وقتی پایان دوران کاری برای عده‌ای تبدیل به دوره ای ترس آور می شود

# ناگهان بازنشستگی!

گزارش

ترانه بنی یعقوب
خبرنگار

شب‌ها چند بار با اضطراب از خواب می‌پرد و سر و صورت خیس از عرقش را پاک می‌کند. در طول روز وقتی به وضعیت جدیدش فکر می‌کند دل‌درد می‌گیرد. گاهی چند ساعت در روز گوشه‌ای می‌نشیند و به دیوار روبه‌رویش زل می‌زند. توی خیابان وقتی فکر می‌کند، چه بلایی سرش آمده پاهایش سست می‌شود و چند دقیقه‌ای چشمانش را می‌بندد. چند باری هم به‌خاطر استرس زیاد از هوش رفته می‌دانید، چرا؟ چون قرار است به‌زودی بازنشسته شود. برای آقای جلال بازنشستگی ترسناک‌ترین مرحله زندگی‌اش است. همیشه می‌ترسیده که یک روز از خواب بلند شود و ندانند باید روزش را چطور شب کند. آدم از خواب که بلند می‌شود، سر کار نرود و خانه بنشیند نیست. ۳۵ سال مدام هر روز سر کار رفته. خیلی از اطرافیانش از واکنش‌های او نسبت به این مرحله جدید زندگی‌اش تعجب می‌کنند و نصیحت می‌کنند و می‌گویند باید خوشحال باشد [*] چیزی بهتر از اینکه اختیار زندگی آدم دست خودش باشد. توصیه می‌کنند برود بگردد و خوش باشد اما برای او به این سادگی‌ها نیست. بازنشستگی برایش ترسناک است.

با اینکه باد سردی توی پارک می‌وزد، دور هم نشسته‌اند و شطرنج‌بازی می‌کنند. می‌گویند گرم می‌شود روزهای هوای پاک را از دست داد و قشنگ کمی بیشتر لباس می‌پوشند، اما دور هم هستند. بازنشسته‌ها هستند و وقتی به روزهای اول بازنشستگی‌شان فکر می‌کنند از ته دل می‌خندند. هر کدام از حس و حال عجیب‌شان می‌گویند.

آقا مرتضی یکی از آنهاست. با ابی رنگش را تا روی گوش‌هایش پایین کشیده. اما کمی سیاه رنگ روی هوای باز هم اضافه‌تر می‌دارد، بقول خودش برای جلوگیری از سرمازدگی. سر مزه برای او از همان‌هایی است که خیلی برای دوران بازنشستگی‌اش ذوق و شوق نداشت و بیشتر می‌ترسید و دائم از خودش می‌پرسید حالا با این زندگی‌اش چه کند؟ چه دقیق تدبیری و نوین(?) بیند روزنامه بخواند؟ کارهای خانه را انجام بدهد یا فکر کردن به کاری هم برای شام آورد. از همان مقطع می‌گرفت برای خودش یک کسب و کار جدید درست کند: «یعنی همان روزهای اول به‌جای فکر کردن به فراغت و رها شدن از کار باز هم به کار فکر می‌کردم که کار و کار و الا یک مغازه کوچک لباس‌فروشی باز کردم و مشغول شدم چند ماه هم مشتری نداشتم اما دلم خوش بود که کار دارم؛ بازنشستگی به من حس پیری و مردن می‌داد. بیشتر روزها توی مغازه کوچکم چرت می‌زدم و جدول حل می‌کردم. اما دو سه سال که گذشت دیدم دیگر توان ندارم. کمردرد و پادرد زندگی برایم رنگ گذاشته بود. بچه‌ها دوره‌ام کردند که بس کن و قتش شده [*] بازنشسته شوی. یک مدتی فکر کردم بودم اما بالاخره خودم را جمع و جور کردم. الان بدنی سرحال‌تر از قبل راضی‌ام. بیشتر وقت‌ها توی پارک نشسته‌ام، شطرنج‌بازی می‌کنم و با دوستانم زمان می‌گذرانم.»

حسین دوست آقا مرتضی حرفه‌ای شطرنج‌باز است. با لباس‌های شیک و خوش‌دوخت حرفه‌ای که از دو خیلی زود دنبال حرفه‌ای قش را می‌گیرد:

«من برعکس بودم. سال‌های آخر کارم آنقدر ذوق داشتم بازنشسته شوم که روزشماری می‌کردم. هرچه زودتر دوره بازنشستگی‌ام سر برسد. فکر می‌کردم که می‌توانم برای خودم زندگی کنم. مرا به هیجان می‌آورد. دو سه سال اول همه جالب بود. سفر می‌رفتم. ورزش می‌کردم. یعنی هر کاری که در دوره شاغل بودن نمی‌کردم را با برنامه‌ریزی انجام می‌دادم. آدم تا زمانی که ... نرفته را می‌گرفت...»

> می‌دانی! آدم‌هایی که همه زندگی‌شان کارشان است، کنار آمدن با بازنشستگی برایشان سخت‌تر است. کاش توی دوران کاری آدم‌ها را برای این دوره آماده کنند تا موقع بازنشستگی این جوری شوکه نشوند

نشستن ته ورزش می‌کنند. آقا محسن ۷۵ ساله است: «من موزون لباس داشتم. قیقی [*] از ۱۲ سالگی تا ۶۵ سالگی کار کردم. دوست داشتم باز هم کار کنم اما دیگر نمی‌توانستم. بدن من می‌کشید. اوایل که بازنشسته شدم هیچ وقت نمی‌دانستم چه کار کنم. گاهی فکر می‌کردم دیگر سر کار نرفتن روز و شب‌ام را عوض کرده، زندگی‌ام چه شکل تازه‌ای [*] پیدا می‌شود؟ همه شب‌ها یک کاری برای وقت گذراندن پیدا کنم. تنها هستم چند سالی است زنم فوت کرده است. اما رنگ داشتم. قفسه‌ای زمین بزنم. روزنامه کتاب می‌خوانم. جدول حل می‌کنم. سینما می‌روم. پارک می‌روم. روزی دو بار در پارک راه می‌روم. سر مسجد و حسینیه هم آدم‌های زیادی برای حرف زدن پیدا می‌کنم.»

آقا محسن از همکارانش می‌گوید که هرگز نتوانستند با بازنشستگی‌شان کنار بیایند: «خیلی‌ها دق کردند. یکی‌شان را می‌گویم که راه می‌رفت و دیوانه بود و نه تنها با بازنشستگی کنار نمی‌آمد که هر روز می‌رفت به همکاری جای اش آمده بود. کمک می‌کرد. آنقدر در کلافه‌اش کرد که گفتند بلند شو و دست از سرمان بردار. کمک خواست همه را جمع کند. خانه‌دار بود وقتی بازنشسته شد. تمام کار [*] مثل را از دست داد. انگار زندگی خالی شد. زندگی‌اش فقط بین کار و خانه‌اش خلاصه می‌شد. می‌دانی! آدم‌هایی که همه زندگی‌شان کارشان است، کنار آمدن با بازنشستگی برایشان سخت‌تر است. کاش توی دوران کاری آدم‌ها را برای این دوره آماده کنند تا موقع بازنشستگی این جوری شوکه نشوند.»

آقا جلال دست‌هایش را به پشت کمرش گره کرده و توی سوز زمستانی پارک قدم می‌زند. توی خودش زندگی می‌کند و چون پس از سال‌ها ادامه داشته به پیشنهاد پسرش به تهران آمده تا چند روزی را در تهران بماند. از خطر زلزله هم فرار می‌کند: «خدا را شکر خانه‌ام که طوری نشد، اما از وقتی تهران آمده‌ام این‌جا بیشتر از خودم حوصله‌ام سر می‌رود. البته نه اینکه توی خودم هم حوصله‌ام سر نمی‌رفت. اما اینجا بیشتر. کلافه می‌شوم. بازنشستگی برای پسرهایم داشته باشی خیلی هم خوب است. می‌توانی سفر بروی. خوش بگذرانی. کلی کار بکنی. اما اگر پول نداشته باشی کاری از دست بر نمی‌آید.» این طوری است که روزهای آقا جلال می‌گذرد. هر روز که از خواب بلند می‌شود. دوری و شهرش می‌زند. کمی خرید می‌کند و بعد هم به خانه برمی‌گردد. تلویزیون می‌بیند. دو کنار پنجره می‌نشیند و به منظره روبه‌رویش خیره می‌شود. گاهی چند کلمه‌ای با خانمش حرف می‌زند. بقول خودش دوره بازنشستگی‌اش کسل‌کننده و پر مرارت است.

در طول دوره کاری انتظار بازنشستگی می‌کشیم، اما بعد از بازنشستگی از بیکاری کار می‌کنیم. مراحل زندگی‌مان ای همه این‌ها برای این است که انسان همیشه ناراضی است. شاید هم برای این است که هیچ‌وقت به این دوره از زندگی‌مان فکر نکرده‌ایم. شاید دوره بازنشستگی به آن اندازه که فکر می‌کنیم بد نباشد. بالاخره این دوره هم بخشی از زندگی‌مان است.

گذران بازنشستگی در پارک

با اینکه باد سردی توی پارک می‌وزد دور هم نشسته‌اند و شطرنج‌بازی می‌کنند. می‌گویند گرم می‌شود روزهای هوای پاک را از دست داده و قشنگ کمی بیشتر لباس می‌پوشند، اما دور هم هستند. بازنشسته‌اند و وقتی به روزهای اول بازنشستگی‌شان فکر می‌کنند از ته دل می‌خندند

عکس: علی محمدی / ایران

برش

**بازنشستگی بخشی از زندگی است**

در طول دوره کاری انتظار بازنشستگی می‌کشیم، اما بعد از بازنشستگی از بیکاری کار می‌کنیم. مراحل زندگی‌مان ای همه این‌ها برای این است که انسان همیشه ناراضی است. شاید هم برای این است که هیچ‌وقت به این دوره از زندگی‌مان فکر نکرده‌ایم. شاید دوره بازنشستگی به آن اندازه که فکر می‌کنیم بد نباشد. بالاخره این دوره هم بخشی از زندگی‌مان است.

## جـــدول سـودوکو

ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه‌های سفید قرار دهید که هر رقم در سطرها، ستون‌ها و مربع‌های کوچک ۳ در ۳ یکبار دیده شود

۴۱۶۴

**آسان**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ۹ | | ۷ | ۹ | | ۵ | ۳ |
| | ۵ | | ۱ | | ۸ | ۶ | | |
| ۱ | | ۳ | | ۲ | | | | |
| ۷ | | | ۳ | | | ۴ | | ۶ |
| | | ۸ | | ۶ | | ۷ | | |
| ۹ | | ۶ | | | ۵ | | | ۱ |
| | | | | ۵ | | ۳ | | ۹ |
| | | ۴ | ۹ | | ۲ | | ۶ | |
| ۵ | ۹ | | ۶ | ۸ | | ۲ | | |

**متوسط**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۸ | ۳ | | | | | | | |
| | ۵ | | | ۳ | ۱ | ۸ | | ۷ |
| | | ۴ | | | ۸ | ۱ | | |
| ۱ | | ۲ | | | ۷ | ۳ | | |
| | ۷ | | | | | | ۶ | |
| | | ۵ | ۳ | | | ۹ | | ۱ |
| | | ۷ | ۴ | | | ۶ | | |
| ۴ | | ۶ | ۵ | ۹ | | | ۳ | |
| | | | | | | | ۵ | ۴ |

**سخت**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ۹ | | | ۷ | ۴ | | | |
| ۵ | | | | | | ۲ | | |
| | | ۳ | | ۸ | | | ۴ | |
| ۶ | | ۱ | | | ۸ | | ۷ | |
| | ۴ | ۵ | | | | ۱ | ۶ | |
| | ۷ | | ۱ | | | ۴ | | ۹ |
| | ۵ | | | ۱ | | ۳ | | |
| | | ۹ | | | | | | ۱ |
| | | | ۴ | ۲ | | | ۹ | |

**خیلی سخت**

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۶ | | | | ۵ | | | ۷ | |
| | | | | ۷ | ۱ | | | ۵ |
| | | | | | ۳ | | ۹ | ۱ |
| | | ۹ | | | | ۷ | | |
| ۸ | ۳ | | | | | | ۴ | ۶ |
| | | ۴ | | | | ۵ | | |
| ۹ | ۸ | | ۴ | | | | | |
| ۱ | | | ۵ | ۲ | | | | |
| | ۲ | | | ۹ | | | | ۳ |

حل جدول سودوکو شماره ۴۱۶۳

## یک جدول با دو شرح

جدول روزنامه *ایران* دارای دو «شرح عادی و ویژه» است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یکی از شرح‌ها را با مداد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۸۱۳۳

### جدول عـادی

**افقی:**

۱- محل قرار همیشگی - خرید بلیت‌هایی که بعضی از آنها برنده است
۲- کوشش - اشتباه و غیرصحیح - محل گردوبیت
۳- گونه‌ای موسیقی بومی - دزدی گوهرها
۴- گزارش کامل هر شرکتی - کبوتر دشتی
۵- امر به زدن - کمال احتمال - فشار کم هم اوس جان ورپ و سرتق یتی
۶- محل ول شست و شوی قلم موی رنگ - بخت قطع کاغذ
۷- حرکت دادن - ماهیگیر گله «هر سی رجان» - عطر سنتی ایران
۸- ماشین حساب قدیمی‌ها - نسبت دو زن یک مرد به هم - مسکن‌ها
۹- درود - گونه آسیب جسمی یا روحی پدف رنگی
۱۰- زخم - خشک، سفت - بخش ایش
۱۱- والده - دربندان - جزیره‌ای درارون درود - نوع گیره مو
۱۲- پرچم گلکه دانه‌ای گرده درون آن می‌باشد - سعی - رخت
۱۳- غم‌باد - اولین سرکه‌ای رانی پیچ تنظیم صدا
۱۴- شکوفه‌ای عسرگی نسوئدی تکیب دوی چند ماده - اشاره به نزدیک
۱۵- اول ماکاسی - بهره‌ای از انسان بی‌تن برده

**عمودی:**

۱- ثابت عدد زلزله - کنایه از آسمان
۲- ثروتمندان - طلب آمرزش کردن - پخش و پلا
۳- توی لاستیک چرخ جست و جو کردن - یقین
۴- معمار ساختمان - مهلت فوتبالی
۵- قند در لفظ محلی - ضمیر متصل مخاطب - سمت چپ
۶- برگزیده - مخفی ورش - میان سرکم مانده آدم شود!
۷- خداحافظی - صمغ برخی درختان - درجه حرارت
۸- لباس درویش - پرنده زیبا و حیوانی - تاریخ ازواج فکان س
۹- آزمون چهارجوابی - بازی هندی - سانسور فیلم
۱۰- اسب آذری - لبالب - گریز - دقیقا - بی برادر آبادانی
۱۱- همگی - خضاب - سوره موجود - پنهان پیدا
۱۲- دندان شوی - دوهول ادوار کشور «مغولستان»
۱۳- روزها - به دنیا آمدن - دردها
۱۴- یار شهدی - مغازه لوازم خیاطی - دورویی
۱۵- سریال بک اگر دانی ص اتاق کرمی ار باب احضور پر روی فیلا حی پور - شرکت کننده

### جدول ویــژه

**افقی:**

۱- میمون دنیای قدیم - سرکه تلخی
۲- شهرستان همدان - سریال حسن فتحی - رافیل
۳- زین و برگ - درهم - غیربلیغ
۴- رس و اقرم کم رنگ - اشک طبیعت برگ ونگ ل
۵- شهری در فرانسه» فریبکار - مشوق - نه فتن
۶- آب یمار ای فزای شاس ی داور یک درخون شیرین یونی پرفیریب
۷- کرشمه - سرزمین «آمازون» - داد و ستد
۸- مانعها - آموزش - لنبوه
۹- جرجگجو - نوعی مربا - عصر سوزنده
۱۰- لباس این روزها کرونایی ب یهوده - جزا
۱۱- خطای فوتبالی - سیاست مدار بیگی - عدد
۱۲- گلزن سابق پرسپولیس - همراهی عجیب - عبادت غیرواجب
۱۳- ماده‌ای در پزشکی با «مال» آید - طلایی
۱۴- ابزار - روشی برای کاهش تب - یقه آهارزده
۱۵- اثر برادران دونسان درس ون» - یکی از لبنیات که از چربی شیر تشکیل شده به مزدنی!

**عمودی:**

۱- مرض کمبود ویتامین B - اثر «لامارتین»
۲- رنجاندن - نوباوه - نزدیک نیست
۳- خواننده «اله ناز» بدون امنیت - جزیره استان هرمزگان
۴- از رسوم قبل از عید نوروز - خیمه
۵- سایه - امیر و پادشاه باگشتن
۶- سعی - مهره شطرنج - نانینی کمانن کاغذ - ۳۱ سالت
۷- راهنمایی بی‌دغدغه گوی تقره‌ای پوش شب
۸- فرود آمدن - پیانی درکشور «مغولستان» - خاستگاه
۹- علنی گوش دادن - همیاری
۱۰- هنوز آدم نشده! - ماهی از سالقمری - مغازه کوچولو و گام یکپا
۱۱- ابزار - مولکول‌های یک‌بار الکتریکی اضافه دارند - آخرین نازی
۱۲- صفت بلوری زیبا - مفتخر
۱۳- سرلپرده - دورترین بندر کشورمان در جنوب شرقی - رفتگر
۱۴- اتوبوع «باوی» خوزستان - تن‌ورهبی یکی
۱۵- سریال ب بازی مهران غفوریان و مرحوم هوپک گلدره - اقدیمی ترین جواهر شناخته شده

| ۱۵ | ۱۴ | ۱۳ | ۱۲ | ۱۱ | ۱۰ | ۹ | ۸ | ۷ | ۶ | ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | ■ | | | | | | ۱ |
| | | | | ■ | | | | | | | ■ | | | | ۲ |
| | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ۳ |
| | ■ | | | | | ■ | | | ■ | | | | | | ۴ |
| | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | ۵ |
| | | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | ۶ |
| | | | | ■ | | | | | | ■ | | | | ■ | ۷ |
| | | | | | ■ | | | | ■ | | | | | | ۸ |
| ■ | | | | ■ | | | | | | ■ | | | | | ۹ |
| | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | | ۱۰ |
| | | ■ | | | | | ■ | | | | | ■ | | | ۱۱ |
| | | | | | ■ | | | ■ | | | | | ■ | | ۱۲ |
| | | | | ■ | | | | | ■ | | | | | | ۱۳ |
| | | | ■ | | | | | | | ■ | | | | | ۱۴ |
| | | | | | ■ | | | | | | | | | | ۱۵ |

حل جدول عادی شماره ۸۱۳۲

حل جدول ویژه شماره ۸۱۳۲