

به نام خدا

زندگی انسان را به چهار دوره می توان تقسیم کرد. 1- دوره کودکی ونوجوانی 2- دوره جوانی 3- دوره میانسالی 4- دوره پیری وبازنشستگی که دراین جا دوره چهارم زندگی مورد نظر است.

دوره بازنشستگی نیازهای مخصوص به خود را دارد. نیاز، یک مفهوم اساسی تر از خواسته است. خواسته نشأت گرفته از نیاز است.

بسیاری از چیزهایی که ما طلب می کنیم تمایل و دل مشغولی است و ضرورتی برای زندگی ما ندارد.

تمامی رفتارهای انسانی تحت تاثیر عوامل اجتماعی وفرهنگی شکل می گیرد وتغییرمی کند.

مازلو می گوید انسان ها از لحاظ توانایی انجام کار متفاوت هستند. همچنان که از لحاظ اراده و انگیزش متفاوتند.

تیلمن می گوید مقوله بندی افراد به ده نیاز برجسته از اوقات فراغت تقسیم می شود.

- نیاز به مسافرت یا تجربه جدید
- نیاز به تفریح
- نیاز به استراحت
- نیاز به هویت
- نیاز به امنیت
- نیاز به تعامل
- نیاز به خدمت به دیگران
- نیاز به برتری
- نیاز به خلاقیت وفعالیت های ذهنی
- نیاز به فعالیت های جسمی وروانی

که به نظر مازلو به نیازهایی که باعث شکوفایی وخلاقیت می شود، کمتر انسان ها می رسند.

نیازهای کاذبی هم هستند که شخص برای خودش برنامه ریزی نکرده است دیگران برای اوتصمیم گرفته اند و خودش تمایلی به آن نیازها ندارد.

بسیاری از نیازهای جامعه امروزی که ضروری به نظر می رسند نیاز واقعی نیستند.

شخص بازنشسته از کار مداوم وشغلی که داشته فارغ شده ابتدا احساس راحتی می کند وسعی می کند افکار شغلی که زمانی آسایش او را به هم می زده است را از خود دور کند. با گذشت

زمان فضای خالی ایجاد شده در زندگی روزمره اش را احساس می کند. اوقات فراغت به دست آمده نیاز به برنامه ریزی دارد که بازنشسته باید فکر کند ، مشورت نماید و مطابق نیاز و علاقمندی خود تصمیم بگیرد.

از اوایل قرن بیستم به بعد بود که نظریه های اوقات فراغت مطرح شد.

اوقات فراغت زمانی است که افراد از کارهای ضروری فارغ شده باشند. تعیین زمان بین کارهای ضروری و غیر ضروری خیلی مشکل است. چه بسا که بسیاری از کارها برای افراد مختلف در ضروری بودن و غیر ضروری بودن متفاوت است . علاقمندی و نیاز افراد هم گاهی متفاوت است همین علت آنها را به فعالیت های مختلف می کشاند. تصور جامعه از وقت آزاد و رها شده، دارای بار منفی است تنها این بار منفی را با برنامه ریزی می شود به مثبت تبدیل کرد.

- زمانی را برای زندگی اختصاص دهیم .
 - زمانی را برای تامین نیازهای زندگی اختصاص دهیم .
 - زمانی را هم برای علایق خودمان تنظیم کنیم .
- بازنشستگان به فعالیت هایی نیاز دارند که خیلی جدی نباشد و با علاقمندی انجام شود.

کارهایی که ضروری به نظر می رسند اما پس از انجام آن احساس رضایت می کنیم به نظر **دومازیه** نیمه فراغت است. آن چیزی که در اوقات فراغت مطرح است هدف است، یعنی اوقات فراغت فی نفسه از دیدگاه هدف مورد توجه است نه از دیدگاه یک نوع فعالیت.

پی یر معتقد است اوقات فراغت یک حالت روحی روانی است که به افراد دست می دهد. (یک حالت آرامش فکورانه). پس باید به فعالیت هایی دست یابیم تا به این آرامش برسیم. عوامل تاثیر گذار بر اوقات فراغت، زمان ، فضا و نوع فعالیت است. امام سجاد (ع) می فرمایند؛ بارالها اوقات فراغت مرا در جهت خلقتم قرار بده .

اوقات فراغت آیینه تمام نمای فرهنگ یک جامعه است. برای همین بازنشستگان هر منطقه ای ویژگی های مخصوص به جامعه ای که در آن زندگی می کنند را دارند و نیازهای اقلیمی و روحی روانی خود را جستجو می کنند.

کانت عقیده دارد، اوقات فراغت می تواند بسیار سازنده تر از فرصت هایی باشد که فرد می تواند به دست آورد.

درشهرهای پرجمعیت و بزرگ اوقات فراغت افراد مسن به کم تحرکی می گذرد و بیشتر وقت آنان صرف دیدن فیلم و ماندن در خانه می شود. این وضعیت نتیجه ای جز چاقی، بی حوصلگی ،

ناامیدی و انزوا ندارد. بهتر است شیوه فعالیت های گروهی اوقات فراغت در این شهرها تمرین شود. از جمله فعالیت های ورزشی و هنری و... می تواند احساس مفید بودن را در وجودشان ماندگار سازد.

خراسان جنوبی یکی از استان هایی است که از گذشته دور مستقیم و غیر مستقیم به کشاورزی و باغداری وابسته بودند. با این که این استان در سال های اخیر با خشک سالی و کمبود باران مواجه شده و خشک شدن قنات ها و چشمه ها باعث شده چاه حفر کنند و آب را در استخرها و مخزن ها ذخیره سازند و از سیستم آبیاری قطره ای استفاده کنند. درصدی از بازنشستگان با علاقه تخیلی از فراغت خود را به کشاورزی می پردازند. در این جا بیشتر اوقات فراغت مردان مطرح است و زنان را باید در لایه های متفاوتی از اوقات فراغت جستجو کرد. اما آنان را هم گاهی در کنار مردان در فعالیت های مختلف مشاهده می کنیم.

زنان در تشویق مردان برای پر کردن اوقات فراغت نقش به سزایی دارند. شاید تنها اشکال بازنشستگان در این استان عدم ریسک پذیری در کارآفرینی می باشد. حاضر نیستند ایده ها و رویاهای کاری خود را به واقعیت نزدیک سازند. به همین جهت کمتر به کارآفرینی و ایجاد اشتغال فکر می کنند. امیدواریم در آینده با تبادل اندیشه ها و تعامل بین جوامع این مشکل حل شود.

در خصوص فعالیت های بازنشستگان کشوری این استان می توان گفت نزدیک به 42 درصد مردان به کشاورزی روی آورده اند. زمینی که روی آن کار می کنند یا خریداری شده یا ارث به آنان رسیده است. در این بین کسانی هم هستند با پدر یا دیگر وابستگان خود همکاری می کنند. این درصد از کسانی که به زمین خود سرکشی می کنند و به ازای هر هفته 1 ساعت کار کشاورزی دارند تا افرادی که بیشتر وقت خود را به کشاورزی و باغداری می گذرانند شامل می شود.

7 درصد بازنشستگان مرد به فعالیت های فنی روی آورده اند.

8 درصد کارهای هنری و صنایع دستی و فرش را دنبال می کنند.

5 درصد به فعالیت های پژوهشی، علمی و آموزشی مشغولند.

1 درصد در کارهای شرکتی و تعاونی همکاری دارند.

10 درصد افراد به کارهای خدماتی مشغولند.

3 درصد در بازار و فروشگاه ها به خدمت مشغولند.

12 درصد به فعالیت های ورزشی علاقمندند و روزانه حداقل یک ساعت وقت خود را به ورزش می گذرانند.

3 درصد افراد در کارگاه های تولیدی به کار مشغولند.

1 درصد در حمل و نقل شهری و جاده ای وقت می گذارند.

1 درصد به فعالیت های بهداشتی و فروش لوازم آن مشغولند.

4.5 درصد به کارهای متفرقه می پردازند.

بقیه بازنشستگان اظهار می دارند کار و فعالیتی ندارند و به کارهای روزمره خود می پردازند.

اما آنچه که باید گفت بسیاری از فعالیت های هنری و تولیدی صنایع دستی که مختص خراسان جنوبی بوده با گذشت زمان به فراموشی سپرده شده است. این صنایع شامل کفش بیرجندی، گیوه بافی، نمد مالی، گلیم بافی، جاجیم بافی پارچه بافی، قالی بافی و... که در جای جای این استان پر رونق بوده است اما بی توجهی، بعضی از این هنرها را کاملاً محو ساخته و واردات و مصرف تولیدات بیگانه تولید بومی محلی را از رونق انداخته و فروشنده اجناس دیگران شده ایم.

امیدواریم ایده ها و خواسته های بازنشستگان که گاهی به صورت یک رؤیا جلوه می کند جامه عمل بپوشد و به واقعیت تبدیل شود. هیچ شغلی ایجاد نمی شود مگر اینکه همه جوانب به دقت بررسی شود و با علاقمندی و پشتکار آن خواسته دنبال شود. چالش های دلسرد کننده، آنان را از ادامه راه باز ندارد. به قول قدیمی ها باید از مرز ضرر گذشت تا به فایده رسید. ابتدا باید هر ایده ای با سرمایه گذاری اندک تست شود و هزینه های غیر ضروری را کنار گذاشت. مشورت با اهل فن را هیچ گاه نباید فراموش کرد. اگر با اطمینان و علاقه قدم بردارید موفقیت از آن شماست. لازم به ذکر است بازنشستگانی که در خصوص کارآفرینی نیاز به مشاوره داشته باشند با شماره 09128396414 جناب آقای دکتر محمدی تماس گرفته و از راهنمایی ایشان بهره مند شوند. چنانچه کسانی تمایل به همکاری با ایشان باشند نظر ایشان مثبت است.

موفق و پیروز باشید.