

لذت دورهٔ بازنشستگی

رهایی و دستیابی به آنچه همواره در آرزویش بودید

نویسندگان:

دیوید سی. بورشارد و باتریشیا ای. داناها

مترجم:

غلامحسین سدیدعابدی



تهران - ۱۴۰۳

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 پدیدآورندگان کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی، و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه و بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

- سرشناسه: بورشارد، دیوید سی. Boone, Victoria M.
عنوان و نام پدیدآور: لذت دوره بازنشستگی: رهایی و دستیابی به آنچه همواره در آرزویش بودید/نویسندگان دیوید سی. بورشارد و پاتریشا ای. داناو؛ مترجم غلامحسین سدید عابدی.
مشخصات نشر: تهران: انتشارات جوانه رشد، ۱۴۰۳. مشخصات ظاهری: ۴۶۴ ص. جدول.
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۷۹۲-۵۹-۳ وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: The joy of retirement: finding happiness, freedom, and the life you've always wanted, 2008
یادداشت: کتابنامه: ص. ۴۶۱-۴۶۴. شناسه افزوده: دانهو، پاتریشا ا. Donohoe, Patricia A.
عنوان دیگر: رهایی و دستیابی به آنچه همواره در آرزویش بودید
موضوع: بازنشستگی — ایالات متحده (Retirement — United States)
موضوع: بازنشستگی — ایالات متحده — برنامه‌ریزی (Retirement — United states — Planning)
موضوع: بازنشستگان — ایالات متحده — راهنمای مهارت‌های زندگی (United States — Life Retirees — skills guides)
شناسه افزوده: سدید عابدی، غلامحسین، ۱۳۲۵ - مترجم رده بندی کنگره: ۹ / الف ۲ / ۱۰۶۳ HQ
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷۹۰۹۷۳ شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۰۰۷۱۳

لذت دورهٔ بازنشستگی

رهایی و دستیابی به آنچه همواره در آرزویش بودید

نویسندگان: دیوید لسی، بورشارد و پاتریشیا ای. داناهاو

مترجم: غلامحسین سدیدعابدی

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۳ - شمارگان: ۵۰۰ نسخه - چاپ و صحافی: آرمانسا

© کلیهٔ حقوق چاپ و نشر این اثر برای ناشر محفوظ است.

هرگونه استفادهٔ تجاری و تکثیر و انتشار و بازنویسی این اثر یا قسمتی از آن به هر شیوه‌ای از جمله زیراکس، فتوکپی، کتاب الکترونیکی و پی‌دی‌اف، کتاب صوتی، انتشار در سایت‌ها و فضای مجازی، و ضبط و ذخیره در سیستم‌های بازیابی و پخش آن بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی از ناشر ممنوع و قابل پیگرد قانونی است. اشاره به مطالب کتاب یا نقل بخش‌هایی از آن برای نقد و بررسی در رسانه‌های چاپی و الکترونیکی و رادیو و تلویزیون با ذکر منبع، بلامانع است.

قیمت:

انتشارات روشد

مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی



ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه خیابان شهدای ژاندارمری،
شماره ۳۱ - تلفن ۵۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبروی سینما بهمن خیابان شهید منیری جاوید،
شماره ۲ - تلفن: ۵۶۴۹۸۳۸۶ - ۵۶۴۹۷۱۸۱ - ۵۶۴۱۰۲۶۲

www.roshdpress.ir

تهران - ۱۴۰۳

فهرست مطالب

۱۱.....	مقدمه
۱۲.....	در زندگی سالمندی خواهان چه چیزی هستیم
۱۴.....	این کتاب چه کمکی می‌تواند بکند
۱۶.....	فرصت‌ها در مقابل موانع برای طراحی مجدد زندگی سالمندی
۱۹.....	خویشتن حقیقی‌تان را بارور کنید
۲۱.....	سپاسگزاری
۲۵.....	فصل اول: زندگیتان را پس از پنجاه سالگی دگرگون کنید
۲۶.....	دگرگون کردن زندگی
۲۹.....	تغییر، جوان شدن یا صبر و تحمل
۳۴.....	قالب‌های قدیمی و چشم‌اندازهای جدید در زندگی سالمندی
۳۸.....	محل سکونت و زندگی خوب پس از پنجاه سالگی

زمان برخاستن خویشتن واقعی شما.....	۲۵۵
بازآفرینی خودتان پیرامون استعدادهای منحصر به فردتان.....	۲۵۶
برانگیختن استعدادتان.....	۲۶۰
راهنمایی‌های جدید برای استعدادهای قدیمی و توسعه نیافته.....	۲۸۰
زمان جمع‌بندی.....	۲۸۴
فصل هشتم: ارتباط و رفتار متفاوت به عنوان سالمند.....	۲۸۷
وقتی که رفتارهای گذشته دیگر مؤثر نیستند.....	۲۸۹
تغییر رفتار برای نوع جدیدی از موفقیت.....	۲۹۳
خلاص شدن از روابط قدیمی و ساخت سرمایه اجتماعی.....	۲۹۷
چالش‌های ارتباط در زندگی سالمندی.....	۳۰۴
باز خورد و اصلاح رفتار.....	۳۱۹
راه‌های جدایی.....	۳۳۰
عشق به تنهایی کافی نیست.....	۳۳۵
فصل نهم: بازگشت به خانه: گذار به زندگی خوب.....	۳۴۲
یافتن مکانی برای زندگی خوب.....	۳۴۴
مشکلات جدی در انتخاب مکان زندگی.....	۳۵۰
حل اختلافات در تعیین مکان مطلوب برای اسکان.....	۳۵۳
پیدا کردن مکان زندگی مورد رضایت متقابل.....	۳۵۸
ارتباط قلب و روح با خانه.....	۳۶۹
رؤیاپردازی و اقدام کردن.....	۳۷۳
فصل دهم: سرزندگی مداوم: مدیریت تغییرات خودتان در دنیای متغیر.....	۳۷۹
در قلب جوان و در مغز منطقی بمانید.....	۳۸۰
انکار ناامیدانه سن و سال.....	۳۸۶
مدیریت رفاه و سلامت خود.....	۳۹۴
تاب آوردن.....	۴۰۹
تعلق به جامعه.....	۴۱۴
ایجاد اهداف مخاطره آمیز.....	۴۱۷

۴۱۹.....	پیشرفت در مسیر ماهیت واقعی تان
۴۲۸.....	مؤلف داستان زندگیتان باشید
۴۳۳.....	نتیجه گیری: نویسنده داستان زندگیتان باشید
۴۳۴.....	زندگی به عنوان واقعییتی ادراکی
۴۳۶.....	طرح هوشمندانه
۴۳۸.....	از دامپزشک تا تاریخ نویس
۴۴۱.....	گام هایی برای نوسازی
۴۴۷.....	آشنایی با نویسندگان
۴۵۱.....	نمایه
۴۶۵.....	منابع

مقدمه

اگر در مرحلهٔ پس از پنجاه سالگی زندگی هستید، واکنش شما به این چیست که شما را «سالمند» صدا کنند؟ بعضی از مراجع ما از این واژه نفرت دارند و به چنین برجستگی به شدت اعتراض می کنند. من شخصاً ایدهٔ سالمندبودن را دوست دارم. آیا سال های دبیرستان و دورهٔ دانشگاه را به یاد می آورید که برای رسیدن به مقام غرورآمیز سال آخری بی تابی می کردید؟ سپس هنگامی که به سال آخر رسیدید، شاید فکر کردید که موفق شده اید؛ آن زمان فکر می کردید دیگر کامل، باتجربه و عاقل شده اید؛ شاید حتی با تحقیر به کلاس پایینی ها نگاه می کردید.

تودهٔ مردم در زندگی شغلی به شدت تلاش می کنند تا به شریک، مشاور یا مدیر اجرایی ارشد تبدیل شوند. روحانیون، هنگام خدمت در لباس روحانی، میان خودشان به عنوان مقام ارشد و دیگر هم قطاران یا دستیاران

شده‌اند (برطبق نظرسنجی بنیاد مت‌لایف^۱ در سال ۲۰۰۵)، اظهار کرده‌اند که قصد دارند بعد از بازنشستگی هم کار کنند؛ اما بخش عمده‌ای از افرادی که گرایش به کار کردن بعد از بازنشستگی داشتند، به جای کار تمام‌وقت برای کسب درآمد، خواهان چیزی بودند که مفهومی از معنا و هدف در زندگیشان ایجاد کند. خواه برای دورهٔ سالمندیتان برنامه‌ای برای ادامهٔ کار داشته باشید یا مایل به گذران یک زندگی سنتی و راحت‌طلبانه‌تر باشید، به هر صورت، این دوره فرصت منحصر به فردی در طول عمرتان برای دست‌یافتن به خودشکوفایی تمام‌عیار^۲ است. این کتاب برای کسانی نوشته شده است که خواهان بیشترین استفاده از آزادی‌های جدید، آزادی خویشتن و لذت‌بردن از جایگاه سالمندی‌ای هستند که زندگی پس از پنجاه‌وچند سالگی به آنان عرضه می‌کند.

خویشتن حقیقی‌تان را بارور کنید

گذار تدریجی به زندگی سالمندی بهترین فرصت را برای بیشتر ما فراهم می‌کند تا به نگرشی که در انجیل تامس از قول عیسی مسیح گفته شده است و تاکنون قصد رسیدن به آن را داشته‌ایم نایل شویم؛ آن پیام عبارت است از: «اگر آنچه را که در درون شماست بارور کنید، همان شما را رستگار خواهد کرد. اگر مالک ذات خود نباشید، کاری را انجام خواهید داد که به ذات شما تعلق ندارد و آن شما را هلاک خواهد کرد.» این نقل‌قول، بدون توجه به سمت‌گیری معنوی شما، می‌تواند الهامی برای خودشکوفایی و بهره‌مندشدن از تحقق کامل توان بالقوهٔ انسانی‌تان باشد. امیدوارم در صفحات بعدی الهام‌هایی هم پیدا کنید.

1. MetLife Foundation Survey

2. Full fledged self-realization