

داشت. بازنشستگان نباید در این دوره زیاد به دنبال پول باشند، بلکه باید بیشتر با انگیزه داوطلبانه و افتخاری در جامعه فعالیت کنند. شاید همین کار داوطلبانه در آینده راهی هم برای محقق شدن اهداف بعدی ایجاد کند».

به دنبال شازدهمین صعود

در کنار فعالیت‌های ذهنی، پژوهشی و تدریس، با فعالیت‌های اجتماعی، دسته‌ای از بازنشستگان با وجود موقعیت سنی و احتمال امراض و آسیب‌های جسمانی، از ورزش لذت می‌برند. کوهنوردی یکی از لذت‌بخش‌ترین و البته سخت‌ترین ورزش‌های دنیا است. شاید بُنیه جوانی برای صعود به قله‌های بلند، کارآمد باشد، اما گام‌نهادن در کوهستان و صعود به قله‌های مرتفع مانند دماوند که بلندترین قله کشور است، به هر حال، سختی‌های خاص خود را دارد. شاید ۱۵ مرتبه صعود به قله دماوند و بارها صعود به سایر قله موجود در ایران توسط یک بازنشسته کشوری با سن بالای ۶۰ سال، غیرقابل تصور و جای شگفتی باشد. «علیجان عزیزیان»، کوهنورد و ورزشکار ۶۵ ساله ایلامی است که علاوه بر فعالیت مستمر در رشته کوهنوردی، در پیاده‌روی آسیا هم مقام نایب‌قهرمانی کسب کرده و گواهینامه‌های آموزشی و مدارک مربیگری زیادی هم دارد. او در این سال‌ها، ثابت کرده است که بالا رفتن سن وسال نمی‌تواند جلوی آرزوها و خواست انسان را بگیرد بلکه می‌توان با توسل به امید و همت بلند، شگفتی‌های زیادی را رقم زد. او در همین باره می‌گوید: «من هم‌اکنون در رشته‌های ورزشی دو و پیاده‌روی و همچنین کوهنوردی فعالیت و ورزش می‌کنم. در مسابقات پیاده‌روی آسیا که سال ۹۰ در کشور مالزی برگزار شد، توانستم در رده سنی ۵۵ تا ۶۰ سال به عنوان نماینده ایران، بین ۳۴ کشور آسیایی، مقام دوم و نایب‌قهرمانی آسیا را به دست آورم. درواقع در این مسابقات ۵۹ سال سن داشتم و آخرین نفر یا من‌ترین فرد در رده سنی ۵۵ تا ۶۰ سال بودم». وی از فعالیت‌هایش در استان ایلام و در رشته کوهنوردی می‌گوید: «در حال حاضر، مسئول یک تیم کوهنوردی به نام کُور در ایلام هستم. من اکثر کوه‌ها و قله‌های ایران را صعود کرده‌ام و ۱۵ بار صعود موفق در جبهه‌های جنوبی و شمالی قله دماوند داشتم و امیدوارم برای شازدهمین بار به آن صعود کنم. به اکثر کوه‌های ایران هم چندین بار صعود کرده‌ام؛ مثلاً به قله دماوند ۱۵ بار، سبلان در اردبیل سه بار، علم‌کوه سه بار، الوند ۱۲ بار و شیرکوه و کرکس هم هر کدام یک بار. به قله‌های دیگر کشور هم یک یا چند بار صعود داشته‌ام و هنوز هم این صعودها ادامه دارد، اما بیشتر آن‌ها در زمان بازنشستگی بوده است. سه بار صعود خارجی هم، از جمله صعود به قله چهار هزار و ۹۰ متری آراگاتس ارمنستان و قله پنج هزار و ۱۳۷ متری آرارات ترکیه، در این دوران انجام داده‌ام».

شنیدن این صحبت‌ها از معلم بازنشسته‌ای که ۶۵ سال سن دارد، هم شگفت‌انگیز است و هم آموزنده؛ او با روحیه خاصی از فعالیت‌های ورزشی‌اش می‌گوید: «با وجود اینکه ۶۵ سال سن دارم، فعالیت ورزشی و بدنی می‌کنم و در هفته

و پویایی در این دوره به افراد نخبه یا افرادی که به واسطه دانش و مرتبه علمی، ارتباطات گسترده یا ثروت انبوه، پله‌های ترقی را سپری کرده‌اند، محدود نمی‌شود. افراد معمولی فراوانی نیز در جامعه ایران حضور دارند که این دوران را به یک فرصت طلایی و تجربه‌ای لذت‌بخش بدل کرده‌اند. نمونه این مورد، بازنشسته‌ای است که در دوران اشتغال در حوزه حفاظت از آب‌های زیرزمینی کشور فعالیت داشت و اکنون به مدد شوق و علاقه و همچنین نگاه خاصی که به فعالیت‌های داوطلبی دارد، یکی از فعالان هلال‌احمر در استان تهران است. «داوود امیدی‌کیا»، بیش از ۱۰ سال است که بازنشسته شده و از همان ابتدای بازنشستگی به کارهای داوطلبی وارد شده است. امیدی‌کیا از تصمیم آگاهانه خود برای سپری کردن یک دوران بازنشستگی پویا و فعال، می‌گوید: «انگیزه کار داوطلبی، در من از همان ابتدا و حتی در دوران خدمت نیز وجود داشت اما به دلیل عرق فراوان به فعالیت در حوزه آب، علاقه‌ای نداشتم به کار دیگری پردازم و این علاقه را آگاهانه برای بعد از دوران خدمت گذاشتم. پس از بازنشستگی، بسیار فکر کردم به اینکه شاید بتوانم ۳۰ روز یا مدت کوتاهی بدون فعالیت خاصی سپری کنم، اما پس از آن، قطعاً این روند برایم قابل ادامه و تحمل نخواهد بود. بنابراین، وقتی فراخوان جذب نیرو در یکی از سراهای محله سلسبیل جنوبی در منطقه ۱۰ تهران را مشاهده کردم، بلافاصله تصمیم به ثبت‌نام گرفتم و اتفاقاً مورد استقبال سرای محله نیز قرار گرفتم».

امیدی‌کیا، پس از ۱۰ سال بازنشستگی، نه تنها در خانه نمانده بلکه در حوزه‌های آسیب‌های اجتماعی و امدادگری نیز فعالیت می‌کند و اخیراً به عنوان مسئول امور جوانان و مشاور داوطلبان رئیس هلال‌احمر منطقه ۱۰ تهران انتخاب شده است. این بازنشسته کشوری که از دوران بازنشستگی به گفته خودش، بسیار لذت می‌برد، درباره انگیزه فعالیت‌هایش اظهار می‌کند: «شهروندان به من خیلی انگیزه می‌دهند. وقتی به آنها آموزش می‌دهم و شهروندان استقبال می‌کنند، یا در گذشته و زمان اجرای مانورها به عنوان فرمانده میدانی عمل می‌کردم و شهروندان کارشان را به‌خوبی انجام می‌دادند، خودش انگیزه و علاقه بیشتری در من ایجاد می‌کرد. به نظرم کسی که می‌خواهد انگیزه داشته باشد، باید مهارت و دانش کسب کند. من پیش‌بینی می‌کردم پس از بازنشستگی نباید بیکار بمانم و باید فعالیت کنم، بنابراین، انگیزه برای من وجود داشت، اما خواستم آن را شکوفا کنم؛ باید خود را نشان می‌دادم و آموزش‌ها و دوره‌هایی هم که گذراندم برای کسب مهارت بیشتر و درنهایت افزایش انگیزه در حوزه فعالیت بود».

امیدی‌کیا به بازنشستگان پیشنهاد می‌دهد: «تجربه خود من این است که دوره بازنشستگی، شاید در ماه‌های اول، از نظر روحی و مالی فشار و سختی نداشته باشد، اما به تدریج این فشار خودش را نشان می‌دهد و آن را بر بازنشسته تحمیل می‌کند. افراد باید برای خودشان پیش‌تر، برنامه‌ریزی و پیش‌بینی کنند که در این دوران چه فعالیت‌هایی خواهند

بازنشستگان
باید برای
خودشان
پیش‌تر،
برنامه‌ریزی
و پیش‌بینی
کنند، که در
این دوران چه
فعالیت‌هایی
خواهند داشت.
آنها نباید در
این دوره زیاد
به دنبال کسب
درآمد باشند،
بلکه باید
بیشتر با انگیزه
داوطلبانه و
افتخاری در
جامعه فعالیت
کنند. شاید
همین کار
داوطلبانه در
آینده راهی هم
برای محقق
شدن اهداف
بعدی ایجاد کند