



پسا اشتغال می تواند بهترین فرصت برای انجام دادن کار هایی باشد که همیشه گوشه ذهن تان جای داشته اما برای انجامش مان نداشتید

## خوشحالی در دوران بازنشستگی

منابع: marketwatch، newretirement

فاطمه قاسمی مترجم



چند روز یا حداکثر چند ماه بعد از این که اطرافیان تان به شما می گویند که بازنشستگی تان مبارک، به این فکر خواهید افتاد که چطور در این دوران در کنار استراحت فکری و جسمی، بهترین بهره‌وری را داشته باشید و از زندگی لذت ببرید؟ حالا که بازنشسته شدید، هیچ چیزی نمی‌تواند جلوی شما را بگیرد و وقت آن رسیده که خودتان را برای تجربه‌های جدید و همه فعالیت‌هایی که «کار» بزرگ‌ترین بهانه برای انجام ندادنش بوده، آماده کنید. در این مطلب چند ایده بکر و جذاب برای این دوران ویژه پیشنهاد می‌کنیم، شاید همگی آن‌ها انجام شدنی نباشد اما دست کم می‌تواند کمکی باشد به شما برای عملی کردن ایده‌های دیگر تان.

### سلامت جسم و روان تان را با ورزش تضمین کنید

یکی از معمول‌ترین بهانه‌ها برای نبرد ااختن به ورزش، کار و فعالیت‌هایی بوده که حالا تقریباً از آن‌ها خبری نیست. بنابراین ورزش و فعالیت‌های سبک بدنی می‌تواند یکی از مهم‌ترین برنامه‌های این دوران برای سلامت جسم، روان و ذهن شما باشد. ورزشی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید یا همیشه دوست داشتید آن را یاد بگیرید. برای پرداختن به ورزش مورد علاقه‌تان بسته به توانایی تان دیر نشده است؛ می‌توانید در کنار فوایدش، لذت هم ببرید.

### در روابط دوستی نوآوری کنید

این دوران را با دور شدن از دیگران و قطع ارتباط با

دوستان و آشنایان حیف نکنید. دایره ارتباطات تان را گسترش دهید. ارتباط با آدم‌های مختلف جدا از سن و سال شان با دیدگاه فکری متفاوت، در نشاط و سرزندگی دوران بازنشستگی تان تاثیر گذار است. چه فردی درون‌گرا باشید و چه برون‌گرا، داشتن دوستان و خانواده‌های قابل اتکا یکی از مهم‌ترین شاخص‌های طول عمر و سلامت روان است.

### کار خیر و داوطلبانه انجام دهید

حالا که به اندازه کافی وقت دارید، به انجام کارهای خیر و خدایسندانه بپردازید و گره‌ای هر چند کوچک از زندگی دیگران باز کنید. فعالیت در کارهای داوطلبانه

### سرتان را گرم کنید

با بازنشسته شدن، شما فرصت کافی برای بررسی گزینه‌های مختلف سرگرمی دارید. این سرگرمی‌بادر نظر گرفتن توان‌تان هر چیزی می‌تواند باشد از پرورش گل و گیاه، موسیقی، نقاشی، جمع‌آوری تمبر گرفته تا هرآن‌چه که شما را هیجان زده می‌کند. البته بهتر است سرگرمی‌هایی را انتخاب کنید که ارتباط شما را با دیگران بیشتر می‌کند. پیدا کردن دوستانی با علایق مشترک برای تداوم این فعالیت لازم است.

### برای یادگیری یک مهارت جدید هیچ وقت دیر نیست

یاد گرفتن هر مهارتی در این دوران، روحیه‌تان را شاداب نگه می‌دارد و خوش اخلاق تان می‌کند. قدم گذاشتن در راه یادگیری یک حرفه، مهارت یا هنر، امید به زندگی را به میزان قابل توجهی بالا می‌برد. مطمئن

باشید که لذت آموختن در این دوران بسیار جذاب‌تر از دوران نوجوانی و جوانی است. یادگیری چیزهای جدید یک روش عالی برای سالم نگه داشتن مغز و بهبود عملکرد آن است. لازم هم نیست برای یادگیری یک مهارت جدید راهی کلاس‌های حضوری شوید. این روزها، سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی پر شده از کلاس‌های آنلاین. فقط باید کمی تحقیق کنید تا کیفیت کلاس مناسب باشد.

### دل به جاده بزنید

سفر به وضوح محبوب‌ترین و مطلوب‌ترین برنامه برای این مرحله از زندگی است. حالا که زمان، درست در اختیار شماست و هیچ محدودیت کاری مانع راه شما نیست، سفرهای جاده‌ای را بعد از مهار کرونا این بار با تجربه‌ای نو و با فراغ بال امتحان کنید. اگر تمام عمر به کشف زیبایی‌های کشورمان بپردازیم باز هم وقت کم است. البته این توصیه مربوط به زمانی است که شرایط کرونایی بهبود پیدا کند و امکان سفر بدون نگرانی از احتمال مبتلا شدن به کرونا فراهم شود.

### داشتن شغل جدید هم پیشنهاد بدی نیست

بعد از کمی وقفه زمانی برای استراحت و فکر کردن درباره استفاده مفید از این دوران، کار جدیدی را شروع کنید. البته دلیل مهم دیگر برای این پیشنهاد، نیاز به پول در دوران بازنشستگی است. توصیه می‌شود به یک حرفه نو، سبک و غیر مرتبط به شغل قبلی خود بپردازید. بازنشستگی فرصت خوبی برای امتحان کردن شغل‌هایی است که همیشه آرزوی آن را داشته‌اید، اما دقت کنید که قبل از هر شروع دوباره، توان مالی خود را بسنجید و با افراد باتجربه مشورت کنید. مثلاً با گذراندن دوره‌های حسابداری می‌توانید به عنوان حسابدار در برخی شرکت‌ها پاروقت کار کنید. توصیه می‌شود یک باره دست از کار نکشید و از فعالیت روزانه‌تان کم نکنید.

### با دل سیر کتاب بخوانید و فیلم ببینید

در این سال‌ها احتمالاً فرصت نشده است که با خیال راحت کتاب بخوانید و فیلم ببینید و در بازنشستگی هم اگر دست نجیبانید، ممکن است همان روال سابق همچنان ادامه پیدا کند. این اوضاعی است که خیلی‌ها تجربه کرده‌اند. از مرحله‌ای به مرحله دیگر زندگی وارد می‌شویم، اما دریغ از یک روز خالی. بهتر است از این فرصت استفاده کنید و با آرزوی وقت‌های فراغتی که نداشتید و به دل‌تان مانده بود، حالا تا می‌توانید چهار صفحه مطالعه کنید یا فیلم و سریال روز ببینید.

## قرار و مدار

### روز کوتاه کردن ناخن‌ها

زیر ناخن‌ها یکی از محل‌های تجمع میکروب‌هاست و اگر هر چند وقت یک بار، ناخن‌هایتان را کوتاه نکنید،

سلامت‌تان به خطر خواهد افتاد. امروزه در یک فرصت مناسب، با ناخن‌گیر بروید سر وقت ناخن‌های دست و پانتان



### ما و شما

راه‌آر تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

❖ حیوانی که تصویر بزرگش را در زندگی سلام چاپ کردید، بدنش شبیه لحظه‌ای است که نقاش برای اولین بار چرتکه‌اش را روی دیوار می‌کشد!

### یک نقاش ۴۵ ساله

❖ در پاسخ مشاور زندگی سلام به سوال فردی که می‌ترسیده ناقل کرونا باشد، رابطه کرونا و ایدز را نفهمیدم! همه ما راه‌های انتقال ایدز را می‌دانیم، این چهره‌بطی به کرونا دارد؟! اصلاً این مثال مشاور، درست نبود. من که نفهمیدم.

❖ در باره پرونده «سینما بدون سالن» باید بگم که فیلم دیدن باون VHS‌ها خیلی باحال بود. وقتی فیلم می‌رفت داخل دستگاه و شروع به پخش می‌شد، از خوشحالی در پوست خودمون نمی‌گنجیدیم. یادش به خیر.

❖ گیر دادن‌های صفحه سلامت کم بود، ستون قرار و مدار هم زده که تنقلات نخورید. جمع کنین با باز زندگی سلام رو. همه خوشی‌ها مون رو می‌خواد از مون بگیره.

❖ چرادر پرونده زندگی سلام از حیوانات عجیب و غریبی که در همین ایران خودمان زندگی می‌کردند و منقرض شدند، چیزی نوشتید؟

❖ یک سوالی ذهنم رو مشغول کرده که آیا مخاطبان زندگی سلام، موافق شروع لیگ هستن یا خیر؟ استقلال‌لی‌هاور سپولسی‌ها جواب بدن. واقعا دلم برای فوتبال دیدن تنگ شده به خصوص بازی‌های سرخابی با تراکتور و سپاهان که خیلی هیجان داره.

## کرونا، مانع جدید در فعالیت علمی زنان؟

بعد از شیوع ویروس کووید-۱۹، مشارکت زنان در تولید مقالات علمی کاهش محسوس داشته است

منبع خبر: گاردین

ترکس عزیزی | روزنامه‌نگار

حدود دو ماه قبل، اولین هشدارها در این زمینه به گوش رسیدند؛ این که تعداد مقالات علمی که توسط زنان نوشته شده‌اند، بعد از شیوع کرونا کاهش محسوسی پیدا کرده است. این موضوع اما درباره مردانی که در حوزه مطالعات علمی مشغول به کار هستند، تنها گزارش نشده است که برخی نشریات از افزایش ۵۰ درصدی مقالات نوشته شده توسط مردان در این مدت صحبت می‌کنند.



حالا خانه هستند مراقبت و وضعیت درسی آن‌ها را پیگیری کند و مواظب باشد تا در کنار انجام تکالیف، غذا به موقع آماده شود و اوضاع خانه مرتب باقی بماند. به رغم تفاوت‌های فرهنگی بین کشورها اما هنوز هم به صورت عمومی در همه کشورها، این مادران هستند که در درجه اول مسئول رسیدگی به کارهای فرزندان و انجام کارهای خانه هستند.

### ویک سوال بی پاسخ

باتوجه به شرایط پیش آمده در نتیجه کرونا و قرنطینه، حجم کارهایی که انتظار می‌رود مادران شاغل آن‌ها را به سرانجام برسانند، ناگهان افزایش پیدا کرده است. به همین دلیل هم حالا مادران ناچارند از حجم مسئولیت‌های مربوط به زندگی حرفه‌ای خود کم کنند؛ موضوعی که تعامل همه خانواده با مادر را می‌طلبد و گر نه نتیجه این وضعیت چه خواهد شد؟ این سوالی است که مادران شاغل در مراکز علمی با نگرانی به آن فکر می‌کنند، آن‌هم در شرایطی که در بیشتر دانشگاه‌ها، این تعداد مقالات علمی نوشته شده افراد است که معیار اصلی در پیشرفت شغلی آن‌هاست.

### ناچاریم کمتر کار کنیم!

اولین کسی که در این زمینه صحبت کرد، الیزابت هانون، سردبیر نشریه فلسفه علم در انگلیس بود. او در توصیف این مسئله گفت که در طول زندگی حرفه‌ای اش تا به حال شاهد چنین وضعیتی نبوده است. خانم هانون گفته است، طی دو ماه اخیر زنان زیادی با اوتماس گرفته و از تجربه کنار گذاشته شدن در پروژه‌های تحقیقاتی گفته‌اند. البته گروهی دیگر از زنان هم گفته‌اند به انتخاب خود، کمتر از قبل کار می‌کنند. اما مگر بعد از شیوع کرونا و دور کار شدن استادان چه اتفاقی افتاده که باعث مشارکت کمتر زنان در تولید مقالات علمی شده است؟

### دورانی دشوار برای مادران شاغل

بحث‌هایی که به دنبال این موضوع در رسانه‌ها مطرح شده است، نشان می‌دهد زندگی حرفه‌ای مادران شاغل در محیط‌های دانشگاهی و پژوهشی، در این مدت بیش از بقیه دچار تغییر شده است. دلیل این موضوع هم چندان پیچیده نیست. از افراد شاغل در دانشگاه‌ها در بسیاری از کشورها خواسته شده است تا این روزها در خانه کار کنند. در کنار آن اما باید کسی از کودکان که

می‌کند چرا که در فرهنگ ما پیشقدم شدن دختر در ازدواج امری ناخوشایند است به خصوص که آن‌ها، نظر و نگاه مثبتی هم به شما ندارد.

### اول این مشکل را حل کنید، بعدش ازدواج

تنها کسی که باید این وسط، شرایط را مدیریت کند خود پسر است. او باید بتواند با دلایل منطقی و شناساندن تصویر واقعی شما به خانواده‌اش، شرایط را ایده‌آل کند و نظر پدر و مادرش را تغییر دهد. دوباره تاکید می‌کنم که اگر باز هم با مخالفت خانواده پسر مورد علاقه‌تان روبه‌رو شوید، بهتر است منطقی باشید و از زوایای مختلف قضیه را بررسی کنید زیرا این ازدواج تا زمان حل نشدن این مشکل به صلاح شما نخواهد بود و در آینده، در دسر ساز خواهد شد.

بار شد دختر متحول می‌شود و مادر بلوغ، نوجوانی، جوانی و تبدیل شدن دختر خود را به یک زن مستقل تجربه می‌کند. این

تغییرات می‌تواند به اختلاف نظرهای کم یا زیاد بین آن‌ها منتهی شود. دخترها برای شروع یک ارتباط خوب و درست با مادر، ابتدا باید از خودشان شروع کنند تا متوجه شوند که خودشان از چه شخصیتی برخوردار هستند و چه کارهایی می‌توانند انجام بدهند تا یک ارتباط خوب میان آن‌ها برقرار شود. به طور مثال اگر شما خصوصیات دوران بلوغ و نوجوانی را بشناسید، تا حد زیادی برای کاهش جدل‌ها موفق خواهید شد. بی‌توجهی و حرف‌نشنوی از والدین، دعوا و بحث کردن یا گوشه‌گیر شدن همگی از جمله نشانه‌های دوران نوجوانی است.

### مادر تان را درک کنید

این را قبول دارم که بعضی رفتارهای مادر تان باعث ناراحتی تان می‌شود و باید در یک فرصت مناسب، با مادر تان در این باره صحبت کنید و احساسات تان را به ایشان بگویید اما این راه هم بداند که در هر خانواده‌ای، فرزندان به تدریج بزرگ می‌شوند و به دنبال استقلال و آزادی می‌گردند اما در مقابل، والدین هر روز نگران‌تر می‌شوند و در حالی که می‌خواهند فرزندشان را زیر نظر داشته باشند حس می‌کنند نوجوان آن‌ها را پس می‌زند و هر روز از آن‌ها دورتر می‌شود. این پس‌زدگی در هر خانواده با توجه به سطح فرهنگی و اجتماعی خود را به یک شکل نشان می‌دهد و شما باید با درک بهتر نگرانی‌های مادر تان برای بهبود شرایط تان تلاش کنید.

## فرزند طلاقم و بدجور عاشق شدم!

با پسری در دانشگاه آشنا شدم که از من خواستگاری کرد و متأسفانه پدر و مادرش به خاطر این که من فرزند طلاق هستم، راضی به این ازدواج نمی‌شوند. آن‌ها قبول نمی‌کنند. خود این آقا پسر به گفته خودش به من علاقه دارد اما به خاطر راضی نشدن پدر و مادرش، منصرف شده است. اما دلم بدجور عاشقش شده است. می‌خواهم بروم با پدر و مادرش صحبت کنم اما نمی‌دانم به آن‌ها چه بگویم که راضی شوند؟



دکتر سید علی ظریفی | مشاور خانواده

مخاطب گرامی، وقتی سوالی شبیه به شما و به خاطر همین مشکل به مراکز مشاوره مراجعه می‌کنند با یک بررسی روان‌شناسانه، معمولاً یک پاسخ مشترک به همه آن‌ها داده می‌شود

## مادرم در توهین به من و تحقیرم کم نمی‌گذارد

نمی‌دانم که همه مادرها بچه‌هایشان را دوست دارند یا استنا هم وجود دارد؟ دختری ۱۸ ساله هستم. احساس می‌کنم مادرم از من متنفر است. روزش شب نمی‌شود مگر این که من را به خاطر یک مسئله، ده‌ها بار دعوا کند. در توهین و تحقیر هم کم نمی‌گذارد. من هنوز که هنوز، بعد از این همه سال به این رفتارهایش عادت نکردم. چه کنم؟



احترام اسماعیل زاده | روان‌شناس عمومی



مخاطب گرامی، با این که مادر و دختر هر دو خصوصیات ظاهری و اخلاقی جنس مونث را دارند اما گاهی رفتارهای شان برای یکدیگر عجیب به نظر می‌رسد. به طور مثال، بعضی دختران نوجوان و جوان شکایت می‌کنند که مادرشان فقط انتظار اطاعت محض از آن‌ها دارد و بعضی مادران هم شکایت می‌کنند که دخترشان هرگز متوجه منظور آن‌ها نمی‌شود.

### احترام مادر تان را نگه دارید

مهم‌ترین نکته کلیدی که می‌تواند یک رابطه دوستانه میان مادرها و دخترها ایجاد کند، احترام گذاشتن به یکدیگر است. احترام گذاشتن به یکدیگر از مواردی است که هر مادر و دختری باید در تمام طول زندگی شان رعایت کنند چرا که این نکته تا حدود زیادی تضمین‌کننده رابطه‌ای مناسب بین مادر و دختر خواهد شد. بنابراین در هر شرایطی، شما باید احترام مادر تان را نگه دارید.



زندگی سلام  
یک شبیه  
۱۸ خرداد ۱۳۹۹  
شماره ۱۶۱۴

## خانواده مشاوره