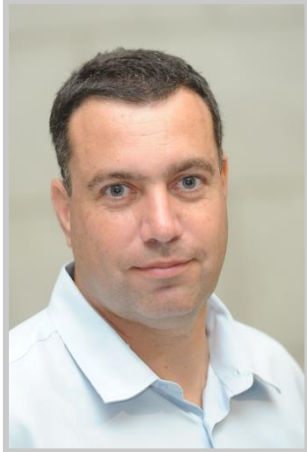


מה פתאום פרישה?

מאת: צחי קלנר, מנכ"ל נתיבי פרישה



פרישה מהעבודה היא חוויה פתאומית גם כאשר מתכוננים לבואה. היא מגיעה בגיל בו אנו מורגלים מאוד לחיי השגרה שלנו, בגיל בו לא פשוט בכלל עבורנו לשנות או להשתנות. בגיל בו אנו כבר קצת מחכים לה מצד אחד, ומאידך, לא פשוט אולי להודות- קצת פוחדים מבואה. אנחנו כבר כל כך רגילים- אולי אפשר לדחות בעוד שנה?

אבל היא מגיעה, - כמו שמגיע היום האחרון בעבודה כך גם מגיע היום הראשון מחוץ לעבודה, יום של התחלה של שגרה חדשה. בהתחלה אולי נאמר לעצמנו שזה רק יום חופשי, או כמה ימי חופש, או חופש גדול. נטייל קצת, נבזבז קצת, נשנה קצת מסביב ואולי אחר כך זה ייפול. אני לא אעבוד יותר? איך יתכן שמסתדרים שם בלעדי? יש לי חשיבות? וכששואלים אותי מה אני עושה או מי אני, איך אוכל להגדיר את עצמי כעת?

מהי העבודה בשבילי? מקום העבודה בו בילינו שעות רבות מיומנו, כל יום במשך מספר רב של שנים, העבודה היא הרבה יותר ממקום עבודה - במקום העבודה פיתחנו וטיפחנו קשרים חברתיים, ביססנו מעמד, צלחנו אתגרים, מצאנו פתרונות והיינו שייכים. מעבר לתחושת הערך, מקום העבודה סיפק לנו הכנסה קבועה, מסגרת כלכלית מובנית ושגרה יומיומית בה אנו מורגלים ובתוכה אנו יודעים להתנהל.

על דבר אחד יסכימו כל המומחים והחוקרים את הפרישה - תקופת הפרישה היא תקופה של פרידה ושל שינוי. זו תקופת מעבר המלווה בלא מעט אתגרים: אישיים, משפחתיים, כלכליים ותעסוקתיים. בפועל, לאחר תקופת "החופש הגדול" שהזכרנו קודם, אנו מוצאים עצמנו במציאות חדשה. למרות הפנסיה ומענקי הפרישה, ההכנסה יורדת (על פי רוב), הערך העצמי ותחושת הביטחון נפגעים והיחסים בתוך המשפחה והבית משתנים, כמו גם היחסים בין בני הזוג.

ועכשיו, בתקופת מעבר זו, יש לנו אתגרים חדשים לצלוח: ליצוק לזמן הפנוי שנוצר, תוכן חדש אשר יקנה לנו ערך ומשמעות, לפתח קשרים חברתיים, להיערך מבחינה כלכלית, לבלות, ליהנות וכן, גם לתכנן את העתיד. להשקיע בעצמנו ובאנשים שאנו אוהבים ולייצר שגרה חדשה, מתוך ההבנה שכעת יש מקום רב יותר לבחירה ולעיצוב מחדש של חיינו, בהתאם לצרכים, לרצונות, לחלומות וליכולות האישיות והכלכליות שלנו.

למעשה הפרישה היא מעבר מתפקיד העובד לתפקיד הפורש. וכמו כל מעבר מקצועי, גם כאן תקופת המעבר כרוכה בלמידה של התפקיד החדש, בהסתגלות ובהתאמה. חשוב לזכור כי תחושות האובדן והפרידה הן טבעיות ואף הכרחיות ליצירת תשתית בריאה להתפתחות אישית ולרווחה בתקופת הפרישה. ההסתגלות תלויה הן במאפיינים אישיותיים של האדם והן בהכנה אישית ומשפחתית.

מטרת קורס הכנה לפרישה היא בראש ובראשונה להביא את השינויים הצפויים למודעות ולהציג בפניכם את הכלים אשר יאפשרו לכם להתמודד עם השינויים בצורה הטובה ביותר, להסתגל למציאות החדשה ולחשוף אתכם לפתרונות נוספים הרלוונטיים לפרישה. מחקרים מלמדים כי עובדים אשר הודרכו לקראת הפרישה, נמצאו מודעים יותר לשינויים הצפויים וכן שיפרו מהותית את יכולת ההתמודדות שלהם עם השינוי ועם השלכותיו הרגשיות, הכלכליות והמשפחתיות.

אני מאחל לך הצלחה בפרק החיים החדש.