

روان‌شناسی بازنشستگی

(راهکارهای مؤثر برای لذت بردن از دوران بازنشستگی)

نویسندگان

دورین روزنتال و سوزان مور

مترجمان

جواد شافعی مقدم و سناز لباف

ویراستاری: گروه علمی رشد



تهران ۱۴۰۰

روزنتال، دورین، ۱۹۳۸ م. (Rosenthal, Doreen, 1938)

روان‌شناسی بازنشستگی: (راهکارهای مؤثر برای لذت‌بردن از دوران بازنشستگی) / نویسندگان

دورین روزنتال، سوزان مور؛ مترجمان جواد شافعی‌مقدم، ساناز لباف؛ ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۴۰۰. مشخصات ظاهری: ۱۷۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۵۴-۵ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The psychology of retirement, 2019

عنوان دیگر: راهکارهای مؤثر برای لذت‌بردن از دوران بازنشستگی.

موضوع: سالمندان - روان‌شناسی (Older people - Psychology)

موضوع: بازنشستگی (Retirement) شناسه افزوده: شافعی‌مقدم، جواد، ۱۳۴۶ - مترجم

شناسه افزوده: مور، سوزان، ۱۹۵۳ م. (Moore, Susan, 1953)

شناسه افزوده: لباف، ساناز، ۱۳۶۷ - مترجم شناسه افزوده: انتشارات رشد، ویراستار

رده‌بندی کنگره: BF ۷۲۴/۸ رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۶۷

شماره کتابشناسی ملی: ۷۵۰۶۹۲۷

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

روان‌شناسی بازنشستگی (راهکارهای مؤثر برای لذت بردن از دوران بازنشستگی)

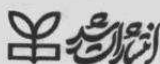
نویسندگان: داورین روزنتال و سوزان مور

مترجمان: جواد شافعی مقدم و سارا لیثاف

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: بهار ۱۴۰۰ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱،

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ - ۶۶۴۹۸۳۸۶ - ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران - ۱۴۰۰

فهرست مطالب

پیش گفتار مترجمان	۹
فصل اول: بازنشستگی نوین	۱۱
توانایی سالمندان	۱۱
منظور ما از بازنشستگی چیست؟	۱۶
انواع، سبک و دلایل بازنشستگی	۲۰
سبک‌های مختلف بازنشستگی	۲۲
انواع بازنشستگی	۲۶
فقدان نقش کاری	۲۷
مطالبی در خصوص کتاب حاضر	۳۴

فصل دوم: فرایند انتقال از اشتغال به بازنشستگی..... ۳۷

- برنامه‌ریزی برای بازنشستگی..... ۴۱
- خداحافظی از محل کار..... ۴۴
- مرحله ماه غسل بازنشستگی..... ۴۶
- مرحله رهایی از طلسم بازنشستگی..... ۴۷
- جهت‌گیری مجدد: هویت‌یابی جدید..... ۵۰
- پرداختن به روال عادی زندگی..... ۵۱
- بهترین زمان مناسب برای بازنشستگی چه زمانی است؟^(۷)..... ۵۳
- وقتی پول کافی در اختیار داشته باشید..... ۵۴
- نقش سلامت جسمانی در تعیین زمان بازنشستگی..... ۵۶
- آمادگی برای منفک شدن از کار..... ۵۷
- وقتی شرایط خانوادگی برای بازنشستگی مناسب باشد..... ۵۷
- زمانی که کارهای دیگری به‌جز کار کردن هم باید انجام بدهید..... ۵۹

فصل سوم: امنیت یا استرس مالی؟..... ۶۱

- شکاف جنسیتی..... ۶۴
- سواد مالی..... ۶۵
- ریسک مالی..... ۶۷
- پیامد اصلی فشار مالی..... ۷۰
- مواظب کلاهبرداری‌ها باشید: تله مالی..... ۷۳
- اگر گمان می‌کنید که قربانی کلاهبرداری شده‌اید..... ۷۶
- سوءاستفاده مالی از سالمندان..... ۷۶
- امنیت مالی یا استرس مالی؟..... ۷۸

فصل چهارم: سلامتی و رفاه دوران بازنشستگی..... ۸۱

- آیا بازنشستگی برای سلامتی شما مفید است؟..... ۸۱
- تأثیرات بازنشستگی..... ۸۳

تأثیر واقعی بازنشستگی.....	۸۴
چه چیزی بر سلامت بازنشستگی تأثیر می‌گذارد؟.....	۸۶
بهبودی روان‌شناختی.....	۹۱
چه چیزی انطباق روان‌شناختی بعد از بازنشستگی را پیش‌بینی می‌کند؟.....	۹۳
سوء مصرف مواد.....	۹۶
سوء مصرف مواد مخدر.....	۹۸
حفظ سلامتی در دوران بازنشستگی.....	۹۹
برنامه‌ریزی برای بازنشستگی سالم.....	۱۰۲
فصل پنجم: بحث و گفتگو دربارهٔ روابط اجتماعی.....	۱۰۵
برقراری رابطهٔ صمیمی با شریک زندگی.....	۱۰۶
روابط خانوادگی.....	۱۱۰
مراقبت از نوه‌ها.....	۱۱۰
مراقبت از بستگان سالخورده.....	۱۱۲
مورد خاص مجردها.....	۱۱۵
دوستی و معاشرت در محل کار.....	۱۱۸
تنهایی و ارتباطات اجتماعی.....	۱۲۱
غلبه بر انزوای اجتماعی.....	۱۲۵
فصل ششم: شکل‌گیری مجدد هویت در دوران بازنشستگی.....	۱۳۱
بازنشستگی به مثابهٔ اخلاک‌گر هویت.....	۱۳۲
هویت شغلی و سازگاری با بازنشستگی.....	۱۳۴
تفاوت‌های جنسیتی.....	۱۳۹
یک بار کارمند یا کارگر باشیم یا همیشه؟.....	۱۴۴
راه‌های زیاد کسب هویت (کاری).....	۱۴۸
فصل هفتم: استفادهٔ حداکثری از دوران بازنشستگی.....	۱۵۱
چه چیزی به بازنشستگی موفق کمک می‌کند؟.....	۱۵۴

پیش گفتار مترجمان

کتابی که پیش روی خوانندگان عزیز قرار دارد به موضوع مهم بازنشستگی و پیامدهای ناشی از آن می‌پردازد و راهکارهای خوب و مؤثری را برای یک بازنشستگی موفق ارائه می‌دهد.

از نظر روان‌شناسان، بازنشستگی به معنی کناره‌گیری از زندگی و گذراندن آن در محیط خانه، آسایشگاه یا بستر بیماری نیست بلکه این دوره حساس از زندگی به معنی کناره‌گیری از ادامه شغل در اثر بالا بودن سن و گاه در پی بیماری یا از کار افتادگی است که بر اثر آن، صرفاً سبک زندگی انسان‌ها تغییر می‌یابد اما خود زندگی پایان نمی‌پذیرد.

کتاب حاضر، ضمن پرداختن به این مهم، برنامه‌ریزی اصولی برای ورود به بازنشستگی موفق را شرح می‌دهد تا افراد بتوانند در این مقطع از زندگی،

مسیر موفقیت را به خوبی طی کنند. این کتاب با بهره‌گیری از یافته‌های علمی پژوهشی تأکید می‌کند افرادی که از سال‌ها قبل با یک برنامه مشخص و اصولی به بازنشستگی می‌رسند افرادی هستند که انتظار می‌رود بدون توقف، به ادامه برنامه خود بپردازند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان باشند. این کتاب همچنین تأکید می‌کند که داشتن یک برنامه درست برای ورود به بازنشستگی، مستلزم شناخت کافی از این مقطع حساس و استفاده از الگوهای موفق در این زمینه است که مطالعه کتاب حاضر می‌تواند راهنمای مؤثری برای افراد باشد.

پرداختن به موضوعات مهمی چون: حفظ سلامت جسمی و روانی، حفظ رابطه اجتماعی با افراد و ایجاد امنیت مالی و موضوعات مهم دیگری از این دست بود که مترجمان را بر آن داشت تا به ترجمه این اثر، همت گمارند. امید که مطالعه این اثر، افرادی را که بیکار یا بازنشسته هستند یاری کند تا برای کسب موفقیت و برگشت دوباره به کار و زندگی، الگوی ذهنی خود را پیدا کنند و به افرادی که در آستانه ورود به بازنشستگی هستند کمک کند تا برنامه‌ریزی درستی را برای ورود به این مقطع سرنوشت ساز، تدارک ببینند. در پایان، مترجمان وظیفه خود می‌دانند تا از دوست فرهیخته، جناب آقای مختار صحرانی مدیریت محترم انتشارات رشد که متن انگلیسی اثر را در اختیار اینجانبان قرار داده و مجموعه کارکنان انتشارات رشد که همواره با لطف خود، از ما حمایت کردند تشکر و قدردانی کنند و صمیمانه‌ترین سپاس خود را تقدیم به عزیزانی کنند که با استقبال و مطالعه آثار قبلیمان موجبات دلگرمی و امید را برای ما فراهم آوردند.

جواد شافعی مقدم - ساناز لباف

تهران، خرداد ماه سال ۱۳۹۹