



ما زنده به آنیم که آرام نگیریم موجدیم که آسودگی ما، عدم ماست
«کلیم همدانی»

«اریکسون» روان‌شناس معروف، مرحله‌های رشد انسان را به سراسر عمرش مرتبط می‌داند. او دوران بازنشستگی را از ۶۰ سالگی به بعد می‌انگارد و سنین ۳۵ تا ۶۰ سالگی را سن باروری می‌شمارد. چنانچه در چنین برهه‌ای از زمان، شرایط مناسبی برای فرد ایجاد گردد، یارای آن را دارد که تولیدکننده‌ی خوبی هم باشد و گرنه احساس پوچی و بیهودگی می‌کند!

اگر جامعه او را پذیرا شود، بالنده می‌گردد، اما اگر بازنشسته‌اش کنند، از تلاش بازمی‌ماند. «اریکسون» جنبه‌ی فرهنگی این سن را پذیرش مسؤلیت در امور اجتماعی می‌پندارد. فرد با بازنشسته‌شدن، از تلاش‌های جمعی بازمی‌ماند در حالی که او عضو پرورش یافته‌ای است که می‌تواند مفید باشد. این روان‌شناس، ساده‌ترین «باروری» این دوره را در انتقال فرهنگ یعنی تربیت کودکان و توجه به پیشرفت آنان در زندگی می‌شمرد.

برای نمونه، معلم مانند سایر کارکنان نیست که بر اثر کار، فرسوده شود. او از لحاظ جسمانی تحلیل می‌رود اما از نظر ذهنی، بالنده‌تر شده و باید از او در انجام فعالیت‌های بیش‌تر بهره‌گرفت. از این‌رو، بازنشسته کردن زود هنگام معلم به صلاح نیست بلکه باید نوع کار او را تغییر داد تا از سرمایه‌های فکری‌اش سودی حاصل آید. نامدارانی مانند: «چرچیل»، «بیکاسو» و «راسل» تا ۹۰ سالگی توانایی ذهنی‌شان را حفظ کردند. «علی‌اکبر دهخدا» و «کمال‌الملک» در سنین بین ۷۰ تا ۸۰ سالگی از قدرت شگرف و به‌سزایی برخوردار بودند. امروزه که در کشور ما، پژوهش جای خود را یافته، جادارد که از بازنشستگان توانمند در مراکز پژوهشی استفاده شود. درست است که تعداد زیادی از بازنشستگان، توان کار دوباره را ندارند و قادر نیستند در نظام تولید، ایفاگر نقش مهمی باشند، اما آن چنان درمانده نیستند که بقیه‌ی عمر را به پوچی سپری کنند و با کوله‌باری از تجربه‌های ارزنده و گران‌بها، گوشه‌گیر شوند. در بسیاری از فرهنگ‌ها، آغاز بازنشستگی را با برگزاری جشن و آیین همراه می‌سازند و ورود فرد بازنشسته را به فصل نوینی از زندگی، شادباش می‌گویند. این دوران به‌عنوان یک فرآیند، عبارت است از تدارک و گذر از نقشی به نقش دیگر، یعنی از نقش یک کارمند که پیرو هنجارهای معینی است به کسوت یک بازنشسته که هنجارهای ویژه‌ی خویش را داراست، تبدیل شود. فرد بازنشسته با توجه به این که نزدیک به ۳۰ سال از یک نقش سازمانی برخوردار بوده و یک‌دفعه آن را از او گرفته‌اند، دچار اندوه، دل‌آزاری و بیماری شده و او را به خویشتن سرگرم می‌سازد. دوران کهن‌سالی و بازنشستگی، دوره‌ی خردورزی یا فصل خرمن‌برداری از تجربه‌های عمر است.



بازنشستگی، نشاط و امید یا انزوا و یأس؟

آن‌چه در زیر می‌خوانید، گواهی‌ست بر این ادعا:

«بشیریت، پیشرفت اخلاقی، اجتماعی و ترقی خویشتن را مدیون کهن سالان است. در دوران سالمندی، انسان، بهتر و خردمندتر می‌شود و تجربه‌هایش را به نسل آینده منتقل می‌سازد. بدون سالخوردگی، آدمی راکد می‌ماند.» (تولستوی)

«کهن‌سالی، سفر به سرزمین دیگری است. چنانچه پیش از سفر، خویشتن را آماده کرده باشید، به شما خوش می‌گذرد.» (اسکینر)

«خرد، آموختنی نیست. به‌طور مستقیم ایجاد می‌شود. وجود آن را تشخیص می‌دهیم ولی اندازه‌اش را نمی‌توان با معیاری سنجید. فرزاندگی، فراگرفتنی

اگر می‌فواهید صرف شما را باور کنند، از فور، سقنی نگویید. «پاسکال»



نیست، تنها با رشد کردن و گذشت زمان می توان به دستش آورد.»
(سقراط)

✘ خود را با شرایط موجود وفق دهید.
✘ باید در تأمین منافع دیگر افراد خانواده، جامعه و کشور، مشارکت داشته باشید.

✘ بازنشستگان باید به قبول نقشی فعال تر در فعالیتهای خانوادگی (مانند مراقبت از نوهها) ترغیب شوند.

✘ بازنشستگان باید به عنوان منابع بارز بشری به حساب آیند و توان و تجربه های شان به نحو صحیحی در مسیر توسعه ای اقتصادی - اجتماعی به کار برده شود.

✘ انزوای اجتماعی، یکی از علت های اصلی ایجاد افسردگی در دوران بازنشستگی است که مشارکت در امور اجتماعی می تواند از آن جلوگیری کند. بازنشستگانی که شرایط مناسبی برای انجام کارهای اجتماعی دارند، کمک بزرگی برای جریان های جامعه به حساب می آیند.

✘ انزوای اجتماعی، خطر زوال عقل پیری (آلزایمر) را در بازنشستگان می افزاید.
✘ ورزش برای حفظ تندرستی و نیز برای پرکردن پاره ای از وقت های بی کاری بازنشستگان، مفید و ضروری است. با پرداختن به ورزش های سبک، مانند پیاده روی در هوای آزاد، دست کم ۲۰ دقیقه روزی دوباره، بهترین و راحت ترین ورزش هاست.

✘ بازنشستگان باید از فشار روانی (استرس) خود بکاهند. نگرانی باعث ترشح هورمون های زیان بار در تن و تسریع سالخوردگی می شود. برای کاهش اضطراب، باید از شیوه های تن آرامی مانند «یوگا» استفاده کرد.

✘ یک فرد بازنشسته نباید از ساعت های خوابش بکاهد. خواب ناکافی از قدرت او جهت کاستن نگرانی کم می کند.

✘ فرد بازنشسته باید برای تنظیم ساعت های روز برنامه ریزی کند. شاید او انگیزه ای برای این کار نداشته باشد یا از انجام به موقع آن سرباز زند.

✘ در جمع دوستان و همکاران قدیمی حضور یافته و ساعت هایی را با آنان بگذرانند.

✘ به طور حتم از فضای سبز و محیط بیرون از خانه بهره ببرد.
✘ بکوشد روز نشاءات انگیزی را سپری سازد و از استقرار در محیط های آلوده بار بپرهیزد.

✘ گه گاه تنهایی و گوشه نشینی نیز برای بازنشستگان لازم است. آنان باید سعی کنند این ساعت ها را در برخی مکان های مذهبی مانند: مسجدها، امامزاده ها و عبادت گاه های گوناگون بگذرانند.

✘ در مورد مشکل های خود اطلاعاتی به دست آورند. هر فرد بازنشسته ای باید نسبت به برخی مشکل های جسمی و روحی اش که مانع ارتباط او با دیگران می گردد، به طور کامل مطلع بوده و سعی کند بر آن ها چیره گردد.

✘ از مسایل دوران بازنشستگی، احتیاط بی اندازه را می توان نام برد. چنان چه اطرافیان از این رفتار به عنوان «وسواس» یاد می کنند، باید تعادل را رعایت نمود و برای این کار بهتر است به نقطه ای اطمینان اطرافیان و به حافظه ای خود در مسایل جزئی اعتماد کرد. باید برخی موضوع های مهم را یادداشت کرده و تنها به آن ها توجه نمود.

مترجم: ا. امیردیوانی
نویسنده، مترجم و پژوهش گر



خلاصه این که درایت و خرد، ارمغان طول عمر آدمی و پیامد گذران سال های بلوغ و رسیدن به کهن سالی است. در صورتی که بدانیم چگونه به عمل دست یابیم و شمع حیات مان را تا آخرین روز زندگی روشن نگاه داریم، به این سه ارزش دسترسی پیدایمی کنیم:

۱) درایت و خرد که پیامد طول عمر است. ۲) تجربه ای سازنده که سبب جالب شدن زندگی می شود. ۳) طول حیات

روان شناسانی که در زمینه ای سازندگی سرگرم پژوهش اند، معتقدند که هنرمندان و نویسندگان در سنین بالاتر، بهتر می توانند به دیدگاه های سودمند برسند. گفتگو با سالخوردگان را به هر چیز دیگری ترجیح می دهیم، زیرا آنان به راهی گام نهاده اند که دیر یا زود ما هم خواهیم پیامود. باید بدانیم و از آنان بیوسیم که این مسیر، هموار و دل پذیر است یا ناصاف و سنگلاخی؟ زمان پیری، زمان گوشه گیری و انزوا نیست. برخی مردم، دوران بازنشستگی را که هم زمان با سالخوردگی است، با بی کاری و انزوا می گذرانند، به این خیال که در دوران جوانی، تمام برنامه های زندگی شان را انجام داده اند. در صورتی که این دوره، زمان نتیجه گیری از عمر و فصل درو و برداشت حاصل زندگی است.

«ولتر» دانشمند و فیلسوف فرانسوی در ۷۰ سالگی کتاب «فرهنگ فلسفه» را نگاشت.

«ادیسون» اثر «بهره برداری از برق در موتورها» را که منشأ حرکت موتور است، در ۷۰ سالگی کشف نمود.

«پیکاسو» تا ۹۲ سالگی، آثار مشهور و نقاشی های خویش را ارائه کرد.
«چرچیل» با ۹۱ سال عمر، نخست وزیر انگلیس، برنده ای جایزه نوبل در ادبیات و سیاست مدار دوره ای خود بود. او در ۸۲ سالگی کتاب «تاریخ ملل انگلیسی زبان» را به رشته ی تحریر در آورد.

«سعیدی» ۸۲ سال عمر کرد و تا آخرین دوران حیات به پند و اندرز اشتغال داشت.
«فردوسی» با ۷۱ سال عمر، کتابش را در اواخر زندگی به پایان رساند.
«برتراند راسل» فیلسوف نامور جهان تا ۹۴ سالگی در «کمیته ای بین المللی صلح» تلاش می کرد.

«جرج برنارد شاو» نمایشنامه ای «قصه های پندآموز» را در ۹۳ سالگی نگاشت.
«آلبرت شوابنر» در ۸۹ سالگی بیمارستانی را در آفریقا سرپرستی می کرد.
«ویلیام سامرست موم» کتاب «دیدگاه ها» را در ۸۰ سالگی نوشت.
«لئو تولستوی» در ۸۲ سالگی اثر «نمی توانم ساکت بمانم» را نگاشت.

توصیه های روان شناختی به بازنشستگان:

✘ گاهی وقت ها ضرورت دارد که در مقابل دشواری ها و ناملایمت های زندگی سکوت کنید تا بتوانید از نعمت های خداوندی، لذت ببرید.
✘ با فرزندان بالغ تان، ارتباط صمیمانه و نزدیکی داشته باشید.
✘ به یاری دیگران، از زندگی بهره مند شوید.