



بازنشستگی؛ لنگرگاه آرامش

می‌خواهم دوران بازنشستگی آرامی داشته باشم

رستم زاده: لام

موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا

«نهاد پژوهشی صندوق بازنشستگی کشوری»

سرشناسه: زاده غلام، زهرا، ۱۳۵۲ -

عنوان و نام پدیدآور: بازنشستگی؛ لنگرگاه آرامش؛ می خواهیم دوران بازنشستگی آرامی داشته باشیم / زهرا زاده غلام؛ [برای] موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا.

مشخصات نشر: تهران: طرح نقد، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۲۲ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س م.

شابک: ۹۷۸۶۰۰۸۵۸۳۳۸۰

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: می خواهیم دوران بازنشستگی آرامی داشته باشیم.

موضوع: بازنشستگی - ایران

موضوع: Retirement - Iran

موضوع: بازنشستگان - راه و رسم زندگی

موضوع: Retirees - Conduct of life

شناسه افزوده: صندوق بازنشستگی کشوری. موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا

رشدی: بند: ۲ / HDV

رده بند: دیویی: ۳۳۱ / ۲۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۱۴۰۹

بازنشستگی؛ لنگرگاه آرامش

می خواهیم دوران بازنشستگی آرامی داشته باشیم

نویسنده: زهرا زاده غلام

بیت چاپ: اول

تاریخ انتشار: بهار ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۵۸۳۳۸۰-۰

چاپ و صفحه‌آرایی: بهمن افشار فردا

طراح جلد: علی اکبر محمدجانی

طرح‌های داخل متن: جمال رحمتی

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان



طرح
نقد

نشانی انتشارات: تهران، میدان انقلاب، کارگر جنوبی، مقابل پاساژ مهستان، پلاک ۱۳۵۱، واحد ۴

تلفکس: ۶۶۴۸۳۷۶۳

پست الکترونیک: tarhenaghd@gmail.com

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای موسسه راهبردهای بازنشستگی صبا محفوظ است.

فهرست

الف.....	مقدمه.....
ج.....	پیش گفتار.....
۱.....	فصل نخست؛ از بازنشستگی نترسید.....
۳.....	در این کتاب به دنبال چه چیزی برگردیم.....
۵.....	بازنشستگی باید لبخندی عمیق بر صورتت ایجاد کنند.....
۱۷.....	فصل دوم؛ چگونه یک هویت جدید داشته باشیم.....
۱۹.....	شاید به یک هویت جدید نیاز دارید!.....
۲۳.....	شاه کلید هویت جدید، داشتن هدف است.....
۳۰.....	شناختن علایق برای هدفمند بودن.....
۳۳.....	اکنون زمان رسم یک درخت است: درخت زندگی.....
۳۸.....	سه نیاز که باید در اوقات فراغت شما برآورده شوند.....
۴۷.....	انجام یک کار کوچک خیلی باارزش تر از ساعت ها نشستن و بی تحرک بودن است.....
۵۵.....	به فعالیت های خود جنبه های اقتصادی بدهید.....
۵۸.....	نیمه بازنشستگی.....

- ۶۵..... فصل سوم؛ توانایی‌های منحصر به فرد.....
- ۶۷..... یادگیری فقط برای لذت بیشتر.....
- ۶۹..... چه جایی بهتر از دانشگاه؟.....
- ۷۱..... استفاده از اینترنت و آنلاین بودن خیلی جالب‌تر از استفاده نکردن از آن است.....
- ۷۴..... چه کاری بهتر از آموزش دادن؟.....
- ۷۷..... مطالعه کردن و نویسندگی.....
- ۸۲..... یک مسئله مهم؛ سلامتی.....
- ۸۷..... ورزش، هنر، فلسفه نشود.....
- ۹۱..... زمان حال خود را به یاد.....
- ۹۴..... اجازه ندهید چیزی ما را کنترل داشته باشد.....
- ۹۵..... خود مرجع باشید.....
- ۹۷..... جایی دیگر زندگی کنید و آرام باشید که همیشه می‌خواستید بکنید.....
- ۱۰۱..... لذت داشتن یک دوست.....

مقدمه

کتاب پیش رو کتابی است در باب هنر و مهارت زندگی در دوران بازنشستگی. کتابی که به ما می‌آورد بازنشستگی نه مسئله‌ای بغرنج که در حقیقت ورود به یک مرحله دیگر از دوران زندگی انسان است. مرحله‌ای که به سهم خود هم لذت و هم الم به همراه دارد، و از این رو است که باید همچون دیگر مراحل در آن نیز این‌الوقت زیست، کاری که ناشدنی است مگر با پرورش‌داری از باورها، عقاید، احساسات و عواطفی که ریشه در تفسیر امیدوارانه و هم‌زمان واقع‌گرایانه دارند. سهم عمده‌ای از مطالب این کتاب وامدار دو کتاب ارنی جی. زلینسکی با عنوان «چگونه بازنشستگی شاد داشته باشیم» و «لذت فراغت» است که توسط صاحب‌ای قلم و همکاران ترجمه شده و به چاپ رسیده است. در همین جا از همکاران مترجمین دو کتاب سرکار خانم مریم جولایی مقدم و سرکار خانم نجمه جلیلی تشکر می‌کنم. سهم دیگر نیز حاصل هم‌صحبتی است که طول سالیان حضور در صندوق بازنشستگی کشوری با بازنشستگان تحت پوشش این صندوق داشته‌ام. امید دارم این صفحات راهگشای آرامیدن بازنشستگان در لنگرگاه بازنشستگی باشد. همچنین در خاتمه از آقای دکتر حجت‌الله میرزایی که ضمن مطالعه مطالب کتاب، توصیه‌های ارزشمندی برای بنده داشتند تشکر ویژه دارم.

زهرا زاده غلام

مدیرکل امور فرهنگی و اجتماعی

صندوق بازنشستگی کشوری