

Пенсия. Кризис или второе дыхание?

Как пережить выход на пенсию в современном ритме жизни, вопрос сложный. Каждодневно люди отдают свои силы, работая изо дня в день. И вот однажды приходит день выхода на пенсию и некоторым сложно принять этот момент.

Пенсионный период часто рассматривается как кризисный, так как предполагает значительное изменение жизненной ситуации. У пожилых людей процесс перестройки сознания, связанный с выходом на пенсию, происходит по-разному: у одних быстрее и легче, у других – долгое время и со значительными «потерями».

Это так называемый процесс адаптации к пенсии. Для того чтобы выйти из этого состояния, необходимо найти новый смысл в жизни, который постепенно заменит постоянные визиты в поликлинику и даст столь необходимое общение. Подумайте, чем вы могли бы заняться на пенсии.

Многим помогает так называемый «список из 25 желаний»: заведите себе какой-то красивый блокнот или тетрадь, куда вы будете записывать свои желания. У желаний есть свойство сбываться, а у желаний, записанных на бумаге, есть свойство сбываться гораздо быстрее. Пишите туда все, что вам заблагорассудится, начиная от элементарного: «хочу шоколадку», «новую блузку», например, до более серьезного - «дом за городом». Все, что всплывает в ваших мыслях – сразу на бумагу! Вспомните, чего вы когда-то хотели добиться, но так и не смогли из-за отсутствия времени. Может, вы хотели научиться шить и вязать или всегда мечтали стать флористом? Посмотрите, что из этого списка можно реализовать. Не стоит хвататься за всё, начинайте воплощать по одному желанию в месяц. Выбрали шитьё или вязание? Погуляли по выставкам, пошили и повязали? Стало скучно? Приступайте к следующему пункту! Обзаведитесь рассадой, сходите на лекцию для цветоводов. Кстати, они часто проводятся в ботанических садах и вход на них для пенсионеров бесплатный. Иногда такое хобби становится источником дохода. Например, выращивание фиалок на подоконнике может со временем перерасти в небольшой цветочный салон на дому, клиентами которого поначалу станут соседи и родственники, а потом и посторонние люди.

Конечно, сразу же обрести смысл жизни непросто. Попробуйте начать с малого. Придумайте, чему будет посвящён хотя бы один день! Например, сегодня – «день сладкого», когда вы печёте пироги и ватрушки. А завтра – «день прогулок», значит, вы идёте в музей или в парк. Каждый из таких осмысленных дней станет кирпичиком в вашей новой жизни, полной возможностей, которых вы были когда-то лишены из-за работы. И каждый из них постепенно научит вас главному – жить ради себя, а не ради работы или денег, которые она приносила. Если вам мучительно хочется поучить кого-то жить, делайте это профессионально!

Пишите мемуары! Начните вести блог в Интернете, где вы станете публиковать полезные советы, а для многих это ещё и повод освоить компьютер. Это даст не только возможность поделиться жизненным опытом, но и станет дополнительным источником общения!

Ведь годы это не возраст, а состояние души! Дерзайте, придумывайте, учитесь! Да просто радуйтесь жизни, вам все по силам!