

Trong đọ i s ng c a m i ng i, đọ n m t lúc nào đ  chúng ta cũng phải ng ng làm việc đ  ngh  h u. Đây là m t giai đọ n m i v  c ng quan trọng trong cuộc đọ i c a m i ng i.



Ngh  h u s  c  nhi u thời gian bên cạnh các cháu n i ngo i.

Hai v  ch ng tác giả đ  gác ki m   quan   1-2 năm nay r i.

Mặc dù đ  c  chu n b  t  t ng t  nhi u năm tr c nh ng khi b t đ u ng ng làm việc th t s , b   i sau  ng t t c  các th i quen cũ đ  b c vào m t n p sinh hoạt hoàn toàn m i, th i m y th ng đ u v  ch ng tác giả cũng phải chịu đ ng nhi u x o tr n v  tinh thần  n v t ch t. Ph i c n m t thời gian nhi u th ng m i th ch  ng đ c vào với hoàn cảnh m i!

Ngh  h u t i h i ngo i

Thời gian ngh  h u th ng tạo ra nhi u s  thay đổi trong đ i s ng.

Đ  c  th  là s  thay đổi ch    và ph i hòa mình vào m t khung c nh m i, b i lý do này nên h u vi n ph i ch u m t đ i m t s  b n bè và m i giao tiếp x  h i của mình t  x a nay.

Chúng ta phải c n c  m t thời gian đ  tìm hiểu và th ch  ng vào n p sinh hoạt m i.

Không  t ng i ngh  h u bán nhà đ  đ n đ n nh ng n i g n con cái.

C  ng i ch n gi i pháp mua condo đ    cho đ  ph i đ n đ p, và kh i lo s c nh  c a cũng nh  đ  ti n bộ đi du  ch trong thời gian dài.

C  ng i nh y ra làm t  thi n hay làm thi n nguy n (b n vole).

Đ i du  ch là c i mode th ng th y nh t trong m y năm đ u khi v a mới ngh  h u.

Nhi u đ ng h ng v  th m nh  h c đ i tour dài nh  Trung Quốc,  n Đ , v.v... Ng i th i đ i

Ph p, đ i  u ch u, M , Mexico, Cuba, v.v... K  th i theo tour du  ch b ng du thuy n cruise trong m t tuần   xu ng nh ng v ng nh  Jamaique, Puerto Rico, v.v.

Tu i c ng c ng đ  hay b  m t m i, s c kh e c ng b  kém đ i nên nhiệt quyết ham muốn đ i du  ch cũng đ n đ n giảm theo năm th ng...Đ i đ u lâu ngày, khi tr  v  t i nh  mình th i c m th y kh e g i đ u, đ c n m ng  trên c i gi ng của mình th i không c i s ng s ng cho b ng!

S ng s ng dân ngh  h u th ng hay đ n m y c i th ng x , ti m c  ph  b nh dân ng i ch m nhum với nhau đ u l o và ng  th i đ  qua đ i  i. T i Qu n Cam/Wesminster, th ng x  Ph c L c Th  đ c xem là n i h n h , t  h p c a c c đ ng h ng cao niên.

Các b  th ng th i t  t  đ i vòng vòng đ  r a m t windowshopping trong c c th ng x !

C c  ng x  th i th ch ng i ch  đ ng  m  ng đ i qua b  đ i  i, hay ng i đ c s ch h c t n đ c t i c c b ng ngoài hành lang!

Nghĩa Hưu, Mất Giai Đón Mũi Trong Cuộc Đời

Tác Giả: Nguyán Tháng Chánh & Nguyán Ngác Lan
Thứ Sáu, 20 Tháng 8 Năm 2010 07:35

Tin đồn rßng, mßt sß ít cß nhà ta rßt cß lòng tß tâm và hào hißp hoßc mußn tß thßng mình sau bao năm dài đßng đßng làm vißc vßt vß, nên thßng hay du lßch vß Vißt Nam giúp các em thoát cßnh nghèo đói đß đßi đßi, hai đßng đßu cß lßi... Nghe nói vßi sß tißn trß cßp pension hay tißn già 1000\$ mßt tháng bên nßy, nhßng vß bßn thì tha hß phße phßn, đß sßc qua cßu gió bay!

Đß sß ngßi già nghß hßu rßnh rßi, đôi lúc đß cß con cái nhß cßy giß cháu nhß hß đôi ba bßa. Đây cß lß thßt sß là mßt nißm vui cßa các bßc ông bà hay nhßng ngßi lßn tußi!

Ngoài ra, ngßi lßn tußi ai cũng đßu cß ý thßc quan tâm đßn vßn đß sßc khße cßa mình hßn, nên hß thßng năng luyßn tßp thß đßc thß đß nhß đi bß, tài chi, khí công, aerobic, hay đánh golf, tennis, hoßc chßi đánh cß tßng vßi nhau (tác giß thßy rßt phß bißn tßi Lion Plaza, San José/Cali), v.v...

Mßt sß khác còn quan tâm đßn vißc tu hành, thißn đßnh đß tìm sß an lßc cho tinh thßn cũng nhß đß chußn bß cho kißp sau!

Cũng cß ngßi thì cß m thßy quá nhßn rßi...Không bißt làm gì trong ngày, hßt đßng thì ngßi, ra vß đi tßi đi lui, ngß trßc ngß sau, hßt ngßi rßi nßm, vào phòng nghißn ngßm internet, ra salon xem tv, đßc báo hßt tß nß tß kia rßi lßt qua tin xe cán chó đßn các mßc qußng cáo bán nhà hay sang tißm nails đông khách, kß đßn là mßc tìm bßn bßn phßng, rßi làm lußn tßt cß các tin vui lßn tin bußn cho bißt...Tình trßng nßy nßu kéo dài sß khißn nhißu cß đß bß rßi vào sß bußn chán hay trßm cßm!

Hßn nßa, trong gia đình, sß chßm mßt nhau hßng ngày đß làm xßt đßn, đßa đßn khßu chißn (thßy bói gßi là khßc khßu) gißa vß chßng vßi nhau!

Nhßng năm cußi cßa cußc đßi, vì sßc khße kém nên cß cßn phßi đßc giúp đß trong sinh hoßt hßng ngày. Có cß chßn gißi pháp đßn vß trong nhà dành cho dân nghß hßu (retirement home) và cß khác thì bßt bußc phßi vßng trong vißn đßng lão (nursing home) đß cß ngßi sẵn sóc cho đßn ngày ra đi, v.v.

Gßp lßi bßn bè

Bßn bè lâu ngày gßp lßi vß chßng tác giß thì thßng hay hßi nhßng câu đßi loßi nhß sau:

-/ Lúc rßng nghß cß khße không?

-/ Lúc này nghß rßi làm gì?

-/ Có đi đâu chßi không?

-/ Có đi vß Vißt Nam không?

-/ Có đi làm bénévolß không?

-/ Có đi làm thêm gì trong nghß không?

-/ Có làm nghß gì khác không?

-/ Nghß ở nhà có chán không?

-/ Nghß ở nhà có thßng bß bß đßi không?

-/ Nghß ở nhà, ßng thßng làm cái gì?

-/ Sao cũng còn trß (?) hoßc job thßm (?) mà nghß chi cho ußng vßy!

Bao nhiêu câu hßi trên cũng đß nói lên tâm trßng lo lßng chung cßa mßi ngßi trßc vißn tßng vß hßu.

Mßi ngßi mßi hoàn cßnh khác nhau không ai gißng ai hßt. Cũng cß ngßi phßi nghß hßu vì hßng đßng cßa, vì bß mßt vißc, vì vßn đß sßc khoß hay cũng vì hoàn cßnh bßt bußc, v.v.

Nhßng, nhßng đß m lo lßng chung cßa mßi ngßi mà tác giß nhßn thßy quan trßng chính là ß ba đß m nhß sau: 1/mßi quan hß gißa vß chßng, 2/sßc khße, 3/tißn bßc.

Giai đßn “tang chß” sau khi nghß làm

Ai cũng phßi trßi qua mßt giai đßn bußn chán vì phßi thay đßi nßp sinh hoßt thßng ngày tß mßy chßc năm nay lúc còn đi làm. Thßi gian nßy dài hay ngßn tùy theo ngßi.

Nghĩ Hưu, Một Giai Đoạn Mới Trong Cuộc Đời

Tác Giả: Nguyán Tháng Chánh & Nguyán Ngác Lan
Thứ Sáu, 20 Tháng 8 Năm 2010 07:35

Các nhà tâm lý học gọi là giai đoạn “tang chế” (période de deuil), nghĩa là hưu viên cảm thấy mất mát mất cái gì đó mà mình từng quen thuộc trong đời sống.

Trong thời gian này, họ rơi vào tình trạng trầm cảm, *dépression*.

Nếu tình trạng này kéo dài thì cần phải đi khám bác sĩ.

Tại sao có người sống nghỉ hưu?

-/ Có người đã đổ tuột vào nghề không muốn nghỉ vì còn quá yêu... công việc hay ghiền việc (workaholic)!

-/ Có người muốn nghỉ hưu nhưng phải ráng cày vì họ còn phải nuôi con ăn học thêm một vài năm nữa!

-/ Có người vẫn còn duy trì sống làm việc, nhưng chỉ làm bán thời gian (part time) hoặc chỉ một hai ngày!

-/ Có người đã nghỉ hưu, nhưng sau đó trở vô xin làm việc lại!

“Tui sống nhà hoài sanh bần nh”

“Tui cũng muốn nghỉ làm nhưng sống nhà không có gì làm, chán lảm”

Đây là những câu tâm tình mà người Việt thường hay nghe các bần đàn ông nói.

Phải chăng đây là một lý do thật sự?

Và cũng không hiểu tại sao dân chúng lại phản đối dữ dội khi chính phủ sống tử muốn kéo dài tuổi làm việc ra thêm nữa?

Báo Tây có nêu lý do tại sao một số người vẫn còn muốn tiếp tục đi làm mặc dù họ đã tuổi cảm nhận trí tuệ: tại vì ông anh sống phải ở nhà thường xuyên với bà con!

Có bần thì thành thói quen “tui nghỉ ở nhà phải đi ngang qua trường xuyên với bà xã quá!”.

Vấn đề này là một sự thật mà ai cũng phải đành chịu thôi. Chạy đâu cho khỏi!

Trong các khóa học coaching “chuyển bước nghỉ hưu” (Pre retirement courses) cho nhân viên nhà nước hoặc cho các công ty, thuyết trình viên là các nhà tâm lý học thường nêu cái vấn đề này lên để chúng ta đừng ngạc nhiên lúc phải ở nhà thường xuyên với người hôn phối của mình.

Ai cũng vậy mà thôi!

Nhưng nếu nghĩ cho cùng, thì còn đôi bần cũng vẫn còn thấy may mắn và hạnh phúc hơn nhiều!

Cái gì cũng cần phải có sự chu đáo nên hết

Theo ý riêng của tác giả, thì cần phải chu đáo tận tâm tận tình trước khi nghỉ hưu.

-/ Cái gì cũng phải có ngày chấm dứt, đừng bực sang một giai đoạn khác trong cuộc sống;

-/ Phải ý thức là mình già rồi, cần phải nghỉ ngơi để đi đây đi đó khi còn đầy đủ sức khỏe;

-/ Bận rộn có thể đến với mình bất cứ lúc nào;

-/ Nghỉ hưu để vui sống với vợ, với con nhưng mình mà hình như tất mảy mảy năm nay mình không có thể sống cho nhau một cách trọn vẹn nữa vì sự ràng buộc với sinh kế, với con cái, v.v.

-/ Nghỉ hưu để có thể có nhiều thời gian bên cạnh các cháu nội ngoại, để nhìn thấy chúng lớn lên;

-/ Nghỉ hưu để mở sáng tính lòng có thể, bên cạnh tách cà phê nóng, cùng thảnh thơi nghe tiếng chim hót líu lo sau nhà hay cùng ngắm nhìn những giọt sương đêm còn lấp lánh trên các tán cây ngoài mái hiên nhà, hoặc thông thoáng những cảm xúc một trời một đất màu sắc tươi sáng khi lặn vào biển chiêu hoàng hôn, vân vân và vân vân.

Muốn cho sống nghỉ hưu được thoải mái, không nhiều sóng gió thì chúng ta cần phải tạo cho mình một lịch trình sinh hoạt đều đặn, để nó trở thành một routine (nhập quen thuộc) trong cuộc sống và mình phải tuân hành theo đúng nghĩa.

Đừng bao giờ đổ bực vào tình trạng quá rảnh rỗi vì sự đổ bực đã đã đến sự buồn chán.

Nói tóm lại, mình phải tạo cho mình một thói khóa bận rộn busy.

