



چه کسی گفته است سرسختی تنها راه موفقیت است؟

وقتی بچه‌های معصوم را وادار به سرسخت بودن می‌کنیم!

■ تلخیص: حسین گل محمدی

اگر به روانشناسی علاقه‌مند باشید، احتمالاً نام آنجیلا دار کورث برایتان آشناست؛ دار کورث در سال ۲۰۱۵ کتابی نوشت با عنوان «سرسختی: قدرت اشتیاق و پشتکار». کتابی بسیار پر فروش که هم او را به شهرت رساند و هم ایده‌هایش را رواج داد. اصل حرف دار کورث ساده بود و حتی بدیهی به نظر می‌رسید: رمز موفقیت سرسختی است. باید بتوانید برای مدتی طولانی روی موضوعی تمرکز کنید و بی‌خیال نشوید، اما وقتی پای پژوهش‌های دقیق به میان بیاید، این ایده بر پر قدر چیز چندانی برای گفتن ندارد. ■■■

ایده سرسختی از کجا پیدا شد؟

تصوری وجود دارد مبنی بر اینکه تقویت «سرسختی» دانش آموزان - یعنی تشویق آنها به مبارزه قاطعانه با مشکلات پیش‌رو، به‌جای تسلیم‌شدن - راه مطمئن و مؤثری برای بهبود عملکرد درسی آنها یا کاستن از وقفه‌های تحصیلی طولانی است.ای بسا تعجب‌کننده‌اگر بفهمیدشواهد مؤید این ایده چقدر اندکند؛ بااین حال احتمالاً چیزی خلاف این را شنیده‌اید. سرسختی همه‌جا هست. حالا که این مطلب را می‌خوانید، مشخصاً بیش از یک دهه است این مفهوم به سوگلی دنیای آموزش بدل شده است. سرسختی ایده و زندگی به چیزی بسیار فراتر از توانایی یادگیری سریع و سنجش‌پذیر است و می‌توان تقویتش کرد.

شهرت و محبوبیت سرسختی تا حد زیادی م رهون کار آنجیلا داکورث، میداد و مبدا اصلی این مفهوم است. آنجیلا داکورث برنده جایزه مکارآ تور و استاد روانشناسی اجتماعی در دانشگاه پنسیلوانیاست. او چندین سال است که درباره اهمیت سرسختی ادعاهای جواهرانه‌ای می‌کند؛ ادعاهایی که در اظهارات افراد صاحب‌نام دیگری نیز تکرار شده‌اند. داکورث، در سخنرانی‌ت در سال ۲۰۱۳ از میان شیوه‌های گوناگون، سرسختی را راهی تازه برای نگاه به معضل قدیمی پیشرفت تحصیلی در مدرسه معرفی می‌کند: «چیزی که در اظهارات افراد صاحب‌نام دیگر من را خوب آموخته‌امیز، آ‌ی کیواست، اما اگر عملکرد خوب در مدرسه و زندگی به چیزی بسیار فراتر از توانایی یادگیری سریع و آسان بستگی داشته باشد چه؟»

او در جایی دیگر هم ادعای مشابهی می‌کند. داکورث در گفت‌وگو با نیویورک تایمز می‌گوید: «گروه پژوهشی من دریافته‌است که معیار سرسختی بر آ‌ی کم‌نمات اس.ای. تی(یکی از آزمون‌های استاندارد برای ورود به دانشگاه)، تناسب بدنی و هز آن معیار دیگری نشان داد که به ما کمک می‌کنند موفقیت افراد در موقعیت‌های خاص را از قبل پیش‌بینی کنیم.» کتاب پر فروش او در سال ۲۰۱۶ با نام «سرسختی: قدرت اشتیاق و پشتکار»، چنان جمله مبالغه‌آمیزی روی جلد خود دارد که ناشران دیگر مگر در خواب نظیرش را ببینند. در این جمله ستایش آمیز، دنیل گیلبرت استاد روانشناسی دانشگاه هاروارد، با اشتیاق می‌گوید: «روانشناسان دهها سال است که دنبال رمز موفقیت می‌گردند، اما داکورث آن را یافته‌است.» توجه کردید؟ رمز موفقیت!

آز مون سرسختی با یک فرم ۱۰ سؤالی

می‌توانید میزان سرسختی خودتان را ظرف سه دقیقه با پرکردن فرمی ۱۰ سؤالی در وبسایت داکورث اندازه‌گیری بدهد؛ فراتی که باید جواب دهید چنین چیزهایی است:

«من هر کاری را که شروع کنم به پایان می‌رسانم.» «من سخت‌کوشم، هرگز دست از تلاش نمی‌کنم.» «بدها و پروژه‌های جدید گاهی حواس من را از ایده‌ها و پروژه‌های قبلی پرت می‌کنند» و «من در حفظ تمرکز کم روی پروژه‌هایی که تمام‌کردن‌شان بیش از چند ماه طول می‌کشد مشکل دارم.» در هر مورد، باید یکی از این گزینه‌ها را علامت بزیند: «بسیار شبیه من است»، «صلاً شبیه من نیست» یا چیزی میان این دو پس از این کار، وبسایت نمره سرسختی شما را محاسبه می‌کند. نمره من ۲/۴ از ۵/۰ شد؛ الگوریتم که ظاهراً تحت تأثیر قرار نگرفته بود، به اطلاع‌رساند نمره‌ام بسیار پایین است. این آزمون‌ها در لایه‌های زیرین خود دو «عامل فرعی» دیگر سرسختی را

هم اندازه می‌گیرند: یکی پشتکار، به معنی دلسردنشدن در برابر شرایط دشوار و دیگری ثبات رأی به معنی از این شاخه به آن شاخه‌نپریدن (گاهی به آن اشتیاق نیز می‌گویند) داکورث و همکارانش تلاش کرده‌اند میان نمره سرسختی افراد با دستاوردهای مختلف زندگی‌شان پیوندی بیابند و بررسی کنند که آیا سرسختی می‌تواند موفقیت را، بهتر از معیارهای مرسوم‌تر پیش‌بینی کند یا نه. داکورث در سخنرانی تد خود می‌گوید سرسختی به‌طور خاص برای «کودکانی که در خطر ترک‌تحصیل هستند» اهمیت دارد؛ یعنی سرسختی فقط مربوط به کسانی نیست که در پی موفقیت در «موقعیت‌های بسیار چالش‌برانگیز» هستند، بلکه به درد افرادی که چندان ممتاز یا ماهر نیستند هم می‌خورد.

به کمک رسانه‌ها این تصور در جامعه رایج شد که داکورث چیز جدید و جالبی کشف کرده‌است.

سرسختی یا وظیفه‌شناسی؛ مسئله این است

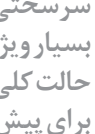
ظاهراً داکورث هر گز به سه مراحات ادعا نکرده که راهی مطمئن برای افزایش سرسختی پیدا کرده است. او در بخشی از سخنرانی‌اش در مراسم تد می‌گوید: «والدین و معلم‌ها هر روز از من می‌پرسند چطور بچه‌ها را سرسخت‌بار بیابورم؟ چگونه به آنها پیاموزم که وجدان کاری داشته باشند؟ چطور در درازمدت با انگیزه نگهشان دارم؟ پاسخ صادقانه‌ام این است که نمی‌دانم.» و سخنرانی‌اش در مراسم تد را در آوریل ۲۰۱۳ انجام داد، و پنج ماه بعد در ۴۳سالگی، جایزه مکارآ تور را به‌خاطر «روشنگری درباره



نقشه که توانایی‌های ذهنی و ویژگی‌های شخصیتی در پیشرفت تحصیلی ایفا می‌کنند.» دریافت کرد.

هنوز شواهدی وجود ندارد که ادعاهای قاطعانه او را درباره ثمربخش بودن سرسختی ثابت کند. با گذشت تقریباً دو دهه از شروع پژوهش‌های او، هنوز ثابت نشده که سرسختی مفهوم حقیقتاً سودمندی است که چیزی بیش از آنچه می‌دانیم پیش‌روی‌مان می‌گذارد، یا از هر راهی می‌توان تقویتش کرد. همانطور که داکورث و همکارانش نیز در اولین مقاله‌شان درباره سرسختی اذعان کرده‌اند، روانشناسان شخصیت قبلاً مفهومی شبیه به سرسختی را معرفی کرده بودند؛ وظیفه‌شناسی.

وظیفه‌شناسی یکی از پنج عامل مدل محبوب «اوشن»



سرسختی اگر چه در برخی حوزه‌های بسیار ویژه می‌تواند مفید باشد اما در حالت کلی، مفهوم چندسان کارآمدی برای پیش‌بینی موفقیت یا شکست افراد نیست، یا دست‌کم نسبت به ابزارهایی که از پیش برای این منظور در اختیار داشته‌ایم مزیتتی ندارد

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

دید

تصوری وجود دارد مبنی بر اینکه تقویت «سرسختی» دانش آموزان - یعنی تشویق آنها به مبارزه قاطعانه با مشکلات پیش‌رو، به‌جای تسلیم‌شدن - راه مطمئن و مؤثری برای بهبود عملکرد در سی آنها یا کاستن از وقفه‌های تحصیلی طولانی است. چه بسا مؤید این ایده چقدر اندک‌ند

دید

استفاده‌رامی‌برد(بی‌آنکه تصور شود به‌نوعی ایهام‌فرینی عمدی دست‌زده است). ان. پی. آر. در سال ۲۰۱۶ گزارش داد که داکورث در پاسخ به این انتقاد گفته است «ترجیح می‌دهم سرسختی را عضوی از خانواده وظیفه‌شناسی بدانم، اما عضوی که قدرت پیش‌بینی مستقلی برای خود دارد.»

در مورد تربیت‌پذیری سرسختی باید گفت شواهد زیادی که حاکی از اقدامات قابل‌اعتداد و مقیاس‌پذیر برای تقویت وظیفه‌شناسی یا سرسختی باشد وجود ندارد. اما این امر به این معنی نیست که وظیفه‌شناسی در تمام عمر بی‌تغییر باقی می‌ماند. برنت رابرتز، شخصیت‌شناس پیشرو نوشته است: «خوشبختانه مطالعات فراوانی نشان می‌دهند که میزان وظیفه‌شناسی با بالا رفتن سن تغییر می‌کند. و نه تنها تغییر می‌کند، بلکه معمولاً به‌سوی بهتر شدن می‌رود؛ یعنی بیشتر می‌شود... مسلماً تغییر آرام و فرآینده در طول تجربیات زندگی خوب است، اما ممکن است برای پدر و مادری که نوجوانی «انگیزه» دارند تسلی خاطر چندانی نباشد.»

وقتی به داکورث ایمیل زدم و گفتم ظاهراً شواهد اندکی وجود دارد که ثابت کند، سرسختی یا وظیفه‌شناسی به‌اسانی تربیت‌پذیرند، پاسخ داد مقصودش این نیست که می‌شود این خصومیات را «یک‌شبه» تغییر داد، بلکه بیشتر امیدوار است که بتوان با تلاش درازمدت به این هدف دست یافت.

هوش فرد ۹۰ برابر سرسختی تأثیر دارد

در ژوئیه ۲۰۲۰، پژوهش مهمی در مجله روانشناسی اجتماعی و علم شخصیت به چاپ رسید. محققان این پژوهش به این نتیجه رسیدند که «هوش فرد در موفقیت تحصیلی ۴۸ تا ۹۰ برابر و در موفقیت کاری و شغلی ۱۳ برابر بیشتر از سرسختی نقش دارد.» ضمناً وظیفه‌شناسی نیز برابر بیشتر از سرسختی در پیش‌بینی موفقیت مؤثر بوده است. ایسن پژوهش، روی‌هم‌رفته این ادعا را تقویت می‌کند که سرسختی اگر چه در برخی حوزه‌های بسیار ویژه می‌تواند مفید باشد، در حالت کلی مفهوم چندسان کارآمدی نیست؛ پیش‌بینی موفقیت یا شکست افراد نیست، یا دست‌کم نسبت به ابزارهایی که از پیش برای این منظور در اختیار داشته‌ایم مزیتی ندارد. به این ترتیب، پرسشی بدیهی مطرح می‌شود: آیا سرسختی همان چیزی است که مدارس باید بر آن تمرکز کنند؟ چون، به هر حال مدیران مدارس گزینه‌های دیگری هم دارند که به سراغ‌شان بروند. آنطور که کرده و همکارانش در فرآینحلی خود اشاره می‌کنند، «مهارت‌ها و عادات‌های درس‌خواندن، سازگار شدن با دانشگاه و مشارکت کلاسی خیلی بیشتر از سرسختی با عملکرد و تداوم تحصیلی مرتبط هستند و گواه معتبری وجود دارد که ثابت می‌کند می‌توان با مداخلاتی جایگاه محصلان را در این موارد (به‌ویژه در مهارت‌ها و عادات در درس‌خواندن) بهبود بخشید؛» این همان گواهی است که درباره سرسختی در دست نداریم.

مثلاً اگر دربراه موضوع «اهمیت و بهبودپذیری مهارت‌های درس‌خواندن» سخنرانی کنید، حتماً صندلی‌های زیادی خالی می‌ماند. همه اینها دلیل محکمی است برای تردید در این ادعا که آموزش سرسختی - یا هر اقدام مشابهی - واقعا می‌تواند گام‌مشتی در جهت حل مشکل همه‌گیر نابرابری آموزشی به شمار رود، اما من یک قدم فراتر می‌روم. شاید متصفانه نباشد که بچه‌های معصوم را وادار به تمرکز روی سرسختی کنیم. چنین کاری نشان می‌دهد که در کمان از عملکرد نابرابری و تداوم یافتن آن در جامعه تا چه حد متعصبانه است.

رواج مبالغه‌آمیز سرسختی شاید به دلیل این وعده وسوسه‌انگیزش باشد که ما را از دردهای فراوان نجات می‌دهد. تلاش جدی برای کاستن از بی‌عدالتی‌های زندگی کودکان محروم احتمالاً منستزم وضع برنامه‌های اجتماعی گسترده‌تر و بلند پروازانه‌تری برای بازتوزیع است، اما برخلاف آنها، سرسختی راه‌حلی فوری و بی‌حمت‌است.

«نقل از: وبسایت ترجمان نوشته: جسی سینگِل / ترجمه: نسیم حسینی / مرجع: وبسایت نوتیلوس

سبک احترام



عقوبت بی‌احترامی به والدین سنگین است

پدر تا آخرین نای جان همین جابمان!

■ حامد جمالی

مسئله احترام به پدر و مادر به قدری اهمیت دارد که اگر تمام شب و روز هم در این خصوص برای مردم به ویژه جوانان و نوجوانان صحبت کنیم، باز هم جای بحث دارد، چراکه سالیان سال است کشورها و سبک زندگی غربی تمام تلاش خود را برای نابودی خانواده‌ها به کار گرفته‌اند و تا حدودی هم موفق بوده‌اند. پس در تلاش هستند تا با ترندهای گوناگون این امر مهم حرمت و احترام میان فرزندان و والدین از بین برود. چندی قبل در میان شبکه‌های اجتماعی تصویری دست به دست می‌چرخید و آن اینکه دختری در یکی از کشورهای غربی که برای جذب فالور از جسد بی‌جان و تابوت پدرش با وضع ناجور بدحجابی عکس گرفته و آن را انتشار داده بود. این دید و نوع نگاه غرب و مردم آن سوی آب‌ها نسبت به والدین است. شنیده بودیم که آنها از مرگ والدین متأثر نمی‌شوند، اما اینکه از جسد بی‌جان آنها برای جذب فالور استفاده کنند، واقعا نوبر بود!

حال رها کردند و رفتند. متأسفانه این فرهنگ تا حدودی در بین ما نیز نفوذ کرده و احترام به والدین از میان خانواده‌ها رخت بر بسته است. خصوصاً در میان نوجوانان و جوانان جامعه این موضوع به وضوح قابل مشاهده است. البته نه تنها در میان نوجوانان بلکه در برخی بزرگ‌ترها هم دیده شده است که والدین خود را تنها گذاشته‌اند؛ این یعنی فلاکت.

■ **این اشک‌ها خانمان سوز است**

نزدیک حوزه ما یک مغازه بسیار قدیمی وجود دارد که متخصص است قسمتی از حیاط خانه را به مغازه تغییر داده‌اند. نزدیک که می‌شوی شیشه‌های شکسته‌ای که با کارت‌ن و نایلن پوشیده شده است را می‌بینی. داخل مغازه که بسروی، ۱۰ قلم جنس به سرسختی پیدا می‌کنی. صاحب مغازه پیرمرد خمیده‌ای است که غالباً روی صندلی آهنی کهنه که روی آن را با یک بالش پوشانده‌اند، می‌نشیند. پیرمرد زندگی عجیبی دارد. پر است از تجربه و آموخته‌های زندگی. چهره نورانی‌اش جنبه خاصی به او داده، اما خیلی افتاده است.

از آن پیرمردهایی که با دو عصا راه می‌روند؛ عصاهایش از چوب درخت بید است که ظاهراً همان درختی است که کنار مغازه‌اش وجود دارد و زیر سایه آن می‌نشیند. هر از چند گاهی به بهانه‌ها برای خرید دوغ به او سری می‌زنم و سر صحبت را با او باز می‌کنم. به سرسختی از مشکلاتش می‌گوید، اما کی روز دلش به شدت پر بود و تا من را دید، شروع به بدردل کرد. از اینکه دو پسر داشته که پسر بزرگش فوت کرده و یک بچه به جای گذاشته است. الان آن بچه بزرگ شده و خیلی هم بد خلق و بی‌ادب است.

او می‌گفت هر چه از دهانش بیرون می‌آید نثار من و مادر بزرگش می‌کند. درسش را را رها کرده و با موتور میان این کوچه‌ها چرخ می‌خورد و فقط شرش برای ماست، واقعا از دشتش ناراحت هستیم.

از او پرسیدم از دیگر پسران چه خبر؟ آیا به شما سر می‌زند؟ آهی کشید و سرش را به کف سیمانی مغازه انداخت و گفت: شیخ! او مدت‌هاست ما را رها کرده است. پسر دوم هم معلم زبان نشسته است که الان دو ساله به برهانه کورنا اینجا نیامده، حتی یک رنگ هم نزده است. ما هم که به او زنگ می‌زنیم آنقدر سنگین تو دیگه خوب نمیشی.

ما هم کار داریم. همین جاباش تا همر موقع که مردی! افراد حاضر در این محل خودشان دفت می‌کنند و بعد همه بچه‌هایش آن پدر را در همان

■ مجازات این گناه زودرس است

نمی‌دانم چه رابطه‌ای میان تکريم والدین و عاقبت بخیری هست، معمولاً کسانی که حرمت آنها را نگه می‌دارند عاقبت خوبی در انتظار آنهاست و فرزندان خودشان نیز حرمت آنها را حفظ می‌کنند، اما کسانی که بی‌احترامی می‌کنند و آنگونه که شایسته است حرمت والدین را نگه نمی‌دارند، قطعاً بداندن جزو کسانی خواهند بود که عاقبت خوشی در انتظار آنان نیست.

در این رابطه روایتی زیبا و مرتبط از وجود نازنین پیامبر اکرم(ص) هست که می‌فرمایند: «سه گناه است که عقاب و مجازاتش زودرس است و به قیامت نمی‌رسد؛ ایجاد ناراحتی برای پدر و مادر و ظلم در حق مردم و ناساسی در مقابل کار نیک دیگران. در کل روایات عددی‌های در خصوص رفتار با والدین و تکريم آنها وجود دارد و خداوند بارک و تعالی بسیار بر این مسئله تأکید کرده‌اند.

دید

از جمله علل و عوامل افزایش بی‌احترامی به والدین، ظهور و بروز تکنولوژی و نفوذ فضای افسارگسیخته مجازی به بطن زندگی‌های امروزی و تأثیر آن بر روابط عاطفی بین افراد و اعضای خانواده است که جسارت بچه‌ها را در مقابل پدر و مادر زیاد کرده و در روان آنها اثراتی منفی و نامطلوب گذاشته است