مهارت های مقابله ای با دوره سالخوردگی

مهارت های زندگی، از جمله آموزه هایی است که انسان ها با یادگیری آن می توانند در دوره‌های مختلف زندگی خود و با مواجه شـدن با مسـائل گوناگون در طول عمرشـان، به شـکلی صحیح و مدیریت شـده با آن مقابله کننـد. مهارت‌های مقابله‌ای با دوره سالخوردگی از آن جمله می باشد.

باید دریافته باشـید که پیری زمان گوشه‌گیری یا عقب کشیدن خود از سبک زندگی آموخته شده نیسـت و باید از همه فکرهایی که شما را یک فرد منفعـل و از کار افتاده قلمداد می کند دوری کنید. فصلی جدید در زندگی را در پیش رو دارید که بعد از سال ها تحصیل و کار، اکنون باید با تجربه ای از زندگی که پشت سر گذاشته اند، از روزهای جدید خود بهترین استفاده را کنند و به کارهایی بپردازند که تا کنون فرصت انجام آن را نداشته اند.

سـالخوردگان باید علاوه بر اینکه این دوره از زندگی خود را بپذیرند و به آن باور داشـته باشند، برای آنکه فراموش نشـوند و افکار منفی پیری بر آنهـا غلبه نکند، روش هـای مقابله با پیری را در زندگی خود به کار بگیرنـد. تبیان در این مطلب، مهمترین مهارت های مقابله در این دوره سنی را به شما آموزش می دهد.

الف: مواجهه صحیح با اواخر زندگی:

یکـی از راه های حفظ آینـده نگری در موقع پیری، نگریسـتن بـه آن به عنـوان تکلیفی در زندگی اسـت.فایده این نگرش، این اسـت که ما را از اهدافـی که باید به آنها تحقق بخشـیم آگاه می‌سـازد. در مراحل رشـد، خواهـی نخواهی با میانسالی و کهنسالی مواجه هستیم.

میان سـالی: دوران میانسالی سن ۳۵ تا ۶۰ را شامل می شود، این دوران مولد بودن در مقابل رکود اسـت. بیشـتر افراد در این دوره تحصیلات خود را به اتمام رسـانده، تشـکیل خانواده داده و مشغول به کار شـده اند. چالش افراد در این دوره حفظ احساس سودمندی و بارآوری است. بنابراین خود را با فعالیت‌هـا و تفریحات و برقراری روابط شخصی که در شما احسـاس رضایت و پیشرفت ایجاد می کنند سرگرم کنید.

کهنسـالی: تکلیف دوران اواخـر زندگی یا کهنسـالی که ۶۰ سـال و بالاتر را در برمی‌گیرد شامل یک پارچگی در مقابل ناامیدی است. در این مرحله می خواهیـم به عقب برگردیم و به زندگی گذشـته‌مان نگاه کنیم و آن را ارزشـمند احساس کنیم. باید بین خشـنودی ها و پشـیمانی هایمان سـازش ایجاد کنیم و مسائل زیر را برای خود حل کنیم:

۱- باید درک کنیم کـه ارزش و حرمت ما به تاریخچه شغلی یا میزان پول ما بستگی ندارد؛ بلکه بیشـتر به ماهیت ما به عنوان یک انسان مربوط است.

۲- ما باید بین ناتوانی جسمی و مقاومت پایین در مقابـل بیماری‌ها و خاطـرات رضایت بخش و روابط شخصی معنی‌دار، تعادل ایجاد کنیم.

۳- بایـد از طریق کمک و توجـه به دیگران فناپذیری خود را بپذیریم.

همـان طور که مـی بینید بهتریـن راه برای گذرانیدن مراحل میانسـالی و کهنسالی آن است که از پیـش خود را برای مواجهـه با این مراحل آماده کنیم.

چنـد تکلیف خاص که بایـد در اواخر زندگی انجام شود عبارت‌اند از:

۱- پذیرش سالمندی به عنوان یک امر طبیعی

۲- آماده کردن یک وصیت‌نامه

۳- تهیه برنامه هایی برای زندگی شاد

۴- کامـل کردن کارهای ناتمام خود در ارتباط با نزدیکان

۵- صحبت کردن با افراد محبوب خود در باره نحوه برگزاری مراسم یادبود.

ب: نگهداری اوقات فراغت و فعالیت در سطح مطلوب:

یکـی از روش‌هـای خـوب حفـظ و تداوم و پیوسـتگی در سراسـر زندگی، مـرور زندگی اسـت. همه ما اغلب عکـس، دفترچه خاطرات و یادگارهـای دیگری داریم که بـه معنی دار بودن زندگـی ما کمک می کند. هـدف از مرور زندگی یکپارچه سـاختن تجارب زندگی برای رسیدن به تصویر منسجمی از خود است.

ج) مواجهه منطقی با فراموش کاری:

وقتی شـخص جوانی چیز ساده‌ای را فراموش مـی کند ما چگونه آن را تبییـن می کنیم؟ اغلب فرض را بر این می گیریم که حواسش پرت است یا بی توجه اسـت. اما اگر یک فرد سالمند همان اشتباه را مرتکب شود چطور؟ ما به احتمال زیاد آن را به پیری و کهولت او نسبت می دهیم.

مطالعات پژوهشی نشـان می دهد که اگر چه افراد سـالمند گاهی اوقات در انجام تکالیف ذهنی کند عمل می‌کنند، اما قادرند با استفاده از تجارب و خردمندی، این کندی را جبران کنند. در بسیاری از مطالعاتی که درباره حافظه و عملکرد ذهنی صورت گرفته، سالمندان وضع خوبی نداشتند، زیرا عملکرد آنان با دانشجویانی که از لحاظ عملکرد در تکالیف ذهنی در اوج آمادگی قرار دارند، مقایسه شده است. با این حـال افراد سـالمند در انجام تکالیفی که مسـتلزم حافظه فوری و حافظه برای اتفاقات گذشـته اسـت بسـیار خوب عمل می کنند. به عنوان مثال دانشـجویان در مقایسـه با سالمندان بهتـر می‌تواننـد کلمات شـعری را کـه به یاد دارنـد از حفظ بگویند. در حالی که افراد سـالمند در توصیف معنای شـعر به همـان خوبی یا حتی بهتر عمـل می‌کنند. یک نتیجه‌گیری منصفانه در زمینه حافظه و مسئله‌گشـایی این است که افراد جوان در حفظ کردن و پیدا کردن سـریع پاسخ ها بهتر از سـالمندان عمل می کننـد. وقتی به افراد سـالمند فرصت داده شود تا از دانشی که در طول زندگی‌شان کسـب کرده‌اند استفاده کنند عملکرد آنها افت کمتری را نشـان مـی دهد و یا حتی در برخی از خلاقیت‌ها مثل سـرودن شـعر، نوشتن مطالب پخته و رغبت‌انگیز، مذاکره سیاسـت و ... از جوان‌ترها نیز بهتر عمل می‌کنند.

د) کمک به سـالمندان از راه تمرین ذهنی و مشارکت در تصمیم گیری‌ها:

اگر چه مغز از عضلاتی تشکیل نشده است که در اثر اسـتفاده نکردن دچار (تحلیل) شود، با این حال اگر شما فرصت تفکر خلاقانه، حل مشکلات و تجربـه لذت با کفایت بودن را از دسـت بدهید ممکن است از لحاظ روان‌شناختی رنج ببرید. این فقدان در بین سالمندان متداول است.

هـ) کمک به سالمندان از طریق فرصت اعمال کفایت:

الین لانگر و جودیت ذودین ۱۹۷۷، نشان دادند که چگونـه می توان بر این احسـاس بی‌کفایتی کاذب غالب آمـد. آنها برای افرادی که مقیم خانه سالمندان بودند فرصت هایی برای تجربه کفایت و شایستگی فراهم کردند. این افراد تشویق می شدند تا از طریق بیان عقایدشـان دربـاره تغییرات خانه سـالمندان، تصمیم‌گیری درباره دکوراسیون اتاق خود و برنامه ریزی فعالیت‌های اوقات فراغتشان، فعال شـوند. هم‌چنین به هر یک از این افراد یک گیاه خانگی داده شـد تـا از آن مراقبت کنند. این فرصت‌های اعمال کفایت و توانایی شاید زیاد مهم به نظر نرسند. اما موجب گردید که زندگی این افراد در مقایسه با زندگی یک نواخت موسسه‌ای، تفاوت زیادی پیدا کند. در ضمن این افراد در مقایسـه با همسالان خود به طرز معنی‌داری، کنترل بیشتری بر زندگی خود احسـاس می‌کردند. آنها خوشحال تر، هوشـیارتر و اجتماعی‌تر بودند. فرصت اعمال کفایت نه تنها از لحاظ روانشـناختی بلکه از لحاظ جسمی نیز به آنها کمک کرد. سالمندان مقیم این خانه‌ها که توانایی‌های خـود را به کار برده بودند بیشتر عمر کردند.

– سـالمندانی که در منزل شـخصی زندگی می‌کنند در مقایسـه با آنهایی که در اماکن شبانه روزی به سر می برند از فرصت‌های بیشتری برای کنترل زندگی خود برخوردارند.

– در جامعـه ایـران نیـز ملاحظه می شـود سـالمندانی که فرصت بیشـتری بـرای اعمال شایسـتگی خـود دارند (صرف نظـر از جایی که زندگی می کنند) فعال‌تر و مستقل‌ترند و از زندگی خود راضی هستند (به روستاییان توجه کنید).

– سـالمندانی که عملکرد بدنی‌شان دچار افت شـده، برای یافتن راه‌هایی جهت بـه کارگیری توانایی های خود به شیوه های خاصی نیاز داشتند. سالمندان را می توان از طریق تشویق به کارهای زیر در احساس کفایت یاری داد.

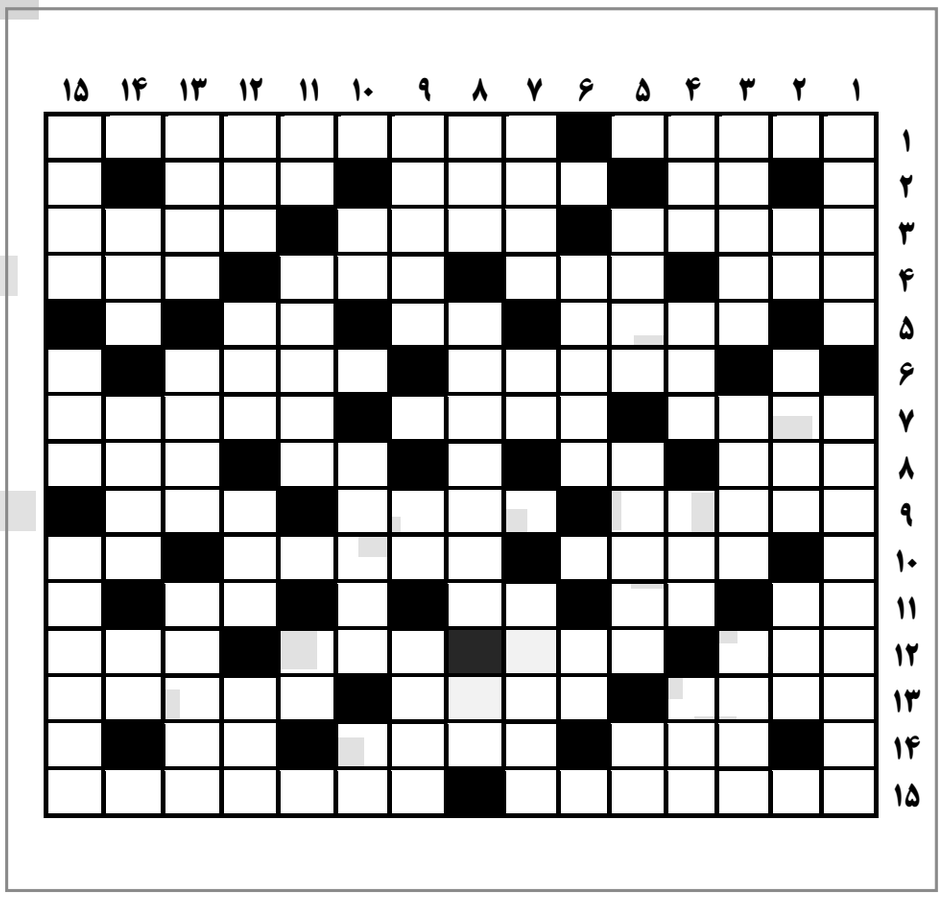
– کمـک در افزایـش قدرت انتخـاب و قابلیت پیش‌بینی مسایل

– کمـک در افزایـش احسـاس کنتـرل و مسئولیت‌پذیری نسبت به مسایل خود و دیگران

– از بیـن بـردن تصـورات قالبی وابسـتگی به اطرافیان‌شان

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۶/۱۴۱۸



افقی:
۱-مورد تردید- از راه‌های باستانی
۲-نقش- کشـوری در آمریکای مرکزی- از خودروهای کره‌ای
۳-کنتـرل بازکننـده درب پارکینگ- کنترل کننده ورود گاز به منازل- یک بیستم قران
۴-دوستی- تنگ‌چشمی و حسد- به تنهایی بی‌معناست- روستایی نزدیک سنگر
۵-شکاف- سنگ‌ریزه- سمت و جهت
۶-از برنامه‌های پژوهشی صدا و سیما- مقر
۷-نوعی وسیله تبلیغاتی- کشوری آفریقایی- سرپرستی
۸-هزار در زبان عربی- پایمال شده- یکصد مترمربع- نوعی پناهگاه طبیعی
۹-درخور- با وقار- برادرزاده پیاز
۱۰-یک پای هفت‌سین- توهینی به مردان- خرس آسمانی
۱۱-از صفات مبهم- اثـری پیرامون جنگ تحمیلی- هزار کیلو- سوره‌ای قرآنی
۱۲-الفت- از گرفتنی‌هـا- پیمان- بر گردن زندانی می‌اندازند
۱۳-یمن- پاسـخ دهنده به انابه- از انبیای بنی‌اسرائیل
۱۴-اهمیـت و احترام- سـاز و برگ- حرف همراهی
۱۵-منطقه‌ای در جنوب شرق فارس- گنبدی در زنجان

عمودی:
۱-خوشـحال- معادل چشم اسـفندیار در اصطلاح غربی
۲-پهلوان- بلندمرتبه- لون
۳-از استان‌های جنوبی و کویری- با کیفیت- خبر از پیاده ندارد
۴-آواره- با کلید باز می‌شـود- رشته کوهی در آمریکا- پرستار
۵-نژاد- از توابع اصفهان- هواپیمای تندرو
۶-شـهری در نزدیکی سروستان- پودر کشنده
۷-مشی- پسوند همانندی در فارسی- قانونگذاری
۸-شـتر- از توابع کازرون که طایفه ممسنی در آن زندگی می‌کنند- برابر
۹-صحرا- هنوز یله نشده- نام یکی از فرزندان علی(ع)
۱۰-جشنواره‌ای سـینمایی- غصه- بگو در زبان عربی
۱۱-ناخوب- فرمان- هنوز داغ نشده
۱۲-شـیوه- بزرگترین آبزی- نوعی زندگـی درخـور ترحم- نوعی سـود غیرشرعی
۱۳-آهسته- قطعه مستهلک تعویض شده- از مصالح ساختمانی
۱۴-میل درونی- واحدی برای اندازه گیری طول- او
۱۵-دارای عیال- پوشـش- طعنه و سرزنش

جواب جدول شماره ۹۶/۱۴۱۷

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ر	و	ن	ی	ز	■	ذ	و	ا	ل	ف	ق	ا	ر	■
۲	و	■	و	ا	■	ب	ر	ی	د	■	ک	و	چ	■	ک
۳	د	ی	د	ر	و	■	ی	ل	ا	ن	■	م	ا	ی	ل
۴	ا	ر	ا	■	ص	ل	ه	■	ر	ی	م	■	ر	ش	ت
۵	ر	■	ن	ق	ا	ط	■	ت	ه	■	ه	ک	■	م	■
۶	■	ک	م	ل	ی	ج	ک	■	س	د	و	م	■	■	ن
۷	س	ر	ی	ر	ف	ر	ا	ق	■	و	ر	ا	ج	ی	ی
۸	ی	س	ر	■	ه	ا	و	■	ش	ر	■	ر	و	ز	■
۹	م	ی	ا	ن	ه	■	ز	ر	د	ه	■	ش	ک	■	■
۱۰	ا	■	ق	ا	ن	ع	■	ا	ر	ا	د	ه	■	ی	ر
۱۱	ن	د	■	و	ی	■	ا	ن	■	م	■	ا	ب	■	ی
۱۲	س	ر	ه	■	ن	ی	س	■	ک	ت	ه	■	ن	ی	ش
۱۳	ف	س	ی	ل	■	م	ل	و	ل	■	ا	ی	ل	ا	م
۱۴	ی	■	و	ی	ل	■	ا	ش	و	ب	■	و	ا	■	ی
۱۵	د	ی	ا	ز	پ	ا	م	■	پ	ا	ا	ن	د	ا	ز

سودوکو

جدول شماره ۹۶/۸۷۹

6	2						4	7
7		5	3					1
		1		5	7			2
		4	7					3
	7	6	2		4	1	9	
8					9	6		
4			1	7		2		
1					5	7		9
2	5						1	6

جواب جدول شماره ۹۶/۸۷۸

1	5	2	8	3	4	7	6	9
9	6	8	7	5	2	3	1	4
3	4	7	9	6	1	5	2	8
5	2	1	3	4	7	8	9	6
4	8	3	1	9	6	2	7	5
7	9	6	2	8	5	4	3	1
2	1	9	4	7	8	6	5	3
6	7	4	5	1	3	9	8	2
8	3	5	6	2	9	1	4	7

شیوه حل جدول سودوکو

یک سـودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی اسـت که توسـط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شمااین است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی دریک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعـدادی که در هر ردیف و سـتون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شـامل می‌شود و نباید تکراری باشند.