تا روزی مهم است که می‌میرید، پس از آن به کارتان نمی‌آید. شاید بخواهید این را مطرح کنید که



شما مجبورید مقداری پول برای فرزندان بالغ خود کنار بگذارید. این حرف، بی‌معنا است. فرزندان بالغ شما می‌توانند مراقب خودشان باشند. به توانایی خلاقانه آنها در پول درآوردن و خرج کردن ایمان ندارید؟

متأسفانه، تعداد زیادی از افراد به اندوختن ثروت فراوان می‌پردازند، اما هرگز برای لذت بردن از دوران بازنشستگی‌شان سفر نمی‌کنند. بچه‌هایشان هیچ ارثی نمی‌خواهند، اما همچنان بر زندگی همچون گدایان پافشاری می‌کنند تا هر چه بیشتر ممکن است پول پس‌انداز کنند. این چیزی از دیوانگی کم ندارد.

اخبار خوبی در این رابطه به گوش می‌رسد، اما، از بریتانیا نیست. براساس مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۲ میلادی توسط شرکت بیمه ایگل استار<sup>۲</sup> انجام شده است، تعدادی از نسل جدید بازنشستگان انگلیسی زیاد مشتاق نیستند که برای نوه‌ها یا بچه‌هایشان پولی به ارث بگذارند. در واقع، در حدود سه چهارم بازنشستگان ترجیح می‌دهند تمام پس‌اندازشان را به جای کنار گذاشتن به عنوان ارثیه برای فرزندان، برای گذراندن اوقاتی خوش خرج کنند.

در حالی که در گذشته بازنشستگان برای یک زندگی معقول احساس مسئولیت می‌کردند، فیل اوست<sup>۳</sup> از ایگل استار می‌گوید، این تحقیق نشان می‌دهد که نسل جدید بالای پنجاه سال، واقعاً از فرصت‌ها و مزایای بازنشستگی لذت می‌برد. آنها برای این سال‌ها برنامه ریخته‌اند و پس‌انداز کرده‌اند، بنابراین خرج کردن پس‌اندازهایی که در غیر این صورت به عنوان ارثیه فرزندان در نظر گرفته می‌شوند، می‌تواند راه خوبی برای مخارج این سبک زندگی باشد.

1. Michel de Montaigne  
2. Eagle Star  
3. Phil Ost

این بازنشستگان انگلیسی جدید و لاقید، پس‌اندازهایشان را صرف خرید، ارتباط با اجتماع و سفر می‌کنند. ویرجینیا جانسون<sup>۱</sup>، مشاور بازنشسته کودک و خانواده می‌گوید: «من جوانی‌ام را صرف بزرگ کردن چهار فرزندم کردم و حالا دوست دارم کارهایی بکنم که فکر می‌کردم در دوران نوجوانی، قبل از این که زندگی مسیر دیگری را پیش بگیرد، انجام خواهم داد».

جانسون، ساکن دربی<sup>۲</sup>، کسی که اخیراً به مالزی<sup>۳</sup> و کرت<sup>۴</sup> سفر کرده است، می‌خواهد با استفاده از پول خودش، سهام ۱۰۰۰۰۰ یورویی در کلبه میدلندز<sup>۵</sup> خریداری کند.

«من خودم را در ۵۵ سالگی هنوز جوان می‌دانم.» جانسون به یک گزارشگر گفت: «می‌خواهم تا دوره ۸۰ سالگی‌ام سفر کنم و به طور کامل خوشگذرانی کنم. ایده‌هایی درباره حقوق بازنشستگی‌ام دارم اما در درجه اول و مهم‌تر درباره این مرحله بعدی زندگی‌ام می‌اندیشم.»

جانسون نه تنها سفر کردن را دوست دارد، بلکه حداقل سه بار در هفته به معاشرت‌های اجتماعی می‌پردازد. من فکر نمی‌کنم که بچه‌هایم از من بخواهند که پول‌هایم را برای آنها بگذارم.»

جانسون می‌گوید: «من به سختی کار کردم تا به آنها در ساختن یک زندگی مستقل و موفق کمک کنم و حالا آنها شادمان و آرام هستند و من می‌خواهم خودم لذت ببرم.»

همانند این بخش جدید از بازنشستگان انگلیسی، شما نباید با هدف باقی گذاشتن اموالتان پس از مرگ برای فرزندان‌تان، انسان مقتصدی باشید. در واقع، اگر برای مدتی بازنشسته شده‌اید و از پولتان لذت نمی‌برید، باید شروع کنید تا قبل از این که دیر شود از هر فرصتی برای خرج کردن میراث بچه‌ها و نوه‌هایتان استفاده کنید! همانطور که نویسنده مالی، سندرا بلاک<sup>۶</sup> توصیه می‌کند: گذاشتن مقدار زیادی پول برای وارثان‌تان، اشک ریختن برای مراسم خاکسپاری را تضمین نمی‌کند.

شاید به تازگی بازنشست شده باشید، یا در آینده‌ای نزدیک بازنشست شوید. به عنوان جشنی برای بازنشستگی‌تان، چرا با انجام دادن کاری خاص که سال‌هاست می‌خواهید انجام دهید، شروع نمی‌کنید؟ این کار می‌تواند هر چیزی از زندگی کردن در یونان برای شش ماه یا بردن خودتان و تمام نوه‌هایتان به دیزنی‌لند برای یک یا دو هفته باشد.

اگر شما از آن آدم‌هایی هستید که از داشتن چیزهای خوب در زندگی شادمان نمی‌شوید، با من تماس بگیرید. همانند فریبکاران بزرگ این دنیا، من می‌توانم خودم را در دسترس قرار

---

1. Virginia Johnson  
2. Derby  
3. Malaysia  
4. Crete  
5. Midlands  
6. Sandra Block

دهم تا مقداری از پولتان را آزاد کنم و به شما نشان دهم چگونه از آن لذت ببرید. برای من کار طاقت‌فرسایی نیست. شما می‌توانید مطمئن باشید که من از آن لذت می‌برم و می‌توانید ببینید این کار چگونه انجام می‌شود. در بالای لیست تفریحات من سفری به اروپا با توفقی در مونت کارلو<sup>۱</sup> برای شام خوردن در یکی از گران‌ترین رستوران‌های دنیاست، جایی که صورت حساب میانگین ۳۵۰۰ دلار به ازای هر فرد است.

با توجه به این که سال‌های زیادی برای رسیدن به حقوقی مستقل کار کرده‌اید، باید هر کاری کنید تا بیشتر این حقوق را خرج کنید. خرج کردن بیشتر این مقدار در خدمت همان هدفی است که باعث شد شما در طول زندگی کاری‌تان درگیر ثروت اندوختن شوید تا بتوانید زمانی که بازنشسته شدید از آن لذت ببرید. نکته کلیدی این است که عمر پولتان از شما بیشتر نباشد و هم‌زمان، عمر شما از عمر پولتان بیشتر نباشد. مطمئناً زمان‌بندی کردن برای این که به هر دوی این اهداف برسید، کار دشواری است.

از لحاظ روانشناسی، جواب این است که طوری برنامه‌ریزی کنید که برای ۱۲۰ سال قرار است زندگی کنید و طوری زندگی کنید که گویی امروز، روز آخر عمر شماست. اما از لحاظ مالی، این کار کمی سخت می‌شود. پاسخ این است که بین مقدار پولی که امروز در حال خرج کردن و لذت بردن از آن هستید و مقداری که تا پایان عمر خود نیاز دارید، تعادل برقرار کنید.

مطمئناً هدف مالی نهایی شما باید این باشد که آخرین سنت خود را درست قبل از این که بمیرید خرج کنید. همان‌طور که استفان پولان<sup>۲</sup>، نویسنده کتاب «ورشکسته بمیر»<sup>۳</sup>، اذعان می‌کند، ایده‌آل این است که آخرین چک خودتان را برای مسئول کفن و دفن‌تان بنویسید. اگر برای این کار توانستید به خوبی برنامه‌ریزی کنید، قدرت بیشتری دارید. در این حالت، وصیت‌نامه شما می‌گوید: شگفتا! ذهنی سالم دارم، من تمامی پولم را در حالی که هنوز زنده بودم خرج کردم.

حتی شاید راه بهتری باشد: درست یا غلط، من یکبار قصه مردی را شنیدم که در حالی که بسیار مقروض بود، فوت کرد. در وصیت‌نامه‌اش نام شش فرد از طلبکارانش را به عنوان افرادی که ترجیح می‌داد تا بابتش را حمل کنند مشخص کرده بود. اگر آنها مرا تا این راه دور حمل کرده‌اند، او می‌نویسد: در تمامی راه می‌توانند مرا حمل کنند.

1. Monte Carlo  
2. Stephen Pollan  
3. Die Broke

## کمک کردن به دیگران زندگی را با ارزش می‌کند و شما شادتر از همیشه خواهید شد

ریشه‌ای‌ترین نیاز هر انسان 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 زنده نبودیم هم باقی بماند. برای برخی از بازنشستگان، داوطلب شدن برای خدمت به انسان‌هایی با ثروت کمتر از آنها، 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. معمولاً داوطلب انجام دادن کاری شدن، به عنوان یک تفریح جدی، به وسیله بسیاری از بازنشستگان دیده می‌شود. کار داوطلبانه، منجر به شکلگیری فعالیت‌هایی کارمانند که نیازمند تعیین هدف، مسئولیت و کار جمعی هستند، می‌شود. 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 کاری که می‌کنند حقوق خوبی دریافت نمی‌کنند، حس خوبی ندارند. متأسفانه این افراد پول دوست، مزایای فراوانی که با کار داوطلبانه به وجود می‌آید را نمی‌بینند.

جیمی کارتر<sup>۱</sup>، رئیس‌جمهور سابق، که پیش از این هم از او نقل قول شد، مسلماً مشهورترین داوطلب در آمریکا است. کارتر درباره فعالیت‌های داوطلبانه و هنر بخشیدن به دیگران می‌گوید: «این کار چیزی نیست که خاص رئیس‌جمهور پیشین باشد، این کار شانس و فرصتی است که برای هر انسانی در آمریکا وجود دارد. صدها و شاید هزاران فرصت وجود دارد که در آنها ما باید زندگی‌مان را بسط بدهیم یا کاری انجام دهیم که به سایر افراد فایده برسانیم، اما در طول زمان، از کار داوطلبانه بیشتر از انسان‌هایی که سعی کردیم به آنها کمک کنیم، فایده دریافت می‌کنیم.» هزاران گروه در ایالات متحده فرصت خدمت به جامعه را برای افراد با سن ۵۰ یا بالاتر که دارای سوابق، مهارت‌ها و علایق گوناگونی هستند پیشنهاد می‌کنند. برای افرادی که به تازگی با کار داوطلبانه آشنا شده‌اند یا به دنبال فرصت‌های جدیدی هستند، والنتیرمچ<sup>۲</sup>، بزرگترین پایگاه داده برای فرصت‌های داوطلبانه، مکان خوبی برای شروع است. داوطلبان کد پستی خود را در وب سایت [www.volunteermatch.org](http://www.volunteermatch.org) وارد می‌کنند تا فرصت‌های محلی را که به وسیله تشکیلات غیرانتفاعی و معاف از مالیات پست شده است، پیدا کنند.

1. Jimmy Carter  
2. VolunteerMach

به وسیله کمک به دیگران، شما هم می‌توانید زندگی‌تان را ارزشمندتر کنید و شادمان‌تر از هر زمان دیگری 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 کردن روی مشکلات هر روزه 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 بازنشستگانی زندگی می‌کنند که این کار را نمی‌کنند. بازنشستگان داوطلب، استرس کمتری دارند، سالم‌تر زندگی می‌کنند و از این که به طور مداوم خود را وقف دیگران می‌کنند، منفعت‌های روانی بسیاری به دست می‌آورند.

در تحقیقی دیگر در دانشگاه میشیگان<sup>۱</sup>، این نتیجه به دست آمد که در طول یک دوره ۷ ساله، خطر مرگ در سالخوردگانی که کار داوطلبانه انجام می‌دهند نسبت به آنهایی که انجام نمی‌دهند، ۶۷ درصد کمتر است. مارس موسیک، محققی در مؤسسه تحقیقات اجتماعی دانشگاه، گفت، «ما حیواناتی اجتماعی هستیم و اگر به داوطلب شدن مثل نوعی تعامل اجتماعی نگاه کنید، معنا این مقوله برای افراد مسن‌تر بسیار تغییر خواهد کرد».

در واقع، کار داوطلبانه برای بسیاری از بازنشستگان فرصت کار خلاق و بدون اجبار را فراهم می‌سازد. آنها فرصت این را پیدا می‌کنند که به خارج از خانه روند و با طیف گسترده‌ای از انسان‌ها ارتباط برقرار کنند. داوطلبان می‌توانند برای فعالیت‌هایی که متمم مهارت‌های آنهاست به خرید بروند. همچنین 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 خودتان 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 در جامعه خودتان، داوطلبی برای یک سازمان خیریه یا حتی به صورت تک به تک، این تغییر را به وجود آورید.

بهترین انتخاب برای کار داوطلبانه کاری است که در آن حین کمک به دیگران، دانش و مهارت جدیدی می‌آموزید. در این صورت، نه تنها چیزی به دیگران می‌بخشید، بلکه در ازای آن چیز گرانبهایی دریافت می‌کنید. هر چه بیشتر بخشید، بیشتر دریافت خواهید کرد.

به قول کلاس و دکنین<sup>۲</sup>، یکی از محققان حوزه زیست‌شناسی دانشگاه برن<sup>۳</sup>، انسان‌های بخشنده

1. University of Michigan

2. Claus Wedekind

3. Bern University

بزرگترین دینفع‌ها هستند. این منفعت، مستقیم و دوطرفه نیست، اما انسان‌های بخشنده در طول زمان برنده می‌شوند. این به این دلیل است که دهنده بودن ویژگی‌ای است که احترام و جایگاه اجتماعی را در جامعه ایجاد می‌کند. کمک کردن به یک فرد، در تصویر فرد کمک کننده در جامعه، تأثیرگذار است. 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 تجربه کار داوطلبانه‌شان خیلی بیشتر از چیزی که می‌دهند به آنها اعطا می‌کند. هر چیزی که می‌خواستیم در زندگی‌ام بدانم، از سوپ درست کردن در آشپزخانه اوتاوا آموختم. تنها وقت، انرژی و ویژگی‌های شخصیتی‌ای که داشتم را برای این کار آوردم. داگلاس کورنیش<sup>۱</sup> از اوتاوا<sup>۲</sup> می‌گوید. او برای بیش از ده سال هر شنبه در آشپزخانه سوپ دواطلب شده است. این مرا تغییر داد و کمی بهتر کرد، کورنیش در مقاله جهان و پست<sup>۳</sup> خود نوشت درس‌ها در یک آشپزخانه سوپ‌پزی یاد گرفته شدند.

کورنیش ذکر کرد که کار کردن در آشپزخانه سوپ اوتاوا بر ۵ ویژگی شخصیتی او تکیه می‌کند – صبر، استقامت، مهربانی، درک و دوستی. جمع این ویژگی‌ها می‌تواند شخصیت خواننده شود. این راهکاری است که او در نظر گرفته است. در دنیای خارج آشپزخانه سوپ، این ۵ ویژگی همواره برای کورنیش سرعت خیلی خوبی برای دریافت کردن و پرداختن ایجاد کرده است. به طور خلاصه، کمک کردن به دیگران در حالی که 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. کم‌دین آمریکایی و فعال حقوق بشر، دیک گرگوری<sup>۴</sup> هنگامی که از زندگی خود می‌گوید، این امر را تصریح می‌کند: «یکی از چیزهایی که من آموختم این است که راز شادمانی کمک کردن به دیگران است».

## فراموش کنید که چند سال دارید این کار وقتی که پیرتر می‌شوید بیشتر اهمیت دارد

بسیاری از شما بازنشستگان، یا افرادی که بزودی بازنشسته می‌شوید یا افرادی که می‌خواهید بازنشسته شوید، از شنیدن این خبر خوشحال می‌شوید که سن، چیزی نیست که به نظر می‌رسد. بستگی دارد شما چگونه به آن نگاه کنید. این واقعیت دارد که بازنشستگی معمولاً

1. Douglas Cornish  
2. Ottawa  
3. Globe and Mail  
4. Dick Gregory



در سنین بالا اتفاق می‌افتد، حتی اگر نباید این گونه باشد. اما حقیقت این است که اگر به اندازه کافی از مدت بازنشستگی‌تان گذشته باشد، بسیاری از افراد فکر می‌کنند شما پیر شده‌اید. اما این که شما خودتان را پا به سن گذاشته تلقی کنید، بیشتر از هر چیز دیگری بستگی به نگرش شما دارد.

«کسی که طبیعتی آرام و شادمان دارد به ندرت فشار سن را حس می‌کند»، پلاتو<sup>۱</sup> به ما گفته است، «اما برای کسی که طبیعتی خلاف این دارد، پیری یا جوانی به طور مساوی، همانند یک بار است». پس از تمام این سال‌ها، دانشمندان تلاش می‌کنند اثبات کنند پلاتو راست می‌گفت. در تحقیقی که در نسخه ۲۰۰۲ مجله شخصیت و روانشناسی اجتماعی<sup>۲</sup> گزارش شده است، محققان ادعا کردند که افراد مسن واقعاً توانایی این را دارند که خودشان را زودتر از وقتی که ترجیح می‌دهند در قبر تصور کنند. در واقع، افرادی که به سالخوردگی دیدگاهی منفی دارند، نسبت به افرادی که دیدگاهی مثبت‌تر به زندگی دارند، ۶ تا ۷ سال عمر خود را کوتاه‌تر می‌کنند. شگفت‌انگیز این است که دیدگاهی مثبت درباره سالخوردگی تأثیر بزرگی در سلامت جسمانی دارد. محققان، به رهبری روانشناس بکا لوی<sup>۳</sup> از دانشگاه ییل<sup>۴</sup>، می‌گویند: تأثیر ادراک مثبت‌تر فرد از پیری خود در زنده ماندنش، بیشتر از معیارهای روانشناسی مانند فشار خون سیستولیک پایین و کلسترول است که هر کدام از آنها منجر به طول عمر طولانی‌تر، در حدود ۴ سال یا کمتر می‌شود.

مطالعه ما دو پیام به همراه دارد، محققان نتیجه می‌گیرند. پیام دلسرد کننده این است که خود ادراکی منفی می‌تواند امید به زندگی را کاهش دهد. پیام امیدوار کننده این است که خود ادراکی مثبت منجر به افزایش امید به زندگی می‌شود.

درس این بخش این است که شما نباید وقت و انرژی خود را صرف نگرانی درباره پیرشدن کنید. «همانند پیرها فکر نکنید»، جیمز آ. فارلی<sup>۵</sup> توصیه می‌کند. «افکار پیر است که انسان‌ها را پیر می‌کند».

با صحبت کردن با افراد مسن فعال همانند بن کر، که پیشتر در این فصل به آن اشاره شد، خواهید آموخت که آنها قلباً جوانند و خود را مسن تلقی نمی‌کنند. قطعاً آنها متوجه می‌شوند که از لحاظ فیزیکی تا حدی محدود هستند، اما از لحاظ روانی، پیری را به عنوان مقوله‌ای که

1. Plato  
2. Journal of Personality and Social Psychology  
3. Becca Levy  
4. Yale University  
5. James A. Farely

در خود واقعی آنها تغییری ایجاد کند، نمی‌بینند. چه در ۸۰ سالگی چه در ۹۰ سالگی باشند، این قضیه برای آنها صادق است.

واضحاً، تعداد زیادی از بازنشستگان شادمان در حضور افراد هم سن خودشان بسیار احساس ناراحتی می‌کنند، زیرا اکثریت هم سن‌های آنها همانند افراد مسن فکر و رفتار می‌کنند. و این خیلی ساده است که بازنشستگان فعال و شادمان نمی‌خواهند سال‌های بازنشستگی‌شان را با گوش دادن به شکایت‌های هم‌سن‌هایشان راجع به مسائل پیری هدر بدهند.

چشمه‌ای از جوانی وجود دارد، سوفیا لورن<sup>۱</sup> می‌گوید، «این چشمه، ذهن شما، استعداد شما، خلاقیتی است که وارد زندگی خودتان و افرادی که دوستشان داشتید، کردید. وقتی یاد گرفتید که از این منبع استفاده کنید، حقیقتاً بر سن خود پیروز شده‌اید.»

بسیاری از افراد مسن و شادمان به وسیله افکار مثبت خویش، مفهوم میانسالی را به سال‌های ۷۰ سالگی موکول کردند. برای مثال، رابرت آلن<sup>۲</sup> از واکاویل<sup>۳</sup> کالیفرنیا را در نظر بگیرید. با این که رسماً ۷۵ سال سن دارد، به خبرنگار واکاویل گفته است که به سختی خود را به عنوان یک شهروند سالخورده به حساب می‌آورد.

اگر در نظر بگیرید که آلن در این سن چه کاری را و چقدر انجام داد، متوجه خواهید شد که چرا قلباً جوان است. رابرت از اعضای مؤسس هیأت‌مدیره موزه واکاویل است، جایی که مجموعه‌ای از گیاهان بومی را جمع‌آوری می‌کند و به گروه‌های مدارس محلی می‌آموزد. همچنین او برای ترمیم پارک پنا ادب<sup>۴</sup> و توسعه مرکز فرهنگی هنری واکاویل کار کرده است. اخیراً، تابلوهایی برای دکه‌های مرکز شهر جدید کرکواک<sup>۵</sup> طراحی کرده است. در سال ۲۰۰۱ میلادی، او بر روی کار خسته‌کننده سازماندهی مجموعه نگاتیوهای عکس‌های قدیمی برای شورای میراث واکاویل کار کرد.

برای این که بخش علاقمند به موسیقی خود را فروگذار نکنند، رابرت به صورت مداوم در مجموعه خوانندگان دره غربی<sup>۶</sup> که متشکل از خوانندگانی از زادگاهش، واکاویل، و شهرهای اطراف مثل دیکسون<sup>۷</sup> و دیویس<sup>۸</sup> بود، می‌خواند. رابرت به خبرنگار روزنامه واکاویل گفت با

1. Sophia Loren  
2. Robert Allen  
3. Vacaville  
4. Pena Adobe Park  
5. Creekwalk  
6. West Valley Chorale  
7. Dixon  
8. Davis

پیروی کردن از توصیه مادر ۹۷ سال هاش، دوروتی آلن<sup>۱</sup>، جوان می‌ماند: «باید برای بزرگ شدن، برای امتحان کردن شانس، مشتاق باشی.»

رابرت آلن در راهکار خود برای میانسال ماندن برای ۴ دهه یا بیشتر، نمونه عجیبی نیست. بنابر تحقیقات انجام شده به وسیله کمیته بین‌المللی پیری<sup>۲</sup> در سال ۲۰۰۲ میلادی، این روزها، یک سوم آمریکایی‌ها در هفتاد سالگی خود را میانسال به حساب می‌آورند. در میان پاسخ‌دهندگان ۶۵ تا ۶۹ ساله، تقریباً نصف افراد (حدود ۴۵ درصد) خود را میانسال تلقی می‌کنند.

جوان اندیشیدن می‌تواند به شما کمک کند که در سال‌های بعد زندگی‌تان شادمان و پرکار باقی بمانید. موفق‌ترین افراد سالخورده کسانی هستند که اتصالی مهم با چیزی همانند تفریح یا چیزی که طعمی از زندگی به آنها ببخشد، دارند، کوان ه. نمازی<sup>۳</sup>، متخصص علم پیری در مرکز پزشکی جنوب غربی دانشگاه تگزاس<sup>۴</sup> در دالاس<sup>۵</sup> می‌گوید.

پرحاصل بودن، عزت نفس شما را در سال‌های بعد افزایش می‌دهد و به تحریک فکر و افزایش تعامل‌های اجتماعی می‌پردازد.

در زیر تعدادی مثال از افرادی که خود را در سال‌های بعدی زندگی‌شان فعال و خلاق نگه داشته‌اند آورده شده است:

- ◆ مارتین میلر<sup>۶</sup> از هند در ۹۷ سالگی تمام‌وقت برای حقوق شهروندان پیر فعالیت می‌کرد.
- ◆ ماری بیکر ادی<sup>۷</sup> زمانی که هدف شخصی‌اش - تأسیس روزنامه‌ای جدید با رویکردی مذهبی - را به تحقق رسانید ۸۷ ساله بود. نام این روزنامه را آگاهی دهنده علم مسیحیت<sup>۸</sup> نهاد.
- ◆ سامرست موآم<sup>۹</sup> آخرین کتابش را در ۸۴ سالگی نوشت.
- ◆ جوزپه وردی<sup>۱۰</sup> در سال‌های ۸۰ سالگی‌اش هنوز اپرا می‌سرود.
- ◆ جورج برنارد شاو<sup>۱۱</sup> در سال‌های ۹۰ سالگی‌اش نمایشنامه می‌نوشت. او در ۹۳ سالگی، افسانه‌های دور از ذهن<sup>۱۲</sup> را نوشت.

---

1. Dorothy Allen  
 2. National Council on the Aging (NCOA)  
 3. Kevan H. Namazi  
 4. University of Texas  
 5. Dallas  
 6. Martin Miller  
 7. Mary Baker Eddy  
 8. Christian Science Monitor  
 9. Somerset Maugham  
 10. Giuseppe Verdi  
 11. George Bernard Shaw  
 12. Farfetched Fables

- ♦ فرانک لوید رایت<sup>۱</sup> معمار، پیشتازی در سبک مدرن و یکی از بزرگترین اشخاص در معماری قرن ۲۰، زمانی که آخرین ساختمانش را طراحی کرد ۸۹ ساله بود.
- ♦ فوجا سینگ<sup>۲</sup> چطور؟ در اکتبر ۲۰۱۱ میلادی در ۱۰۰ سالگی، سینگ ماراتن اسکله تورنتو را به اتمام رسانید. این در حالی بود که او جایگاهش را در کتاب رکوردهای گینس<sup>۳</sup> به عنوان پیرترین فرد – اولین انسان صد ساله – که توانست ۲۵ مایل بدود، ثبت کرد.

به نظر می‌رسد این افراد دارای جایگاه قابل توجهی باشند و در واقع همین طور است. اما به هر حال آنها عجیب نیستند. صدها هزار فرد در هفتاد سالگی، هشتاد سالگی و نود سالگی، میلی باورنکردنی به زندگی دارند و انرژی، جدیت، و توانایی فیزیکی زیادی را برای زندگی کردن از خود نشان می‌دهند. همانند این بازنشستگان فعال و خوشحال، وقتی که وارد سنین پیری شدید، نباید اجازه دهید کهولت سن بر شما چیره شود. در واقع، یکی از راه‌های شادمانی این است که فراموش کنید چند سال سن دارید، هر چقدر مسن‌تر شوید، این مسأله مهم‌تر می‌شود.

## دنیا را بدون خواندن آهنگ‌هایی که روزی دوست داشتید ترك نکنید

با دقت و آرام راجع به این فکر کنید: سال‌ها پس از این، وقتی زندگی‌تان را مرور می‌کنید، ممکن است پشیمان باشید که چه کاری را انجام ندادید؟ واضحاً، این نیست که کاش سخت‌تر و بیشتر در شغل خودتان کار می‌کردید و این نخواهد بود که کاش بیشتر تلویزیون می‌دیدید. هر چیزی که هست، نباید الان انجامش دهید؟

مطمئناً، شما نمی‌خواهید این دنیا را خوانده با آهنگ‌هایی که روزی دوست داشتید بخوانید، رها کنید و نمی‌خواهید در آخر در بستر مرگ خود دادخواهی کنید: «پروردگارا، یک فرصت دیگر به من بده تا از تمامش استفاده کنم.» بنابراین، اگر پیش از این بازنشسته شده‌اید، باید شروع به خواندن این آهنگ‌ها کنید. اگر در حال کار هستید و به بازنشستگی می‌اندیشید، هر چه زودتر بازنشسته شوید تا زمان و آزادی برای آهنگ‌هایی که می‌خواستید بخوانید را زودتر پیدا می‌کنید. در یک مصاحبه در رادیو سی.بی.سی<sup>۴</sup>، از تعدادی از افراد که همگی در حدود ۶۰ سال سن داشتند، پرسیده شد که اگر باز هم فرصت زندگی کردن داشتند، چه کاری انجام می‌دادند.

1. Frank Lloyd Wright  
2. Fauja Singh  
3. Guinness World Records  
4. C.B.C

شش تا از مهمترین پیشنهادهای آنها به شرح زیر است:

- ◆ صرف زمان برای فهمیدن این که می‌خواهند واقعاً در زندگی‌شان چه کنند.
- ◆ خطرپذیری بیشتر
- ◆ سبکبار بودن و زیاد جدی نگرفتن زندگی
- ◆ صبورتر بودن
- ◆ پیشنهاد کردند بهترین کار این است که از سندروم پیتر-پن<sup>۱</sup> رنج بکشیم. از روزهای جوانی مان استفاده کنیم. زمانی که جوان بودید رؤیاهایتان چه بود؟
- ◆ بیشتر در لحظه زندگی کردن

نهایتاً، دوران بازنشستگی موفقیت‌آمیز مستلزم تحت کنترل درآوردن ذهن است. مطمئناً، اگر دوستان، همسایگان، جامعه، رسانه‌ها و تبلیغات بر دیدگاه شما نسبت به چیزی که در این دوران شادمانتان می‌کند بشدت تأثیرگذار باشند، قدرت کنترل ذهن خود را نخواهید داشت. نکته کلیدی این است که به طور متناوب مقدار مشخصی از زمان را صرف ارزیابی و بازارزیابی این امر کنید که موفقیت برای شما - و تنها برای شما - به چه معناست. به وسوسه پاسخگویی به افرادی که شما را برای این که کار خودتان را انجام می‌دهید، خودخواه می‌خوانند، بی‌اعتنا باشید. هر کسی که شما را خودخواه می‌خواند در تلاش است تا چیزی را از درون شما بیرون بکشد، یا می‌خواهد به گونه‌ای باشید که او می‌خواهد. مطمئناً این امر، آنها را بسیار خودخواه‌تر از شما می‌کند. اوسکار وایلد<sup>۲</sup> می‌گوید: «خودخواهی این نیست که به گونه‌ای زندگی کنیم که می‌خواهیم، این است که از دیگران بخواهیم به گونه مورد پسند ما زندگی کنند».

مطمئن‌ترین نشانه‌ای که نشان می‌دهد شما در جایگاه مناسبی برای یک دوران بازنشستگی شادمان، پرهیجان و آزاد هستید این است که موفقیت را به گونه‌ای واضح و کاملاً متفاوت با هر فرد دیگری روی زمین برای خود تعریف کرده باشید. در واقع، مهمترین تعریف موفقیت - شاید به این موفقیت رسیده باشید - همواره در چشم‌های بیننده است. این که با خودتان روراست باشید مهم است. به محض بررسی دقیق زندگی‌تان، ممکن است متوجه شوید که تعدادی از چیزهایی که در حال حاضر می‌خواهید - چیزهایی که با میل فراوان به دنبال آنها هستید - ممکن است بسیار کمتر از چیزی که فکر می‌کنید، در خوشحالی‌تان

۱. یکی از شخصیت‌های نمایشنامه‌ای به همین نام، پسری با قدرتی جادویی که هرگز بزرگ نشد.

مؤثر باشد. از طرف دیگر، تعدادی از چیزهایی که در حال حاضر از آنها چشم می‌پوشید، شاید برای آرامش و رضایت‌تان اساسی باشد. اگر می‌خواهید زندگی‌تان بهتر شود، شاید باید رابطه‌تان را با پول، مالکیت اجناس، زمان، فعالیت‌های تفریحی و حتی افراد تغییر دهید.

فرانسوی‌ها ضرب‌المثلی دارند، «انسان پوچ کسی است که هرگز تغییر نمی‌کند». من بسیار با این گفته موافقم. اگر از لحاظ روحی و احساسی چیز زیادی از زندگی نمی‌گیرید، باید ببینید چه چیزی به آن اهدا می‌کنید. واضحاً، برای این که بیشتر از این دنیا دریافت کنید، باید تغییراتی در زندگی‌تان ایجاد کنید.

ایجاد تغییراتی که زندگی‌تان را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد کار آسانی نیست، اما میلیون‌ها انسان بازنشسته ثابت کرده‌اند که این کار ممکن است. آنها کاری که دلشان می‌خواست را انجام دادند و به چیزی رسیدند که اکثریت به آن نرسید. عجیب نیست که این افراد شادمان‌تر و کامل‌تر زندگی کنند.

شما باید به طور کامل مطمئن باشید که چه چیزی حقیقتاً ارزش دارد. حتی باید از چیزهای بی‌ارزش آگاه‌تر باشید. تنها در این صورت است که می‌توانید از چیزی که ارزش دارد بهترین استفاده را کنید و چیزهای بی‌ارزش را به گوشه‌ای افکنید. هر روز کاری کنید که زندگی‌تان کمتر پیچیده شود. خواهید دانست که چه برای ساده کردن زندگی‌تان تلاش کنید، چه برای پیچیده کردن آن، زندگی مانند نسیمی در گذر است.

به خاطر این که بقیه افراد از شما سلامت‌تر یا پولدارتر هستند نا امید نشوید. شما همواره می‌توانید چیزی را که در ثروتمندی از نداشتن آن رنج می‌برید با خلاقیت جبران کنید. بازی زندگی همانند پوکر است. با داشتن سه خال بد به اندازه یک دست بد ضرر نمی‌کنید.

لحظه تعریف کننده برای مقدار شادمانی‌ای که هنگام بازنشستگی تجربه می‌کنید، زمانی نیست که یک مولتی میلیونر شده‌اید. در واقع، لحظه تعریف کننده زمانی خواهد بود که می‌فهمید فراتر از این که چقدر پول در حساب خود دارید، در لحظه فعلی نمی‌توانید خوشحال‌تر از این باشید. بعضی از افراد می‌توانند با حقوق کلی زیر ۲۰۰۰۰ دلار به این وضعیت برسند. سایرین با وجود حقوق کافی، هرگز به این حالت نمی‌رسند.

اگر شما به اندازه‌ای که می‌خواهید کامیاب نشده‌اید، شاید زیادی محتاط هستید. چیزی که هرگز نباید به خاطر آن تأسف بخوریم، اشتباهات ماست. چیزی که باید به خاطر آن تأسف بخوریم بیشتر اشتباه نکردن است. این که همیشه صبر کنیم تا قبل از این که از رود رد شویم، خشک شود، راه خوبی برای زندگی نیست. تنها زمانی که در میان راه با خطرات روبرو شویم

استاد من این راه  
طولانی را آمده‌ام تا  
بفهمم چگونه می‌توان  
ثروتمند و مشهور  
بازنشسته شد؟

چرا؟ هرچقدر هم که  
پولدار و معروف باشی،  
تعداد افراد و بزرگی مراسم  
تشییع جنازه ات بستگی  
به آب و هوا دارد



سفر ما ارزش تجربه کردن خواهد داشت. بعضی روزها ممکن است آنقدر کسل باشید که یک دعوتنامه به افتتاحیه یک تخلیه زباله جدید هم شما را هیجان زده کند. خودتان را مسئول کسل بودنتان بدانید. به قول دیلان توماس<sup>۱</sup>: «کسی مرا کسل کرده است، فکر می‌کنم او، من باشد.»

مدیریت کسل بودن تقریباً بسیار آسان است. با انجام دادن کاری که عاشق آن هستید، یا کاری که همواره می‌خواستید انجام دهید، مشغول شوید. تمایل شما به این که خودتان را مسئول کسالت خود بدانید، نیروی خلاقانه ای است که باعث می‌شود کسالت از بین برود. شما از زندگی بازنشسته نمی‌شوید، تنها از یک شغل بازنشسته می‌شوید. باید اهمیت تنوع را تکرار کنم. دوگلاس اسپنگلر<sup>۲</sup>، یک مدیر پیشین دانشگاه، بازنشسته فلوریدا<sup>۳</sup>، با شادی می‌گوید: «نویسندگی، عکاسی، سفر و تعداد دیگری کار مورد علاقه، به

گونه‌ای روز مرا پر می‌کند که نمی‌توانم تصور کنم چگونه قبل از این که بازنشسته شوم برای کار کردن وقت داشتم.»

رازهای یک زندگی کامل، سودمند، تکمیل و روشن، واقعاً راز نیستند. این اصول در طول سال‌ها به انسان‌ها منتقل شده‌اند اما اکثریت آنها تمایل دارند از این اصول چشم‌پوشند و اصولی را پیروی کنند که کارآمد نیست. در نهایت این چیزها بیشترین اهمیت را دارند، بودا می‌گوید. چقدر خوب عشق ورزیده‌اید؟ چقدر کامل زندگی کرده‌اید؟ چقدر عمیق آموخته‌اید که رها کنید؟

به قول ضرب‌المثلی هندی: «شادمانی واقعی شامل خوشحال کردن دیگران است. تا آنجایی که ممکن است بدون هیچ فروگذاری‌ای، انسانی مهربان، ملایم، بخشنده و با محبت باشید. هر شادمانی‌ای را که تجربه می‌کنید با دیگران تقسیم کنید. در این صورت خوشحالی را دوبرابر

1. Dylan Thomas  
2. Douglas Spangler  
3. Florida

بیشتر از قبل وارد زندگی‌تان می‌کنید.»

به طور کلی این نکته به وسیله تعداد زیادی از انسان‌ها درک نمی‌شود: ما همواره با زنده و خلاق بودن در حال، در تغییر آینده‌مان آزادیم. انسان‌های موفق و خوشحال، انتظار ندارند نیروهای رمزآلود، فردایشان را برای زندگی، ارزشمند کنند. آنها، خودشان به وسیله کاری که امروز می‌کنند، به فردا ارزش زندگی می‌بخشند.

بنابراین، همیشه طوری فکر و عمل کنید که گویی زندگی برایتان اهمیت دارد. شگفتی‌اش اینجاست که پس از اندک زمانی، قادر به گفتن تفاوت‌ها نخواهید بود.

کاری را به خاطر این که فکر می‌کنید مجبور به انجام آن هستید، انجام ندهید. به خاطر علاقه‌تان به انجام یک کار، آن به انجام برسانید. تفاوت در نتیجه‌ای که می‌گیرید و رای باورتان است.

اما تلاش برای راحتی کامل، احمقانه است. در فعالیت‌هایی که مقداری خطرپذیری، چالش و ناراحتی دارد، خلاق، فعال و سازنده باشید. راحتی یک شمشیر دو لبه است. مقدار کمی از آن شادمانی و سلامتی را افزایش می‌دهد، اما مقدار زیاد آن هر دو را از میان می‌برد.

اگرچه آرزوی آن را دارید اما با یک زندگی کاملاً آسان، شادمان نخواهید بود. وقتی که همواره کار راحت و آسان را انجام می‌دهید، زندگی به صورت سخت و ناراحت‌کننده درمی‌آید. اما زمانی که کار سخت و غیر راحت را انجام می‌دهید، زندگی به شکل آسان و راحت درمی‌آید. با دقت راجع به این موضوع فکر کنید، زیرا در بسیاری از حوزه‌های زندگی‌تان به کار می‌آید. در جست و جوی بهشت، از این امکان چشم‌پوشی نکنید که بهشت شاید جایی باشد که اکنون در آن هستید. به نظر می‌رسد هر انسانی می‌خواهد جایی باشد که اکنون نیست. اگر انتخاب‌تان جایی باشد که هم‌اکنون هستید، از ۹۰ درصد نوع بشر شادمان‌تر هستید.

بازنشستگی شادمان، پرهیجان و آزاد به نگرش بستگی دارد. افکار و رفتارتان را تغییر دهید، تا نه تنها خودتان، بلکه جهان اطرافتان تغییر کند. هر انرژی روحی را که به جهان وارد کنید، به سوی خودتان بازمی‌گردد. هر چقدر انرژی مثبت بیشتری در تصور کردن و خلق کردن یک بازنشستگی شادمان، پرهیجان و آزاد صرف کنید، بیشتر در جهان واقعی آن را خواهید دید.

شادمانی، افرادی را که از آن ناامید هستند، دوست نمی‌دارد. ناامیدی‌ای که شادمانی را تعقیب می‌کند، یکی از دلایل اصلی ناشادمانی است. بنابراین، از این که بشدت تلاش کنید شادمان باشید، باز ایستید. در تعقیب شادمانی کمی سرعت‌تان را کاهش دهید تا احتمال شادمان شدنتان افزایش یابد. زمانی که شادمانی شما را فراموش می‌کند، ببینید در ناشادمانی‌تان چه



گنج‌هایی می‌توانید پیدا کنید. دیری نخواهد پایید که شادمانی شما را به خاطر خواهد آورد و به زندگی‌تان خواهد آمد.

بهترین استفاده از هر چیزی، بهترین سرشتش را حفظ خواهد کرد. بنابراین، در هماهنگی با شخصیت و ارزش‌هایتان، بازنشستگی را دنبال کنید. هر کاری کمتر از این انجام دهید منجر به از بین رفتن ساعت‌های بازنشستگی بدون شادمانی و خرسندی شما می‌شود.

چیزهای ساده‌ای که برای شادمانی‌تان مهم است را انجام دهید. افرادی که بیشتر از همه دوستشان دارید زمان بگذرانید. به کارهایی که بیشتر از هر کار دیگری دوست دارید مشغول شوید و به طور کلی از افراد و کارهایی که از همه کمتر دوست دارید دوری بجویید. این راهکار بسیار واضح است، اما عده کمی آن را به کار می‌گیرند.

برای آزادی شخصی تلاش کنید. در غیر این صورت نسبت خوبی از زندگی‌تان را به زندان افکنده‌اید. همانطور که در فصل اول نشان داده شد، شما هنگامی که بتوانید هر صبح، همان وقتی که می‌خواهید، از خواب بیدار شوید، و همان زمانی که دوست می‌دارید به خواب بروید، و در این میان کارهایی را که می‌خواهید انجام دهید را با سرعت خودتان انجام دهید، به آزادی رسیده‌اید.

برای افرادی با ذهن مستقل، آزادی به شادمانی بیشتری منجر می‌شود. اما آزادی توانا بودن در انجام کارهایی که دیگران انجام می‌دهند، نیست. برعکس، آزادی توانایی انجام کاری است که اکثریت مردم جامعه از انجام آن به میل خودشان، می‌ترسند. تنها زمانی که توانایی خلاق بودن و متفاوت بودن را داشته باشید، حتی اگر بسیار عجیب باشید، آزاد خواهید بود.

ارتباط‌تان را با دیوانگی درونی‌تان قطع نکنید. معمولاً افرادی به پایداری روحی مشهور می‌شوند که شجاعت کافی برای دیوانه‌بازی نداشته باشند. آیا این مهم‌تر است که با رغبت زندگی کنید یا کاری کنید که انسان‌ها در مورد شما خوب فکر کنند؟ نکته این است، اگر می‌خواهید واقعاً زندگی کنید، فراموش کنید دیگر آنچه فکر می‌کنند.

آزادی تا حد زیادی به این بستگی دارد که اتصالاتان را به چیزهایی که عوام نمی‌توانند از آنها دل کنند، از بین ببرید. استادان زن می‌گویند انسان‌ها به وسیله چیزهایی که بیشترین وابستگی را به آنها دارند، زندانی می‌شوند: ماشین، خانه، پول، غرور، مقام. تعلقات‌تان به این چیزها را رها کنید تا آزاد شوید.

سپاسگزاری برای چیزهایی که دارید - از خداوند یا هر کس دیگر - باید به صورت یک آیین روزانه باشد. هر چقدر برای چیزهایی که دارید سپاسگزارتر باشید، کمتر نیازمند خواهید بود.

برای چیزهایی که به شما اعطا شده است، مانند بوی باطراوت قهوه، باد ملایمی که به صورت شما می‌وزد و خر خر کردن گربه‌تان، قدردانی جدیدی انجام دهید و هرگز از دیدن غروب آفتاب و بوییدن گل‌های رز خسته نشوید.

از پذیرش آن شیوه زندگی صحیحی که مورد پذیرش جامعه است، اجتناب ورزید. وظیفه اساسی شما این است که خودتان باشید.

صرف‌نظر از سن‌تان، به گرایش‌های کودکی‌تان متصل شوید. اگر دوران بچگی خود را از دست نداده باشید، برای لذت بردن از زندگی در سال‌های بعد، نیازی به تکرار آن نخواهید داشت. تنوع در روابط و تفریحات تأثیر بسزایی در پرحاصل کردن و شادمان کردن زندگی خواهد گذاشت.

همیشه در نظر داشته باشید که شادمانی، باید حالتی از سفر کردن باشد نه مقصد. با هدف قرار دادن شادمانی، زیبایی زندگی را نابود خواهیم کرد. شادمانی، تمرین زندگی در لحظه است، شادمانی در کاری است که انجام می‌دهیم.

به خاطر داشته باشید که یک بازنشستگی موفقیت‌آمیز ممکن نیست مگر با درگیر شدن در چیزی حیاتی و هدفمند. بازنشستگی شادمان، پرهیجان و آزاد به معنا این است که به طور کامل با توانایی‌های روحی و فیزیکی خود درگیر شوید. اگر به رؤیای پداز می‌پردازید، کتاب بنویسید. اگر رؤیای سفر به تایلند<sup>۱</sup> دارید، سریعاً بلیتی برای بانکوک<sup>۲</sup> تهیه کنید. و اگر آرزو دارید یک هنرمند بصری شوید، نقاشی کشیدن را شروع کنید. در غیر این صورت متوجه خواهید شد که درد رؤیاهای تحقق نیافته، بزرگترین دردی است که تا به حال تجربه کرده‌اید. همان‌طور که ضرب‌المثلی غربی می‌گوید: نه فقط یک زندگی معمولی، به جای زندگی‌ای که غیر از دیدن تلویزیون و سایر فعالیت‌های منفعل، چیزی در آن وجود ندارد، یک زندگی متمرکز، راضی‌کننده، و متعادل بسازید. زمان زیادی برای فامیل، دوستان و تفریحات بگذارید. مهم‌ترین نکته – فراموش نکنید که برای خودتان زمان بگذارید.

چیزی که مربوط به انسان است نباید برای شما بیگانه باشد. تفریحات کوچک در زندگی را به بزرگ‌ترین اولویت خودتان تبدیل کنید. افراد عاقل این دنیا متوجه می‌شوند که تفریحات ساده – طبیعت، سلامتی، موسیقی، دوستی و غیره – از همه چیز رضایتبخش‌تر هستند.

تعدادی تفریح همیشگی که روزانه به آن مشغول می‌شوید داشته باشید. صرف‌نظر از این که چقدر سرتان شلوغ است، هرگز از آن غافل نشوید. این راهکار برای تندرستی شما، اعجاب‌انگیز خواهد بود. در واقع، این روش بیشتر از به دست آوردن بهترین و بزرگ‌ترین دارایی‌ها برای شادمانی شما

1. Thailand

2. Bangkok

سودمند خواهد بود.

مطمئناً، زندگی بازنشستگی از بسیاری جهات یک بازی است. مطمئن باشید که حتی وقتی که امتیاز، مورد علاقه شما نیست، می‌خندید و خوش می‌گذرانید. بدین طریق همواره در مهم‌ترین بازی‌ای که تا به حال انجام داده‌اید پیروز خواهید بود.

هر روزی که در آن نخندیده‌اید، بازی نکرده‌اید و از زندگی تان تجلیل نکرده‌اید را به عنوان روز به هدر رفته در نظر بگیرید. زمانی که به دنیا آمدید، سه هدیه مخصوص دریافت کردید: هدیه زندگی، عشق و خنده. یاد بگیرید که این هدایا را با سایر جهانیان تقسیم کنید و سایر جهانیان نیز شادمانه با شما بازی خواهند کرد.

هدف‌تان باید این باشد که زندگی تان در دنیا را تا آنجا که ممکن است به زندگی در بهشت شبیه کنید. در واقع، اساتید زن به ما می‌گویند که صبر کردن برای بهشت منطقی نیست. آنها می‌گویند زندگی‌ای که اکنون آن را زندگی می‌کنیم بهشت است.

به عبارت دیگر، اینگونه است! امروز—این تمام چیزی است که دارید. آن را بگیرید یا رها کنید. بدین صورت، بهترین استفاده از آن کنید. بدین طریق، اگر به بهشت رفتید، به خوبی آماده‌اید تا از آن لذت ببرید.

به دست آوردن شادمانی و آزادی از آن چیزی که فکر می‌کنید آسان‌تر است. از بچه‌ها بیاموزید. حرص آینده را نخورید. از گذشته پشیمان نشوید. تنها در حال زندگی کنید. شادمانی تان در هر لحظه، تنها شادمانی‌ای است که می‌توانید تجربه کنید. روزهای عالی خود را به یاد آورید، برای فرداهای جذاب دعا کنید، اما، بالاتر از همه، مطمئن باشید که امروز را زندگی می‌کنید.

مهم است که مهم‌ترین منابع شادمانی امروزه خود را بیابید. وقتی پول گم شده است، چیز اندکی گم شده است. اما وقتی زمان گم شده است، چیز بیشتری گم شده است. وقتی سلامتی گم شده است، عملاً همه چیز گم شده است و زمانی که روح خلاق گم شود، چیزی باقی نمی‌ماند.

باقی مانده زندگی شما همین الان آغاز می‌شود. این می‌تواند بیشتر از هر وقت دیگری باشد. هدف‌تان باید این باشد که از هر چیزی که می‌توانید در زندگی تان

وقتی که زمان بازنشستگی من است، دوست دارم پشت ترک دوچرخه بنشینم و کسی مرا برای یک یا دو سال بگرداند.



لذت ببرید. اشتباه این است که این کار را نکنید. بگذارید زندگی‌تان حیرت‌آور باشد. زندگی تمام چیزهای اطراف شماست. با تمام احساسات‌تان و به کامل‌ترین شکل ممکن زندگی کنید. به آن گوش بسپارید. آن را بنگرید. آن را بچشید، ببویید و حس کنید. همواره با خودتان روراست باشید. اگر به شما گفته شد چه چیزی شادمانی را به ارمغان می‌آورد، حتی در این کتاب، کورکورانه آن را باور نکنید. ببینید برای شما چه چیزی شادی‌آور و رضایتبخش است. صدای درونی شما به شما خواهد گفت چه چیزی آرامش ذهنی برایتان به ارمغان خواهد آورد. بالاتر از همه، از خودتان بپرسید چه چیزی شادمانی واقعی را برای شما به وجود می‌آورد. با دقت به پاسخ‌هایتان گوش کنید. سپس آن چیزی که برای رسیدن به آن باید انجام دهید را به انجام برسانید. انجام ندادن این کار برایتان بسیار زیان‌آور است. سال‌ها بعد به خاطر کارهایی که انجام ندادید بسیار بیشتر از کارهایی که انجام دادید پشیمان خواهید شد. مجدداً، زندگی بازنشستگی یک بازی است. افراد شادمان، بازی‌کنندگان هستند. افراد ناشادمان، تماشاچیان. شما می‌خواهید جزو کدام دسته باشید؟



## چگونه بازنشستگی شاد داشته باشیم؟

چگونه بازنشستگی شاد داشته باشیم، مشاوره‌ی استیسا به‌جای لذت بردن تمام و کمال از کل زندگی، کنید. دستیابی به یک بازنشستگی رضایت‌بخش و پویا، فردانی است بزرگ‌تر از تمکن مالی، که سایر جنبه‌های حیات نسبی همچون: فعالیت‌های حتاب اوقات فراغت، مشغولیت‌های خلاقانه، رفاه جسمانی و روانی و پشتیبانی قوی اجتماعی را نیز دربر می‌گیرد. آنچه که این کتاب را از سایر کتاب‌های مشابه متمایز می‌سازد، رویکرد جامع تکرار این به نوسان‌ها، آرزوها و رویه‌هایی است که افراد درباره‌ی بازنشستگی دارند. این کتاب ثابت خواهد کرد که فضیلت یک بازنشستگی شاد، رضایت‌بخش و پویا بیش از میزان پولی است که برای آن پس‌انداز می‌کنید.

«اگر به دنبال یک دوران بازنشستگی «پرهیاهو» هستید این کتاب را بخريد!»  
دلسی پارانیس، سنس پترزبورگ، تاسس، فلوریدا

کتابخانه ملی ایران  
سازمان اسناد و کتابخانه ملی  
جمهوری اسلامی ایران

ISBN 978-600-165-452-7



9 786001 654527

