



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره و سلامت

مجموعه محتواهای آموزشی
ارتقا سواد سلامت روان

به مناسبت هفته خوابگاه‌ها

۲۴-۳۰ اردیبهشت ۱۴۰۱

خوابگاه‌های دانشجویی،
مشارکت اجتماعی
و سلامت اجتماعی

راهکارهای پرورش ذهنیت پویا با کمک استقامت و تاب‌آوری

فاطمه ویسی
دکترای روانشناسی بالینی

اردیبهشت ۱۴۰۱

کنید. روی کاغذ یک خط بکشید از لحظه تولد خود تا زمانیکه معتقد هستید، عمر می‌کنید. اتفاق‌های و رویدادهای مهم زندگی، هم مثبت و هم منفی را روی همین خط، علامت گذاری کنید. خطی روی کاغذ بگذارید که نشان دهنده عمر فعلی شماست. یک نقطه روی این خط بکشید که نشان دهنده موقعیت ناخوشایند فعلی شما باشد. در مقیاس بزرگ زندگی شما، این نقطه چقدر مهم است؟ وقتی به رویدادهای گذشته نگاه می‌کنید، آن‌ها چقدر زیاد یا کم روی زندگی تان تاثیر گذاشته اند؟ **خوش بینی متعادل را تمرین کنید.** این به معنی انکار بدی‌ها نیست بلکه در مورد آگاهی از خوبی‌ها و احتمالات خوشایند زندگی شما است.

خود شفقتی (دلسوزی نسبت به خود) را تمرین کنید. ورزش کنید، چیزهای جدید یاد بگیرید و برای خنیدن زمان بگذارید.

جای تعجب نیست که انجام چندمورد از این ۱۰ راهکار نیز می‌تواند به شما در تقویت استقامت کمک کند.

آدرس: تهران، بزرگراه شهید همت غرب، بین تقاطع شیخ فضل الله نوری و شهید چمران، جنب ساختمان معاونت دانشجویی و فرهنگی، مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی ایران
شماره تلفن پذیرش: ۸۶۷۰۳۵۴۱ - ۸۸۶۲۲۶۴۳
شماره تلفن مشاوره تلفنی (hot line): ۰۹۰۱۸۸۵۵۵۸۰
اینستاگرام مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://instagram.com/counseling.iums>
سایت مرکز مشاوره دانشگاه علوم پزشکی ایران:
<https://counseling.iums.ac.ir/>

با اشتراک‌گذاری ما را در هم‌رسانی یاری بفرمایید.

ناخوشایند می‌دهید را مدیریت کنید. **گاهی لازم است هدفی را رها کرد چون دست یافتنی نیست.** ناتوانی در پذیرش چیزهایی که نمی‌توانیم تغییر دهیم، پیگیری بیهوده است.

در پیگیری اهداف با کوچکترین جزئی شروع کنید که به هدف بزرگتر و بلند مدت ارتباط دارد. وقتی رو به جلو حرکت می‌کنیم، درهای جدیدی باز می‌شود و می‌توانیم کارهای جدیدی را ادامه دهیم چون کنجاو هستیم و همین کنجاوی ما را به مسیرهای جدید هدایت می‌کند.

وقتی در شرایط سختی قرار گرفتید، متعهد شوید که تصمیم‌گیری می‌کنید و به تعویق نمی‌اندازید. در چنین شرایطی جایی برای سست عمل کردن وجود ندارد.

وقتی در حال مبارزه با شرایط سخت هستیم، مسائل زیادی است که می‌توانیم از آن‌ها یاد بگیریم. روابط ما چگونه رشد کرده؟ چگونه قوی‌تر شدیم و به دیدگاه جدیدی رسیدیم؟

خود گویی منفی را فراموش کنید. اعتماد کنید به اینکه شما خودتان را بیشتر از هر کسی می‌شناسید و شما این قدرت و ذکاوت را دارید که تصمیم‌های روشن و صریح بگیرید. شما می‌توانید مشکلات را حل کنید.

رویدادهای بد اتفاق می‌افتند. تلاش کنید که از دیدگاه بلند مدت به آن‌ها نگاه



راهکارهای پرورش ذهنیت پویا با کمک استقامت و تاب‌آوری

آخرین بار در چه موقعیتی استقامت به خرج دادید و تاب آور بودید؟

وقتی از خود استقامت نشان می‌دهیم یعنی اینکه به نوعی تاب‌آوری داریم و فراتر از موانعی که با آن مواجه می‌شویم، پیش می‌رویم.

از نظر Carol Dweck دو نوع ذهنیت وجود دارد، ذهنیت ثابت یعنی اینکه باور داشته باشیم توانمندی‌های ما ثابت است و مثل این است که روی سنگ حک شده باشند ولی ذهنیت رشد یعنی اینکه باور داشته باشیم توانمندی‌های اساسی ما چیزهایی هستند که می‌توانیم از طریق تلاش آن‌ها را پرورش دهیم. این دو ذهنیت دو سر طیف هستند. ما می‌توانیم در مورد مسئله ای ذهنیت ثابت و در مورد مسئله دیگری ذهنیت رشد داشته

باشیم؛ برای مثال شاید باور داشته باشید که افراد با توانمندی‌هایی در ورزش به دنیا می‌آیند (ذهنیت ایستا) ولی می‌توانند روی اعتماد به نفس شان در جمع کار کنند (ذهنیت رشد). البته درک این آسان است که چطور ذهنیت ایستا ما را عقب نگه می‌دارد و ذهنیت رشد ما را به جلو می‌برد.

گاهی ما فکر می‌کنیم همین که در مورد ذهنیت رشد صحبت کنیم کافی است یا چسباندن پوسترهایی در این زمینه به دیوار اتاق، همه کاری است که باید انجام دهیم. ولی بدون انجام کاری برای اینکه فرهنگ و فضای ذهنیت رشد را ایجاد کنیم، این پوسترها فقط برگه‌هایی روی دیوار هستند.

تفاوت در این است که فردی که ذهنیت رشد دارد، چطور شکست را تعریف میکند و از آن درس می‌گیرد. یک گام مهم ارتقای استقامت، تغییر ذهنیت ایستا به ذهنیت پویا است. افرادی که پیوسته ذهنیت رشد را پرورش می‌دهند ویژگی‌هایی زیر را دارند.

- به استقبال چالش‌ها می‌روند.
- در مواجهه با شکست پا فشاری می‌کنند.
- تلاش را مسیری برای ماهرتر شدن و تسلط بیشتر می‌بینند.
- از انتقادهای یاد می‌گیرند.

• از موفقیت دیگران درس می‌گیرند

"استقامت" (grit) یعنی تمایل به حفظ علاقه و تلاش برای اهدافی که بلند مدت هستند و این ویژگی با تجربه کردن، پرورش پیدا می‌کند. استقامت یعنی علیرغم تقلا کردن، شکست‌های موقتی و حتی عقب‌گرد، باز هم برای رسیدن به یک هدف تلاش کنیم. تاب‌آوری (resiliency) توانایی ما برای برگشتن بعد از

عقب‌گرد و یا شکست است. اینکه بتوانیم خودمان را جمع کنیم، گرد و غبار خود را پاک کنیم و سپس به کسب و کار و دنبال کردن اهدافمان برگردیم. تاب‌آوری هم مثل استقامت ویژگی است که می‌توان آن را ارتقا داد.

استقامت موتور حرکت ما به سمت اهداف است و تاب‌آوری سوختی است که به موتور کمک می‌کند، حرکت کند. توسعه استقامت و تاب‌آوری به افراد کمک میکند که ذهنیت رشد را ساخته و پرورش دهند. شاید از زمانی که کودک در حال یادگیری راه رفتن است، زمین می‌خورد و دوباره بلند شده و راه می‌رود و وقتی این حرکت‌ها دوباره و دوباره تکرار می‌شود در حال یادگیری استقامت و تاب‌آوری است. با توجه به نقش موثر استقامت و تاب‌آوری در کیفیت زندگی می‌توان این دو ویژگی را تقویت کرد.

چند راهکار برای پرورش استقامت و تاب‌آوری

استقامت و تاب‌آوری از فردی به فرد دیگر متفاوت هستند و تحت تاثیر فرهنگ ما قرار دارد ولی راهکارهای مختلفی برای پرورش این ویژگی‌ها وجود دارد:

- اگر شما فرد اجتماعی نیستید، بیشتر اجتماعی شدن به شما کمک می‌کند (هدفمند با دیگران ارتباط برقرار کنید)
- سعی کنید پاسخی که به اتفاق‌های