



پشتکار، این مؤلفه لاک‌پشت‌وار، قطعاً به هوش می‌چربد

از کوهنوردی لذت ببر و فقط به قله فکر نکن!

■ **سجاد علمردانی**

جمعیت عمومی هوشی متوسط دارند. توانایی‌ای که به آنها این امکان را می‌دهد که مثل یک انسان معمولی تحول داشته و مراحل مختلف زندگی‌شان را سپری کنند تا به نقطه پایان برسند. در این پرسه زمانی فرد کارهایی که در توان جسمی و هوشی اوست انجام می‌دهد، اما اگر این توانایی (هوش) بالا باشد، فرد با سرعت

■ **برنامه و پشتکار ملازم هم هستند**

هر برنامه‌ای در صورتی می‌تواند پتانسیل بالقوه‌اش را به فعل تبدیل کند که صاحب آن تا حدی که به اصل داستان آسیب نرسد، به آن پایبند باشد. در این صورت است که می‌توان امید داشت برنامه تنظیم شده به درستی انجام خواهد شد. همچنین داشتن برنامه به خودی خود و با رعایت ضوابط آن به موفقیت نمی‌انجامد و مؤلفه دیگری باید آن را همراهی کند که به آن پشتکار می‌گویند. پشتکار یک انگیزه و توان درونی است که افراد را برای رسیدن به هدف پیش رو هدایت می‌کند. یعنی برنامه داشتن لازمه برخورداری از پشتکار است.

■ **لاک‌پشت‌ها موفق‌تر ند!**

جالب اینجاست کسانی که پشتکار دارند شاید هوش متوسطی داشته باشند اما وقتی برنامه‌های بالقوه را به

فعل می‌آورند و کارایی و عملکرد آنها سنجیده می‌شود، دیدمی می‌شود که همسای افراد باهوش و تیزهوش عمل کرده‌اند و گاهی بر اثر کم‌کاری افراد باهوش از آنها جلوتر نیز زده‌اند. داشتن پشتکار در زندگی یعنی آهسته اما پیوسته سپری کردن مسیر، طوری که نه خسته شوئی نه دچار ملاز شوسی. کسانی که این متغیر یا ویژگی را دارند، برای مثال معمولاً هر روز ورزش می‌کنند هر چند شاید کم باشد اما هر روز اتفاق می‌افتد، آن هم در هر شرایط و هر محیطی.

سبک تربیت

■ **سمیه باستانی**

راه‌ها و روش‌های زیادی برای شروع فعالیت‌های مختلف وجود دارد و افراد همواره به نوعی از این شیوه‌ها استفاده می‌کنند تا بتوانند به رؤیاهای، خواسته‌ها و اهداف‌شان جامه عمل بپوشانند و طعم موفقیت را بچشند. رسیدن به موفقیت نیاز به طی کردن مسیری به نام برنامه‌ریزی هدفمند دارد. در فرآیند تصمیم‌گیری، گام نخست «تلاش کردن» است. پس از آن «شکست» و در پایان «نمی‌توانم». افرادی که با اولین شکست خود را بازنده می‌پندارند و از رؤیاهای، خواسته‌ها و اهداف‌شان دور می‌شوند و از آن بازمی‌مانند در بیشتر مواقع به سراغ آخرین مرحله که همان «نمی‌توانم» است، می‌روند.

■ ■ ■

تلاش و پشتکار دو واژه مکمل هم هستند که اولی برای شروع فعالیت‌ها و دومی برای ادامه دادن تا رسیدن به موفقیت و حصول نتیجه نهایی است. افرادی که شروع به فعالیت در هر زمینه‌ای می‌کنند و تا رسیدن به نتیجه دست از تلاش برنمی‌دارند معمولاً نتیجه کار خود آشنایی دارند و باز خورد، موفقیت و شکست برای آنها اهمیت زیادی ندارد، چون این افراد می‌دانند در نهایت فعالیتی انجام و تجربه‌ای کسب شده است و سعی می‌کنند با پشتکار بیشتر از این نتایج در جهت صحیح‌تر استفاده کنند. اغلب افرادی که فعالیت‌ها را شروع می‌کنند و آن را انجام می‌دهند اما سطح توانمندی‌هایشان با فعالیت مورد نظر ناممخوان است و زمان کافی را هم برای حاصل شدن نتیجه در نظر نمی‌گیرند، معمولاً با شکست مواجه می‌شوند و مابقی عمر خود را در تورات گذشته و اینکه کارشان اشتباه بوده است سپری می‌کنند. در حالی که این افراد باید بدانند

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۷۱

سبک نگارش

«»

کسانی که پشتکار دارند شاید هوش متوسطی داشته باشند اما وقتی برنامه‌های بالقوه را به فعل می‌آورند و کارایی و عملکرد آنها سنجیده می‌شود، دیده می‌شود که همسای افراد باهوش و تیزهوش عمل کرده‌اند و گاهی بر اثر کم‌کاری افراد باهوش از آنها جلوتر نیز زده‌اند. داشتن پشتکار در زندگی یعنی آهسته اما پیوسته سپری کردن مسیر

■ **پشتکار از هوش مهم‌تر است!**

رفته رفته می‌بینید که افراد دارای استقامت و پشتکار در همه امور زندگی از افراد باهوش جلوتر هستند،بی‌آنکه از هوش بالایی برخوردار بوده یا تلاش زیاد و خسته‌کننده‌ای داشته باشند.البته کنترل زمان نیز در دست خودشان است و هر موقع که می‌خواهند شرایط را برای خود خوب می‌سازند. پشتکار با آغاز و پایان مشخص و دلیلی نیز از خود داشته و استرس کمتری را متحمل می‌شوند. در نتیجه جسم و روان سالم‌تری دارند.

■ **پشتکار را چگونه در کودکان خود پیروانیم؟**

اساسی‌ترین و مهم‌ترین اصل که باید از ابتدای تربیت برای فرزندان خود در نظر بگیریم این است که باید به آنها آموزش دهیم همیشه فرآیند را در نظر بگیرند و فرآیندگرا باشند تا هدف‌گرا. برای مثال باید کاری کنیم تا آنها وقتی به کوهنوردی می‌روند از فرآیند بالا رفتن از کوه لذت ببرند نه از خود قله.

بدین طریق آنها می‌آموزند که طول مسیر در زندگی به اندازه خود هدف بارز است و باید از آن استفاده کرد. پس همیشه برای مسیر و پروسه آن برنامه خواهند داشت و این برنامه‌ریزی نیازمند آهسته و پیوسته رفتن است. در این شرایط دیگر فرزندان شما شب امتحانی نخواهند بود و همیشه در طول ترم مطالعه می‌کنند، چرا که متقاعد شده‌اند که می‌توان از طول مسیر بهترین استفاده را کرد و خستگی نقطه پایان را کاست و بر لذت آن افزود.

ندارد که چند باره سعی در حل یک مسئله داشته باشد. در نتیجه مشخص است که افراد با پشتکار اهداف دراز مدت و بارزش‌تری را دنبال می‌کنند.

■ **تابوی شکست، شکسته است**

افراد باهوش به سبب هوش زیاد و تسریع یافتن همه امور در زندگی اعتماد به نفس بهتر و بیشتری نسبت به افراد دیگر دارند اما آنها یک تحریف شناختی دارند که در برخی از آنها این امر به نهایت خود می‌رسد. به اعتقاد آنها وقتی یک کاری را یک تا سه بار نتوانستند انجام دهند، پس دیگر نمی‌شود. در نتیجه اعتماد به نفسشان به شدت کاهش می‌یابد و احتمالاً در آن‌زوی دورمای فروروند. این افراد اگر نتوانند، دیگر هرگز تلاش برای حل آن ن‌دارند. (البته در مورد توابع صدق نمی‌کند، چراکه مثال ادیسون یا ابوعلی سینا برای فهمیدن یک کتاب ده‌ها بار آن را خوانده بودند ولی باز نفهمیده بودند ولی همچنان ادامه می‌دادند)، اما افراد با ذهنیت و روحیات پشتکار اگر شکستی بخورند یا نتوانند موفقیتی کسب کنند فوراً ناامید نمی‌شوند. آنها این اتفاق را پروسه‌ای عادی به حساب می‌آورند و دوست دارند علل را کشف و آن را دوباره امتحان کنند. این افراد مالا به خود راه نمی‌دهند. در حقیقت برای آنها تابوی شکستی دادن یا نه موفقیت منجر می‌شود یا نمی‌شود که در صورت نشدن، دیگر فرد انگیزه و توان جسمی و روحی

نگاه

پشتکار و تاب‌آوری، نیروهایی برای غلبه بر مشکلات

آنان‌که مصیبت‌ها را پل موفقیت می‌کنند

■ **فرزانه نوریان***

ویکتور فرانکل، عصب‌شناس و روانپزشک اتریشی می‌گوید: «در هر فردی نیرویی وجود دارد که او را به جست‌وجوی خود شکوفایی، نوع دوستی، خرد و هماهنگی با منبع معنوی قدرت، تحریک می‌کند. این نیرو و تاب‌آوری است.» بررسی‌ها نشان می‌دهد چنین نگرشی به زندگی، موجب رشد تاب‌آوری می‌شود. بسیاری از افراد معنویت و اعتقادات مذهبی را به عنوان معنا و مفهوم زندگی خود در نظر می‌گیرند. در نتیجه مطالعاتی که بر روی مفهوم تاب‌آوری صورت گرفته، در تیمی از شرکت‌کنندگان، معنویت و مذهب اهمیت ویژه‌ای برای افراد در طول حوادث سخت دارد. رنج بردن یا تجارب آسیب‌زا در مقابل مفهوم تاب‌آوری، معنادار هستند. افرادی که قربانی حوادث سخت هستند، تلاش می‌کنند تا بر مصیبت چیره شوند. رنج، از راه‌های گوناگون تاب‌آوری را فرامی‌خواند. رنج را به مبارزه دعوت می‌کند و در ما حس مسئولیت به وجود می‌آورد. رنج منجر به اصلاح مسیر زندگی می‌شود. مبارزه با رنج، پیروزی معنوی را در ما به وجود می‌آورد و در نهایت اینکه رنج یک تجربه و نقطه تحول است و همه این زمینه‌ها، پیامد و مؤلفه‌های تاب‌آوری هستند.

■ **از مصیبت تا موفقیت**

مطابق دیدگاه معنا درمانی، رنج کشیدن انسان می‌تواند جنبه‌های مصیبت‌بار و ناگوار زندگی را با موضعی که فرد هنگام رو به رو شدن با آن می‌گیرد، به موفقیت تبدیل کند و طبق نظر بسیاری از صاحب‌نظران و تعاریف جاری، این رویدادی است که تنها در بحث تاب‌آوری رخ می‌دهد.

تاب‌آوری ظرفیت و نیرویی است که موجب برگشتن از دشواری و بازسازی می‌شود. تاب‌آوری توانایی مواجه شدن با شرایط ناگوار را داشته و در عین حال برای آن حوادث و حفظ امیدواری معنایابی می‌کند. توانایی افراد برای کشف مقصود، معنا و انسجام در زندگی عنصری است اساسی که به پرورش تاب‌آوری کمک می‌کند.

■ **معنا دادن به زندگی**

انسان می‌تواند در رویارویی با رنج‌های عظیم و دشواری‌ها، معنا و منظوری در زندگی بیابد. معنا درمانی راه متفاوتی را برای نگر بستن به مشکلات و رنج‌های اجتناب‌ناپذیری که در زندگی اتفاق می‌افتد، ارائه می‌کند. معنا دادن به زندگی عنصر اساسی برای باقی ماندن در شرایط ناگوار است. افرادی که در شرایط دشوار برای خودشان اهدافی با آغاز و پایان مشخص و دلیلی برای امیدوار بودن دارند، مسیری را برای تاب‌آوری خود می‌گشایند. جست‌وجوی معنا و هدف در شکل‌گیری تاب‌آوری نقش اساسی دارد.

■ **خلیق‌ها تاب‌آورترند**
برخی از محققان دریافته‌اند که بین خلاقیت با تاب‌آوری، شباهتگی و توانایی رویارویی با



خارج خدالتی در آن اعمال نشود، سر تا سر عمر با پرچامی‌ماند، سبک‌تبینی سه بعد دارد که عبار‌تند از: تداوم، فراگیر بودن و شخصی‌سازی.

■ **خودکارآمدها خونسردی خود را حفظ می‌کنند**

خودکارآمدی نیز یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است و به عنوان نوعی عامل حفاظتی در نظر گرفته می‌شود. افراد تاب‌آور خودکارآمدی بالایی دارند و خودکارآمدی با سنازگاری اجتماعی، خودگردانی، سلامت جسمی، کنار آمدن فعال و منبع کنترل درونی ارتباط دارد. هنگامی که فرد بر هیجانات و رفتارهایش کنترل دارد و دنیا‌برایش پیش‌بینی‌پذیر به‌نظر می‌رسد، احساس بهزیستی و شادکامی بیشتری می‌کند. این مسئله باعث می‌شود که افراد برای مواجه شدن با چالش‌ها و در روابط بین فردی احساس اطمینان و رضایت بیشتری داشته باشند.

کسانی که به توانمندی‌هایشان اطمینان دارند برخلاف آنهایی که به خودشان اطمینان ندارند، در موقعیت‌های دشوار آرامش و خونسردی خود را حفظ می‌کنند. خودکارآمدی پایین با مشکلات خلقی و اضطرابی در ارتباط است و بر درمان دیگر مشکلات بالینی مثل سوء مصرف مواد اثر منفی بر جای می‌گذارد.

■ **نظریه رویکرد روانشناسی مثبت**

مارتین سلیگمن، روانشناس آمریکایی از پیشگامان و صاحب‌نظران روانشناسی مثبت است. وی معتقد است مبنای تاب‌آوری، مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی، از نحوه تفکر افراد درباره علت‌ها ریشه می‌گیرد. در اصل او نیز مانند دیگر پیروان نظریه‌های روانشناختی معتقد است: روشی که افراد به رویدادهای می‌نگرند و به ویژه روشی که رویدادهای ناخوشایند را تفسیر می‌کنند، بسیاری از حیطه‌های زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. فضیلت، معنا، تاب‌آوری و بهزیستی چهار رکن روانشناسی مثبت است. به لحاظ منطقی، بدون هر یک از

***روانشناس بالینی**