

دو تا سه روز تمرین پیاده‌روی در استادیوم ایلام دارم. سه روز مابقی هم به کوهنوردی می‌پردازم. همچنین در قالب تیم کوهنوردی، هر ماه یک برنامه صعود به قله‌های کشور با توجه به فصل و زمانی که در آن قرار داریم، انجام می‌دهم. «عزیزیان» نیز بازنشستگان را ترغیب به فعالیت می‌کند. او هم می‌داند که ماندن در خانه چیز جدید و ارزشمندی ندارد و تازه انسان را از ارتباط با اجتماع و شاد زیستن در آن دور می‌کند. «پیشنهاد من برای بازنشستگان این است که هیچ‌گاه سن را در نظر نگیرند و نگویند با این سن و سال، چنین فعالیت‌هایی دور از شأن من است. انسان، چه جوان و چه پیر، باید ورزش و فعالیت داشته باشد و برای ورزش کردن هم فرقی نمی‌کند چه سنی داشته باشیم. باید به خصوص برای بازنشستگان، ورزش در جایگاه اول باشد و انجام چنین فعالیت‌هایی لازم و ضروری است.»

معلم بازنشسته، خیر مدرسه‌ساز

این روزها وقتی از ساخت‌وساز صحبت می‌شود، بیشتر اشاره‌ها به سمت افرادی می‌رود که می‌سازند برای پول و منفعتشان و هرچه ساختمان‌های واحدی بیشتر و طبقات بالاتری داشته باشد، بهتر است و سود آن هم افزون‌تر. اما در این میان، انسان‌هایی زیر سایه آسمان خدا پیدا می‌شوند که اهل دلدن، با دل و قلبشان کار می‌کنند و همین می‌شود که خدا هم خوب به دادشان می‌رسد و کلیدشان را در قفل قلب‌های مردم می‌اندازد. وقتی این قفل باز شد، او می‌شود محبوب دل همه. «فاطمه ساعی» نیز یکی دیگر از بازنشستگان کشوری است که اتفاقاً در دوران بازنشستگی، کوله‌بار تدریس به کودکان را کنار گذاشته، اما هنوز هم به فکر جایی برای درس خواندن بچه‌هاست. علاوه بر این، مالک و مدیر یکی از درمانگاه‌های خیریه در تهران نیز هست. او تعریف می‌کند: «وقتی در زمان جنگ از منزلی که در تهران داشتیم نقل مکان کردیم، همیشه به این دلیل که منزل خوب و خوش‌یمنی بود، علاقه‌مند بودم که از آن به بهترین شکل استفاده شود. برای همین، این منزل را به عنوان یک مرکز درمانی تجهیز و درست کردم. همچنین در اراک، مدرسه‌سازی کردم. در تهران هم کلنگ‌زنی مدرسه‌ای در خیابان نواب را انجام دادم اما به دلیل کوتاهی برخی افراد، از ادامه آن منصرف شدم و در یکی از مناطق محروم اراک این کار را انجام دادم. نوع برخورد و صداقتی که در مسئولان آن شهر وجود داشت، موجب تشویق من به ادامه این کار شد و تصمیم گرفتم تا مدرسه دوم را هم در اراک بسازم که امیدوارم در مهرماه امسال افتتاح شود.» توضیحات کوتاه این بانوی بازنشسته از فعالیت‌هایش و معلمی که با کوله‌باری از تجربه در نظام آموزشی ایران خدمت کرده است، نشان می‌دهد که انسان‌ها در عین توانایی هم می‌توانند به فکر انسان‌های دیگر باشند. این رساندن پیام خیر به جامعه، تنها در ساخت‌وساز که نیاز مالی فراوانی دارد خلاصه نمی‌شود، بلکه فعالیت‌هایی که برای دفاع از محیط‌زیست، ارتقای سلامت یا دانش جامعه صورت می‌گیرد یا فعالیت‌های خیرخواهانه دیگری که از سوی هنرمندان بازنشسته این روزها برای آزادی زندانیان

در بند انجام می‌شود، همه نمونه‌هایی است برای تلنگر به انسان و البته سالمندان کشورمان که در این سن هم می‌شود کار کرد و مفید و اثرگذار بود. تنها نیاز است تا تصمیم بگیریم و حرکت کنیم.

تلاش یک بازنشسته برای تهیه داروی درمانگر اسپاسم عضلانی

«احمد داداشی» یکی دیگر از بازنشستگان کشوری است که با وجود ۶۱ سال سن، هنوز به دنبال مطالعه و تحقیق است و همین ممارست و پشتکار او است که سبب شده تا در همین دوران، به ترکیب جدیدی از یک داروی گیاهی دست یابد که اتفاقاً مناسب بخشی از جمعیت بازنشستگی کشور، یعنی درمانگر دردهای استخوانی و اسپاسم‌های عضلانی، است. داداشی یادآور می‌شود که پس از بازنشستگی به دلیل مشکلات جسمانی‌ای که داشته است، با توجه به مطالعاتی که از گذشت‌ها انجام داده به دنبال گیاهان دارویی و خاصیت درمانی آنها بوده است. او می‌گوید: «اسپاسم‌های عصبی و دردهای استخوانی برای من رنج زیادی به همراه داشت و با وجود مراجعات مکرر به پزشکان مختلف و تجویز انواع داروهای شیمیایی اما هیچ‌یک از این داروها اثرگذار نبود و درد من همچنان ادامه داشت. بنابراین به این فکر افتادم که دارویی درست کنم و با توجه به اینکه در داروهای گیاهی سررشته‌ای داشتم و قبلاً هم دارویی برای رشد و جلوگیری از ریزش مو تهیه کرده بودم، به این نتیجه رسیدم تا با ترکیب گیاهان، دارویی برای برطرف شدن این درد مزمن پیدا کنم. بنابراین مطالعات و تجربیاتم را جمع کردم و با ترکیب چند گیاه، به جواب مثبت رسیدم.» وی تأکید دارد: «از تمام بازنشستگان می‌خواهم که همواره به دنبال مطالعه و تحقیق باشند، همان‌طور که خداوند هم تأکید دارد و می‌فرماید «وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا». من از خداوند همیشه خواسته‌ام که علم و آگاهی‌ام را در جایی که بتوانم برای جامعه اثرگذار باشم و خدمتی انجام دهم، افزایش دهد و در این جهت هم تلاش‌های زیادی داشته‌ام. بازنشسته هیچ‌گاه نباید بگوید من بازنشسته‌شده و از کار افتاده‌ام؛ هیچ‌گاه چنین نیست.»

بازنشستگی و سالمندی در ایران و جهان تبدیل به یک مسئله مهم شده است، اما مهم‌تر از این مسئله آن است که چطور با آن روبه‌رو شویم و جامعه هدف را چگونه آموزش دهیم که این دوران به جای تبدیل شدن به یک دوره عذاب‌آور و همراه با بیماری‌های جسمی و روانی، به دوره‌ای پویا، مملو از انرژی و شادی تبدیل شود. طی طریق در این مسیر هم همت دولت و سازمان‌های مربوطه را می‌طلبد و هم خواست و تلاش بازنشستگان را که کوله‌باری از دانش و تجربه را با خود همراه کرده‌اند. شاید تلاش‌های صندوق بازنشستگی کشوری برای انتخاب بازنشسته نمونه کشوری و استانی یا ساخت خانه‌های امید بازنشستگان برای دورهمی و انتقال تجربه‌ها و دانش در این خانه‌ها بتواند یک نقطه آغازین برای سپری شدن دوره بازنشستگی پویا و شاد در کشور باشد.

انسان‌ها در عین توانایی هم می‌توانند به فکر انسان‌های دیگر باشند. فعالیت‌هایی که برای دفاع از محیط‌زیست، ارتقای سلامت یا دانش جامعه صورت می‌گیرد یا فعالیت‌های خیرخواهانه دیگری که از سوی هنرمندان بازنشسته، این روزها برای آزادی زندانیان در بند انجام می‌شود همه نمونه‌هایی است برای تلنگر به انسان و البته سالمندان کشورمان که در این سن هم می‌شود کار کرد و می‌شود مفید و اثرگذار بود