



دانشگاه علوم پزشکی شهید
بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

مبارزه با شکست



مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی

شهید هاشمی نژاد

واحد آموزش به بیمار

- ۲- پس از تجربه شکست استقامت کنید و از مهارت‌های حل مسئله برای رسیدن به موفقیت استفاده کنید.
- ۴- با بکار بستن تلاش و توانمندی خود عزت نفستان را حفظ کنید.
- ۵- تعادل درستی بین خود ناتوان سازی و مسئولیت پذیری ایجاد کنید.
- ۶- از تجربه شکست خود به عنوان فرصتی برای افزایش توانایی های خویش استفاده نمایید.
- ۷- به تلاش و توانایی های خود ارزش قائل شوید.
- ۸- انتظارات خود را با میزان دشواری مشکلات تطبیق دهید.

خدایا به من رحمت عطا کن تا آنچه را که می توان تغییر داد تغییر دهم و خرد عطا کن تا تفاوت این دو را بفهمم



منبع: www.medlineplus.gov دستورالعمل اورژانس های
کشوری معاونت درمان دانشگاه مشهد
مشهد، خیابان مفتح ، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید هاشمی
نژاد تلفن: ۱۵-۲۷۳۷۰۱۱ یا ۰۵۱۳ ۳۱۰۹
(در صورت نیاز و سوال درمورد مسمومیت میتوانید با سامانه ۱۹۰ تماس
بگیرید)

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به
جز ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد
تلفن داخلی کلینیک ۸۰۰۳ می باشد. جهت دریافت پمفلت های آموزشی
بارکد زیر را اسکن کنید.



در آمارات ما را
دنبال کنید



- ۱- ما باید بدانیم که دیگران انتظاراتی از ما دارند اگر چه همه ما می خواهیم دیگران را خوشحال کنیم اما باید به یاد داشته باشیم که تمام تلاش های که برای پیشرفت و رسیدن به اهدافمان میکنیم بخاطر خودمان است . اجازه ندهیم که راضی نگهداشتن دیگران زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. در زیر نکاتی درباره استفاده درست و سازنده از خود ناتوان سازی به عنوان یک راهبرد مقابله ای ذکر میشود . (افراد خود ناتوان ساز احساس میکنند وضعیت آنها همین است که هست و نمی توانند بیشتر از این توانایی خود را بهبود سازند.)
- اهدافی که در شما ایجاد انگیزه می کند ، انتخاب کنید.
- ۲- اجازه ندهید خوشنود کردن دیگران به اهداف شما لطمه بزنند.
- ۳- اجازه ندهید ترس از شکست مانع مبارزه جویی شما شود.
- ۴- به خاطر داشته باشید تلاش برای حل یک مشکل به اندازه ی نتیجه ی آن مهم است.

فهرست مهارت های مقابله با شکست:

- ۱- نیروی خود را برای مقابله با شکست هایی که مهم اند و ارزش ناراحت شدن دارند صرف کنید.
- ۲- با استفاده از ارزیابی های منطقی راهکار مثبتی برای مقابله با شکست پیدا کنید.



چطور با شکست مواجه شویم؟

شکست، بخشی از زندگی است. می توانید اسم آن را هر چیزی بگذارید، مانع، مشکل، باخت یا از دست دادن؛ اما دلیل دردناک بودن این تجربه به خاطر احساس شکست خوردن است. ممکن است نخواهید به شکست های خودتان اعتراف کنید و به همین دلیل اسم ظاهری آن را عوض کنید اما در باطن شما از این موضوع آشفته خواهید شد.

چند روش برای مقابله با شکست :

۱. **حقیقت را ببینید.** شکست دردناک است و شوخی ندارد. در عین حال آرامش و بهبودی زمانی حاصل می شود که با آن مواجه شوید. دروغ گفتن به خودتان فقط شما را در وضعیت دردناک قرار می دهد .

۲. **با خودتان واضح و شفاف باشید.**

شفافیت لازم است. وقتی اشتباهی رخ می دهد، روی بخشش خودتان و دیگران تاکید می شود. با این حال شما به خاطر شفاف نبودن نمی توانید خودتان را ببخشید و تا زمانی که خطا را به حداقل نرسانده اید نمی توانید خود را ببخشید و این بدان معنا نیست که بیش از حد از خودتان انتقاد کنید و به این معناست که صادق باشید.

۳. **به خودتان فرصت دهید رنج را احساس کنید.**

پس از وقوع شکست، ممکن است فوراً از احساس بد دوری کنید. به همین دلیل اغلب افراد هنگامی که درد دارند سعی می کنند با یک مسکن یا داروی دیگر درد خود را تخفیف دهند. بسیاری از افراد از درد اجتناب می کنند. با این حال تجربه درد برای درمان لازم است و نشانه ضعف نیست به یاد داشته باشید که درمان و التیام، زمانی رخ می دهد که بتوانید هیجان خود را بشناسید. شکست دردناک است اما درمان پذیر است.

۴. **نسبت به درس های زندگی گشوده باشید.**

زمانی می توانید گشوده باشید که دانشجوی زندگی باشید و این خیلی مهم است. وقتی فکر کنید زندگی چیزی برای یاد دادن ندارد، اشتباهات خود را تکرار می کنید. روش جدیدی برای دیدن موقعیت های قشنگ زندگی بیابید تا کلیدی برای موفقیت های بعدی شما باشد. یادگیری نیاز به فروتنی دارد. آگاه شدن از همه چیزهایی که نمی دانید. وقتی محدودیت ها و ضعف های خود را دانستید از آن به عنوان فرصتی برای رشد و تغییر استفاده کنید. وقتی نسبت به یادگیری گشوده باشید، فرد بغل دستی شما هم می تواند برای شما یک راهنما باشد.

همیشه راهی وجود دارد!



۵. **حاضر به تغییر باشید.**

نقل قولی از ماهاتما گاندی است که می گوید: تغییری باشید که می خواهید در جهان ببینید. تغییر در هر مرحله ای امکان پذیر است و گاهی بزرگترین تغییرات از درون شروع می شود. وقتی موقعیت های مختلف زندگی را با لنز تمیز و روشنی می بینیم، تغییرات شروع به رشد می کنند و ما را در مسیر موفقیت قرار می دهند.

۷. **بررسی شکست افراد مشهور مدتی را صرف تحقیق**

درمورد افراد معروف که شکست خورده اند کنید. به احتمال زیاد خواهید دید که آنها در مسیر خود بارها شکست خورده اند. بسیاری از افراد موفق به طور مرتب ناکام می شوند. بازیگران بخاطر نقش ها رد می شوند، ورزشکاران از تیم جدا می شوند و صاحبان مشاغل برای معاملات رد می شوند. یاد بگیرید آنها چطور از شکست استفاده کرده اند. ممکن است مهارت هایی را یاد بگیرید که می توانند در زندگی به شما کمک کنند.

