



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرکرد

مرکز بهداشت استان

مدیریت جوانی جمعیت، سلامت خانواده و مدارس

بازنشستگی و سازگاری با آن



مردادماه ۱۴۰۴

گروه هدف: بازنشستگان

مقدمه

بازنشستگی یکی از تحولات مهم دوره‌ی سالمندی، است که تغییراتی را در ابعاد مختلف زندگی سالمندان ایجاد می‌کند. در دنیای جدید، پدیده‌ی بازنشستگی به علت عواملی مانند اشتغال‌های گوناگون و انواع تصمیم‌های شغلی (مانند انتخاب مشاغل پاره وقت یا آزاد و یا بازنشستگی‌های داوطلبانه) پیچیده‌تر از گذشته شده است. بنابراین لازم است بازنشستگان آمادگی لازم را برای چنین تغییراتی داشته باشند.

تعریف بازنشستگی

بازنشستگی معمولاً به عنوان مرحله‌ی پایان اشتغال و فعالیت کاری، کاهش مسئولیت‌ها و محدودیت‌های ناشی از کار و از طرفی دوره‌ای برای یادگیری، تلاش، لذت بردن، استراحت و پرداختن به علایق شخصی محسوب می‌شود. این دوره در ایران پس از ۲۵ تا ۳۵ سال کار آغاز می‌شود.



سازگاری با بازنشستگی

در دوران بازنشستگی فرد با محدودیتهای اجتماعی و اقتصادی ناشی از شرایط سنی مواجه است و در این شرایط برای انتخاب خود چند گزینه دارد:

- ۱- خود را با شرایط موجود سازگار کند.
- ۲- متناسب با توانایی خود به دنبال یافتن نقش های جدید در فعالیتهای دیگری باشد.
- ۳- از وضعیت موجود شکایت کند و نداند که چه کاری باید انجام دهد.
- ۴- با توجه به محدودیت بازارکار، عدم مشارکت را انتخاب کند.

نکات مهم در سازگاری با بازنشستگی

• قبل از بازنشستگی برای آن برنامه ریزی کنید

این برنامه ریزی می تواند جنبه های اقتصادی و وضعیت اجتماعی را دربرگیرد. برای آن باید به وضعیت جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و منابع در دسترس سالمند توجه شود. همچنین بهتر است از تجربه ی سایر سالمندانی که این دوره را طی کرده اند، روانشناسان و مشاوران کسب و کار و افراد موفق بهره گرفت.

• از خانواده و همسر خود در برنامه ریزی مشورت

بگیرید

یکی از چالشهای قابل توجه در این دوران مسائلی است که با تغییر نقش شغلی فرد در خانواده ایجاد میشود. بنابراین صحبت با اعضای خانواده علاوه بر اینکه آنان را از وضعیت پیش روی شما، آگاه می کند، به تصمیم گیری بهتر و سازگاری با بازنشستگی کمک می کند. این کار به اطرافیان کمک میکند تا شما را بیشتر درک کنند.

• به سلامتی خود توجه کنید

برای یک بازنشستگی طولانی و لذت بخش، حفظ یک رژیم غذایی سالم و متعادل، فعالیت بدنی و معاینه ی منظم پزشکی مهم است.



• برای زندگی خود روال منظم ایجاد کنید

بازنشستگی ممکن است شما را بی‌برنامه و باعث تلف شدن وقت شما شود. پس باید برای گذراندن اوقات بیکاری، برنامه‌ریزی کنید.

• از اوقات بازنشستگی لذت ببرید

بازنشستگی فرصتی برای لذت بردن و تجربه علایق و مهارت‌های مختلف است. در این دوره به سفر، تفریح، صله ارحام، سرکشی به دوستان، کارهای هنری، فعالیت‌های اجتماعی و داوطلبانه و دیگر کارهای لذت‌بخش بپردازید.



• مراقب آسایش روانی خود باشید

فعال نگه داشتن ذهن در بازنشستگی اهمیت زیادی دارد. در دوره بازنشستگی، انعطاف‌پذیری و مثبت‌نگری، مرور خاطرات خوش و موفقیت‌های شغلی به سازگاری با این دوران کمک می‌کند.

• برنامه‌ای برای واگذاری مسئولیت‌های کاری خود

داشته باشید

داشتن نقش فعال در گذار به بازنشستگی می‌تواند تأثیرات منفی این دوره را کمرنگ‌تر کند. آشنایی با قوانین و شرایط بازنشستگی، صحبت با مدیران بالاتر درباره‌ی بازنشستگی خود و مشارکت در تصمیم‌های محیط کار (مانند اینکه چه کسی جانشین شما می‌شود و مسئولیت شما را بعد از بازنشسته شدن به عهده می‌گیرد) می‌تواند به شما در پذیرش این دوره‌ی گذار کمک کند.

• برای ارزیابی وضعیت مالی خود وقت بگذارید

هر کس باید دورنمای اقتصادی و مالی خود را در نظر بگیرد و بازنشستگی خود را بر این اساس برنامه‌ریزی کند.

• تنها به ابعاد مالی توجه نکنید

شما باید آمادگی لازم برای تغییرات عاطفی، جسمی و روانی بازنشستگی را داشته باشید و علاوه بر مسائل مالی، سایر علاقمندی‌های خود را دنبال کنید، تا بتوانید با تغییرات به شیوه‌ی موثری کنار بیایید.

• به روش‌هایی برای بکارگیری مهارت‌های خود فکر کنید

شما بازنشسته شده‌اید، اما مهارت و شخصیت منحصر به فرد شما هنوز پابرجاست و می‌توانید در بسیاری از موارد متناسب با علایق خود عمل کنید و به دیگران مشورت دهید.

• مهارت‌های جدید کسب کنید و کاری که به آن علاقمند هستید را شروع کنید

هرگز خودتان را از فعالیت‌های روزانه دور نگه ندارید. با برنامه‌ریزی و پایه‌ریزی کارها در دوران میانسالی

می‌توانید بلافاصله پس از بازنشستگی این کار را ادامه دهید بدون این که وقفه‌ای در روند زندگی شما ایجاد شود. حتی می‌توانید ادامه تحصیل بدهید، مثلاً گذراندن دوره حسابداری و شروع به کار به عنوان حسابدار یک شرکت.

• به یک شبکه اجتماعی قوی خارج از محل کار وصل شوید

بیش از ۵۰ درصد تعاملات افراد از طریق محل کار حاصل می‌شود و بازنشستگی این تعاملات را کم می‌کند. بنابراین نیاز دارید برای تقویت منزلت اجتماعی، ارتباطات دوستانه و خانوادگی را حفظ و تقویت کنید.

• با دوستان خود ارتباط برقرار کنید

سعی کنید بیرون از محیط کار هم دوستانی داشته باشید تا در دوران بازنشستگی یکباره تنها نشوید.

دوران بازنشستگی، با چالش‌های جدید و متعدد همراه است. این چالش‌ها شامل سازگاری با هویت جدید، تغییر در شیوه زندگی و ... است. اگرچه ممکن است این دوره چالش‌برانگیز باشد، اما می‌تواند به فرصت خوبی برای دنبال کردن علایق جدید و هیجان‌انگیز تبدیل شود.



بازنشستگانی که طبق برنامه‌ریزی خودشان بازنشسته شده‌اند،
در مقایسه با افرادی که مجبور به پذیرفتن بازنشستگی
می‌شوند، زندگی شادتر و باکیفیت‌تری دارند.

■ منبع:

کتاب سلامت روان در دوران سالمندی: راهنمای بهبود شیوه زندگی در سالمندی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
اداره سلامت سالمندان