

باردشتگی هدفمند

چگونه به بازداشتگی تان
شادی و معنا دهید؟

هیروم دابلیو اسمیت

نویسنده پرفروش ترین کتاب

«۱۰ قانون طبیعی برای مدیریت موفق زندگی و زمان»

سرشناسه: اسمیت، هایرم، ۱۹۴۳-م
Smith, Hyrum W.

عنوان و نام پدیدآور: بازنشستگی هدفمند: چگونه به
بازنشستگی تان شادی و معنا دهید؟ / نویسنده هیروم دابلیو
اسمیت؛ مترجم اکرم رحمتی.

مشخصات نشر: تهران: آوین ۱۳۹۸.

موضوعات ظاهری: ۱۷۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۱۴۸-۶۰-۱

وضعیت بهره‌مندی: فیفا

یادداشت: عنوان اصلی: Purposeful retirement: how to
bring hapinness and meaning to your retirement, 2019.

عنوان دیگر: چگونه به بازنشستگی تان شادی و معنا دهید؟

موضوع: بازنشستگی -- جنبه‌های روانشناسی

موضوع: Retirement -- Psychological aspects

موضوع: بازنشستگی -- برنامه‌ریزی

موضوع: Retirement -- Planning

موضوع: بازنشستگان -- روان‌شناسی

موضوع: Retirees -- Psychology

شناسه افزوده: رحمتی، اکرم، ۱۳۶۴-، مترجم

شناسه افزوده: Rahmati, Akram

رده‌بندی کنگره: BF۷۲۴/۸۵

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۶۷

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۵۸۵۵۳۰۱

ناشر: آوین

عنوان: بازنشستگی هدفمند

، چگونه به بازنشستگی تان شادی و معنادار کنید؟

نویسنده: هیروم دابلیو اسمیت

مترجم: اکرم رحمتی

طراح جلد: پروین نوش هاشمی چاپ و صحافی: جنگل

چاپ جلد: جنگل چاپ اول: ۱۳۹۸

قیمت: ۲۸۰۰۰ تومان تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

ملیه حقوقی متعلق به ناشر است.

میدان المپیک، بازار المپیک، خیابان ۲۳ (حق لسان)، شماره ۲۰

تلفن ۴۱۰۹۹ و ۴۴۰۱۳۶۰۰

[عضو کانون فرهنگی، زنان ناشران]

فروش اینترنتی و اطلاع: ناشر این کتاب در

www.avinpub.com



فهرست مطالب

۱۱	 بازنشستگی هدفمند
۱۵	 مقدمه
۱۷	 مقدمه مترجم
۱۹	 معرفی: یک وضعیت ون بیسمارکی
۲۵	 فصل ۱: دو گروه
۳۵	 فصل ۲: تغییر در عزت نفس
۵۱	 فصل ۳: ارزش های شناختی، شده، زمان هدایت شده
۶۱	 فصل ۴: برنامه ریزی و مدیریت
۷۱	 فصل ۵: مربی گری کردن و مربی دانستن
۷۹	 فصل ۶: تغییر ایجاد کنید
۱۰۵	 فصل ۷: باهم بازنشسته شدن
۱۲۱	 فصل ۸: ارتباط برقرار کردن
۱۳۵	 فصل ۹: مراقب خودتان باشید
۱۵۵	 فصل ۱۰: تصمیم بگیرید
۱۶۳	 فصل ۱۱: شادی هدفمند
۱۷۵	 سخن پایانی
۱۷۷	 مؤلف

زمانی که در مقام نوشتن بر می آییم، یک قاعده مهم را در ذهن خود داریم: «شما چیزی را نمی نویسید که می دانید.» بادرک این قاعده، در مقدمه نویسی به اهداف می کشیم؛ این کتاب را برای ساختن یک بازنشستگی هدفمند نوشتیم، اما بازنشستگی نیست، حداقل نه به آن شکلی که بازنشستگی را به صورت سنتی تعریف کرده و زندگی کردن بدان معناست. بازنشسته شدن، سرم بیش از حد شلوغ است.

من هنوز می نویسم، در اقصی نقاط کشور درس های گروهی تدریس می کنم، داوطلبانه وقتم را در خدمت پروژه ها و برنامه های خارق العاده قرار می دهم و تلاش می کنم که در این دنیا تغییر ایجاد کنم. بازنشسته نیستم و این امر هنوز برای من اتفاق نیفتاده و بی تردید هنوز نمرده ام. فقط کار دیگری انجام می دهم و این کار، بزرگ است.

در این کتاب چگونگی پیشرفت در بازی شافلبرد^۱ را بیان نکرده‌ام و قصد هم ندارم رستوران‌هایی را که در آینده نزدیک غذاهای ویژه پیشنهاد می‌دهند، معرفی کنم و به یقین نمی‌خواهم به شما بگویم که چطور از اشتراک نتفلیکس^۲ خود استفاده کنید. اما در صدد هستم تا درباره ایجاد یک بازنشستگی هدفمند و لذت بردن از دوران بازنشستگی چند پیشنهاد ارائه دهم.

افراد بازنشسته پیرامون شما طولانی‌تر زندگی می‌کنند، اما ما بهتر زندگی می‌کنیم. بازنشستگم دیگر یک پایان نیست؛ بلکه فصل جدیدی برای بهتر زندگی کردن است. پس عقب‌نشینی نکنید! پاپس نکشید و برای انجام یک کار هدفمند به من پیوندید و در صورت امکان، ماد بردن^۳ ای خلق یک بازنشستگی هدفمند این کتاب را مطالعه کنید. از داستان‌ها و پیدایش آنها^۴ غریب یادداشت بردارید. برخی از ایده‌ها را حذف کنید. امروز تصمیم بگیرید، زیرا هنوز کارهای نام‌نموده و هنوز نمرده‌ایم.

1. Shuffleboard

۲. Netflix (یک وبسایت پخش فیلم آنلاین)