



چگونگی ایجاد امید و نشاط و جلوگیری از یاس و انزوای بازنشستگان

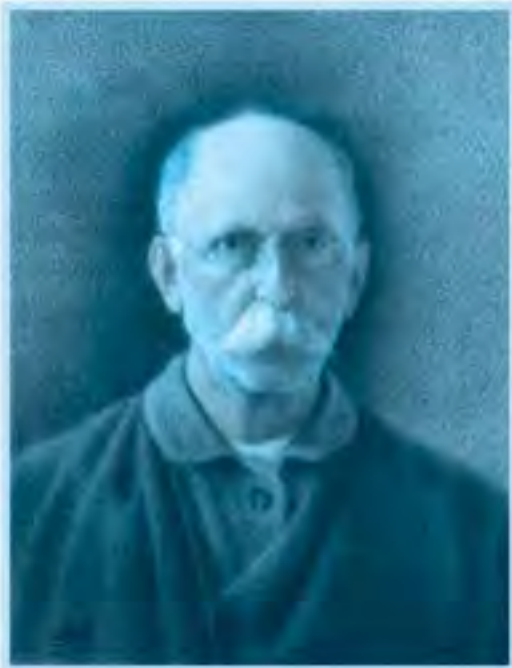
ابوالفضل امیردیوانی
مترجم و نویسنده (قزوین)

ما زنده به آنیم که آرام نگیریم موحیم که آسودگی ما، عدم ماست
"حکیم همدانی"

اجتماعی می‌پندارد. این در حالی است که ما شخص رابا، باز نشسته کردن، از تلاش‌های جمعی باز می‌داریم. او عضو پرورش یافته‌ای است که می‌تواند متمر ثمر نیز باشد. روان شناس مذکور، ساده‌ترین باروری این دوره را در تولید مثل و انتقال فرهنگ یعنی تربیت کودکان و عنایت به پیشرفت آنان در زندگی می‌شمرد. باروری در سطح بالاتر و در اوج این سن که همان موعد بازنشستگی به حساب می‌آید، با میزان سازندگی فزون تر صدق می‌کند. معلم به سان سایر کارکنان نیست که بر اثر کار، فرسوده شود. ولی از حیث جسمانی تحلیل می‌رود، اما از نظر ذهنی بالنده تر شده و باید از او در انجام فعالیت‌های افزون تر بهره گرفت. از همین روی، بازنشسته کردن زود هنگام معلم، صلاح نیست بلکه باید نوع کارش را تغییر داد تا از سرمایه‌های فکری اش سودی حاصل آید و به کارهای جسمی رونکند.

"اریک اریکسون" یگانه روان‌شناسی است که مراحل رشد را به سرتاسر عمر آدمی مرتبط می‌داند. وی دوران بازنشستگی را از ۶۰ سالگی به بعد می‌انگارد و حال آن که در قوانین و مقررات کشور ما سن این دوره ۵۰ سالگی است. این عهد در تقسیم بندی اریکسون، در طبقه‌ی ۳۵ تا ۶۰ سالگی قرار دارد که میانگین چنین زمانی، حدود ۴۸ سالگی می‌باشد که درست با سن بازنشستگی ما تطابق دارد. روان‌شناس یاد شده این عصر را سن باروری در برابر بی‌ثمری می‌شمارد. چنان چه در چنین برهه‌ای از زمان، شرایط مناسبی برای فرد ایجاد گردد، یارای آن را دارد که تولید کننده‌ی خوبی هم باشد و گرنه احساس پوچی و بیهودگی می‌کند!

چنان چه او را پذیرا شوند، بالنده می‌گردد، اما اگر بازنشسته‌اش کنند، از تلاش باز می‌ماند. اریکسون، جنبه‌ی فرهنگی این سن را پذیرش مسوولیت در امور اجتماعی و نهادهای زندگی



باشد. فرد بازنشسته با عنایت به این که نزدیک به ۳۰ سال از یک نقش سازمانی بر خوردار بوده و یک شبه آن را از وی باز ستانده‌اند، اندوه، دلازاری و بیماری‌های او برایش عیان شده و وی را به خویشتن سرگرم می‌سازند.

دوران کهنسالی یا بازنشستگی یا دوره‌ی خرد ورزی یا فصل خرمن برداری از تجربیات عمر است.

نگارنده، دو بیتی پند آموز از سعدی، سخن سرای نامور ایران زمین رازینت بخش این بخش از مقاله می‌نماید:

مرد خردمند هنر پیشه را

عمر دوبایست در این روزگار

تا به یکی تجربه آموختن

بادگری تجربه بستن به کار

اصطلاح و یا ضرب المثل معروفی در زبان فارسی ورد زبان همگان است که گویند: "دود از کنده بلند می‌شود!" آن چه در زیر می‌آید، گواهی بر این مدعاست و مطالعه‌ی این موارد و نکات، عاری از لطف نیست:

تولستوی می‌گوید: "بشریت، پیشرفت اخلاقی، اجتماعی و ترقی خویشتن را مدیون کهنسالان است. در دوران سالمندی، انسان بهتر و خردمندتر می‌شود و تجربه‌هایش را به نسل آینده منتقل می‌سازد. بدون سالخوردگی، آدم را کد می‌ماند."

اسکیز می‌گوید: "کهنسالی، سفر به سرزمین دیگری است. چنان چه پیش از عزیمت، خویشتن را آماده کرده باشید، به شما خوش می‌گذرد."

سقراط می‌گوید: "خرد، آموختنی نیست. مستقیماً ایجاد می‌شود. وجود آن را تشخیص می‌دهیم، ولی اندازه‌اش را

نامدارانی مانند چرچیل، پیکاسو و راسل تا ۹۰ سالگی توانایی ذهنی‌شان را حفظ کردند. علی اکبر دهخدا و کمال الملک در ۷۰-۸۰ سالگی از قدرت شگرف و بسزایی برخوردار بودند.

امروزه که در کشور ما، پژوهش‌ها جای خود را می‌یابند، جا دارد که از بازنشستگان توانمند در مراکز پژوهشی و مانند این‌ها استفاده شود.

درست است که شمار زیادی از بازنشستگان، توان اشتغال دوباره را ندارند و قادر نیستند در نظام تولید، ایفاگر نقش مهمی باشند، لیکن نه آن چنان در مانده که مابقی عمر را به پوچی سپری ساخته و با کوله‌باری از تجربه‌های ارزنده و گرانبها، عزلت‌گزین و گوشه‌گیر شوند. در بسیاری از فرهنگ‌ها، آغاز بازنشستگی را با برقراری جشن و آیین همراه می‌سازند. یاران و همتایان، ورود فرد بازنشسته را به فصل نوینی از زندگی شادمانه شادباش می‌گویند.

"اشلی"، بازنشستگی را در قالب مفاهیم بیان داشته و آن را به منزله‌ی فرایند، رخداد یا نقشی مورد بررسی قرار داده است. این دوران به عنوان یک فرایند، عبارت از تدارک و گذر از نقشی به نقش دیگر، یعنی از نقش کارمند که پیرو هنجارهای معینی است به کسوت یک بازنشسته که هنجارهای ویژه‌ی خویش را داراست. با توجه به تعریف فوق و تطابق آن با وضعیت کنونی، بازنشستگان تا حدی فاقد نقش می‌گردند و حتی در پذیرش‌های اجتماعی و روزمره برایشان نقشی منظور نمی‌شود. جمع کثیری از این گروه بر این نظر بوده‌اند که اجتماع، ایشان را نادیده گرفته است.

انسان تا وقتی که زنده است، باید نقش‌هایی بر عهده داشته



۲- تجربه‌ی سازنده که سبب جالب شدن زندگی می‌شود.

۳- طول حیات.

روان شناسان که در زمینه‌ی سازندگی سرگرم پژوهش‌اند، معتقدند که هنرمندان و نویسندگان در سنین بالاتر بهتر می‌توانند به دیدگاه‌های سودمند برسند. گفت و گو با سالخورده‌گان را به هر چیز دیگری ترجیح می‌دهیم زیرا آنان به راهی گام نهاده‌اند که دیر یا زود ما هم خواهیم پیمود. باید بدانیم و از آنان بی‌رسیم که مسیری است همواره و دلپذیر یا ناصاف و پر سنگلاخ؟

عهد پیری، زمان گوشه‌گیری و انزوا نیست. برخی از مردم، دوران بازنشستگی را که هم‌زمان با سالخورده‌گی است، بایبکاری و انزوا می‌گذرانند، به این خیال که در دوران جوانی، تمام برنامه‌های زندگی‌شان را به انجام رسانده‌اند. در صورتی که این دوره، زمان نتیجه‌گیری از عمر و فصل درو و برداشت حاصل زندگی است. مگر نه این که دانشمندان بزرگ جهان عمدتاً در سالمندی، حاصل تجربیات و معلومات زندگی‌شان را به عالم بشریت عرضه داشته‌اند:

۱- "ولتر"، دانشمند و فیلسوف فرانسوی در سال ۱۷۶۴ که ۷۰ سال داشت، کتاب "فرهنگ فلسفه" را نگاشت.

۲- "ویکتور هوگو" اثر مشهور خود **Du Jour Et Delanuit** را در سن ۸۳ سالگی نوشت و تاجان در بدن داشت، قلم بر زمین نگذاشت.

۳- "ادیسون" اثر "بهره برداری از برق" را در موتورهای که منشا حرارت است، در ۷۰ سالگی کشف نمود.

۴- "میکل آنژ" در ۸۹ سالگی اثر معروف خویش تحت عنوان "Rime" را عرضه داشت و تا پایان عمر در کلیسای "سن پیترو" مشغول هنر آفرینی شد.

۵- "آدناثر" صدراعظم آلمان در ۷۳ سالگی به صدارت رسید، کشورش را ۱۴ سال اداره کرد و در ۹۱ سالگی جان باخت.

۶- "پیکاسو" تا ۹۲ سالگی، آثار مشهور و نقاشی‌های خویش را ارایه کرد.

۷- "چرچیل" با ۹۱ سال عمر، نخست‌وزیر انگلیس، برنده‌ی جایزه نوبل در ادبیات و سیاستمدار دوره‌ی خود بود. وی در ۸۲ سالگی کتاب "تاریخ ملل انگلیسی زبان" را به رشته تحریر در آورد.

۸- "سعیدی" ۸۲ سال عمر کرد و تا آخرین دوران حیات به پند و اندرز اشتغال داشت.

۹- "فردوسی" با ۷۱ سال عمر، کتابش را در اواخر زندگی پایان داد.

۱۰- "برتراند راسل"، فیلسوف نامور جهان تا ۹۴ سالگی در



نمی‌توان با معیاری مشخص نمود. فرزاندگی، فراگرفتنی نیست.

تنها با رشد کردن و گذشت زمان می‌توان به دستش آورد.

خلاصه این که درایت و خرد، ارمان طول عمر آدمی و پیامد گذشت و گذران سال‌های بلوغ و رسیدن کهنسالی است. در صورتی که بدانیم چگونه به عمل دست یازیم و شمع حیات مان را تا آخرین روز زندگی روشن نگهداریم، به سه ارزش دسترسی پیدا می‌کنیم:

۱- درایت و خرد که پیاپی طول عمر است.



ترغیب شوند. ایشان می توانند کودکان را با میراث های سنتی و فرهنگی آشنا ساخته و ارزش های اخلاقی را به اینان بیاموزند. ۷-بازنشستگان باید به عنوان منابع با ارزش بشری تلقی گشته و توان و تجربه شان به نحو صحیحی در مسیر توسعه ی اقتصادی - اجتماعی به کار برده شود.

۸-انزوای اجتماعی، یکی از علل اصلی ایجاد افسردگی در دوران بازنشستگی است که مشارکت در امور اجتماعی می تواند از آن جلوگیری کند. بهره مندی از بازنشستگانی که شرایط متناسبی برای انجام کارهای اجتماعی دارند، قادرست کمک بزرگی برای قرار دادن ایشان در جریان های جامعه محسوب گردد. ۹-انزوای طلبی، خطر زوال عقل پیری (آلزایمر) را در بازنشستگان می افزاید.

۱۰-ورزش برای حفظ تندرستی و نیز به منظور پر کردن پاره ای از اوقات فراغت بازنشستگان مفید و ضروری است. با پرداختن به ورزش های سبک همانند پیاده روی در هوای آزاد لا اقل ۲۰ دقیقه با سرعت ۵ کیلومتر در ساعت آن هم روزی دوبار، بهترین و راحت ترین ورزش هاست که باعث تسریع گردش خون شده، تغذیه ی یاخته های مغز را سرعت می بخشد و مزایای روانی فراوان دارد.

۱۱-بازنشستگان باید از فشار روانی (استرس) خود بکاهند. نگرانی، موجب ترشح هورمون های زیانبار در تن و تسریع سالخوردگی می شود. برای کاهش اضطراب باید از شیوه های

کمیته ی بین المللی صلح تلاش می کرد.

۱۱-"جرج برنارد شاو"، نمایشنامه ی "قصه های پند آموز" را در ۹۳ سالگی نگاشت.

۱۲-"آلبرت شوایتزر" در ۸۹ سالگی بیمارستانی را در آفریقا سرپرستی می کرد.

۱۳-"ویلیام سامرست مو آم" کتاب دیدگاه ها را در ۸۰ سالگی نوشت.

۱۴-"لئون تولستوی" در ۸۳ سالگی اثر "نمی توانم ساکت بمانم" را نگاشت.

۱۵-"لرد گلاستون" در ۸۳ سالگی برای چهارمین بار به نخست وزیری انگلستان رسید.

توصیه های روانشناختی به بازنشستگان:

۱-برخی اوقات ضرورت دارد که در مقابل دشواری ها و نامایمات زندگی سکوت کنید تا بتوانید از نعمت های خداوندی، لذت ببرید.

۲-با فرزندان بالغ تان ارتباط صمیمانه و نزدیکی داشته باشید.

۳-به یاری سایرین، از زندگی بهره مند شوید.

۴-خود را با شرایط موجود وفق دهید.

۵-باید در تامین منافع دیگر افراد خانواده، جامعه و کشورشان مشارکت داشته باشید.

۶-بازنشستگان باید به قبول نقش فعال تر در فعالیت های خانوادگی منجمله مراقبت از نوه ها (در خانواده های پر جمعیت)

تن آرامی نظیر یوگا و تای چی سود جست.

۱۲- یک فرد بازنشسته نباید از ساعات خوابش بکاهد. خواب ناکافی از قدرت وی جهت کاستن از نگرانی کم می‌کند.

۱۳- شخص بازنشسته باید برای تنظیم ساعات روز برنامه‌ریزی کند. او شاید انگیزه‌ای برای این کار نداشته باشد یا چنانچه هم این گونه برنامه‌ریزی صورت دهد، از انجام به موقع آن سرباز زند. ولی توصیه‌ها بر این است که بازنشستگان برای ساعات روزانه‌ی خویش از برنامه‌ی منظمی پیروی کنند.

۱۴- در جمع دوستان و همکاران دیرین حضور یافته و ساعتی را با آنان بگذرانند.

۱۵- حتما از فضای سبز و محیط بیرون از خانه بهره‌بردارند.

۱۶- بکوشد روز نشاء انگیزی را سپری سازد و از استقرار در محیط‌های اندهبار بهره‌برد.

۱۷- گهگاه تنهایی و عزلت نیز برای بازنشستگان لازم است. اینان باید سعی کنند این ساعات را در بعضی اماکن مذهبی همانند مساجد، امام زاده‌ها و عبادت‌گاه‌های گوناگون بگذرانند.

۱۸- در مورد مشکلات خود اطلاعات بسنده به دست آورند. هر بازنشسته‌ای واجب است که نسبت به برخی مشکلات جسمی و روانی‌اش که مانع ارتباط وی با دیگران می‌گردد، کاملا مطلع بوده و سعی کند بر آن دشواری‌ها چیره گردد. مانند: گرفتگی صدا و یا قفل شدن زبان را می‌شود نام برد. مسلم است که در این سنین، تعادل بین حافظه به منظور یادآوری واژه‌ها و

حرکت‌های زبان دشوار می‌گردد. خاصه اینکه او عزم خود را جزم می‌کند که کلمه‌ها را پخته‌تر و کاملتر بر زبان آورد.

۱۹- احتیاط زیاده از حد: در زمره‌ی مسایل دوران بازنشستگی است، احتیاط بی‌اندازه. را می‌توان نام برد. اما چنانچه اطرافیان از این کردار به عنوان وسواس یاد می‌کنند، باید تعادل را به رعایت نمود و برای این کار بهتر است به نقطه‌ی اطمینان اطرافیان و به حافظه‌ی خود در مسایل جزئی اعتماد کرد. باید بعضی موضوعات مهم و توجه کردنی را یادداشت کرده و تنها به آنها عنایت نمود.

نگارنده ترجیح می‌دهد مقاله‌ی حاضر را با دو بیتي از اقبال لاهوری به پایان برد:

ساحل افتاده گفت گر چه بسی زیستم

هیچ‌نه معلوم شد، آه که من کیستم

موج ز خود رفته‌ی بی نیز خرامید و گفت

هستم، اگر می‌روم، گر نروم نیستم

منابع:

۱- رخ بخش زمین، محمود. "سن باز نشستگی و عوارض

آن" روزنامه‌ی همشهری

۲- یادداشت‌های پراکنده‌ی شخصی

اثر معروف خویش تحت عنوان Rime

