

به نام خدا

خلاصه کتاب

«اسرا سختی»

تهیه کننده:

محسن سیف

سرسختی چیست و چرا اهمیت دارد؟

چرا افراد موفق در تلاشهایشان اینقدر مصر هستند؟

چون هیچ گاه آنها به درجه مطلوب خود نمی رسند ولی از تلاش خود برای رسیدن آن هدف لذت می برند.

میزان دشواری، کسالت و حتی دردناک بودن کارهایی که انجام می دهند، نه آنها را از ادامه راهی که خواهند رفت منصرف می کند و نه باعث می شود آنها به تسلیم شدن فکر کنند بعبارتی آنها اشتیاق ماندگاری دارند.

دو مورد زیربنایی که آنها انجام می دهند: انعطاف پذیر و سخت کوش هستند و هدفشان را به وضوح برای خود تعریف کرده اند.

اشتیاق و انگیزه عواملی هستند که افراد موفق را خاص کرده است؛ این دو فاکتور یعنی همان سرسختی، سرسختی ملاک موفقیت است حتی بیشتر از استعداد.

نتیجه گیری گالتون افراد موفق:

افراد موفق از سه جهت برجسته اند: توانای غیرمعمولی، اشتیاق استثنایی و ظرافت برای کار سخت زندگی داروین مثال خوبی از مورد فوق است، هرچند او خودش را انسان باهوشی نمی داند که شاید بخاطر تواضع ایشان بوده ولی اقرار می کند هیچ گاه نتوانستم "یک تاریخ و یا یک خط شعر را بیشتر از چند روز حفظ کنم." از طرفی او مسائلی را که دیگران ساده انتخاب می کردند به تفکر در مورد سوالات مشابه آنها، ادامه میداد. اغلب انسانها وقتی در مورد مساله ای سردرگم هستند، می گویند: «بعدا در موردش فکر می کنم» و بعد در عمل آن را فراموش می کنند ولی داروین در چنین فراموشی نیمه مشتاقانه ای گیر نمی کرد، او همه سوالات را در پس ذهنش زنده نگه می دارد تا زمانی که اطلاعات مرتبط با آن مطرح شود.

ویلیام جیمز این پرسش را مطرح می‌کند: «افراد چگونه در رسیدن به اهدافشان، با هم فرق می‌کنند؟» و پاسخ می‌دهد: «در مقایسه با آنچه که باید باشیم نیمه بیداریم. ما فقط از بخش ناچیزی از منابع ذهنی و جسمی خود استفاده می‌کنیم در حالیکه جهان منابع زیادی دارد و تنها افراد استثنایی از نهایت ظرفیت‌های آن استفاده می‌کنند. هر انسان معمولاً بسیار دورتر از محدودیت‌هایش زندگی می‌کند؛ او قدرتهای مختلفی دارد که بنا به عادت از آنها استفاده نمی‌کند. او انرژی بسیار کمتری از حد توانش صرف می‌کند و عملکردش بسیار پایین‌تر از حالت بهینه اش است.»

تمایل به استعداد نسبت به موارد دیگر بخصوص سرسختی باعث می‌شود آن موارد در سایه قرار بگیرند به این‌هاور برسیم که آنها به اندازه ای که واقعا اهمیت دارند، مهم نباشند و افراد کمتر برای موفقیت تلاش کنند.

تلاش دو برابر حساب می شود

نظریه داکورث: چگونه از استعداد به موفقیت برسیم؟

استعداد یعنی وقتی تلاش می کنیم، مهارت‌هایمان در چه مدت زمانی (چقدر سریع) رشد می کند (بعبارتی چقدر سریع (چه مدت) مهارت‌هایمان رشد می کند).

تلاش یعنی چیزی که مهارت را می سازد (بارور می کند)

نظریه داکورث درباره موفقیت:

مهارت = استعداد * تلاش

موفقیت = تلاش * مهارت

ایا افراد فوق العاده با استعداد هم نیاز به تکرار، تکاپو و شکیبایی دارند؟

ایروینگ نویسنده برجسته می گوید: «باز نویسی، بهترین کاری است که به عنوان نویسنده انجام می دهم»

ویل اسمیت (بازیگر نامزد جایزه اسکار و خواننده) می گوید: «تنها تفاوت من با دیگران این است که از اینکه

روی تردمیل بمیرم، ترسی ندارم. آن موقع کسی نمی تواند از من سبقت بگیرد. شاید دیگران از همه

لحاظ (هوش، جذابیت و...) بهتر باشند ولی اگر روی تردمیل راه برویم، دو حالت ممکن است پیش بیاید: یا اول

شما از روی تردمیل خسته می شوید و پایین می آید یا قرار است من آنقدر روی تردمیل راه بروم تا بمیرم.

به همین سادگی»

ویل اسمیت در مورد مهارت و استعداد می گوید: "جدا کردن استعداد و مهارت، یک از بزرگترین سوءتفاهم ها

برای افرادی است که سعی می کنند بهتر شوند. شما استعداد را ذاتا دارید اما مهارت با ساعت ها و ساعتها

تلاش روی هنرتان بدست می آید."

با تلاش، استعداد به مهارت تبدیل می شود و درست در همان زمان تلاش، مهارت را بارور می کند و به

موفقیت می رسیم.

چقدر سرسخت هستید؟

از یک مجموعه مهارت به مجموعه ای کاملاً متفاوت دیگری پریدن کاری نیست که افراد سرسخت انجام می دهند.

سرسختی یعنی کار کردن روی چیزی که آنقدر به آن علاقه داری که مشتاقی به آن وفادار بمانی.

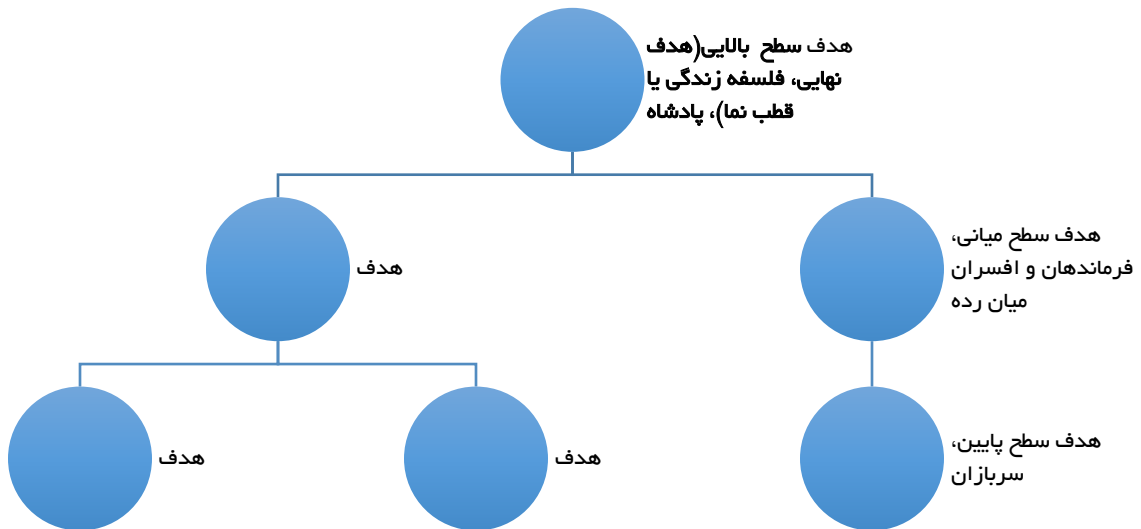
سرسختی دارای دو عنصر اشتیاق و پشتکار است.

نظر جف در مورد اشتیاق:

اشتیاق بعنوان یک قطب نماست؛ چیزی که ساختنش، بازسازی اش و بالاخره رسیدن به آن زمان می برد. سپس در مسیری طولانی و پرپیچ و خم هدایتان می کند که مقصدش همان جایی است که می خواهید باشید.

هدف

هدفها را بصورت سلسله مراتبی تصور کنید(در سه سطح پایین، میانی و بالایی):



اهداف سطح پایین:

این اهداف را فقط به این خاطر انجام می دهیم که ما را بجای دیگری که می خواهیم می رسانند .

اینکه برنامه ریزی کنیم که ۸ صبح از خواب بیدار شویم، یک هدف سطح ۳ است

چرا به این کار اهمیت می دهیم؟ چون تنها بخاطر یک هدف میانی اهمیت دارد(به موقع سرکار رسیدن)،

چرا به این کار اهمیت می دهیم؟ چون می خواهیم منظم و وقت شناس باشیم.

چرا به این کار اهمیت می دهیم؟ چون احترام ما را به کسانی نشان می دهد که با آنها کار می کنیم

چرا به این کار اهمیت می دهیم؟ چون می خواهیم رهبر خوبی باشیم.

در جریان پرسیدن این سوالات «چرا»، جواب ما ساده است: «فقط به این خاطر که» سپس این روند ادامه پیدا میکند تا به شاخه های بالاتر یک سلسله مراتب هدف رسیده ایم. هدف بالایی، ابزاری برای هیچمنظور دیگری نیست؛ در عوض خودش یک پایان است.

نکته: اگر کسی کارهای سطح پایین و میانی لازم برای رسیدن به یک هدف سطح بالا را جدی نمی گیرد، نشان دهنده آن است که در رابطه با اثر اهداف سطح پایین بر سطوح بالا توجه نیست، مثل سبک شمردن برنامه انضباط شخصی مثل برنامه صبح جادویی، ورزش، رعایت رژیم و ... که در طولانی مدت و با انجام مستمر آن به مرور نتایج آن مشخص می شود.

هدف سطح بالا:

هدفی بالایی مثل قطب نماست که به تمام هدفهای سطح پایین تر مفهوم و جهت می دهد.

سرسختی یعنی پایبندی به یک هدف سطح بالا برای مدت بسیار طولانی.

اقدامک: یک لیست از اهداف کاری میانی و پایینی را طبق نقشی که در تحقق هدف بالایی دارند، تهیه کنیم(هر چه سلسله اهدافمان متحدتر، هم راستاتر و هماهنگ تر باشیم، بهتر است).

فرایند سه مرحله ای وارن بافت برای اولویت بندی

۱- فهرستی از ۲۵ هدف جذاب و خطها حرفه ای خود را بنویسید..

۲- برای پیدا کردن بالاترین اولویت، دور ۵ انتخاب اولتان خط بکشید(فقط ۵ تا)

۳- کمی دقیق تر، ۲۰ هدفی را که انتخاب کرده اید، نگاه کنید و به هر قیمتی شده از آنها دوری کنید.

۴- ستون تعیین میزان جذابیت: با نمره گذاری از ۱ تا ۱۰ و انتخاب چند تا اهداف و دوری از بقیه موارد.

۵- ستون تعیین میزان اهمیت: با نمره گذاری از ۱ تا ۱۰ و انتخاب چند تا اهداف و دوری از بقیه موارد.

۶- این اهداف تا چه حد، به یک مقصد مشترک می رسند؟

اهداف هر چه بیشتر بخشی از یک سلسله مراتب هدف باشد، بیشتر بر اشتیاق، تمرکز کرده اید. این خیلی مهم است چون در آن صورت اهداف در خدمت هدف نهایی هستند.

چرا بین چند هدف، حتما باید یکی را انتخاب کرد؟

زمان و انرژی ما محدود است و انتخاب یک هدف حرفه ای کار سختی است ولی ما فقط به یک **قطب نما** نیاز داریم.

تصمیم های هر فرد موفق درباره «کارهایی که می خواهد انجام بدهد»، تا حدی به «**کارهایی که نباید انجام شود**» بستگی دارد.

بالاترین اهداف با جوهر نوشته می شوند، این یعنی درباره اهدافمان فکر کرده ایم ولی اهداف پایینی با مداد نوشته می شوند تا امکان تجدید نظر و حتی پاک کردن و جایگزینی اهداف جدید را داشته باشیم.

وقتی هدف پایینی به بن بست می خورد، فرد سرسخت ناامید می شود ولی زیاد طول نمی کشد و او خیلی زود هدف جدیدی را جایگزین می کند. «تلاش، تلاش و تلاش» همان چیزی است که در سطوح پایین اهداف به آن نیاز داریم.

گاهی تسلیم شدن و تجدید نظر در مورد اهداف سطح پایین لازم است؛ هرگاه هدفی موثرتر، کارآمدتر از هدف فعلی وجود دارد باید آن را جایگزین کرد و مسیر را عوض کرد.

هرچه هدف سطح بالاتر باشد، باید مصرا نه تر پیگیری کرد در غیر اینصورت درد دردناکی خواهند داشت ولی نباید روی این درد تمرکز کرد. در مورد هدفهای میانی نباید تسلیم شد. نباید اجازه بدهید چیزی فلسفه زندگی شما را تغییر بدهد. اگر تمام بخشهای قطب نما را پیدا و روی هم سوار کنید، شما را در یک جهت هدایت خواهد کرد.

خلاصه نظر کاکس:

هوشبالا (و نه بالاتر) همراه با **بالاترین میزان پشتکار**، بیشتر باعث کسب موفقیت می شود. (یعنی به پشتکاری بیشتر از هوش نیاز است).

فصل ۵: سرسختی رشد می کند

هر ویژگی انسانی، هم تابع ژن است و هم تجربه.

چند نکته:

- ۱- سرسختی، استعداد و سایر ویژگیهای روانشناختی تحت تاثیر ژنها و همچنین تجربه قرار دارند.
- ۲- یک ژن تک برای هیچ کدام از ویژگیهای روانشناختی از جمله سرسختی، وجود ندارد.
- ۳- اینکه چرا افراد با حد متوسط تفاوت دارند، به این خاطر است که محیط تاثیر بسیاری در آن دارد.

همین که فلسفه زندگیمان را پیدا کنیم، را پیدا کنیم، یاد می گیریم بعد از هر زمین خوردن و ناامیدی بلند شویم و فرق هدفهای پایینی (که باید سریع رها شوند) و هدف بالایی (که نیازمند سرسختی بیشتر است) را یاد بگیریم.

در واقع هیچ دوره ای نیست که شخصیت انساندر آن متوقف شود و روانشناسان به آن «اصل بلوغ» می گویند.

ویژگیهای روانشناختی مشترک بین الگوهایبالغ سرسختی:

۱- علاقه

۲- ظرفیت تمرین

۳- هدفمندی

۴- امید

فصل ۶: علاقه

افرادی رضایت شغلی دارند که با آن کار با علایق شخصی شان سازگار باشند. و مهمتر اینکه از کل زندگیشان راضی هستند.

توجه: من (محسن سیف) از جمله افرادی بودم که علایق و مسیرم را دیر شناسایی کردم و از این بابت ذهنم مشغول بود که اشکال کار از خودم است یا دلیل دیگری دارد تا اینکه به مرور متوجه شدم این مساله دلایل مختلفی دارد بخصوص مطلبی را خواندم که من را خیلی آرام کرد و اون مصاحبه داکورث (نویسنده کتاب سرسختی) با افراد فوق موفق بود با این مضمون: "بسیاری از آنها گفته اند که سالها زمان برای بررسی چندین علایق خود صرف کرده اند و علاقه اصلی شان، همان ابتدا و بعنوان یک علاقه سرنوشت ساز قابل تشخیص نبوده است." و این یعنی پی بردن به علاقه مندیهای مان «نیاز به گذشت زمان دارد» و جالب تر اینکه «در دفعات اول که در حال تجربه کاری هستیم، ممکن است باز هم متوجه علاقه خود به آن کار نشویم و در آینده پی ببریم این همان کاریست که به آن علاقمندیم و برای آن ساخته شدیم» (ص ۱۲۹ کتاب)

بری استاد روانشناسی معتقد است که چیزی که خیلی از جوانان را از توسعه یک علاقه حرفه ای جدی باز می دارد، انتظارات غیرواقع بینانه است؛ این همان اشتباهی ایست که جوانان در انتخاب شریک زندگی خود می کنند. (کمال گرایی)

چند نکته در مورد کشف علایق (ص ۱۳۵):

- ۱- دوران کودکی برای پاسخ به این سوال که وقتی بزرگ می شویم، می خواهیم چه کاره شویم، خیلی زود است.
 - ۲- علایق از طریق تفکر کشف نمی شوند بلکه از طریق تعامل با جهان بیرون (تجربه) تحریک می شود. جف بزوس: یکی از بزرگترین اشتباهات انسانها این است که سعی می کنند یک علاقه را به خودشان تحمیل کنند.
- بدون آزمایش، نمی توانید تصور کنید که کدام علاقه در شما ماندگار است.

نکته: کشف ابتدایی یک علاقه اغلب از نظر خود کاشف دور می ماند. بعبارتی وقتی تاره شروع به علاقه مند شدن به چیزی می کنید، شاید حتی خودتان متوجه نشوید چه اتفاقی می افتد. همانطور که در زمان کوتاهی نمی توانیم انتظار داشته باشیم علایق خود را کشف کنیم ، شرایطی هم وجود دارد که ممکن است درک ناخودآگاهانه خیلی کمی نسبت به علایقی که در حال شکل گیری است داشته باشیم.

۳ - بعد از کشف علاقه ابتدایی، دوره رشد آن طولانی تر و فعالتر است.

تحریک اولیه یک علاقه جدید با چند بار مواجهه بعدی دنبال شود که توجه تان را دوباره، دوباره و دوباره جلب می کند.

۴ - علایق وقتی رشد می کند که توسط جمعی از حامیان (پدر، مادر، معلم ها، مربیان و...) حمایت شود. (بواسطه برانگیخته کردن، فراهم کردن اطلاعات و بازخوردهای مثبت)

نکته: علایق مانند وحی یکباره بر ما نازل نمی شود بلکه زحمت دارد؛ علایق ابتدایی ما شکننده و مبهم هستند و نیاز به چند سال اصلاح و رشد جدی دارند.

نتایج تحقیقات بنجامین بلوم - مهارتها در سه مرحله مختلف پیشرفت می کنند:

۱ - سالهای ابتدایی (کشف و رشد استعداد)

۲ - سالهای میانی (فصل ۷، تمرین)

۳ - سالهای بعدی (فصل ۸، هدفمندی)

۱ - سالهای ابتدایی:

علایق در این مرحله کشف می شوند و رشد می کنند.

عوامل بسیار مهم برای کشف و رشد علایق:

✓ **تشویق** ها خیلی اهمیت دارند بخاطر اینکه تازه کارها هنوز در حال بررسی هستند که به
علاقه شان متعهد باشند یارهایش کنند.

✓ **وجود درجه ای از استقلال**

✓ **خوشایند کردن یادگیری اولیه بویژه از طریق بازی**

چین گونه (روانشناس ورزشی) متوجه شد حذف کردن **کشف و توسعه آرامش بخش و بازی گونه علاقه**،
عواقب وخیمی دارد . ورزشکارانی که در کودکی قبل از پایبندی به یک ورزش، ورزشهای متفاوتی را
امتحان کرده اند، عموماً در بلند مدت، عملکرد بهتری داشته اند و به آنها کمک می کند تا تصمیم چه
ورزشی برایشان از بقیه مناسب تر است.

در شروع هر تلاشی، برای اینکه چیزهایی که از آنها لذت می بریم را کشف کنیم، به **تشویق و**
آزادی نیاز داریم، به **پیروزیهای کوچک** نیاز داریم.(هرچند ما به تمرین نیاز داریم اما نه خیلی زیاد
و نه خیلی زود)

توجه: اگر یک تازه کار را تحت فشار قرار دهید، علایق در حال شکوفایی او سرکوب خواهد شد.

نکته: این طور نیست که الگوهای سرسختی فقط چیزی را کشف کنند که از آن لذت می برند آن علاقه را
گسترش بدهند بلکه آنها یاد می گیرند که به آن علاقه عمق بدهند.

نکته: یک **متخصص** بواسطه دانش و مهارتهایی که جمع کرده، چیزهایی را می بیند که یک مبتدی نمی تواند
بیند و این یعنی حس خاص بودن و اهرم لذت برای یادگیری و از طرفی نگاهی زیباتر به دنیای بیرون و زیباتر
دیدن زندگی.

چگونه اشتیاقتان را پرورش بدهید؟

۱. کشف

۱.۱. از جایی که بیشترین اطمینان را دارید، شروع کنید.

۱.۲. از حدس زدن تترسید تا حدی باید آزمون و خطا کرد.

۱.۳. اگر از وقت گذاشتن برای چیزی که به آن علاقه دارید لذت می برید، آن را رشد دهید.

۲. توسعه

۲۰۱. علیایق تان را بارها و بارها تحریک کنید.

چطور علیایقمان را توسعه بدهیم؟

✓ به سوال پرسیدن ادامه بدهید و بگذارید جوابهای سوالات، شما را به سوالات بیشتری

هدایت کند.

✓ به دنبال افرادی باشید که علیایق مشترکی با شما دارند.

✓ از مشاور مشوقی، کمک بگیرید.

فصل ۷: تمرین

معنی کایزن: واژه ای ژاپنی برای تعریف مقاومت در برابر رکود و توقف رشد است.

نتیجه مصاحبه با دهها الگوی سرسختی:

همه آنها روحیه کایزن دارند و هیچ استثنایی در این مورد وجود ندارد.

نتیجه مصاحبه هستر لیسی با افراد ابرموفق:

همه آنها تمایلی شگفت انگیز برای پیشی گرفتن از سطح تخصص فعلی شان دارند.

تعریف هستر از سرسختی:

✓ تمایل مداوم برای بهتر شدن و نقطه مقابل از خود راضی بودن.

✓ یک حالت ذهنی مثبت است نه منفی

✓ یعنی امیدوارانه به جلو نگاه کنی و خواهان رشد باشی نه اینکه با بی رضایتی به عقب نگاه کنی.

مهارتها چگونه توسعه پیدا می کنند؟

هر چه مهارتهای تان بهتر می شود، سرعت رشدتان کندتر می شود.

نتیجه تحقیق اریکسون:

افراد حرفه ای، هر سال، هزار ساعت تمرین در زمینه تخصصی خودشان انجام داده اند، البته (تمرین حساب شده) یعنی روزی سه ساعت تمرین.

نکته: کسانی که علیرغم تلاشهای بسیار، پیشرفت نمی کنند، به این دلیل است که «تمرین مدبرانه» ندارند.

تمرین مدبرانه یعنی:

برای پیدا کردن پاشنه آشیلتان تلاش کنید. جنبه ای معین از مساله که نیاز به حل شدن دارد.

سوال) تمرین مدبرانه افراد حرفه ای چگونه است ؟

۱ - هدف مبسوط برای خودمشخص می کنند.

۲ - فقط از یک جنبه محدود از عملکرد کلی، به عنوان نقطه صفر شروع می کنند.

۳ - بجای تمرکز روی کاری که آن را بخوبی انجام می دهند، روی کاری تمرکز می کنند که ضعفهایشان را

پوشش بدهند. (آنها عمداً به دنبال چالشهایی هستند که تابحال غلبه نکرده اند)

۴ - با توجه کامل و تلاش بسیار، سعی می کنند به هدفشان برسند.

نکته: جالب بسیاری از آنها این کار را زمانی انجام می دهند که هیچ کس تماشاایشان نمی کند.

تمریناتی که از ته دل انجام می دهیم، از ته دل است ولی کسانی که برای انجام تمرینات، نیاز به

دیده شدن دارند، نمی توانند بصورت ادامه دار و همیشگی تمرین کنند، نمی توانند برای مدت

طولانی ادامه دار و همیشگی تمرین کنند؛ پس زمانهایی که من در تنهایی و برای دل خودم به دنبال

اهدافم انجام رفته ام در همه آنها موفق بوده ام.

۵ - حریمانه به دنبال بازخوردهایی برای نحوه عملشان می گردند.

۶ - پس از بازخورد چه باید کرد؟

دوباره و دوباره انجام انجام داد تا به آن تسلط پیدا کنی.

۷ - بعد از تسلط، با یک هدف مبسوط جدید دوباره روند بال

نکته: مدیریت کارآمد، مستلزم انجام کارهای معین و نسبتاً ساده است.

نکته ۲: تمرین مدبرانه، بسیار پرزحمت است؛ حتی قهرمانان حرفه ای در اوج حرفه شان می توانند حداکثر یک ساعت تمرین مدبرانه داشته باشند و بعد از آن به یک وقفه یا استراحت نیاز دارند و در مجموع می توان تنها ۳-۵ ساعت تمرین مدبرانه داشت.

نکته ۳: وقتی قهرمانان بازنشسته می شوند، دیگر تمایلی ندارند که باز همان برنامه تمرین مدبرانه را انجام بدهند در حالیکه اگر تمرین به صورت غریزی خوشایند بود، فقط به خاطر خودشان انتظار می رفت به این کار ادامه بدهند.

جریان سیال انجام کارها:

یک حالت تمرکز کامل که افراد کارها را بصورت ناخودآگاه انجام می دهند. (بدون فکر کردن انجام می دهند)

تفاوت تمرین مدبرانه و جریان سیال:

- ✓ تمرین مدبرانه به دقت برنامه ریزی می شود ولی در جریان سیال کارها خودبه خود انجام می شود.
- ✓ تمرین مدبرانه مستلزم تلاشی است که سطح چالشها از سطح مهارت بالاتر می رود ولی در جریان سیال چالش و مهارت با هم در تعادلند بعبارتی تمرین مدبرانه برای آمادگی است ولی جریان سیال برای عملکرد و اجراست.
- ✓ تمرین مدبرانه، بسیار پرزحمت است، اما جریان سیال، نیازی به تلاش ندارد.

سوال) آیا تمرین متخصصان، پرزحمت و ناخوشایند است یا می تواند لذت بخش هم باشد؟
بزرگسالان سرسخت گفته اند جریان و سرسختی به موازات یکدیگر پیش می روند.

سوال) آیا این دو با هم تناقض ندارد؟

خیر، تمرین مدبرانه یک رفتار است و جریان سیال یک تجربه.

اهداف آموزشی متفکرانه و باکیفیتی که دنبال میشود مهم است نه تعداد ساعات تمرینات طاقت فرسا.

انگیزه اولیه برای انجام این تمرینات، ارتقای مهارتهاست. (ولی در جریان سیال، انجام کارها بصورت کاملا متفاوت و بصورت غریزیست)

سوال) چگونه می توان بیشترین بهره را از تمرینات مدبرانه کسب کرد؟

۱- شیوه تفکر تان را نسبت به تمرین و موفقیت تغییر بدهید (مثل تمرکز ۱۰۰ درصدی و تمرکز بر نقاط ضعف)

۱ آن را به یک عادت تبدیل کنید. (در یک جا، یک مکان و یک زمان) که در نهایت تبدیل به یک برنامه ای می شود که خودبه خود اجرا می شود.

۲ نحوه تجربه آن را تغییر بدهید.

فصل ۸: هدفمندی

هدفمندی یعنی قصد مشارکت در رفاه دیگران.

پیشرفت سه مرحله ای بلوم:

۱ - سالهای ابتدایی (کشف و رشد علایق)

۲ - سالهای میانی (تمرین)

۳ - سالهای پایانی (معنا و هدفمندی)

ارسطو متوجه شد دو راه برای رسیدن به شادی وجود دارد:

۱ - خوش روانی (eudamonic)

هماهنگ با روحیات خوب درونی شخص است که اصیل و خالص دانست.

۲ - خوشگذرانی (edonic)

با هدف خلق تجربیات مثبت، لحظه ای و ذاتا خودمحور که هدف ابتدایی و مبتذل است.

چطور سرسختی (که بهمعنای داشتن هر می از اهداف که همه به یک هدف فردی کمک می کند) و

هدفمندی (داشتن دغدغه کمک به دیگران) ممکن است با هم در تناقض باشند؟

به گفته آدام گرانت، آنها مستقل هستند و می توان یکی یا هر دو را با هم داشت.

سوال) برای اینکه افراد عملکرد بهتری در کار داشته باشند، چه انگیزه هایی لازم است؟

۱ - کمک به دیگران

۲ - علاقه مندی به خود کار (لذت بردن)

علاقه، جرقه و آغاز هدفمندی است

پیش نیازهای هدفمندی:

۱ -علاقه مندی

۲ -باور به اینکه «می توانم تفاوتی ایجاد کنم»

توصیه دیوید بیگر: به این فکر کنید که کاری که حالا انجام می دهید، چطور می تواند مشارکتی مثبت در جامعه ایجاد کند.

ایده «خلق شغلی» امی:

«هر شغلی می تواند بهشت موعود باشد» یعنی شغلتان هرچه که باشد می توانید در شرح آن مانور بدهید تا با حذف یا افزودن چیزی کاری کنید تا با ارزشهایتان همخوانی داشته باشد.

اقدامک (از پیام امی): چطور می توان به روشهایی کار فعلی تان را هدفمند و معنادارتر کنید تا با ارزشهای بنیادی تان سازگارتر شود؟

فصل ۹: امید

امید:

انتظار بر اینکه تلاشهای خود ما می تواند آینده را بهبود بدهد. (نه اینکه فردا بهتر خواهد شد بلکه می خواهیم فردا را بهتر کنیم)

این رنج نیست که منجر به ناامیدی می شود بلکه این نگرش که کنترل بر شرایط ندارید، متوقف تان می کند.

الگوهای سرسختی چگونه به موانع فکر می کنند؟

رویدادها را خوش بینانه تفسیر می کنند.

نتیجه مصاحبه هستر لیسی خبرنگار با افراد خلاق در مورد ناامیدی:

آنها اصلا به ناامیدی فکر نمی کنند بلکه معتقدند این چیزی که اتفاق می افتد باید درسی از آن بگیرم. این بار کارها خوب پیش رفت و این یعنی باید ادامه بدهم.

طرز فکر افراد از کجا می آید؟ (از نظر کارول)

✓ سوابق فردی

✓ شکست اشخاص

✓ واکنش اطرافیان به ویژه افراد در موضع قدرت

نکته: زبان، یک روش برای پرورش امید است.

اقدامک: جملاتی که طرز فکر در حال رشد و سرسختی را افزایش و کاهش می دهد در ص ۲۲۳ کتاب مطالعه شود

سوال) وقتی با موانع و شکست هایی روبرو می شویم، چه کنیم؟

نمی توان به آنها بیش از اندازه واکنش نشان داد، باید یک قدم رو به عقب بردارید، آنها را تحلیلی کنید و از آنها درس بگیرید. اما باید خوش بینی تان را حفظ کنید.

اقدامک) چه موقع جدال به امید و چه موقع به ناامیدی منجر می شود؟ تحقیق ص ۲۳۰ تا ۲۳۹ کتاب

با صحبت نمی توان دیگران را به این باور رساند که می توانند بر چالشها پیروز شوند، باید با طراحی برنامه ای برای آنها، اجازه بدهیم تا خودشان با تجربه پیروزیهای کوچک به این نتیجه برسند.

تجربه درد بدون کنترل(شخص قادر به واکنش نباشد)، می تواند ناامید کننده باشد.

افراد باهوش و فوق العاده می دانند چگونه موفق شوند اما اصلا بلد نیستند چطور شکست بخورند.

فصل ۱۰: فرزندپروری برای سرسختی

سوال) چه کاری می توانیم برای تشویق سرسختی در افرادی که برایمان مهم هستند، انجام بدهیم؟

۱- از خودتان بپرسید که چه مقدار پشتکار و اشتیاق برای اعداف زندگی خودتان دارید؟

۲- از خودتان بپرسید که چقدر احتمال دارد که رویکردتان به فرزندپروری بچه ها را به رقابت تشویق

کند؟

همه الگوهای سرسختی معتقدند، کسی به نوعی در زندگی آنها بوده که در زمان مناسب و به شیوه ای مناسب او را تشویق کرده اند و اطمینان و حمایت مورد نیازش را در اختیارش قرار داده اند.

فصل ۱۱: زمین های بازی سرسختی

بهترین کاری که اولیا می توانند برای بچه هایشان انجام بدهند تا هم سرگرم بشوند و هم به چالش کشیده شوند (سرسخت بار ببینند) این است که آنها را در فوق برنامه ای ثبت نام کنند چون مدرسه رفتن برای آنها یک کار سخت به حساب می آید. بودن با دوستان برای آنها جالب است ولی سخت نیست ولی فعالیت در یک رشته ورزشی می تواند هر دو فاکتور را پوشش بدهد.

تحقیقات نشان می دهد بچه هایی که در فعالیتهای فوق برنامه شرکت می کنند، از نظر هر معیاری که قایل تصور است، زندگی بهتری دارند.

افرادی که چندین سال در فوق برنامه ها شرکت داشتند، به پیشرفت هم رسیدند. اکثرا در بزرگسالی هم توانستند دوره کالج را به پایان برسانند.

فعالیتهای فوق برنامه روشی است تا تمرین کنند و در نتیجه اشتیاق و پشتکار را برای اهداف بلندمدت توسعه بدهند.

نکته : همبستگی نگران کننده ای بین درآمد خانواده و نمرات شبکه سرسختی وجود دارد.

نکته ۲: طبق تحقیقات وقتی افراد کارهای سخت انجام می دهند، یاد می گیرند کارهای سخت دیگر را هم یاد بگیرند.

فصل ۱۲ : یک فرهنگ سرسختی

فرهنگی (هنجارها و ارزشهای مشترک گروهی از افراد) که در آن زندگی می کنیم و هویتمان با آن ساخته می شود، قدرتمندانه هر جنبه از وجودمان را در بر می گیرد.

فلسفه پیت کارول برای انتخاب بازیکن فوتبال:

۱ - رقابت جوی عالی

۲ - سرسختی

۳ - طرز فکر برنده تا آخرین لحظه

۴ - انعطاف پذیری در چالشها

دو راه برای رسیدن به سرسختی:

۱ - راه سخت: شخت خودش به تنهایی سرسختی را تمرین کند

۲ - راه آسان: در بین گروهی باشی که سرسخت هستند، دیر یا زود تو هم سرسخت خواهی شد

سرسختی یعنی:

داشتن اشتیاق برای انجام یک هدف سطح بالای ویژه و پشتکار برای پیگیری آن.

سایت مدرسه استعدادیابی:

<http://www.MadreseEstedadyabi.com>

آدرس کانال و اینستاگرام مدرسه استعدادیابی:

MadreseEstedadyabi