

چگونه یک بازنشسته شاد و سالم باشیم؟

اکثر انسان ها درک صحیح و منطقی درباره آنچه در پیرامون شان می گذرد، ندارند یا باورهای غلط، ذهن آنها را منحرف می کند و می رباید. برای مثال اصطلاحات « پیری »، « از ما گذشته »، « دیگر دیر شده » و « بازنشستگی » از همین دسته واژه های دور از واقعیت هستند که ذهن را به بیراهه می برند. در حالی که حقیقت چیز دیگری است و افزایش سن به معنی بازنشسته شدن، پیری و از دست رفتن تحرک و پویایی انسان نیست. در دوران بازنشستگی می توانید سالم ترین، موثرترین و خاطره انگیزترین روز های عمر خود را سپری نمایید. از نظر روحی - روانی و جسمانی پر انرژی، سرزنده و چابک باشید و بیش از همیشه احساس سلامت و نشاط کنید. و با استفاده از تجربیات و استعداد های خود آگاهانه از هدر رفتن پول و مخارج اضافی جلوگیری نمایید.

در هر وضعیتی که هستید، هر چه سریعتر بر زندگی و اتفاقات روزمره اش مسلط شوید، تا زمانی که احساس کنید روح و روانتان به آرامش و امنیت درونی رسیده است. دوران بازنشستگی فرصتی طلایی برای رسیدن به تمام آرزوهایی است که سال ها منتظرش بودید. و خود را آن قدر مشغول کنید که غم ها و درد ها فرصت نکنند در تنهایی و خلوت شما رخنه کنند « کار، ورزش، تفریح » در این مواقع بهترین گزینه ها هستند. اگر می خواهید روزهای زندگیتان توأم با امنیت، آرامش، آسایش و اعتماد به نفس سپری شوند، باید مراقب انتخاب شیوه زندگی خود باشید و آن را به صورت حرفه ای برنامه ریزی و مدیریت نماید.

انسان های فرهیخته و مثبت اندیش بیشتر روی امکانات و داشته هایشان تمرکز و تاکید می ورزند و علاوه بر آن سود و زیان، حاشیه امنیت، پیروزی و شکست، هزینه ها را از قبل بررسی و ارزیابی می کنند. البته برای رسیدن به آرزوها خود باید قربانی و گذشت کنید و حتی ممکن است در این راه چیز های با ارزشی را از دست بدهید. اجرای یک طرح و برنامه خوب و مناسب برای دوران بازنشستگی، فقط پس انداز کردن پول نیست. پول و قدرت تضمین کننده سلامت و خوشبختی نخواهند بود، بلکه مهم اتخاذ شیوه صحیح زندگی، برنامه ریزی مناسب و ایجاد ارتباطات قوی معنوی با نزدیکان و دوستان است که سال های سال برای رسیدن به آن زحمت کشیده اید و آرزو دارید در دوران بازنشستگی از آن لذت ببرید. افراد بالای پنجاه سال، باید عادت ها و برنامه زندگی روزمره خود را تغییر دهند و از تکرار کارهای مشخصی که برای سلامتی آنها زیان بار است، اجتناب کنند. و از برنامه

های سخت و طاقت فرسا و یکنواخت که حال آنها را بدتر میکند، دوری نمایند. خیلی ها تا آخرین روز های زندگی نمی فهمند که با ارزش ترین ثروت دنیا حفظ سلامتی است!!

« به قول حکیم بوعلی سینا سلامتی تاجی است بر سر انسان که کسی جز فرد بیمار آن را نمی بیند »

تحقیقات نشان داده که شادی، نشاط، احساس رضایتمندی و خوشبختی در زندگی، مبتنی بر قدرت، ثروت و شهرت نیست، آنچه باعث دوام و استحکام یک زندگی سالم و موفق می شود، نتیجه روابط و ارتباطات خوب و صمیمانه با اطرافیان و دیگران است. و این ماییم که با جوهره درونی و ماهیت ذات خود امید، انگیزه، آرامش معنوی و امنیت را به خویشتن خویش هدیه می دهیم.

یکی از گزینه های مناسب این که در هر وضعیت و شرایطی که زندگی می کنید؛ خوب یا بد، برای حفظ و توسعه آمادگی عمومی حرکتی و جسمانی خود تلاش کنید و در راه کسب زندگی سلامت محور یک لحظه آرام و قرار نداشته باشید. ورزش کردن و تحرک پویا بدون هیچ هزینه ای، در هر زمان، مکان و وضعیت، امکان پذیر است. از طرفی آگاهانه از ساعات کار روزانه خود لذت ببرید و به هر طریق ممکن، از فشار کارهای یکنواخت، مستمر و طاقت فرسا بکاهید. آنچنان که در پایان روز در حد امکان، احساس خستگی نکنید و با آرامش، شادابی، سلامتی و تندرستی محل کار خود را ترک نمایید. البته کار برای برآورده کردن احتیاجات اولیه زندگی با رعایت حفظ سلامت و شادابی بسیار ارزشمند و پر معناست. ولی کارهای یکنواخت، مستمر، فشرده و نامحدود برای ثروت اندوزی، از روی عدم آگاهی است و باعث ابتلا به انواع بیماری ها و مرگ زود هنگام می شود. هر چه مغز شما فعال تر و پر تحرک تر باشد، قشر بالای مغز و سیستم عصبی مرکزی تان در برابر ابتلا به اختلالات شناختی، بیماری آلزایمر که با رسیدن به سن و سال بازنشستگی و به اقتضای شرایط سنی و بدنی، کم کم ضعیف، فرسوده و تنبل می شود، مقاوم تر، فعال تر و انعطاف پذیر تر خواهد شد.

واقعیت جهان امروز با تصورات عمومی که بازنشستگان را فرا گرفته، تفاوت های بسیاری دارد. بر اساس جدیدترین پژوهش ها، تعداد افرادی که در سنین بالای ۵۰ سالگی به موفقیت دست یافته اند، به صورت روز افزونی در حال افزایش است. امروزه به واسطه ی افزایش طول عمر، افراد پس از بازنشستگی هنوز سال های زیادی را پیش رو دارند که حتی در مدت زمان قابل توجهی از آن توان جسمی و آمادگی و تمایل روحی برای اشتغال و پذیرش مسئولیت های شغلی را نیز دارا هستند و شناخت دقیق و بهره گیری مناسب از توانایی های فراوان بالقوه و بالفعل این گروه سنی می تواند

بسترهای تقویت سرمایه های انسانی و اقتصادی را در جوامع فراهم کند. همچنین پس از بازنشستگی در جوامع امروزی با بهبود کیفیت زندگی و افزایش امید به زندگی بیشتر می شود.

توانایی کارآفرینی از جمله ضرورت ها در عرصه ویژگی های فردی و قابلیت های افراد در جوامع هزاره سوم و از جمله عوامل رشد و توسعه و نیز یکی از شاخص های تاثیرگذار در رصد کردن شرایط اقتصادی و اجتماعی یک جامعه است. برخی مطالعات در کشورهای توسعه یافته نشان می دهد، اغلب افراد پس از بازنشستگی تمایل به اشتغال نشان می دهند و حتی بسیاری از آنان بصورت فردی، یک شغل خانگی راه اندازی می کنند. که البته انگیزه ی اقتصادی جز لاینفک تمایل مجدد بازنشستگان به شروع کار جدید و کارآفرینی است، اما با این حال گذشته از عوامل اقتصادی و بهبود شاخص هایی همچون کیفیت زندگی، عوامل روانی و اجتماعی نیز در احساس نیاز به اشتغال افراد پس از بازنشستگی نیز بسیار تاثیرگذار است...

حالا از همین امروز با یک هدف و برنامه ریزی مشخص به دنبال علاقه و توانمندیهایمان می رویم، تا شادی، نشاط، امید و انگیزه را به خودمان هدیه بدهیم و ثابت کنیم که

« برای شروع کردن و بهتر شدن، هیچ وقت دیر نیست »