



ماندگاریم همچون سرو
کلام رهبر انقلاب رمز عبور از بحران هاست؛ رمزی که برای کامیابی در عرصه‌های آشوب، یادآور مقاومت است

۱۰



کروکی‌ها چطور آنلاین می‌شوند؟
کروکی‌های دیجیتال تصادفات رانندگی جایگزین مدل قدیمی می‌شوند

۱۱



متروی پرند در محاق
از اسفند ۱۴۰۰ تا به امروز، یک ریال بودجه برای تأمین منابع مالی تکمیل خط متروی تهران -پرند اختصاص نیافته‌است

۱۲

هلمشهری به جامعه



زندگی «ابراهیم عطایی» پس از حادثه غرق شدن در دریای خزر تغییر کرد. او ۱۷سال را در بیداری زندگی کرده‌است

داستانِ دونده‌ای که نمی‌خواهد

گزارش

سحر جعفریان
روزنامه‌نگار

آب به بالای زانوهای «ابراهیم» که رسید، موجی کوتاه و مورب او را چند ۱۰متری از ساحل بندرانزلی (گیلان- آستان اشرفیه) دور کرد. آنقدر دور که دیگر زمین زیر پايش احساس نمی‌ششد. وحشت زده و هراسان رو به‌سوی ساحل، دست و پا زد. اما هر چه بیشتر دست و پای‌زد بیشتر از ساحل دور می‌شد. ناگهان جمله پُر تکرار ماهیگیران روستا که از کودکی وحشت غرق شدن را به جانش انداخته بود، در سرش پیچید: «دریا، نامر د است.» بعد هم در حالی که ریه‌هایش از آب تلخ مزه دریا پُر شده بود، به آرامی در عمقی نیمه تاریک فرو رفت. بی آنکه بداند مرگش در این غرق شدن نیست و آینده متفاوتی انتظارش را می‌کشد.

نقطه اوج روایت ابراهیم؛ سوورئال است! این حادثه در شهریور سال ۱۳۸۴ برای ابراهیم ۱۶ساله و ساکن روستای «تمجال» شهرستان آستانه اشرفیه گیلان رخ داد. ۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند و نجاشش دادند. چشم از کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!ا همه را به جز آن تلخی آب و تاریکی عمقی که لحظه غرق شدن تجربه کرده بود، درست مانند کابوس‌هایی که گاهی در کودکی می‌دید. طبق وعده پزشکان، فراموشی موقتش که حاصل ترومای حادثه بود، تقریباً هم‌زمان با ت رخیص اش از بیمارستان رفع شد. اما این، همه روایت و داستان زندگی «ابراهیم عطایی» نیست. این روایت تا بدین جا تکراری و معمولی، نقطه‌ه اوج دیگری دارد که با ویژگی‌هایی مانند عجیب و غریب و البته نادر بودن، هر خواننده و مخاطبی را حسایی حیرت زده می‌کند. نقطه اوجی که تا پیش از وقوعش در زندگی ابراهیم، فقط می‌توانست موضوعی هیجان‌انگیز برای ساخت فیلم‌های سینمایی یا ژانر تخیلی یا بهانه‌ای علمی بسرای نظریه پردازی در حوزه زیست‌شناسی و پزشکی باشد. در واقع، آنقدر سوورئال که ابعدادش در زندگی واقعی به خوبی نمی‌گرفت! پزشکان از این نقطه اوج عجیب و نادر به‌عنوان اختلال احتمالی در کارکرد غده «پینه‌آل» یا غده «صنوبری» زیر و بین نیمه‌کره‌های مخ، ی‌ساد می‌کنند که وظیفه کنترل و تنظیم چرخه خواب و بیداری در افراد را بر عهده دارند. بنابراین با بروز این اختلال در ابراهیم، او دیگر نتوانست بخوابد. تا به امروز که ۱۷سال از آن ماجرا می‌گذرد و خوابیدن و خواب دیدن برای او، به رؤیایی شیرین و دست‌نیافتنی تبدیل شده‌است.

شب‌های بدون رویا

ابراهیم، داستان خود را این‌گونه بیان می‌کند و می‌گوید: «شب اولی که از بیمارستان مرخص شدم و به خانه آمدم خوابم نبرد. تصور کردم شاید به‌خاطر ترس از حادثه یا حتی خوشحالی از نجات‌یافتن و زندگی دوباره باشد. شب دوم نیز با بی‌خوابی گذشت. شب سوم و شب‌های دیگر هم حتی برای ثانیه‌ای خواب به چشم‌انم نیامد! به همین منوال حدود یک ماه گذشت. بدنام ضعیف شد و سیستم اعصابم به هم ریخت. تصمیم گرفتم به پزشک مراجعه کنم؛ آن هم پزشک عمومی‌ رااستش چون اوضاع مالی‌مان خوب نبود نمی‌توانستم از عهده پرداخت هزینه ویزیت پزشک متخصص بر بیایم. از طرفی هنوز ماجرای شب بیدارماندن‌هایم را به پدر و مادرم نگفته بودم. بنابراین گزینه بهتر و در دسترس‌تری به جز پزشک عمومی پیش رویم نبود. یادم هست آن پزشک هم بعد از تجویز چند ورق قرص، توصیه به صبر برای حصول بهبودی در گذر زمان کرد. مدتی گذشت و من همچنان شب‌ها بیدار بودم. یا به سقف اتاق خیره می‌ماندم یا آنقدر در این پهلو به آن پهلو می‌چرخیدم تا روشنی روز پیدا شود. به خانواده‌ام هم نمی‌گفتم، چون نمی‌خواستهم به مشکلاتشان اضافه شوم. خلاصه در آن مدت هر چه انتظار در خانه داشتیم خواندم و هر چه کاغذ سفید گیر آوردم نقاشی کردم. بعضی شب‌ها هم بعد از به خواب رفتن اعضای خانواده‌ام، از پنجره آشپزخانه بیرون می‌رفتم تا چند ساعتی بدم و خسته شوم.»



مکتب



هادی رضایی، مسئول کمیته ثبت رکوردهای ملی ایران:

رکوردداران ملی با شیوه‌های متنوعی حمایت می‌شوند

حمايتکری و پشتیبانی از نخبگان ورزشی در سست به اندازه فرایند «استعدادیابی» و «استعداد پروری» برای سلامت جامعه و نیز افتخار آفرینی، حائز اهمیت است. هادی رضایی، مسئول کمیته ثبت رکوردهای ملی ایران در این باره می‌گوید: «یکی از شیوه‌های حمایتگری از استعدادها به‌ویژه در حوزه ورزشی، ثبت رکوردهای گوناگون آنهاست. شیوه‌ای که در کمیته رکوردهای ثبت ملی ایران به خوبی دنبال می‌شود. در واقع به‌منظور ساماندهی و نظارت بر کمیت و کیفیت ثبت مهارت‌های فردی و گروهی (ورزشی)، این مسئولیت‌از حدود سال ۱۳۹۱از سوی وزارت ورزش و جوانان به هیأت ورزش‌های همگانی سپرده‌شد تا به‌عنوان تنها مرجع رسمی و ملی ثبت‌کننده استعدادها یا شگفتی‌های شاخص و پارامترهای منحصر به فرد به فعالیت خود ادامه دهد.» رضایی همچنین می‌افزاید: «گروه‌های زیرمجموعه این کمیته ملی، شامل فنی، آموزش، آمون، داوری و مسابقه است که انواع رکوردها را با بالاترین استاندارد بعد از سنجش، دسته‌بندی و اندازه‌گیری، به ثبت می‌رسانند تا ؛خلی شناسایی و معرفی استعدادها در کشور به‌طور کامل رفع شود؛ خللی که با وجود کارکرد شسرکت جهانی «کینس» و البته بیشتر جنبه تجاری و

و ناگهان شهرت!

سال ۱۳۸۷بود که یکی از پزشکان ابراهیم، اجرای عجیب و غریب شب بیدار ماندن و هرگز نخوابیدن او را با خبرنگاران شبیکه تلویزیونی و استانی در میان گذاشت. طوری که در کمتر از چند روز، ایسن جوان گیلانی به شهرت جهانی رسید و خبرنگاران و مستندسازان ایرانی و خارجی، راه‌خانه‌اش را در پیش گرفتند. ابراهیم از آن دوران می‌گوید: «بعد از اینکه نخستین مصاحبه‌ام از شبکه استانی پیش شد، ابتدا اقوام و همسایه‌ها سراغم آمدند؛ آن هم با برخورد‌های متفاوت؛ بعضی‌ها با حرف‌هایشان در من انگیزه ایجاد می‌کردند و امید می‌دادند. بعضی دیگر اما بیشتر نمک روی زخم بودند که فقط باعث افزایش ترس و نگرانی می‌شدند. خبرنگاران از سایر روزنامه‌ها، خبرگزاری‌ها و نیز فیلمسازان مختلف و مستندسازان خصوصی هم تماس‌ها در روستایمان رفت‌و آمد داشتند. به قول کاظم بقال، (یکی از کاسیان روستای دهسال) جاذبه عجیب و غریب گردشگری روستا محسوب می‌شدم. همان زمان‌ها بود که نخستین رکورد دوی استقامت (۱۳روز دویدن از آستانه اشرفیه گیلان تا مشهد مقدس) را ثبت کردم. با ثبت این رکورد و ادامه تحصیل در رشته مورد علاقه‌ام یعنی تربیت بدنی (به واسطه کمک‌های مالی یک نیکو کار)، حس می‌کردم توانستم تهدید نخوابیدن را به فرصت زندگی بیشتر تبدیل کنم. فرصتی که بسیاری خواهان آن هستند اما شرایط فیزیولوژیک بدنشان اجازه نمی‌دهد.»



برندینگ دارد، همیشه در ایران احساس می‌شد. با راه‌اندازی کمیته ثبت رکوردهای ملی ایران که به نوعی حمايتکری معنوی و مادی محسوب می‌شود. استعداد‌های ورزشی با انگیزه بیشتری به رقابت پرداختند. همچنان که تاکنون بیش از ۳هزار رکورد در این کمیته به ثبت رسیده که ۶۰۰عنوان از آنها هنوز شکسته نشده‌اند.» مسئول کمیته ثبت رکوردهای ملی ایران با اشاره به انتشار کتاب «رکوردهای ملی ایران ۱۴۰۰»، ادامه می‌دهد: «در کتاب رکوردهای ملی ایران که در ارد بهیشت ماه ۱۴۰۱به چاپ رسید در ۱۸فصل، ۴۵۰ رکورددار انواع رکوردهای ورزشی (فهرمانی و غیرفهرمانی)، غیروزشی (ورزشی و غیرورزشی) هستند و نیز پاراکورد (مربوط به رکوردهای جانبازان و معلولان) معرفی شده‌اند تا طبق دستورالعمل سازمان ورزش، تنوعبخشی در سازوکارهای حمايتکری ورزشی، رعایت شود.» رضایی در پایان خاطر نشان می‌کند: افرادی که دارای استعداد و مهارت (ورزشی و غیرورزشی) هستند و نیز تمایل به اجرا و ثبت رکورد دارند، می‌توانند درخواست مکتوب خود را مبنی بر ثبت رکورد (فردی یا گروهی) به هیأت ورزش‌های همگانی استان محل سکونت خود ارائه دهند تا بعد از اجاع به فدراسیون، اقدامات لازم در ارتباط با ثبت رسمی صورت پذیرد. لازم به توضیح است که اگر فرد متقاضی ثبت رکورد از توانایی مالی مناسب برخوردار نباشد، همه مراحل ثبت رکورد به‌صورت رایگان انجام خواهد شد.»

رکوردهایی که یکی پس از دیگری زده می‌شد سال ۱۳۸۸دومین رکوردش را با دویدن از شهر ستان آستانه اشرفیه تا عراق - کربلا، محلی در مدت ۱۷روز، به ثبت رساند. او در این‌باره می‌گوید: «رکورد نخست خود را بدون اسپانسر و هم‌زمان با روزهایی که به‌دنبال کار ثابت می‌گشتم ثبت کردم. روزهایی که به‌معنای واقعی شرایط مالی خانواده‌ام مناسب نبود و مجبور بودم چند نوبت کار کنم تا بتوانم هم کمک خرج آنها باشم و هم برای اهداف و آرزوهای خود برنامه‌ریزی کنم. یکی از این اهداف و آرزوها، ثبت رکورد جهانی دویدن از شهرستان آستان اشرفیه تا تهران در ۲۰ساعت، بدون وقفه و استراحت بود که انجامش دادم ولی چون توانایی پرداخت هزینه ثبت و دعوت از نماینده شرکت کینس در مراسم رکوردزنی را نداشتم، در حد رکورد ملی باقی ماند. البته ناگفته نماند بعد از ثبت این رکورد اخیر بود که با پیگیری مسئولان، به‌عنوان نگهبان ششیفت شب پارک ساحلی آستانه اشرفیه به استخدام شهرداری درآمد. مدرک تحصیلی‌ام آن زمان که نگهبان پارک بودم، کارشناسی ارشد بود برای همین سعی کردم به اداره تربیت بدنی آستانه اشرفیه یا گیلان انتقال پیدا کنم تا با توجه به رشته تحصیلی‌ام، کارایی بهتر و بیشتری داشته باشم. این اتفاق میسر نشد تا حدود سال ۱۴۰۰که به سازمان آتش‌نشانی رشت راه یافتم و آتش‌نشان شدم. البته ساعت‌هایی در هفته نیز در یکی از دانشگاه‌های رشت به تدریس تعدادی از دروس تربیت بدنی می‌پردازم تا شاید بتوانم از عهده تأمین هزینه‌های تحصیل در مقطع دکتری (رشته مدیریت دولتی) بر آیم.»

تسهیلگری برای شناسایی و معرفی اسپانسر ابراهیم از سالی که دویدن را آغاز کرد، پیش‌از ۲۰رکورد ملی و استانی به ثبت رسانده که اغلب آنها برای ثبت رسمی و نه‌ایست نیازمند هزینه و زمان است. او در این‌باره می‌گوید: «رکوردهای من می‌توانست هم بیشتر باشد و هم جهانی شوند اما فقط به سبب مشکلات مالی شخصی و از همه مهم‌تر حمایت‌نشدن از سوی اسپانسرهای خصوصی و دولتی، در همین کمیت و کیفیت باقی ماند. به‌نظرم اگر سازمان و یا فدراسیون ورزش شرایط اسپانسر ی مالی را ندارد بهتر است در ارتباط با شناسایی و معرفی اسپانسرهای خصوصی به ورزشکاران، تسهیلگری کند؛ طوری که استعدادی ناشناخته باقی نماند و نخبه ورزشی هم از ادامه مسیرش ناامید نشود. خودم هم در این زمینه مدتی است دست به کار شده‌ام و مطالعات تحقیقاتی و پژوهشی روی طرح‌ها و شیوه‌های جذب اسپانسر و راهکارهای سودآوری دوسویه سرمایه‌گذاران و ورزشکاران را انجام می‌دهم تا اگر روزی شرایط مالی‌ام مساعد شد، بتوانم در چارچوب علمی، گره از کار افراد بااستعداد بگشایم. البته هم‌کنین نیز برنامه آموزش رایگان و تخصصی برخی از رشته‌های ورزشی به کودکان مستعد و نیازمند را پیگیری می‌کنم.»

خلاصه گزارش

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

۱۰دقیقه زیر آب بود که ۲ماهگیبر متوجه‌اش شدند

و نجاشش دادند.

چشم‌امز کما که باز کرد، جانش خسته و حافظه‌اش بدون خاطره بود. انگار دریا همه خاطراتش را چه خوب و خواسنی و چه بد و نادوست‌داشتنی حسایی شسته بود!

یادداشت

علیرضا درخشانی

روزنامه‌نگار

بازنشستگی، تهدید یا فرصت طلایی؟

بازنشستگی در ذات خودش یک اتفاق ساده‌است، اتفاقاً درنگاه اول اتفاق خوبی هم است، اینکه بعد از چند دهه کار و ارائه خدمات شغلی به اجتماع، حالانویت اجتماع می‌شود که با پرداخت حقوقی ثابت و امکان استراحت به افسر، اجازه بدهد تا برای خودشان وقت فراغت و زندگی داشته باشند، اما تجربه نشان داده است این موقعیت که با این تعریف، رؤیایی به‌نظر می‌رسد، خیلی وقت‌ها به‌دلیل کمبود حمایت‌های اقتصادی و اجتماعی از یک‌سو و باورهای تار یک و منفی خود افراد از دوران بازنشستگی از سوی دیگر، به یک بحران جدی همراه با افسردگی و انزوا تبدیل شده است. در این گزارش سعی داریم بازنشستگی را با بخشی از ابعاد روشن و تاریکش بررسی کنیم و با حضور مونا یوسفی، روانشناس و مشاور خانواده از ترنفدهایی برای داشتن یک بازنشستگی سلامت و شاد بگوییم، اما پیش از همه اینها باید درنظر داشت نبود حمایت‌های اجتماعی و مالی لازم از بازنشستگان مهم‌ترین عامل بحران‌ساز در زندگی آنهاست که لازم است دولت همواره به آن توجه ویژه داشته باشد چون تا زمانی که مشکلات جدی مالی برای بازنشستگان وجود داشته باشد، انجام بسیاری از ایده‌ها برای کیفیت بخشی به زندگی آنها، هر قدر هم در تئوری درست باشد، «عملاً» ممکن نخواهد شد.

بازنشستگی از کار افتادگی نیست
باور غلط عمومی این است که بازنشستگی معادل «کار افتادگی» و «خانه‌نشینی» است. اصلاً این فرض از پایه اشتباه است و بازنشستگی نه‌تنها به معنی از کار افتادگی نیست بلکه مطابق شواهد آمار موجود، بسیاری از بازنشستگان در سنین بین ۶۰و ۷۰سال، با استفاده از فرصت بازنشستگی، توانسته‌اند به‌خودشکوفایی و موفقیت‌های حرفه‌ای و شخصی فراوانی برسند.

نقشه گنج را پیدا کنید
برنامه‌ریزی برای دوران بازنشستگی می‌تواند با طراحی یک نقشه اقتصادی مؤثر برای کمک به وضعیت معیشت شما در دوران بازنشستگی شروع شود؛ برای نمونه اقدام برای استفاده از بیمه‌های عمر، بیمه‌های تکمیلی و حتی بیمه حوادث می‌تواند خاطرات را تا حدودی آسوده کند. از طرف دیگر خوب است سرمایه‌گذاری‌هایی را برای امرراعش در دوره بازنشستگی انجام بدهید.

دست به‌کار باشید
حتی یک کار نیمه‌وقت هم برای شما می‌تواند مثل یک معجزه نجات‌بخش باشد؛ ضمن اینکه خیلی وقت‌ها می‌شود کسب‌و کار تازه‌ای را از ابتدا راه بیندازید که این هم سبباً انگیزبخش بوده و برای داشتن دوران بازنشستگی سلامت، قطعاً مؤثر است.

وقت اضافه، رنگ هنر است
باهنر، دوست باشید، ساز بزنید، نقاشی کنید، دست به قلم شوید و اگر هم هیچ کدام اینها را بلد نیستید برای اموختن‌شان با شور و شوق اقدام کنید و در حرکت به‌سوی هنر یک لحظه هم تردید نکنید.

کمک کنید؛ حتی اگر کمک نخواهد
برای کمک به اجتماع، در انجام اموری که تجربه و دانش شما می‌تواند کارساز باشد، پیشقدم، داوطلب و در عین حال پیشنهاددهنده باشید. اگر مهارتی را به‌صورت تخصصی بلد هستید برای آموزش همگانی آنها به سازمان‌هایی که به آن تخصص نیاز دارند یا سرای محلات شهرداری‌ها مراجعه کنید.

مشکلات خانوادگی را جدی بگیرید
با آغاز دوران بازنشستگی، خوب یا بد، بیشتر وقت‌تان را در خانه هستید و عجیب نیست اگر مشکلات شما در روابط زناشویی یا ارتباط با فرزندان‌تان برجسته‌شود. از مشاورین و روانشناسان برای خانواده درمانی کمک بگیرید و اجازه ندهید که مشکلات کوچک شما به بحران‌های بزرگ و دلزُدگی‌های طولانی تبدیل شوند.

دوستی با ورزش، آجیل مشکل‌گشا
لازم نیست ازهمان ابتدا با ورزش کردن شروع کنید؛ یک ساعت کافی است ورزش کردن را ببینید، شبیه شوخی به‌نظر می‌رسد اما باور کنید شوخی نیست. انجام یک رشته ورزشی مورد علاقه‌تان را در محیط پرشور و حال‌گشا باهنگ ورزشی ببینید. درضمن خوب است آنبند که سالمندان زیادی دردنیا هستند که آموزش یک رشته ورزشی مورد علاقه‌شان را در دوران فراغت بازنشستگی آغاز کرده‌اند، پس این میل را جدی گرفته و در نخستین فرصت برایش «اقدام» کنید.

سلامتی دغدغه‌است
همیشه از دست دادن سلامتی یکی از دغدغه‌های جدی بازنشستگان بوده‌است؛ بنابراین برای سلامت بودن، این چند نکته را حتماً جدی بگیرید. چک‌آپ‌های پزشکی، تغذیه خوب، ورزش و تفریح‌های منظم همه و همه می‌توانند کمک کنند در دوران بازنشستگی هم سالم بمانید. روی عزت و اعتماد به نفس خودتان به کمک مطالعه و مشاورین خبره کار کنید. این‌گام مهم، یکی از بنیادی برای داشتن روان و جسمی سالم‌تر خواهد بود.