



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مشاوره، سلامت و سبک زندگی



مرکز مشاوره دانشگاه
و سبک زندگی

۲۵۸

پیام مشاور

در این شماره می‌خوانید:

ذهنیت رشد و ذهنیت ثابت چیست؟ / ۲

زندگی با بلاتکلیفی / ۶

برنامه هر روزمان را بدانیم / ۱۴

پیام بهداشتی آبان ماه / ۱۶

■ نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ سال بیست و سوم / آبان ماه ۱۴۰۲



ذهنیت رشد ذهنیت ثابت

شماره مقاله: ۲۵۸۱



ذهنیت رشد و ذهنیت ثابت چیست؟

ذهنیت رشد بر این موضوع اشاره دارد که ظرفیت، استعداد و یادگیری یک فرد در بدو تولد تعیین نمی‌شود و می‌توان آنها را با تلاش، تمرین مداوم و یادگیری فراگیر توسعه داد.

در مقابل افراد دارای ذهنیت ثابت اعتقاد دارند که استعداد و هوش هر فرد ثابت است و ما نمی‌توانیم مهارت‌ها و استعدادهای خود را با تلاش تغییر دهیم. در واقع این ذهنیت فرد را مجاب می‌کند که استعداد و هوش هر فرد دارای حد مشخصی است و اشخاص ناچارند که با این محدودیت زندگی کنند. در بیان دیگر توانایی‌ها و استعداد فردی در ذهنیت ثابت، غیر قابل تغییر و ارتقا هستند.

این ذهنیت باعث می‌شود افراد برای رفع نقص‌ها و ضعف‌های خود تلاشی نکنند و تقدیر را عامل شکست‌هایشان بدانند.

ذهنیت رشد چگونه کار می‌کند؟

ذهنیت رشد به معنای داشتن باوری مثبت در مورد امکان پیشرفت و یادگیری است. افراد با ذهنیت رشد معتقدند که می‌توانند با تلاش و پیشرفت مستمر، مهارت‌ها و توانایی‌های خود را بهبود ببخشند. با این دیدگاه فرد دنیایی از فرصت‌ها را برای خود ایجاد می‌کند و کیفیت کلی زندگی و بهره‌وری تحصیلی و شغلی‌اش را ارتقا می‌دهد.

در مطالعاتی که ذهنیت را بررسی می‌کنند، به شرکت‌کنندگان جملاتی مانند: «شما از میزان مشخصی هوش برخوردارید و واقعاً نمی‌توانید کاری برای تغییر

آن انجام دهید» داده می‌شود. شرکت کنندگانی که با چنین اظهاراتی موافق نیستند، فرض می‌شود ذهنیت رشد بیشتری دارند. با این حال، موافقت با چنین موضوعاتی به این معنی است که شرکت کننده بیشتر از یک ذهنیت ثابت برخوردار است.

تفاوت بین ذهنیت رشد و ثابت چیست؟

ذهنیت رشد در تضاد با ذهنیت ثابت است. ذهنیت ثابت شامل این باور محدود کننده است که ظرفیت یادگیری و پیشرفت را نمی‌توان به طور معناداری توسعه داد. ذهنیت رشد، برعکس، برای تلاش و کوشش آماده است، حتی اگر زمان ببرد. طرفداران این نظریه معتقدند که اتخاذ ذهنیت رشد، و رد ذهنیت ثابت، می‌تواند به افراد کمک کند تا از موفقیت با آغوشی باز استقبال کنند. ذهنیت رشد و ذهنیت ثابت همزمان می‌توانند در درون یک فرد وجود داشته باشند به عنوان مثال، یک فرد ممکن است در هنگام پیشرفت در محل کار یا دانشگاه یک ذهنیت رشد نشان دهد، اما در روابط شخصی خود ذهنیت ثابتی داشته باشد. مخالفش هم درست است.

نمونه‌هایی از ذهنیت ثابت چیست؟

*** افراد با ذهنیت ثابت در مواجهه با چالش‌ها فرار می‌کنند:**

آنها باور دارند که اگر یک فرد در یک مهارت خاص نقص دارد، این نقص همیشگی و تغییر ناپذیر است و از چالش‌ها فرار می‌کنند تا از احتمال شکست پیشگیری نمایند.

★ افراد با ذهنیت ثابت شکست را به عنوان نشانه ناتوانی می‌پندارند:

آنها احساس می‌کنند که اگر شکست بخورند، این نشانه عدم توانمندی آنهاست و به جای یادگیری از آن، این تجربه را نادیده می‌گیرند.

★ افراد با ذهنیت ثابت از انتقاد اجتناب می‌کنند:

از انتقاد ناراحت می‌شوند، به جای تصحیح خطاهای خود، تلاش می‌کنند تا از انتقاد فرار کنند.

آیا پشتکار یک ویژگی مفید برای ذهنیت رشد است؟

طرفداران این نظریه پیشنهاد می‌کنند که افراد با ذهنیت رشد بیشتر به سمت ارتقاء خود گرایش دارند و بیشتر در مواجهه با چالش‌ها و شکست‌ها ناامیده نشده و با پشتکار به دنبال راه حل می‌گردند. آنها موانع را به عنوان فرصت‌هایی برای رشد در نظر می‌گیرند. گاهی اوقات انسان مجبور است برای رسیدن به اهداف و مقاصد خود، طرز نگرش خود را تغییر داده و تلاش کند.

آیا می‌توان هم ذهنیت رشد و هم طرز فکر ثابت داشت؟

افراد می‌توانند از طرز فکر رشد به سمت طرز فکر ثابت یا حتی برعکس حرکت کنند. وقتی شخصی مورد انتقاد، قضاوت یا سرزنش قرار می‌گیرد، به آسانی ممکن است که احساس دفاعی و نابسندگی کند. این تفکر رشد ممکن است جای خود را به یک چارچوب ذهنی ثابت بدهد و توانایی یادگیری را کاهش دهد. افرادی

که تحت سلطه افراد کنترل‌گر کار می‌کنند، امکان دارد از طرز فکر رشد به سمت طرز فکر ثابت حرکت کنند.

آیا می‌توان از ذهنیت رشد در کلاس درس استفاده کرد؟

بله می‌توان استفاده کرد و جهت دستیابی به این موضوع راهکارهای زیر کمک کننده می‌باشد:

✱ چالش‌ها و موانع را به عنوان فرصت در نظر بگیرید.

✱ انتقاد سازنده را بپذیرید و از پذیرش آن ناراحت نباشید.

✱ تلاش و پشتکار را در خود پرورش دهید.

✱ شکست را به عنوان بخشی از فرآیند یادگیری در نظر بگیرید.

✱ در خودتان نگرش مثبت ایجاد کنید.

✱ برای خود هدف تعیین نمایید.

آیا ذهنیت رشد می‌تواند به طور کلی در زندگی اعمال شود؟

بله، ذهنیت رشد می‌تواند در زندگی روزمره و زمینه‌های مختلف اعمال شود. با تمرین و تلاش در اجرای این نگرش در زندگی روزمره، افراد می‌توانند توانمندی‌ها و امکانات خود را بهبود داده و به سمت پیشرفت و موفقیت حرکت کنند. برای تغییرات مثبت در افکار و آگاهی، هدف‌گذاری و تلاش مستمر نیاز است. این تغییر به صورت اتفاقی امکان پذیر نیست.

زندگی با بلا تکلیفی

شماره مقاله: ۲۰۸۲



زمانی که موارد پیش بینی پذیر، غیرقابل پیش بینی می‌شوند، مقابله کردن یک چالش می‌شود.

شرایط مبهم چیست؟ شرایط مبهم در زندگی، موقعیت‌ها یا وضعیت‌هایی هستند که اطلاعات کافی درباره آن‌ها وجود ندارد و نمی‌توان پیش‌بینی کاملی از نتایج آن‌ها داشت و این شرایط معمولاً با عدم قطعیت همراه هستند و ممکن است باعث احساس ترس و نگرانی در افراد شوند. در برخی موقعیت‌ها با این مسئله بیشتر مواجه هستیم. برای مثال زندگی عادی که قبل از همه‌گیری کرونا می‌شناختیم، مانند رفتن به رستوران، ملاقات با دوستان، ورزش کردن در باشگاه، یا گذراندن تعطیلات با خانواده، بدون فکر کردن به خطرات سلامتی در ۲ سال کرونا دیگر امری عادی نبود و همه افراد در آن دوران اضطراب و نگرانی بالایی تجربه کردند که دلیل این اضطراب و نگرانی، بلاتکلیفی و شرایط مبهم در آن زمان بود که بالاخره چه می‌شود؟ چه زمانی بیماری تمام می‌شود؟ راه درمانش چیست؟ معمولاً ما انسان‌ها از بلاتکلیفی خوشمان نمی‌آید. تصور کنید بلاتکلیفی‌هایی که ممکن است دچار آن‌ها شوید مثل زمان امتحان میان ترم یا نمره درسی یا اینکه آیا فرد مورد نظر در رابطه‌ای که با او دچار مشکل شده‌اید دوباره با شما تماس خواهد گرفت؟ همه این موارد ناخوشایند است. هنگامی که بلاتکلیفی در مورد سلامتی و کیفیت زندگی باشد، می‌تواند تهدیدی دائمی و مزمن باشد، که باعث

خستگی، ترس و نگرانی شما شود. به دلیل عدم داشتن اطلاعات کافی در مورد چگونگی رفتار در مواقع مبهم، ممکن است احساس ناامنی، بی ثباتی و نگرانی کنید و یا به دنبال راه‌هایی برای پایان دادن به بلاتکلیفی باشید، مثلاً از طریق جستجوی وسواس‌آمیز اطلاعات در اینترنت برای به‌روز بودن یا یافتن افرادی که برای سوالات مورد نظرشان پاسخ دارند، اقدام به تلاش برای از بین بردن بلاتکلیفی می‌کنید مثلاً ممکن است اخبار را نادیده بگیرید و وانمود کنید که بلاتکلیفی وجود ندارد. در واقع فکر می‌کنید که تهدیدی وجود ندارد و زندگی خود را با محدود کردن و انکار کردن ادامه می‌دهید و حتی امکان دارد که کنار بکشید و خودتان را منزوی کنید.

در نهایت هیچ یک از این گزینه‌ها، مفید نیستند. تلاش برای کنترل چیزی که نمی‌توانید کنترل کنید، اضطراب شما را افزایش می‌دهد و خسته کننده است. پذیرش اینکه در حال حاضر نمی‌دانید محدودیت‌های زندگی روزمره‌تان چه زمانی تمام می‌شود، کمک بزرگی می‌کند و در واقع پذیرش واقعیت‌ها سازنده‌تر از مبارزه با آنها است.

مقابله با بلاتکلیفی، به ویژه اگر طولانی شود، چالش برانگیز است. در زیر چند راهکار مختصر جهت مدیریت بهتر این مساله ارائه می‌گردد.

۱. پذیرش واقعیت: بپذیرید که زندگی پر از ناشناخته‌هاست و هیچ کس نمی‌تواند همیشه، همه‌چیز را پیش‌بینی کند. در نظر بگیرید که

چه مواردی در کنترل شما بوده و چه مواردی در کنترل شما نیست. آنچه را که تحت کنترل شما نیست بپذیرید. در مورد آنچه می‌توانید کنترل کنید، به روشی موثر که با ارزش‌ها و اهداف شما همخوانی دارد، اقدام کنید.

۲. **ذهن آگاه یا هوشیار بودن:** شناخت و آگاهی از

این موضوع که بلا تکلیفی دشوار است و برای پایان دادن به بلا تکلیفی باید انگیزه کافی وجود داشته باشد تا بتوان اقدام کرد. اگر انگیزه وجود دارد ولی اقدامی نمی‌کنید سعی نمایید ذهن خود را به لحظه حال برگردانید و به آنچه که در حال حاضر می‌توانید انجام دهید و آنچه در کنترل شما است توجه کنید.

۳. **شفقت به خود:** شفقت و مهربانی با خود در تمام

لحظه‌های زندگی روش موثری است و در زمانی که استرس دارید سعی کنید بیشتر از این روش استفاده کنید، با خودتان مهربان باشید، توقعات و انتظارات خودتان را پایین بیاورید. هنگامی که استرس در زندگی زیاد باشد، به تبع برای مقابله با استرس انرژی زیادتری لازم است و مصرف انرژی زیاد موجب می‌شود که نتوانید تمام کارهای خود را نیز به خوبی انجام دهید.

۴. **زمانی را به بازی و سرگرمی اختصاص دهید:**

بازی و سرگرمی موجب می‌شود که زمانی هر چند کوتاه بخندید و شاد باشید و این مسئله می‌تواند استرس را کاهش دهد.

شفقت و مهربانی با خود در تمام
لحظه‌های زندگی روش موثری
است و در زمانی که استرس
دارید سعی کنید بیشتر از این
روش استفاده کنید، با خودتان
مهربان باشید



۵. **برنامه روزانه شخصی داشته باشید:** برنامه روتین برای زندگی خود تنظیم کرده و آن را اجرا نمایید. غذاهای سالم بخورید و به اندازه کافی بخوابید. راهی برای ورزش کردن پیدا کنید. شما می‌دانید که ذهن و بدن با هم مرتبط هستند، بنابراین حفظ سلامت جسمی و روانی هر دو تاثیر بسزایی بر توانایی شما برای مقابله با مشکلات، خواهند داشت.

۶. **راه‌های آرامش بخشیدن به خود را کشف کنید:** این که بدانیم چه چیزی باعث آرامش ما می‌شود بسیار کمک کننده است. شاید گوش دادن به موسیقی، استنشام بوی عودهای معطر، دست زدن به گیاهان و چمن یا غذا دادن به پرندگان برایتان آرامش به ارمغان بیاورد. فعالیت‌هایی را به زندگی خود اضافه کنید که اضطراب شما را کاهش می‌دهد، حتی اگر برای مدت کوتاهی باشد. آگاهانه برای آسایش و راحتی خود فرصت‌هایی فراهم کنید. یکی از موثرترین راه‌های آرام کردن خود، راز و نیاز کردن با خدای مهربان و شکرگزاری از نعمت‌های او می‌باشد.

۷. **برای زندگی معنایی پیدا کنید:** آیا می‌توانید از تجربه کنونی درسی بیاموزید؟ داشتن هدف می‌تواند زمینه‌ای برای معنادار کردن زندگی باشد. آیا فرصت‌هایی وجود دارد که قبلاً وجود نداشت؟ آیا راه‌هایی برای انجام فعالیت‌های اجتماعی و ایجاد شرایط مناسب در موضوعات مختلف برای دیگران وجود دارد؟

۸. **فرصت‌ها را ایجاد کنید:** خودتان باید فرصت‌ها را بوجود آورید. هنگامی که نمی‌توانید به روشی

که ترجیح می‌دهید زندگی کنید، بهترین روش ممکن زندگی در لحظه حال را پیدا کنید. شاید شرایط زندگی کنونی آن چیزی نباشد که مدنظر شما است ولی باید تلاش کنید که در بین شرایط موجود بهترین روش ممکن را پیدا کنید.

۹. از مهارت‌های حل مسئله بهره بگیرید: یادگیرید چگونه به مسائل و چالش‌های مبهم نگریسته و آنها را حل کنید. این مهارت‌ها می‌توانند به شما در مواجهه با وضعیت‌های ناشناخته کمک کنند.

۱۰. برای تغییر آماده باشید: زندگی معمولاً پر از تغییرات است. با آمادگی به تغییر و پذیرش این واقعیت می‌توانید بهتر با شرایط مبهم برخورد کنید.

مهم‌ترین نکته این است که هر فرد ممکن است به شکل متفاوتی به شرایط مبهم واکنش نشان دهد، بنابراین بسیار مهم است که روش‌های مدیریت استرس را که برای شما موثر هستند شناسایی کنید و آنها را در زندگی خود به کار گیرید.

در نهایت اقدام کردن بهتر از اجتناب کردن است، نتیجه اجتناب کردن‌ها انباشته شدن اضطراب است که اگر این فرایند پایدار بماند باعث افت عملکرد و ناکارآمدی شما می‌شود.

برنامه هرروز خود را بدانیم



همانگونه در شماره پیشین اشاره شد هر ماه یک نکته از مدیریت زمان آورده می‌شود در این شماره به **نکته دوم** می‌پردازیم.

برنامه هرروز خود را بدانیم

اگر می‌خواهیم در زمینه مدیریت زمان موفق باشیم باید بدانیم هرروز چه برنامه‌ای داریم و قرار است به کدام یک از اهداف و برنامه‌های خود برسیم. این عادت انسان‌های موفق و بزرگ است. حتماً به خاطر داشته باشیم، نوشتن برنامه‌ها و کارهایی که باید هرروز آنها را به انجام برسانیم بهتر از برنامه‌ریزی ذهنی و شفاهی است؛ قرار نیست یک فهرست بلند بالا آماده کنیم و کارهای زیادی را ردیف کنیم. چند مورد از کارهایی که در الویت هستند را بنویسیم و هرکدام از آنها را به مراحل کوچکتر و منطقی تقسیم کنیم و سپس با توجه به اولویت‌های مشخص شده، می‌توانیم برنامه‌ریزی موثری داشته باشیم و بدانیم برای رسیدن به اهداف مورد نظرمان چه کارهایی باید بکنیم و چگونه زمانبندی کنیم.

DO IT !

شماره مقاله: ۰۲۰۸۴

پیام بهداشتی آبان ماه

گاهی واقع بینانه عمل نمی‌کنیم و بیش از حد
از دیگران انتظار کمک داریم:

**هیچ کس جز خودمان نمی‌تواند
کارهایمان را به انجام برساند**

کس نخارد پشت من
جز ناخن انگشت من*

*این ضرب المثل برگرفته از شعری است که جناب سعدی چنین سروده بود:
به غمخوارگی چون سرانگشت من
نخارد کس اندر جهان پشت من

پیام مشاور

P A Y A M M O S H A V E R

ISSUE 258

مرکز مشاوره دانشگاه تهران
دکتر ابراهیم نعیمی
دکتر زهره عزیزی
فاطمه حسین پور
فاطمه حسین پور
دکتر احمد عابدیان
دکتر حسن اکبرزاده
حمیدرضا منتظری

صاحب امتیاز
مدیر مسئول
سر دبیر
دبیر تحریریه
نویسندگان
طراح گرافیک

Mobile Edition

آدرس ساختمان مرکزی:
تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،
پلاک ۱۳ و ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه



فکس / تلفن تماس:
۰۲۱ - ۶۶۴۸۰۳۶۶



مرکز مشاوره دانشگاه تهران
<http://counseling.ut.ac.ir>
دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم
ch.saorg.ir



آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور
PayameMoshaver@ut.ac.ir



اپلیکیشن تلفن همراه
پیام مشاور



خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله از طریق پیامک، در جهت دهی
و بهبود نشریه خود، ما را یاری دهید.

۰۹۳۳۱۹۷۵۱۳۴