

گذرگاه کهنسالی



عصبانیت در سالمندی

پیری از مراحل طبیعی زندگی انسان به‌شمار می‌آید. با افزایش سن تغییرات جسمانی، روحی و رفتاری نیز اتفاق می‌افتد. از جمله تغییرات رفتاری می‌توان به افزایش خشونت و بداخلاقی در برخی سالمندان اشاره کرد. این پدیده می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری برای سالمندان و اطرافیان‌شان به‌همراه داشته باشد. «سندرم پیرمرد بدخلق» به غیر از حالت مداوم عصبانیت، علائم دیگری نیز دارد؛ از جمله اضطراب، عصبی بودن، فرسودگی عاطفی، درد مفاصل، عرق کردن، خستگی، الگوهای خواب نامنظم، کاهش میل جنسی، حساسیت عضلات و خستگی فیزیکی. افراد مسن ممکن است به زندگی اجتماعی شما حسادت کنند، اعتماد به نفس پایینی داشته باشند یا احساس تنهایی کنند. شاید تلاش آن‌ها برای جلب توجه به‌صورت خشم ظاهر شود، درست مانند یک کودک خردسال وقتی که مطمئن نیست چگونه باید با دیگری ارتباط برقرار کند.

تغییرات رفتاری در سنین بالا شایع و ناشی از عوامل مختلف است. اما علل افزایش خشونت و بداخلاقی در سالمندان چیست و اصلاً دانستن علل آن چه اهمیتی دارد؟ با شروع روند پیری، تغییراتی در ساختار مغز و سیستم بدن اتفاق می‌افتد که احتمال دارد به اختلال در کنترل رفتاری و احساسات منجر شود. همچنین برخی بیماری‌ها مانند آلزایمر و پارکینسون می‌توانند باعث تغییرات شدید در رفتار و شخصیت سالمندان شوند. یکی دیگر از علل بدخلقی کاهش فعالیت‌های اجتماعی و ایزوله شدن از جامعه است که می‌تواند احساس تنهایی و نارضایتی را افزایش دهد و منجر به بداخلاقی سالمند شود. فشارهای مالی و خانوادگی هم در این راستا مؤثرند. مشکلات مالی، اختلافات خانوادگی و وابستگی به دیگران تنش‌ها را افزایش داده و رفتارهای ناپسند را در سالمندان تحریک می‌کند. از طرفی اگر سالمندان نتوانند خواب سالم و کافی داشته باشند با مشکل کم‌حوصلگی مواجه خواهند شد. عدم خواب به میزان کافی یا اختلال در الگوی خواب می‌تواند تأثیرات منفی بر روحیه، رفتار و حالت عمومی سالمندان داشته باشد و به عواملی که می‌توانند به بداخلاقی و افزایش تنش‌ها منجر شوند، کمک کند. تغییرات در شرایط زندگی مانند انتقال به محیط جدید یا تغییر در روابط خانوادگی می‌تواند باعث شدیدتر شدن رفتارهای پر خاشگرانه افراد مسن شود. حال که با عوامل تغییرات خلق و خو در سالمندان آشنا شدیم، بهتر است به راهکارها نیز گوشه چشمی داشته باشیم. راهکارهای متعددی برای مدیریت خشونت و بداخلاقی در سالمندان وجود دارد که با توجه به آن‌ها می‌توان این وضعیت را تا حدی مدیریت کرد.

نخستین راهکار مشاوره روانشناختی است. درواقع ارائه خدمات مشاوره به سالمندان و خانواده‌های‌شان با هدف مدیریت استرس و تنش‌ها می‌تواند به کاهش خشونت کمک کند. فعالیت‌های اجتماعی نیز بسیار مؤثر خواهد بود. تشویق سالمندان به شرکت در فعالیت‌های گروهی و اجتماعی، احساس ارتباط اجتماعی را تقویت کرده و از منزوی شدن جلوگیری می‌کند. توجه به سلامت فیزیکی سالمندان را باید در اولویت قرار داد. حفظ سلامت جسمانی از طریق تغذیه مناسب و ورزش منظم می‌تواند موجب بهبود روحیه و کاهش بداخلاقی شود. شما در مواجهه با سالمند بدخلق خود همچنین می‌توانید به آموزش مهارت‌های مدیریت خشونت به آن‌ها به‌عنوان یک راهکار نگاه کنید. آموزش تکنیک‌های مدیریت احساسات و خشونت به سالمندان و خانواده‌های‌شان می‌تواند به کاهش واکنش‌های ناپسند در مواجهه با مشکلات بینجامد. مهم است بدانید که پر خاشگری رفتاری ناپسند و مضر است و در هر سنی باید جدی گرفته شود. اگر فرد سالمند به رفتارهای پر خاشگرانه روی آورده، باید با پزشک یا متخصص روانشناس مشورت کنید.

می‌کند تلاش‌های خود را متمرکز کنید و شانس موفقیت را افزایش دهید. هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی در کسب‌وکار یک روش تجاری رایج است که انگیزه و عملکرد را ارتقا می‌دهد. چه در یک کسب‌وکار کوچک، چه بزرگ، اهداف تجاری قوی شما را به موفقیت نزدیک می‌کند. کسب‌وکاری که هدف‌گذاری نشده باشد، احتمال رسیدن به موفقیتش، تا حد زیادی کاهش می‌یابد.

دلایل اهمیت

مهم‌ترین دلیل این است که هدف‌گذاری برای کسب‌وکار از ساده‌ترین روش‌هایی است که به ایجاد انگیزه در کارکنان کمک می‌کند. نداشتن هدف از اصلی‌ترین دلایل کاهش انگیزه و نشاط به حساب آمده و به شکل قابل توجهی در میزان بهره‌وری تأثیرگذار است. از طرف دیگر، دستیابی به اهداف تعیین‌شده می‌تواند اعتماد به نفس کارکنان را افزایش داده و رضایت شغلی آن‌ها را به دنبال داشته باشد. همچنین هدف‌گذاری برای کسب‌وکار در تعیین اولویت‌ها مؤثر بوده و تمرکز بر آن‌ها را افزایش خواهد داد. دستیابی به اهداف روندی است که به اولویت‌بندی و تعیین برنامه زمانی مشخص نیاز دارد. این مسئله، انجام به‌موقع وظایف را برحسب ترتیب منطقی آن‌ها امکان‌پذیر و دسترسی به آن‌ها را ملموس‌تر و ساده‌تر می‌کند. هدف داشتن به بهبود تصمیم‌گیری کارکنان و افراد درگیر در پروژه کمک می‌کند. به این ترتیب، اعضای گروه می‌توانند تصمیمات خود را بااطمینان بیش‌تری اتخاذ کرده و آن‌ها را با اهداف تعیین‌شده مطابقت دهند. در نهایت، ارزیابی نتایج احتمالی نیز امکان‌پذیر خواهد بود. هدف‌گذاری برای کسب‌وکار در افزایش احساس تعلق و ارتقای کار گروهی مؤثر است. تعیین هدف و به اشتراک‌گذاری آن به اعضا کمک می‌کند با اهمیت فعالیت‌های خود و ارتباط آن با اهداف سازمانی آشنایی یابند. این امر به نوبه خود می‌تواند در تقویت کار گروهی و افزایش مشارکت تیمی تأثیرگذار باشد. تعیین اهداف، شرایط حرکت روبه‌جلو را برای کارمندان مهیا و آن‌ها را در این مسیر هدایت می‌کند. این کار می‌تواند به‌عنوان یک نقشه راه جهت دستیابی به خواسته‌های سازمان عمل کند. به علاوه، هدف‌گذاری برای کسب‌وکار از مهم‌ترین عواملی است که بهبود مهارت‌ها و توانایی‌های کارمندان را در پی دارد.

هدف‌گذاری در مسیر پیروزی



پروژه کمک می‌کند. هر کسب‌وکاری چه در دنیای واقعی و چه در دنیای مجازی، نیازمند هدف‌گذاری و همچنین برنامه‌ریزی کاملاً مناسب است. هدف‌گذاری در کسب‌وکار موضوعی است که خیلی از افرادی که به دنیای کسب‌وکار وارد می‌شوند، نسبت به آن بی‌اعتنا هستند. هدف و برنامه، دو موضوعی هستند که رابطه تنگاتنگی با یکدیگر دارند. هدف بدون برنامه و برنامه بدون هدف، به هیچ جایی ختم نمی‌شود. هدف‌گذاری در حوزه کار و اشتغال می‌تواند کلی و سطح‌بالا باشد یا با تمرکز بر اقدامات قابل اندازه‌گیری خاص انجام شود. از طرفی پیشرفت در کسب‌وکار با تعیین اهداف قابل اندازه‌گیری بسیار آسان است. فرایند اهداف به یک فرایند هدف‌گذاری مشترک گفته می‌شود که شامل تعیین اهداف مشخص، قابل اندازه‌گیری، قابل دستیابی، مرتبط و محدود به زمان است و به شما کمک

هدف‌گذاری، به فرایند قدرتمندی دست می‌یابد که از طریق آن می‌توانید مسیر آینده خود را روشن کنید و انگیزه لازم برای تبدیل خواسته‌ها به واقعیت را به دست آورید. فرایند هدف‌گذاری جهت و نحوه تمرکز را به شما نشان می‌دهد. همچنین باعث می‌شود که درباره خواسته‌های خود در زندگی و نقطه‌ای که می‌خواهید به آن برسید، مطمئن‌تر شوید.

هدف‌گذاری در کسب‌وکار

هدف‌گذاری برای کسب‌وکار از مهم‌ترین ویژگی‌هایی است که به پیشرفت امور منجر می‌شود. این امر از اصلی‌ترین اقداماتی است که مسیر دستیابی به اهداف را هموارتر می‌سازد. تعیین اهداف منطقی و واقع‌بینانه و گام برداشتن در مسیر تحقق آن‌ها به ایجاد انگیزه و موفقیت



انسان موجودی هدف‌محور است و تحقیقات روانشناختی انجام‌شده در این زمینه نشان می‌دهد که روان انسان به گونه‌ای طراحی شده که می‌تواند فعالیت‌های روزمره خود را به شکل کاملاً منظم در راه رسیدن به اهداف گوناگون در زندگی برنامه‌ریزی کند. بنابراین برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف مختلف یک اصل مهم و اساسی در زندگی و شادکامی‌های فرد شناخته می‌شود. همواره لازم است با مطالعات روانشناختی و آشنایی با علوم مدیریت زمان و هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی‌های لازم را در این زمینه انجام داد. با مرور خاطرات گذشته خود متوجه می‌شوید که در تمام مراحل زندگی زمانی که به خواسته‌ها و اهداف خود رسیده‌اید، احساس شادکامی و رضایت داشته‌اید. بنابراین اصل مهم در رضایت از زندگی و کسب احساس شادکامی موفقیت در رسیدن به خواسته‌ها، آرزوها و در نهایت اهداف مختلفی است که در مراحل گوناگون زندگی خود تعیین کرده‌اید. در همین راستا باید در نظر داشته باشیم که هدف‌گذاری بخش مهمی از راه‌اندازی یک کسب‌وکار موفق است. با تعیین اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت تمرکز واضحی از کار به دست خواهید آورد که یکی از راه‌های افزایش انگیزه کارکنان نیز می‌شود. با تعیین هدف این امکان برای شما فراهم می‌شود تا مجموعه‌ای از معیارها را در نظر داشته باشید و ببینید آیا کسب‌وکار شما موفق است یا خیر. هدف‌گذاری در کار به شما کمک می‌کند تا مسیر کسب‌وکار خود را کنترل کنید و شانس دستیابی به اهداف تجاری بزرگ‌تر را افزایش دهید.

تعریفی بر مفهوم هدف‌گذاری

هدف‌گذاری، یکی از بهترین روش‌هایی است که می‌توانید از طریق آن، اهداف شخصی و حرفه‌ای خود را مشخص کنید. اگر می‌خواهید کنترل زندگی خود را به دست بگیرید و هر هدف شخصی و کاری مهم را مشخص کنید، یادگیری نحوه هدف‌گذاری، دانستن اهمیت و رسیدن به آن ضروری است. عدم آگاهی در این مورد باعث می‌شود به راحتی تمرکز خود را از دست بدهید و راه را گم کنید. با استفاده از تکنیک‌های موفق و ثابت‌شده برای

لنگرگاه

یک چشمه منحصر به فرد

ماجرای جویی در بندرعباس را از هر سمتی که بخواهید آغاز کنید، برای قدم نخست چیزی بهتر از حضور در آبگرم این شهر نیست. آبگرمی که خواص معدنی دارد، برای بستاری از بیماری‌های استخوانی، حرکتی و پوستی مفید است و مطمئناً خستگی



سفر را از تن‌تان بیرون می‌کند. این آبگرم در ۳۴ کیلومتری شمال بندرعباس قرار دارد و علاوه بر آبگرم دارای پوشش گیاهی عالی مانند زیره و پونه و آویشن، نخلستان‌ها، نهرها و آبشارهایی است که همگی باهم برای تان خاطره‌ای فراموش‌نشدنی می‌سازند. منطقه فوق یکی از خوش آب‌وهوای مناطق استان به حساب می‌آید و چشمه آبگرم گنو نیز در کنار کوهستانی زیبا و سرسبز با آب‌وهوایی خنک قرار گرفته است. امکانات تفریحی و رفاهی، این مجموعه را به یکی از پر طرفدارترین مناطق گردشگری استان تبدیل کرده است. همچنین در اطراف این آبگرم مجتمع‌های توریستی ساخته شده‌اند. چشمه آبگرم گنو در کنار ارتفاعات آهکی کوه گنو قرار گرفته و دمای آن به بیش از ۴۰ درجه سانتی‌گراد می‌رسد. آب این چشمه گوگردی است و از آن برای آبیاری نخلستان‌ها و استحمام استفاده می‌شود، اما به‌خاطر بوی تند و ترکیبات آبگرم گیاهان و جانوران نمی‌توانند درون آن زندگی کنند. تنها یک نوع ماهی خاص می‌تواند در شرایط ذکر شده این چشمه زندگی کند. پس در هنگام سفر به بندرعباس بازدید از این چشمه منحصر به فرد را از دست ندهید و لحظاتی به یادماندنی برای خود ثبت کنید.

کاروبار

آشنایی با پر فور منس مار کتینگ

ظهور اینترنت شیوه تبلیغات و خرید را برای همیشه متحول کرده است. امروزه شرکت‌ها و آژانس‌های تبلیغاتی قادرند مشتری را در فضای مجازی لحظه به لحظه دنبال و رفتارش را بررسی کنند. این به آن‌ها امکان می‌دهد روش‌های بهینه‌تری را برای نمایش تبلیغات محصول یا



خدمات طراحی کنند. یکی از روش‌های نوین تبلیغات که در سال‌های اخیر کاربرد فراوانی پیدا کرده، «پرفورمنس مارکتینگ» است. نوعی تبلیغات در دنیای دیجیتال که شرکت تبلیغاتی فقط زمانی هزینه تبلیغاتش را می‌گیرد که مخاطب پس از مشاهده تبلیغ، کنششی انجام دهد. مثلاً روی یک لینک کلیک کند. همان‌طور که از نام آن پیداست، این شیوه تبلیغ مبتنی بر عملکرد مخاطبان است. آنچه پرفورمنس مارکتینگ را متمایز می‌کند، اختیاری است که به سفارش‌دهنده می‌دهد. سفارش‌دهنده تبلیغ صرفاً زمانی هزینه تبلیغ را می‌پردازد که تبلیغ به مخاطب رسیده و او را به تعامل واداشته باشد. پس سفارش‌دهنده می‌تواند بودجه تبلیغات را فقط جایی هزینه کند که از موفقیت آن مطمئن است. پرفورمنس مارکتینگ تأثیرگذاری بیشتری هم دارد؛ چرا که هدفمندتر و براساس داده‌هاست. پرفورمنس مارکتینگ با برخی دیگر از روش‌های مارکتینگ در ارتباط است. حتی برخی شیوه‌ها را می‌توان زیرمجموعه این روش به حساب آورد. مثلاً شرکتی که تبلیغات کسب‌وکاری را بر عهده می‌گیرد و به‌عنوان نماینده تبلیغات آن کسب‌وکار، طبق اهداف مشخص و داده‌های قابل اندازه‌گیری مارکتینگ می‌کند، نوعی پرفورمنس مارکتینگ انجام داده است. مزیت اساسی این شیوه تکیه کامل آن بر داده‌ها و تعیین مخاطب هدف بر مبنای محتوای تبلیغ است.

راهکار

چطور خبر بد بدهیم؟

هیچ کس از دادن خبر بد خوشش نمی‌آید؛ اما چه می‌توان کرد؟ این زندگی آمیخته‌ای از خوشی‌ها و ناخوشی‌هاست. ثانیه‌ها و لحظه‌های مسان گاهی به رنگ سیاه‌اند و گاهی سفید. خبرهای بد هم رخ می‌دهد و جلوگیری از آن‌ها کار ما نیست. ماجرا وقتی



سخت‌تر می‌شود که باید خبر بدی را به دیگران منتقل کنیم. چطور به کسی درباره بستری شدن یا مرگ عزیزش اطلاع دهیم؟ چطور خبرهای بد دیگر را منتقل کنیم؟ باید راهی باشد که ما را از برزخ ثانیه‌های تلخ‌رها کند؛ ثانیه‌های تلخی که در آن احساسات آدم‌ها طیف وسیعی از حالت‌ها مانند نگرانی، خشم، استرس و هیجان را تجربه می‌کند. ابتدا باید خودتان را آرام کنید. اگر خبر بد باعث شده مشوش شوید، کمی صبر کنید. بعد از اینکه آرام شدید و به اعصاب‌تان تسلط پیدا کردید، خبر را به دیگران بدهید. همیشه سعی کنید با حالتی آرام و به‌دور از استرس، مقدمه گفتن خبر ناخوشایند را بچینید. در دادن خبر بد، باید حواس‌تان باشد که کلیاتی از وضعیت را در همان ابتدا برای دریافت‌کننده خبر تصویرسازی کنید تا گیج نشود و با ابعاد فاجعه یا رویداد ناخوشایند آشنا شود. البته یادتان باشد پس از مرحله مقدمه‌چینی و ایجاد چهارچوب خبر بد، دیگر لازم نیست به‌کندی اصل خبر را بدهید و درگیر جزئیات واقعه شوید. این باعث می‌شود فرد بی‌تاب برای شنیدن خبر اذیت شود. شما راوی خبری ناخوشایند هستید، پس خودتان را جمع‌وجور کنید و سعی تان بر این باشد که دست‌کم لحنی آرام و مثبت داشته باشید تا از تیزی و تلخی خبر کمی کاسته شود.

مرغ‌های دریایی مهاجر - شیراز



زادبوم

من فمیده‌ام که...

یکی از کلیدهای موفقیت، داشتن نظم در کارهایی است که باید انجام دهیم، حتی اگر میل به انجام آن‌ها نداشته باشیم.

رواق

نخستین بستنی‌فروشی جهان - نیویورک ۱۸۵۶



یادنگاره