

Nghề hưu, một giai đoạn mới trong cuộc đời

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh & Nguyễn Ngọc Lan
Chúa Nhật, 05 Tháng 12 Năm 2010 21:10

Trong đời sống của mỗi người, đến một lúc nào đó chúng ta cũng phải ngừng làm việc để nghỉ hưu. Đây là một giai đoạn mới vô cùng quan trọng trong cuộc đời của mỗi người.



Hai vị chủ nhân người Việt đã rời tay gác kiếm từ 1-2 năm nay rồi. Mặc dù đã có chuẩn bị từ trước nhưng khi bắt đầu ngừng làm việc thì sự, bối rối sau lưng tất cả các thói quen cũ đã bước vào một nếp sinh hoạt hoàn toàn mới, thì mấy tháng đầu vị chủ nhân tác giả cũng phải chịu đựng nhiều xáo trộn và tinh thần lộn xộn rất nhiều. Phải đến một thời gian nhiều tháng mới thích ứng được vào vai hoàn cảnh mới!

Nghề hưu thì nghỉ ngơi

Thời gian nghỉ hưu thường tạo ra nhiều sự thay đổi trong đời sống.

Đó có thể là sự thay đổi chỗ ở và phải hòa mình vào một khung cảnh mới, bởi lý do này nên người nghỉ hưu phải chịu một số biến động và mối giao tiếp xã hội của mình tạm thời.

Chúng ta phải có một thời gian để tìm hiểu và thích ứng vào nếp sinh hoạt mới.

Không ít người nghỉ hưu bán nhà để đến một nơi nào đó gần con cái.

Có người chỉ cần vài pháp mua condo để cho đến dịp, và khi lo săn sóc nhà của cũng

Nghề hưu, mức tái giai đoạ n mớ i trong cuố c đầ i

Tác Giả: Nguyễn Tháng Chánh & Nguyễn Ngoác Lan
Chúa Nhật, 05 Tháng 12 Năm 2010 21:10

nhá đá tián bá đi du lách trong thái gian dài.

Có ngá i nháy ra làm tá thián hay làm thián nguyán.

Đi du lách là điáu tháng tháy nhát trong máy năm đáu khi váa mái nghá hưu.

Nhiáu đáng háng vá thăm nhà hoác đi tour dài nhá Trung Quác,  n Đ , v.v... Ngá i thì đi Pháp, đi  u châu, M , Mexico, Cuba, v.v... K  thì theo tour du lách b ng du thuy n (cruise) trong m t tu n  , xu ng nh ng vùng nh  Jamaïque, Puerto Rico, v.v...

Tuổi càng cao càng đ  hay b  m t m i, s c khỏe càng b  kém, nên nhiệt huyết ham muốn đi du lách cũng đ n đ n giảm theo năm tháng... Đi đ u lâu ngày, khi tr  v  t i nhà mình thì c m th y khỏe g i đ u, được n m ng  trên cái gi  ng của mình thì không có g i sung sướng cho b ng!

Sáng sáng dân nghá hưu tháng hay đ n m y cái tháng xá, ti m cà phê bình dân ng i ch m nh m với nhau đ u l o và ng  thiên h  đi qua đi đi. T i Qu n Cam (Wesminster), tháng xá Phước L c Th  được xem là n i h n hò, t  h p của các đ ng h ng cao niên.

Các bà thì tà tà đi vòng vòng đ  r a m t (windowshopping) trong các tháng xá!
Các ông thì thích ng i ch  đ  ng m ông đi qua bà đi đi, hay ng i đ c sách hoặc tán dóc t i các băng ngoài hành lang!

Tin đ n r ng m t s  ít c  nhà ta r t có lòng t  tâm và hào hi p, ho c mu n t  tháng mình sau bao năm dài đ ng đ ng làm việc v t v , nên tháng hay du lách v . Việt Nam giúp các em thoát cảnh nghèo đói đ  đ i đ i, hai đ ng đ u có  i... Nghe nói v i s  ti n tr  c p h u (pension) hay ti n già 1000\$ m t tháng bên này, nh ng v  b n thì tha h  ph e ph n, đ  s c qua c u gió bay!

Đa s  người già nghá hưu r nh r i, đôi lúc được con cái nh  c y gi  cháu nh  h  đôi ba b a. Đây có   là m t niềm vui th t s  của các b c ông bà hay nh ng người  n tuổi!

Ngoài ra, người  n tuổi ai cũng đ u có ý thức quan tâm đ n v n đ  s c khỏe của mình h n, nên h  tháng năng luy n tập th  dục, thí dụ nh  đi bộ, tài chi, khí công, aerobic, hay đánh golf, tennis, ho c ch i đánh c  tháng với nhau (tác giả th y r t ph  bi n t i Lion Plaza, San José (Cali), v.v...

M t s  khác còn quan tâm đ n việc tu hành, thi n đ nh đ  tìm s  an  c cho tinh thần cũng nh  đ  chuẩn b  cho kiếp sau!

Cũng có người thì c m th y quá nh n r i... Không biết làm g i trong ngày, h t đ ng thì ng i, ra vô đi t i đi lui, ng  trước ng  sau, h t ng i r i n m, vào phòng nghi n ng m internet, ra salon xem ti vi, đ c báo h t t  n  t i t  kia r i   t qua tin xe cán chó đ n các m c quảng cáo bán nhà hay sang ti m nails đông khách, k  đ n là m c tìm b n b n ph  ng, r i làm lu n t t c  các tin vui  n tin bu n cho biết... Tình trạng này nếu kéo dài s  khi n nhi u c  đ  b  r i vào s  bu n chán hay tr m c m!

H n n a, trong gia đình, s  ch m m t nhau h ng ngày đ  làm x t đi n, đ a đ n kh u chi n

Nghỉ hưu, mất giai đoạn mới trong cuộc đời

Tác Giả: Nguyễn Thị Ngọc Chánh & Nguyễn Ngọc Lan
Chúa Nhật, 05 Tháng 12 Năm 2010 21:10

(thầy bói gọi là khố c khố u) giữa và chúng với nhau!

Những năm cuối của cuộc đời, vì sức khỏe kém nên có các công nhân phải được giúp đỡ trong sinh hoạt hàng ngày. Có các công nhân giữa pháp định vô trong nhà dành cho dân nghỉ hưu (retirement home), các khác thì bắt buộc phải vô sống trong viện dưỡng lão (nursing home) để có người sẵn sóc cho đến ngày ra đi, v.v...

Gặp lại bạn bè

Bạn bè lâu ngày gặp lại và chúng nói chuyện với nhau về những thay đổi hay hỏi những câu hỏi lo ngại như sau:

- Lúc rày nghề có khỏe không?
- Lúc này nghề rồi làm gì?
- Có đi đâu chơi không?
- Có đi về Việt Nam không?
- Có đi làm thêm gì trong nghề không?
- Có đi làm thêm gì trong nghề không?
- Có làm nghề gì khác không?
- Nghề ở nhà có chán không?
- Nghề ở nhà có thoải mái không?
- Nghề ở nhà, công việc thoải mái làm cái gì?
- Sao cũng còn trẻ (?) hoặc job thêm (?) mà nghề chỉ cho uống vậy!

Bao nhiêu câu hỏi trên cũng đã nói lên tâm trạng lo lắng chung của mọi người trước viễn cảnh về hưu.

Mọi người mới hoàn toàn khác nhau không ai giống ai hết. Cũng có người phải nghỉ hưu vì hằng đóng cửa, vì bắt buộc về hưu, vì vấn đề sức khỏe hay cũng vì hoàn toàn bắt buộc, v.v...

Những, những điều lo lắng chung của mọi người mà người viết nhận thấy quan trọng chính là ba điều như sau: 1/mọi quan hệ giữa và chúng, 2/sức khỏe, 3/tiền bạc.

Giai đoạn “tang chế” sau khi nghỉ làm

Ai cũng phải trải qua mất giai đoạn buồn chán vì phải thay đổi nếp sinh hoạt thường ngày tuy mới chỉ năm nay lúc còn đi làm. Thời gian này dài hay ngắn tùy theo người.

Các nhà tâm lý học gọi là giai đoạn “tang chế” (période de deuil), nghĩa là người viên công việc mới mất mát cái gì đó mà mình hằng quen thuộc trong đời sống.

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

Nghề hưu, mất giai đoạ n m i trong cuộc đ i

Tác Giả: Nguyễn Tháng Chánh & Nguyễn Ngoác Lan
Chúa Nhật, 05 Tháng 12 Năm 2010 21:10

N u tình tr ng này kéo dài thì c n ph i đi khám bác sĩ.

T i sao có ng i s ngh hưu?

- Có ng i đã đ tu i h u nh ng không mu n ngh vì còn quá yêu... công vi c hay ghi n vi c (workaholic)!
- Có ng i mu n ngh hưu nh ng ph i ráng cày vì h còn ph i nuôi con ăn h c thêm m t vài năm n a!
- Có ng i v n còn duy trì s làm vi c, nh ng ch làm bán th i gian, ho c ch m t hay hai ngày!
- Có ng i đã ngh hưu, nh ng sau đó tr vô xin làm vi c l i!

“Tui s i nhà hoài sanh b nh.”

“Tui cũng mu n ngh l m nh ng s i nhà không có gì làm, chán l m.”

Đây là nh ng câu tâm tình mà ng i vi t th ng hay nghe các b n đàn ông nói.

Ph i chẳng đây là m t lý do th t s ?

Và cũng không hi u t i sao dân chúng l i ph n đ i đ đ i khi chính ph s t i mu n kéo dài tu i làm vi c ra thêm n a?

Báo Tây có nêu lý do t i sao m t s ng i v n còn mu n tiếp t c đi làm m c dù h đã t i tu i c n h u trí r i: t i vì ông anh s ph i i nhà th ng xuyên v i bà ch !

Có b n thì thành th t h n “tui ng i i nhà ph i đ ng đ u th ng xuyên v i bà xã quá!”.

V n đ này là m t s th t mà ai cũng ph i đành ch u thôi. Ch y đâu cho kh i!

Trong các khóa h c “chu n b ngh hưu” (Pre-retirement courses) cho nhân viên nhà n c ho c cho các công ty, thuy t trình viên là các nhà tâm lý h c th ng nêu cái v n n này lên đ chúng ta đ ng ng c nhiên lúc ph i i nhà th ng xuyên v i ng i hôn ph i c a mình.

Ai cũng v y mà thôi!

Nh ng n u nghĩ cho cùng, thì còn đôi b n cũng v n còn th y may m n và h nh phúc h n nhi u!

Cái gì cũng c n ph i có s chu n b h t

Theo ý riêng c a ng i vi t thì c n ph i chu n b t t ng tr c khi ngh hưu.

Tác Giả: Nguyễn Thị áng Chánh & Nguyễn Ngoác Lan
Chúa Nhật, 05 Tháng 12 Năm 2010 21:10