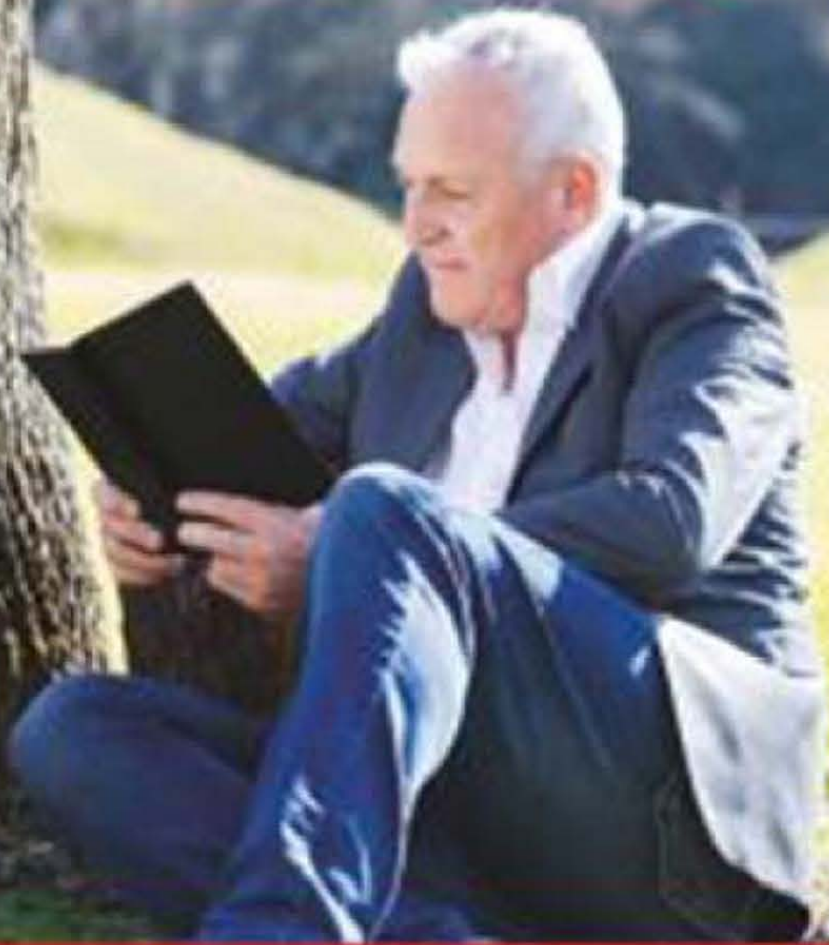


الهی پیر نشی

دفعہ خوش زندگی دوم (بازنشستگی)



ولس بختیاری

الهی پیر نشی - دفعہ خوش زندگی دوم (بازنشستگی)

ولس بختیاری



الهی پیر نشی
ایہن دعای پیر گزرا، در حق دیگران بودی الہی پیر نشی، آن موقع تعجب می کردم
که چرا این دعا را چرا باید دعا کنیم که کسی پیر شود؟ بعداً فهمیدم که منظورشان
از پیری عمر دراز عمر را با سلامتی و شادانی است...
در اینجا ما دقیقاً پیر شدن را میخواستیم اما نه «ضعیف شدن» و «زمین گیر شدن»
که اگر چنین باشد هیچ بنی بشری منتظر چنین پیری نمی ماند، بسیاری که دست گیر
اندر قیام ایست ضعف و زمین گیر شدن باشد و تمام اطرافیان گریزان باشند.
ما می خواهیم شخصی در زمان در وقت حکم بازنشستگی با کنوله باقی از عمریات یا
قدوی و نشاط، عمر را با سلامتی کفایت خود در این مسیر گام بردارد.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الهی پیرشی

طعم خوش زندگی دوم (بازنشستگی)

راهنمای عملی و کاربردی برای داشتن شادی و نشاط
در زندگی دوم (بازنشستگی) تا رسیدن به هدف (100 سالگی)

نوشته: ولی بختیاری

مدرس و مشاور سلامتی و کارآفرینی بازنشستگان



انتشارات اسرار دانش

پاییز 95



الهی پیرشی

طعم خوش زندگی دوم (بازنشستگی)

مؤلف: ولی بختیاری

طراح جلد: بهزاد کاظمی

لیتوگرافی: صدف

چاپخانه: مهارت

صحافی: مهرگان

چاپ: اول پاییز 95

تیراژ: 500 جلد

شماره استاندارد بین‌المللی کتاب (شابک):

3-104-986-964-978

حق چاپ این اثر برای ناشر محفوظ است

دفتر مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری، روبروی اداره پست،

پلاک 126، طبقه 3 تلفن: 2 66469761 فکس: 66960654

سایت و فروشگاه اینترنتی: www.asrardanesh.ir

پست الکترونیک: asrardanesh@yahoo.com

فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان 12 فروردین، ساختمان ناشران، شماره 16/17 تلفن: 66411362

سرشناسه : بختیاری، ولی
عنوان و نام پدیدآور : الهی پیر شی : طعم خوش زندگی دوم (بازنشستگی): راهنمای علمی و کاربردی
برای داشتن شادی و نشاط.../نوشته ولی بختیاری.
مشخصات نشر : تهران: اسرار دانش، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری : 166 ص.
شابک : 978-964-986-104-3
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : بازنشستگی -- جنبه‌های روان‌شناسی -- برنامه‌ریزی -- سالمندان -- بیماری‌ها
رده‌بندی کنگره : 91395 الف3ب/ HQ1062
رده‌بندی دیویی: 646/79
شماره کتابشناسی ملی : ۴۵۰۳۳۱۵

این کتاب را تقدیم می‌کنم به:

همسرم، که در زندگی، همیشه یار و مددکار من بوده و با آرامش و
گذشتش، به من نگاه جدیدی در زندگی بخشید.

فهرست

- 15..... مقدمه ناشر:.....
- 17..... مقدمه مؤلف:.....

فصل اول: کلیات

- 21..... الهی پیر شی
- 23..... داستان زندگی من
- 31..... طعم خوش زندگی دوم (بازنشستگی)
- 33..... بازنشستگی چیست؟
- 35..... الهی شکر
- 38..... چگونه شکر گزار نعمت‌های خداوند باشیم؟
- 39..... من آنم که رستم بود قهرمان
- 41..... داشتن هدف و امید در زندگی

فصل دوم: سلامتی

- 51..... بیماری‌های بازنشستگان
- 51..... افسردگی
- 51..... علائم افسردگی
- 52..... علل افسردگی
- 53..... مهم بودن افسردگی

فهرست

- 53..... مشکلات اسکلت بندی
- 54..... سرطان
- 55..... آلزایمر
- 56..... علائم آلزایمر
- 56..... راه‌های پیشگیری آلزایمر
- 58..... سالم زندگی کردن
- 58..... مغز سالم در گرو قلب سالم
- 59..... راه‌حل‌های پیشگیری از آلزایمر
- 63..... نحوه برخورد با بیماران آلزایمری
- 66..... اختلالات و بیماری‌های چشم
- 67..... توصیه‌های لازم برای مراقبت از چشم
- 69..... کاهش شنوایی
- 70..... توصیه‌های لازم برای مراقبت از گوش
- 72..... کاهش قوای جنسی
- 72..... تغییرات طبیعی کدام است؟
- 73..... تأثیر جراحی بر کاهش قوای جنسی
- 73..... آیا احساسات در کاهش قوای جنسی نقش دارد؟

فهرست

- 74..... چه کاری از من ساخته است؟
- 75..... عدم کنترل ادرار
- 75..... درمان بی اختیاری ادرار
- 76..... راه‌های درمان بی اختیاری ادرار
- 78..... توصیه‌های کلی در مورد کنترل دفع ادرار
- 79..... عفونت‌های مجاری ادراری
- 79..... علل عفونت‌های مجاری ادراری
- 80..... بزرگی پروستات
- 81..... مشاهده علائم بزرگی پروستات
- 83..... چگونه کوه را از جا بکنیم؟
- 83..... استمرار ورزش
- 84..... ساعات ورزشی
- 85..... همراه ورزشی
- 86..... آخ جون (تغذیه)
- 87..... عوامل مؤثر در ایجاد مشکلات تغذیه ای بازنشستگان
- 87..... میزان پروتئین مورد نیاز بازنشستگان

فهرست

- 87..... میزان مایعات مورد نیاز بازنشستگان
- 88..... مکمل‌های ویتامینی
- 88..... اصول کلی در خصوص تغذیه
- 89..... از دست این نمونه
- 90..... ترس در بازنشستگی
- 91..... عسل (ترس از مرگ)
- 91..... علائم همراه
- 92..... نقش اطرافیان
- 92..... افسردگی حاصل از عسل
- 94..... توصیه به بازنشستگان
- 95..... ترس از دیده نشدن
- 96..... زندان انفرادی
- 96..... برو برو دیگه نمی‌خوامت
- 99..... والدین احساسی (دغدغه اشتغال فرزندان)
- 101 قهقهه
- 101 گام‌های مثبت اندیشی
- 103 قدر شناسی

فهرست

103	دُر و گهر
	فصل سوم: درآمد و اشتغال
107	درآمد
109	کارآفرینی
110	نوشتن کتاب
110	سرمایه‌گذاری در بورس
111	مشارکت در طرح‌های کارآفرینان دیگر
111	سپرده گذاری در بانک‌ها
112	کنترل شدید هزینه
113	اتفاقات خاص
114	اشتغال
114	حفظ سلامتی
115	اشتغال بعد از بازنشستگی
117	محل کار قبلی
118	استفاده از تجربیات خود
118	خدمات مشاوره
119	شناسایی سرقفلی

فهرست

- 119 تبدیل سرگرمی به شغل
- 120 انتقال تجربیات
- 120 باغداری
- 122 راه اندازی یک مغازه کوچک
- 122 مسافرکشی
- 123 لیست فعالیت‌های پیشنهادی
- 123 کارهای درآمدزا

فصل چهارم: ارتباطات

- 131 ارتباطات
- 132 ما چی می‌گیم
- 133 حرف حساب بقیه
- 136 حس تنهایی
- 138 ازدواج در سن بالا
- 141 ای خدای من
- 141 عزیزان من
- 142 خدا رحمت کند
- 142 توصیه‌هایی برای فرد داغ‌دیده

فهرست

- 143 توصیه برای اطرافیان شخص داغدیده
- 143 پاسپورت ورود به دوره جوانی
- 144 پاسپورت همراه
- 145 مفید بودن با نوه‌ها
- 145 چاکریم
- 146 بازی برد برد
- 146 یکی بود یکی نبود
- 147 خدا یا شکر
- 147 پرستاری از نوه‌ها
- 149 تاب تاب عباسی

فصل پنجم: اوقات فراق

- 154 غنی‌سازی دوران بازنشستگی
- 154 معنا بخشیدن به زندگی
- 155 مشارکت در امور اجتماعی
- 155 انتخاب یک کار لذت بخش
- 156 انتخاب یک کار هنری
- 156 انتخاب یک سرگرمی سازنده

فهرست

156	مطالعه و نوشتن
157	مسافرت و گردشگری
157	شرکت در سخنرانی و همایش
157	بازدید از موزه‌ها و نمایشگاه‌ها
157	برقراری ارتباط با دوستان قدیمی
159	کارهای عامل المنفعه
159	کارهای اجتماعی
159	لیست فعالیت‌های پیشنهادی
163	آرزوی من
165	تشکر
167	منابع

مقدمه ناشر:

خدای را مددی ای رفیق ره تا من به کوی میکده دیگر علم برافرازم
حافظ

کتابی که پیش روی شماست، در اصل تلاش و کوشش همکار ارجمند آقای بختیاری است که خواسته است، جدا از مسائل و مشکلات مالی و ملال آور، برای نخستین بار، دریچه‌ای برای مخاطبین با مباحث جدید با روش‌های علمی و راه کارهای مناسب بازنشستگی برای استفاده خوانندگان به ویژه بازنشستگان گرامی سازمان‌ها و کشورمان قرار گیرد.

از خداوند قادر متعال توفیقات مستمر برای عزیزانی که در این زمینه تلاش و سعی دارند در رفع گوشه‌ای از مسائل و مشکلات بازنشستگان محترم گامی بردارند، تشکر و سپاسگزاری می‌گردد.

ناشر

مقدمه مؤلف:

در ابتدا به شما تبریک می‌گوییم، که با تهیه این کتاب، جهت تغییر در زندگی و ایجاد نشاط در زندگی دوم (بازنشستگی) قدم اصلی را برداشته‌اید. زیرا همانگونه که در جریان هستید، همگان دوست دارند تغییر کنند لکن تغییر، جرأت می‌خواهد و خوشحالم که شما این جرأت را به خرج داده و این کتاب را تهیه نموده‌اید.

بسیاری از بازنشستگان و همکاران خویش را دیده‌ام که بعد از بازنشستگی، به بهانه اینکه دیگر چوب خطشان پر گردیده است، سعی نموده‌اند که برای خدا نیز تعیین تکلیف نموده و موقع رفتن خودشان از این دنیا را، نیز مشخص می‌کنند. اما عده‌ای دیگر، بر اساس تعالیم دینی، آن‌چنان عمل می‌کنند که گوئی هزاران سال در این دنیا قرار است زندگی کنند و هم چنان عمل می‌کنند که چند لحظه دیگر، این جهان را بدرود خواهند گفت.

البته لازم به ذکر می‌باشد که عمل کردن بر طبق بند دوم تعالیم دینی (رفتن از این دنیا)، نیاز زیادی به جرأت ندارد و هر کسی با کمی اهمال کاری، امروز و فردا کردن و بیان اینکه «ما الان آردهامون رو بیختیم، الکمون هم آویختیم» از زیر بار مسئولیت زندگی و خوش بودن که کمی زحمت و جسارت می‌خواهد، شانه خالی می‌کنند.

برای همین مجدداً به شما تبریک می‌گویم که مانند کسی که می‌خواهد کوه را از جا بکند، اقدام به جمع کردن سنگ‌ریزه‌ها می‌نماید، شما نیز با تهیه این کتاب، **عزم** خود را برای تغییر، شادی و نشاط در زندگی، به **خودتان**، که مهم‌ترین **دوست** و بدترین **دشمن** دنیا است، نشان دادید. پس حالا به شما اطمینان می‌دهم که اگر به آموزه‌های این کتاب عمل نمایید، با تغییراتی که در زندگی برایتان روی خواهد داد، کاملاً متعجب خواهید شد که چگونه مجدداً انرژی، به بدن، بازوان و ماهیچه‌های شما بازگشته است، در صورتی که نگارنده تنها این انرژی‌های نهفته در بدن شما را، آشکار می‌سازد و طرز استفاده بهینه از آنها را با روش‌های ساده و قابل اجرا، به شما پیشنهاد خواهم داد.

پس لطفاً به راهنمایان ادامه داده و با این کتاب همراه شوید.

فصل اول

کلیات

از خواننده محترم، انتظار داریم پس از مطالعه این فصل
بتواند به سؤالات ذیل پاسخ دهد:

1- شکرگزاری چیست و چگونه باید به جا آورده شود؟

2- توکل بر خدا به چه معنا می باشد؟

3- اعتماد به نفس چیست؟ و چرا در دوران بازنشستگی مهم می باشد؟

4- چگونه باید برای بازنشستگی، برنامه ریزی نمود؟

5- هدف چیست؟ و مهم ترین هدف های دوران

بازنشستگی چیست؟

الهی پیرشی:

بارها و بارها، زمانی که بزرگترها می‌خواستند برای ما دعا نمایند، می‌گفتند: الهی پیرشی. شاید بعضی از انسان‌ها مثل یکی از رفقایم، می‌گفتند «من از هیچ چیز نمی‌ترسم، الا از پیری». اما اگر الان می‌توانستم به ایشان دسترسی پیدا می‌کردم، به ایشان می‌گفتم که اگر بتوانی زندگی متعادلی داشته باشی و امید به زندگی داشته باشی، پیر شدن، می‌تواند همراه با داشتن تجربه‌های گرانبها، نشاط و شادی و سرگرمی به همراه داشته باشد.

بچه که بودم بزرگترها همیشه این دعا روی لبشان بود که «الهی پیرشی!» آن موقع تعجب می‌کردم که چرا این دعا؟ چرا باید دعا کنیم که کسی پیر شود؟ بعداً فهمیدم که منظورشان از پیری، عمر دراز همراه با سلامتی و شادابی است...

به هر حال قرار نیست تا ابد جوان باشیم. آن پدر (110 ساله - شرح حالش در ادامه خواهد آمد) هم همیشه خمیده نبود. روزی روزگاری مثل بقیه جوان بود. شاید سرحال‌تر از بقیه جوان‌ها. در کار خدا نمی‌شود دخالت کرد، ولی واقعا از پیر شدن به معنای «ضعیف شدن و زمین‌گیر شدن» باید ترسید و باید راهکارهایی را انجام داد که به این وضعیت دچار نشود.

در اینجا، ما دقیقاً پیر شدن را می‌خواهیم، اما نه «ضعیف شدن» و «زمین گیر شدن»، که اگر چنین باشد، هیچ بنی بشری، منتظر چنین پیری نمی‌ماند، پیری که دست‌گیر اطرافیان (بعلت ضعف و زمین‌گیر شدن) باشد و تمام اطرافیان گریزان باشند.

ما می‌خواهیم شخص در زمانی که حکم بازنشستگی را از کارگزینی محل خدمت خود دریافت می‌نماید، با کوله باری از تجربیات به شادی و نشاط همراه با سلامتی کامل خود در این مسیر ادامه دهد. همانگونه که نمونه‌هایی از آنها را در این کتاب آورده‌ام.

داستان زندگی من:

مثل اینکه همین دیروز بود، جوانی 22 ساله پس از اتمام خدمت سربازی، به چندین محل که به او پیشنهاد شده بود، مراجعه نمود و هر مکانی را با یک دلیل از طرف خودش جهت شغل، رد نمود. نهایتاً با مشاوره یکی از دوستانش به اداره‌ای دولتی، زیر نظر وزارت راه و ترابری (آن زمان) وارد و مقرر شد که 30 سال از بهترین سال‌های عمرش را در آنجا سپری نماید.

با وساطت یکی از هم محلی‌ها که در اداره از حسن شهرت خوبی برخوردار بود، به صورت روزمزد در آن اداره (زمانی که هنوز در مرخصی سربازی بود)، مشغول به کار شد و همان موقع به عنوان مسئول دفتر یکی از معاونین آن اداره به خدمت گرفته شد.

در همین زمان، در سرویس حمل و نقلی که از طرف اداره برای رفت و آمد کارمندان در نظر گرفته شده بود، یکی از کارمندان با سابقه‌تر هم محلی، رو به او کرد و گفت: بهتر است که سر این کار نیایی و به کار آزاد روی بیاوری.

در ادامه عنوان نمود که ما بخاطر سابقه‌ای که در آنجا داریم، امکان خروج از اداره برایمان وجود ندارد! اما این جوان که تازه با وساطت تنی چند از دوستان به این اداره وارد شده بود، سرخوش از استخدام در آن اداره بود و داشتن

شغلی تمام وقت در یکی از ادارات دولتی برایش آرزو بود، کسی نبود که با این نصیحت‌ها، صحنه را خالی نماید. لذا نصیحت را نشنیده گرفت و به رفتن به اداره و گذراندن بهترین اوقات عمر خود در آن اداره، پرداخت.

حالا بعد از 30 سال از آن زمان، درست در اردیبهشت ماه سال جاری (95) بود که یکی از بهترین دوستانش بخاطر تکمیل زمان خدمتش، بازنشسته و از اداره منفک شد. این دوست کسی بود که در اداره به آنان لقب برادران دوقلو داده شده بود. مسئول بازنشستگی اداره به این جوان قدیم نیز اعلام نمود که پایان سال نیز نوبت بازنشستگی ایشان فرا می‌رسد.

این داستان زندگی اداری نگارنده است، چقدر زود گذشت. 30 سال (البته با احتساب خدمت سربازی)، مثل برق گذشت. در حال آماده شدن برای بازنشستگی بودم که چند تا اتفاق، جریان زندگیم را دچار تحول نمود و مرا به وادی تحقیق و جست‌وجو، در امور بازنشستگان کشاند.

هر چند که خواهی نخواهی، باید وارد این جرگه می‌شدم، اما نه بعنوان مدرّس و مشاور، بلکه بعنوان یک بازنشسته، مانند باقی بازنشستگان عزیز که قبل از نگارنده از اداره منفک شده بودند، چه بسا با مسائل مبتلابه، روبرو می‌گردیدم.

اولین اتفاق در تابستان برایم رقم خورد. در آن زمان، پیرمردی 108 ساله در خیابان‌های تهران مشاهده شد که پس از سؤال در خصوص توانایی جسمی و امید به زندگی، اقدام به بالا آوردن پای خود تا بالای سر خود می‌نماید و در گفته‌هایش اعلام نمود که امید به زندگی تا سن هزار (1000) سالگی! مثل حضرت نوح را دارد.

اتفاق دوم، در محل کارم بوقوع پیوست، یکی از همکاران قدیمی با 87 سال سن که بصورت فعال در اداره رفت و آمد دارد، اقدام به خرید و فروش پوشاک (کت، شلوار، کیف، کفش، کمر بند و...) به همکاران بصورت نقد و اقساط می‌نماید. یکی از موارد مختص به این همکار، این است که مبلغ قسط در زمان معامله با همکاران، اصلاً برایش مهم نیست، لیکن، حافظه این مرد، بسیار قوی و مثل یک کامپیوتر است، تمام مسائل و مبالغ را بدون داشتن هیچگونه دفتر یا رسیدی، در ذهن می‌سپارد و اثری از آلزایمر در این مرد وجود ندارد.

این همکار بازنشسته تا سن 87 سالگی بدون نیاز به وسایل کمکی (عصا، عینک و...) به کشورهای مختلف سفر کرده و وسایل قابل فروش را از آن کشورها، به ایران آورده و به همکاران عرضه می‌نماید. هر موقع

که این پیرمرد را می‌بینی، با یک کیسه پر از پوشاک در دست، مشغول تردد در 13 طبقه اداره است.

چیزی که مرا به فکر نوشتن کتاب «الهی پیرشی» انداخت، سؤال این بود که بین آن نفر اول (پیرمرد 108 ساله) و همکار ما که تا 87 سالگی با شادی و نشاط و بدون نیاز به همراه زندگی می‌کرد، با بقیه بازنشستگان همسن و سالش که از سن 60 به بعد، باید حتماً برای تردد کسی همراهیشان کند، چه تفاوتی وجود دارد؟

برخی از همکاران در سن 65 تا 70 سالگی، علیرغم داشتن وسائل کمکی (از جمله عصا، عینک، سمعک، ویلچر و ...)، هنوز قادر به تردد و انجام کارهای خود نیستند و متأسفانه تعدادی دیگر از همکاران به محض اینکه حکم بازنشستگی را دریافت نمودند و در منزل ساکن شدند، بر اثر شدت فشارات وارده، خیلی زود، به دیار باقی شتافتند.

علت این همه تفاوت در نوع زندگی و سلامتی چیست؟

بخاطر این بر آن شدم که راز تفاوت بین این دو رفتار را بیابم و به بررسی موارد مبتلابه بازنشستگان و مطالعه کتب مربوط به آنان اقدام نمودم.

در اولین گام، با چندین نفر از بازنشستگان که به سنین بالا رسیده بودند و مشکلات عمومی (که بقیه بازنشستگان با آنها دست و پنجه نرم می‌نمودند) را نداشتند، مصاحبه نمودم.

اولین مصاحبه با مردی خونگرم که حدود 82 سال از خدا عمر گرفته بود و حافظه خیلی قوی داشت، انجام شد. حافظه این پیرمرد، بصورتی بود که در طی چندین دقیقه‌ای که با ایشان مشغول مذاکره و مصاحبه بودم، بارها و بارها، شعرهایی از شعرای نامدار در موضوعات مختلف، برایم خواند. وقتی علت این همه هوش و حافظه را جويا شدم، رمز عدم فراموشی و سالم بودن حافظه خود را، مطالعه زیاد کتاب، حتی در همین سن بیان نمود و اعلام داشت که با وجود اینکه مقداری از بینایی چشمانش کم شده است، تا کتاب نخواند، آن روز را به پایان نخواهد رساند.

مصاحبه بعدی با یکی دیگر از بازنشستگان شهرستانی بعمل آمد که پس از بازنشستگی در تهران به یکی از روستاهای شهرستان طارم مهاجرت کرده است و در آنجا مشغول زراعت و کشاورزی شده است. در زمان مصاحبه، حدوداً 8 سال از زمان بازنشستگی اش گذشته بود، کار خود را خیلی بهتر و مفرح‌تر از شغل قبلی خود اعلام نمود، لازم به ذکر است که شغل قبلی ایشان، کار در یکی از شرکت‌های خودروسازی تهران بوده است.

پس از مصاحبه‌های فوق‌الذکر، شور و هیجان برای یافتن موفق‌های این حیطه چند برابر شد و بدنبال رهبران بازنشسته **سالم و بانشاط** گشتم و آن موقع تازه به دوستانی رسیدم که بعد از بازنشستگی، سالیان سال، مشغول به کار در ادارات دیگر بودند و زمانی که از آنها در خصوص بازنشستگی پرسیدم، جواب دادند که هنوز بازنشسته نشدند و هنوز مشغول کار هستند (در صورتی که حکم بازنشستگی آنها حدود 10 الی 15 سال قبل صادر شده بود).

در این راه، با کمک یکی از دوستان، که بر اساس قانون جذب بر سر راهم قرار گرفت، به سراغ یکی از اقوام **110 ساله** ایشان رفتیم و جالب این بود که این دایی عزیز (به قول دوستم) هنوز دندان‌های اصلی خود را به دهان داشت و تنها ناراحتی ایشان بعد از این مدت، کمی خمیدگی کمر بود که بدون عصا و کمک از دیگران به صورت خمیده راه می‌رفت.

علت خمیدگی کمر خود را نیز شکارهای فراوان انجام شده در زمان جوانی، بیان داشت و اعلام داشتند که هم اکنون در روستای خود به کشاورزی و دامداری مشغول هستند. این دایی دوست داشتنی، علی‌رغم اینکه همسر اول ایشان در زلزله منجیل فوت نموده بودند، امید به زندگی بالایی داشتند زیرا که از همسر دوم خود، دارای سه فرزند بودند. فرزند سوم ایشان در زمان مصاحبه تنها **13** سال عمر داشت

و در همان زمان، مشغول فیلم برداری از مصاحبه من با پدر خود بود و پدر نیز می‌خواست که در مراسم‌های عقد و عروسی این پسر خود نیز شرکت داشته باشد.

همزمان پس از مصاحبه با دایی بانشاط، فرد دیگری به نگارنده، معرفی شد که ایشان 90 سال از خدا عمر گرفته بودند و ناراحتی ایشان این بود که بخاطر درد پایایی که اذیتش کرده بود، مجبور شده بود، بعد از سالیان دراز، به دکتر مراجعه نماید و 40 روز در بیمارستان بستری شود.

در زمان ملاقات، با وجود درد پا، به تنهایی در اطاق قدم میزد و بدون اینکه مسأله‌ای را فراموش نماید به راحتی صحبت می‌کرد و از اینکه دیگر نمی‌تواند راه برود و تنها روزانه **2 کیلومتر!** با وضعیت فعلی راه می‌رود، گله و شکایت داشت. (لازم به ذکر است که منزل این فرد در روستاهای کوهستانی بود).

مورد آخر و در زمان نگارش این کتاب بوقوع پیوست و سرشماری عمومی نفوس و مسکن کشور در پائیز 1395 بوسیله زحمتکشان اداره آمار، انجام شد. در این سرشماری، مسن‌ترین فرد ایرانی، با نام آقای

احمد صوفی، اهل کردستان متولد سال 1260 هجری شمسی، با 135 سال سن در سقز شناسایی شد.

مشت نمونه خروار است،

این‌ها نمونه‌هایی از افرادی هستند که می‌خواهند زندگی پرثمر و مفیدی داشته باشند. کسانی که سن تقویمی برای آنها، خیلی قابل توجه نبوده و تنها به کارهای انجام داده و کارهایی که باید انجام دهند، فکر می‌کنند و در عین حال برنامه‌ریزی برای انجام کارهای آینده دارند.

البته تعدادی از دوستان در زمان نگارش این کتاب، با انتقاد از اینجانب اعتقاد داشتند که بجای تحقیق در خصوص بازنشستگان به سراغ سالمندان رفته‌ام. در صورتی که نگارنده، بدنبال کسانی بود که علی‌رغم بالارفتن سن، هنوز خود را بازنشسته نمی‌بینند و به همین دلیل از توانایی بالاتری نسبت به همسن و سالانشان (اگر وجود داشتند) برخوردار هستند.

این عزیزان شاهدان ادعاهایم هستند، زمانی که رموز سلامتی و شادابی آنها که در اکثر آنها مشترک بود، را یافتم، سعی نمودم در این کتاب، این

رموز را در جهت بازگرداندن و نگهداری سلامتی بازنشستگان به نحو شایسته ارائه نمایم.

طعم خوش زندگی دوم (بازنشستگی)

اگر بازنشسته هستید و دوران بازنشستگی را بسر می‌برید؟ و یا در خانواده شما بازنشسته وجود دارد؟ یا نزدیک به سن بازنشستگی هستید؟ یا مشکلات جسمی و روحی در بازنشستگی دارید؟ فکر نمی‌کنید که دیگر راه حلی برای این مورد وجود داشته باشد؟

یک خبر خیلی خیلی خوب و یک خبر خیلی بد برای شما دارم، خبر خوب اینکه تمام موارد بالا، راه‌حل‌های ساده و قابل انجام دارد. و تمامی راه‌حل‌ها بدست آمده، در این کتاب به شما پیشنهاد شده است و خبر بد اینکه، تا شما نخواهید، هیچ اتفاقی نخواهد افتاد و دنیا مثل قبل پیش خواهد رفت. این شما هستید که با انجام اقدام‌های پایان هر فصل کتاب، ثابت می‌کنید که این کتاب سودمند است یا خیر؟ شما هستید که می‌توانید با اقدام‌های عملی، ثابت کنید که این کتاب می‌تواند مسائل و مشکلات شما را حل نماید یا خیر؟

اگر از آن دسته انسان‌هایی هستید که باور دارید، این حرف‌ها بیهوده و پوچ است و نمی‌تواند کوچکترین تغییری در زندگی شما ایجاد نماید، کاملاً حق با شماست. پس لطفاً همین الان کتاب را بسته و به کارهای مهم دیگر خود پردازید.

اما اگر از آن دسته افرادی هستید که اعتقاد دارند در هر شرایطی می‌توان زندگی را تغییر داد و به میل خود زندگی کرد و متعهد شوید که به پیشنهاد‌های این کتاب عمل نموده و راه کارهای ساده را اجرایی نمایید، به شما این اطمینان را می‌دهم که پس از خواندن این کتاب، زندگی جدیدی را تجربه خواهید نمود. فقط کافی است با ما همراه باشید.

پس از شما درخواست می‌کنم، در پایان هر فصل این کتاب، قلم همراهتان باشد و به پرسش‌های کتاب با دقت پاسخ دهید. هر چه پاسخ‌های داده شده، واقعی‌تر نوشته شود، سودمندتر خواهد بود.

من آنچه شرط بلاغ بود با تو می‌گویم تو خواه از سخنم پند گیر و خواه مالال

سعدی

اینجانب متعهد می‌گردم که این کتاب را

حداکثر تا روز آینده، برای ایجاد تغییر در زندگی دوم

خود، مطالعه نموده و به اقدام‌های گفته شده در آن، عمل نمایم.

امضاء.....

بازنشستگی چیست؟

استراحت بدون دغدغه تنها تعریفی است که در حال حاضر، برای بازنشستگی عنوان می‌شود، اصلی که امروز به واقع برای اکثریت قشر بازنشسته ما، غریبه‌ای بیش نیست.

البته تعدادی از افراد، با نگاه بدبینانه‌ای که به پدیده بازنشستگی دارند، این دوران را، دوران به اصطلاح با زن نشستن در خانه (آقایان) و خلاص شدن از اداره (خانمها) تفسیر می‌کنند و متأسفانه این فکر در ذهن تعدادی از این عزیزان جای گرفته است و به محض دریافت حکم بازنشستگی، احساس می‌کنند که دیگر دوران کار و سودمندی تمام شده است و دنیا و زندگی برایشان به پایان رسیده است.

با دریافت این احساس منفی و پوچی، افسردگی که اولین مهمان ناخوانده بدن است، به بدن وارد گردیده و با خود بقیه مهمان‌های ناخوانده ناصواب دیگر را نیز، وارد بدن می‌نماید.

در این سنین معمولاً فرزندان، مستقل گردیده و هر کدام به دنبال زندگی خود می‌روند و دیگر امکان توجه به والدین خود را ندارند.

حال که از طرف بعضی از ادارات و دولت، این قشر خوب، با تجربه و زحمتکش، به فراموشی سپرده شده‌اند و جو ناسالم جامعه نیز به

شایعات در خصوص بازنشستگان دامن می‌زند، بر خود واجب می‌دانیم که با یاری و مدد از بازنشستگان گرامی، فکری به حال افزایش شور و نشاط همراه با سلامتی در این دوران نماییم و زندگی دوم خوب و لذت بخشی را برای خود خلق نماییم و دعای دیگران در حقیقت (الهی پیرشی) را معنی واقعی ببخشیم.

در این راه، همراهی شما دوستان عزیز را خواستارم. هیچکس را به زور نمی‌توان خوشبخت نمود. فعالیت‌ها و برنامه‌های ذکر شده در این کتاب، تا زمانی که اجرا نشود، قابل قضاوت نخواهد بود. ما هدفمان را رسیدن به سن 100 سالگی شاد و موفق قرار دادیم.

برای اینکه به این مقصود نائل شویم، این راه را به دو نیم راه تقسیم نمودیم. یکسری از فعالیت‌ها باید در قبل از رسیدن به این دوران (زمان اشتغال) برنامه‌ریزی و انجام شود، یکسری اقدامات نیز بعد از رسیدن به این دوران و در این دوران باید برنامه‌ریزی و به عمل درآید.

اقدام‌های مربوط به دوران اشتغال، را در کتاب دیگری خدمت دوستان گرامی تقدیم خواهیم نمود، در این کتاب، صرفاً به اقدام‌هایی پس‌نده می‌نمایم که در دوران زندگی دوم (بازنشستگی) به آنها نیاز داریم.

بر اساس آمار موجود، امید به زندگی در حال حاضر، حدود 75 سال برای آقایان و 77 سال برای خانمها ذکر نموده‌اند و بر اساس تحقیقات به عمل آمده، بواسطه پیشرفت تکنولوژی، برآوردهای بعضی از آمارها، حاکی از افزایش امید به زندگی تا 200 سال، در سال 1400 دلالت دارد. ما به صورت خیلی بدبینانه (برخی از عزیزان)، امید به زندگی تا **100 سال** را مدنظر قرار می‌دهیم و برای داشتن زندگی خوب پس از بازنشستگی و شروع زندگی دوم بانشاط و سالم، برنامه‌ریزی می‌نماییم.

این برنامه‌ریزی می‌تواند شامل موارد بعد گردد:

✓ **الهی شکر:** معنی شکر گزاری، سپاسگزاری کردن - سپاس نعمت حق یا کسی را گفتن. خدا به ما نعمت‌های فراوانی عطا نموده است و ما باید، از خداوند متعال، بخاطر آنها چه از لحاظ ظاهری (دست، پا، شکل صورت و بدن) و چه از لحاظ باطنی (عقل، شعور و حس) شکرگزار باشیم. ما زمانی که نعمتی را داریم، متوجه آن نمی‌شویم، اما اگر آن نعمت، دچار مشکل شود یا از دست برود، تازه متوجه بودن آن نعمت و توانایی که خداوند بر اساس آن نعمت به ما داده است، می‌شویم.

ای صاحب کرامت، شکرانه سلامت روزی تفقدی کن، درویش بینوا را

حافظ

بعنوان مثال، اگر ما کور بودیم، تازه قدر چشم خود را می‌دانستیم و اگر کر بودیم یا مشکل شنوایی داشته باشیم، تازه متوجه حضور این عضو با ارزش می‌شدیم که خداوند برای ارتباط با دیگران در وجود ما نهاده است و دیگر عضوها نیز به همینین. یا همین که به بازنشستگی می‌رسیم، باید شکر کنیم، زیرا که بسیاری از افراد، در زمان اشتغال، یا قبل از آن، زندگی فانی را وداع می‌گویند.

زمانی در محلی بصورت پروژه‌ای و پاره وقت، مشغول به کار بودم و پس از اینکه پروژه به پایان رسید، برگه تسویه حساب را که به دستم دادند، تازه متوجه شدم که از چه مزایا و امکاناتی می‌توانستم بهره ببرم و از هیچ یک، بخاطر عدم آگاهی خود، سود نبرده بودم. از جمله: مسکن، پاداش، تعاونی، اجناس مصرفی، وام‌های متفاوت، مزایای خاصی که به هر یک از کارکنان آن اداره تعلق می‌گرفت و....

خوب دیگر کاری از دستم بر نمی‌آمد چون پروژه به پایان رسیده بود و دیگر جایگاهی در آن اداره نداشتیم.

روزگار چنین است، اگر درست به زندگی خود نگاه کنیم، ما از خیلی از مواهبی که در اختیار ما گذاشته شده است، بی اطلاع هستیم و هیچ

استفاده‌ای از آنها نمی‌بریم، یا از آن استفاده کرده و آن را بدیهی دانسته و موهبتی نمی‌دانیم. در صورتی که اگر آن نعمت را از دست بدهیم تازه قدرش را می‌دانیم.

مثال روشن آن، **جوانی و سلامتی** است. زیرا جوانان تا زمانی که جوان و سلامت هستند نمی‌دانند خدا چه قدرت و نعمتی در اختیار آنان قرار داده است، در صورتی که ما که این دوران (جوانی) را گذرانده‌ایم، قدر آن زمان را که چه موهبتی در اختیارمان بود و استفاده بهینه از آن ننموده‌ایم، می‌دانیم.

آیا واقعاً در زمانی که جوان بودیم، بخاطر جوانی و سلامتیمان شکرگزار پروردگار بودیم؟

پس بهتر است شکرگزار واقعی خداوند باشیم در هر موقعیتی چه در سختی و چه در راحتی، از او بخاطر نعمت‌هایش سپاسگزاری کنیم.

مولانا که از قرآن تأثیر گرفته در مورد حسن شکرگویی بیان می‌کند:

شکر کن مر شاکران را بنده باش پیش ایشان مرده شو پاینده باش

چگونه شکر گزار نعمت‌های خداوند باشیم؟

شکرگزاری تنها بیان تشکر و سپاسگزاری نیست، بلکه می‌تواند بصورت استفاده درست و صحیح از این نعمت‌ها بوقوع بپیوندد، مانند شکرگزاری چشمان ما، این است که با آن چشمان، به تصاویر و مناظری که نباید ببینیم، نگاه نیندازیم و با گوش‌های خود، به مواردی که نباید گوش دهیم (غیبت، تهمت و...) گوش ندهیم و شکرگزاری دستان، آن است که بتوان با آن دستان، به دیگران کمک نمود و.....

راه‌های زیادی برای شکرگزاری وجود دارد. سعدی در بیت خود سروده:

از دست و زبان که بر آید کز عهده شکرش به در آید

پس نتیجه می‌گیریم که باید در هر شرایطی شکرگزار خداوند باشیم و مثل بعضی از آدم‌ها نباشیم که فکر می‌کنند از خدا طلب دارند و کفر نعمت می‌کنند.

شکر نعمت، نعمت افزون کند کفر، نعمت از کفت بیرون کند

خداوند در آیه 12 سوره‌ی لقمان نیز فرموده‌اند: «شکر خدا را به جای آور. هر کس شکر گذاری کند، تنها به سود خویش شکر کرده؛ و آن کس که کفران کند، خداوند بی‌نیاز و ستوده است.»

آن را زندگی نمی‌نامم؛

تمام لحظاتی که بدون یاد تو طی می‌شوند... الهی شکر

✓ من آنم که رستم بود پهلوان: نگارنده با توجه به تحقیقات و بررسی‌های انجام شده بر روی تعداد کثیری از بازنشستگان و کسانی که دچار بیماری‌های مزمن گردیدند، بر این عقیده است، که یکی از اصول مهمی که باید هر فرد بعد از بازنشستگی باید به آن توجه ویژه نماید، توکل بر خدای خوب و مهربان و داشتن اعتماد به نفس است، زیرا اگر اعتقاد داشته باشید که خدایی که بر همه چیز قادر است و همیشه دست ما را گرفته، در این دوران نیز ما را رها نخواهد نمود و همچنان روزی ما را که مقدر شده است، با وسائل گوناگون به دست ما می‌رساند، دیگر هیچ گونه نگرانی و اضطرابی را به خود راه نخواهیم داد و اگر اعتماد به نفس داشته باشیم، هیچ مسئله و مشکلی نمی‌تواند ما را مکدر نماید.

اما متأسفانه تعدادی از همکاران من، با رسیدن به سن بازنشستگی، بجای توکل بر خدا و داشتن اعتماد به نفس و اینکه هر کاری را باید خودشان انجام دهند، نگاه به دست یاری فرزندان خود برای ادامه زندگی هستند.

تعدادی دیگر امیدشان به دست دولتمردان است، که شاید دل‌شان به رحم آمده و مبلغی به حقوق آنان اضافه نمایند. (البته زحمات تعدادی از این عزیزان را که خود شاهد آن زحمات بوده و هستیم، کتمان نمی‌کنم و میدانم که تعدادی از این دوستان عزیز، برای بهبود وضعیت معیشتی بازنشستگان، چه زحمات‌ها و مرارت‌هایی را تقبل می‌نمایند. جا دارد در همین جا از این عزیزان تشکر و قدردانی نمایم).

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

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

حال سؤال این است که قبول دارم، حدود سی سال برای دولت و محل کار خود، خدمت نموده‌ایم، لکن چرا ما باید دست به دامان آنان و دولت بشویم تا آنها مسائل و مشکلات ما را حل نمایند؟ در صورتی که اگر توکل بر خدا و اعتماد به نفس داشته باشیم، راه‌حل‌ها به ما نشان

داده خواهد شد، کافی است که ما قدم اول را برداریم، بقیه راه خود به خود به نمایش در می آید.

تو پای به راه در نه و هیچ می پرس خود راه بگویدت که چون باید رفت.

عطار

بنابراین پیشنهاد می کنم که اولاً تنها توکل بر خدا و معبود خود نمایم و ثانیاً اعتماد به نفس خود را بالا ببریم و منتظر یاری شخص دیگری برای داشتن دوران بازنشستگی خوب و شاد و سلامتی نباشیم.

✓ **داشتن هدف و امید در زندگی:** مهم ترین اصل دوران

بازنشستگی این است که فرد از خود بپرسد که آیا برای خودش هدفی دارد؟ یا اینکه فکر می کند چون کار خود را کرده، دیگر غیر از شمردن روزها برای رسیدن به روز موعود رفتن، کار دیگری از ایشان بر نمی آید، یا اینکه فکر می کند که حالا که بعد از چندین سال، بازنشسته شدم، با تجربه فعلی چه اهداف و برنامه هایی می توانم داشته باشم و چگونه باید به این اهداف و برنامه ها برسم؟

اگر از قشر اول هستید که دیگر صحبتی با شما نداریم و می توانید در همین جا، این کتاب را بسته و به سراغ روزشماری خود بروید و باقی

عمر خود را به روش خود بگذرانید، انتظار بکشید تا روز بروز افتاده‌تر، رنجورتر، بی‌حال‌تر بشوید و مشکلات بیشتری به سراغتان بیاید. چون این مسیر را خودتان انتخاب نموده‌اید و خود کرده را تدبیر نیست.

لکن اگر از قشر دوم هستید، باید برای خود برنامه‌ها و اهدافی مد نظر داشته باشید و مصمم و متعهد باشید که به آن اهداف برسید.

اگر با داشتن اهداف و نوشتن راه‌های اجرایی رسیدن به آن، زندگی آینده خود را ترسیم نمودید، از شما تقدیر بعمل می‌آید چون بزرگ‌ترین و مهم‌ترین کار ممکن را انجام داده‌اید، کاری که کسانی که افسرده هستند، علاقه‌ای به انجام آن ندارند.

کسی که بی‌هدف در زندگی باشد، حتی نفس کشیدنش نیز زیادی است، چه برسد به زندگی کردن.

انسان‌های بسیاری هستند که عملاً مرده هستند و اجسامی هستند که بی‌اختیار حرکت می‌کنند، اما از زندگی خود بی‌اطلاع بوده و چرخ زندگی دیگران را هل می‌دهند تا به هدف برسند. بقول ظریفی می‌گفت:

«اگر هدف ندارید، به سرعت دارید چرخ هدف دیگران را به

حرکت در می‌آورید.»

پس اولین برنامه‌ریزی جهت دوران بازنشستگی بعد از شکرگزاری، توکل و اعتماد به نفس، داشتن **هدف** در زندگی و به دنبال آن امید در زندگی است که اگر هدفی در زندگی وجود داشته باشد، بدون خستگی و بدون وقفه به زندگی و کوشش خود ادامه می‌دهد.

در ادامه یکسری از اهدافی که می‌تواند، مدنظر قرار بگیرد آمده است. لکن این به آن معنا نیست که غیر از این‌ها، هدف‌های دیگری وجود ندارد، بلکه هر هدف دیگری که مورد علاقه و اشتیاق خودتان است نیز می‌بایست در این لیست قرار گیرد.

بیرون ز تو نیست آن چه درعالم هست از خود بطلب هر آن چه خواهی که تویی

مولوی

1- نعمت‌هایی را که می‌توانید جهت آنها از خداوند شکرگزاری
نمائید، بنویسید:

2- هدف‌هایی را که برای دوران بازنشستگی دارید، بنویسید:

3- هدف‌هایی را که برای دوران بازنشستگی دارید، بنویسید و
مراحل اجرایی رسیدن به این هدف را نیز در ذیل آن بنویسید: