

كَلِمَاتٌ لِلْحَيَاةِ (الحلقة-71-)

تحت عنوان: (نصائح للمتقاعدين)

بقلم: أ.د. جودت أحمد سعادة المساعيد

يحتاج المتقاعدون لعددٍ من النصائح التي تجعلهم أكثر حيوية ونشاطاً. ومن بينها: ضرورة المشي يومياً ولو لمدة 20 دقيقة من أجل تنشيط الدورة الدموية، مع ضرورة تناول الغذاء المتكامل، والتواصل مع ذوي الاهتمام المشترك، وحضور بعض الأنشطة الاجتماعية، ووضع خطة تنظيمية لاستغلال الوقت فيما يفيد الناس، بدلاً من مواجهة الفراغ القاتل، ثم محاولة القراءة والكتابة لتفعيل العقل، والقيام بزيارات أو رحلات خارج المنطقة التي تعيش فيها من أجل أن تستمتع بحياتك، فقد قال أحد الحكماء: التقاعد ليس نهاية الطريق، بل مجرد منعطفٍ فيه.