

## تضمین موفقیت با تقویت مهارت های فردی



تیبان: موفق شدن به عوامل زیادی بستگی دارد. این عوامل ابزارهای یک جبهه ابزار بزرگ هستند. بدون شک مهارت‌های ارتباطی و توسعه فردی از مهم ترین ابزارهای این جبهه ابزار است.

اگر به زندگی افراد موفق و مشهور جهان به دقت نگاه کنیم، می‌بینیم افرادی که به چنین جایگاه هایی رسیده اند، معمولاً کسانی بوده اند که روی مهارت های نرم خود یعنی توسعه فردی کار کرده‌اند. مهارت‌های نرم همان مهارت های توسعه فردی است که ما اغلب به دلایل مختلف مثل بهانه تراشی برای کمبود وقت یا زیاد بودن مشغله‌های ذهنی آن را نادیده می‌گیریم و فراموش می‌کنیم. مهارت هایی مثل سخنرانی و فن بیان که قطعاً یکی از مهم ترین مهارت هایی است که برای رسیدن به جایگاه های بلند اجتماعی به آن نیاز داریم.

### آیا مهارت های ارتباطی رابطه ای با موفقیت دارد؟

مهارت های ارتباطی معمولاً توسط افرادی که ذهن منفی باف یا کوچکی دارند، دست کم گرفته می‌شود. در حالی که رمز اصلی موفقیت در همین ارتباطات قوی و با کیفیت نهفته است. مثلاً مطابق بررسی‌ها، ثابت شده است که تنها ۷ درصد از ارتباطات ما کلامی است و نزدیک به ۹۳ درصد از ارتباطات ما در طول روز مربوط به زبان بدن و ارتباطات غیرکلامی است. یادگیری این موضوعات به درک بهتر ما از محیط اجتماعی و پیدا کردن مسیرهای موفقیت کمک خواهد کرد.

افراد موفق بدون تردید جایگاه بسیار بهتری از نظر شغلی، خانوادگی و اجتماعی نسبت به دیگران خواهند داشت. یکی دیگر از مزایای آشنایی با چنین مهارت هایی، تقویت روحیه، انگیزه و شوق به پیشرفت است. اکثر ما ایرانی ها در نوعی رکود شخصیتی به سر می‌بریم، در حالی که خودمان خبر نداریم از چه ظرفیت‌های بزرگی بهره مندیم. تنها کافی است آنها را بشناسیم و در زندگی به کار بگیریم. واقعیت این است که مرز بین موفقیت و شکست مرز بسیار باریکی است. افراد موفق نه از فضا آمده اند و نه آپولو هوا کرده اند! رمز موفقیت آنها در این شعار زیبا نهفته است:

امروز کارهایی را انجام می‌دهم که دیگران حاضر نیستند انجام دهند. تا فردا کارهایی را انجام دهم که دیگران قادر نیستند انجام دهند.

تیبان: فرزندان بزرگ می‌شوند و بزرگ‌ها پیر. این قانون زندگی است و مدام تکرار می‌شود؛ بنابراین اگر بزرگ ترها از همین امروز راهکارهای رفتار با سالمندان خانواده را فرا بگیرند و با احترام بیشتری با آن‌ها رفتار کنند، فرزندان‌شان هم در آینده همین رفتارها را با آن‌ها خواهند داشت. در این بین نوجوانان و جوانان هم باید اصول رفتار با سالمندان را بیاموزند تا باعث ناراحتی آن‌ها نشوند.

منیژه مسگری، کارشناس ارشد مشاوره خانواده نکاتی را مطرح می‌کند که مانع ایجاد احساس غم و ناراحتی در دل سالمندان مانند پدر بزرگ‌ها، مادر بزرگ‌ها و به طور کلی بزرگ‌های فامیل می‌شود.

### با گذشته سالمندان شوخی نکنید

عموم سالمندان به موازات پیر شدن، با توجه به تغییرات روانی و جسمی که نتیجه گذر سال‌های رفته است، خلقیات خاصی پیدا می‌کنند که با احوال دوران میانسالی و جوانی‌شان متفاوت است. طبیعت تکاملی آدمی همین است. ممکن است فردی که روزگاری بی‌پاکانه عمل می‌کرده است، امروز در کنج عافیت و محافظه کاری نشستگی باشد. گذشته سالمندان را تا خودشان روایت نکرده‌اند، به طنز و کنایه به رخشان نکشیم چرا که گاهی باعث ناراحتی‌شان می‌شود.

### به هیچ وجه احساس ترحم‌تان را نشان ندهید

یک ضرب المثل معروف می‌گوید: «سالمندان آنچه را ما در آینه می‌بینیم، در خشت خام می‌بینند». از این رو معمولاً، کمتر سخن می‌گویند و بیشتر سر به گریبان فرو می‌برند. در این شرایط ما وقتی سکوت آن‌ها را می‌بینیم، دل‌مان می‌لرزد و ترجم می‌کنیم. حواس مان باشد یا به سن گذشته‌ها، هوش اجتماعی و احتمالاً هوش هیجانی بیشتری در مقایسه با ما دارند و تمایز میان احترام و ترحم را بیشتر می‌فهمند. حتماً دقت کنید که در رفتارشان نشانه‌هایی از ترحم دیده نشود و گرنه مطمئن باشید که دل آن‌ها را شکسته اید.

### وابسته‌شان نکنید

بزرگ‌ترین خدمتی که می‌توانیم به سالمندان کنیم، این است که تا

## روحیات افراد سالمند را جدی بگیرید



هر کاری که دوست دارند انجام بدهند باید با هماهنگی یا حضور ما باشد، مصداق گرفتن استقلال والدین است که نباید اتفاق بیفتد. به طور کلی دریغ کردن حق تصمیم‌گیری، انتخاب شیوه زندگی، آزادی بیان نظرات و... برای تمام انسان‌ها از جمله سالمندان آزادنده است. باید از تحمیل نظرات به سالمند جلوگیری کرد.

### با فک و فامیل هماهنگ باشید

هنگام بیماری والدین سالمند یا پدر بزرگ و مادر بزرگ با دیگر خواهران و برادران هماهنگ باشیم. یکی از نزدیکان ممکن است چنان دل بسوزاند که امور شخصی سالمند را که خود وی از عهده انجامش برمی‌آید، برعهده بگیرد. رسیدگی‌های بدون ضرورت گاهی نتایج معکوس به بار می‌آورد و اعتماد به نفس آن‌ها را کاهش می‌دهد.

### نگذارید احساس کنند مورد بی‌توجهی قرار گرفتند

از شایع‌ترین شیوه‌های بد رفتاری با سالمندان که باعث ناراحتی‌شان می‌شود، غفلت و بی‌توجهی به آن‌هاست. نتایج چنین رفتاری زمینه بروز اتفاقاتی مثل تنذیه نامناسب، افسردگی، وسواس، تنها ماندن سالمند در خانه و... را فراهم می‌آورد. بنابراین نباید شرایطی ایجاد شود که سالمند احساس کند مورد بی‌توجهی قرار گرفته است.

### توهین کلامی ممنوع

توهین‌های کلامی مانند فریاد زدن یا تهدید کردن، بر احساسات و عزت نفس سالمند اثر مخربی می‌گذارد. همچنین یادآوری فراموشی‌ها، ناتوانی‌ها و اشتباهات آن‌ها از جمله رفتارهای رایج با سالمندان است که آن‌ها را منزوی می‌کند و مانع از مشارکت در کارها و بیان نظرات‌شان می‌شود.

### مراقب بد رفتاری‌های مالی باشید

بهره‌برداری از منابع مالی و وسایل شخصی سالمند برای استفاده خود و نیز توجه نکردن اعضای خانواده به نیازهای مالی سالمند و رفع نیازهای روزانه، نمونه‌هایی از بد رفتاری مالی با سالمند هستند. به طور طبیعی بعضی در دوران پیری از لحاظ مالی در تنگنا قرار می‌گیرند و بد رفتاری مالی با آن‌ها، غم و اندوه‌شان را زیاد می‌کند.

جایی که می‌شود، آن‌ها را وابسته نکنیم به تعبیری، استقلال‌شان را بگیریم و آن‌ها را برای ساده‌ترین تصمیم‌گیری‌ها وابسته به خود نکنیم. این که

طرح: عصر مردم

## جدول شماره ۹۷/۱۶۹۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

### افقی:

- ۱- دندان شو - اثری از صادق هدایت
- ۲- پهلوان - فرمانروایان - درخت خوش قد و قامت
- ۳- معمولاً معذور - به معنی استمداد از خدای همیشه زنده - معدنی
- ۴- واحدی الکتریکی - فرخندگی - گل ناامیدی - پرستار
- ۵- دیدار و رسیدن - درود عربی - ضمیر اول شخص مفرد
- ۶- گندم نیمکوب شده - ساحل
- ۷- روی رینگ سوار می‌شود - تربیت کننده - نباتی
- ۸- طایفه - عدد خیطی - لباس خرمی - اندوه
- ۹- شکوه - از هیدروکربن‌ها - مصیبت
- ۱۰- جانشین - درختان - پروردگار
- ۱۱- فلج - درهم - هنوز منع نشده - نقشه انگلیسی
- ۱۲- شش‌ساق بزرگ - اطراف زمین را فرا گرفته - شهری در آلمان - همسر حوا
- ۱۳- سیاهرگ - هستی - سردار شجاع اشکانی
- ۱۴- مقصد - نوعی خودرو باری - شهری خشک و کویری
- ۱۵- نوعی لامپ پر نور - نام تنگه‌ای در کهگیلویه و بویراحمد

### عمودی:

- ۱- فرخنده - نام آخرین فرمانروای غزنوی
- ۲- خاندان - راغب - برادرزاده پیاز
- ۳- نوعی شربت - پهلوانان - شناور در آب

۹۷/۱۶۹۶ جدول شماره ۹۷/۱۶۹۶

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

- ۴- سیب‌زمینی شیرازی - شکیبایی
- ۵- زینت ناخن - برداشت گندم
- ۶- واحد پول ایران - جدال - رنگی
- ۷- برای خودرو
- ۸- درآمیخته - دوستی
- ۹- شش‌په‌ری در اردبیل - حرف زیادی - منسوب به مانی
- ۱۰- چین و چروک صورت - کشوری اروپایی - یار دم بریده
- ۱۱- نام مادر حضرت یوسف(ع) - غذای آبکی - از فلاسفه فرانسوی
- ۱۲- از کشیدنی‌ها - واسطه بین دهان و ریه - تالاب - سنگینی
- ۱۳- قدرت - رحلت کننده - از تیم‌های فوتبالی ایتالیا
- ۱۴- لطیف - کوچکترین عدد سه رقمی - رود آرام روسی
- ۱۵- ارز نسمند - سلاح کاشتنی - مریضی و کسالت
- ۱۶- دختران - اطراف دهان
- ۱۷- از کشیدنی‌ها - واسطه بین دهان و ریه - تالاب - سنگینی
- ۱۸- قدرت - رحلت کننده - از تیم‌های فوتبالی ایتالیا
- ۱۹- لطیف - کوچکترین عدد سه رقمی - رود آرام روسی
- ۲۰- ارز نسمند - سلاح کاشتنی - مریضی و کسالت