



گذرگاه کهنسالی



بروز عدم تعادل در دوران سالمندی



زمین خوردن سالمندان مسئله نسبتاً شایعی است. باید دانست که سالمندان بی دلیل زمین نمی‌خورند و اگر به مشکلات طبیی ایجاد شده و دلایل سقوط در دوران سالمندی توجه نکنیم، باز هم شاهد این اتفاق خواهیم بود. مثلاً یک زمین خوردن ساده به دلیل عدم تعادل در سالمندان، می‌تواند مشکلات بزرگ‌تری مثل شکستگی استخوان را به وجود آورد. راه رفتن و تعادل ما وابسته به گوش‌ها، چشم‌ها، پاها و مغز است. مشکلات تعادل در سالمندان اغلب با

افزایش سن رخ می‌دهد، حتی در کسانی که از سلامت خوبی برخوردار هستند. از دست دادن تعادل، به دلایل مختلفی مانند مفاصل سفت یا آسیب‌دیده یا موارد جدی‌تر مانند یک بیماری عصبی رخ می‌دهد. با وجود این، مشکلات گوش داخلی شایع‌ترین دلیل است. سیستم دهلیزی یا لایبرنت بخشی از گوش داخلی است که تعادل را کنترل می‌کند. هنگامی که این سیستم عفونی یا ملتهب می‌شود (شرایطی به نام لایبرنتیت)، سرگیجه رخ می‌دهد و باعث ایجاد احساساتی مانند چرخش می‌شود. به‌طور معمول، لایبرنتیت نتیجه یک بیماری دیگر است.

بسیاری از افراد مسن مشکلات تعادل و سرگیجه را تجربه می‌کنند. مشکلات می‌توانند به دلیل مصرف برخی داروها، اختلالات تعادلی یا سایر شرایط پزشکی ایجاد شود. مشکلات تعادل یکی از دلایل سقوط افراد مسن است. حفظ تعادل با بالا رفتن سن و یادگیری در مورد پیشگیری از سقوط می‌تواند کمک کند تا مستقل بمانید و فعالیت‌های روزانه را انجام دهید. حال باید دید دلایل دیگر عدم تعادل چیست؟ مشکلات بینایی در دوران سالمندی که می‌تواند باعث بروز اختلالاتی در راه رفتن سالمند شود. ضعف عضلانی هم یکی از نشانه‌های مهم عدم تعادل در سالمندان است. این ضعف می‌تواند باعث درد و ناراحتی در حین حرکت شود؛ زیرا عضلات توانایی کافی برای حمایت از بدن را ندارند. این مشکل می‌تواند بر فعالیت‌های روزمره و توانایی فرد در حفظ تعادل تأثیر بگذارد.

مشکلات بینایی سالمندان مانند پیرچشمی باعث می‌شود نتوانند پله‌ها یا تفاوت‌های رنگی را به درستی تشخیص دهند و این موضوع منجر به افتادن می‌شود. علاوه بر مشکلات بینایی، اختلالات در سیستم‌های حسی و حرکتی نیز دلیل وقوع عدم تعادل است. همچنین، ضعف در پاها و کاهش توانایی‌های حرکتی می‌تواند توانایی فرد را در حفظ تعادل کاهش دهد و مشکلاتی در راه رفتن ایجاد کند. بنابراین، مدیریت مناسب مشکلات بینایی و سیستم‌های حرکتی و حسی از اهمیت بالایی برخوردار است تا بتوان از بروز مشکلات جدی‌تر جلوگیری کرد. برای مدیریت و پیشگیری از این مشکلات، لازم است سالمندان به‌طور منظم فعالیت‌های فیزیکی مناسب انجام دهند، از ابزارهایی مانند عصا استفاده کنند و به‌طور منظم تحت بررسی‌های پزشکی قرار گیرند. توجه به این موارد می‌تواند به بهبود تعادل و کاهش خطرات مربوط به عدم تعادل در سالمندان کمک کند و کیفیت زندگی سالمندان را افزایش دهد. علت عدم تعادل در افراد مسن هرچه باشد استفاده کردن از عصا یکی از راهکارهای مفید پیشنهادی است. سالمندان از نظر روانی و ظاهری نسبت به عصا گرفتن مقاومت نشان می‌دهند. این در حالی است که آن‌ها با استفاده از یک عصا بسیار کوچک، می‌توانند خیلی فعال‌تر از قبل شوند و زمین نخورند. استخر برای سالمندانی که شنا بلد هستند، خیلی مفید است. هرچند راه رفتن در استخر نیز مفید است اما شنا کردن تأثیر بیشتری دارد. زمین خوردن سالمندان مسئله نسبتاً شایعی است. با شناخت علت عدم تعادل در سالمندان می‌توان از بروز مشکلات بعدی جلوگیری کرد و به درمان هرچه سریع‌تر آن پرداخت. در این شرایط حفظ روحیه سالمندان بسیار حائز اهمیت است.

سنتی، اعضای این گروه‌ها به غیر از کارهای مربوط به جمع‌سپاری، هیچ ارتباطی با یکدیگر یا با شرکت ندارند. جمع‌سپاری را می‌توان برای جمع‌آوری اطلاعات و کسب بینشی ارزشمند درباره اقدامات گروه‌های بزرگی از مردم نیز به کار برد. مثلاً دانستن اینکه مردم در موتورهای جست‌وجو دنبال چه اطلاعاتی هستند یا چه ویدئوهایی را تماشا می‌کنند به کسب‌وکارها کمک می‌کند که علاقه عموم مردم به محتوا، محصولات و خدمات خود را بسنجند. سازمان‌های غیرانتفاعی یا اجتماعی با بودجه محدود نیز می‌توانند از جمع‌سپاری برای انتشار پیام‌های خود، تبلیغ رویدادها یا انجام کارها استفاده کنند. مثلاً دانشنامه اینترنتی ویکی‌پدیا که وب‌گاهی غیرانتفاعی برای افزایش دانش و آگاهی است، از روش جمع‌سپاری استفاده می‌کند. بسیاری از ویراستاران مدخل‌های این دانشنامه را رایگان می‌نویسند و به‌روزرسانی می‌کنند. اینترنت به‌اشتراک‌گذاری اطلاعات و ارتباطات کارآمد را تسهیل می‌کند و نقش آن برای یافتن افراد موردنیاز و و دسترسی به آن‌ها، جهت انجام کارها مهم است. اپلیکیشن‌ها، وب‌گاه‌ها، شبکه‌های اجتماعی، ایمیل و سایر اشکال فناوری به شرکت‌ها امکان می‌دهند که سریع و راحت به گروه‌های بزرگی از افراد دسترسی پیدا کنند.

خبریه‌ها و مؤسسه‌های عامل المنفعه، شناخته‌شده‌ترین نمونه روش جمع‌سپاری هستند. کمک‌های داوطلبانه دریافت شده به این شیوه برگرفته از مسئولیت اجتماعی افراد، نوع دوستی یا اعانه‌های مذهبی است که می‌تواند شامل حمایت مستقیم مالی یا معنوی در فعالیت‌هایی مانند کمک به کودکان کار، محیط‌زیست و سایر حمایت‌های اجتماعی باشد. مشخصه این روش، اهدایی بودن کمک مالی یا معنوی است. به این معنا که حمایت‌کننده هیچ انتظاری در قبال بازگشت یا پیگیری کمک انجام شده ندارد.

در نهایت اینکه با گرایش بیشتر کسب‌وکارها به محیط‌های آنلاین و مجازی، جمع‌سپاری برای شرکت‌هایی مفید خواهد بود که به‌دنبال ایده‌های نوآورانه در گروه بزرگی از افراد برای بهبود محصولات یا خدمات خود هستند. جمع‌سپاری، بخش‌هایی از املاک و مستغلات تا کارهای بشردوستانه و خبریه را در بر می‌گیرد و افراد را برای دستیابی به اهداف مشترک گرد می‌آورد. البته در بعضی موارد، جمع‌سپاری موجب محدودیت نظارت بر نتایج و امکان کسب نتایج ضعیف‌تر هم می‌شود.



جمله مواهب جمع‌سپاری هستند. مدل کسب‌وکار جمع‌سپاری بر مشارکت داوطلبانه جمعیت، جهت تولید فرآورده‌های نوآورانه تمرکز دارد. مفهوم جمع‌سپاری و کاربرد آن در حال تکامل است و بیش از پیش با روش‌های خلاقانه از این مفهوم استفاده می‌شود. عناصر اصلی جمع‌سپاری بر روی فناوری، تأمین سرمایه و قدرت جمعی متمرکز است. این امر به بسیاری از پروژه‌های کوچک امکان می‌دهد تا مبلغ مالی قابل‌توجهی را جمع‌آوری کنند. فرایند جمع‌سپاری به شدت به فناوری وابسته است؛ هم در مورد وب‌سایت‌هایی که جمع‌سپاری بر روی آن‌ها انجام می‌شود و هم فناوری‌هایی که ارتباط شبکه‌های اجتماعی را فراهم می‌کنند و آگاهی بخشی در مورد یک پروژه را امکان‌پذیر می‌سازند.

به دور از شیوه‌های سنتی

بعضی از کسب‌وکارها از جمع‌سپاری برای رسیدن به اهدافی خاص یا خلق ایده‌های جدید استفاده می‌کنند. برون‌سپاری یعنی شرکت، یک پیمانکار یا نیروی آزاد مشخص را برای انجام کاری انتخاب می‌کند اما جمع‌سپاری یعنی کارها میان یک گروه بزرگ و اغلب نامشخص توزیع می‌شود. برخلاف مدل‌های کاری

لنگرگاه

باغی رمزآلود در قلب شیراز

باغ «چهل تن» شیراز، با همان بقعه «چهل تنان»، یک مکان تاریخی و مذهبی در شهر شیراز است. این باغ در فاصله کوتاهی از شمال حافظیه و جنب باغ جهان‌نما واقع شده و با محوطه‌ای پر درخت و باصفا شناخته می‌شود. قدمت این باغ به دوره زندیه برمی‌گردد. در این مکان چهل قبر کوچک در دوردیف در کنار هم قرار گرفته‌اند. این چهل قبر مربوط به چهل درویشی است که در گذشته در این باغ زندگی می‌کردند و تمام لحظات خود را به عبادت مشغول بودند. هر زمان که یکی از آنان عمرش پایان می‌یافته، دیگران او را دفن می‌کرده و به این ترتیب هر چهل نفر به تدریج با دنیای فانی وداع کرده‌اند. مزار این درویشان در کنار هم، در ضلع شرقی حیاط و نزدیک به دیوار قرار گرفته است. نکته جالب این است که سنگ‌های این قبرها فاقد نوشته هستند و در بین دوردیف آن‌ها، یک باغچه کوچک با گل کاری زیبا قرار دارد. در سال ۱۲۵۷ هجری قمری، به دستور معتمدالدوله فرهادمیرزا قاجار، حاکم وقت فارس، چهل سنگ قبر به یک اندازه بریده شدند و بدون هیچ نوشته‌ای بر روی مزارها به موازات هم گذاشته شدند. باغ چهل تن با نزدیکی به حافظیه و وجود چهل قبر کنار هم، یک جاذبه دیدنی و مذهبی در شیراز محسوب می‌شود. این باغ به دلیل محیط باصفای آن، درختان سرو، گل‌های رنگارنگ، در و پنجره‌های چوبی، باغچه‌های متعدد و آجرکاری‌های ساده، مکانی است که هویت زیبایی به آن بخشیده است.

محوطه باصفای باغ چهل تن، مکانی مناسب برای فرار از شلوغی شهر و گشت‌زدن در دل تاریخ است. این باغ با آرامش عجیب خود، بازدیدکنندگان را به خود جلب می‌کند. پنجره‌ها و شیشه‌های رنگی در محوطه باغ چهل مقام قرار گرفته‌اند و مانند بناهای دوره کریمخان ساخته شده‌اند. این مکان همان جایی است که درویشان در گذشته در آن زندگی می‌کرده‌اند. باغ چهل تن در فصل‌های بهار و تابستان به اوج زیبایی خود می‌رسد؛ ارمغانی از گل‌های رنگارنگ و فضای سبزی که در این فصول طبیعت را آراسته و دلنشین می‌کند. اگر به دنبال سفر به شیراز در آب و هوای مساعد هستید، این باغ زیبا با آرامش و صفا در هوای خنک و مطبوع به شما تجربه خاصی از سفر ارائه خواهد کرد. باغ چهل تن، کمی با فاصله از حافظیه واقع شده و به همین دلیل یک مقصد پربازدید در شهر شیراز است. دسترسی آسان به این مکان توسط سیستم حمل‌ونقل عمومی شیراز فراهم شده است. با وجود این، استفاده از خودروی شخصی یا تاکسی یکی از راحت‌ترین گزینه‌ها برای گردشگران است. برای دسترسی به باغ چهل تن، گردشگران می‌توانند به سمت بلوار هفت‌تنان بروند و از آنجا مسیر خود را به سمت بلوار چهل مقام ادامه داده و به باغ چهل تن برسند.



باغ عباس آباد- بهشهر



زادبوم

راهکار

نگاهی به طر حواره «تنبيه»



طر حواره تنبيه يا تله تنبيه از انواع طر حواره‌هاى ناسازگار يونگ است. افرادى كه دچار طر حواره تنبيه شده‌اند در درك اتفاقات و دنياى اطراف‌شان، تنبيه را نسبت به ديگران پررنگ‌تر مى‌بينند و عقيده دارند كه اشتباه بايد با تنبيه پاسخ داده شود نه با بخشش. اين افراد تنبيه را نتيجه قطعى يك اشتباه مى‌دانند و آن را براى خود و ديگران لازم و ضرورى مى‌شمارند. بايد دانست كه طر حواره‌ها هميشه فعال نيستند و موقعيت‌هاى خاصى در زندگى هر فردى باعث فعال شدن طر حواره او مى‌شود. شخصى كه طر حواره تنبيه دارد، براى هر اشتباه خودش و ديگران، عواقب يا تنبيهى در نظر مى‌گيرد و نسبت به آن انعطاف‌ناپذير است. اين تنبيه گاهى خودش را به‌صورت خشونت كلامى يا ناديدده گرفتن نشان مى‌دهد. تله تنبيه در دوران كودكى به دليل محيط‌هاى ناسالم شكل مى‌گيرد و در بزرگسالى براى بسيارى از جنبه‌هاى زندگى فرد چالش ايجاد مى‌كند. روش‌هاى زيادى براى درمان طر حواره تنبيه وجود دارد كه مى‌توان با توجه به چالش‌هاى موجود، مناسب‌ترين گزينه را انتخاب كرد. طر حواره تنبيه در افراد به‌طور كلى با سكوت، عصبانيت، محروم كردن خود از محبت ديگران و داشتن نگرش انتهامى به سمت اشخاص ديگر مشخص مى‌شود. جزئيات نشانه‌هاى آن مى‌تواند در هر فرد متفاوت باشد. ريشه‌هاى طر حواره تنبيه مانند هر طر حواره ديگرى از محيط كودكى برآمده است. كودكان الگوهاى رفتارى والدين خود را تكرار مى‌كنند؛ به‌عبارتى كودك عموكرد شما را بيشتر از حرف‌هاى كه مى‌زنيد، مورد تقليد قرار مى‌دهد. بسيارى از ما نگرش والدين خود را نسبت به قوانين و نحوه اجراى آن‌ها، اتخاذ مى‌كنيم. اگر والدين از تنبيه براى تربيت كردن استفاده كنند، تله تنبيه بخشى از صدائى درونى كودك مى‌شود. بنابر اين تجربه ما از سبك‌هاى دلبنسنگى با والدينمان، بخشى از دنياى درونى ما مى‌شود كه در شخصيت ما نهفته است. روش‌هاى مختلفى براى درمان طر حواره تنبيه وجود دارد. براى اين كار، بايد با يك روانشناس خوب مشورت كنيد تا ببينيد كدام روش، گزينه بهترى براى شما محسوب مى‌شود. متخصص بر اساس چالش‌ها، هدف نهايى و ويژگى‌هاى شخصيتى، بهترين درمان را براى شما پيدا مى‌كند. طر حواره‌درمانى، درمان اصلى طر حواره تنبيه و بسيارى از طر حواره‌هاى ديگر است. طر حواره تنبيه در ناخودآگاه شما وجود دارد و احتمالاً تا الان از الگوهاى اصلى آن آگاه نبوده‌ايد. آگاهى از الگوهاى تله تنبيه و فهميدن آن و انتقال آن به خودآگاه، بخش مهمى از درمان است. در طر حواره‌درمانى در مورد تله تنبيه، مهارت‌هاىي مانند صبر و همدلى را مى‌آموزيد و براى اينكه فردى فهميده‌تر باشيد تلاش خواهيد كرد.

جلسه علنی مجلس- مرداد ۱۳۶۰



یادنگاره

من فهمیده‌ام که...

مطمئن‌ترین راه برای رسیدن به شادی، طلب کردن آن برای دیگران است

رواق