

Вышли на пенсию? Наслаждайтесь жизнью!

Так уж сложилось в нашем сознании, что человек делит свою жизнь на конкретные периоды, один из которых начинается с выходом **на пенсию**. Для некоторых людей пожилого возраста это закономерный итог увядания жизни, для других время отдыха и безмятежности. Не нужно считать, что вместе с пенсией пришла старость, и теперь время не жить, а доживать. Это вовсе не так.

Выход человека на пенсию можно охарактеризовать **как переход от суеты жизненных течений в тихую гавань отдыха и наслаждений**

. Многие мужчины и женщины встречают этот жизненный этап с радостью. Как правило, это люди, которые всю жизнь очень много трудились, занимались с детьми, участвовали в общественной жизни, или просто имели активную жизненную позицию и прекрасную энергетику. Да, в их существовании было все, кроме времени на личную жизнь. Они торопились жить для себя, для детей, во имя семейного благополучия. А теперь наступило

время, когда можно расслабиться и получать удовольствие практически от всего, что с вами происходит.

Хотя многим кажется, что личная жизнь пенсионера заключается в воспитании внуков и бесконечной помощи своим повзрослевшим детям, это вовсе не так. Не ставьте во главу угла обязанность воспитания внуков и их родителей. А взрослым детям необходимо понять, что бабушки-дедушки могут помочь с внуками, только если у них есть силы и соответствующий порыв. Но если бабушка решила посвятить освободившееся время своей так долго откладываемой личной жизни – она имеет на это полное право. Человеку нужно прислушиваться к своим желаниям, к своей интуиции, засекают моменты, когда он чувствует себя хорошо, и анализировать – какие обстоятельства так благотворно на него влияют. **Не надо делать того, от чего становится хуже.**

Довольно часто бывает и обратная ситуация, когда особо заботливые дети желают оградить своих пожилых родителей от какой-либо деятельности. Они, казалось бы, из лучших побуждений не принимают их помощь по дому, участие в воспитании шумных внуков. Но в результате человек становится одиноким, несмотря на наличие семьи.

В пожилом возрасте также нежелательно отказываться от многолетних привычек. Даже от вредных, если нет на то четких медицинских показаний. Если человек всю

жизнь курил – не стоит лишать себя привычного ритуала. Если для настроения ему нужно немного вина – пусть время от времени доставляет себе такое удовольствие. Если человек всю жизнь активно трудился – лишение физического труда приведет к негативным последствиям.

Но здесь главное не перестараться. Следует реально оценивать свои силы – иначе возможны неприятности. Людям пенсионного возраста необходимо заботиться о себе, беречь себя, набравшись здорового, положительного эгоизма. Очень важно, чтобы человек был осведомлен о том, что происходит с организмом с течением времени, какие проблемы медицинского характера представляют для него наибольшую опасность, чего следует остерегаться. Помните, профилактика заболевания – это всегда лучше, чем лечение.

Не стоит также забывать о духовном состоянии души и тела. Дарите себе как можно больше позитивных эмоций и впечатлений. Например, любовь. Она не только возможна в пожилом возрасте, она даже очень необходима. **Любви все возрасты покорны.** И не надо думать, что секс и пенсия – несовместимые понятия.

Расценивайте пенсионный возраст как время долгожданного отпуска. Теперь можно заняться своим любимым делом. Ведь у каждого человека есть хобби. Например, когда бабушка моей подруги вышла на пенсию, она стала заниматься вышиванием и разведением комнатных растений. Ей это доставляет массу удовольствия, а дети и внуки по-новому взглянули на нее. Другие получают удовольствие от посещения театров, музеев, выставок. Теперь отношение к искусству может открыться с другой стороны, ведь есть время рассмотреть и понять.

Можно даже заняться писательством, ведь в вашей жизни было многое, о чем интересно услышать подрастающему поколению. **Опыт и мудрость, которые могут передать нам старшее поколение, бесценны**

.

Когда я была в Москве, то приятно удивилась тому, что фишкой сезона многих столичных пенсионеров является участие во всевозможных телевизионных ток-шоу. И не только в качестве зрителей, часто активные пенсионеры становятся и героями таких передач.

Конечно, существует и другая сторона пенсии и отношение к ней. Например, нехватка денег, равнодушие властей, а нередко и родных детей. Постоянная слабость, болезни. То есть, все то, что разрушает человека изнутри. Но если пересмотреть свое отношение к жизни и постараться находить в ней не только минусы, но и плюсы, ситуация может измениться. **Многие пенсионеры недовольны своей жизнью и отношением к себе окружающих**. Это психологическая проблема самого человека, ему всегда чего-то не хватает, и здесь трудно помочь.

По-настоящему счастлив тот, кто принимает свою жизнь во всем многообразии. К счастью, такие люди не редкость. Я хочу привести в пример мою бабушку. Она пережила плен, потерю ребенка и любимого, одна подняла на ноги шестерых детей, работала на трех работах. Потом вышла на пенсию, к ней в гости часто приходили подруги-пенсионерки. Одни ругали власть, другие детей, а моя бабушка была довольна тем, что живет уже в мирное время, в своей стране и получает пенсию от государства.

Будьте счастливы и жизнерадостны, невзирая на возраст.

Автор - Наталья Шими́на

[Источник](#)