

پشتکار و تدریبات آن



منیره نسیمی

دکترای مشاوره (مشاور و مدرس دانشگاه)

فایده‌های پشتکار:

۱. اقبال فرد را در رسیدن به هدف‌های دشوار افزایش می‌دهد.
۲. لذت فرد را در موفقیت بعدی بیشتر می‌کند.
۳. مهارت‌های شخص و کاردانی وی را بهبود می‌بخشد. افرادی که برای رسیدن به هدف‌هایشان بر موانع غلبه می‌کنند، باید رویکردها و شیوه‌های نو یا روش‌های جدیدی را برای حل مشکلات بیابند. این مهارت‌های جدید کسب‌شده در اقدامات بعدی مفید خواهند بود.
۴. احساس خود اثربخشی فرد را که ناشی از دستیابی نهایی به موفقیت است، افزایش می‌دهد.

عوامل توانمندساز و بازدارنده پشتکار:

- **دریافت پاداش:** بر اساس نظریه «کوشش آموخته‌شده»، افراد دارای سابقه دریافت پاداش برای رفتار همراه با تلاش، نسبت به افرادی که برای رفتار با تلاش کمتر پاداش گرفته‌اند، به تلاش بیشتر در آینده گرایش بیشتری نشان می‌دهند.
- **حمایت اجتماعی:** به نظر می‌رسد که حمایت اجتماعی نیز یک کمک ارزشمند برای تشویق پشتکار است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند، دانش‌آموزانی که ارتباطات نزدیک و حمایت‌کننده‌ای داشته‌اند، بهتر از آنانی که چنین ارتباطی نداشته‌اند، قادر به استقامت و تلاش بوده‌اند.
- **دریافت بازخورد مثبت:** دریافت بازخورد مثبت با افزایش حس خودتعیین‌کنندگی مرتبط است. زیرا وقتی بازخورد مثبت به دنبال شکست اولیه ارائه می‌شود، به افزایش پشتکار روی انجام تکالیف شخصی کمک می‌کند و زمانی که به آنان گفته می‌شود عملکرد خوبی داشته‌اید، آن‌ها مقدار بیشتری از زمان آزاد خود را برای انجام همان تکالیف صرف می‌کنند. چون بازخورد مثبت انگیزه درونی، مانند حس شایستگی و کارایی، را افزایش می‌دهد.
- **مشکلات شخصی چندگانه و آسیب‌ها:** این گونه موارد با کاهش پشتکار در انجام تکالیف مرتبط هستند. مشکلات گوناگون

با توجه به شرایط کنونی آموزش به شکل مجازی و غیرحضورى اخیراً شاهد افت انگیزه و تلاش و پشتکار دانش‌آموزان هستیم. به خاطر محدودشدن نظارت قطعی و کامل روی عملکرد و فعالیت‌های درسی، دانش‌آموزان دیگر مثل سابق رغبتی برای یادگیری دقیق محتوای درسی نشان نمی‌دهند و بی‌تفاوت از کنار آموزش و یادگیری می‌گذرند. چرا که اغلب چنین دیدگاهی دارند؛ وقتی همه می‌توانند در زمان آزمون با دسترسی به کتاب و محتوا نمره مطلوب بگیرند، چه فرقی بین دانش‌آموز ممتاز و معمولی وجود دارد؟ غافل از اینکه حلقه مفقوده این دانش‌آموزان، از دست دادن انگیزه درونی، از جمله پشتکار و عملکرد هدفمندانه است.

در این مقاله در نظر داریم با توجه به فرمایشات رهبر معظم انقلاب اسلامی که در پیامی به مناسبت آغاز سال ۱۴۰۰ فرمودند، کرونا زندگی مردم، از جمله محیط‌های درسی، کسب‌وکار، و ... را تحت‌تأثیر قرار داده است و در راستای جهت‌دهی به برنامه‌های ملی کشور، امسال را به نام سال تولید، پشتیبانی‌ها و مانع‌زدایی‌ها، نام‌گذاری کردند، بهره بگیریم و به یک توانمندی قدرتمند در این عرصه پردازیم که از اثربخشی ویژه‌ای، چه برای دانش‌آموزان و چه در مسائل اشتغال برای بزرگسالان، برخوردار است. این توانمندی پشتکار، استقامت و سخت‌کوشی است و یکی از توانمندی‌های مربوط به فضیلت شجاعت محسوب می‌شود.

کلیدواژه‌ها: پشتکار، مانع‌زدایی، هدفمندی عملکرد، استقامت، سخت‌کوشی، استقامت

پشتکار یعنی تمام‌کردن کاری که شخص شروع کرده است و ادامه‌دادن به آن با وجود موانع و تاب‌آوردن در مواجهه با موانع و فشارها. به عبارت دیگر، پشتکار توانمندی ادامه‌دادن مسیر برای رسیدن به هدف‌هاست و مستلزم صرف وقت، تمرکز و صبر است. پشتکار جزم‌کردن اراده برای اقدام در مقابل کشش متقابل است.

منابع فرد، از جمله توانمندی خودتنظیمی و اعتمادبه‌نفس، را کاهش می‌دهند. بنابراین منابع مذکور به فرد برای استقامت در مواجهه با شکست کمکی نمی‌کنند.

چرا باید پشتکار داشت؟

۱. افزایش احتمال دستیابی به هدف‌های دشوار؛
۲. تجربه خوشحالی ناشی از موفقیت؛
۳. ارتقای توانمندی و مهارت‌ها؛
۴. شکل‌گیری عزت‌نفسی پایدار.

آزمون سنجش پشتکار

عبارت‌های زیر را بخوانید و با انتخاب گزینه‌ای که به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر عبارت مشخص سازید.

ردیف	عبارت	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالفم	کاملاً مخالفم
۱	تکلیف هر قدر هم که سخت باشد، به تلاشم ادامه خواهم داد					
۲	ترجیح می‌دهم چیزی را که بلد هستم تمرین کنم تا اینکه چیز جدیدی بیاموزم					
۳	بیشتر اوقات وقتی تکلیف سخت باشد، حواسم پرت می‌شود					
۴	یادگیری در مدرسه باید آسان باشد					
۵	معمولاً بیشتر از هم‌کلاسی‌هایم تلاش می‌کنم					
۶	اشتباه نکردن برایم مهم است					
۷	ترجیح می‌دهم در یک درس جدید نمره ۱۶ بگیرم تا در یک درس قدیمی نمره ۱۸					
۸	یادگیری باید سرگرم‌کننده باشد					
۹	اگر حین یادگیری یکی دو بار اشتباه کنم، ایرادی ندارد					
۱۰	اگر درسی دشوار باشد، مطمئناً زمان بیشتری را به آن اختصاص می‌دهم					

پشتکار توانمندی ادامه‌دادن مسیر برای رسیدن به هدف‌ها و تاب آوردن در مواجهه با فشارها و موانع است که مهارت‌های شخص و کاردانی وی را بهبود می‌بخشد

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون چنین است:
 سؤال‌های: ۱۰، ۹، ۷، ۵، ۱: کاملاً موافقم: ۵ موافقم: ۴ نظری ندارم: ۳ مخالفم: ۲ کاملاً مخالفم: ۱
 سؤال‌های: ۸، ۶، ۴، ۳، ۲: کاملاً موافقم: ۵ موافقم: ۴ نظری ندارم: ۳ مخالفم: ۲ کاملاً مخالفم: ۱
 برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

تفسیر نمرات:

۱۸ امتیاز یا بالاتر حاکی از پشتکار عالی دانش‌آموز است.
 ۱۴ تا ۱۷ نشان می‌دهد باید کمی روی پشتکارش کار کرد.
 ۱۲ تا ۱۴ به این معناست که باید با تلاش بیشتری روی پشتکار دانش‌آموز کار کرد.
 بعد از سنجش میزان پشتکار، در صورتی که امتیاز دانش‌آموز پایین بود، یعنی از ۱۸ پایین‌تر بود، می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌های زیر به او در حل مشکلش کمک کنید.

فعالیت ۱. کارهای ناتمام من

از آنان بخواهید به کارهایی که اخیراً ناتمام گذاشته‌اند، فکر کنند. یکی از دلایل ناتمام گذاشتن کارها، مواجه شدن با موانع و مشکلات است. برخی از دانش‌آموزان در مواجهه با مسائل زود دلسرد می‌شوند و فعالیت خود را ناتمام می‌گذارند. به آنان کمک کنید تا با مرور زندگی خود، آن دسته از موانعی را که دلسردشان کرده است، پیدا کنند. سپس بگویند در این موارد چه راهبردهایی می‌توانستند به آنان کمک کنند. از آنان بخواهید این اطلاعات را در جدول زیر وارد کنند. در ستون آخر نیز درباره واکنش‌های متفاوت در مواجهه مجدد با این موانع در آینده، بنویسند.

فعالیت یا وظیفه	موانع	چه عاملی می‌توانست کمک‌کننده باشد	واکنش متفاوت من در مواجهه مجدد با مانع



و جنبه‌ای از این حیطه زندگی را که دوست دارم در مورد آن کار کنم، عبارت است از:

آنگاه هدف‌تان را در این حیطه از زندگی تا جایی که می‌توانید مشخص کنید و حتماً آن را با عباراتی مثبت بنویسید (برای نمونه، اگر در حیطه سلامت جسمی هدف‌تان کاهش وزن است، می‌توانید آن را کاملاً دقیق و به شکلی مثبت به صورت هدفی برای خودتان به این شرح تعریف کنید: هدف من سالم‌تر شدن است و با ورزش کردن حداقل ۳۰ دقیقه در روز یا سه هفته و خوردن حداقل چهار عدد میوه یا انواع سبزی در روز، می‌خواهم به آن برسم).

و هدف من این است که (آن را به طور دقیق و بیانی مثبت بنویسید):

و اولین گامی که باید برای عملی کردن این هدف بردارم عبارت است از:

و با انجام کارهای زیر می‌توانم برای دستیابی به هدفم انگیزه پیدا کنم:

و در حرکت به سمت هدفی که دارم ممکن است با این مشکلات روبه‌رو شوم:

و از راه‌های زیر بر این مشکلات و موانع غلبه خواهم کرد:

در سراسر ساختار بندی هدف‌هایتان فراموش نکنید که هدف‌های بزرگ را به مجموعه‌ای از هدف‌های کوچک‌تر تقسیم کنید.

توصیه‌های مشاوره‌ای: گام‌های کوچک؛ تغییرات بزرگ

و پیام منفی «تو نمی‌توانی» را از ذهنتان دور کنید.

و برای رسیدن به آنچه می‌خواهید بشوید، چاره‌ای جز عمل کردن ندارید.

و با مرور و یادآوری آرزوهایتان مشتاق‌تر شوید.

و خلاق باشید.

و مثل یک فرد بالغ رفتار کنید.

و عادت‌های بدی را که دارید و مانع فعالیت‌های شما می‌شوند، رها کنید.

و آماده باشید و روزتان را با ورزش یا یادداشت برنامه شروع کنید.

و منابع در دفتر مجله موجود است.



اهمیت پشتکار
رمزبانه را اسکن کنید.

فعالیت ۲. موفقیت؛ هفت گام آن طرف‌تر

سعی کنید با استفاده از هفت گام حل مسئله به دانش‌آموزان کمک کنید، یکی از کارهایی را که شروع کرده‌اند، اما به پایان نرسانده‌اند، تمام کنند.

گام اول: مسئله را شرح دهید:

...**گام دوم:** زندگی‌تان را بدون وجود این مشکل تصور کنید و بگویید چه شکلی خواهد داشت؟ تفکر، احساس و رفتار شما چه تغییراتی خواهد کرد؟ دیگران چه واکنشی خواهند داشت؟

گام سوم: سه کار کلیدی را که به شما کمک می‌کند این مسئله را حل کنید و به زندگی بدون وجود این مشکل برسید، مشخص کنید.

گام چهارم: منابع را مشخص کنید. چه فرد یا افراد دیگری می‌توانند به شما کمک کنند؟ چگونه؟

گام پنجم: مشکلات احتمالی را پیش‌بینی و برای عبور از آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. اگر چه می‌شود؟

گام ششم: موفقیت را مجسم کنید. خودتان و دیگران چگونه متوجه می‌شوید که مشکلاتان حل شده است؟

گام هفتم: از خودتان مطمئن باشید. اگر بدانید در صورت اقدام، مسئله قابل حل است، چقدر به خودتان اعتماد دارید؟

فعالیت ۳. ساختار بندی هدف

یکی از ضروریات اولویت‌دار برای پشتکار، داشتن هدف است. تا وقتی هدفی نداشته باشید حرف زدن از پشتکار بی‌معنی است. این تمرین به دانش‌آموزان کمک می‌کند هدف‌هایی را برای زندگی مشخص کنند. برای اینکه پی ببرند در تعیین هدف‌های خود از کجا باید شروع کنند، از آنان بخواهید درباره حیطه‌های زندگی خود فکر کنند و سپس در جدول زیر میزان اهمیت هر حیطه را تعیین سازند. حیطه‌های زندگی شامل این مواردند: خانه و خانواده؛ کار؛ تحصیل؛ روابط اجتماعی؛ تفریحات؛ دین و معنویت؛ سلامتی جسمی؛ فعالیت‌های مدنی و داوطلبانه؛ ورزش؛ هنر و ادبیات؛ و ... در جدول زیر و در فضاهای مربوط، مهم‌ترین حیطه‌های زندگی خود را بنویسید. برای این کار آن‌ها را از مهم‌ترین تا کم‌اهمیت‌ترین به ترتیب اولویت درجه‌بندی کنید. اگر حیطه‌ای در زندگی شما وجود ندارد، آن را در فهرست خود وارد و درجه‌بندی‌اش نکنید. سپس میزان رضایتتان را از زندگی درون حیطه‌ها روی یک مقیاس درجه‌بندی از یک (رضایت کلی) تا ۱۰ (کاملاً نارضی) مشخص کنید.

حالا بر اساس جدول قبل حیطه‌ای از زندگی را که در آن به ارتقا نیاز دارید انتخاب کنید و به پرسش‌های زیر پاسخ دهید:

و حیطه انتخاب شده:

رتبه‌بندی حیطه‌های زندگی	درجه‌بندی رضایت از ۱ تا ۱۰

مهم‌ترین حیطه‌های زندگی