

قشہ سرسختے

نویسندگان:

خورشید زہرا مہقانی

کارشناس ارشد مشاوره خانواده و علوم تربیتی
DBA مدیریت عالی کسب و کار

دکتر سید محمد مہاجر

ریاست موسسه آموزش عالی آزاد ترجمان علوم، دانشیار سازمان
دانشگاهیان جهان ITIC، استاد دوره های مدیریت و پرسونال برندینگ

بلیش گفتاری از

دکتر علی رضا عاشوری رودپشتی

مدرس دانشگاه آزاد اسلامی، دانشیار سازمان دانشگاهیان جهان ITIC،
مشاور حوزه مارکتینگ، فین تک و توسعه کسب و کار و سرمایه گذاری



سرشناسه	:	مهقانی، خورشیدزهره، ۱۳۶۲-
عنوان و نام پدیدآور	:	نقشه سرسختی / نویسندگان خورشیدزهره مهقانی و
دکترسیدمحمد مهاجر	:	
مشخصات نشر	:	تهران: نیشا، ۱۴۰۰
مشخصات ظاهری	:	۱۲۹ ص: ۵/۱۴×۵/۲۱؛ س.م.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۲۵۲-۷-۳
وضعیت فهرست نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۱۲۸ - ۱۲۹.
موضوع	:	موفقیت
موضوع	:	Success
موضوع	:	استقامت و پشتکار
موضوع	:	Perseverance (Ethics)
موضوع	:	سخت کوشی
موضوع	:	Diligence
شناسه افزوده	:	مهاجر، سیدمحمد، ۱۳۶۲ -
رده بندی کنگره	:	۶۳۷BF
رده بندی دیویی	:	۱/۱۵۸
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۵۱۵۸۸۲
اطلاعات رکوردر کتابشناسی	:	۱۵۸۸۲

عنوان	:	نقشه سرسختی
مؤلف	:	خورشید زهره مهقانی، دکترسیدمحمد مهاجر
ناشر	:	موسسه انتشارات نیشا
ویراستار	:	گروه ویراستاران موسسه انتشارات نیشا
صفحه آرای	:	گروه طراحی موسسه انتشارات نیشا
طراح جلد	:	گروه گرافیک کاران موسسه انتشارات نیشا
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۹۸۲۵۲-۷-۳
نوبت	:	اول پاییز ۱۴۰۰
شمارگان	:	۱۵۰ جلد

تلفن: ۰۲۱۴۳۸۳۳۷۰۹ - ۰۹۹۱۲۷۷۲۲۳۸

www.nishapub.com

*

www.dralirezaashouri.com

صحافی: نسیم

چاپخانه: نسیم

مراکز توزیع: گروه بین المللی نیشا، گروه آموزشی دکترعاشوری،
فروشگاه‌های اینترنتی نیشا، وبسایت رسمی دکترعلیرضا عاشوری رودبشتی
تهران، انتهای اشرفی اصفهانی، بلوار سیمون بولیوار،
شهرک نفت، کد پستی: ۱۴۶۹۸۴۱۹۷۱
قیمت: ۷۵ هزار تومان

کلیه حقوق و حق چاپ متن و عنوان کتاب به ثبت رسیده است و مطابق قانون حقوق مولفان و مصنفان مصوب ۱۳۶۸ محفوظ و متعلق به موسسه انتشارات نیشا می باشد. هرگونه برداشت، تکثیر، کپی برداری به هر شکل (چاپ، فتوکپی، انتشار الکترونیکی) بدون اجازه ی کتبی از موسسه انتشارات نیشا ممنوع بوده و متخلفین تحت پیگرد قانونی قرار خواهند گرفت. «موسسه انتشارات نیشا»



فهرست



۷	پیشگفتار ناشر
۱۵	پیشگفتار نویسندگان
	فصل اول:
۲۱	مورچگانی که باید شناخت و فیلترهایی که باید عوض کرد
۲۲	مشکل در بروزرسانی (سخت افزار و نرم افزار قدیمی):
۲۵	افکار خود کار منفی (نا کار آمد): این مورچگان اخمو
۲۷	چگونه بازی را به مورچگان اخمو میبازیم؟
۲۸	و اما فصل ۹ گانه مورچه ای چیست؟
۳۰	مورچگان اخمو در حال کارند
	منوی مورچه ای با دسر فاجعه:
۳۱	پیش غذا: حقارت با مخلفات یا سوپ همه یا هیچ
۳۳	میان وعده: یکی بخر چند تا ببر (تعمیم افراطی)
۳۳	سالاد مخصوص فراموش نشود: با سس افسردگی و مواد اولیه تازه
۳۶	نقطه تغییر، کاغذ دیواری ها ذهن ما:
۳۹	نشستن در حیات خلوت (زمان برنامه نویسی جدید):
۴۰	آرامش و آرامش و آرامش
۴۱	گپ دوستانه: خطاهایی که ما را می شناسند و ما هرگز آنها را نشناختیم
۴۳	اینطور به قضیه نگاه کنیم:
	فصل دوم: نقشه قدیمی و قطب نمای، سرسختی،

۴۹	تکه هایی کوچک، او تصویری بزرگ
۵۰	وقتی نقشه قبلی گم بشود
۵۲	قطب نمای طلایی
۵۵	خصوصیات افراد سرسخت و کم طاقت
۵۵	سرسختی چیزی بیش از تلاش کردن
۶۱	مرحله اول شناسایی
۶۲	مرحله دوم: نقشه ها از قدیم تا جدید
۶۷	مرحله آخر: موشک بازی توهمی شیرین
۷۷	فصل سوم: این پتکتم عظیم دوست داشتی
۸۳	بخش اول: تعهد، چگونه سرسخت شویم؟
۸۶	بخش دوم: کنترل (روایات را زایل کن)
۸۷	بخش سوم: چالش (دم بذر گرم که سختی خاک برایش هیچ است
۸۸	بخش آخر: حمایت اجتماعی (چه کسانی هوادارن؟)
۹۵	فصل چهارم: فنرهایی که نمی شکند
۹۶	این بچه رئیس های چدنی
۹۹	ضد فنرها قاتلان خاموش
۱۰۰	استراتژی های شترمرغی
۱۰۳	قاتل دوم: این گروه خیلی خشن
۱۰۵	قاتل آخر: مسلسل سرزنش
۱۰۸	انعطاف فنر از کجا می آید؟
۱۱۹	سخن آخر: پروانه شدن: از پيله تا پرواز
۱۲۴	فهرست منابع و مآخذ:
۱۳۷	آشنایی با عمده فعالیت های موسسه انتشارات نیشا

پیشگفتار ناشر

پدیده سرسختی، امتناع از تجدیدنظر در عقاید یا دیدگاه های انسانی، علیرغم شواهد متضاد، یک تصویر مفید از این روش رویارویی است که در هر موقعیتی، روشهای متعددی برای مشاهده "حقایق" یک مسئله وجود دارد. همانطور که در این کتاب رانیکارهایی توسط مؤلفین ارائه میگردد به زبان ساده، استدلال می شود که مطالعه در حوزه ی سرسختی انسان را با رویکرد تدافعی روبرو می سازد و توانایی انسان را به حداکثر خود نزدیک می سازد. این پدیده نتیجه وجود ساختارهای منطقی و سیستم های ارزشی کاملاً متفاوت اما همزمانی است که اغلب هنگام تعامل افراد با هم برخورد می کنند. این نکته منجر به ادعای اصلی در این

کتاب می شود: اینکه این ساختارهای متفاوت بحث، در واقع سیستم هایی هستند تدافعی که در ساختار برخورد انسان سرسخت بر شناخت ما از جهان عمیقاً تأثیر می گذارد. به طور خاص، یک انسان سرسخت، مجموعه ای از عناصر به هم پیوسته از جمله (اعتقادات، استدلال ها، منطق ها و فلسفه ی وجوبی و وجودی انسان و حتی متونی است که انسان از آن بهره می گیرد تا در بقای خویش به طوری که به نوعی سبک زیستی اش باشد رفتار نماید که در یک سیستم خود سازمان یافته قرار می گیرد. مرزهای این سیستم به گونه ای تثبیت شده است که برای فردی که گرفتار یک سیستم تهاجمی خاص است، (۱) شناخت او از رویدادها، متون و کلمات خاص ثابت است، (۲) درک کلی آنها معانی ایستا از نظر داخلی منسجم خواهند بود و (۳) سیستم توسط سایر سیستم ها نظیر گفتگو، روابط اجتماعی، ساختار بیولوژیکی و فیزیکی انسان که با آنها ارتباط دارد محدود می شود. به این معنا، یک یک نظام در یک "بدن" است که کاملاً "درباره" زمینه های آن توضیح داده خواهد شد و به شکل

گیری فرایندهای شناختی کمک می کند. برای نشان دادن این نکات، این کتاب یک باور خاص دست یافته که بتواند هرچند با زبانی ساده به بررسی و شناخت انسان پردازد. این گونه ی انسانی به نظر می رسد در برابر تغییرات بسیار مقاوم است. آنچه اغلب به عنوان ویژگی های منحصر به فرد یک ایدئولوژی یا یک جریان فکری به عنوان باورهای سرسختانه تلقی می گردد، در واقع بخشی جدایی ناپذیر و پیچیده از نحوه ایجاد و تداوم همه شناخت (و دانش) در یک سیستم و نظام انسانی است.

در روش های متنوعی باید این نقشه را بگیری کرد. در بازی درمانی و تمرینات ورزشی انتخابی بر اعتماد به نفس، خودکارآمدی جسمانی و سرسختی روانی در کودکان و نوجوانان باید این نقشه را کاوید.

نتایج پژوهشگران نشان داده ست که بین میانگین اعتماد به نفس، استحکام ذهنی و خودکارآمدی جسمانی در سه گروه کنترل، گروه آزمایش تحت بازی درمانی و گروه آزمایش تحت فعالیت های ورزشی

انتخابی تفاوت معنی داری وجود دارد. به نوعی، تأثیر تمرینات ورزشی انتخابی بر اعتماد به نفس، سرسختی و خودکارآمدی جسمانی کودکان بیشتر از بازی درمانی بود و این بحران نسل نوین جهان و فرزندان زیر ۲۰ سال سخت کار را برای تربیت و پرورش آنان سخت کرده است. والدینی که عمدتاً به دلایل متعدد معیشتی در سختی و تعب و رنج زیستن کودکی تا نوجوانی شان را به یاد می آورند اکنون دقیقاً پس از ۲۰ سال خودشان فرزندانی را دارند پرورش می دهند که با مقیاس پرورشی دو دهه ی گذشته قابل قیاس نیست و عملاً می توان گفت قیاس مع الفارغ است. اما این گناه فرزندان گذشته و والدین و انسانهای امروز در چیست که نمی توانند این پارادوکس مهیب را هضم کنند در هر مقایسه ای و پدیده ای که مواجه می شوند خودشان یادشان می آید که رنج گذشته و امکانات نوین جهان امروز چگونه به این سرعت دچار دگرگونی شده است و جهان مجازی حقیقتاً چگونه آنها را درگیر خودشان و فرزندانشان کرده

است. و فرزندی که در دنیای آی.او.اس^۱ و اندروید^۲ متولد می شود جهان دو دهه ی پیش را زمانی که با سوابق انسان گذشته روبرو می شود حیرت زده می شود. حتی در برخی از کودکان و نوجوانان نیز این پدیده ی تاریخی جزئی از غریب‌اورترین داستان‌هایی ست که می توانند بشنوند. حتی این نسل Z که نسل جریان یاد شده است، می تواند جریان واقعی بودن داستان منظوم رستم و سهراب را باور کند اما اینکه والدین شان با تنها دو سه دهه اختلاف سنی در دنیایی به سر می بردند که تلفن در خانه ها بسیار اندک بود و در پایتخت کشورش ایران، مردم از یکدیگر سیب زمینی و پیاز و گوجه و گوشت و مرغ فرض می گرفتند و رفت و آمد همسایگان را از زبان والدین می شنوند و اکنون حتی شاید همسایه ی دیوار به دیوار آپارتمانشان را هم به اسم نشناسند چه برسد به ارتباطات آنگونه ی آن روزگار.

^۱ IOS^۲ ANDROID