

ماہنامہ
شماره ۲۹۴
مهر ماه ۱۴۰۴

کهریزک

سال بیست و پنجم



اجتماعی
آموزشی
ترویجی

توانخواهان آسایشگاه خیریه کهریزک



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مرکز آموزش علمی کاربردی معلولین و سالمندان کهریزی



از تحصیل تا اشتغال با کهریزی

رشته های کاردانی

- حسابداری امور مالی • فناوری اطلاعات - اینترنت و شبکه های گسترده
- تجهیزات پزشکی (تجهیزات آزمایشگاه تشخیص پزشکی)
- مددکاری اجتماعی - خانواده
- مددکاری اجتماعی - مراقبت سالمندان
- حرفه ای حقوق (حقوق ثبتی) • مدیریت کسب و کار

رشته های کارشناسی

- حسابداری امور مالی • مددکاری اجتماعی - خانواده
- مدیریت کسب و کار • مدیریت سلامت خانواده - مراقبت سالمندان

آغاز پذیرش دانشجو بدون کنکور
با هر نوع مدرک تحصیلی



knhde-uast.ac.ir

جهت ثبت نام و کسب اطلاعات بیشتر اسکن کنید
و یا با شماره ۰۲۱۵۶۵۱۱۳۵۰ (تهران) تماس بگیرید
۰۲۶۳۶۳۳۱۶۵۳ (البرز)

به نام خداوند بخشنده مهربان

آسایشگاه خیریه کهریزک
Kahrizak Charity Foundation



ماهنامه اجتماعی، آموزشی، ترویجی

صاحب امتیاز آسایشگاه خیریه کهریزک

مدیر مسئول: دکتر حسن احمدی
سر دبیر: محمد رضا صوفی نژاد
معاون اجرایی: فاطمه السادات محمدی

هیأت تحریریه

دبیر توان بخشی: دکتر کیوان دواتگران
دبیر منابع طبیعی و محیط زیست: دکتر غلامرضا زهتابیان
دبیر طب سالمندی: دکتر فرشاد شریفی
دبیر سالمندشناسی: دکتر رضا فدای وطن
دبیر نیکوکاری: محمدرضا صوفی نژاد
دبیر بهداشت روان: دکتر افشین وجدانی روشن
دبیر زندگی و اجتماع: فاطمه سادات محمدی

کارشناس گرافیک و طراح: محمد حسین خواجه علی
عکس و تصویر: سیاوش گراوند - حمید اسدی - مهیار جعفری
- مهدی مرادی اقدم - محمد حسین خواجه علی
خبرنگاران: محمدرضا همتی - حمید اسدی - رقیه جعفری - ریحانه رضایی
امور مشترکان: روابط عمومی: بهشته محمدی
چاپ و صحافی: ایران چاپ

دفتر مرکزی مؤسسه خیریه کهریزک
■ نشانی: میدان هفت تیر /مفتوح شمالی
خیابان ملایری پور/ پلاک ۱۱۰
■ مرکز تلفن: ۸۸۸۲۶۸۷۹ / ۸۸۸۲۶۱۱۸
■ دفتر ماهنامه: ۸۸۸۶۲۱۲۵
■ روابط عمومی مرکز: ۸۸۳۱۰۶۸۸

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک تهران
تهران، جاده قدیم قم، بعد از بهشت زهرا (س) انتهای
کهریزک بلوار دکتر حکیم زاده آسایشگاه خیریه کهریزک
■ روابط عمومی آسایشگاه: ۵۶۵۲۳۱۳۱ - ۲

■ نشانی: آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز
کرج، محمد شهر، خیابان گلستانک، ابتدای خیابان
صاحب الزمان، آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز
■ روابط عمومی آسایشگاه البرز:
۰۲۶۳۶۳۰۱۸۵۸
پست الکترونیکی ماهنامه:

mahnameh@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی روابط عمومی ستاد مرکزی:
pr@kahrizakcharity.com

پست الکترونیکی آسایشگاه خیریه کهریزک روابط عمومی:
pr.ravabet@gmail.com

پست الکترونیکی درمانگاه جوادالائمه(ع):
j.dayclinic@gmail.com

پست الکترونیکی مشارکتهای مردمی:
mosharekt@kahrizakcharity.com

فهرست

از درون آسایشگاه

۲ سخن مدیر مسئول

۳ دلنوشته

بهداشت و درمان، روان، تغذیه و توانبخشی

۴ زانو بزرگترین مفصل بدن

۶ فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمندان

۸ مراقبت از بیماری گوش در سالمندان

۱۰ روز جهانی سالمندان ۲۰۲۵، وضعیت فعلی، چالش ها و پیشنهادها

۱۲ بررسی روش RTI در روانشناسی کودکان استثنایی و اتیسم

۱۴ کنترل کمر درد

۱۵ نقش هنر در بهبود کیفیت زندگی سالمندان

۱۶ چرا رابطه بین والدین و فرزندان مهم است

۱۸ سلسله مراتب سازمانی زمینه ساز نظم، عدالت و بهره وری

۲۰ آشنایی با رویکرد روان تحلیلی

۲۲ اثر بخشی ذهن آگاهی بر احساس تنهایی

زندگی و اجتماع

۲۴ مدیریت روانشناختی شرایط بحرانی

۲۶ آیا رژیم غذایی مناسب می تواند در بهبود بیماران پارکینسون موثر باشد؟

۲۸ همه چیز درباره ی عناب

۲۹ مراقبت در منزل؛ آرامش در خانواده

۳۰ بانک زمان در سوبس

۳۲ اگر خودت مشکل باشی چی؟

۳۴ کهریزک مکانی مقدس برای توانخواهان

۳۶ صدای دلت را شنیدی بیا

اخبار و گزارش

۳۸ اخبار و گزارشات مؤسسه خیریه کهریزک

اطلاعات عمومی

۴۷ فالنامه

۴۸ جدول

مهر، ماه دانایی و مهربانی در کهریزک

دکتر حسن احمدی / مدیر مسئول ماهنامه کهریزک

با رسیدن مهرماه، بار دیگر تقویم زندگی ورق می‌خورد و فصلی نو آغاز می‌شود؛ فصلی که صدای زنگ مدرسه و هیاهوی کلاس‌ها، با عطر باران و خنکای پاییز در هم می‌آمیزد. آغاز سال تحصیلی، تنها یک رویداد تقویمی نیست، بلکه یک جشن بزرگ ملی و فرهنگی است؛ جشنی که در آن کودکان، نوجوانان و جوانان با شوق و انگیزه پا در مسیر دانایی می‌گذارند و آینده‌ای روشن‌تر را برای خود و کشورشان می‌سازند. مؤسسه خیریه کهریزک، سال‌هاست که خانه‌ای بزرگ برای هزاران نفر از عزیزانی است که به دلایل گوناگون، زندگی‌شان رنگ دیگری گرفته است. اما آنچه در این خانواده پرمهر همواره برجسته و ارزشمند بوده، اهمیت به آموزش و پرورش است. باور داریم که آموزش، چراغی است که حتی در تاریک‌ترین روزها، روشنایی امید را به دل‌ها می‌آورد. به همین دلیل، مدرسه و دانشگاه در کهریزک تنها مکانی برای یادگیری درس نیستند؛ بلکه بستری برای رشد شخصیت، پرورش استعدادها و تجربه زندگی اجتماعی هستند.

مدرسه؛ کلاس‌هایی پر از اراده و امید

مدرسه کهریزک از ارزشمندترین بخش‌های این مجموعه است. مدرسه‌ای که مخصوص مددجویان عزیز طراحی و برپا شده و هر ساله با آغاز مهرماه، پذیرای دانش‌آموزانی است که در کنار شرایط خاص جسمی و توانبخشی، با اراده‌ای ستودنی در کلاس‌ها حضور می‌یابند. در این مدرسه، هر لیختند و قدم دانش‌آموزان عزیز، حکم یک پیروزی بزرگ را دارد. پیروزی بر محدودیت‌ها، پیروزی بر رنج‌ها و پیروزی بر نگاه‌هایی که گاه آمیخته با تردید است. معلمان مدرسه کهریزک نه تنها آموزگار که یاور و همراه هستند. آنان به خوبی می‌دانند که آموزش در چنین فضایی بیش از هر زمان دیگری نیازمند صبر، عشق و دلسوزی است. دانش‌آموزان مددجوی ما با دفترهای تازه و کتاب‌های نو، برگ دیگری از داستان زندگی خود را ورق می‌زنند؛ داستانی که هر صفحه‌اش، درسی از تلاش، امید و ایمان به فرداست.

دانشگاه؛ جایی برای پرواز اندیشه‌ها

مرکز علمی کاربردی کهریزک، به عنوان یکی از شاخه‌های علمی این مؤسسه، مأمنی برای جوانان و مددجویان علاقه‌مند به تحصیل است. رشته‌های متنوعی همچون مددکاری اجتماعی، مدیریت، حسابداری و تجهیزات پزشکی، بستری فراهم کرده تا دانشجویان بتوانند هم مهارت‌های علمی بیاموزند و هم خود را برای آینده‌ای روشن‌تر آماده کنند. در میان این دانشجویان، حضور مددجویان کهریزک جایگاهی ویژه دارد. آنان با تلاش و پشتکار خود ثابت کرده‌اند که هیچ مانعی نمی‌تواند سد راه علم‌آموزی باشد. هر کلاس درسی که با حضور این عزیزان برگزار می‌شود، یادآور این حقیقت است که اراده انسانی از هر محدودیتی فراتر می‌رود.

به همین مناسبت، آغاز سال تحصیلی را به همه دانشجویان مرکز علمی کاربردی کهریزک تبریک می‌گوییم. امیدواریم که امسال نیز با همت و همدلی، شاهد موفقیت‌های بیشتری از سوی آنان باشیم.

تبریک ویژه به دانش‌آموزان و دانشجویان مددجو

در این روزهای آغازین مهر، سلامی پر از مهر و محبتی دوجندان تقدیم می‌کنیم به همه دانش‌آموزان و دانشجویان مددجوی کهریزک. شما عزیزان، قهرمانان واقعی میدان زندگی هستید. شاید شرایط جسمی یا محدودیت‌های خاص، مسیر یادگیری را برایتان دشوارتر کرده باشد، اما تلاش و پشتکار شما چراغی است که نه تنها راه خودتان را روشن می‌کند، بلکه الگویی برای دیگران نیز می‌شود. هر بار که دفتر تازه‌ای باز می‌کنید و برگه نو می‌نویسید، در حقیقت برگ دیگری از دفتر افتخارات کهریزک رقم می‌خورد. ما به شما افتخار می‌کنیم و باور داریم که فردایی بهتر در انتظار شماست.

نقش خانواده و همکاران

نمی‌توان از آغاز سال تحصیلی سخن گفت و از نقش خانواده‌ها و همکاران پرتلاش کهریزک یاد نکرد. خانواده‌هایی که با صبر و عشق، فرزندان خود را برای ورود به سالی تازه همراهی می‌کنند، و همکارانی که در بخش آموزش و توانبخشی با دل و جان می‌کوشند تا فضایی امن، آرام و الهام‌بخش فراهم سازند. بی‌شک، بدون حمایت این عزیزان، مسیر علم‌آموزی در کهریزک به این زیبایی هموار نمی‌شد.

مهر، ماه دانایی و مهربانی

مهرماه تنها آغاز مدرسه و دانشگاه نیست؛ بلکه یادآور مهربانی است. چه زیباست که نام این ماه با واژه «مهر» هم‌ریشه است. مهری که در فضای مدرسه، در نگاه معلم، در دوستی‌های دانشجویی و در خانواده بزرگ کهریزک جاری است. باشد که امسال، مهر برای همه ما ماهی سرشار از دانایی، همدلی و موفقیت باشد. امیدواریم دانش‌آموزان و دانشجویان کهریزک، چه مددجو و چه غیر مددجو، در این مسیر پرشکوه همواره سربلند و موفق باشند.

در پایان، از طرف خانواده بزرگ مؤسسه خیریه کهریزک، آغاز سال تحصیلی جدید را به همه دانش‌آموزان، دانشجویان، معلمان و استادان عزیز تبریک می‌گوییم. راهتان پر نور و گام‌هایتان استوار باد.

خوش به حال آدم حسابی ها...؟!

دلتون بشناسه **محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک**

((این یک حکایت واقعی از دوستی صمیمی و مهربان است.))

یه روز تعطیل، رفته بودم فروشگاه زنجیره ای بزرگی که تو همین شاه عبدالعظیم خودمون هست، تا هم خرده فرمایشات خانوم رو انجام بدم، هم مقداری خرید شخصی داشتم که باید از این فروشگاه تهیه می کردم.

همه خریدها انجام شد و موقع ظهر، بوی غذای مطبوع، من گرسنه رو به سمت رستوران هدایت کرد. یه سفارش مستی به گارسون دادم و منتظر موندم تا غذامو بیاره سر میزم. در مدتی که انتظار آماده شدن غذا رو می کشیدم، کودک ده دوازده ساله ای رو دیدم که جعبه فال حافظ دستش بود و سرمیز غذای افرادی که نشسته بودند و با ولع کباب و مخلفات رو نوش جان می کردن، می رفت و از شون می خواست فال بخرن. چندان از اون آدم ها اصلاً به این کودک نگاه هم نکردن، چندتای دیگه با اشاره دست بهش می فهموندن که ((فال نمی خوایم)). حتی یکی از خانوم های مثلاً محترم به این کودک به تندی گفت: >> برو بی کارت <<. اون کودک هم که انگار به این رفتارها و برخوردها عادت کرده بود، می رفت سرمیز بعدی.

توهمین حال و هوا بودم که غذای من آماده شد و از گارسون تشکر کردم و اول از سوپ شروع کردم تا برسم به اصل قضیه که چلوکباب مخصوص با سالاد و دلسر لیمویی والیته سیب زمینی سرخ کرده و خیارشور بود. (جای همتون خالی). هنوز بیاله سوپ تموم نشده بود که یهو یه صدایی منو به خود آورد: >> عمو یه دونه فال از من میخوری؟<<

بله: همون کودک فال فروش بود و حالا نوبت من شده که جوابش رو بدم. یه نگاهی به این طفل معصوم رنگ و رو پریده کردم و گفتم: >> عمو ناهار خوردی << با خجالت گفت: >> صبح یه دونه کیک خوردم<<. بهش گفتم: >> به این شرط یه فال ازت میخرم که امروز ناهار رو با من بخوری << زبانش می گفت >> نه <<، اما دلش قبول کرده بود. نشوندم پیش خودم و به گارسون اشاره کردم. اومد و گفتم این دوست من هرسفارش داره، براش بیار لطفاً. خلاصه اینکه اون روز با پسر فال فروش ناهار خوردیم و موقع رفتن، دوتا فال، یکی برای عیالم و یکی برای خودم ازش خریدم و با لب های خندان به راه انداختم رفت. او رفت و من تو دلم غوغایی بود. از یک طرف خداروشکر کردم که به من این لطف رو داشت تا اون کوک گرسنه رو سیر کنم، از طرف دیگه نمی تونستم خوشحالی خودم رو پنهون کنم و پیش خودم می گفتم: ((آی مرد، توهم آدم حسابی بودی و خبر نداشتی...))

بله دوستان؛

آدم حسابی شدن و آدم حسابی بودن کار سختی نیست، راه دوری نمیرم و به همین کهریزک خودمون نگاه می کنم، تا دلتون بخواد اینجا آدم حسابی میاد و میره. اون عزیز دلی که داروهای اضافی خونشون رو میاره تحویل میده، اون توانگری که گوشت قربانی رو نذر کهریزک می کنه، اون بزرگواری که در ساخت و سازهای آسایشگاه همکاری داره، اون آقایان و بانوان نجیبی که در قالب گروه های نیکوکاری هرروز به کهریزک میان و علاوه بر شستشوی بیماران، خیلی از نیاز های بیماران را برآورده می کنن، همه و همه آدم حسابی اند.

یه وقت فکر نکنید که همکاران و یاران مهربان کهریزک رو فراموش کردم.

نه، اصلاً همه کسانی که لیاقت پوشیدن لباس خدمت در آسایشگاه نصیبشون شده، آدم حسابی اند. اون پرستاران مهربونی که آب و غذای بیماران رو میدن، عزیزانی که وظیفه نظافت بخش ها رو عهده دار هستن، آشپزها، مددکارها، مدیران، تصمیم گیران و در یک کلام همه خادمین کهریزک بزرگ، آدم حسابی اند.

و کلام آخر اینکه؛

اونایی که به ضعیف ترها و نیازمندان توجهی ندارن و فقط خودشون رو می بینن، از دنیای واقعی به دور هستند و باور ندارن که شاید روزی و روزگاری، گرفتاری و نیاز و درماندگی، درخونه اونهارو بزنه، اما اونهایی که دلپاشون با گرفتارها و ناتوان ها و ضعیفان جامعه هست، با خدای خود معامله می کنن و آرامشی مثال زدنی نصیب خود و خانواده می کنن.

صد سال ره مسجد و میخانه بگیری

عمرت به هدر رفته اگر دست نگیری

بشنو از پیر خرابات تواین پند

هر دست که دادی به همان دست بگیری



زانو بزرگترین مفصل بدن

پیوند کیوانی / کارشناس تربیت بدنی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

زانو بزرگترین مفصل بدن است ، و همچنین یکی از مفاصل آسیب پذیر است . استخوان ها ، غضروف ها ، رباط ها و تاندون ها با هم کار می کنند تا مفصل زانوی شما را تشکیل دهند و به شما امکان می دهند پای خود را خم کنید . به دلیل تمام قسمت های متحرک روی زانو و ماهیت حساس مفصل ، بسیار مستعد ابتلا به انواع مختلف آسیب است .

اگر درد زانو را تجربه می کنید ، احتمالاً از یکی از رایج ترین آسیب های زانو رنج می برید .

درون مفصل زانو سه استخوان وجود دارد:

استخوان ران (استخوان ران) ، استخوان درشت نی (استخوان ران) و کشکک (زانو) . این سه استخوان بهم می پیوندند و مفصل زانو را تشکیل می دهند . غضروف مفصلی انتهای استخوان ران و درشت نی و همچنین پشت کشکک را می پوشاند . غضروف اجازه می دهد تا هنگام خم شدن یا صاف کردن پای خود ، استخوان های مفصل زانو به آرامی روی هم بلغزانند . مینیسک یک غضروف گوه ای شکل سخت و لاستیکی است که بین استخوان ران و درشت نی شما قرار دارد . غضروف مینیسک مفصل را بالش می کند و همچنین به عنوان یک کمک فنر بین استخوان ران و استخوان درشت نی عمل می کند .

چهار رباط وجود دارد که استخوان ها را به هم متصل کرده و مفصل زانو را تثبیت می کند . رباط داخلی در داخل زانو قرار دارد ، در حالی که رباط جانبی در خارج است . این رباط ها مفصل زانوی شما را هنگام حرکت به پهلو کنترل می کنند و آن را تثبیت می کنند و از آن در برابر هرگونه حرکت غیرمعمول محافظت می کنند . رباط های صلیبی درون مفصل زانو هستند و از روی هم عبور می کنند تا شکل "X" ایجاد کنند . رباط صلیبی قدامی در جلوی مفصل زانو قرار دارد و رباط صلیبی خلفی در پشت آن قرار دارد . این رباط ها حرکت عقب و جلو زانو را کنترل می کنند .

آسیب های زانو

شکستگی زانو

کشکک زانو یا درپوش زانوی شما از مفاصل زانوی شما در برابر صدمات یا آسیب بیشتر محافظت می کند . هنگام سقوط یا برخورد با یک شی یا شخص ، اولین قسمتی است که تماس پیدا کرده و از قسمت های مختلف مفصل زانوی شما محافظت می کند . این باعث می شود که پشت زانو در معرض شکستگی باشد .

دررفتگی زانو

دررفتگی زانو زمانی اتفاق می افتد که استخوان های زانو از جای خود خارج شوند. این اتفاق می تواند زمانی رخ دهد که ضربه زیادی به زانو وارد شود ، مانند زمین خوردن ، برخورد یا تصادف اتومبیل .

آسیب رباط زانو

آسیب دیدگی رباط در ورزش بسیار رایج است. این موارد زمانی اتفاق می افتد که زانو بیش از حد کشیده شده باشد ، یا به گونه ای حرکت کند که نباید به طور طبیعی حرکت کند و رباط ها قادر به پشتیبانی از حرکت نیستند. از آنجا که رباط ها برای نگه داشتن زانو در جای خود عمل می کنند ، اگر بیش از حد مجبور شوند ، قادر به انجام کار خود نیستند و می توانند کشش یا پاره شوند.

علائم و نشانه های آسیب زانو

دو علامت قابل ذکر از آسیب دیدگی زانو درد و تورم زانو است. همچنین ممکن است در حرکت مفصل مشکل داشته باشید. هنگام خم شدن و صاف کردن پا ، ممکن است احساس سفتی ، قفل کردن و یا احساس سوزش آن شود.

اگر صدای زانوی خود را شنیدید و در زمان ضربه زایمان را بیرون دادید ، قطعاً جای نگرانی است. این صدای بیرون آمدن می تواند صدای پاره شدن چیزی باشد. ممکن است بعد از آسیب دیدگی زانو احساس کنید نمی توانید محکم روی پای خود بایستید ، زیرا رباط های شما ناپایدار هستند. ممکن است احساس کند زانوی شما در حال تسلیم شدن است.

درمان آسیب زانو

اگر درد زانوی شما کم است ، ممکن است شما آن را صدمه نزده باشید و فقط احساس درد در اثر فشار بیش از حد کرده است. به طور معمول می توانید این نوع درد را با روش (RICE) استراحت ، یخ ، فشرده سازی ، ارتفاع) درمان کنید. در غیر این صورت حتماً به پزشک مراجعه کنید.

منابع :

- پروتکل های باز توانی زانو/ دکتر شهرام آهنگان

- www.darmankade.com

فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمندان

فاطمه محمدی راد / کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

سالمندی حاصل فرسایش تدریجی ارگان های حیاتی است. کم تحرکی سالمندان مشکلات دوران سالمندی را مضاعف کرده و بر کیفیت زندگی آنها تأثیر دارد. این تحقیق با هدف تعیین ارتباط انگیزه مشارکت در فعالیت های بدنی با سطح سلامت عمومی و کیفیت زندگی سالمندان غیر فعال انجام شد.

جمعیت سالمندان روند افزایشی چشمگیری را دنبال می کند که از آن به عنوان (انقلاب ساکت) یاد شده است. بر اساس برآورد سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۲۵، ۷۲۷ میلیون نفر از افراد با سن ۶۵ سال و بالاتر زندگی خواهند کرد و پیش بینی می شود طی سه دهه آینده، تعداد افراد سالمند در سال ۲۰۵۰ به بیش از ۵/۱ میلیارد نفر برسد. سالمندی دوره ای از زندگی است که با کاهش عملکرد های بدنی، محدودیت های حرکتی، افزایش مشکلات بهداشتی و وابستگی فرد به دیگران همراه است، به طوری که این مشکلات می توانند اثر منفی بر سطح زندگی سالمندان داشته باشند.

شاخص های آماری نشان می دهد که روند سالمند شدن جمعیت در کشور ما نیز گسترش فزاینده ای داشته و ۲۵ تا ۳۰ درصد جمعیت در سال ۱۴۱۰ در سنین بالای ۵۰ سال قرار خواهند گرفت و در کشور ما انفجار سالمندی رخ می دهد. بررسی ها نشان می دهد بیش از نیمی از سالمندان در انجام فعالیت های پایه ای زندگی روزمره (حمام کردن، لباس پوشیدن، غذا خوردن...) و فعالیت های مربوط به سلامت و بهداشت زندگی (یختن غذا، مصرف دارو، استفاده از پول...) با مشکلاتی رو به رو هستند و میزان نا متناهی از ناتوانی در گروه های سنی بالاتر وجود دارد. بنابراین موضوعی که بیش از هر چیز برای سالمندان مهم به نظر می رسد، کسب و یا حفظ سلامتی از دست رفته است.

در این خصوص طبق نظر محققان و متخصصان علوم ورزشی و فعالیت های بدنی، برنامه تمرینی منظم مهم ترین وسیله برای جبران کمبود ها و کاستی ها و تأمین سلامتی به حساب می آید. به طوری که اگر بخواهیم افراد سالمند در جامعه منزوی نباشند، باید نگاه ویژه ای به فعالیت های ورزشی داشته باشیم، زیرا به واسطه فعالیت های ورزشی، ارتباطات و روابط دوستانه افزایش می یابد، فاصله اجتماعی بین افراد جوان و سالمند کمتر می شود و بدین ترتیب فرصت های لازم برای بروز توانایی ها و ویژگی های مثبت و مهارت های کارا، به خصوص در ارتباط با جامعه ایجاد می شود. بوگستی و همکاران مطرح کردند که اندازه گیری کیفیت زندگی می تواند در شناسایی نیازهای جامعه برای ارتقاء خدمات سلامت محور و خدمات بهداشتی و برنامه های توانبخشی و حمایتی کمک کند.

بر اساس آمار سازمان جهانی بهداشت، عدم فعالیت بدنی به عنوان چهارمین عامل خطر پیشرو برای مرگ و میر جهانی شناخته شده است (WHO, 2010). با وجود مزایای جسمانی و روانی و فعالیت جسمانی و مضرات بسیار زیاد کم تحرکی به نظر می رسد هنوز بسیاری از سالمندان به اندازه لازم تمرین نمی کنند. پژوهش بر روی سالمندان ایرانی نشان داد که ۶۵ درصد افراد بالای ۶۶ سال در طول هفته در هیچ فعالیت جسمانی شرکت ندارند. افراد مسن با بیماری های زمینه ای از سطح سلامت و کیفیت زندگی مناسبی برخوردار نیستند و مشکلات روانی و جسمانی به طور مستقیم بر کیفیت زندگی و حیطه های سلامت انسان تأثیر منفی می گذارد.

با بیان این نکات، ضروری است اقدامات مناسب برای ارتقاء و بهبود سطح سلامت این قشر مهم از جامعه به عمل آید. در این زمینه بسیاری از متخصصان حوزه علوم پزشکی و علوم ورزشی معتقدند انتخاب شیوه زندگی فعال با برنامه ریزی و اجرای فعالیت های بدنی و ورزشی منظم، نقش مهمی را ایفا می کند که می تواند یکی از راهکارهای مهم باشد. فعالیت بدنی منظم با توجه به قابلیت ایجاد انگیزش درونی و به عنوان یک سیستم درمانی غیر دارویی و ارزان، مشکلات جسمانی و روانی ناشی از سالمندی را بر طرف کرده و به حفظ سلامت جسم و روان در این مقطع حساس زندگی انسان کمک شایانی می کند.

نتایج این مطالعه که با هدف بررسی رابطه بین میزان فعالیت بدنی بر کیفیت زندگی سالمندان انجام شد، نشان داد که بین فعالیت بدنی با کیفیت زندگی، وضعیت جسمانی، زناشویی و رضایت از زندگی سالمندان، ارتباط معنا داری وجود دارد. باید توجه داشت که کیفیت زندگی مفهومی پویا است، چون امکان دارد ارزش ها، نیازها و نگرش های فردی و اجتماعی طی زمان در واکنش به رویدادها و تجارب زندگی دگرگون شوند. همچنین هر بعد از کیفیت زندگی (شامل عملکرد جسمانی، محدودیت نقش در اثر مشکلات، احساس حیات، سلامت روانی، عملکرد اجتماعی، در بدنی، سلامت عمومی، زناشویی و رضایت از زندگی) می تواند اثرات قابل ملاحظه ای بر سایر ابعاد زندگی بگذارد با این دیدگاه، ارتقاء سطح کیفیت زندگی سالمند در گرو ارتقاء سطح سلامت بوده و فعالیت بدنی منظم، مهمترین محور آن است. تجربه ها نشان میدهد رابطه معنا داری بین فعالیت بدنی و کیفیت زندگی سالمندان وجود دارد این رابطه معنا دار به دلیل تأثیر مثبت اجرای فعالیت بدنی بر فاکتورهای مرتبط با آمادگی جسمانی از جمله قدرت، استقامت عضلانی، استقامت قلبی - عروقی، انعطاف پذیری، سرعت و چابکی است که منجر به ارتقاء کیفیت سالمندان می شود. حفظ توده عضلانی در سالمندان می تواند به آنها کمک کند تا کارهای روزمره خود را بهتر و بدون نیاز به دیگران انجام دهند و از رشد کیفیت زندگی خود لذت ببرند. علاوه بر این، نقش فعالیت بدنی منظم سبک و متوسط در کاهش بیماری های قلبی - عروقی و نیز پیشگیری از دیابت نوع ۲ و سندرم متابولیک به اثبات رسیده است.

همچنین، مطالعات اثبات کرده اند تمرینات استقامتی می تواند عوامل خطرزای متابولیکی در بیماری های قلبی - عروقی را تا حدود زیادی کاهش و یا کنترل کنند. با توجه به مجموعه عوامل گفته شده، سالمندان به کمک تمرینات منظم ورزشی می توانند افزایش کیفیت زندگی مطلوب تری را تجربه کنند. این امر باعث می شود سالمندان در انجام فعالیت هایی نظیر ایستادن، قدم زدن، بلند کردن اجسام و یا امور منزل و... با مشکل مواجهه نشده و از نداشتن در خواست کمک برای انجام امور زندگی روزمره رضایت داشته باشند. همچنین فعالیت بدنی با افزایش توانایی جسمانی افراد منجر به افزایش احساس خودکارآمدی و اعتماد به نفس سالمندان می شود که این امر سبب ارتقاء و بهبود روابط بین فردی و عملکردهای اجتماعی شده و سلامت روانشناختی آنها را در پی خواهد داشت.

نتیجه گیری: افزایش کیفیت زندگی یکی از اهداف اولیه توسعه سلامتی در سالمندان است. اجرای تمرینات ورزشی منظم می تواند در پیشگیری از سقوط از بلندی، افزایش تعادل بدن و کاهش خطرات ناشی از صدمات کمک کننده باشد. همچنین اجرای فعالیت بدنی می تواند اثرات متفاوتی روی قدرت عضلانی، توانایی فرد در انجام کارهای روزانه بدون وابستگی به دیگران و افزایش کیفیت زندگی داشته باشد، لذا ضروری است مسئولان و سازمان های ذربط با هدف گسترش سلامت و کیفیت زندگی سالمندان، فعالیت های بدنی را در اولویت برنامه های خود قرار دهند.

منابع:

1. محسن نیازی، استاد، جامعه شناس دانشکده علوم انسانی دانشکده کاشان
2. الهه ملکیان، دکتری فیزیولوژی ورزشی قلب و عروق، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی - تهران - ایران
3. Michel ip , leonardi M, martin, WHO report for the decade of healthy ageing 2021 sets the stage for globally comparable data on healthy ageing.
4. Saint- maurice PF, Coughlan , Kelly SP, association of leisure- time physical activity across the adult life course with all-cause and cause-specific mortality 2019

مراقبت از بیماری های گوش

در سالمندان

فائزه احمدی / سوپروایزر کنترل عفونت

علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

مراقبت از سالمندان ناشنوا نیازمند صبر، درک و راهبردهای ارتباطی خاص است. مهم است که محیطی امن و حمایتی برای آنها فراهم شود، ارتباطات به روشی واضح و قابل فهم انجام و نیازهای عاطفی و اجتماعی آنان نیز در نظر گرفته شود.

ارتباط تنها گفتار نیست. زبان بدن، تماس چشمی و حالات صورت شما باید آرامش بخش و واضح باشد. عجله و بی‌حوصلگی به سرعت توسط سالمند درک شده و به اعتماد رابطه لطمه می‌زند.

آناتومی گوش

گوش اندام حسی است که مسئولیت دریافت صدا را بر عهده دارد. گوش از سه قسمت خارجی، میانی و داخلی تشکیل شده است. اختلاف زمان جزئی که در رسیدن صدا به دو گوش وجود دارد، به درک جهت صدا کمک می‌کند. همچنین، ساختارهایی مانند لاله گوش، موهای کرک‌مانند مجرا، استخوان‌های گیجگاهی و غده‌های عرقی تغییر شکل یافته، از گوش محافظت می‌کنند.

اجزای اصلی گوش

- **گوش خارجی:** از لاله گوش و مجرای شنوایی خارجی تشکیل شده است. این ساختارها امواج صوتی را دریافت و به سمت پرده گوش هدایت می‌کنند.
- **گوش میانی:** بین گوش خارجی و داخلی قرار دارد. پرده گوش و سه استخوانچه کوچک شنوایی (چکش، سندان و رکابی) در این قسمت قرار دارند. این ساختار امواج صوتی را تقویت و به مایعات گوش داخلی منتقل می‌کند.
- **گوش داخلی:** حاوی سلول‌های میکروسکوپی سیستم شنوایی و تعادل و پایانه‌های عصبی است که در مایع گوش داخلی شناورند. امواج صوتی منتقل شده از گوش میانی، با تحریک انتهای عصب شنوایی، تکان‌های الکتریکی ایجاد می‌کنند که به عنوان صدا در مغز درک می‌شوند.
- **توجه:** سلول‌های مویی در حلزون گوش داخلی، مهمترین بخش برای شنوایی هستند. این سلول‌ها برخلاف سلول‌های عصبی دیگر بدن، قدرت ترمیم و بازایی بسیار محدودی دارند. بنابراین آسیب به آنها در اثر صداهای بلند یا افزایش سن، معمولاً دائمی است.

وظایف گوش

گوش انسان دو وظیفه اصلی بر عهده دارد:

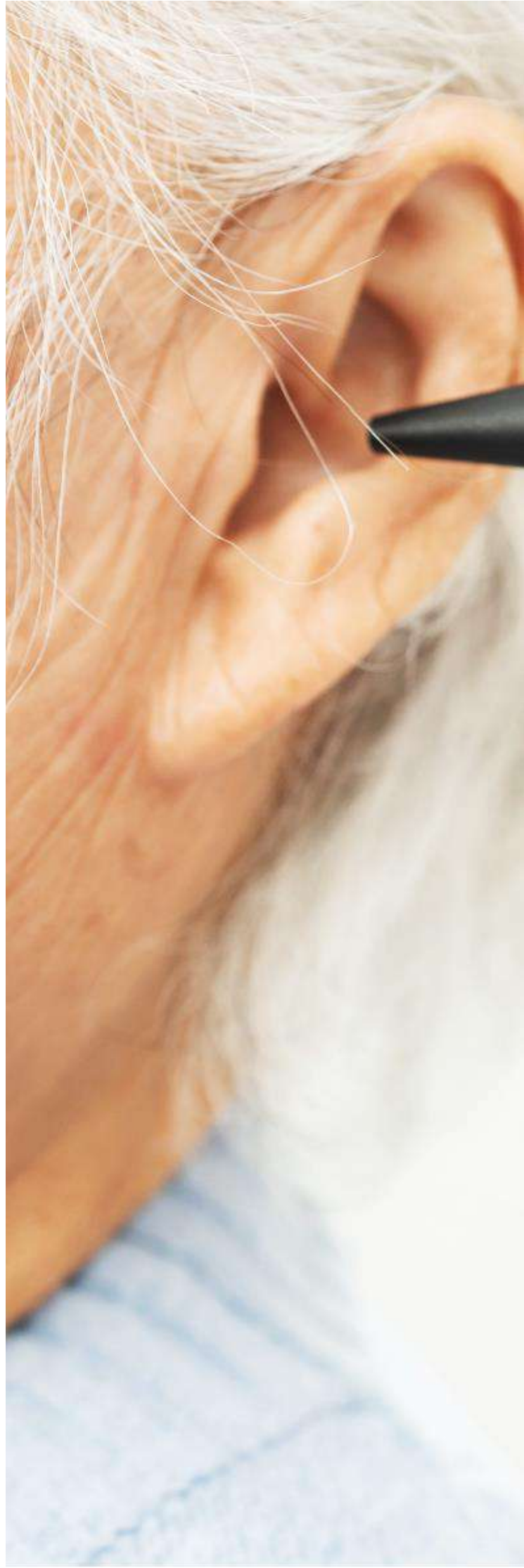
- **وظیفه شنوایی:** دریافت و انتقال صدا، پردازش صدا، تقویت صدا و تنظیم فشار.
- **وظیفه حفظ تعادل:** تشخیص حرکات سر و بدن و ارسال اطلاعات مربوط به آن به مغز.

کاهش شنوایی می‌تواند مستقیم بر تعادل فرد تأثیر بگذارد. یکی از دلایل افزایش خطر زمین خوردن در سالمندان کم‌شنوا، اختلال در سیستم تعادلی است که اغلب همراه با پیرگوشی رخ می‌دهد.

اختلالات شنوایی رایج در سالمندان

- ❏ **افزایش سن (پیرگوشی):** تغییرات طبیعی و تدریجی در گوش داخلی و عصب شنوایی با افزایش سن رخ می‌دهد که می‌تواند منجر به کاهش شنوایی شود.
- ❏ **ژنتیک:** سابقه خانوادگی کم‌شنوایی می‌تواند خطر ابتلا به اختلالات شنوایی در سالمندان را افزایش دهد.





❖ **بیماری‌ها:** بیماری‌های مزمن مانند دیابت و فشارخون بالا می‌توانند با آسیب به عروق خونی ریز تغذیه‌کننده گوش داخلی و عصب شنوایی، باعث کاهش شنوایی شوند.

❖ **داروها:** برخی از داروها مانند برخی آنتی‌بیوتیک‌های قوی (آمینوگلیکوزیدها)، داروهای شیمی‌درمانی و مقادیر بسیار بالای آسپرین می‌توانند برای گوش سمی (اتوتوکسیک) باشند.

علائم اختلالات شنوایی در سالمندان

❖ دشواری در درک گفتار، به‌ویژه در محیط‌های پرسروصدا.

❖ نیاز به بلند کردن غیرعادی صدای تلویزیون یا رادیو.

❖ دشواری در شنیدن صداهای با فرکانس بالا مانند حروف «س» و «ش».

❖ احساس وزوز یا زنگ زدن در گوش (تینیتوس).

❖ ناتوانی در شنیدن صداهای ضعیف یا از راه دور.

❖ درخواست مکرر از دیگران برای تکرار صحبت‌هایشان.

❖ احساس اینکه دیگران به آرامی یا به صورت نامفهوم صحبت می‌کنند.

❖ کناره‌گیری از جمع‌ها و گفتگوهای خانوادگی به دلیل عدم درک صحبت‌ها.

توجه: کناره‌گیری اجتماعی و بی‌میلی به مشارکت در گفتگوها، اغلب یکی از اولین نشانه‌های غیرمستقیم کاهش شنوایی است که امکان دارد با افسردگی اشتباه گرفته شود.

علل کم‌شنوایی یا ناشنوایی در سالمندان

- تغییر در ساختار داخلی گوش
- اختلال در جریان خون درون گوش
- بروز اختلال در اعصاب شنوایی
- آسیب دیدن سلول‌های مویی گوش (این سلول‌ها مسئول تبدیل امواج صوتی به سیگنال‌های عصبی هستند)
- اختلال در مرکز پردازش صدا در قشر مغز

تشخیص کم‌شنوایی یا ناشنوایی در سالمندان

تست شنوایی‌سنجی (ادیومتری) یکی از آزمایش‌های ضروری چکاپ سالمندان است که به تشخیص سریع و پیشگیری از اختلالات شنوایی در افراد مسن کمک می‌کند. یکی از تجهیزات پزشکی کاربردی برای معاینه فضای داخل گوش، اتوسکوپ است. با این حال، تشخیص قطعی و تعیین نوع و میزان کم‌شنوایی به بررسی‌های تخصصی‌تر پزشکی توسط متخصص گوش و حلق و بینی و ادیولوژیست بستگی دارد.

توجه: اگر سالمند شما از کم‌شنوایی شاکی است، یا شما تغییراتی در رفتار ارتباطی او مشاهده می‌کنید، اولین و مهمترین قدم، تشویق ملایم اما قاطع او برای مراجعه به متخصص گوش و حلق و بینی است. این کار را به تأخیر نیندازید.

عوارض کم‌شنوایی یا ناشنوایی در سالمندان

کم‌شنوایی در سالمندان می‌تواند عوارض جدی و متنوعی بر سلامت جسمی و روانی آنان داشته باشد. این عوارض شامل کاهش کیفیت زندگی، کاهش عملکرد شناختی، افزایش خطر ابتلا به زوال عقل و آلزایمر، افسردگی، اضطراب، انزوای اجتماعی، کاهش اعتماد به نفس و مشکلات ارتباطی است. همچنین، کم‌شنوایی با تأثیر بر درک فضایی و تعادل، می‌تواند خطر سقوط و حوادث را نیز افزایش دهد.

نکته: مغز برای درک صدا انرژی زیادی مصرف می‌کند. وقتی شنوایی کاهش می‌یابد، مغز باید سخت‌تر کار کند تا اصوات مبهم را تفسیر کند. این فشار اضافی (بار شناختی) می‌تواند منابع مغزی را فرسوده کرده و فرد را مستعد کاهش حافظه و عملکرد شناختی کند.

ادامه دارد...

منابع:

1. پرستاری داخلی – جراحی برونر و سودارث، تالیف جانیک ال. هینکل، ترجمه دکتر زینت محبی، انتشارات اندیشه رفیع، چاپ اول، ۱۳۹۷
2. پرستاری سالمندی مدیریت، دکتر احمدعلی اسدی نوقابی، سیامک قاسمی، ویدا قدرتی، اسماعیل فلاح مهربانی، فرشته رضایی، چاپ اول، ۱۳۹۳
3. بیماری‌های گوش، دکتر نعمت‌الله مختاری، امیر مجدی چاپ اول، ۱۳۶۹

روز جهانی سالمندان ۲۰۲۵، وضعیت فعلی، چالش‌ها و پیش‌نهادهای

دکتر حسین نجوی نژاد / متخصص طب سالمندی

روز جهانی سالمندان هر سال در ۱ اکتبر برگزار می‌شود تا توجه به وضعیت سالمندان، حقوق، آرزوها و رفاه آنان را تقویت کند و نقش فعال آنها در جوامع را برجسته سازد. شعار ۲۰۲۵ سازمان ملل:

"Older persons driving local and global action: Our aspirations, our well-being and our rights"

یعنی سالمندان عامل پیش‌ران اقدامات محلی و جهانی: آرزوها، رفاه و حقوق ما. ایران نیز مانند بسیاری از کشورها با روند سریع افزایش جمعیت سالمند روبرو است و لازم است سیاست‌ها و برنامه‌ها با این واقعیت تطبیق یابند.

وضعیت سالمندان در ایران

جمعیت سالمندان ایران (افراد بالای ۶۰ سال) به حدود ۱۱-۱۲ درصد جمعیت کل کشور رسیده است. افراد بالای ۶۵ سال در ایران تقریباً ۶ تا ۸ درصد جمعیت را تشکیل می‌دهند. جمعیت سالمندان تنها زیاد شده است، وضعیت اقتصادی و معیشتی، درصد قابل توجهی از سالمندان زیر خط فقر مطلق هستند.

بسیاری از سالمندان تحت پوشش بیمه نیستند یا پوشش کامل ندارند.

مشارکت اقتصادی سالمندان (اشتغال) عمدتاً در میان سالمندان روستایی و مردان بیشتر است و زنان سالمند و کسانی که در مناطق شهری‌اند کمتر در بازار کار نقش دارند.

وضعیت اجتماعی، فرهنگی و آموزشی

سواد سالمندان، به خصوص زنان سالمند در روستاها، پایین است.

تعداد سالمندان بدون همسر زیاد است، مخصوصاً زنان؛ تنهایی یکی از مشکلات مهم گزارش شده است.

توزیع سالمندان در دهک‌های درآمدی نشان می‌دهد که اکثر آنها در دهک‌های کم‌درآمد قرار دارند.

روندهای پیش‌بینی شده

پیش‌بینی شده است که سهم افراد مسن به سرعت افزایش یابد؛ در آینده نزدیک ایران به یکی از کشورهایی تبدیل خواهد شد که سالمندی شدید در آن تجربه می‌شود. افزایش گروه "کهن‌سالان" (افراد خیلی مسن) نیز پیش‌بینی شده است که نیازهای ویژه‌تری خواهند داشت.

انطباق شعار ۲۰۲۵ با وضعیت ایران

با در نظر گرفتن شعار سال ۲۰۲۵ ("سالمندان هدایت‌گر اقدام‌های محلی و جهانی... آرزوها، رفاه و حقوق ما")، برخی نقاط تطابق و شکاف وضعیت ایران مشخص‌اند:

آرزوها: سالمندان در ایران، همچون سایر کشورها، خواهان احترام، استقلال، امکانات مناسب، مسکن، خدمات بهداشتی و توانبخشی و فرصت تعامل اجتماعی هستند. اما بسیاری از آرزوها ممکن است به دلیل محدودیت مالی، نداشتن زیرساخت‌ها، تنهایی و کمبود خدمات محلی تحقق نپذیرد.

رفاه: وضعیت رفاه بهداشتی، روانی، مالی و اجتماعی سالمندان هنوز در بسیاری از مناطق کشور مطلوب نیست. بیماری‌های مزمن، کمبود خدمات به موقع، مشکلات معیشتی، کمبود امکانات توانبخشی و دسترسی به خدمات مناسب در روستاها و مناطق محروم چالش‌انداز هستند.



حقوق: حقوق سالمندان در قوانین ایران مورد توجه قرار گرفته‌اند، اما اجرای این حقوق و تضمین دسترسی برابر خدمات و فرصت‌ها برای سالمندان، به خصوص زنان سالمند، سالمندان فاقد سرپرست، تنها و روستانشین، نیاز به بهبود دارد. تبعیض سنی، کمبود تجهیزات مناسب شهری، عدم تطابق محیط شهری و خدمات عمومی با نیازهای سالمندان، هم مسائلی‌اند که باید حل شوند.

هدایت‌گری و مشارکت فعال: سالمندان در ایران غالباً نقش منفعل داشته‌اند؛ مشارکت مستقیم آنها در طراحی سیاست‌ها، برنامه‌ریزی محلی و ملی کمتر مستقر است. اگر بتوان سالمندان را در فرآیندهای تصمیم‌گیری مشارکت داد، بسیاری از نیازهای واقعی‌تر شناخته خواهند شد و خدمات مؤثرتر خواهند بود.

چالش‌های کلیدی در ایران

۱. سرعت بالای پیری جمعیت — ایران با روند افزایشی سریع سالمندان روبه‌رو است که فشارهایی بر نظام تامین اجتماعی، بهداشت و رفاه ایجاد می‌کند.
۲. فقر و عدم توازن درآمدی — سهم سالمندان در دهک‌های پایین درآمدی زیاد است.
۳. تنهایی و وضعیت خانوادگی — زیاد شدن سالمندان تنها (فوت همسر، طلاق، مجردی)، به خصوص زنان. این مسأله تأثیر روانی و اجتماعی جدی دارد.
۴. کمبود خدمات توانبخشی و بهداشتی مناسب — دسترسی متفاوت به خدمات بهداشتی و مراقبت‌های پیشگیرانه، توانبخشی، خدمات روانی. مخصوصاً در مناطق روستایی یا کم‌برخوردار.
۵. عدم آموزش و زیرساخت فرهنگی متناسب با سن بالا — سواد پایین، به ویژه بین سالمندان زن روستایی، کمبود برنامه‌های آموزشی مخصوص سالمندان.
۶. نابرابری جنسیتی — زنان سالمند وضعیت آسیب‌پذیرتری دارند، هم از نظر معیشت، هم سلامت، هم مشارکت اجتماعی.
۷. مناطق جغرافیایی با خدمات کمتر — روستاها، مناطق کم‌برخوردار، شهرهای کوچک کمتر امکانات مخصوص سالمندان را دارند.

پیشنهادهای راهکارها برای ایران با توجه به شعار ۲۰۲۵

برای اینکه شعار "سالمندان هدایت‌گر اقدام‌های محلی و جهانی: آرزوها، رفاه و حقوق ما" در ایران تحقق یابد، موارد زیر می‌تواند مفید باشد:

۱. تقویت مشارکت سالمندان در سیاست‌گذاری

ایجاد شوراهای یا مجامع محلی سالمندان در شهرها و روستاها که بتوانند خواسته‌ها و پیشنهادهای خود را به دولت و مسئولان منتقل کنند به ویژه در قالب طرح‌های محله محور مشارکت سالمندان در طراحی پروژه‌ها و برنامه‌های شهری (مثلاً محیط شهر دوستدار سالمند، حمل و نقل عمومی مناسب).

۲. بهبود دسترسی به خدمات بهداشتی، توانبخشی و پیشگیری

- ارتقای خدمات بهداشت اولیه برای سالمندان
- مراکز توانبخشی محلی و خدمات در منزل برای سالمندان با توان حرکتی پایین
- برنامه‌های غربالگری بیماری‌های مزمن، توان شناختی، سلامت روان

۳. تضمین حمایت مالی و معیشتی

- گسترش پوشش بیمه‌ای کامل سالمندان
- تضمین حداقل درآمد یا کمک معیشتی برای سالمندان کم‌درآمد یا بدون پشتوانه خانوادگی
- تسهیلات در بهای خدمات عمومی، حمل و نقل، مسکن

۴. مبارزه با تنهایی و افزایش مشارکت اجتماعی

- برنامه‌هایی برای ایجاد مراکز روزانه سالمندان، فعالیت‌های فرهنگی، تفریحی، اجتماعی
- تشویق ارتباط بین نسلی، پارک‌ها و فضاهای عمومی مناسب
- استفاده از فناوری برای ارتباط سالمندان با خانواده یا جامعه

۵. آموزش، توانمندسازی فرهنگی و رفاهی

- کلاس‌های آموزشی برای سالمندان (سواد دیجیتال، مهارت‌های زندگی سالم، تغذیه، پیشگیری از بیماری)
- آموزش جامعه درباره سالمندی، احترام به سالمندان، ارزش و تجرب آنها

۶. ایجاد محیط‌های فیزیکی مناسب و زیرساخت دوستدار سالمند

- اصلاح معابر، پیاده‌روها، حمل و نقل عمومی، دسترسی به اماکن عمومی با توجه به نیاز سالمندان
- مسکن مناسب و مقرون به صرفه برای سالمندان، امکان سکونت مستقل یا با پشتیبانی

۷. قوانین و سیاست‌های حمایتی قوی

- قانون جامع سالمندان با ضمانت اجرایی و تقویت شورای ملی سالمندان
- مقررات جلوگیری از تبعیض سنی
- نظارت مؤثر بر عملکرد نهادها و سازمان‌های مسئول

نتیجه‌گیری

با توجه به روند فعلی، ایران در مرحله‌ای حساس از مسیر سالمندی است. شعار سال ۲۰۲۵ سازمان ملل فرصتی است که بتوان سالمندان را نه فقط به عنوان گیرندگان خدمات، بلکه به عنوان عامل کلان در توسعه محلی و ملی ببینیم؛ کسانی که آرزو دارند، حقوقشان محترم شمرده شود، رفاه‌شان تأمین گردد، و بتوانند در تصمیم‌ها مشارکت کنند.

اگر دولت‌ها، نهادهای محلی، جامعه مدنی و خود سالمندان همراه شوند، می‌توان از چالش‌ها عبور کرد و سالمندی فعال، با کرامت، و بهره‌ور را تحقق بخشید. ایران با داشتن منابع انسانی، فرهنگ غنی خانواده و ظرفیت‌های بسیاری، می‌تواند الگوی خوبی برای سیاست‌های سالمندی در منطقه باشد، البته اگر برنامه‌ریزی، زیرساخت و اراده سیاسی قوی وجود داشته باشد.

بررسی روش RTI در روانشناسی کودکان استثنایی و اتیسم

شقایق بناء / مسئول مرکز آموزش و توانبخشی روزانه اتیسم،

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

روش "پاسخ به مداخله" یا (RTI (Response to Intervention یک رویکرد چندسطحی و نظام‌مند برای شناسایی و پشتیبانی از دانش‌آموزانی است که در فرآیند یادگیری دچار مشکل هستند. این روش در سال‌های اخیر به‌عنوان یکی از ابزارهای اصلی برای ارزیابی و آموزش کودکان استثنایی و مبتلا به اختلال طیف اتیسم مورد استفاده قرار گرفته است. با تأکید بر پیشگیری، شناسایی زودهنگام و مداخله مؤثر، به بهبود عملکرد تحصیلی و رفتاری کودکان کمک می‌کند. هدف اصلی این مقاله بررسی مفاهیم کلیدی، کاربرد و تأثیر روش RTI در حیطه روانشناسی، به‌ویژه برای کودکان استثنایی و اتیسم است.

روش RTI تعاریف و اصول اساسی:

روش RTI بر اساس سه اصل اساسی بنا شده است:

- پیشگیری: شناسایی زودهنگام مشکلات یادگیری و رفتاری قبل از اینکه به اختلالات عمیق‌تری تبدیل شوند.
- مداخله نظام‌مند: ارائه مداخلات علمی و مبتنی بر شواهد برای رفع نیازهای آموزشی کودکان.
- ارزیابی پیشرفت: نظارت مداوم بر عملکرد کودک برای اطمینان از اثربخشی مداخلات.

RTI به طور کلی در سه سطح ارائه می‌شود:

- ✎ سطح اول: آموزش عمومی برای تمامی دانش‌آموزان، که شامل تدریس با کیفیت بالا و نظارت منظم است.
- ✎ سطح دوم: مداخلات گروهی برای کودکانی که در سطح اول پیشرفت کافی نشان نمی‌دهند.
- ✎ سطح سوم: مداخلات فشرده و فردی برای کودکانی که نیازمند پشتیبانی بیشتری هستند.

کاربرد RTI در کودکان استثنایی

کودکان استثنایی گروهی از دانش‌آموزان را تشکیل می‌دهند که به دلیل نیازهای ویژه آموزشی، مستلزم مداخلات ویژه هستند. این گروه شامل کودکانی با ناتوانی‌های یادگیری، اختلالات رفتاری، نقص‌های جسمی یا حسی، و همچنین کودکان با اختلال طیف اتیسم می‌شود. RTI در این حوزه با رویکردهای زیر به کار گرفته می‌شود:

- شناسایی زودهنگام ناتوانی‌های یادگیری:

ابزارهایی برای ارزیابی سریع و دقیق مشکلات یادگیری ارائه می‌دهد. به کمک این روش می‌توان دانش‌آموزانی را که در معرض خطر هستند، پیش از وقوع مشکلات جدی‌تر شناسایی کرد.

- برنامه‌ریزی آموزشی فردی:

RTI برای کودکان استثنایی، به ویژه مبتلایان به اتیسم، نیاز است برنامه‌های آموزشی منطبق با نیازهای خاص آنها طراحی شود. RTI این امکان را فراهم می‌کند که مداخلات آموزشی دقیقاً متناسب با نیازهای کودک طراحی و اجرا شود.

• پشتیبانی عاطفی و رفتاری:

کودکان استثنایی علاوه بر مشکلات یادگیری، ممکن است به مشکلات عاطفی و رفتاری نیز دچار باشند. استفاده از RTI می‌تواند در کاهش رفتارهای نامطلوب و ارتقای مهارت‌های اجتماعی موثر باشد.

RTI و کودکان مبتلا به اتیسم

اختلال طیف اتیسم یکی از پیچیده‌ترین اختلالات رشدی-عصبی است که بر ارتباطات، تعاملات اجتماعی و رفتارهای کودک تأثیر می‌گذارد. RTI در این حوزه به دلایل زیر به کار گرفته می‌شود:

• ارزیابی مداوم و فردی‌سازی مداخلات:

کودکان مبتلا به اتیسم نیازمند برنامه‌هایی هستند که بر اساس نقاط قوت و ضعف فردی طراحی شوند. RTI با ارزیابی مداوم و تنظیم مداخلات، امکان ارائه بهترین خدمات آموزشی را فراهم می‌کند.

• تقویت مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی:

سطح دوم و سوم RTI می‌تواند شامل برنامه‌هایی باشد که بر مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی متمرکزند، مانند آموزش بازی‌های تعاملی، مدل‌سازی رفتار مناسب، و استفاده از سیستم‌های تصویری برای تسهیل ارتباط.

• مدیریت رفتارهای چالش‌برانگیز:

با کمک RTI، رفتارهای مخرب یا چالش‌برانگیز در کودکان اتیسم شناسایی شده و مداخلات لازم برای کاهش این رفتارها اجرا می‌شود.

بررسی مطالعات و پژوهش‌های مرتبط

تحقیقات بسیاری در زمینه اثربخشی RTI برای کودکان استثنایی و مبتلا به اتیسم انجام شده است. در ادامه برخی از این مطالعات بررسی می‌شود:

مطالعه بر روی تأثیر RTI بر ناتوانی‌های یادگیری:

پژوهشی در سال ۲۰۱۸ نشان داد که RTI به طور قابل توجهی در بهبود توانایی‌های خواندن و نوشتن دانش‌آموزان با ناتوانی‌های یادگیری موثر بوده است. این تحقیق بیان می‌کند که استفاده از مداخلات سطح دوم و سوم می‌تواند نرخ موفقیت این دانش‌آموزان را افزایش دهد.

بررسی اثربخشی RTI در کودکان اتیسم:

در یک مطالعه که در سال ۲۰۲۱ انجام شد، اثربخشی RTI در بهبود تعاملات اجتماعی کودکان مبتلا به اتیسم مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این تحقیق نشان داد که این روش در کاهش رفتارهای کلیشه‌ای و افزایش مهارت‌های ارتباطی موثر بوده است.

تحقیقات در حوزه پیشگیری:

در پژوهشی دیگر مشخص شد که RTI می‌تواند به عنوان یک ابزار پیشگیرانه برای کاهش شدت مشکلات یادگیری و رفتاری کودکان در سنین پیش‌دبستانی به کار گرفته شود. این مطالعه تأکید دارد که شناسایی زودهنگام از طریق RTI می‌تواند تأثیر بلندمدتی در زندگی این کودکان داشته باشد.

چالش‌ها و محدودیت‌های RTI

علی‌رغم اثربخشی بالای RTI، اجرای آن با چالش‌هایی نیز همراه است:

❖ نیاز به منابع انسانی و مالی زیاد: اجرای موفق RTI نیازمند معلمان آموزش‌دیده و منابع مالی کافی است.

❖ سازگاری فرهنگی: روش‌های مداخله باید با زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی کودکان منطبق باشند.

❖ مقاومت والدین و معلمان: برخی والدین یا معلمان ممکن است نسبت به استفاده از RTI تردید داشته باشند، به ویژه اگر با مزایای آن آشنا نباشند.

نتیجه‌گیری

روش RTI یکی از ابزارهای کلیدی برای شناسایی و پشتیبانی از کودکان استثنایی و مبتلا به اتیسم است. این روش با ارائه مداخلات متناسب و نظام‌مند، به بهبود عملکرد تحصیلی و رفتاری این کودکان کمک می‌کند. پژوهش‌های موجود نشان می‌دهند که RTI می‌تواند در تقویت مهارت‌های ارتباطی، کاهش رفتارهای نامطلوب و بهبود کیفیت زندگی کودکان موثر باشد. با این حال، برای استفاده بهینه از این روش، نیاز به برنامه‌ریزی دقیق، آموزش معلمان و تأمین منابع کافی است.

منابع:

1. Fletcher, J. M., Lyon, G. R., Fuchs, L. S., & Barnes, M. A. (2018). Learning Disabilities: From Identification to Intervention. Guilford Press.
2. Vaughn, S., & Fuchs, L. S. (2020). Response to Intervention with Exceptional Learners. Journal of Special Education.
3. National Center on Response to Intervention. (2021). RTI and Autism: Strategies for Effective Implementation.
4. Wong, C., Odom, S. L., Hume, K. A., et al. (2021). Evidence-Based Practices for Children, Youth, and Young Adults with Autism Spectrum Disorder. Focus on Autism and Other Developmental Disabilities.

کنترل کمردرد

دکتر طاهره جهانگرد / مدیر توانبخشی (PhD فیزیوتراپی)
آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

بدون شک کنترل کمردرد در مراحل اولیه می تواند از تشدید درد و هزینه های سنگین برای درمان، پیشگیری کند. برای کنترل کمردرد در مراحل اولیه، می توان از ترکیبی از روش های خانگی، داروها و فیزیوتراپی استفاده کرد. استراحت کوتاه مدت، استفاده از کمپرس سرد و گرم، و انجام تمرینات ورزشی ملایم می توانند به کاهش درد کمک کنند. در صورت نیاز، مصرف داروهای مسکن و ضد التهاب یا مراجعه به پزشک برای درمان های تخصصی تر نیز توصیه می شود.

علل کمردرد:

- ❏ فتق دیسک: بیرون زدگی دیسک بین مهره های و فشار بر اعصاب نخاعی
- ❏ تنگی کانال نخاع: باریک شدن کانال نخاعی و فشار بر اعصاب
- ❏ آسیب های عصبی: آسیب به اعصاب کمر در اثر ضربه یا جراحی
- ❏ استرس و اضطراب: تنش های روانی و عضلاتی ناشی از استرس می توانند باعث کمردرد عصبی شوند
- ❏ اضافه وزن: می تواند فشار زیادی را به ستون فقرات وارد کند

روش های کنترل کمردرد:

استراحت و تغییر سبک زندگی:

- ❏ استراحت کوتاه مدت در حالت مناسب (دراز کشیدن به پشت با زانوها خمیده) می تواند فشار را از روی کمر بردارد
- ❏ از فعالیت هایی که باعث تشدید درد می شوند، اجتناب کنید
- ❏ اصلاح وضعیت نشستن و ایستادن برای جلوگیری از فشار اضافی به کمر نیز مهم است
- ❏ تقویت عضلات کمر و شکم به حفظ تعادل و حمایت از ستون فقرات کمک می کند
- ❏ یادگیری تکنیک های مدیریت استرس مانند مدیتیشن و یوگا می تواند مفید باشد
- ❏ هنگام نشستن، ایستادن و بلند کردن اجسام، از وضعیت بدنی صحیح استفاده کنید

ماساژ به عنوان یک روش غیروارویی معتبر برای کاهش کمر درد معرفی می شود. ماساژ به وسیله یک متخصص می تواند درد را کاهش دهد

- ❏ ورزش منظم، به ویژه ورزش های هوازی، می تواند به تقویت عضلات کمر و پیشگیری از کمردرد کمک کند
- ❏ ترک سیگار به دلیل تأثیر نیکوتین بر جریان خون دیسک های ستون فقرات و افزایش خطر آسیب دیدگی کمر توصیه می شود
- ❏ رژیم غذایی سالم با مصرف میوه، سبزیجات، آجیل و حبوبات می تواند به کاهش التهاب و درد کمک کند

کمپرس سرد و گرم:

در مراحل اولیه کمردرد حاد، کمپرس سرد به مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه می تواند التهاب و درد را کاهش دهد. پس از دو روز، استفاده از کمپرس گرم می تواند به تسکین درد عضلانی و بهبود جریان خون کمک کند

داروها:

- ❏ داروهای مسکن بدون نسخه مانند ایبوپروفن و ناپروکسن می توانند درد و التهاب را کاهش دهند.
- ❏ در صورت نیاز، پزشک ممکن است داروهای قوی تر یا شل کننده های عضلانی تجویز کند.

نقش هنر در بهبود کیفیت زندگی زنان سالمند

آذین بابایی / کارشناس هنری آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

زنان سالمند به دلیل شرایط خاص اجتماعی، زیستی و روانی، ممکن است بیشتر از مردان در معرض چالش‌های روانی و اجتماعی قرار گیرند. مطالعات نشان داده‌اند که مشارکت در فعالیت‌های هنری می‌تواند تأثیرات مثبتی بر سلامت روان، اعتماد به نفس و احساس تعلق در زنان سالمند داشته باشد. این مقاله به بررسی تأثیر هنر به‌ویژه در زندگی زنان سالمند می‌پردازد.

با توجه به افزایش امید به زندگی در زنان، جمعیت زنان سالمند نسبت به مردان بیشتر است. زنان در این دوره، با چالش‌هایی مانند تنهایی، بازنشستگی، فقدان همسر و تغییر نقش‌های اجتماعی مواجه می‌شوند. هنر به عنوان ابزاری مؤثر در کاهش این چالش‌ها و ارتقاء کیفیت زندگی معرفی شده است (Fisher & Specht, 1999).

سلامت روان و هویت زنانه:

فعالیت‌های هنری مانند نقاشی، بافندگی، موسیقی و رقص، فرصتی برای بیان احساسات و بازسازی هویت زنانه فراهم می‌کنند. زنان سالمند اغلب از طریق هنر می‌توانند تجربیات زندگی، خاطرات و احساسات سرکوب‌شده خود را بازگو کنند، که این فرآیند تأثیر مثبتی بر سلامت روان آن‌ها دارد (Davidson & Faulkner, 2010).

افزایش حس خودکارآمدی و اعتماد به نفس:

زنان سالمندی که در فعالیت‌های هنری گروهی مانند کارگاه‌های نقاشی، تئاتر یا صنایع دستی شرکت می‌کنند، گزارش داده‌اند که احساس مفید بودن و اعتماد به نفس بیشتری تجربه کرده‌اند (Greaves & Farbus, 2006). چنین فعالیت‌هایی اغلب نقش درمانی نیز دارند.

ایجاد ارتباط اجتماعی و حمایت عاطفی:

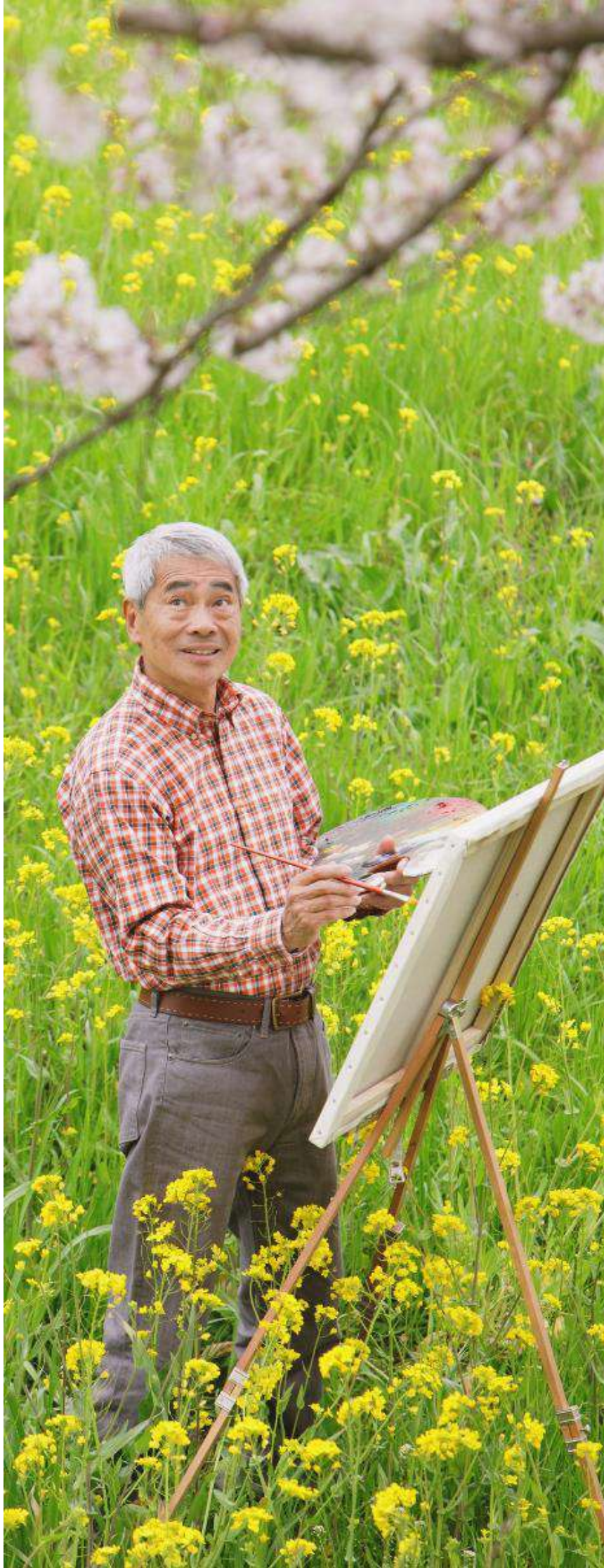
هنر باعث ایجاد فضاهای اشتراکی برای گفتگو و تعامل بین زنان سالمند می‌شود. گروه‌های هنری، بستری برای ایجاد دوستی‌ها، حمایت عاطفی و حس تعلق هستند که می‌توانند در کاهش احساس انزوا و افسردگی مؤثر باشند (Cohen et al., 2007).

نتیجه‌گیری:

هنر ابزاری توانمند در ارتقاء کیفیت زندگی زنان سالمند است. با فراهم کردن فرصت‌های هنری، می‌توان به توانمندسازی این قشر و بهبود سلامت روانی و اجتماعی آنان کمک کرد. سیاست‌گذاران اجتماعی باید برنامه‌های هنری خاص برای زنان سالمند را در مراکز بازنشستگی و اجتماعی توسعه دهند.

منابع:

- Fisher, B. J., & Specht, D. K. (1999). Successful aging and creativity in later life. *Journal of Aging Studies*, 13(4), 457-472.
- Davidson, J. W., & Faulkner, R. (2010). Music and aging: Enhancing the life of older people. *Music Education Research*, 12(4), 369-382.
- Greaves, C. J., & Farbus, L. (2006). Effects of creative and social activity on the health and well-being of socially isolated older people: outcomes from a multi-method observational study. *Journal of the Royal Society for the Promotion of Health*, 126(3), 134-142.
- Cohen, G. D., Perlstein, S., Chapline, J., Kelly, J., Firth, K. M., & Simmens, S. (2007). The impact of professionally conducted cultural programs on older adults. *The Gerontologist*, 46(6), 726-734.



چرا رابطه والدین و فرزند مهم است؟

پانته ۲ حجتی کارشناس ارشد روانشناسی کودکان استثنایی

آسایش گاه خیریه کهریزک البزر

بر کسی پوشیده نیست که پدر و مادر بودن یکی از چالش برانگیزترین نقش های دنیاست. از انجام تحقیقات در مورد سبک های مختلف فرزندپروری گرفته شده تا امتحان کردن روش های فرزندپروری مختلف، ما همیشه به آن عمل می کنیم تا مطمئن شویم که فرزندان شاد و موفق تربیت شوند.

پیوند ویژه بین والدین و فرزند یکی از قوی ترین و واقعی ترین پیوندهایی است که هر کسی می تواند در طول زندگی خود داشته باشد. هیچ پیوندی به عنوان والدین و فرزند در همه روابط پیچیده انسانی وجود ندارد.

این یعنی بزرگ شدن، رابطه فرد با فرزندش نشانه ای از عشق است. اینجاست که انسان هیجانی می سازد. مهارت های اجتماعی و فکری بچه ها را شکل می دهد. شما باید آن را نه به عنوان یک وظیفه بلکه به عنوان راهی برای یافتن معنی در روابط ببینید. پدر و مادر شدن نقش ویژه ای دارد. این شامل مراقبت، راهنمایی و گرمی داشتن کودکان است. با بررسی چگونگی ایجاد یک رابطه خوب والدین و فرزند، می توانید به فرزندان خود کمک کنید تا پذیرفته و مقبول شوند.

درک روابط والدین و فرزند

رابطه والد و فرزند ترکیبی از احساسات پیچیده و رویدادهای مشترک است. هر اقدامی به تغییر ماهیت این پیوند کمک می کند، درست مانند نوازش های گرم در زمان سخت. بنابراین، شما ارتباطاتی را برای همدردی، گفتگو و احترام متقابل برقرار می کنید و سلامت عاطفی را برای فرزندان در طول زندگی تضمین می کنید.

رابطه بین والدین و فرزندشان پیوندی منحصر به فرد است که رشد و توسعه همه جانبه کودک را می سازد. شالوده رفتار، شخصیت، صفات و ارزش های آنها را بنیاد می کند.

روابط والدین و فرزندان

کودکانی که رابطه سالم با والدین دارند، به احتمال زیاد با سایر افراد اطراف خود روابط مثبت برقرار می کنند. آنها می توانند پیوندهای امن و دوستی با هسالان خود را حفظ کنند. آن ها در هنگام مواجهه با استرس و موقعیت های سخت در تنظیم احساس خود بهتر عمل می کنند.

- دل بستگی ایمن با والدین به روابط شناختی، عاطفی و اجتماعی کودک کمک می کند. همچنین به بچه ها کمک می کند تا رفتارهای اجتماعی مثبت از خود نشان دهند.
- مشارکت سالم والدین در زندگی روزمره فرزندان به آنها کمک کند تا نتیجه حاصل شود که فرزندان می توانند از نظر اجتماعی و تحصیلی بهتر عمل کنند.
- کودکانی که رابطه ای امن و مثبت با والدین دارند، مهارت ها و ارزش های اساسی را می آموزند که آنها را در مسیر موفقیت آینده قرار می دهد.

هرگز نمی توان وجود والدین را انکار کرد. وقتی والدین با هم همکاری می کنند و پیوندی محکم دارند، فرزندان تحت تأثیر قرار می گیرند. روابط سالم با والدین برای رشد کودک در همه زمینه ها بسیار مهم است. این امنیت امنیتی عاطفی، چالش های فکری و جهت گیری اجتماعی را القا می دهد - همه چیزهایی که برای بقا در جهان لازم است. روابط مثبت والد-کودک باعث رشد می شود و در نتیجه باعث ایجاد کنجکاوی و مهارت های تفکر انتقادی در بین بچه ها می شود.

مهم ترین روابط والدین و فرزند

امنیت عاطفی

امنیت عاطفی مهمترین رابطه بین والدین و فرزندان است. وقتی یک کودک مراقبت های پرورشی دریافت می کند، چنین احساساتی به آنها اعتماد به نفس می دهد.

رشد شناختی

پیوندهای قوی والدین و فرزند بسیار کلیدی است. زمانی که آنها با هم صحبت می کنند و ارتباط برقرار می کنند والدین تفکر فرزندشان را تقویت می کنند. این نیز حل مسائل را بهبود می بخشد. بنابراین، کودکان در مدرسه بهتر عمل می کنند و مادام العمر یاد می گیرند.

فعالیت های اجتماعی

نحوه تربیت والدین بر فعالیت های اجتماعی تاثیر می گذارد. کارهای زیادی وجود دارد که والدین می توانند برای کمک به فرزندشان در جامعه انجام دهند. یکی از آن ها این است که با بیان اینکه چگونه مهربان، همدل و همکار باشیم، به عنوان الگو عمل می کنیم. در سطوح مختلف چه چیزهای دیگری لازم است که باید با آنها ارتباط برقرار کنند و آنها را قادر به برقراری دوستی با دیگران کنیم. این تضمین می کند که کودک مهارت های ارتباطی لازم را کسب می کند. این کار به حل تعارضات با دیگران در هنگام کار کمک می کند.

کنترل عاطفی

کودکان در رابطه با روابط نزدیک، به ویژه با والدین، یاد می گیرند. والدین به عنوان مثال به آنها نشان می دهند که چگونه احساسات را مدیریت کنند. یاد می دهند وقتی بچه ها خوشحال هستند یا غمگین هستند، به آن ها آموزش می دهند چگونه رفتار کنند.

همراهی مادام العمر

ارتباط والدین و فرزندان، ایجاد یک پیوند پایدار است. فرزندان و والدین این پیوند را بر اساس عشق، اعتماد و احترام قرار می دهند. روابط دوران کودکی ما تاثیر بر دوستی ما در بزرگسالی می گذارد. ایجاد یک رابطه سالم والدین و فرزند به شادی برای فرزندان تبدیل می شود. همچنین مراقبت و همراهی مادام العمر را تضمین می کند.

نکاتی برای تقویت روابط والدین و فرزندان

به طور مداوم عشق خود را به فرزندان خود بدهید. این کار ممکن است واقعاً ابتدایی به نظر برسد، اما برای هر والدینی نیاز است که به فرزندان خود بگویند که آنها را دوست دارند. کودکان دائماً احساس می کنند که مورد توجه و امنیت هستند. این نکته را به آنها نشان دهید که بدون در نظر گرفتن سنشان، حتی وقتی در حال رشد هستند، آنها را دوست دارید. حتی در میان اختلاف نظرها و سوء تفاهم، به آنها این احساس را می دهیم که بدون قید و شرط آنها را دوست داریم.

به آنها توجه کنید. در گیر بودن در برنامه های روز مره شلوغ و مشغله نباید هرگز بهانه ای برای نداشتن وقت کافی با کودکان باشد. همیشه به آنان زمان بدهید چه آنها در حال بازی با اسباب بازی های خود یا تماشای تلویزیون و یا لذت بردن از تنقلات خود هستند. زمانی برای نشستن و گفتگو با آنها اختصاص دهید. به راحتی با آنها صحبت کنید، با آنها بازی کنید، با آنها درگیر شوید و به آنها توجه کامل داشته باشید.

آداب و معاشرت و آیین ها را آموزش دهید. آموزش آداب و معاشرت باعث افزایش امنیت در کودک می شود. در حالی که آنها کوچک هستند، به آموزش آن ها به طور مستمر توجه کنید. به عنوان مثال، می توانید روتین های قبل از خواب را یاد اوری کنید. قبل از اینکه آنها در شب به خواب بروند، کتاب برایشان بخوانید. سپس، یک برنامه مشترک هفتگی ترتیب دهید که در آن یک فعالیت خاص هر هفته تنظیم و در نظر گرفته شود و از آن لذت ببرید، مانند یک ناهار خانوادگی در روزهای جمعه یا یک شب سینما در هر پنج شنبه، البته با توجه به نظر و سن آنها، مهم این است که شما به طور منظم برای فعالیت هایی که پیوند شما را در خانواده تقویت می کند، وقت بگذارید.

با هم غذا بخورید. خوردن وعده های غذایی به عنوان یک خانواده بسیار مهم است. زمان صرف غذا بهترین زمان برای گفتگوهای خوب و اشتراک گذاری است. این می تواند یک فعالیتی سرگرم کننده نیز باشد. سعی کنید تمام عوامل حواس پرتی را در طول روز های غذایی حذف کنید. تلویزیون را خاموش کنید و تمام وسایل الکترونیکی را کنار بگذارید. این کاری است که می توانید به راحتی انجام دهید و از همراهی لذت ببرید.

احساسات آنها را بررسی کنید. اگر فرزندان برای گفتن احساساتش در مورد چیزی نزد شما آمد، حتماً از او استقبال کنید. حرف های او را بشنوید و به آنها توجه کنید. شاید در مورد یک روز بدشان در مدرسه صحبتی داشته باشند یا از ناتوانی خود در مورد تکالیف صحبت کنند. هر چیزی که باعث ناراحتی آنها شود، در کنار آنها باشید. آن ها را قضاوت نکنید باید آنها را درک کنید و برای گفتگو با آن ها آماده باشید. پیوند ویژه بین والدین و فرزند یکی از قوی ترین و واقعی ترین پیوندهایی است که هر کسی می تواند در طول زندگی خود داشته باشد. از این نکات برای تقویت خود، رابطه ای که با کودک دارید استفاده کنید.

منابع:

– Groh AM, Fearon RP, Bakermans-Kranenburg M, van IJzendoorn MH, Steele RD – اهمیت امنیت دلبستگی برای شایستگی اجتماعی کودکان با همسالان: Hum Dev Roisman GI.

۲- ترویج فرزند پروری مثبت: Juffer F, Bakermans-Kranenburg M, van IJzendoorn MH. مداخله ای مبتنی بر دلبستگی. نیویورک، نیویورک: تیلور و فرانسیس؛ ۲۰۰۸



سلسله مراتب سازمانی، زمینه ساز نظم، عدالت و بهره‌وری

محسن باقری نهمی / کارشناس ارشد روانشناسی
علیرضا معماری / کارشناس ارشد پرستاری سالمندی
آسایشگاه خیریه کهریزک - تهران

سلسله مراتب سازمانی یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم در مدیریت است که اگر به درستی طراحی و اجرا شود، می‌تواند زمینه‌ساز نظم، شفافیت، و کارایی در سازمان باشد. این مقاله با استناد به دیدگاه‌های «لیوت ژاک»، روان‌شناس و مشاور مدیریت، به تبیین مزایای یک سلسله مراتب صحیح می‌پردازد و در عین حال بر لزوم تلفیق آن با فرهنگ احترام، برابری و شایسته‌سالاری تأکید می‌ورزد. همچنین، با بررسی اصول اتیکت سازمانی، نقش سلسله مراتب در ایجاد محیطی محترمانه و عادلانه را مورد تحلیل قرار می‌دهد.

سازمان‌ها به عنوان نهادهای اجتماعی پیچیده، برای دستیابی به اهداف خود نیازمند ساختاری منسجم و کارآمد هستند. سلسله مراتب سازمانی طی دهه‌ها به عنوان یکی از رایج‌ترین و در عین حال چالش‌برانگیزترین این ساختارها مطرح بوده است. اگرچه امروزه برخی از سازمان‌ها به سمت ساختارهای افقی و شبکه‌ای حرکت کرده‌اند، اما هنوز هم در بسیاری از مؤسسات بزرگ و پیچیده، سلسله مراتب به عنوان چارچوبی ضروری برای مدیریت اثربخش شناخته می‌شود. پرسش اصلی این نیست که آیا سلسله مراتب خوب است یا بد، بلکه این است که چگونه می‌توان آن را به گونه‌ای طراحی کرد که نه تنها از کارایی سازمانی پشتیبانی کند، بلکه باعث رشد افراد و ایجاد فرهنگ احترام متقابل نیز بشود.

سلسله مراتب سازمانی: تعریف و کارکردها

سلسله‌مراتب سازمانی به ساختاری اطلاق می‌شود که در آن سطوح مختلف مدیریتی و اجرایی به‌طور شفاف تعریف شده‌اند و هر سطح، مسئولیت‌ها و اختیارات مشخصی دارد. در این سیستم، دستورات از بالاترین رده مدیریتی به سطوح پایین‌تر منتقل می‌شود و هر فرد تحت نظارت مدیر مربوطه، وظایف خود را انجام می‌دهد. این چارچوب، توزیع منظم و سیستماتیک وظایف را ممکن ساخته و به شفافیت نقش‌ها و مسئولیت‌ها در سازمان کمک می‌کند. از مهم‌ترین کارکردهای سلسله مراتب می‌توان به ایجاد مسیرهای روشن تصمیم‌گیری، تسهیل در کنترل و نظارت، و امکان پاسخگویی واضح اشاره کرد.

دیدگاه لیوت ژاک: سلسله مراتب به مثابه ساختاری طبیعی و کارآمد

لیوت ژاک، روان‌شناس و مشاور مدیریتی کانادایی، از جمله نظریه‌پردازانی است که به دفاع از سلسله مراتب سازمانی پرداخته است. او معتقد است که یک سلسله‌مراتب مدیریتی صحیح ساختاریافته، کارآمدترین، بادوام‌ترین و طبیعی‌ترین فرم سازمانی برای نهادهای بزرگ است. به باور ژاک، سلسله‌مراتب علیرغم نگاه منفی رایج اگر به‌درستی اجرا شود، می‌تواند موجب آزادسازی انرژی و خلاقیت، افزایش بهره‌وری و تقویت روحیه‌ی مدیریتی شود. ژاک کلید این موفقیت را در درک ماهیت کار و پیچیدگی فزاینده‌ی آن از طریق تفکیک منطقی وظایف و مسئولیت‌ها می‌داند. از نظر او، انسان‌ها به‌طور طبیعی در سطوح مختلفی از توانایی تصمیم‌گیری و پردازش پیچیدگی قرار دارند و یک سلسله مراتب خوب باید این تفاوت‌های طبیعی را به رسمیت بشناسد و از آن‌ها بهره‌برد.

سلسله مراتب و اتیکت سازمانی:

احترام بر پایه شایستگی

در حوزه آداب معاشرت حرفه‌ای (اتیکت) نیز تأکید می‌شود که رفتار سازمانی باید بر پایه احترام به سلسله مراتب، جایگاه شغلی، مسئولیت‌پذیری و شایستگی‌های فردی استوار باشد، نه بر مبنای عواملی چون سن یا جنسیت. احترام در محیط کار، ناشی از نقش و مسئولیت افراد است، نه ویژگی‌های شخصی؛ از این رو، یک مدیر جوان یا یک کارمند (زن یا مرد) به میزانی که موقعیت سازمانی و عملکردشان اقتضا می‌کند، باید محترم شمرده شوند. تعامل محترمانه و عادلانه میان پرسنل، رکن اساسی رفتار حرفه‌ای محسوب می‌شود. همه افراد بدون تبعیض باید با ادب و احترام برخورد کنند و از استفاده القاب یا لحن‌هایی که بر سن یا جنسیت تأکید دارند (نظیر «پسر جان»، «دخترم» یا «پیرمرد») پرهیز شود. به همین ترتیب، تصمیم‌گیری‌های حرفه‌ای مانند ارتقاء، واگذاری مسئولیت یا ارزیابی عملکرد نیز باید صرفاً بر اساس شایستگی، مهارت و تجربه باشد، نه ویژگی‌های فردی مانند سن یا جنسیت.

از کلیشه‌ها تا فرهنگ پاسخگویی:

الزامات یک سلسله مراتب سالم

برای آنکه یک سلسله مراتب بتواند به طور مؤثر عمل کند، باید از کلیشه‌های نادرست فرهنگی مانند «مردان مدیران بهتری هستند»، «زنان تصمیم‌گیران احساسی‌تری‌اند» یا «جوانان بی‌تجربه هستند» اجتناب کرد؛ چرا که این باورها مانعی جدی در راه تحقق عدالت و برابری سازمانی محسوب می‌شوند. علاوه بر این، ایجاد فرهنگ پاسخ‌گویی به جای اطاعت کورکورانه، نشان‌دهنده بلوغ سازمانی است. احترام به سلسله مراتب به معنای پذیرش بی‌قید و شرط نیست و همه کارکنان صرف‌نظر از جایگاه، سن یا جنسیت باید بتوانند نظرات تخصصی خود را به صورت آزادانه و مسئولانه بیان کنند. ارائه بازخورد و گفت‌وگوی سازنده نیز باید با حفظ احترام و عاری از پیش‌داوری انجام پذیرد. برای مثال، اگر کارمندی جوان با رعایت اصول حرفه‌ای به مدیر ارشد خود بازخورد دهد، این اقدام به‌صرف سن کمتر نباید بی‌احترامی تلقی شود، بلکه باید نمادی از فرهنگ سازمانی سالم و پویا به‌شمار آید.

نتیجه‌گیری:

سلسله مراتب سازمانی، زمانی که بر پایه اصول عقلانی، شفافیت و عدالت طراحی شود، نه تنها کهنه و منسوخ نیست، بلکه می‌تواند به عنوان چارچوبی قدرتمند برای هدایت سازمان‌های پیچیده عمل کند. نکته کلیدی این است که سلسله مراتب باید با فرهنگ سازمانی مبتنی بر احترام متقابل، برابری فرصت‌ها و شایسته‌سالاری تلفیق شود. در چنین محیطی، به جای آنکه سلسله مراتب به ابزاری برای اعمال قدرت و تبعیض تبدیل شود، به بستری برای پیشبرد اهداف سازمانی و رشد فردی همه اعضا بدل می‌گردد. در نهایت، سازمانی که موفق به ایجاد این تعادل شود، نه تنها بهره‌وری و کارایی خود را افزایش می‌دهد، بلکه به محیطی الهام‌بخش و عادلانه برای همه کارکنان تبدیل خواهد شد.

منابع:

– Jaques, E. (1990). In praise of hierarchy. Harvard Business Review, 68, 127–133.

آشنایی با رویکرد روان تحلیلی

محبوبه لقاکارشناسی ارشد روانشناسی شخصیت آسایشگاه کهریزک استان البرز

یک رویکرد درمانی است که بر اساس نظریات زیگموند فروید و سایر نظریه پردازان پس از او توسعه یافته است. این رویکرد بر این باور است که رفتار و احساسات انسان تحت تأثیر ناخودآگاه، تجربیات کودکی و تعارضات درونی قرار دارد. در اینجا به توضیحات بیشتری در مورد این رویکرد پرداخته می شود اصول کلیدی روان تحلیل شامل:

▪ ناخودآگاه

فروید معتقد بود که بخش عمده ای از رفتارهای انسانی تحت تأثیر ناخودآگاه قرار دارد. این بخش شامل خاطرات، تمایلات و احساساتی است که فرد از آن ها آگاه نیست، اما بر رفتار و احساسات او تأثیر می گذارد.

▪ تعارضات درونی

روان تحلیل بر این باور است که افراد با تعارضات درونی میان نیازها، خواسته ها و ارزش های اجتماعی مواجه هستند. این تعارضات می توانند منجر به اضطراب و مشکلات روانی شوند.

▪ تجارب کودکی

فروید تأکید زیادی بر تأثیر تجربیات کودکی بر شخصیت و رفتار بزرگسالی داشت. او معتقد بود که بسیاری از مشکلات روانی ریشه در تجارب منفی یا ناکافی در دوران کودکی دارند.

▪ ساختار ذهن

فروید به تفصیل به تئوری ساختار ذهن پرداخته و آن را به سه بخش اصلی تقسیم می کند:

اید (Id): نمایانگر خواسته ها و تمایلات اولیه و غریزی انسان است. این بخش از ذهن به دنبال ارضای فوری نیازها و خواسته هاست و تحت تأثیر اصول لذت عمل می کند. اید فاقد منطق و اخلاق است و تنها به دنبال لذت و اجتناب از درد است.

ایگو (Ego): ایگو به عنوان بخشی از شخصیت که واقعیت را در نظر می گیرد، عمل می کند. این بخش وظیفه دارد تا خواسته های اید را در چارچوب واقعیت و قوانین اجتماعی مدیریت کند. ایگو تلاش می کند تا تعادل بین خواسته های اید و محدودیت های سوپر ایگو برقرار کند.

سوپر ایگو (Superego): سوپر ایگو نمایانگر معیارهای اخلاقی و اجتماعی است که فرد از خانواده و جامعه دریافت کرده است. این بخش از شخصیت به فرد احساس گناه می دهد و سعی می کند رفتارهای او را بر اساس اصول اخلاقی هدایت کند.

فروید در این اثر به بررسی تعارضات بین این سه بخش پرداخته و توضیح می دهد که چگونه این تعارضات می توانند منجر به مشکلات روانی شوند. او همچنین به نقش نهادهای ناخودآگاه در رفتار انسان اشاره می کند.

که یکی از پایه های روان تحلیل مدرن است و هنوز هم در درمان های روان شناختی و نظریه های شخصیت مورد استفاده قرار می گیرد. زیگموند فروید و نظریه پردازان بعدی، چندین نوع مکانیسم دفاعی را شناسایی کرده اند. در اینجا به برخی از مهم ترین آن ها اشاره می شود.

مکانیسم های دفاعی که ایگو برای مقابله با اضطراب و تعارضات درونی استفاده می کند. این مکانیسم ها را به عنوان ابزارهایی برای حفظ تعادل روانی توصیف می کند.

مکانیسم های دفاعی

(1) انکار (Denial): فرد واقعیت های ناخوشایند یا دردناک را انکار می کند. به عنوان مثال، شخصی که دچار اعتیاد است ممکن است بگوید که مشکلی ندارد و نیازی به کمک ندارد.

(2) جابجایی (Displacement): احساسات یا تمایلات منفی به یک هدف غیرمستقیم منتقل می شوند. به عنوان مثال، فردی که در محل کار تحت فشار است، ممکن است خشم خود را بر روی اعضای خانواده اش تخلیه کند.

(3) توجیه (Rationalization): فرد سعی می کند رفتار یا احساسات خود را با دلایل منطقی توجیه کند تا از احساس گناه یا اضطراب جلوگیری کند. مثلاً کسی که در یک امتحان شکست می خورد ممکن است بگوید: "این امتحان اصلاً مهم نبود".

4) سرکوب (Repression) احساسات یا خاطرات دردناک به طور ناخودآگاه از آگاهی فرد حذف می‌شوند. این مکانیسم می‌تواند به حفظ سلامت روانی کمک کند، اما ممکن است در طول زمان مشکلات بیشتری ایجاد کند.

5) انتقال (Projection) فرد احساسات یا ویژگی‌های ناخوشایند خود را به دیگران نسبت می‌دهد. به عنوان مثال، فردی که خود را ناامید می‌داند ممکن است دیگران را متهم کند که ناامید هستند.

6) فراق‌گنی (Regression) فرد به رفتارهای دوران کودکی خود بازمی‌گردد تا با اضطراب یا فشار مقابله کند. به عنوان مثال، یک بزرگسال ممکن است در شرایط استرس‌زا به رفتارهای کودکانه مانند زاری کردن یا قهر کردن روی آورد.

7) تصعید (Sublimation) این مکانیسم شامل تبدیل احساسات و تمایلات منفی به رفتارهای مثبت و سازنده است. مثلاً فردی که خشم زیادی دارد ممکن است آن را به ورزش یا هنر تبدیل کند.

8) واکنش‌سازی (Reaction Formation) فرد احساسات واقعی خود را سرکوب کرده و رفتارهایی کاملاً متضاد با آن احساسات را ابراز می‌کند. برای مثال، کسی که از یک شخص بیزار است ممکن است به طور غیرعادی محبت‌آمیز با او رفتار کند.

نتیجه گیری

مکانیسم‌های دفاعی بخشی طبیعی از روان انسان هستند و به ما کمک می‌کنند تا با چالش‌های زندگی کنار بیاییم. اما اگر این مکانیسم‌ها به طور مداوم و غیرسازنده استفاده شوند، می‌توانند منجر به مشکلات روانی و عاطفی شوند. روان‌تحلیل‌گران با بررسی این مکانیسم‌ها در درمان بیماران، سعی می‌کنند به آن‌ها کمک کنند تا الگوهای رفتاری و احساسی خود را بهتر درک کرده و تغییر دهند.

تکنیک‌های درمانی :

تداعی آزاد: بیماران تشویق می‌شوند تا آزادانه درباره هر چیزی که به ذهنشان می‌رسد صحبت کنند. این تکنیک به درمانگر کمک می‌کند تا به الگوهای فکری و احساسات ناخودآگاه دست یابد.

تحلیل خواب: خواب‌ها به عنوان راهی برای دسترسی به ناخودآگاه در نظر گرفته می‌شوند. درمانگران خواب‌ها را تحلیل کرده و معانی پنهان آن‌ها را بررسی می‌کنند.

انتقال (Transference): در این فرآیند، بیمار احساسات و نگرش‌های خود نسبت به افراد مهم در زندگی‌اش را به درمانگر منتقل می‌کند. این پدیده می‌تواند به شناسایی الگوهای رفتاری و عاطفی کمک کند.

اهداف درمان: هدف اصلی روان‌تحلیل این است که به بیماران کمک کند تا با ناخودآگاه خود ارتباط برقرار کنند، تعارضات درونی را شناسایی کرده و آن‌ها را حل کنند. این فرآیند به فرد کمک می‌کند تا افکار و احساسات خود را بهتر درک کند و در نتیجه به سلامت روانی بهتری دست یابد.

منابع:

- Freud, S. (1900). *The Interpretation of Dreams
- Freud, S. (1936). *The Ego and the Id*. London: Hogarth Press.
- Anna Freud, A. (1936). *The Ego and the Mechanisms of Defense*.
- New York: International Universities Press. Vaillant, G. E. (1977). *Adaptation to Life*. Boston: Little, Brown and Company.

- نظریه های روان درمانی پروچسکا اثر جیمز ا. پروچاسکا ، جان سی نورکراس ترجمه یحیی سید محمدی

- 101 مکانیسم دفاع روانی، جروم اس بلکمن



اثر بخشی ذهن آگاهی بر احساس تنهایی، حساسیت به طرد و نشخوار فکری در سالمندان

آرزو شاهی / کارشناس ارشد روان شناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

تنهایی، به عنوان اختلاف ادراک شده بین روابط اجتماعی مطلوب و به دست آمده تعریف می شود. یک مطالعه اخیر در سال ۲۰۲۰ نشان داد که شیوع بالایی از تنهایی در ایالات متحده وجود دارد، بطوری که ۸/۱۳ درصد از بزرگسالان احساس کردند که همیشه یا اغلب احساس تنهایی می کنند. بطور مشابه، شیوع بالای تنهایی همچنین در اروپا و آسیا مشاهده شده است. تنهایی با افزایش نشانه های افسردگی مرتبط است. تنهایی همچنین یک عامل خطر برای افکار و رفتارهای خودکشی و خود آسیب غیر خودکشی است. اثرات مضر تنهایی محدود به نتایج سلامت روان نیست. تنهایی با افزایش بروز سرطان و همچنین خطر ابتلا به بیماری قلبی و سکته مغزی نیز مرتبط است. علاوه بر این، مطالعات طولی نشان داده اند که تنهایی با افزایش ۳۰ تا ۴۰ درصدی در خطر مرگ و میر مرتبط است و شرایط بهداشتی مختل شده مسئول این رابطه بین تنهایی و خطر مرگ و میر بوده اند.

مطالعات دیگر به بررسی رفتارهایی مانند نشخوار فکری و تنهایی پرداخته اند و دریافته اند که هر چه فرد تنهاتر باشد، احتمال بیشتری دارد که بر وضعیت خود نشخوار کند. از طریق این فرایندها، ممکن است فرد تنها یک رویداد یا تعامل را منفی تلقی کند و بطور مداوم به آن فکر کند، که در نتیجه آن را به یک تجربه مزمن و مداوم از استرس تبدیل می کند و بنابراین آن ها را کمتر قادر به ارتباط و تلاش برای حل احساسات انزوا می سازد. تفکر نشخوارگر با عدم پذیرش و ماندن مداوم بر روی استرس های داخلی و خارجی که در گذشته تجربه شده اند؛ مرتبط است. علاوه بر این، نشخوار ممکن است به عنوان تلاشی نادرست برای درک احساسات و شرایط ناراحت کننده عمل کند. نظریه سبک های پاسخ، که در ابتدا توسط نولن هوکسهما پیشنهاد شده، نشخوار را به عنوان الگوهای فکری مداوم و منفی مرتبط با علل و عواقب ناراحتی شخصی توصیف می کند.

تحقیقات نشان می دهد که تمایل به درگیر شدن در تفکر نشخوارگر ناشی از سوگیری های شناختی مرتبط با حافظه و توجه است که بطور ناخواسته حساسیت به محرک های منفی را افزایش می دهد. بسیاری از تحقیقات نشخوار را با دوره های طولانی خلق و خوی ناراحت و دوره های افسردگی طولانی مرتبط کرده اند. یک عامل پیش زمینه ای مهم برای تنهایی، حساسیت به طرد است که از طریق انتظارات اضطراب آور از طرد، حساسیت و واکنش بیش از حد به طرد اجتماعی ادراک شده (مانند خشم و پرخاشگری، آسیب و انزوا اجتماعی) تجلی می یابد. بطور نظری واکنش بیش از حد به طرد اجتماعی ادراک شده می تواند احساسات تنهایی را تشدید کند.

در چند دهه گذشته، شواهد زیادی برای مزایای ذهن آگاهی بر نتایج متنوع (مانند سلامت روان و جسمی) در جمعیت های مختلف به دست آمده است. مطالعات مقطعی و طولی نشان داده اند که ذهن آگاهی می تواند بطور منفی پیش بینی کننده تنهایی و بطور مثبت پیش بینی کننده ارتباط اجتماعی باشد. ذهن آگاهی از سیستم مدیتیشن بودایی نشأت گرفته و اکنون بطور گسترده ای در محیط های بالینی در سراسر جهان بکار می رود. به عنوان آگاهی ای تعریف می شود که از طریق توجه به لحظه حاضر با نگرش غیر قضاوتی بوجود می آید. تمرین های ذهن آگاهی نشان داده اند که می توانند هوشیاری را تقویت کرده، ارتباط و همدلی را بهبود بخشند و سلامت روانی و جسمی را ارتقا دهند.

خلاصه جلسات ذهن آگاهی:

- جلسه اول:** هدف، هدایت خودکار؛ آشنایی اعضای گروه با درمانگر و یکدیگر، بیان قوانین و ارائه مطالب کلی، خوردن یک کشمش با آگاهی، مراقبه و واریسی بدن
- جلسه دوم:** هدف، رویارویی با موانع؛ مراقبه واریسی بدن، ده دقیقه تنفس ذهن آگاهانه، تمرین های افکار و احساسات
- جلسه سوم:** هدف، تنفس با ذهن آگاهی؛ حرکت ذهن آگاهانه، تمرین کشش و تنفس، مشخص کردن تقویم تجارب خوشایند، تمایز فکر از واقعیت
- جلسه چهارم:** هدف، ماندن در زمان حال؛ ذهن آگاهی پنج دقیقه ای مشاهده کردن یا شنیدن، مراقبه نشستن، راه رفتن ذهن آگاهانه، تحریف های شناختی
- جلسه پنجم:** هدف، پذیرفتن و اجازه حضور؛ مراقبه نشستن، آگاهی از تنفس و بدن، ماشین زمان و بررسی افکار و پیش بینی های قبلی



- **جلسه ششم:** هدف، افکار حقایق نیستند؛ مراقبه نشستن، آگاهی از تنفس و بدن، تمایز فکر از واقعیت، تمرین خلق ها، افکار و دیدگاه های جایگزین
- **جلسه هفتم:** هدف، چگونه بهترین مراقبت را از خود به عمل آورم؛ شناسایی ارتباط بین فعالیت و خلق، راه حل آفرینی سازنده
- **جلسه هشتم:** هدف، چگونگی استفاده از این موارد در تصمیم گیری های آینده؛ تمرین واریسی بدن، بازنگری کل برنامه، آنچه در گروه یاد گرفته شده و مرور کل برنامه و برنامه ریزی برای آینده و استفاده از فنون حضور در حال برای ادامه زندگی و تصمیم آنها به کل جریان زندگی و تقدیر و قدردانی.

ذهن آگاهی، به عنوان یک تکنیک روان شناختی، می تواند تأثیر قابل توجهی بر احساس تنهایی افراد داشته باشد. این روش با افزایش آگاهی فرد از لحظه حاضر و تقویت توانایی او در پذیرش تجربیات و احساسات بدون قضاوت، به افراد کمک می کند تا ارتباط بهتری با خود و دیگران برقرار کنند. با تمرین ذهن آگاهی، افراد می توانند احساسات منفی ناشی از تنهایی را شناسایی و مدیریت کنند و به جای غرق شدن در افکار منفی، به سمت پذیرش و درک عمیق تری از تجربیات خود حرکت کنند. این فرآیند باعث می شود که افراد بتوانند با احساس تنهایی خود به شکلی سازنده تر برخورد کنند و از این طریق به کاهش احساس انزوا و افزایش ارتباطات اجتماعی خود بپردازند. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بطور قابل توجهی احساس تنهایی را کاهش می دهند. علاوه بر این، ذهن آگاهی می تواند به تقویت خود آگاهی و درک فرد از نقاط قوت و ضعف خود کمک کند. این افزایش خود آگاهی به افراد این امکان را می دهد که نیازهای اجتماعی خود را بهتر شناسایی کرده و به دنبال ایجاد و تقویت روابط اجتماعی باشند.

تحقیقات نشان داده اند که افرادی که بطور منظم تمرین ذهن آگاهی می کنند، در مقایسه با افرادی که این تمرینات را انجام نمی دهند، احساس تنهایی کمتری را تجربه می کنند و ارتباطات اجتماعی بیشتری دارند. در نتیجه، ذهن آگاهی نه تنها به کاهش احساس تنهایی کمک می کند، بلکه می تواند به بهبود کیفیت روابط اجتماعی و افزایش هدف در زندگی افراد نیز منجر شود. با تمرین ذهن آگاهی، افراد یاد می گیرند که به افکار خود با یک نگرش غیر قضاوتی و پذیرا نگاه کنند و آنها را به عنوان تنها افکار و احساسات، نه واقعیت مطلق، شناسایی کنند. این رویکرد به فرد کمک می کند تا از چرخه های منفی افکار رها شود و به جای غرق شدن در نشخوار، به لحظه حاضر توجه کند و احساسات و تجربیات خود را به طور عمیق تری درک کند.

علاوه بر این ذهن آگاهی می تواند به تقویت مهارت های تنظیم هیجانی کمک کند که به افراد این امکان را می دهد تا بطور موثرتری با نشخوار فکری مقابله کنند. با افزایش آگاهی از احساسات و افکار، افراد می توانند واکنش های خود را به این افکار کنترل کرده و به جای تکرار مداوم آن ها، به فعالیت های مثبت و سازنده بپردازند. بنابراین تمرینات ذهن آگاهی به کاهش نشخوار فکری کمک می کنند، که با احساس تنهایی طولانی مدت مرتبط است. ذهن آگاهی به عنوان یک روش موثر در مدیریت احساسات و تقویت خود آگاهی، می تواند تأثیر مثبتی بر حساسیت به طرد داشته باشد. حساسیت به طرد به معنای واکنش شدید و منفی به احتمال طرد شدن از سوی دیگران است که می تواند منجر به اضطراب، افسردگی و مشکلات در روابط اجتماعی شود. با تمرین ذهن آگاهی، افراد یاد می گیرند که از افکار منفی و پیش داوری هایی که ممکن است به احساس طرد منجر شود، فاصله بگیرند و به جای واکنش های فوری و احساسی، بطور منطقی و آرام به موقعیت ها پاسخ دهند.

علاوه بر این، ذهن آگاهی می تواند به تقویت احساس خود ارزشی و اعتماد به نفس کمک کند. با افزایش آگاهی از خود و پذیرش نقاط قوت و ضعف، افراد می توانند حساسیت خود به طرد را کاهش دهند و بجای تمرکز بر ترس از طرد، بر روی ارتباطات مثبت و معنادار با دیگران تمرکز کنند. اگرچه مطالعات مستقیم در مورد حساسیت به طرد در سالمندان محدود است، اما بهبود ارتباطات اجتماعی از طریق ذهن آگاهی ممکن است بطور غیر مستقیم حساسیت به طرد را کاهش دهد، زیرا این مداخلات روابط بین فردی بهتری را تقویت می کنند. به این ترتیب، ذهن آگاهی نه تنها به کاهش حساسیت به طرد کمک می کند، بلکه می تواند به افزایش رضایت از روابط و بهبود سلامت روان نیز منجر شود.

منابع:

-نشریه سالمندشناسی، ذهن آگاهی در سالمندان.سمیه فکوربان و علی فکوربان.

-Taylor Ho,Cudjoe TK,Bu F, Lim MH. The state of loneliness and social isolation research: current knowledge and future directions. BMC Public Health.2023

مدیریت روان‌شناختی شرایط بحرانی: رویکردی جامع برای ارتقاء سلامت روان در موقعیت‌های ناپایدار

لیلا حسنی منش / کارشناس ارشد روانشناسی بالینی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

شرایط بحرانی به‌ویژه بحران‌های طولانی‌مدت، سلامت روان میلیون‌ها نفر را در معرض خطر قرار می‌دهد. شناخت ابعاد روان‌شناختی این موقعیت‌ها و مداخلات به‌موقع می‌تواند پیامدهای روانی را به حداقل برساند و از بروز اختلالات مزمن پیشگیری کند. این مقاله مروری تحلیلی با رویکردی جامع به ابعاد مختلف روان‌شناختی مدیریت بحران، نقش حمایت‌های اجتماعی و سازمانی، و استراتژی‌های پایدار برای ارتقاء تاب‌آوری در شرایط بحرانی می‌پردازد.

مقدمه

بحران‌ها ممکن است در اثر بلایای طبیعی، تحولات ناگهانی اقتصادی یا شرایط اجتماعی-سیاسی پرتنش به‌وجود آیند. ویژگی مشترک این بحران‌ها، ایجاد احساس ناامنی، از دست دادن کنترل و اضطراب گسترده است که بر تمام سطوح زندگی فردی و اجتماعی تأثیر می‌گذارد. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که افرادی که در معرض بحران‌های حاد یا طولانی‌مدت قرار می‌گیرند، در معرض اختلالات خلقی، اضطرابی و در مواردی اختلالات روان‌تنی قرار دارند.

واکنش‌های روان‌شناختی به بحران

افراد در مواجهه با بحران معمولاً سه مرحله اصلی را تجربه می‌کنند:

(۱) **مرحله شوک و انکار:** فرد ممکن است بحران را انکار کند و نشانه‌هایی مثل گیجی، انفعال و اختلال در تمرکز بروز پیدا کند.

(۲) **مرحله مقابله و واکنش هیجانی:** احساس ترس، خشم، اضطراب یا گناه شایع است و در برخی افراد به رفتارهای پرخطر یا اجتناب‌گرایانه منجر می‌شود.

(۳) **مرحله تطبیق و سازگاری:** افراد به تدریج تلاش می‌کنند با شرایط جدید کنار بیایند، اما در صورت نبود حمایت کافی، ممکن است دچار اختلالات مزمن شوند.

عوامل مؤثر بر شدت آسیب روانی در بحران‌ها

ویژگی‌های فردی: ویژگی‌های شخصیتی مانند تاب‌آوری، تحمل ابهام و شیوه‌های مقابله‌ای تأثیر زیادی در شدت آسیب دارند.

حمایت‌های خانوادگی و اجتماعی: وجود شبکه حمایتی مؤثر از جمله دوستان و اعضای خانواده مهم‌ترین عامل محافظت‌کننده است.

اطمینان اقتصادی و شغلی: بحران‌هایی که باعث بی‌ثباتی مالی می‌شوند به‌شکل معناداری اختلالات روانی را افزایش می‌دهند.

فرهنگ و باورهای اجتماعی: نوع نگاه جامعه به بحران، نحوه روایت رسانه‌ها و تابوهای فرهنگی در کمک‌خواهی تأثیر عمیقی در سلامت روانی افراد دارد.

مداخلات روان‌شناختی کوتاه‌مدت و بلندمدت

کمک‌های روانی اولیه، حمایت‌های روانی-اجتماعی بلافاصله پس از وقوع بحران شامل: گوش دادن همدلانه، کمک‌های اولیه، اطمینان‌بخشی و رفع نیازهای اولیه است.

مداخلات شناختی-رفتاری: آموزش مهارت‌های مقابله‌ای، بازسازی شناختی و تکنیک‌های آرام‌سازی می‌تواند در پیشگیری از اختلال استرس پس از سانحه مؤثر باشد.

درمان‌های گروهی و خانواده‌محور: جلسات گروهی به افراد کمک می‌کند احساس تنهایی خود را کاهش دهند و از تجربه‌های مشترک سایرین در شرایط مشابه بیاموزند.

برنامه‌های آموزشی تاب‌آوری: آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی و افزایش خودکارآمدی از طریق کارگاه‌ها و مداخلات ساختاریافته، اثربخشی بالایی در سازگاری درازمدت دارد.

استفاده از فناوری در مدیریت روانی بحران‌ها

با پیشرفت فناوری، مشاوره آنلاین و خدمات سلامت روان از راه دور، به‌ویژه در شرایطی که جابه‌جایی محدود می‌شود، نقش مهمی در تداوم حمایت روانی دارند. این خدمات با استفاده از تماس تصویری، چت‌های پشتیبان و اپلیکیشن‌های سلامت روان به کاهش اضطراب و افزایش دسترسی به کمک‌های تخصصی در بحران کمک می‌کنند.

نتیجه‌گیری

مدیریت روان‌شناختی بحران نیازمند توجه به ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی است. آموزش تاب‌آوری، دسترسی به حمایت‌های تخصصی و بهره‌گیری از فناوری، مسیر سازگاری افراد را هموارتر می‌کند و از پیامدهای روانی پایدار جلوگیری خواهد کرد.

منابع:

-Galea, S., Merchant, R. M., & Lurie, N. (2020). The mental health consequences of COVID-19 and physical distancing. *JAMA Internal Medicine*, 180(6), 817-818.

-Myers, D., Zunin, L., & Everly, G. S. (2019). *Psychological first aid: Field operations guide*. National Child Traumatic Stress Network.

-Southwick, S. M., Bonanno, G. A., Masten, A. S., Panter-Brick, C., & Yehuda, R. (2014). Resilience definitions, theory, and challenges. *European Journal of Psychotraumatology*, 5(1), 25338.

-Hobfoll, S. E., Watson, P., Bell, C. C., Bryant, R. A., Brymer, M. J., Friedman, M. J., ... & Ursano, R. J. (2007). Five essential elements of immediate and mid-term mass trauma intervention: Empirical evidence. *Psychiatry*, 70(4), 283-315.

آیا رژیم غذایی مناسب می تواند در بهبود بیماران پارکینسون موثر باشد؟

دکتر پریسا طاهری / متخصص بیماری های داخلی سالمندان

چه نوع مواد غذایی باید در رژیم غذایی بیماران پارکینسون وجود داشته باشد؟ رژیم غذایی سالم و مناسب می تواند به کنترل علائم بیماری پارکینسون و بهبود وضعیت عمومی افراد مبتلا به آن کمک کند. رژیم غذایی خاصی برای درمان بیماری پارکینسون وجود ندارد، اما انتخاب یک برنامه غذایی متوازن و مغذی می تواند به بهبود عمومی و افزایش سلامت کلی افراد مبتلا کمک کند. در این مقاله، به بررسی رابطه بین رژیم غذایی و کنترل بیماری پارکینسون و غذاهایی که باید مصرف شوند، می پردازیم.

رژیم غذایی مناسب برای بیماران پارکینسون

مواد غذایی مناسب برای رژیم بیماران مبتلا به پارکینسون شامل چه چیزهایی است؟ در متن زیر، تعدادی از مواد غذایی مناسب را معرفی می کنیم.

مصرف انواع میوه ها و سبزیجات

طیف وسیعی از میوه ها و سبزیجات رنگارنگ را در رژیم غذایی این افراد بگنجانید. این غذاها سرشار از آنتی اکسیدان ها، ویتامین ها، مواد معدنی و فیبر هستند که می توانند به محافظت از سلول ها در برابر آسیب و حمایت از سلامت کلی کمک کنند. حداقل پنج وعده میوه و سبزیجات در روز را هدف قرار دهید.

مصرف غلات کامل

غلات کامل مانند برنج قهوه ای، کینوا، جو دوسر، نان گندم کامل و ماکارونی غلات کامل را انتخاب کنید. غلات کامل مواد مغذی و فیبر ضروری را فراهم می کنند که می تواند به هضم و حفظ سطح انرژی پایدار کمک کند.

مصرف پروتئین های بدون چربی

منابع پروتئین بدون چربی مانند مرغ بدون پوست، ماهی، لوبیا، عدس، توفو و محصولات لبنی کم چرب را در وعده های غذایی این افراد بگنجانید. پروتئین برای تقویت و ترمیم عضلات مهم است. با این حال، برخی از داروهای پارکینسون ممکن است با پروتئین تداخل داشته باشند، بنابراین بهتر است با پزشک متخصص مشورت کنید تا میزان پروتئین مصرفی مناسب را برای شرایط خاص خود تعیین کنید.

اسیدهای چرب امگا-۳

اسیدهای چرب امگا-۳ که در ماهی های چرب مانند سالمون، ماکرل و ساردین و همچنین در گردو و بذر کتان یافت می شوند، می توانند به حفظ سلامت مغز و کاهش التهاب کمک کنند. تحقیقات نشان داده اند که مصرف منظم امگا-۳ می تواند به بهبود علائم پارکینسون و کاهش پیشرفت بیماری کمک کند.

فیبر

مصرف فیبر کافی می تواند به بهبود عملکرد گوارشی و کاهش یبوست کمک کند. منابع خوب فیبر شامل غلات کامل، میوه ها، سبزیجات و حبوبات است. یبوست یکی از مشکلات شایع در بیماران پارکینسون است که می تواند با مصرف کافی فیبر کنترل شود.

نوشیدن آب فراوان

مقدار کافی آب در طول روز بنوشید تا هیدراته بمانید. کم آبی می تواند برخی از علائم پارکینسون را بدتر کند، بنابراین حفظ مصرف مایعات مناسب بسیار مهم است.

مصرف آنتی اکسیدان ها

برخی تحقیقات نشان داده اند که آنتی اکسیدان ها مانند ویتامین C، ویتامین E و کوآنزیم Q10 می توانند اثرات محافظتی بر روی سیستم عصبی داشته باشند. این آنتی اکسیدان ها به عنوان مولکول های مهارکننده رادیکال های آزاد عمل کرده و از آسیب سلول ها و بافت های عصبی جلوگیری می کنند.

اگرچه نیاز به مطالعات بیشتری برای بررسی دقیق تاثیر آنتی اکسیدان ها بر بیماری های عصبی مانند پارکینسون وجود دارد، اما مصرف مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان ها می تواند اثرات سلامتی دیگری نیز داشته باشد. مرکبات، انواع توت ها، آجیل و دانه ها منابع خوبی برای مصرف آنتی اکسیدان ها هستند. پیش از ایجاد تغییرات در رژیم غذایی با استفاده از هر گونه مکمل غذایی، توصیه می کنیم با پزشک متخصص مشورت کنید تا با در نظر گرفتن وضعیت سلامتی فرد مبتلا به پارکینسون، تصمیم مناسبی در نظر بگیرد.

هر فرد مبتلا به پارکینسون نیازهای غذایی خاصی دارد

هر فرد مبتلا به پارکینسون دارای نیازها و شرایط سلامتی منحصر به فردی است. برای ایجاد یک برنامه غذایی شخصی و مناسب، مهم است که با متخصص تغذیه و دارای تخصص در رابطه با بیماری پارکینسون همکاری کنید. متخصص وضعیت بیمار را ارزیابی و بر اساس آن نیازهای غذایی خاص را تعیین می‌کند. توجه به این نکته مهم است که در حالی که رژیم غذایی می‌تواند از سلامت کلی بیماران حمایت کند، باید آن را به عنوان بخشی از یک برنامه درمانی جامع که شامل مصرف دارو، ورزش و مراقبت‌های پزشکی منظم است در نظر گرفته شود.

مصرف ماست

ماست حاوی دی‌لاکتیت و گلیکولیک است که دو ماده مهم برای سلامت عصبی هستند. دی‌لاکتیت یک نوع پروبیوتیک است که در روده‌ها و محصولات لبنی تولید می‌شود و به حفظ تعادل میکروبیوم روده کمک می‌کند. تحقیقات نشان داده است که تعادل مناسب میکروبیوم روده می‌تواند در بهبود علائم بیماران پارکینسون موثر باشد. همچنین، گلیکولیک یک ماده ضد التهابی طبیعی است که می‌تواند در کاهش التهاب و خطر بروز آسیب عصبی نقش داشته باشد. ممکن است بیماران پارکینسون به علت التهاب عصبی و استرس اکسیداتیو آسیب ببینند، بنابراین مصرف ماست که حاوی گلیکولیک است، می‌تواند در بهبود علائم آنان مفید باشد.

اهمیت تغذیه در بیماری پارکینسون

تغذیه مناسب می‌تواند به چندین روش به بیماران پارکینسون کمک کند:

- حفظ وزن سالم: تغییر در وزن می‌تواند بر وضعیت سلامتی بیماران تأثیر منفی بگذارد. کاهش وزن غیرعمدی ممکن است به دلیل کاهش اشتها یا مشکلات گوارشی رخ دهد، در حالی که افزایش وزن ممکن است به دلیل کاهش فعالیت بدنی باشد.
- بهبود عملکرد گوارشی: بیوست یکی از مشکلات شایع در بیماران پارکینسون است که می‌تواند با تغذیه مناسب کنترل شود.
- پشتیبانی از سلامت مغز: برخی مواد مغذی می‌توانند به حفظ سلامت سلول‌های عصبی و کاهش پیشرفت بیماری کمک کنند.
- افزایش انرژی و کاهش خستگی: رژیم غذایی متعادل می‌تواند به افزایش سطح انرژی و کاهش خستگی که معمولاً در بیماران پارکینسون مشاهده می‌شود، کمک کند.

مواد غذایی که باید محدود شوند

چربی‌های اشباع و ترانس: مصرف زیاد چربی‌های اشباع و ترانس می‌تواند باعث افزایش التهاب و آسیب به سلول‌های عصبی شود. این چربی‌ها بیشتر در غذاهای فرآوری شده، فست‌فودها و محصولات حیوانی پرچرب یافت می‌شوند. بیماران پارکینسون باید مصرف این نوع چربی‌ها را محدود کرده و به جای آن‌ها از چربی‌های سالم مانند روغن زیتون و آووکادو استفاده کنند.

قندهای ساده: قندهای ساده می‌توانند باعث نوسانات قند خون شوند که ممکن است بر عملکرد مغز تأثیر منفی بگذارد. بهتر است مصرف قندهای ساده محدود شود و از منابع طبیعی قند مانند میوه‌ها استفاده شود. قندهای مصنوعی و شیرینی‌های فرآوری شده می‌توانند به افزایش وزن و تشدید علائم بیماری کمک کنند.

مکمل‌های غذایی

در برخی موارد، مکمل‌های غذایی می‌توانند به تأمین مواد مغذی مورد نیاز بیماران پارکینسون کمک کنند. برخی از مکمل‌های مفید شامل:

- ویتامین D: ویتامین D برای سلامت استخوان‌ها و عملکرد سیستم ایمنی ضروری است. بسیاری از بیماران پارکینسون دچار کمبود ویتامین D هستند که می‌تواند باعث مشکلات استخوانی و ضعف عضلانی شود. مصرف مکمل ویتامین D با مشورت پزشک توصیه می‌شود.
- ویتامین B6 و B12: ویتامین‌های B6 و B12 برای سلامت سیستم عصبی و تولید انرژی اهمیت دارند. کمبود این ویتامین‌ها می‌تواند باعث افزایش علائم پارکینسون و مشکلات عصبی شود. مصرف مکمل‌های این ویتامین‌ها می‌تواند به بهبود علائم کمک کند.

- کوآنزیم Q10: کوآنزیم Q10 یک آنتی‌اکسیدان قوی است که می‌تواند به حفظ سلامت سلول‌های عصبی کمک کند. تحقیقات نشان داده‌اند که مصرف مکمل کوآنزیم Q10 می‌تواند به کاهش پیشرفت بیماری پارکینسون کمک کند.

نتیجه‌گیری

در این مقاله، به بررسی اهمیت رژیم غذایی مناسب برای بیماران پارکینسون پرداختیم. مصرف انواع میوه‌ها و سبزیجات، مصرف غلات کامل، نوشیدن آب فراوان، مصرف پروتئین‌های بدون چربی، مصرف ماست و... از جمله مواد غذایی مفید برای افراد مبتلا به پارکینسون هستند.

همه چیز درباره عناب

دانیال نازنگ / مسئول فضای سبز آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

عناب، با نام علمی *Ziziphus jujuba*، یکی از میوه‌های پرتعداد در مناطق گرمسیری و نیمه‌گرمسیری است که به خاطر خواص دارویی و طعم شیرین و دلچسبش، جایگاه ویژه‌ای در طب سنتی و آشپزی دارد. این درخت مقاوم به شرایط آب‌وهوایی سخت، قرن‌هاست که در ایران، چین و سایر کشورهای آسیایی کشت می‌شود. عناب به "خرمای قرمز" نیز معروف است و میوه‌ای کوچک، تخم مرغی‌شکل و براق دارد که در مراحل مختلف رسیدگی از سبز به قرمز تغییر رنگ می‌دهد.

زمان کاشت: اواخر زمستان یا اوایل پاییز.

مراحل:

- بذره‌های عناب را ابتدا به مدت ۲۴ ساعت در آب خیس کنید.
 - آن‌ها را در خاکی غنی و زهکشی‌شده بکارید.
 - آبیاری را منظم انجام دهید، اما از غرقاب شدن خاک جلوگیری کنید.
- این روش ساده است، اما ممکن است گیاهان حاصل شده تفاوت‌هایی با درخت مادر داشته باشند.
- قلمه زنی:** زمان مناسب اواخر پاییز یا اوایل زمستان.

مراحل:

- قلمه‌های نیمه‌خشبی را از شاخه‌های سالم جدا کنید.
 - آن‌ها را در خاک مرطوب و در محیطی با نور غیرمستقیم قرار دهید.
 - استفاده از هورمون ریشه‌زایی می‌تواند رشد ریشه‌ها را تسریع کند.
- پاجوش‌گیری:** عناب به طور طبیعی پاجوش‌های زیادی تولید می‌کند. پاجوش‌ها را می‌توان از پایه مادر جدا کرده و در خاک جدید کاشت.

نگهداری عناب

- نور:** عناب برای رشد به نور مستقیم خورشید نیاز دارد. بهتر است در محلی کاشته شود که روزانه حداقل ۶ ساعت نور خورشید دریافت کند.
- آبیاری:** این درخت به خشکی مقاوم است، اما آبیاری منظم در مراحل اولیه رشد بسیار اهمیت دارد. در تابستان آبیاری را هر ۷ تا ۱۰ روز یک‌بار انجام دهید.
- خاک:** خاک‌های لومی-شنی با زهکشی مناسب بهترین گزینه برای کشت عناب هستند. اگر خاک منطقه سنگین باشد، می‌توان با اضافه کردن شن و ماسه، زهکشی را بهبود بخشید.
- هرس:** هرس سالانه در اواخر زمستان یا اوایل پاییز برای حذف شاخه‌های خشک و بیمار توصیه می‌شود. این کار به تقویت شاخه‌های جدید و افزایش محصول‌دهی کمک می‌کند.

خواص بی‌نظیر عناب

- عناب به دلیل ارزش غذایی بالا، از محبوب‌ترین میوه‌ها در طب سنتی به شمار می‌رود. در ادامه برخی از خواص آن آورده شده است:
- تقویت سیستم ایمنی:** عناب سرشار از ویتامین C و آنتی‌اکسیدان‌هاست که به تقویت سیستم ایمنی و مبارزه با رادیکال‌های آزاد کمک می‌کنند.
- بهبود کیفیت خواب:** مصرف عناب می‌تواند به کاهش استرس و بهبود کیفیت خواب کمک کند. دمنوش عناب یکی از بهترین گزینه‌ها برای آرامش اعصاب است.
- کمک به هضم غذا:** فیبر موجود در عناب به تنظیم حرکات روده و جلوگیری از یبوست کمک می‌کند. همچنین این میوه برای تقویت معده و رفع مشکلات گوارشی مفید است.
- کاهش فشار خون:** عناب به دلیل پتاسیم بالا و سدیم پایین، در کاهش فشار خون و سلامت قلب مؤثر است.
- زیبایی پوست:** آنتی‌اکسیدان‌های موجود در عناب به کاهش چین‌وچروک و افزایش شفافیت پوست کمک می‌کنند.

در نهایت عناب نه تنها میوه‌ای خوشمزه و مفید است، بلکه با داشتن خواص دارویی و قابلیت رشد آسان، یک گزینه عالی برای کشت در باغ‌ها و حتی گلدان‌ها محسوب می‌شود. با رعایت نکات نگهداری و تکثیر این درخت مقاوم، می‌توانید از میوه‌های پرخاصیت آن بهره‌مند شوید.

مراقبت در منزل؛ آرامش در کنار خانواده

حسین صفری / مدیرعامل شرکت بالنده یاران رؤف

زندگی امروز با همه سرعت و پیچیدگی‌هایش، گاهی فرصت و توان کافی برای رسیدگی به عزیزان سالمند یا بیمار را از خانواده‌ها می‌گیرد. در چنین شرایطی، نیاز به خدماتی مطمئن و حرفه‌ای بیش از پیش احساس می‌شود؛ خدماتی که هم از کیفیت بالایی برخوردار باشند و هم در محیط امن و آرام خانه انجام شوند.

مراقبت در منزل چیست؟

مراقبت در منزل، مجموعه‌ای از خدمات بهداشتی، پرستاری، توان‌بخشی و حمایتی است که به جای بستری کردن سالمند یا بیمار در مراکز درمانی، در محیط خانه ارائه می‌شود. این خدمات می‌تواند شامل پرستاری روزانه، تزریقات، کنترل علائم حیاتی، مراقبت‌های پس از جراحی، توان‌بخشی و فیزیوتراپی، مراقبت از بیماران مبتلا به آلزایمر یا بیماری‌های مزمن و همچنین همراهی عاطفی و اجتماعی باشد.

چرا مراقبت در منزل اهمیت دارد؟

- آرامش روانی: بودن در خانه، کنار خانواده و در محیطی آشنا، استرس و اضطراب سالمند یا بیمار را کاهش می‌دهد.
- صرفه‌جویی در هزینه‌ها: خدمات در منزل معمولاً هزینه‌های کمتری نسبت به بستری در بیمارستان یا مراکز درمانی دارند.
- ارتباط نزدیک با خانواده: حضور اعضای خانواده در کنار فرد، نقش مهمی در بهبود روحیه و روند درمان دارد.
- مراقبت تخصصی و شخصی‌سازی‌شده: برنامه مراقبتی متناسب با شرایط هر فرد طراحی می‌شود.

بایار؛ همراهی مطمئن برای روزهای حساس

شرکت بایار (بالنده یاران رؤف) با پشتوانه مؤسسه خبریه کهریزک و سال‌ها تجربه در خدمات توان‌بخشی و سالمندی، یکی از پیشگامان ارائه خدمات مراقبتی در منزل است. تیم متخصص بایار متشکل از پرستاران مجرب، پزشکان، فیزیوتراپیست‌ها و مراقبان آموزش‌دیده است که با عشق و تعهد، بهبود کیفیت زندگی سالمندان و بیماران را هدف اصلی خود قرار داده‌اند. در بایار، باور داریم که مراقبت تنها یک خدمت نیست، بلکه رسالت انسانی است. هر لیخنند سالمندی که در خانه خود احساس آرامش می‌کند و هر بیماری که بهبودی‌اش را در محیط خانوادگی تجربه می‌کند، بزرگ‌ترین پاداش برای ماست.

خدمات ما در یک نگاه:

- مراقبت پرستاری در منزل
- خدمات پزشکی و پیگیری درمان
- فیزیوتراپی و توان‌بخشی در منزل
- مراقبت ویژه از سالمندان و بیماران خاص
- مشاوره تغذیه و سلامت خانواده
- و ...

دعوت به همراهی

اگر شما هم به دنبال خدماتی مطمئن، تخصصی و همراه با عشق برای سالمند یا بیمار عزیزتان هستید، بایار در کنار شماست. برای دریافت اطلاعات بیشتر و مشاوره رایگان، با ما تماس بگیرید:

۰۹۱۲۰۷۹۵۵۶ - ۰۹۱۲۸۲۸۴۳۰۰

شماره تماس ثابت: 02152482000



بانک زمان در سوئیس!

سودابه حسینی / کارشناس ارشد روانشناسی

آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

یک دانشجوی (امیر عباس زینت بخش) که برای ادامه تحصیل به سوئیس رفته می نویسد:

در زمان تحصیل، نزدیک دانشگاه یک خانه اجاره کردم. صاحبخانه یک خانم ۶۷ ساله بود.

طرحهای بازنشستگی در سوئیس آنقدر قوی هستند که بازنشستگان هیچ نگرانی برای خورد و خوراک ندارند.

به این جهت، یک روز از اینکه متوجه شدم او کار پیدا کرده متعجب شدم!

کار او مراقبت از یک پیرمرد ۸۷ ساله بود. از او پرسیدم آیا برای نیاز به پول، این کار را می کند، پاسخش من را متحیر کرد، من برای پول کار نمی کنم، بلکه "زمان" خودم را در "بانک زمان" سپرده می کنم تا در زمانیکه (مثل این پیرمرد) توان حرکت ندارم، آنرا از بانک بیرون بکشم.

این اولین باری بود که درباره مفهوم "بانک زمان" می شنیدم.

وقتی بیشتر درباره آن تحقیق کردم، متوجه شدم "بانک زمان" یک طرح بازنشستگی برای مراقبت از سالمندان است که توسط وزارت تامین اجتماعی فدرال سوئیس تدوین و توسعه داده شده است.

داوطلبان، زمان مراقبت از سالمندان را در حساب شخصی شان در "سیستم امنیت اجتماعی" پس انداز کرده تا وقتی خود، پیر ناتوان شدند یا نیاز به مراقبت داشته باشند، از آن برداشت کنند. طبق قرارداد، یک سال بعد از انقضای خدمات متقاضی (سپرده گذاری زمان)، بانک زمان میزان ساعات خدمات را محاسبه کرده و به او یک "کارت بانک زمان" می دهد وقتی او هم نیاز به کمک یک نفر دیگر دارد، می تواند با استفاده از آن کارت، "زمان و بهره" آنرا برداشت کند. بعد از تایید، بانک زمان داوطلبانی را برای مراقبت از او در بیمارستان و یا منزل تعیین می کند. در ضمن، متقاضیان سپرده گذاری "زمان"، باید سالم و تندرست، دارای مهارتهای ارتباطی خوب و پر از عشق و علاقه به هموعان باشند.

صاحبخانه ام هفته ای دو بار برای مراقبت از پیرمرد سرکار می رفت و هر بار هم دو ساعت وقت برای خرید، تمیز کردن اتاق، آفتاب گرفتن پیرمرد و گپ زدن با او سرمایه گذاری می کرد.

اتفاقا یک روز دانشگاه بودم که تماس گرفت و گفت در حالی که شیشه اتاق منزل خودش را تمیز می کرده از چهارپایه افتاده! من فوراً مرخصی گرفتم و او را به بیمارستان رساندم. مچ پای او شکسته بود و برای مدتی نیاز داشت روی تخت بماند. داشتم کارهای تقاضا برای مرخصی جهت مراقبت خانگی را انجام می دادم که به من گفت جای نگرانی نیست چرا که برای برداشت از بانک زمان درخواست داده است.

ظرف کمتر از دو ساعت بانک زمان یک داوطلب فرستاد که به مدت یک ماه هر روز با گپ زدن و پختن غذاهای لذیذ از او مراقبت می کرد. او به محض بهبودی، دوباره مشغول کار مراقبت از دیگران شد و گفت که می خواهد برای روزهای پیری زمان سپرده گذاری کند!

نه تنها هزینه های بیمه و مراقبت در دوران سالمندی را کاهش می دهد، بلکه موجب تقویت اتحاد و همبستگی میان نسل ها شده که در سایر طرح های پولی موجود نظیر خانه سالمندان و پرستار خانگی کمتر دیده می شود. ایده " **بانک زمان** " یا بانک مراقبت از سالمندان اولین بار در سال ۲۰۱۲ و در شهر اس تی گلن سوئیس که جوانترین جمعیت را دارد، مطرح و پیاده شد و طبق گزارش دولتی که قصد دارد " **فرهنگ زیبای روستایی مراقبت از یکدیگر** " را به شهرهای مدرن بیاورد، بیش از نیمی از جوانان از این طرح استقبال کرده اند!

استقبال جوانان از چنین طرحی و همجواری، همزبانی و همدلی با سالمندان، یعنی

❖ ترکیب خامی و پختگی و کسب تجربه فراوان برای جوانان،

❖ زنده ماندن اخلاق و احترام به اصل و ریشه در جامعه

❖ و همچنین روشن شدن چراغ امید در دل سالمندان.

با مطالعه این متن، پرسشی اساسی این است که آیا بهشت

ساختنی است یا خواستنی؟



اگر خودت مشکل باشی چی؟ ۸ نشونه که میگه مشکل از خودته، نه محیط کار

**فاطمه طلائی زاده انزابی / کارشناس ارشد مدیریت
بازرگانی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز**

بعضی از افراد متخصص رو مبینی که مداوم شغل یا شرکت خود را عوض میکنند و همیشه محیط سمی را مقصر می دانند. فکر می کنند مشکل از مدیر است. فکر می کنند مشکل از سازمان است. ولی هیچوقت فکر نمیکنند شاید مشکل از خودشان باشد.

مشکل اصلی چی می تواند باشد؟؟؟

خیلی از افراد حرفه ای و متخصص حتی متوجه نمیشوند خودشان منشا اصطکاک تو محیط کار هستند.

• اینجا ۸ نشانه که بیان میکند ممکن است مشکل از خودت باشد نه صرفا محیط کار و ادماش را با هم بررسی میکنیم:

1. روند کار رو کند میکنی ولی اسمش را میگذاری "پرسیدن سوالهای استراتژیک"

فکر میکنی داری عمیق نگاه میکنی ، ولی با بحث های بی پایان تصمیم گیری ها را عقب میندازی.

"نقد کردن آسان است ، ساختن مسیر مهمه که باعث ایجاد اعتماد میشود"

مثال واقعی: تمام ریسک ها را گوشزد میکنی، ولی هیچوقت راه حل نمی دهید.

نتیجه: به مرور زمان همکارا دیگه دورت نمیچرخند و تو جلسات استراتژیک دعوت نمیکند.

2. آزادی عمل می خواهی ولی از مسئولیت پذیری فرار میکنی:

می خواهید استقلال داشته باشید ، ولی وقتی کار خراب میشود ، غیب میشوید.

"به گرفتن اعتبار علاقه داری ، ولی نه به مالکیت کار"

این اسمش رهبری نیست، این یعنی فرار از ریسک کردن.

راه حل: به جای اینکه بگویید: خودم هنذل می کنم، بگویید: تا فلان روز جواب را آماده میکنم.

3. بیشترین حرف را تو جلسات میزنی و فکر میکنی اثر گذار بوده اید:

همه ی زمان جلسه را میگیرید، همه چیز را به چالش میکشید و فکر میکنید باعث وضوح شده اید.

ولی بقیه حاضرین در جلسه سردرگم تر از جلسه خارج میشوند.

○ آمار نشان می دهد:

یافته های یک مطالعه نشان می دهد ۵۷٪ مدیران معتقدن جلسات بد باعث میشوند اجرای پروژه ها به درستی پیش نرود.

4. در مورد همه چیز کله مند هستید ولی هیچ راه حلی ارائه نمی دهید:

همه ی ایراد ها را بیان میکنید، ولی نه آنها را مستند میکنید . نه راه حلی پیشنهاد می دهید، و نه روند جدیدی آزمایش میکنید.

"معمولاً پر سر و صدا ترین منتقدان ، کمترین سهم را در پیشرفت واقعی دارند"

○ یک تست سریع از خود:

ایراد را مستند کرده اید؟ راه حل نشوته اید؟ تغییری را اجرا یا تست کرده اید؟

اگر نه! پس فقط شما دارید غر می زنید.

5. میگویند "فقط داریم صادقانه حرف می زنم" ولی رد پای شما فقط تخریب است:

صراحت دارید، ولی بدون بستر. باز خورد می دهید، ولی بدون ملاحظه.

"اسمش را می گذارید شفافیت. ولی تیم بهش میگوید مخرب بودن"

○ بجای اینکه بگویید: این پلن اصلا منطقی نیست.

○ بگویید: یک ریسکی هست که باید بهش توجه کنیم.

6. رشد نمیکنید، ولی سازمان را مقصر می دانید:

تا به امروز ۳ پوزیشن عوض کرده اید ، ۵ مدیر داشته اید ولی همچنان جنس شکایت ها یکسان است.

○ مسیرت بسته است؟ یا الگویت تکراری می باشد؟

"گاهی مشکل از محیط نیست، از عاده"

7. تمرکزت بر روی درست بودن است ، نه نتیجه گرفتن:

میخواهی همه چیز بی نقص باشد. بهترین استراتژی را می خواهی اجرا کنی.

ولی در همین حین، بقیه افراد مشغول تحویل پروژه ها هستند و شما از برنامه زمانی عقب مانده اید.

"باهوش بودن مهم است"

ولی این نتیجه است که مسیر شغلی را جلو میبرد ، نه فقط بحثها و کارا های هوشمندانه اما بدون نتیجه.

8. انرژی تیم را تحلیل میبرید:

کار انجام میشود. ولی بعد از هر جلسه با شما، حال تیم سنگین تر می باشد، و همه از دست شما سر درد دارند.

چرا؟؟؟

چون همیشه در حال انتقاد کردن هستید، ریسک ها را بزرگ میکنید و انرژی حرکت را میگیرید.

❖ یادتان باشد: اثر گذاری فقط در داشتن خروجی و نتیجه نیست، خیلی وقتها اثرگذاری یعنی اینکه هم تیمی های شما چه حسی از همکاری با شما دارند.

ممکنه سخت کوش باشید، ممکنه مدرک با تحصیلات عالیه و سابقه زیادی داشته باشید، ولی اگر بلد نباشید با بقیه کار کنید ، همه چیز بی فایده است.

یک عادت بد کوچک میتواند باعث بشود یک همکار سمی و مشکل اصلی محیط کار شوید در حالی که خود شما خبر ندارید.

✓ **برای اینکه نیروی خوبی باشید و به تعامل کاری مثبت و بلند مدت داشته باشید، روی هوش هیجانی خود تمرکز و کار کنید.**



کهریزک مکانی مقدس برای توانخواهان

حمید اسدی / کارمند روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز

گفت و گوی صمیمی با رضا حین فرخ نیا توانخواه ساختمان لاله که چندسالی است از خدمات کهریزک بهره می برد..

رضا حسین فرخ نیا متولد ۰۱/۱۲/۱۳۲۵ زاده روستای فشخوران شهرستان کنگاور استان کرمانشاه فرزند مرحوم عبدالحسین که چند سالی است از خدمات کهریزک بهره می برد.

به زادگاهم افتخار می کنم

دوران کودکی: با افتخار در خانواده روستایی متولد شده ام. پدرم کشاورز بود و با درآمد حلال کشاورزی نیازهای ما را تامین می کرد. دوران کودکی ام با بازی های سنتی و قدیمی همراه بود.

پدرم فردی آینده نگر بود و خیلی دوست داشت که فرزندان با سواد و مفید تحویل جامعه دهد.

در سن ۶ سالگی وارد دبستان خیام محل زندگی شدم و تا کلاس چهارم در همان مدرسه مشغول به تحصیل شدم و پس از آن برای ادامه تحصیل راهی شهر کنگاور شدم و همیشه مسیری به اندازه ۶ کیلومتر را طی می کردم تا اینکه با تمام سختی های فراوان کلاس نهم را با موفقیت گذراندم سپس برای ادامه تحصیل عازم کرمانشاه شدم و در سال ۱۳۴۴ در دبیرستان رازی، به عنوان اولین و تنها فرد در روستاهای منطقه کنگاور موفق به اخذ دیپلم طبیعی شدم.

پدر یعنی تکیه گاه امن

همانطور که گفتم پدرم فردی آینده نگر، خلاق و در امور کشاورزی زبانزد خاص و عام بود و بارها از سوی وزارت کشاورزی مورد تجلیل و تقدیر قرار گرفت و همچنین در امور خیریه و عام المنفعه پیشگام و فعال بود و این خصوصیات پدرم الگوی راه من بود که در ادامه به چند مورد اشاره خواهم کرد.

مادر بهترین رفیق

مادرم بهترین دوست، یارو و یاور و دلسوز واقعی در زندگی ام بود. در امور خانه داری، گلیم بافی، جاجیم بافی و هنرهای دستی شهره بود و به عنوان یک کد بانوی تمام عیار امور خانواده ما که متشکل از دو برادر و سه دختر بود را سر و سامان می داد.

دوران خدمت سربازی

در سال ۱۳۴۵ برای گذراندن دوره خدمت سربازی وارد سپاه دانش در پادگان آموزشی صالح آباد کرمانشاه شدم سپس برای ادامه خدمت به روستای ملک باغی بخش غنی بیگلر استان زنجان انتقال یافتم. خدمت من تدریس دانش آموزان روستا بود. گفتنی است روستایی که قرار بود در آن تدریس کنم مدرسه ای نداشت. بنده با کمک اهالی روستا، مدرسه ۳ کلاسه را بنا کردم. بازسازی حمام عمومی، احداث راه از جاده شهری تا روستا اقدامات ماندگاری بود که در دوران خدمت سربازی انجام شد.

استخدام و کار در آموزش و پرورش: سال ۱۳۴۷ خدمت سربازی را با موفقیت و البته پر بار سپری کردم. بانک صادرات کنگاور اولین جایی بود که در آن مشغول به کار شدم. به دلیل علاقه زیاد به تدریس ضمن دریافت نامه همکاری به استخدام وزارت آموزش و پرورش در آمدم که البته در این بین و در سال ۱۳۵۴ موفق به اخذ مدرک کاردانی شدم. در روستایی به نام فش به تدریس پرداختم. در طول خدمت، آموزش و تدریس در مدارس کنگاور، کرج و در سال ۱۳۵۸ مدیر مدارس دخترانه و پسرانه مهرویلی کرج بودم. مدتی ریاست حسابداری اداره آموزش و پرورش کرج و همچنین مرکز تربیت معلم سید کاظم موسوی را عهده دار بودم. مدت ۳ سال مسئول آزمایشگاه های شهرستان آبیگ و پس از آن مشاور معاونت مالی وزارت آموزش و پرورش کشور بودم و در نهایت در سال ۱۳۷۶ بازنشست شدم.

ازدواج موفق

در شهریور ۱۳۴۹ با دختری از تهران ازدواج کردم که حاصل آن دو فرزند پسر و دو فرزند دختر می باشد. خدا را شاکرم که فرزندانم تحصیلات عالیہ دارند و در حال حاضر زندگی خوب و موفقی را سپری می کنند. نکته ای خیلی تمایل دارم آن را بیان کنم این است که همسر عزیزم با درایت، مدیریت صحیح و ایثار و از خودگذشتگی که داشت عامل تمام موفقیت ها و آرامش زندگی بود.

معنای زیبای زندگی

نگاه من به زندگی تلاش، صداقت، قناعت و همچنین اولویتم تامین نیازهای ضروری زندگی اعم از تامین مسکن، تغذیه و تحصیلات فرزندانم بود.

از دیدگاه من انسان ها موجودات اجتماعی هستند و با توجه به تقسیمات کار همه به هم نیازمند هستند بنا براین یک انسان آزاده نباید فقط به فکر منافع شخصی خود باشد بلکه به هم نوعان خود در حد امکان کمک و یاری نماید. خدا را شاکرم که از دوران جوانی تا انتهای فعالیت کاری ام همواره به فکر برداشتن باری از روی دوش هم نوعان خود بوده ام.

بدن انسان که از سلول های مختلف تشکیل شده است در طول زندگی با شرایط متفاوتی مواجه می شود که این شرایط در دوره سالمندی موجب مرگ برخی از سلول ها و نقص عضو بعضی از اندام ها می شود از این رو سالمند دیگر آن توانایی و قدرت دوران جوانی را به مرور از دست می دهد و این امر نیازمند یک فعالیت برنامه ریزی شده و اصولی طبق استانداردهای تعریف شده دوران سالمندی است.

توصیه من به جوانان

به جوانان توصیه می کنم که از هیچ مشکلی نهراسند و یقین داشته باشند که می توانند مشکلات را از سر راه خود بردارند. برطرف کردن این مشکلات در مرحله اول توکل بر خداوند و مرحله دوم اراده، همت، پشتکار و اعتماد به نفس است و در نهایت تاکید می کنم که در مورد کارهایی که می خواهند انجام دهند اول تحقیق و در مورد آن تامل و اقدام نمایند. همیشه به یاد داشته باشیم در پیرامون ما افرادی هستند که دام های فراوانی برای فریب جوانان گسترده اند که دارای ظواهر زیبا و فریبنده می باشد پس بنابراین در لحظه زندگی کنیم و نهایت دقت را به کار بندیم تا موفق و سربلند باشیم.

یک دو بیتی زیبا

از دی که گذشت هیچ از او یاد مکن فردا که نیامده است فریاد مکن
بر نیامده و گذشته بنیاد مکن دمی خوش باش و عمر بر باد مکن (خیام)

و اما زندگی در کهریزک...

کهریزک یک مکان مقدس است که توسط خیرین و نیکوکاران و کادر مجرب و دلسوز اداره می شود و به تمام توانخواهان و سالمندان خدمات بسیار ارزشمند و مفید ارائه می دهد. بنده به عنوان یک توانخواه این آسایشگاه را با آگاهی انتخاب کردم و می دانم در این مکان مقدس چه خدمات ارزشمندی ارائه می شود. تمام کارکنان مجموعه ارزشمند کهریزک البرز انسان های لایق، شایسته، مهربان، دلسوز و عاشق هستند که بدین وسیله از زحمات این عزیزان صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم.

ما در اینجا از خدمات مراقبتی، توانبخشی، آموزشی و همچنین خدماتی از قبیل فیزیوتراپی، کاردرمانی، روانشناسی، مددکاری، پزشکی، گفتار درمانی و... استفاده می کنیم.

شایان ذکر است حضور مددجویان در کارگاه های توانبخشی به صورت روزانه فعال می باشد و هدف از ایجاد این کارگاه ها در آسایشگاه شناخت و شکوفایی استعداد و توانمندی های مددجویان، نزدیک کردن زندگی آسایشگاهی به زندگی عادی و فراهم ساختن امکان برگشت مددجویان به جامعه، آموزش حرفه های گوناگون متناسب باتوان و علائق مددجویان برای خود کفایی و تقویت حس مسئولیت و مشارکت در تامین معاش خود، ایجاد اعتماد به نفس در مددجویان و ایجاد فضای زنده و فعال، به منظور ارتقای کیفیت زندگی آنان می باشد.



صدای دلت را شنیدی، بیا

(خاطراتی زیبا و ماندگار از مادر نیکوکار کهریزک)

رقیه جعفری / کارشناس روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

گاهی با خود فکر می‌کنم سال ۱۳۵۳ چه اتفاقی، چه تلنگری پیش آمد که پای یک خانم ثروتمند شمال شهرنشین به آسایشگاهی در جنوبی‌ترین نقطه تهران باز شد و در نخستین دیدار بر او چه گذشت که دیگر روز و شب وی با کهریزک گره خورد؟

مگر در این خانه سالمندان و معلولان چه چیزی در جریان بود که زنده یاد بانو «شرف (قندهاری) بهادرزاده» دیگر نتوانست چشمانش را به روی آن ببندد و نه تنها زندگی و جوانی خود را وقف کهریزک کرد، بلکه دست صدها زن و مرد نیکوکار را به داستان تکیده و بی‌جان صاحبان این سرا گره زد.

«حسینیه قندهاری‌ها در شمیران را همه می‌شناختند. درب حسینیه به روی نیازمندان باز بود. یک شب مردی درب خانه خانم بهادرزاده که جنب حسینیه بود، را می‌زند و از وی طلب کمک می‌کند. می‌گوید: مادرم معلول است و توانایی نگهداری‌اش را ندارم. بانو نشانی سرایی را می‌گیرد که می‌گفتند محل نگهداری سالمندان و معلولان بی‌پناه است و این، سرآغاز یک اتفاق بزرگ در زندگی‌اش بود. آن روز صحنه‌هایی را به چشم می‌بیند که تا چند روز روحش را آزار می‌دهد و این بار با عزم تغییر، با روی جوانی و ثروت می‌گذارد و به آسایشگاه می‌رود.»

حالا که زنده یاد بانو بهادرزاده نیست، پیدا کردن آدم‌هایی از جنس آن روزها و آن سال‌ها خیلی سخت است. پای خاطرات بانوان نیکوکاری که سال‌ها دوشادوش آن بانوی جلیل‌القدر، در رکاب سالمندان و معلولان خدمت کردند، نشستیم و از سرگذشت و درس‌های ماندگار او برای نیکوکاران کهریزک بسیار شنیدیم.

با ما همراه باشید...

از ویرانه تا پناهگاه عشق؛ آغاز یک تحول

«معصومه شکوری» از نخستین روزهای حضور خانم بهادرزاده به آسایشگاه کهریزک آمده و تا امروز که سنش از مرز ۷۰ سالگی گذشته، هنوز پر تلاش در حال خدمتگزاری است. وی می‌گوید:

ما روزهای بسیار سخت و پرکاری را پشت سر گذاشته ایم. آسایشگاه کهریزک خانه ای است که آجر به آجر آن را عشق، وجب به وجب آن را فداکاری و از خودگذشتگی بنا کرده است. سلامتی سوغات خدمت به صاحبان این خانه است و خدا را شاکرم که هنوز لباس خدمت را به تن دارم. شکوری خاطرات روزهای آنچنانی کهریزک را از زبان بانو بهادرزاده شنیده و برای ما هم روایت می‌کند: «خانم بهادرزاده روز اول که به کهریزک آمد، آسایشگاهی در کار نبود. چند اتاق بود با تعداد معدودی سالمند و معلول از کار افتاده. بوی نامطبوع تمام فضای آسایشگاه را پر کرده بود. چاه آبی کنار حیاط قرار داشت که از آن آب می‌کشیدند. یک نفر کنار چاه نشسته بود و ماهی پاک می‌کرد، زن دیگری سبزی خرد می‌کرد. شب عید بود و قرار بود شام بیماران سبزی پلو با ماهی باشد. اما با این وضع بد چه کسی می‌توانست سبزی پلو بخورد؟ وارد اتاق معلولان شدم. وضعیت موهای همه آنها نامناسب بود. احتیاج زیادی به حمام داشتند. تشنه آب بودند و باید به آنان رسیدگی می‌شد.»

شکوری می‌گوید: «مسئول وقت سرا گفته بود معلولان به کمک بیشتری نیاز دارند. ملحفه‌ها آلوده است و با شست‌وشو خوب تمیز نمی‌شود. دستگاه ضدعفونی‌کننده نیاز داریم. بانو دستگاه را تهیه می‌کند اما شادروان دکتر حکیم‌زاده موسس آسایشگاه خبریه کهریزک به او می‌گوید: پولت را به رخ ما نکش. اینجا نیروی انسانی هم نیاز دارد. اگر حضری جارو دست بگیر و برای سروسامان دادن به اینجا از جمع‌آوری زباله‌ها شروع کنی و افراد دیگر را هم همراه کنی، بسم‌الله، وگرنه شما را به‌خیر و ما را به سلامت.

خانم بهادرزاده که از دیدن صحنه‌های نیاز توانخواهان رنج می‌کشیده و دوست داشته خدمتی کند، از جواب دادن ناتوان می‌شود. در ادامه دکتر حکیم‌زاده به او می‌گوید: بلند بگو یا علی (ع) مدد، بیا و یکبار امتحان کن. شک نکن علی (ع) به تو جرت، شهمت، سلامت و قدرت می‌دهد. از آن روز به بعد بانو بهادرزاده تمام زندگی و توانش را وقف آسایشگاه کهریزک کرد و افراد بسیاری از جمله من در این مسیر همراهش شدیم. بانو زن بسیار ثروتمندی بود و کمک‌های مالی فراوانی به کهریزک کرد. او با داستان خود ملحفه‌های آلوده معلولان را می‌شست و مثل یک مادر آنان را حمام می‌کرد و گوش شنوا برای درد دل‌هایشان می‌شد. او الگوی همه نیکوکاران آسایشگاه کهریزک است و نامش تا ابد باقی خواهد ماند.»

روزه و قناعت؛ درس اول نیکوکاران

«در همه این سال‌ها هیچ وقت ندیدم خانم بهادرزاده در آسایشگاه کهریزک غذا بخورد. از صبح ساعت ۷ که به آسایشگاه می‌آمد تا بعدازظهر با تمام توان کار می‌کرد. ناهار مقدار کمی نان و پنیر و گوجه می‌خورد. روزهای اولی که به کهریزک آمدم و با ایشان آشنا شدم. دلیل این رفتار را نمی‌دانستم. تا اینکه یک روز خانم‌های نیکوکار تازه وارد را جمع کرد و بعد از خیرمقدم گفت: اینجا که می‌آیید، روزه بگیرید. از مواد غذایی که برای سالمندان و معلولان تدارک دیده شده استفاده نکنید. این خوراک حق بچه‌های آسایشگاه است. از همان روز اول آن جمله خانم را آویزه گوشمان کردیم. حالا حتی چای و قند آسایشگاه را هم استفاده نمی‌کنیم و آنها را از بیرون با خودمان می‌آوریم. وقتی برای شستشوی سالمندان و معلولان به اینجا می‌آییم، فقط از آب آسایشگاه استفاده می‌کنیم.»

با اخم قهر کنید؛ پیام عشق و مدارا

خانم ربانی نیکوکار، سال‌هاست برای حمام بردن توانخواهان به کهریزک می‌آید. او بعد از یک روز پرکار با حال خوب، از درس‌های بزرگ آموزگاری می‌گوید که دیگر در میان ما نیست. وی با خاطره‌ای از بانو بهادرزاده می‌گوید: انسان والا مقامی بود که در روزگار ما کمتر کسی را با این همه فضائل اخلاقی و انسانی می‌توان دید. هر چه از ایثار این انسان بزرگ و فداکار بگوئیم، کم گفته ایم.

خانم بهادرزاده واقعا آرامش خدایی داشت. من سال‌ها بخاطر فوت مرحوم خواهرم دچار افسردگی شده بودم.

به واسطه یکی از نزدیکان به کهریزک آمدم که می‌گفت: با خدمت به سالمندان، حال دلت خوب می‌شود. راستش اوایل حالم بدتر شد و می‌خواستم قید آمدن به کهریزک را بزنم، اما یک روز وقتی خانم بهادرزاده را با آن انرژی و آرامش وصف ناشدنی دیدم، پشیمان شدم، دلم آرام گرفت و حالا اگر به کهریزک نیایم، افسرده‌ام.»

خانم ربانی دفتر خاطراتش از بانو را یکی یکی ورق می‌زند: به نیکوکاران تازه وارد همیشه می‌گفت: «اینجا عاقبت بخیر می‌شوید، فقط کافی است که با دلتان آمده باشید» او درس‌هایی را در عین تواضع به نیکوکاران می‌داد و می‌گفت: کهریزک که می‌آیید، روزه بگیرید و چیزی نخورید؛ مبدا گرهِ اخم‌هایتان را برای بی‌پناهان این سرا در هم بکشید.

همیشه می‌گفت: حتی اگر از معلولان یا سالمندان بد و بیراه و ناسزا شنیدید، باز بخندید. مبدا اخم‌هایتان را برای این بی‌پناهان در هم گره بزنید. من هیچ‌وقت اخم و بی‌حوصلگی خانم بهادرزاده را وقتی در سالن‌های آسایشگاه قدم می‌زد و با معلولان و سالمندان خوش‌وبش می‌کرد، ندیدم. این رفتار سرلوحه همه نیکوکاران آسایشگاه شد. اصلاً انگار کج خلقی‌های غریبان این دیار را نمی‌شنویم و نمی‌بینیم.»

دعوت قلبی به کهریزک؛ گفت با دلت بیایی، کار تمام است

«ریاب خانم» برای ادای نذر مادر به کهریزک آمد و بنام مادرش نیز در کهریزک معروف شد. مادرش در لحظه‌های آخر عمر، او را برپالینش خوانده و گفته: نذر کرده‌ام بعد از من، تو برای خدمت به معلولان و سالمندان به کهریزک بروی. نذر مرا ادا کن مادر!

«ریاب خانم» می‌گوید: «مادر از کسانی بود که از روزهای اول به آسایشگاه آمده بود و سال‌ها در کهریزک خدمت می‌کرد. هر وقت که پای حرف‌هایش می‌نشستم، ورد زبانش خانم بهادرزاده بود. از روزهای اولی که در آسایشگاه با او همراه شده بود، از صبر و حوصله‌اش یا از مهربانی و خنده همیشگی روی لبانش می‌گفت.

مادرم وقتی حرف از زنده یاد خانم بهادرزاده می‌شد، می‌گفت: نمی‌دانم چرا این زن خسته نمی‌شود؟ در عمرم ندیده‌ام زنی با این مکنّت و ثروت آستین‌هایش را بالا بزند و این‌طور جارو کش معلولان و سالمندان شود...

من نذر مادرم را ادا کردم و حدود ۲۸ سالی می‌شود که هر هفته به آسایشگاه می‌آیم و حالا اگر نذر مادرم هم نباشد اینجا را رها نمی‌کنم. درس‌های زیادی از مادر نیکوکاری ایران خانم بهادرزاده گرفتم. زنگ صدای این زن بزرگوار هنوز هم در گوش‌هایم می‌پیچد، وقتی به نیکوکاران تازه وارد می‌گفت: صدای دلتان را که شنیدید، به کهریزک بیایید. اگر با دلتان بیاید کار تمام است و گرنه شاید یک روز هم مهمان این صاحبخانه‌ها نباشید.

آرزو می‌کنم روزی بهادرزاده شوم

گفتگو بعدی با لادن نیکوکار ۳۴ ساله ای است که دوازده سالی می‌شود با معلولان پیر و جوان مأنوس شده است. می‌گوید: «خانواده‌ام نمی‌دانند به کهریزک می‌آیم.»

قصه آمدنش به آسایشگاه شنیدنی است: «نمی‌دانم چطور شد سر از اینجا درآوردم. اما لطف حضورم در این مکان مقدس علاوه بر ثواب خدمت به معلولان، آشنایی با خانم بهادرزاده بود که بزرگ‌ترین اتفاق زندگی‌ام شد. سرگذشت زندگی بانو بهادرزاده را که شنیدم، آرزو کردم که ای کاش خدا یاری‌ام کند تا بتوانم روزی مثل او باشم.»

لادن، از خوابی می‌گوید که پایش را به اینجا باز کرد: «چند بار خواب دیدم در حمام مشغول شستن چند سالمند هستم. فکر کردم مرده شور شده‌ام و آنجایی که در خواب می‌بینم، غسالخانه است. این خواب چند بار دیگر تکرار شد تا اینکه شبی در هیأت محله‌مان تبلیغاتی در مورد جذب نیکوکار برای آسایشگاه کهریزک را دیدم. به اینجا که آمدم خوابم تعبیر شد و وقتی سرگذشت خانم بهادرزاده را شنیدم، به او غبطه خوردم. باورم نمی‌شد این آسایشگاهی که حالا این‌قدر، مرتب و تمیز است و می‌گویند بزرگ‌ترین آسایشگاه خاورمیانه است، روزی چند اتاق تو در تو بوده که زن جوان ثروتمندی همچون خانم بهادر زاده که خودش در منزل چندین خدمتکار و باغبان دارد، در اوج جوانی برای خدمت به سالمندان و معلولان، آسایشگاه را جارو می‌زده و آنطور عاشقانه به ساکنانش رسیدگی می‌کرد.»

پایان کلام

همه می‌دانند بانو بهادرزاده از جنس عشق بود؛ از جنس قلب‌هایی بود که جز خدا کسی را نداشتند و شانه‌های نجیف و لرزانش حتی در روزهای آخر عمر برای در آغوش کشیدن بی‌پناهان کهریزک قدرتمند بود و جمله معروفش «مادر! حالت چطوره؟» آرام بخش قلب هزار و ۷۵۰ مددجویی بود که در سرای کهریزک زندگی می‌کنند. مرور خاطرات زنده یاد بانو بهادرزاده به ما می‌آموزد که اگر می‌خواهیم انسان‌باشیم، باید از خود گذشتگی داشته باشیم و زندگی راعاشقانه ادامه دهیم.

درود بیکران صدها بی‌پناه کهریزک به روح پاک و مطهرت. یقین داریم که نامت یک عمر بر تارک تاریخ می‌درخشد.



مراسم بزرگداشت روز کارمند در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران



آیین بزرگداشت روز کارمند با حضور مدیرعامل، اعضای هیئت‌امنا، هیئت‌مدیره و مدیران ارشد موسسه کهریزک برگزار شد تا از تلاش و خدمات ارزشمند کارکنان تقدیر شود. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ مراسم گرامیداشت روز کارمند با حضور اعضای هیئت‌امنا، هیئت‌مدیره، مدیرعامل و جمعی از مدیران و کارکنان واحدهای تابعه موسسه کهریزک برگزار شد. قبادی دانا در سخنانی ضمن قدردانی از تلاش‌های کارمندان، تغییر ماهیت این آیین از «سه‌می‌بندی» به «نوآوری و اثرگذاری» را اعلام کرد و اظهار داشت: انتخاب کارمند نمونه بر اساس شاخص‌هایی صورت می‌گیرد که فراتر از وظایف روزمره، شامل ارائه طرح‌های نوآورانه و ابتکاراتی است که کیفیت زندگی مددجویان را ارتقا داده و اهداف موسسه را پیش می‌برد.

وی افزود: خدمات ویژه شامل نوآوری، تألیفات و مقالات علمی، موفقیت‌های ورزشی و فرهنگی و ایده‌های مؤثر در پیشبرد اهداف مجموعه، معیار انتخاب کارمندان بوده است. مدیرعامل موسسه با تأکید بر نقش کلیدی کارکنان در موفقیت و رشد مجموعه بیان کرد: کارهای بزرگ کهریزک با دستان شما کوچک می‌شود و تسلط، تعهد و دلسوزی تک‌تک کارکنان است که این موسسه را به جایگاهی ممتاز رسانده است. در پایان مراسم، ضمن تقدیر و اهدا لوح و گل به کارمندان منتخب، از زحمات تمامی کارکنان نیز، قدردانی به عمل آمد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

توزیع بیش از ۶۹۰ بسته لوازم التحریر به فرزندان ممتاز کارکنان موسسه خیریه کهریزک

با هدف قدردانی از تلاش‌های کارکنان و همچنین ایجاد انگیزه در فرزندان ممتاز همکاران شاغل در کلیه بخش‌های موسسه کهریزک، تعداد ۶۹۰ بسته لوازم التحریر تهیه و توزیع شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، هر ساله در شهریور ماه، با جمع‌آوری کارنامه‌ی دانش‌آموزان ممتاز همکاران، لوازم التحریر توسط سازمان مرکزی تهیه و در اختیار کلیه‌ی مراکز تابعه قرار می‌گیرد تا به جهت ایجاد انگیزه دانش‌آموزان و همچنین رفاه همکاران، در بین این عزیزان توزیع گردد. امسال نیز ۶۹۰ بسته لوازم التحریر برای فرزندان کارکنان تهیه، بسته‌بندی و توزیع شد. این بسته‌ها شامل اقلامی ضروری و کاربردی بود که با توجه به مقطع تحصیلی هردانش آموز جمع‌آوری شده بود. احمدی تنکابنی مدیر روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، ضمن بیان اهمیت این اقدام، اظهار داشت: تلاش همه‌جانبه‌ای صورت گرفت تا نیازهای تحصیلی فرزندان کارکنان در آستانه آغاز سال تحصیلی جدید تأمین شود و این اقدام، نشانه‌ای از توجه و مسئولیت اجتماعی موسسه نسبت به خانواده‌های کارکنان است.



وی ضمن ابراز خرسندی از افزایش آمار دانش‌آموزان ممتاز در موسسه عنوان کرد: در هر مقطع تحصیلی بیش از ۱۶ قلم لوازم التحریر گوناگون بنا بر نیاز تحصیلی آن مقطع تهیه و به دانش‌آموزان تقدیم شد که اهمیت به آموزش و پرورش فرزندان کارکنان را نشان می‌دهد و زمینه‌ساز مشارکت و همدلی در میان خانواده‌های همکاران و موسسه را فراهم می‌آورد. هدف از این اقدام، قدردانی از تلاش‌های بی‌وقفه کارکنان و حمایت از تحصیل فرزندان آنان بود. بسته‌های تحصیلی پس از تهیه توسط سازمان مرکزی، در اختیار سایر مراکز قرار گرفت و مسئولان هر مرکز با دقت، بسته‌ها را میان فرزندان کارکنان توزیع کردند.

درخشش کم نظیر توانخواهان کهریزک در المپیاد ورزشی استان تهران کاروان افتخار آفرین کهریزک با ۱۰ مدال رنگارنگ به خانه بازگشت



ورزشکاران توانخواه آسایشگاه خیریه کهریزک، در سومین دوره المپیاد استعدادیابی ورزشی استان تهران (یادواره شهدای ورزشکار تهران) خوش درخشیدند و با کسب مجموعه‌ای از مدال‌های طلا، نقره و برنز، برگ زرینی به افتخارات این مجموعه افزودند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ برای نخستین بار اداره کل ورزش و جوانان استان تهران، سومین دوره المپیاد استعدادیابی ورزشی استان تهران را با حضور توان یابان و ورزشکاران بیماری‌های خاص برگزار نمود. در این رویداد مهم ورزشی که با هدف کشف و پرورش استعدادهای برتر برگزار شد، ورزشکاران توانخواه کهریزک خوش درخشیدند. تیم ده نفره ورزشکاران توانخواه کهریزک، با اراده‌ای پولادین و عزمی راسخ، پا به عرصه رقابت گذاشتند و موفق شدند مجموعاً ۳ مدال طلا، ۳ مدال نقره و ۴ مدال برنز کسب کنند که حاصل تلاش بی‌وقفه و شایستگی‌های فردی و تیمی آنهاست. این مدال‌ها نه تنها نمادی از توانمندی‌های ورزشی این عزیزان است، بلکه نشان‌دهنده روحیه جنگنده و پشتکار آنها در مواجهه با چالش‌هاست.

این موفقیت‌ها بار دیگر نشان داد که معلولیت هرگز محدودیت نیست و با اراده و حمایت کافی، می‌توان به بلندترین قله‌های افتخار دست یافت. آسایشگاه خیریه کهریزک همواره با فراهم آوردن امکانات و بسترهای لازم، در تلاش است تا استعدادهای نهفته در توانخواهان را شکوفا سازد و مسیر رشد و بالندگی را برای آنها هموار کند. این پیروزی‌ها، الهام‌بخش هزاران نفر دیگر خواهد بود تا با امید و تلاش، به سوی اهدافشان گام بردارند.

توانخواهان کهریزک میهمان آستان مقدس امامزاده صالح (ع)

در فضایی آکنده از معنویت و آرامش، کاروانی ۶۰ نفره از سالمندان و معلولین آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، به زیارت بارگاه ملکوتی امامزاده صالح (ع) شتافتند و روزی سرشار از صفا و همدلی را در کنار خادمان آن آستان مقدس سپری کردند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، در راستای تجدید روحیه توانخواهان، برنامه زیارتی با همت گروه همیاران جوان و همراهی صمیمانه مسئولان آستان امامزاده صالح (ع) برگزار شد. خادمان این بارگاه شریف با آغوشی باز از میهمانان کهریزک استقبال کردند و با مهربانی، لحظاتی آرام و خاطره‌انگیز برای آنان رقم زدند. فرزانه گلکار، سرپرست کاروان و عضو گروه همیاران جوان، با ابراز خرسندی از این رویداد معنوی گفت: «همان‌طور که همیشه شاهد بوده‌ایم، خادمان امامزاده صالح (ع) با نهایت لطف و محبت، پذیرای توانخواهان بودند و در طول حضورمان، هیچ‌گاه از خدمت‌رسانی به این عزیزان دریغ نکردند.»



برنامه‌های این روز شامل زیارت بارگاه مطهر، شرکت در نماز جماعت، پذیرایی گرم، صرف ناهار و گشت‌وگذار در بازار مجاور بود؛ لحظاتی که برای سالمندان و معلولین کهریزک، رنگی از امید و آرامش به همراه داشت. گروه همیاران جوان، مجموعه‌ای از جوانان دغدغه‌مند و نیک‌اندیش است که سال‌هاست با عشق و تعهد، از تهیه پوشاک و ملزومات ضروری گرفته تا برگزاری اردوهای تفریحی و فرهنگی، همواره در حال خدمت‌رسانی بی‌منت به توانخواهان کهریزک هستند.

پخش فیلم در کهریزک، به مناسبت روز ملی سینما



همزمان با فرارسیدن ۲۱ شهریور، روز ملی سینما، آسایشگاه خیریه کهریزک تهران با همکاری شرکت فیلمو، در فضایی سرشار از نشاط و همدلی، میزبان دورهمی سینمایی ویژه‌ای برای سالمندان و معلولین بود. این برنامه فرهنگی با نمایش فیلم سینمایی «خانه ارواح» در فضای باز، لحظاتی خاطره‌انگیز، پر از لبخند و ارتباط انسانی را برای توانخواهان رقم زد. به گزارش روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک تهران، این رویداد با هدف ارتقاء روحیه مددجویان و ایجاد تنوع در فضای روزمره زندگی آنان، در محوطه باز آسایشگاه برگزار شد. نمایش فیلم «خانه ارواح» با استقبال گرم سالمندان و معلولین همراه بود و فضایی دلنشین و پرانرژی را در میان حاضران ایجاد کرد. همزمان با پخش فیلم، پذیرایی با نوشیدنی‌های خنک، میوه، شیرینی و خوراکی‌های سبک انجام شد تا این دورهمی، رنگی از مهمانی و صمیمیت به خود بگیرد. مددجویان با شور و اشتیاق در کنار یکدیگر به تماشای فیلم نشستند و لحظاتی از جنس آرامش، سرگرمی و ارتباط انسانی را تجربه کردند.

همخوانی پرفیض زیارت عاشورا و قرائت ادعیه مخصوص اربعین حسینی از دیگر برنامه‌هایی بود که توسط مسئولین فرهنگی آسایشگاه برای این گردهمایی مذهبی برگزار شد. چنین برنامه‌هایی، بخشی از رویکرد فرهنگی و اجتماعی آسایشگاه کهریزک در راستای بهبود کیفیت زندگی توانخواهان است؛ رویکردی که با تکیه بر نشاط، تعامل و مشارکت، تلاش دارد تا محیط زندگی سالمندان و معلولین را سرشار از امید، ارتباط و معنا نگه دارد. این دورهمی سینمایی، بار دیگر نشان داد که شادی‌های ساده و صمیمی، می‌توانند تأثیرات عمیق و ماندگاری در دل‌های بزرگ برجای بگذارند. گفتنی‌ست فیلم سینمایی «خانه ارواح» به کارگردانی کیارش اسدزاده و با بازی پژمان جمشیدی، نازنین بیاتی، رضا کیانیان، ستاره پسیانی و دیگر هنرمندان، در اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۴ به اکران عمومی درآمده و با استقبال مخاطبان همراه بوده است. دیده شده بود.

بزرگداشت روز پزشک

در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (تهران)

مراسم گرامیداشت روز پزشک با حضور حمید قبادی دانا، مدیرعامل موسسه کهریزک، جمعی از معاونان، مدیران و پزشکان این مرکز برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک: قبادی دانا در سخنانی با تجلیل از نقش پزشکان، آنان را «دست خداوند بر زمین» توصیف کرد و افزود: خداوند بخشی از صفات خود را در وجود این قشر قرار داده و شفا را در دستان آنان جاری ساخته است. وی اظهار داشت: میانگین عمر مددجویان در کهریزک بالاتر از میانگین کشوری است؛ در حالی که در سطح ملی و جهانی برای ارتقای این شاخص، ستادها و نهادهای مختلفی تشکیل می‌شود، این مهم در کهریزک تنها با اتکال به عملکرد درست، حضور شبانه‌روزی پرستاران و بهیاران و بهره‌گیری از توصیه‌های پزشکان تحقق یافته است. مدیرعامل موسسه کهریزک همچنین تفاوت مشهود در کیفیت زندگی مددجویان این مرکز را یادآور شد و تصریح کرد: تغییرات رفتاری و جسمی مددجویان از بدو ورود تا چند ماه بعد، بیانگر اثرگذاری توصیه‌های پزشکی و مراقبتی همراه با رویکرد معنوی و اخلاقی است. به گفته وی، اجرای این توصیه‌ها به معنای واقعی کلمه «زندگی بخشیدن و نجات دادن» است؛ موضوعی که کهریزک را از سایر مراکز متمایز می‌سازد.



براساس آمار، در آسایشگاه خیریه کهریزک تهران سالانه بیش از ۱۷۵ هزار خدمت پزشکی شامل ویزیت تخصصی، خدمات دندانپزشکی، آزمایشگاهی، سونوگرافی و رادیولوژی ارائه می‌شود و روزانه به طور میانگین ۴۷۸ خدمت درمانی به سالمندان، معلولان و بیماران ام‌اس عرضه می‌گردد. این مراسم با اهدای لوح سپاس، گل و هدایایی به پزشکان آسایشگاه پایان یافت.

کلاس‌های مدیتیشن و قصه‌گویی برای توانخواهان مبتلا به ام‌اس



در دل آسایشگاه خیریه کهریزک، جایی که مهر و انسان‌دوستی نفس می‌کشد، سه‌شنبه‌ها رنگی دیگر دارد؛ روزی که آرامش، امید و همدلی در قالب کلمات و سکوت جاری می‌شود. این روزها، توانخواهان مبتلا به بیماری ام‌اس در بخش یاس، میزبان بانویی نیک‌اندیش هستند که با دل و جان، لحظاتی از جنس آرامش را برایشان رقم می‌زند. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک، الهام آقا محسنی، سرپرست یکی از گروه‌های نیکوکاری، هر هفته با حضور در جمع توانخواهان، کلاس‌هایی شامل مدیتیشن، قصه‌گویی و گفت‌وگوهای انگیزشی برگزار می‌کند؛ برنامه‌هایی که نه تنها به تقویت روحیه مددجویان کمک می‌کند، بلکه بستری امن برای ابراز احساسات، تخلیه روانی و بازسازی انرژی درونی آنان فراهم می‌سازد. در این جلسات، توانخواهان با تمرین‌های ذهن‌آگاهی و شنیدن قصه‌هایی از زندگی، امید، رهایی و مبارزه، فرصتی می‌یابند تا از فشارهای روانی بیماری فاصله بگیرند و با نگاهی تازه به توانمندی‌های خود بنگرند. مدیتیشن، به‌عنوان ابزاری مؤثر در کاهش اضطراب و افزایش تمرکز، در کنار قصه‌گویی که پلیست میان خیال و واقعیت، به آنان کمک می‌کند تا با درون خود آشتی کنند و بار دیگر به زندگی لبخند بزنند.

استقبال گرم توانخواهان بخش یاس از این برنامه‌ها، گواهی‌ست بر تأثیر عمیق چنین فعالیت‌هایی در بهبود کیفیت زندگی آنان. این جلسات، بخشی از رویکرد جامع آسایشگاه خیریه کهریزک در ارائه خدمات روان‌درمانی مکمل است که با تکیه بر مشارکت‌های مردمی و حضور داوطلبان نیک‌اندیش، در مسیر ارتقاء سلامت جسمی و روانی مددجویان گام برمی‌دارد. کهریزک، خانه‌ایست که با مهر ساخته شده و با عشق زنده مانده است و سه‌شنبه‌ها، با حضور الهام آقا محسنی و قصه‌هایی که از دل می‌جوشند، به روزی برای بازگشت آرامش، امید و ایمان بدل شده‌اند.

برگزاری کارگاه آموزش مراقبت‌های پزشکی ویژه خانواده‌های تیم مراقبت در منزل

۵۵

کارگاه آموزش «مراقبت‌های پزشکی ویژه خانواده‌های تیم مراقبت در منزل» با هدف ارتقاء سطح آگاهی والدین توانخواهان، روز چهارشنبه ۵ شهریورماه در سالن اجتماعات ساختمان آفتاب برگزار شد. به گزارش روابط عمومی موسسه خیریه کهریزک؛ به منظور افزایش آگاهی خانواده‌های توانخواهان با محوریت بر مراقبت‌های پزشکی کارگاهی دو ساعته با تدریس دکتر زهرا رضانی، پزشک تیم مراقبت در منزل آسایشگاه و با حضور ۲۰ نفر از والدین دارای فرزند معلول برگزار گردید. محور اصلی این دوره، آموزش اصول مراقبت‌های پزشکی و آشنایی خانواده‌ها با شیوه‌های صحیح و مؤثر در نگهداری و حمایت از عزیزانشان بود. رضانی در این نشست با تأکید بر اهمیت آموزش خانواده‌ها در حوزه سلامت و مراقبت‌های پزشکی اظهار داشت: «افزایش آگاهی خانواده‌ها نه تنها موجب بهبود کیفیت مراقبت از توانخواهان می‌شود، بلکه به درک بهتر نیازهای پزشکی آنان، آشنایی با حقوق و مزایا، و کاهش اضطراب و استرس والدین نیز کمک می‌کند.»



وی همچنین بر نقش ارتباط و تبادل تجربیات میان خانواده‌ها تأکید کرد و از شرکت‌کنندگان خواست با حضور مستمر در جلسات مشاوره و کارگاه‌های آموزشی، سطح دانش و مهارت‌های خود را ارتقاء دهند و در مسیر حمایت مؤثر از فرزندان‌شان گام بردارند. این کارگاه با استقبال خانواده‌ها همراه شد و در ادامه برنامه‌های آموزشی آسایشگاه، جلسات مشابه با موضوعات تخصصی‌تر نیز در دستور کار قرار گرفت.

برپایی مراسم سوگواری و سینه زنی به مناسبت اربعین حسینی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



مراسم روضه خوانی و سینه زنی به مناسبت اربعین حسینی به یاد جاماندگان پیاده روی کربلا همراه با قرائت دعای پرفیض زیارت عاشورا با حضور جمعی از خیرین و نیکوکاران و همچنین توانخواهان در مراکز رز، لاله و یاس آسایشگاه خیریه کهریزک البرز برگزار شد. علیرضا چاواری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ضمن تسلیت فرارسیدن اربعین حسینی در این خصوص گفت: عاشقان اهل بیت عصمت و طهارت (ع) و حضرت اباعبدالله الحسین (ع) برای نمایش اوج شور و دلدادگی به شهدای کربلا و اسرای دشت نینوا، هم‌نوا با عزاداران در کربلای معلی همراه با اشک حسرت از جاماندگی این همایش میلیونی، عزاداری کردند. چاواری در ادامه گفت: هم زمان با فرارسیدن اربعین شهیدان کربلا، مراسمی به یاد شهادت سیدالشهدا و نیز تن از اصحاب و یاران برگزیده آن حضرت با حضور سالمندان، مددجویان و عاشقان سالار شهیدان در مراکز آسایشگاه خیریه کهریزک برگزار شد. مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز ضمن آرزوی قبولی عزاداری ها و تشکر از خیرین و نیکوکاران، افزود: در این مراسم عزاداری که با نوحه خوانی و مدیحه سرایی در رسای مقام شهادت امام حسین و یاران و اصحاب باوفایش توسط ذاکرین اهل بیت و خاندان عصمت همراه بود، سالمندان و مددجویان حاضر، خواسته ها و نیازهای قلبی خود را به پیشگاه خدا و اهل بیت در میان گذاشتند. شایان ذکر است که حاضرین لحظات معنوی سرشار از عطر و بوی حرم آقا امام حسین (ع) را تجربه کردند و در پایان با عدسی، آش و آبدوغ خیار که با همت و تلاش خیرین و نیکوکاران تهیه شده بود، پذیرایی شدند.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

برگزاری مراسم عزاداری اربعین شهیدان کربلا همراه با گروه دمام زنی با حضور اعضای تیم ملی جوانان کبدی آقایان ایران و کادر فنی اعم از سید جواد موسوی سرمربی تیم ملی جوانان کبدی آقایان، علیرضا زارع مربی، شاهرخ رضایی مربی بدنساز، مجید صولت رئیس هیات کبدی استان البرز و سرپرست تیم ملی جوانان کبدی ایران با هدف آشنایی با خدمات ارائه شده به مددجویان، تکریم مددجویان و قدردانی از زحمات پرسنل خدمت، ضمن حضور در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز از مراکز نیلوفر و یاس و رز بازدید کردند. سید جواد موسوی سرمربی تیم ملی کبدی جوانان ایران در این باره گفت: از آن جایی که آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز فضای بسیار مناسبی را برای سالمندان و مددجویان ایجاد کرده است، امروز در این جمع با صفا و صمیمی حاضر شدیم تا ضمن برگزاری عزاداری اربعین حسینی، یک روز معنوی و سرشار از انگیزه و انرژی مثبت را در کنار عزیزانمان سپری نماییم. موسوی در ادامه افزود: کادر فنی و اعضای تیم ملی کبدی جوانان ایران این روزهای سخت و فشرده آماده مسابقات آسیایی ۲۰۲۵ بحرین می شوند. اردوی تیم ملی جوانان در استان البرز برکات بسیاری به همراه داشت. به لحاظ روحی و روانی نیاز بود تا در مجموعه ارزشمند کهریزک که بهشت روی زمین را برای ما تداعی می کند حضور یابیم و با انگیزه، امید و دعای خیر توانخواهان در مسابقات پیش رو با قدرت هرچه بیشتر شرکت نماییم.

سرمربی تیم ملی کبدی جوانان ایران در پایان بیان کرد: بنده و تمام همراهان از زحمات ارزشمند مدیریت و پرسنل مجموعه بزرگ کهریزک صمیمانه سپاسگزاری می نمایم و از خداوند منان آرزوی سلامتی و توفیقات روز افزون خواهیم نمود. در پایان از مددجویان درخواست داریم تا دعای خیرشان بدرقه راه زحمتکشان عرصه ورزش به خصوص اعضای تیم ملی کبدی باشد تا با کسب بهترین عنوان از مسابقات بحرین به کشور عزیزمان ایران برگردیم. گفتنی است در حاشیه این بازدید اعضای تیم ملی کبدی آقایان با مددجویان را گفت و گوی صمیمی داشتند و ضمن پذیرایی با میوه، لحظات ماندگاری را برای مددجویان رقم زدند.

حضور اعضای تیم ملی کبدی آقایان ایران در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



برگزاری جلسه ارزیابی واحد مشارکت های مردمی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



برگزاری جلسه ارزیابی عملکرد واحد مشارکت های مردمی با عنوان بررسی عملکرد سه ماهه اول سال ۱۴۰۴ با هدف تدوین، برنامه ریزی، ارائه راهکار و ترسیم اهداف آینده با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز، مهندس مریم مقدمی معاون مالی و اداری، مدیران و مسئولان مربوطه، مدیر و سرپرستان دفاتر مشارکت های مردمی در سالن جلسات آسایشگاه ساختمان افاقا برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در این باره گفت: یکی از سرمایه های ارزشمند مجموعه کهریزک حضور و اقدامات ماندگار خیرین و نیکوکاران است که با پیگیری های کارکنان واحد مشارکت های مردمی محقق می شود. واحد مشارکت های مردمی در حقیقت به عنوان یک بازوی محرک و موثر در راستای رضایتمندی و تأمین نیازهای توانخواهان عمل می کند و این موضوع از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است. دکتر وجدانی روشن اضافه کرد: مقایسه عملکرد سه ماهه اول سال ۱۴۰۴ با سال گذشته، افزایش مشارکت های نقدی و غیر نقدی را به همراه داشته که البته این موضوع درک عمیق خیرین و نیکوکاران از فرهنگ ناب کمک و یاری به هم نوعان و آثار و برکات آن در زندگی را نشان می دهد که در این بین زحمات دلسوزانه و متعهدانه کارکنان مشارکت های مردمی نقش مهمی در تحقق فرهنگ سازی و اجرای درست برنامه های تدوین شده در راستای جذب خیرین و نیکوکاران داشته است.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان داشت: همه ما بر این باوریم که لبخند رضایت توانخواهان نهایت هدف و آرزوی کارکنان و پرسنل خدوم مجموعه کهریزک است. به رسم ادب از زحمات کارکنان دلسوز و خدوم مشارکت های مردمی صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از ایزد منان موفقیت و سلامتی خواهانم. علیرضا چاواری مدیر مشارکتها مردمی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز نیز گزارش جامعی از عملکرد کارکنان مشارکت های مردمی در سال ۱۴۰۴ ارائه داد و بیان کرد: کارکنان مشارکت های مردمی همواره با عشق و انگیزه ای بی نظیر با هدف ایجاد آرامش، آسایش و رضایتمندی توانخواهان فعالیت می کنند و مسیر خدمت و بندگی را با اقتدار ادامه می دهند. به رسم ادب از رهنمود های ارزشمند مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز صمیمانه تشکر می کنم و امیدوارم حاصل تمام این اقدامات به پیشرفت و تعالی مجموعه ارزشمند کهریزک ختم شود.

دیدار مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز و هیئت همراه با مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان البرز

۵۵



دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز و جمعی از معاونین و مدیران با هدف برگزاری جلسه هم اندیشی در راستای تفاهم نامه فی مابین و ترسیم ادامه همکاری دوجانبه و همچنین اهدای لوح سپاس به البرزی مدیرکل کمیته امداد امام خمینی (ره) استان البرز در اداره کل کمیته امداد امام خمینی استان البرز حضور یافتند. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در این خصوص بیان داشت: در ابتدا لازم می دانم که از میزبانی گرم و صمیمی مدیریت کمیته امداد امام خمینی (ره) استان البرز و همچنین کارکنان زحمتکش مجموعه ارزشمند، خدوم و مردمی صمیمانه تقدیر و تشکر نمایم. با افتخار اعلام می کنم همکاری های خوب و موثری از گذشته تا کنون بین مجموعه کهریزک و کمیته امداد امام خمینی (ره) استان البرز در جریان است و آثار و برکات ارزشمندی را در پی داشته است. دکتر افشین وجدانی روشن در ادامه افزود: اقدامات کمیته امداد امام خمینی از بدو تاسیس تا اکنون بسیار ارزشمند و ماندگار است. مردم همواره از خدمات ارزنده کمیته امداد امام خمینی به نیکی یاد می کنند که درواقع مردمی بودن و کارآمدی سازمان را نشان می دهد و الگوی بسیار خوبی برای سایر نهادهای دولتی و غیر دولتی در راستای خدمت خالصانه به مردم می باشد.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان داشت: باید بپذیریم که توانخواهان و سالمندان بخشی از جامعه هستند از این رو اهدافی که مدیر و کارکنان پرتوان و پرتلاش کمیته امداد امام خمینی (ره) به این اقشار ترسیم کرده اند نشان دهنده شناخت، درک عمیق و ارزشمند این عزیزان از نیازهای جامعه دارد و تلاش هایی که در این راستا می شود ما را به آینده و پیشرفت کشور امیدوار می کند. در پایان برای مدیر و کارکنان کمیته امداد امام خمینی (ره) استان البرز آرزوی سلامتی و توفیقات روزافزون دارم.

برپایی غرفه تبلیغاتی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در سی و ششمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران



گرفه تبلیغاتی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با هدف آگاه سازی اتیسم، ارائه هنرهای دستی توانخواهان و همچنین معرفی خدمات ارائه شده به توانخواهان در سی و ششمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران برپا شد. علیرضا چاوری مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در این خصوص گفت: در دنیای امروز موضوع کتاب و کتاب خوانی از اهمیت بسیاری برخوردار است. رشد و پیشرفت کشورها بستگی به میزان ارتباط مردم به کتاب و مطالعه آن است. کتاب بهترین دوست انسان و در واقع داشتن آینده ای روشن و جامعه سالم در گرو مطالعه و دوستی با کتاب است. چاوری در ادامه افزود: خوشبختانه هر سال شاهد برگزاری نمایشگاه بین المللی کتاب در تهران هستیم که با استقبال بسیار خوبی از سوی اقشار مختلف مردم مواجه می شود. امسال نیز توفیق شامل حال ما شد تا در غرفه ای که با عنوان کودکان اتیسم و سندروم داون در سالن ناشران کودک و نوجوان با هدف آگاه سازی اتیسم، معرفی آسایشگاه و ارائه هنرهای دستی در اختیار آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز قرار گرفت، فعالیت نماییم.

مدیر روابط عمومی آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز در پایان بیان داشت: از تمام همکاران هنری و مربیان اتیسم که در این روزهای برگزاری نمایشگاه با جدیت و پشتکار همراه مجموعه ارزشمند کهریزک بودند و همچنین از دست اندرکاران نمایشگاه که شرایط حضور آسایشگاه کهریزک البرز را فراهم کردند صمیمانه تقدیر و تشکر می نمایم. گفتنی است غرفه تبلیغاتی ویژه آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز با عنوان کودکان اتیسم و سندروم داون و همچنین نمایشگاه آثار هنری مددجویان در سی و ششمین نمایشگاه بین المللی کتاب تهران و در سالن های ناشران کودک و نوجوان برپا شد.

اخبار آسایشگاه خیریه کهریزک (البرز)

برگزاری کارگاه های هنری، ورزشی و روان شناسی به

مناسبت هفته بهزیستی در

آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

به مناسبت هفته بهزیستی کارگاه های هنری، ورزشی و روان شناسی با موضوع افزایش انگیزه و امید، بهبود تعاملات اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس، ایجاد خلاقیت و مشارکت در کار گروهی با حضور کودکان معلول ذهنی و اتیسم در ساختمان نیلوفر مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم آسایشگاه برگزار شد. سنا رجبی مدیر مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول ذهنی و اتیسم ضمن گرامیداشت هفته بهزیستی، در این خصوص گفت: یکی از وظایف ذاتی ما برنامه ریزی صحیح و در چهارچوب استانداردهای تعریف شده برای آموزش و آگاهی توانخواهان و خانواده هایی که به نوعی با توانخواهان ارتباط دارند داشته باشیم و در این راستا گام های موثر و مفید برداریم. رجبی در ادامه افزود: توانخواهان به ویژه کودکان معلول ذهنی و اتیسم مثل سایر انسان ها حق زندگی دارند. همواره با به یاد داشته باشیم که کمک کردن و یاری رساندن به این فرشته ها فقط با عشق، گذشت و انگیزه میسر است که این امر با قوت در مجموعه ارزشمند کهریزک در حال تحقق است.



مرکز توانبخشی و نگهداری شبانه روزی کودکان معلول جسمی و اتیسم در پایان بیان کرد: از آنجا که موضوع افزایش انگیزه و امید، بهبود تعاملات اجتماعی، افزایش اعتماد به نفس، ایجاد خلاقیت و مشارکت در کار گروهی از اهمیت بالایی برخوردار است بر آن شدیم به مناسبت هفته بهزیستی و با همت و تلاش همکاران کارگاه های هنری، ورزشی و روان شناسی با موضوعات مربوطه، ویژه کودکان مراکز شبانه روزی و روزانه کودکان اتیسم و معلولان ذهنی ساختمان نیلوفر را جهت دستیابی به اهداف تربیتی آموزشی فوق برگزار نماییم از این رو از بابت تمام اقدامات ارزشمند همکاران صمیمانه تشکر و قدردانی می کنم.

برگزاری اولین همایش کارکنان مشارکت های مردمی در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز



اولین همایش کارکنان مشارکت های مردمی آسایشگاه به منظور هم اندیشی، هم افزایی و تعامل بین معاونت ها (مالی و اداری، اجرایی و سلامت و توانبخشی) و مشارکت های مردمی آسایشگاه؛ و همچنین تجلیل از نفرات برتر مشارکت های مردمی در سال ۱۴۰۳ و نفرات برتر عید فطر ۱۴۰۴ با حضور دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز، معاونین، مدیران، مسئولین و کارکنان مشارکت های مردمی و اجرای برنامه موسیقی شاد در سالن آمفی تئاتر ساختمان افاقیا برگزار شد. دکتر افشین وجدانی روشن مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در این باره گفت: کمک کردن و یاری رساندن به یکدیگر همیشه در فرهنگ ایرانیان از گذشته تا کنون عجین بوده و جزیی از زندگی و البته بخش جدایی ناپذیر باور و ایمان قلبی ماست. حوزه مشارکت های مردمی همواره متعهدانه و دلسوزانه در مسیر خدمت به توانخواهان و سالمندان عمل کرده و در بسیاری از بحران ها عملکرد خوب و درخشانی از خود به جای گذاشته است. دکتر وجدانی روشن اضافه کرد: نیکوکاران سرمایه های ارزشمند مجموعه کهریزک هستند. جذب نیکوکار باید در چهارچوب یک فرآیند منسجم صورت پذیرد تا نیکوکاران جذب شده بتوانند اقدامات و کمک های خود را برای همیشه در راستای اهداف مجموعه کهریزک به کار بگیرند. یادمان باشد حاصل کمک های خیرین و نیکوکاران که توسط حوزه مشارکت های مردمی جذب می شود و البته تعامل سازنده بین حوزه ها در نهایت به تحقق شعار ارزشمند کهریزک جایی برای زندگی است نه زنده ماندن، ختم می شود.

مدیر آسایشگاه خیریه کهریزک البرز در پایان بیان داشت: از اینکه با انرژی و انگیزه بالا مسئولیت خطیر جذب مشارکت های مردمی را به دوش می کشید بسیار دل گرم کننده است و ما را به افق های روشن و پیشرفت های روز افزون امیدوار می کند. به رسم ادب و احترام از دست اندرکاران این محفل مفید و موثر و همچنین زحمات کارکنان دلسوز و خدوم مشارکت های مردمی صمیمانه تقدیر و تشکر می کنم و از ایزد منان موفقیت و سلامتی خواهانم. علیرضا چاواری مدیر مشارکتها مردمی آسایشگاه خیریه کهریزک البرز نیز گزارش جامعی از عملکرد کارکنان مشارکت های مردمی در سال ۱۴۰۳ ارائه داد و بیان کرد: کارکنان مشارکت های مردمی همیشه در فراهم کردن آرامش، آسایش و نشاندن لبخند رضایت بر لبان توانخواهان و سالمندان پیشگام و ثابت قدم بوده اند و با توجه به عملکرد درخشان در سال های گذشته، سال جاری را هم با تمام کمبودها و کاستی هایی که وجود دارد با درایت و پشتکاری از همکاران مشارکت های مردمی سراغ داریم به نحو احسن پشت سر خواهیم گذاشت.

برگزاری مسابقات ورزشی ویژه سالمندان در آسایشگاه خیریه کهریزک استان البرز

مسابقات ورزشی به منظور تقویت روحیه سالمندان با هدف افزایش حس مشارکت، کارآمدی و ارتقای ارتباط اجتماعی، حس رقابت و شور و نشاط با حضور جمعی از سالمندان در ساختمان لاله مرکز جامع نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان مرد آسایشگاه برگزار شد. ماندانا صالحی مدیر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان مرد در این خصوص بیان کرد: فعالیت بدنی منظم و آمادگی جسمی مطلوب، می تواند با پیشگیری از بیماری ها به بهبود و حفظ سلامتی در دوره سالمندی کمک کند. ورزش منظم در دوران سالمندی علاوه بر بهبود سلامت جسمانی و جلوگیری از افسردگی، موجب تقویت حافظه و تجدید انرژی در سالمندان می شود. هنگامی که سالمندان وضعیت سلامت جسمانی خود را تحت کنترل داشته باشند دوره سالمندی سالم تر و طولانی تری را نیز تجربه می کنند. صالحی در ادامه افزود: جامعه هدف ما در این برگزاری مسابقات ورزشی بیشتر سالمندان بودند و لذا در راستای حفظ سلامتی و روحیه باید به این نکته توجه داشته باشیم که در دوران سالمندی، ورزش از اهمیت بالایی برخوردار است و می تواند به حفظ سلامتی و تندرستی و همچنین زندگی موفق سالمندان کمک شایانی کند.



مدیر مرکز نگهداری و توانبخشی شبانه روزی سالمندان مرد در پایان گفت: برگزاری چنین مسابقات ورزشی نه تنها جنبه سرگرمی بلکه زمینه یک دورهمی سالم و شاد و همچنین کارآمدی و ارتقای ارتباط اجتماعی، حس رقابت و شور و نشاط را نیز فراهم می کند. در پایان از زحمات همکاران و دست اندرکاران مسابقات ورزشی که موجبات شادی و رضایت خاطر حاضرین را فراهم آوردند صمیمانه تشکر می کنم.

برگزاری امتحانات پایان ترم شهریور ۱۴۰۴ در دانشگاه علمی کاربردی کهریزک



با نزدیک شدن به روزهای پایانی ترم، دانشگاه علمی کاربردی کهریزک برنامه‌ریزی لازم برای برگزاری امتحانات پایان نیم‌سال دوم را به پایان رساند و فرآیند ارزشیابی دانشجویان را آغاز کرد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: امتحانات پایان نیم‌سال دوم سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ در دانشگاه علمی کاربردی کهریزک از روز شنبه ۱ شهریور آغاز شده و تا روز جمعه ۱۴ شهریور ادامه خواهد داشت. این آزمون‌ها به صورت حضوری برگزار می‌شوند. بر اساس اطلاعیه منتشر شده از سوی آموزش مرکز، تمامی امتحانات مطابق زمان‌بندی اعلام شده در سامانه و برنامه امتحانی ابلاغ شده به دانشجویان برگزار خواهد شد. از دانشجویان خواسته شده است با آمادگی کامل و به همراه کارت ورود به جلسه، در موعد مقرر در محل آزمون حضور یابند.

مسئولان دانشگاه تأکید کرده‌اند که رعایت مقررات آموزشی و انضباطی در ایام امتحانات الزامی است و هرگونه غیبت بدون دلیل موجه و مستندات معتبر، به عنوان غیبت غیرموجه تلقی خواهد شد.

اخبار مرکز علمی کاربردی کهریزک

برگزاری دوره های آموزشی ضمن خدمت با محوریت قوانین کار، ارگونومی و ایمنی و بهداشت در مرکز علمی کاربردی کهریزک

به منظور ارتقای دانش و مهارت کارکنان در حوزه های تخصصی و کاربردی، مرکز علمی کاربردی کهریزک میزبان برگزاری دوره های آموزشی ضمن خدمت شد. به گزارش روابط عمومی مرکز علمی کاربردی کهریزک: دوره های ضمن خدمت با محوریت قوانین کار، ارگونومی و ایمنی و بهداشت ویژه کارکنان، روز ۲۷ شهریورماه سال جاری از ساعت ۸ الی ۱۳ در سالن نراقی مرکز علمی کاربردی کهریزک برگزار شد. در این دوره، شرکت کنندگان با مباحث مهم و کاربردی مرتبط با محیط کار آشنا شدند و تلاش شد تا با ارائه مطالب علمی و آموزشی، سطح توانمندی و آمادگی آنان در حوزه های مختلف کاری ارتقاء یابد.



هدف از برگزاری این دوره ها، آشنایی با آخرین قوانین و مقررات کار و حقوق کارکنان، ارتقای سطح آگاهی نسبت به اصول ارگونومی در محیط کار برای پیشگیری از آسیب های شغلی، افزایش دانش ایمنی و بهداشت به منظور کاهش حوادث و ارتقای سلامت محیط کار، و در نهایت توانمندسازی کارکنان در زمینه رعایت استانداردهای حرفه ای و بهبود بهره وری است.

فائده

محمد رضا همتی / آسایشگاه خیریه کهریزک

متولدین مهر

ارتباطات امسال نقش مهمی در زندگی شما دارند. دوستان تازه و آشنایی‌های جدید می‌توانند مسیرتان را تغییر دهند. در روابط نزدیک، نیاز به تعادل و انصاف حس می‌کنید؛ اگر صبر داشته باشید، روابط عاطفی‌تان شکوفاتر می‌شود. نیمه دوم سال برایتان آرامش بیشتری به همراه دارد و از تنش‌ها فاصله می‌گیرید.

متولدین آبان

احساسات شما عمیق‌تر از همیشه خواهد بود. ممکن است به گذشته فکر کنید و بعضی تصمیم‌هایتان را مرور کنید. توجه به آرامش درونی و مراقبت از روحیه‌تان اهمیت زیادی دارد. در زمینه کاری، پروژه‌ای شروع می‌شود که نیازمند تمرکز بالاست. با برنامه‌ریزی دقیق می‌توانید نتایج ارزشمندی بگیرید.

متولدین آذر

ماجراجویی و انرژی مثبت در این سال با شماست. فرصتی برای سفر یا تجربه تازه پیش می‌آید که افق دیدتان را گسترش می‌دهد. خوش‌بینی و روحیه آزاد شما الهام‌بخش اطرافیان خواهد بود. در زمینه مالی، با کمی دقت می‌توانید وضعیت‌تان را بهبود ببخشید. دوستی تازه برایتان انگیزه زیادی به همراه دارد.

متولدین دی

پشتکار و جدیت شما امسال به بار می‌نشیند. ممکن است مسئولیت‌های جدیدی در کار یا خانواده بر عهده‌تان گذاشته شود. با وجود سختی‌ها، توانایی مدیریت عالی دارید. در نیمه دوم سال، موفقیت‌هایی حاصل می‌شود که نتیجه تلاش سال‌های گذشته است. برای حفظ تعادل، وقت بیشتری برای استراحت بگذارید.

متولدین بهمن

ایده‌های نو در ذهن شما شکوفا می‌شوند. خلاقیتان افزایش می‌یابد و می‌توانید در کار گروهی بدرخشید. ارتباط با دوستان و همکاران، فرصت‌های جدیدی برایتان فراهم می‌کند. در زندگی شخصی، ممکن است فردی شما را به مسیر تازه‌ای هدایت کند. گوش دادن به ندای درونی‌تان بهترین راهنمای شما خواهد بود.

متولدین اسفند

حساسیت و مهربانی شما بیشتر نمایان می‌شود. فرصت خوبی برای کمک به دیگران و مشارکت در کارهای خیرخواهانه دارید. در زمینه عاطفی، لحظه‌های آرام و شیرینی خواهید داشت. همچنین می‌توانید به رویاهای بزرگ‌تر فکر کنید و برنامه‌ریزی کنید تا سال آینده آن‌ها را عملی سازید. آرامش روحی، کلید موفقیت شماست.

متولدین فروردین

سال با انرژی و هیجان شروع می‌شود. انگیزه بالایی دارید و می‌خواهید کارهای تازه‌ای را آغاز کنید. مراقب باشید عجله نکنید؛ گاهی آرام پیش رفتن نتیجه بهتری دارد. در روابط دوستانه، صبر و حوصله باعث می‌شود سوءتفاهم‌ها کمتر شوند. نیمه دوم سال برایتان موقعیت‌های کاری و پیشرفت شخصی به همراه خواهد داشت.

متولدین اردیبهشت

امسال ثبات بیشتری حس می‌کنید. فرصت خوبی است برای پس‌انداز و برنامه‌ریزی مالی. در زندگی عاطفی، نیاز به توجه بیشتری احساس می‌کنید؛ گفت‌وگوهای صمیمی می‌تواند رابطه‌هایتان را محکم‌تر کند. اگر مدتی به سلامتی‌تان بی‌توجه بودید، امسال زمان بازگشت به تغذیه سالم و آرامش ذهنی است.

متولدین خرداد

ذهن پویا و پرانرژی‌تان امسال ایده‌های زیادی به شما می‌دهد. ممکن است همزمان چند پروژه یا کار تازه شروع کنید. مراقب باشید میان فعالیت‌های مختلف پراکنده نشوید. روابط اجتماعی پررنگ می‌شود و دوستان تازه‌ای پیدا می‌کنید. سفر کوتاه یا یادگیری یک مهارت تازه برایتان روحیه‌بخش خواهد بود.

متولدین تیر

خانه و خانواده در اولویت شما قرار می‌گیرند. شاید بیشتر از قبل به عزیزانتان احساس نزدیکی کنید یا نیاز به حمایتشان داشته باشید. اگر کدورتی در روابط خانوادگی وجود دارد، امسال بهترین زمان برای آشتی و بازسازی پیوندهاست. همچنین، توجه به مسائل عاطفی و آرامش درونی، مسیر زندگی‌تان را متعادل‌تر می‌کند.

متولدین مرداد

اعتماد به نفس‌تان امسال بیشتر از همیشه است. موقعیت‌هایی پیش می‌آید که می‌توانید توانایی‌هایتان را نشان دهید. موفقیت‌های کاری یا اجتماعی در راه است، اما فراموش نکنید فروتنی ارزش شما را دوچندان می‌کند. در زندگی شخصی، فردی با انرژی مثبت وارد مسیرتان می‌شود و انگیزه زیادی به شما می‌بخشد.

متولدین شهریور

نظم و دقت همیشگی‌تان امسال بیشتر به کارتان می‌آید. کارهای نیمه‌تمام را می‌توانید تکمیل کنید و نتیجه خوبی بگیرید. توجه به سلامتی در این ماه‌ها اهمیت ویژه دارد؛ ورزش سبک و تغذیه درست برایتان مفید خواهد بود. همچنین ممکن است فرصتی برای یادگیری مهارت تازه یا ادامه تحصیل به دست آورید.

عمودی

۱. جای مطمئن - کمانگیر باستانی - به پشت خوابیده - بخشی از کل
۲. از صفات باریتعالی - آهو - کج و مایل
۳. قلب قرآن - دفعه و مرتبه - مخالف - یازده
۴. از کشورهای حوزه خلیج فارس - بدل از اصل - محصول صابون
۵. حرف نداری - هوس خانم باردار - ماهر و آشنا به انجام کار - به تنهایی
۶. سگ بیمار - نگهداری و تیمار - علامت مصدر جعلی
۷. توانمند خودمانی - پایتخت اتریش - علامت مفعول بی واسطه - کمک و همراهی
۸. جاهل - عامه مردم - دفعات زیاد
۹. قله در فارس - ضمیر اول شخص - عیب و ننگ - نزدیک بین
۱۰. آخرین توان - میل و علاقه فراوان - روشنایی
۱۱. تصدیق بیگانه - خواب خوش - منصوب به هنر - نیمی از دستی!
۱۲. عدد پشتاز - همیشگی - از سبزی های خوراک
۱۳. پسوند شباهت - نقش هنرپیشه - قوم ایرانی - صحرای آزمایشات اتمی آمریکا
۱۴. دید و امروزی - نظم و ترتیب - منشی و میرزا
۱۵. از عناصر اربعه - سالمند و کهنسال - کاشتنی انفجاری - مخفی و پنهانی

افقی

۱. مسئولین آسایشگاه خیریه کهریزک باتقویت این عنصر حیاتی، نقشی سازنده در سلامت جسم و جان مددجویان تحت پوشش خود دارند - آسمان
۲. محلی در مکه - همراهان - بزرگی و سروری
۳. سازمان فضایی آمریکا - حيله گران و نیرنگ بازان - باران اندک
۴. توان و قدرت - یک قدم مانده به گام! - صدمتر مربع - رود فرانسوی
۵. نوکر و غلام - رطوبت اندک - حیوان عظیم الجثه دریایی
۶. ردیف و دسته - زدن نارفیق - جانشین - چاشنی غذا
۷. سرازیری - رود مقدس اروپا - خوشحال و مسرور
۸. جوانمرد - موجب افزایش ثروت و روزی می شود - اسب چاپار
۹. پرنده نجار - همیشه بدنالمان است - ابزار صیاد
۱۰. سه کیلو تمام - مایع حیات فرنگی! - جابجایی زمین - شکوه گردایی ها
۱۱. ره آورد خسارت - اسب آذری - کتاب آسمانی
۱۲. نام آذری - ماه سرد - اندک و قلیل - دین موسی (ع)
۱۳. نیمه صدای الاغ - ممارست - خشک
۱۴. جشن و میهمانی - از پیامبران آسمانی - زود نیست
۱۵. این هم روزگاری بیماری همه گیر بود - پیشگامان عرصه درمان

جمع آوری کمک های مردمی تهران



۳۸۴۶۵
۳۳۳۸۶۵۸۶

جمع آوری کمک های مردمی البرز



۰۲۶۳-۶۳۰۹۱۸۳

جمع آوری کمک های مردمی بانوان نیکوکار تهران



۲۲۷۱۲۰۰۶

برای اطلاعات بیشتر و اهداء اقلام
دست دوم و ارائه آدرس تان با شماره
تلفن های روبه رو تماس حاصل فرمایید

دریافت کمک ها و اقلام دست دوم نیکوکاران



مؤسسه خیریه کهریزک

واحد مشارکت های آسایشگاه استان تهران

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۳۶

۰۲۱-۵۶۵۲۳۱۲۶

تلفن مشارکت های مردمی: ۴۲۱۱۴۰۰۰



*۷۸۰*۴۲۱۱۴#

*۷۳۳*۱۰۰۰۱#

*۷*۶#

آسایشگاه کهریزک استان تهران

*۷۸۰*۴۳۲۱#

آسایشگاه کهریزک استان البرز

۳۳۱۵۲۲۳۳

درمانگاه خیریه جوادالائمه (ع)