حق با شماست

info@jamejamOnline.ir

روابط عمومی: ۲۳۰۰۴۴۴۴

#برق-گرما

شهروندی از خوزستان:

از مسؤولان انتظامی و اداره برق خواهشمندیم فکری به حال دزدان ترانس و سیم‌های برق کنند؛ چرا که با سرقت این لوازم، برق منازل ساعت‌ها قطع و گرما غیرقابل تحمل می‌شود.

#بیمارستان-بستری

احمدزاده از تهران:

بسیاری از بیمارستان‌ها تا مقداری پول از بیماران دریافت نکنند، اجازه بستری و شروع روند درمان را نمی‌دهند. آیا بازی کردن با جان مردم در این شرایط بد اقتصادی جایز است؟

#یارانه-دهک

جمالی از لاهیجان:

یارانه ماه رمضان فقط به چهار دهک اول پرداخت شد؛ این درحالی است که با این اقتصاد و درآمد ناچیز مردم، بسیاری از شهروندان جزو چهار دهک به حساب می‌آیند و این مبلغ باید به همه پرداخت می‌شد.

#ممنوعیت-تردد

قشقایی از کرج:

تردد خودروهای سنگین و باری در آزادراه تهران-کرج با وجود ممنوعیت، کماکان ادامه دارد. از پلیس محترم راهور تقاضای رسیدگی و برخورد با متخلفان را دارم.

جوابیه

در پی درج پیامی در روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۰/۰۱/۲۱ با عنوان «توقف-مترو» سرپرست مدیریت ارتباطات و امور بین‌الملل شرکت بهره‌برداری متروی تهران و حومه با ارسال نمابری اعلام کرد: حرکت قطارها در خطوط هفتگانه مترو مطابق با برنامه زمان‌بندی از قبل تعریف شده انجام می‌شود و این برنامه در خطوط مختلف با هم متفاوت است. به طور مثال در خطوط یک، ۲ و ۴ در زمان‌های پیک مسافری، حدود چهار دقیقه و در این پیک در خط ۳ و ۵ به ترتیب حدود ۶ و ۱۰ دقیقه اجرا می‌شود. لازم به توضیح است در میان ۲۱۴۴ حرکت مسافری روزانه، گاهی اوقات به علت بروز اشکال در عملکرد تجهیزی ـ ثابت یا متحرک ـ ممکن است قطاری دچار اختلال ترافیک در خط شود که ضمن کنترل و هدایت قطارها، همزمان عملیات رفع مشکل نیز انجام می‌شود تا وقفه‌ای در دیگر حرکت‌ها به وجود نیاید.

رقابت والدین برای حضور کودکان در برنامه‌های آموزشی مختلف، موفقیت آنها را تضمین نمی‌کند

عکس تزئینی است

دنبال موفقیت نباشید!

نبود درک درست از موفقیت در خانواده، سبک زندگی را تغییر می‌دهد و سبب می‌شود اعضای خانواده دچار تنش‌های فراوانی شوند

عیسی محمدی

جامعه

همه والدین دوست دارند فرزندان‌شان به افرادی موفق، پیروز و کامروا تبدیل شوند. همه ما والدین، بهترین‌ها را برای فرزندان خود می‌خواهیم و به همین دلیل است که اغلب سعی می‌کنیم آموزه‌های ریز و درشت زیادی را به آنها منتقل کنیم. حالا چه از طرف خودمان باشد، چه این‌که در کلاس‌های مختلف ثبت‌نام‌شان کنیم. معمولا خود بچه‌ها هم متوجه انتظاراتی که والدین و دیگران از آنها دارند، می‌شوند. بخشی از این انتظارات را در گرفتن نمره‌های خوب یا در انجام درست کارها و اول شدن می‌بینند، البته چنین انتظاراتی، آسیب‌های خاص خودش را هم دارد که مورد بحث ما نیست اما نکته‌ای که موجب می‌شود فرزندان و والدین دچار چالش شوند، درک متناقضی است که هر دو طرف از موفقیت و موفق شدن دارند.

برایان تریسی از نام‌های آشنایی که در حوزه توسعه فردی و بهره‌وری، کتاب‌ها و آموزه‌های جالب و ساده‌ای دارد. او معتقد است دلیل شکست‌ها، فرض‌های اشتباه است. یعنی شما چیزی را اشتباه فرض می‌کنید و بعد بر اساس این فرضیات اشتباه شروع می‌کنید به تصمیم‌گیری و انجام کارها که در نتیجه با شکست روبه‌رو می‌شوید به همین راحتی. این چیزی است که محمود سریع‌القلم هم تحت عنوان تفاوت فکت‌ها و گمان‌ها از آن یاد می‌کند. می‌گوید بهترین عملکرد، آن است که بر اساس فکت‌ها صورت می‌گیرد و در نتیجه به پیروزی منجر می‌شود اما بدترین عملکردها، مواردی است که بر اساس حدس، گمان و گمانه‌زنی‌ها اتفاق می‌افتد و اغلب نیز با شکست روبه‌رو می‌شود اما در موضوع آسیب‌شناسی روان‌شناسی موفقیت و توسعه فردی، این چیزهایی را که گفتیم ، چطور باید ارزیابی کنیم؟

تنش‌های ناشی از یک درک نادرست

حقیقت این است که هم والدین و هم فرزندان، درک نادرستی از موفقیت دارند. همین درک نادرست نیز به این منجر می‌شود که با هم دچار تنش‌های فراوانی شوند و محیط خانواده به محیطی پرتنش تبدیل شود. اصحاب اندیشه و فلسفه، معمولا برای دستور زبان ،مفهوم‌شناسی واژه‌ها ، مفاهیم و تعریف درست آنها وقت زیادی می‌گذارند، چراکه معتقدند بیشتر مشکلات از تضاد و تناقض در این تعریف‌ها اتفاق می‌افتد و شروع می‌شود. همان ماجرای معروف مولاناست که حکایت چهار نفر را نقل می‌کند که بر سر مفهوم انگور نزاع می‌کردند، زیرا هر کدام زبانی داشتند و به زبانی آن را ادا می‌کردند در حالی که منظور واقعی‌شان یکی بود. حقیقت این است که خیلی از ماها اصلا نمی‌دانیم موفقیت یعنی چه.

تبعات درک نادرست از پیشرفت

جک کانفیلد، نویسنده کتاب اصول موفقیت، نقل می‌کند روزی در یکی از سمینارهایش، سوالی مطرح کرد. او از همه پرسید چه کسی است که دوست دارد پول بیشتری داشته باشد؟ همگی دست بلند کردند. یکی از حاضران را صدا کرد تا روی سن بیاید. وقتی این فرد روی سن آمد، یک دلار به او داد و گفت حالا تو به آرزویت رسیدی و پول بیشتری داری، آیا همین را می‌خواستی؟ البته این فرد حسابی تعجب کرد و منظورش این نبود اما حقیقت این است که خیلی از ما، درک درست و روشنی از موفقیت نداریم و در حالی که درک درستی از موفقیت نداریم از فرزندان‌مان نیز می‌خواهیم موفق‌تر شوند و این اصرارهای نابجا، باعث به هم خوردن سبک زندگی خانوارها می‌شود.

چیزی به اسم موفقیت نداریم

راستش را بخواهید، باید اشاره کنیم چیزی به اسم موفقیت نداریم. تعجب می‌کنید؟ البته واژه‌ای به نام موفقیت وجود دارد اما به تعداد آدم‌هایی که آن را تعریف می‌کنند، معناهای متفاوت و منحصر به فردی پیدا می‌کند. پس وقتی مایکل جردن یا کریس رونالدو از موفقیت صحبت می‌کنند از چیزی سخن می‌گویند که با معنای موفقیت نزد یک سیاستمدار یا یک آدم عادی و عامی فرق می‌کند. پس چیزی که این‌قدر گسترده است و تعاریف مختلفی دارد، اساسا نمی‌تواند وجود داشته باشد و واقعی نیست. شما وقتی به یک تکه سنگ اشاره می‌کنید همه می‌دانند که منظورتان چیست. یک تکه سنگ در همه‌جا مفهومی یکسان دارد؛ به خاطر همین این چنین واقعی است اما مفاهیمی چون موفقیت، به شدت انتزاعی هستند. به همین دلیل در سبک زندگی خانوارهای ایرانی، بچه‌هایی را مشاهده می‌کنیم که اساسا درکی از این مفهوم ندارند.

چیزهایی که قابل اندازه‌گیری نیستند

نکته مهم‌تر آن است که گاهی فرزندان ما موفق هستند اما احساس می‌کنند به موفقیت نرسیده‌اند. اینجا بحث کمال‌گرایی افراطی و البته بحث انتزاعی بودن مفاهیمی چون موفقیت مطرح می‌شود. یعنی در حالی که ما باید فرزندان‌مان را تشویق کنیم، ولی چون مفاهیم را اشتباه درک کرده‌ایم، آنها را تحقیر می‌کنیم. در نتیجه فرزندان ما هرقدر هم که عملکرد مثبت و خوبی داشته باشند، باز هم خودشان را در مقایسه با مفهومی انتزاعی چون موفقیت قرار می‌دهند و همیشه احساس سرخوردگی دارند. در حقیقت موفقیت چیزی است که قابل اندازه‌گیری نیست و به قول پیتر دراکر، پدر علم مدیریت اساسا چیزی که را که اندازه‌گیری نکنید یا قابلیت اندازه‌گیری نداشته باشد، نمی‌توانید بهتر کنید و ارتقا ببخشید. فرزندان ما متأسفانه درگیر چیزهایی هستند که نه قابل تعریف واحد، نه قابل اندازه‌گیری و نه قابل دستیابی است.

نکته‌های باریک‌تر از مو

راه‌حل چیست؟ راه‌حل، درک درست والدین از فرض موفقیت است؛ تا در نهایت به جای درستی برسند. موفقیت، درست مثل پول، یک محصول جنبی و حاشیه‌ای است. یعنی پول یا موفقیت، نتیجه کارها و اعمال و عادت‌ها و برنامه‌های دیگر است و خودشان نتیجه خودشان نیستند. شما نمی‌توانید تصمیم بگیرید موفق بشوید یا پول زیادی کسب کنید اما می‌توانید تصمیم بگیرید کارهایی بکنید یا عادت‌هایی داشته باشید یا برنامه‌هایی را اجرایی کنید که نتیجه‌شان به طور خود به خودی، دریافت موفقیت بیشتر یا پول بیشتر بشود.

از موفقیت تا مفاهیم دیگر

اجازه بدهید ساده‌تر حرف بزنیم. موفقیت، حوضچه‌ای است که نهرهای مختلفی به آن می‌ریزند. شما در واقع باید سراغ نهرها بروید نه سراغ حوضچه. موفقیت در واقع، وجود خارجی ندارد و چیزهایی که وجود خارجی دارند، مفاهیمی چون نظم بیشتر و سختکوشی بیشتر و دانش کاری بیشتر و... است. شما به هر کسی بگویید نظم بیشتر، متوجه می‌شود که منظورتان چیست. هر کسی هم تعبیر یکسانی از سختکوشی دارد. دانش کاری و حرفه‌ای بیشتر هم که تعریف مشخصی دارد. همه اینها و مفاهیمی دیگر از این دست که آبشخور موفقیت هستند، قابل اندازه‌گیری هستند. یعنی شما می‌توانید از فرزندان‌تان بخواهید عددهای مربوط به این عادت‌ها را بیشتر و بیشتر کنند. این کار خود به خود به موفقیت منجر خواهد شد. این در حالی است که هم والدین و هم فرزندان‌شان، دقیقا متوجه می‌شوند نظم و سختکوشی و دانش حرفه‌ای و... بیشتر یعنی چه.

یک حکایت واقعی

جک کانفیلد در کتاب اصول موفقیت خود، فصلی دارد به نام ثبت کردن امتیازها. ابتدا ماجرای فردی را تعریف می‌کند که از طریق ثبت امتیازها، موجب رشد مهارت بسکتبال بازی‌کردن پسرش شده بود. به این ترتیب که به باشگاه رفته و تمام حرکت‌های مربوط به بسکتبال را شناسایی کرد. سپس سه حرکت نهایی را که منجر به کسب امتیاز نهایی می‌شد، ثبت کرد؛ مواردی چون پرتاب مستقیم و دریافت توپ از سبد و... او هر بار که با پسرش به باشگاه می‌رفت، امتیازهای به دست آمده‌اش را می‌نوشت و روی کاغذی در اتاقش ثبت می‌کرد. پسر او خود به خود و بعد از تمریناتی که داشت، به اتاقش می‌رفت تا ببینند وضعیت رشدی که داشته است چگونه بوده. در واقع این پدر و پسر، ذهنیتی واحد و روشن از توسعه فردی و پیشرفت پیدا کردند؛ تا این‌که به طور انتزاعی از موفقیت و بهتر شدن حرف بزنند. برای آنها بهتر شدن دقیقا مشخص بود یعنی چه؛ یعنی پرتاب‌های بیشتری داخل سبد بیندازی، یعنی توپ بیشتری از سبد دریافت کنی و....

این عدد مهم

اجازه دهید در ادامه این بحث به نکته بسیار جالبی هم اشاره کنیم. تا حالا به این فکر کرده‌اید که اگر و تنها اگر یک عدد وجود داشته باشد که در زندگی‌تان آن را کنترل کرده و رشد دهید و در نتیجه همه زندگی‌تان بهتر شود آن عدد چیست؟ اساسا چنین عددی وجود دارد؟ می‌بینید چه سوال روشن و شفافی را مطرح کرده‌ایم؟ چنین عددی وجود دارد و آن، عدد انضباط شماست. انضباط هم یعنی انجام کارهایی که «باید» انجام دهید؛ در زمانی که «باید» انجام دهید؛ چه دوست داشته باشید یا نداشته باشید، چه انگیزه داشته باشید یا نداشته باشید، چه حال داشته باشید یا نداشته باشید، چه حتی برنامه داشته باشید یا نداشته باشید. در اینجا، «باید» به اهداف ما مربوط می‌شود و به جهت حرکتی که داریم. انجام سروقت این موارد هم که به قدرت اراده ما مرتبط می‌شود. درواقع شما تنها با کنترل یک عدد، می‌توانید کل زندگی خود و فرزندان‌تان را تحت‌الشعاع قرار دهید.

خلاصه‌ای کارگشا

هر پدر و مادری دوست دارد فرزندان‌شان موفق باشند اما پدر و مادرها و فرزندان درک واحدی از موفقیت ندارند چون خیلی انتزاعی و غیرواقعی است. این نبود درک مشترک و واقعی، باعث ایجاد اختلافاتی در نوع انتظار طرفین از همدیگر و در نتیجه بروز اختلال در سبک زندگی خانوارها می‌شود. چاره هم اینجاست که شما درک کنید چیزی به اسم موفقیت وجود خارجی ندارد و تنها مواردی چون نظم، سختکوشی، سواد کاری، تخصص و ... هستند که وجود دارند و معادل بیرونی هم دارند و همگان درک یکسانی از آنها می‌توانند داشته باشند. تمرکز روی این مفاهیم با درکی مشترک، می‌تواند به توسعه فردی بیشتر در فرزندان‌تان منجر شود. این نکته‌ها، مواردی است که غالبا در حوزه روان‌شناسی توسعه فردی کمتر به شما گفته شده یا اساسا گفته نمی‌شود. با چنین شفافیتی، فرزندان شما دقیقا می‌دانند در کدام مسیر و به چه شدت و قدرتی باید پیش بروند. آیا پدر و مادری وجود دارد که از این نکته بدش بیاید؟

درنگ

بالاخره هوش یا اراده؟

بیشتر والدین، معمولا عادت دارند که روی استعدادها و هوش فرزندان خود حساب باز کنند. این البته چیز بدی نیست، هست؟ آنها دوست دارند فرزندانی تیزهوش داشته باشند که آینده‌شان تضمین شده باشد. به همین دلیل انواع و اقسام کلاس‌ها را زیر و رو می‌کنند تا بتوانند موارد مناسبی برای تقویت هوش و استعدادهای آنها پیدا کنند. البته که در این فرآیند مشکلی نیست اما پس مشکل کجاست؟

آنجلا داک‌ورث، در کتاب «عزم: قدرت اشتیاق و ثبات‌قدم» خود، بحث‌های جالبی را در این‌باره مطرح می‌کند. او ابتدا طرح مسأله می‌کند؛ همین چیزی که خدمت شما عرض کردیم. این‌که معمولا والدین انتظار دارند که فرزندان‌شان مستعد و تیزهوش باشند تا پیشرفت خوبی را تجربه کنند اما در اینجا چند مشکل خودنمایی می‌کند. اول این‌که استعداد و هوش، چیزی است که شاید در افراد مختلف، به تساوی توزیع نشده باشد. در این صورت چه باید کرد؟ پس این قاعده، چیزی نیست که بشود به والدین توصیه‌اش کرد بروند دنبال تقویت آن. طبیعی است هر کسی از حداقلی از هوش و استعداد برخوردار است اما چطور می‌شود به همه توصیه کرد در مسیری قدم بگذارند و رقابت کنند که چه‌بسا در آن، اساسا از پیش باخته‌اند؟

استقامت، کلید موفقیت

توصیه‌ای که داک‌ورث می‌کند، تمرکز روی چیزی است که همه بچه‌ها می‌توانند داشته باشند؛ قدرت عزم و اشتیاق و ثبات‌قدم. کلی هم مثال می‌آورد که این، مستعدترین و تیزهوش‌ترین‌ها نیستند که به جاهای خوبی می‌رسند و برنده می‌شوند؛ بلکه این با استقامت‌ترین‌ها هستند که می‌توانند به جاهای خوبی برسند. نکته هم اینجاست که برای استقامت داشتن نیز شما باید یک ذهنیت با استقامت داشته باشید؛ ذهنیتی که در آن عقب‌نشینی و شکست و خستگی جایی نداشته باشد. همین کیفیت‌های ذهنی است که می‌تواند به موفقیت شما منجر شود. درواقع همه چیز به ذهن، قدرت تسلیم‌ناپذیری و همچنین بازگشت‌های دوباره شما به مسیر بازمی‌گردد.

داک‌ورث نکته‌ای جالب از نیچه هم مطرح می‌کند؛ این‌که موفق‌ترین‌ها، کسانی هستند که بیشترین سابقه حضور در رویدادهای یک حوزه را دارند. جالب این‌که سال‌ها پیش پژوهشی انجام و در آن اثبات شد هر کسی در جهان با هر استعدادی، اگر خوب تمرین کند می‌تواند یک خواننده موسیقی در سطح عالی شود. البته طبیعی است که استعدادها باعث می‌شوند تا راه‌های میانبری داشته باشیم اما حتی خود استعدادها نیز به شرط کار و تلاش فراوان به منصه ظهور خواهند رسید. در نهایت این‌که عزم و اراده و تلاش، چیزهایی هستند که به همه می‌شود توصیه‌شان کرد و حتی به قول دارن هاردی، در بیشتر مواقع می‌توانند استعداد و هوش و جایگاه خانوادگی را هم پشت‌سر گذاشته و فرد را به موفقیت برسانند.