



داده تصویری

## چگونه یک سالمند سر حال و به روز باشیم؟!



روان شناسی

نامبر گرافی

۸۴

سال، متوسط طول عمر شهروندان هنگ کنگ است که رتبه اول جهان را دارند. با وجود آن که هنگ کنگ از هوای چندان پاکیزه‌ای برخوردار نیست، اما این کشور رتبه اول جهانی امید به زندگی را هم به خود اختصاص داده است. تحرک زیاد شهروندان، نظام درمانی خوب و تغذیه سالم، از عوامل بالا بودن طول عمر در این جامعه است.

دویچه وله

موفقیت به وقت +۶۰

## نوازندگی در ۹۴ سالگی

در فضای مجازی ویدئویی منتشر شده است که یک مرد ۹۴ ساله را در حال نواختن پیانو نشان می‌دهد. مگر ۹۴ سالگی وقت این کارهاست؟ مگر قرار نیست در این سن و سال، آدم ناتوان و بی حوصله باشد؟ «فیلیپ اسپرینگر» همان مردی که ویدئوی نوازندگی‌اش منتشر شده است، به سوال‌های بالا جواب منفی قاطعانه‌ای می‌دهد.



آقای اسپرینگر، آهنگ ساز آمریکایی است که در طول عمر هنری هفتاد و چند ساله‌اش بیش از ۵۴۰ قطعه برای معروف‌ترین خوانندگان جهان ساخته است و هنوز هم خیال بازنشستگی ندارد. او از مادری پیانیست و پدری علاقه‌مند به موسیقی متولد شد. برای همین استعداد موسیقایی‌اش خیلی زود کشف شد و در شش سالگی توانست یک قطعه اثر «باخ»، آهنگ ساز بزرگ آلمانی را بدون هیچ آموزشی و بدون دیدن نت، صرفاً از روی آن چه شنیده بود بنوازد. کاری که برای موزیسین‌های بزرگ سال هم آسان نیست چه برسد برای یک بچه شش ساله. به این ترتیب مسیر زندگی فیلیپ با موسیقی گره خورد. در دبیرستان، پای ثابت گروه‌های موسیقی مدرسه بود. در سر بازی در رسته موسیقی مشغول شد و در دانشگاه رشته موسیقی را انتخاب کرد. بعد از آن نت‌ها و صداها چنان به جسم و روح فیلیپ چسبیدند که همه زندگی‌اش را به تسخیر درآوردند. فیلیپ هم برای خواننده‌ها آهنگ می‌نوشت، هم برای تلویزیون و نمایش‌های موزیکال و سینما؛ چون نمی‌توانست لحظه‌ای از عشق عمیقش دست بکشد و تا امروز هم نتوانسته یا بهتر بگوییم، نخواسته است بدون این عشق و علاقه زندگی کند.

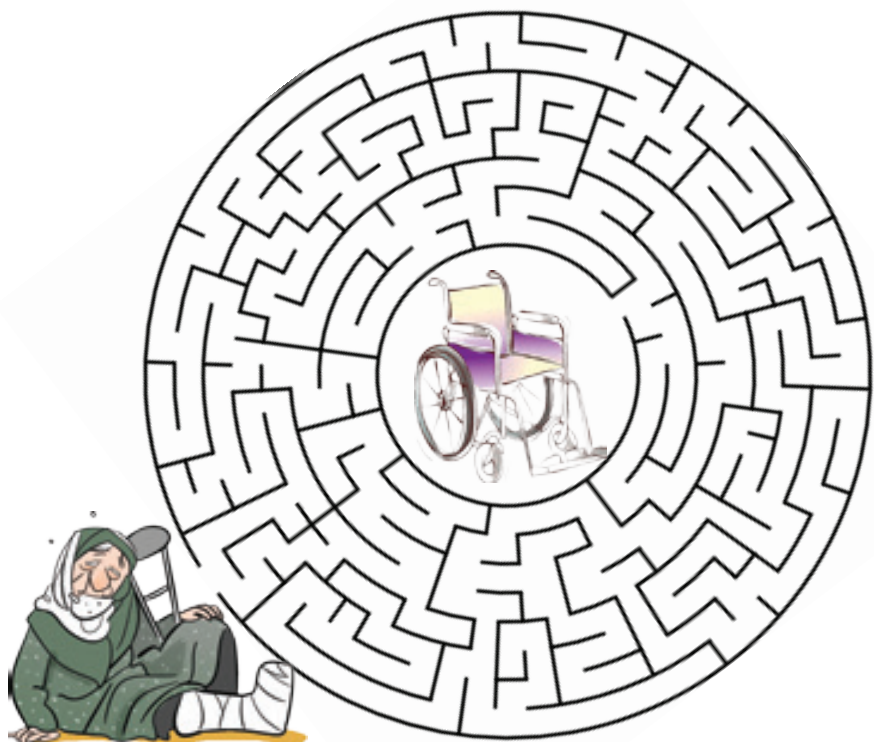
بی‌بی‌سی



اگر گوشی همراه هوشمند دارید، نرم افزار اسکن تلفن‌تان را باز کنید. اینترنت را روشن کنید و دوربین گوشی را جلوی این کد بگیرید. حالا می‌توانید فیلم کوتاه نوازندگی آقای اسپرینگر را ببینید و لذت ببرید.

سرگرمی

لطفا هر چه سریع تر ننه جون را به ویلچرش برسانید!



پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

تلفن ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

## گراسکوفوبیا یا ترس از پیری

ترس از پیری یکی از رایج ترین مسائلی است که برای افرادی که وارد سالمندی می‌شوند به وجود می‌آید

روبه‌رو می‌شود و شاهد مرگ عزیزان خود است. تمام این عوامل می‌توانند در ذهن وی نقش ببندند و زمینه ساز ترس از پیری در سالمندی شوند.

### روش‌های پیشگیری

مهم‌ترین مسئله در داشتن جسم و روح سالم، سبک زندگی صحیح شامل تغذیه مناسب و تحرک کافی است. این افراد کمتر دچار استرس و اضطراب می‌شوند و تا حد خوبی از گراسکوفوبیا جلوگیری می‌شود. همچنین داشتن آگاهی کافی در خصوص دوران پیری و روند پیر شدن، یک عامل پیشگیری است. یکی از مهم‌ترین دلایل گراسکوفوبیا احساس تنهایی است. برای جلوگیری از این احساس می‌توانید با آدم‌های مختلف و مناسبی معاشرت داشته باشید تا زمان کمتری احساس تنهایی کنید. هر فرد خصوصاً در دوران سالمندی خود دارایی‌های معنوی زیادی دارد. باید سعی کنید به این دارایی‌ها اهمیت بیشتری دهید تا حس‌های منفی، کمتر به سراغ شما بیایند.

### درمان‌ها

روان‌شناسان پیشنهاد می‌کنند فرد به آراستگی ظاهرش بیشتر برسد تا کمتر احساس پیری و پژمرستگی کند. همچنین یکی از بهترین کارها ورزش کردن یا داشتن تناسب اندام است که می‌تواند تاثیر بسیار زیادی در سالم ماندن او داشته باشد. به منظور کاهش استرس و اضطراب، مدیتیشن و یوگای می‌تواند نقش بسزایی داشته باشد. مراجعه به روان‌درمانگران و روان‌شناسان مجرب هم در مان‌دیگری است که باریشه‌یابی صحیح این ترس می‌تواند مشکلات فرد را به خوبی شناسایی و بر حسب وضعیت وی راهکار مناسبی ارائه کنند. گاهی فرد نیاز به مصرف دارو دارد تا بتواند وضعیت خود را مدیریت کند. مهم‌ترین مسئله درک صحیح فرد از روند پیری است.

منبع: زیمید



### علت

گراسکوفوبیا می‌تواند از مشکلات روحی یا جسمانی نشئت بگیرد. بسیاری از افراد که زمینه استرس و اضطراب بالایی دارند ممکن است دچار گراسکوفوبیا شوند. همچنین مشکلات ناشی از بهداشت جسمانی مثل تیروئید و نارسایی‌های هورمونی می‌تواند زمینه‌ساز ترس از پیری باشد. معمولاً فرد در سنین پایین‌تر با دوران سالمندی و ناتوانی افراد دیگر

خطرات یک قاضی

## احساسات خدشه‌دار شده!

یک روز در شعبه نشسته بودم که مدیر دفتر، پرونده جدیدی بر اییم آورد که روی جلد در قسمت موضوع نوشته شده بود اسید پاشی. برق از کله‌ام پرید و از حالت لم داده تغییر موضع دادم و به صورت نیم خیز کمی از روی صندلی بلند شدم تا بتوانم نهایت تمرکز و دقت را در خصوص پرونده داشته باشم. احساس غرور کردم که دستگاه قضایی موضوعی با این درجه از اهمیت را به من سپرده است. به این می‌اندیشیدم که نباید از مدار عدالت خارج شوم. مابین این احساسات ناب، با چشمانی خمار، پرونده را به صحنه آهسته‌ترین حالت ممکن باز کردم. موضوع از این قرار بود:



ماشین اصغر به اندازه نصف کف دست یک درجه روشن شده بود. این بار به سریع‌ترین حالت ممکن پرونده را بستم و پرت کردم روی میز عسلی گوشه اتاق. کارد که هیچ، با قداره روی شاه‌رگم می‌زدی خونم در نمی‌آمد. با این که کسی از حس و حال و ذهن و ضمیرم خبر نداشت احساس خجالت کردم.

حس می‌کردم غرورم خدشه‌دار شده. مدیر دفتر بیچاره را با عصبانیت فراخواندم و با عتاب پرسیدم: «مرد حسابی، کجای این پرونده اسید پاشیه؟ این یک پرونده تخریب ساده است.» مدیر دفتر هاج و واج جواب داد: «خب خود شاکي تو شکواییه نوشته موضوع شکایت اسید پاشی!» به او گفتم شاکي را بفرستد برود که اگر وارد اتاق شود احتمالاً از من یک رفتار اسیدی می‌بیند! آخر شاکي محترم چرا این کار را با من می‌کنی؟ چرا با احساسات پاک یک قاضی بازی می‌کنی؟ چرا باعث سر خوردگی یک قاضی مظلوم می‌شوی؟ چرا...!

بر گرفته از کتاب «پشت میز عدلیه» به قلم قاضی امین تویسرکانی