

# زندگی

## موفقیت شمار بطی به هوش تان ندارد!

نگاهی به سخنرانی «داکورث» که یکی از پرباز دیدترین تدتاک‌های دنیاست و «ثبات‌قدم» را مهم‌ترین عامل موفقیت معرفی می‌کند

برای بسیاری از ما، موفقیت آدم‌هایی مثل هلن کلر، شبیه‌یک معمای بزرگ است. آدم‌هایی که با کم‌توانی‌های جدی در شرایط سخت، موفقیت‌های بزرگ رقم زدند. مطالعات آنجلا داکورث به ما مدر در ک موضوع کمک می‌کند. داستان مطالعات آنجلا داکورث به واسطه مواجهه با موضوع آشنا برای بسیاری از معلمان شروع شده‌است. او که در دبیرستان ریاضی تدریس می‌کرد، توجهش به موضوعی تکراری جلب شد؛ این که تفاوت نمرات دانش‌آموزانش ارتباطی با هوش آن‌ها ندارد. اومی دید که برخی دانش‌آموزان با ضریب هوشی متوسط، بالاترین نمرات را کسب می‌کنند، در حالی که برخی از باهوش‌ترین دانش‌آموزان کلاس، نمراتی پایین می‌گیرند. این اتفاق که البته در همه‌مدارس و در همه‌جای دنیا روی می‌دهد، خانم داکورث را به فکر فرو برد و باعث شد او بعد از چند سال تدریس در دبیرستان به این نتیجه برسد که باید مطالعات بیشتری روی انگیزش دانش‌آموزان و وضعیت روانی آن‌ها انجام شود.



### چه کسانی شانس بیشتری برای موفق شدن دارند؟

آنجلا تدریس را رها کرد و برای درس خواندن در رشته روان‌شناسی به دانشگاه بازگشت. او مطالعات متعددی بر روی گروه‌های سنی مختلف، از کودکی تا جوانی و بزرگ‌سالی انجام داد. در هر یک از این مطالعات، سوالی که آنجلا به دنبال پاسخ به آن بود این بود که چه کسی در این موقعیت، موفقیت بیشتری کسب می‌کند و چرا؟ در تمامی این مطالعات او متوجه شد نه ضریب هوشی، نه مهارت‌های اجتماعی و هوش هیجانی، نه سلامت جسمی و نه ظاهر زیبا، هیچ کدام نمی‌توانند موفقیت افراد را با دقت بالایی پیش‌بینی کنند. بلکه معتبرترین عامل در پیش‌بینی احتمال موفق شدن افراد، عاملی است که داکورث آن را «ثبات‌قدم» نامید و در افرادی مثل هلن کلر که موفقیت‌های بزرگ را به رغم معلولیت یا محرومیت رقم زدند، نمودار دامام منظور، او از این عبارت چیست؟

### ثبات قدم یعنی چه؟

ثبات قدم در دیدگاه این روان‌شناس، شامل چند مولفه است. از دید او ثبات قدم، اشتیاق و پشتکار برای اهداف بلندمدت است. افرادی که این ویژگی را دارند، در برابر مشکلات تاب‌آوری بالایی دارند و برای هدف خود در آینده نه یک هفته یک ماه که ماه‌ها ساخت تلاش می‌کنند. به قول داکورث در همین سخنرانی‌تد، این ویژگی باعث می‌شود تا فرد نه مانند یک دوندۀ دوسرعت که مانند دوندۀ ماراتن عمل کند؛ آرام و پیوسته جلو برود و دست از تلاش برندارد. اما شاید با خود فکر کنید که چطور می‌توانید این ویژگی را در خود تشخیص دهید و با چهره‌وشی می‌توانید این ویژگی را که مهم‌ترین عامل در کسب موفقیت در ابعاد مختلف زندگی است، در فرزندتان خود تقویت کنید؟ برای پاسخ به این سوالات، این پرونده را از دست ندهید.

### پرسش‌نامه‌ای معتبر برای سنجش ثبات قدم

پرسش‌نامه زیر، پرسش‌نامه سنجش ثبات قدمی است که بر اساس مطالعات آنجلا داکورث و همکارانش به دست آمده‌است. برای محاسبه نمره خود، لازم است گزینه مدنظر خودتان در باره هر عبارت را انتخاب کنید. توجه داشته باشید که گزینه در ست و غلطی در این باره وجود ندارد، پس صادقانه و با خیال راحت پاسخ دهید.

ثبات قدم که در نظریه آنجلا داکورث معرفی می‌شود، مفهوم پیچیده‌ای ندارد. ارز بایی آن هم کار و وقت‌گیری نیست. اما هر چقدر شناسایی آن ساده‌تر است و در چند دقیقه می‌توانیم در باره وضعیت خودمان در این ویژگی دیدی به نسبت دقیق پیدا کنیم، روش‌های تقویت آن هنوز در هاله‌ای از ابهام است اما ناامید نشوید، متخصصان توصیه‌هایی در این زمینه دارند و امیدوارند با توجه به این توصیه‌ها بتوانیم خود را در این ویژگی تقویت کنیم.

## چطور ثابت قدم شویم؟

روشی معتبر برای سنجش این ویژگی

عبارات	تأخذ زیادی در باره من	تأخذی در باره من	خیلی کم در باره من	در باره من چندان	اصلا در باره من
۱ ایده‌های جدید گاهی باعث می‌شود تا حواس من از کارهایی که مشغول آن هستم، پرت شود.	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق نمی‌کند	صدق نمی‌کند
۲ عقب‌ماندگی باعث نمی‌شود تا من ناامید شوم و کارها را رها کنم.	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق نمی‌کند	صدق نمی‌کند
۳ اغلب من هدفی را انتخاب می‌کنم اما پس از مدتی آن را رها می‌کنم و سراغ فعالیت دیگری می‌روم.	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق نمی‌کند	صدق نمی‌کند
۴ من فردی سخت‌کوش هستم.	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق نمی‌کند	صدق نمی‌کند
۵ من برای تمرکز روی کارهایی که بیش از چند ماه زمان می‌برد، مشکل دارم.	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق نمی‌کند	صدق نمی‌کند
۶ تمام کارهایم را به سرانجام می‌رسانم.	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق نمی‌کند	صدق نمی‌کند
۷ علایق من از زمانی به زمان دیگر تغییر می‌کند.	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق نمی‌کند	صدق نمی‌کند
۸ سخت‌کوش هستم و هرگز کاری را رها نمی‌کنم.	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق نمی‌کند	صدق نمی‌کند
۹ به کار یا ایده‌ای به شدت علاقه‌مند می‌شوم اما بعد از مدت کوتاهی آن را رها می‌کنم.	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق نمی‌کند	صدق نمی‌کند
۱۰ برای انجام کاری مهم، عقب‌ماندگی‌ها را جبران می‌کنم تا بالاخره به هدف برسم.	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق می‌کند	صدق نمی‌کند	صدق نمی‌کند

### محاسبه نمره

برای محاسبه نمره خود در این مقیاس به ترتیب زیر عمل کنید. برای عبارت فرد به گزینه «تأخذ زیادی در باره من» صدق می‌کند» نمره یک و به بقیه گزینه‌ها به ترتیب ۲، ۳، ۴ و ۵ بدهید. در مقابل برای عبارت زوج به گزینه «تأخذ زیادی در باره من» صدق می‌کند» نمره ۵ و به بقیه گزینه‌ها به ترتیب ۴، ۳، ۲ و ۱ اختصاص دهید. در انتها نمره خود را جمع و میانگین را محاسبه کنید. نمره به دست آمده هر چه به ۵ نزدیک‌تر باشد، نشان‌دهنده ثبات قدم بالاتر شماست. اگر نمره شما زیر ۲ است، بهتر است برای تقویت این ویژگی زودتر دست به کار شوید. البته توجه داشته باشید که نمرات بالای ۴ هم هر چقدر بتواند به ۵ نزدیک‌تر شود، موفقیت شما در زندگی افزایش می‌دهد.

### ۳ پیشنهاد برای تقویت ثبات قدم

حالا که می‌دانیم این ویژگی اهمیت فراوانی دارد، چطور می‌توانیم آن را در خود و فرزندتان خود تقویت کنیم؟ واقعیت این است که پاسخ قطعی و روشنی برای این سوال وجود ندارد اما موارد زیر، نکاتی است که برخی متخصصان در این زمینه توصیه کرده‌اند.



## داشتن ثبات قدم، رمز

## رسیدن به رویاها

هلن کلر، مادر او و معلم سرخانه‌اش، سزنی که نمونه بارز ثبات قدم بودن هستند و در کنار هم توانستند کاری غیرممکن را ممکن سازند

زمانی که زندگی نامه هلن کلر را می‌خوانید؛ چه آن‌چه او در کتاب «داستان زندگی من» روایت کرده و چه آن‌چه دیگران درباره او نوشته‌اند؛ سه شخصیت در طول زندگی او برجسته هستند؛ مادر هلن کلر، خود او و مربی‌اش آنه سالیوان. تعیین سهم هر یک در موفقیت

هلن کلر، کاری بسیار دشوار و حتی محال است اما شاید بتوانیم بگوییم، اگر هر یک از این سه، شخصیتی متفاوت داشت، قطعاً هلن کلر، چنین موفقیتی‌هایی را کسب نمی‌کرد. اما اگر این سه نفر چه ویژگی‌هایی داشتند؟

### کیت آدامز؛ زنی با رویایی بزرگ

کیت آدامز، مادر هلن کلر، زنی خانه‌دار و معمولی بود اما او ایده‌های بزرگی برای اولین فرزندش یعنی هلن، در سر داشت. بعد از این که مشخص شد بیماری باعث نابینایی و ناشنوایی هلن شده است، او در پی برقراری رابطه با فرزندش با کمک حرکات دست برآمد. مادر هلن، داستان زندگی فردی مشابه هلن را خوانده بود؛ فردی که به رغم نابینایی و ناشنوایی توانسته بود موفقیت‌هایی کسب کند و این داستان باعث شده بود، رویاهای بزرگی برای هلن داشته باشد. داشتن فرزند ی چون هلن، کار آسانی نبود. در واقع بسیاری از اطرافیان تصور می‌کردند والدین هلن به زودی او را به آسایشگاه خواهند فرستاد اما مادر او همه دشواری‌ها را تحمل کرد.

### آنه سالیوان؛ زنی که با درد آشنا بود

در باره آنه سالیوان بیشتر ما کمتر شنیده‌ایم. او در هشت سالگی مادرش را از دست داد و وقتی تنها ۱۰ سال داشت پدرش سه فرزند خود را هر دو گرفت. آنه به دلیل بیماری بینایی بسیار ضعیفی داشت و تنها بعد از عمل جراحی، توانست تاحدی ببیند. او در موسسه آموزش ویژه افراد نابینا آموزش دیده بود و بعد ها به عنوان معلم سرخانه هلن کلر، به خانواده او معرفی شد. از همان ابتدای حضور تا آخر عمر (یعنی از ۱۸۸۷ تا ۱۹۳۶) آنه، همراه هلن بود و به شکلی خستگی‌ناپذیر زندگی خود را وقف او کرده بود. روش مورد استفاده آنه، روش ابداعی خودش نبود اما قطعاً پشتکار و پیگیری هدف، چیزی نبود که او در مدرسه آموخته باشد.

### هلن، مشتاق بر ای مواجه شدن با چالش‌های متعدد

هلن کلر از همان سنین پایین و حتی پیش از حضور معلم، اشتیاق زیادی به لمس کردن اشیاء، در دست گرفتن آن‌ها و درک کار برد آن‌ها داشت. در کنار این اشتیاق اما پشتکار او هم چشمگیر بود. خود او در فصل سوم کتاب زندگی نامه‌اش از پشتکار و ثبات قدمش در یادگیری صحبت می‌کند. بعد از حضور معلم و تنها بعد از گذشت یکی دو روز، وقتی هلن کلر با روش معلم ارتباط برقرار می‌کند، به سرعت شروع به یادگیری کلمات می‌کند و هر روز چندین کلمه را یاد می‌گیرد. بعد از گذشت چند روز اما هلن کلر به یادگیری کلمات ساده بسنده نمی‌کند و شروع به پرسش در باره کلمات دشوار تر و انتزاعی می‌کند. نامه‌های هلن کلر در انتهای کتاب زندگی نامه‌اش به خوبی روند پیشرفت او را نشان می‌دهد. نامه‌هایی که ابتدا با جملاتی بسیار ساده و واژگانی محدود نوشته شده‌اند اما آرام آرام بیان هلن کلر پیشرفت می‌کند. قطعاً اگر هلن کلر بعد از نوشتن چند نامه ساده و محدود، احساس رضایت و تصویری کرد که همین میزان کافی است، هیچ وقت شاهد موفقیت‌های او نبودیم. داشتن هدفی مشخص، تلاش بسیار برای تحقق آن هدف، ثبات قدم و تاب‌آوری در برابر مشکلات، توصیفاتی هستند که هر چند در نظریه آنجلا داکورث (مطلب ستون سمت چپ) در حدود ۴۰ سال بعد از فوت هلن کلر مطرح شدند، اما به صورت مشخصی قابل ردیابی و شناسایی در زندگی هلن کلر و البته مادر و معلم سرخانه او هستند.

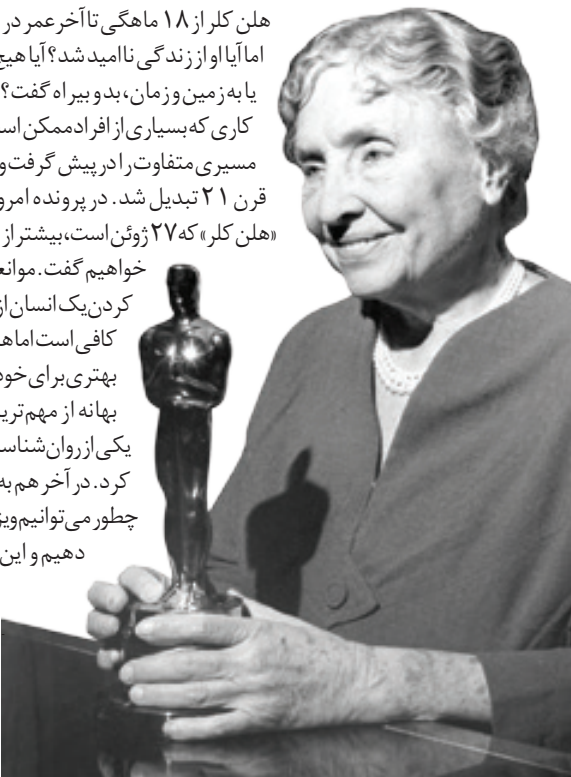
# رمزگشایی از زندگی اسطوره ثبات قدم

سالروز تولد «هلن کلر»، نویسنده نابینا و ناشنوا بهانه خوبی است تا در کنار مروری بر زندگی الهام‌بخش‌اش از مهم‌ترین عامل موفقیت بگوییم

### نکس عزیزی از روزنامه نگار

### پرونده

یک لحظه تصور کنید که برای چند دقیقه همه جاتاریک شده‌است و هیچ صدایی به گوش تان نمی‌رسد. اگر قبول دارید که قرار گرفتن در چنین شرایطی با ترس همراه است، باید بدانید که نه تنها برای چند دقیقه که هلن کلر از ۱۸ ماهگی تا آخر عمر در چنین شرایطی قرار گرفته‌است. اما آیا او از زندگی ناامید شد؟ آیا هیچ تلاشی برای موفق شدن نکرد؟ یا به زمین و زمان، بد و بیراه گفت؟ پاسخ مشخص است؛ او بر خلاف کاری که بسیاری از افراد ممکن است در چنین شرایطی انجام دهند، مسیری متفاوت را در پیش گرفت و به یکی از تأثیرگذارترین آدم‌های قرن ۲۱ تبدیل شد. در پرونده امروز زندگی سلام و در سالروز تولد «هلن کلر» که ۲۷ ژوئن است، بیشتر از او نحوه مقابله‌اش با موانع زندگی خواهیم گفت. موانعی که هر کدام‌شان برای منصرف کردن یک انسان از تلاش در مسیر رسیدن به آرزوها، کافی است اما هلن، همه آن‌ها را کنار زد تا سرانجام بهتری برای خودش رقم بزند. همچنین به همین بهانه از مهم‌ترین عامل موفقیت طبق مطالعات یکی از روان‌شناسان بنام این حوزه، صحبت خواهیم کرد. در آخر هم به این موضوع خواهیم پرداخت که چطور می‌توانیم ویژگی ثبات قدم را در خود تشخیص دهیم و این ویژگی سر نوشت ساز را در خود تقویت کنیم.



## زندگی در سکوت و تاریکی

نکاتی الهام‌بخش در باره زندگی پرفراز و نشیب «هلن» که هم نداشت‌وا بوده، هم نابینا و هم ناتوان در صحبت کردن

هلن کلر ۱۴۰ سال پیش، در چنین روزی در تابستان سال ۱۸۸۰ به دنیا آمد. در یک سال و نیم ابتدای زندگی‌اش، زندگی آرام و خوبی، مشابه بقیه هم‌سالان خود داشته‌است. قبل از یک سالگی اولین کلمات را به زبان آورد و چند روز بعد از جشن تولد یک سالگی‌اش شروع به راه رفتن کرد. همه چیز در بهترین حالت در حال پیشرفت بود تا این که در زمستان ۱۸۸۲، به سختی تب کرد. هر چند بعد از این همه سال هنوز بیماری دقیق هلن کلر مشخص نشده‌است اما متخصصان احتمال می‌دهند این بیماری سرخچه بود که داستان زندگی هلن کلر را برای همیشه تغییر داد.

### آغاز یک زندگی متفاوت و دشوار

بعد از بیماری، مادر هلن کلر متوجه تغییراتی در رفتار دخترش شد. توجه مادر به این تغییرات، باعث شد تا پیش از این که پزشکان تشخیص دهند، مادر متوجه نابینایی و ناشنوایی فرزندش شود. هلن تا قبل از آن بیماری شروع به صحبت کرده بود، اما بعد از ناشنوا شدن آرام آرام بیانش هم ضعیف شد و بعد از مدتی تبدیل به دختر بچه‌ای شد که نه چیزی می‌دید، نه چیزی می‌شنید و نه توان بیان خواسته‌ها و افکارش را داشت. وضعیت دشواری که هم او و هم خانواده را مستاصل کرد. در این مدت او با کمک حرکات محدود دست و بدن با اطرافیان خود ارتباط برقرار می‌کرد. هلن کلر شش ساله بود که والدین او شنیدند روش درمانی جدیدی برای افراد نابینا پیدا شده‌است. به امید این که این روش به هلن کمکی کند، راهی سفر شدند. پزشکی که این کار را انجام می‌داد به آن‌ها جواب رد داد اما در عوض مسیر جدیدی را جلوی پای آن‌ها گذاشت. آن‌ها به دکتر گراهام بل (همان مخترع تلفن) معرفی شدند که در زمینه کمک به نابینایان فعال بود. دکتر بل هم آنه سالیوان را به عنوان معلم به خانواده کلر معرفی کرد.

### وقتی معلم و امید از راه رسیدند

در انتهای زمستان ۱۸۸۷، معلم هلن کلر از راه می‌رسد. روزی که هلن کلر آن را مهم‌ترین روز زندگی خود توصیف می‌کند. روش آموزشی سالیوان، قرار دادن وسایل در دست هلن برای لمس و شناسایی و سپس نوشتن اسم هر وسیله در کف دست او بود. اولین کلمه (doll) یا عروسک بود، سپس لیوان آب و ... اشتیاق شدید هلن کلر برای یادگیری، باعث می‌شود او به سرعت شروع به یادگیری کلمات کند؛ هر روز چندین کلمه را یاد می‌گرفته و مشتاقانه منتظر روزهای دیگر بوده‌است. بعد از یادگیری کلمات، نوبت به خواندن می‌رسد. هلن کلر خط بریل را می‌آموزد و مشتاقانه شروع به خواندن کتاب‌های مختلفی می‌کند.

### نویسنده و سخنرانی تأثیرگذار

هلن کلر در مجموع ۱۲ کتاب نوشته و در کنار آن تعدادی مقاله هم تالیف کرده‌است. علاوه بر آن از ۳۳ سالگی، شروع به سخنرانی می‌کند. البته سخنرانی‌های او با کمک یک مترجم انجام می‌شده چرا که او خود به زبان اشاره صحبت می‌کرده‌است.

بعد از پایان جنگ جهانی اول، هلن کلر موسسه‌ای را تأسیس کرد که هدفش کمک به سرپا زانی بود که در جنگ بینایی خود را از دست داده بودند. این موسسه طی سال‌ها فعالیت خود را به منظور کمک به افراد نابینا در ۲۰ کشور گسترش داده و تا به امروز مشغول خدمت‌رسانی است. هلن کلر در کنار این فعالیت‌ها، فعال حقوق نابینایان هم بوده و فعالیت‌های زیادی برای احقاق حقوق افراد دارای معلولیت به صورت کلی و به صورت خاص، نابینایان داشته‌است. هلن در نهایت بعد از تحمل دوره‌های متعدد بیماری در سال ۱۹۶۸ و در ۸۷ سالگی در گذشت.



عکسی از فیلم مجزه گر که زندگی هلن کلر را به تصویر کشیده است