



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی  
استان چهارمحال و بختیاری  
مرکز بهداشت استان

# بازنشستگی و سازگاری با آن



آبان ماه ۱۴۰۲

**مقدمه**

**تعریف بازنشستگی**

بازنشستگی معمولاً به عنوان مرحله‌ی پایان اشتغال و فعالیت کاری، کاهش مسئولیت‌ها و محدودیت‌های ناشی از کار و 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.

یکی از تحولات مهم دوره‌ی سالمندی، بازنشستگی است که تغییراتی را در ابعاد مختلف زندگی سالمندان ایجاد می‌کند. طی ۳۰ سال آینده یک چهارم جمعیت کشور را بازنشستگان تشکیل خواهند داد. در دنیای جدید، پدیده‌ی بازنشستگی پیچیده‌تر از گذشته شده است و این پیچیدگی، به عواملی مانند اشتغال‌های گوناگون و انواع تصمیم‌های شغلی (مانند انتخاب مشاغل پاره وقت یا آزاد و یا بازنشستگی‌های داوطلبانه) ارتباط دارد. اگر بازنشستگان آمادگی لازم را برای چنین تغییراتی نداشته باشند، سلامت آنان دچار مشکل می‌شود و دستیابی آنها به زندگی مطلوب دشوارتر می‌گردد. بنابراین، همگام با این تحولات و با توجه به لزوم حمایت از سالمندان، برنامه‌ریزی علمی و دقیقی برای بازنشستگان لازم است.

**رشد بعد از بازنشستگی**

برای بسیاری از بازنشستگان تغییر برنامه‌ی زمانی روزانه پس از بازنشستگی بیشترین تاثیر را در زندگی‌شان دارد. پیش از ورود به بازنشستگی ساعات طولانی کار بیشتر وقت افراد را پر می‌کند، اما بازنشستگی اوقات فراغت زیادی ایجاد می‌کند که سالمند باید برای آن فکری کند. بازنشستگی می‌تواند فرصتی برای لذت بردن از اوقات فراغت جدید جهت تمرکز روی روابط، استراحت، کشف و پیگیری علایق فرد باشد که بر بهبود کیفیت زندگی تاثیر می‌گذارد.



## 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:

- خود را با شرایط موجود سازگار کند.
- متناسب با توانایی خود به دنبال یافتن نقشهای جدید در فعالیتهای دیگری باشد.
- از وضعیت موجود شکایت کند و نداند که چه کاری باید انجام دهد.
- با توجه به محدودیت بازار کار عدم مشارکت را انتخاب کند.

## نکات مهم در سازگاری با بازنشستگی

### • قبل از بازنشستگی برای آن برنامه‌ریزی کنید

این برنامه‌ریزی می‌تواند جنبه‌های اقتصادی و وضعیت اجتماعی رادبرگیرد. برای آن باید به وضعیت جسمی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و منابع در دسترس سالمند توجه شود. همچنین لازم است از تجربه‌ی سایر سالمندان (که این دوره را طی کرده‌اند)، روانشناسان و مشاوران کسب و کار و افراد موفق بهره گرفت.

### • از خانواده و همسر خود در برنامه‌ریزی مشورت بگیرید

یکی از چالشهای قابل توجه در این دوران مسایلی 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 میکند، به تصمیمگیری بهتر و سازگاری با بازنشستگی کمک می‌کند. این کار به اطرافیان کمک میکند تا شما را بیشتر درک کنند.

### • به سلامتی خود توجه کنید

برای یک بازنشستگی طولانی و لذت‌بخش، حفظ یک رژیم غذایی سالم و متعادل، فعالیت بدنی و معاینه‌ی منظم پزشکی مهم است.



### • برای زندگی خود روال منظم ایجاد کنید

بازنشستگی ممکن است ما را بی‌برنامه کند و باعث تلف شدن وقت ما شود. پس باید برای گذراندن اوقات بیکاری، برنامه‌ریزی کنیم تا وقتمان هدر نرود.

### • از اوقات بازنشستگی لذت ببرید

بازنشستگی فرصتی برای لذت بردن و تجربه‌ی 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 لذت بخش 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 بازنشستگی کمک می‌کند.

### • برنامه‌ای برای واگذاری مسئولیت‌های کاری خود داشته باشید

داشتن نقش فعال در گذار به بازنشستگی می‌تواند تاثیرات 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 مسولیت 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.**

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

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 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.

• **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.

• **با دوستان خود ارتباط برقرار کنید.**

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

• **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

دوران بازنشستگی، با چالش‌های جدید و متعدد همراه است. این چالش‌ها شامل سازگاری با هویت جدید و فقدان ایجاد شده، تغییر در شیوه‌ی زندگی و سلامت است. اگرچه ممکن است این دوره چالش برانگیز باشد، اما می‌تواند به فرصت خوبی برای دنبال کردن علایق جدید و هیجان‌انگیز تبدیل شود.



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

□□ منبع:

کتاب سلامت روان در دوران سالمندی،  
وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی،  
اداره سلامت سالمندان

□□ تهیه کننده:

مرکز بهداشت استان چهارمحال و بختیاری  
(مدیریت سلامت جمعیت، خانواده و مدارس)  
شهرکرد، میدان انقلاب، ابتدای خیابان ملت

