

طرز فکر

روانشناسی نوین موفقیت

Mindset

چگونه می‌توانیم قابلیت‌ها و استعدادهايمان را

شکوفا کنیم :

- رفتار
- کسب‌وکار
- روابط عاطفی
- تربیت فرزند
- مدرسه و دانشگاه

دکتر کارول دوک

(استاد روانشناسی دانشگاه استنفورد)

مترجم: شهلا ثریاصفت

طرز فکر

روانشناسی جدید موفقیت

چگونه یاد بگیریم قابلیت‌هایمان را عملی کنیم!

دکتر کارول دِوک

(استاد روانشناسی دانشگاه استنفورد)

شهلا ثریاصفت

سرشناسه	: دوک، کارول <i>Dweck, Carol</i>
عنوان و نام پدیدآور	: طرز فکر؛ روانشناسی جدید موفقیت/ نوشته کارول دوک؛ ترجمه شهلا ثریاصفت؛ ویراستار طاهره خیرآبادی.
مشخصات نشر	: تهران، نوین، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۰ صفحه.
شابک	: ۹۵۹۷۳-۵-۲-۶۰۰-۹۷۸: ۱۸۰,۰۰۰ ریال
فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: عنوان اصلی: Mindset; The New Psychology of Success: ۲۰۰۷
موضوع	: روانشناسی موفقیت
رده‌بندی کنگره	: BF 773 / ۵۹ط۴ ۱۳۹۵
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۳/۸
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۲۲۷۰۸۷



عنوان:	طرز فکر؛ روانشناسی جدید موفقیت
مؤلف:	دکتر کارول دوک
مترجم:	شهلا ثریاصفت
ویراستار:	طاهره خیرآبادی
زمان و نوبت چاپ:	۱۳۹۵، اول
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۷۳-۵-۲
بها:	۱۸,۰۰۰ تومان

کلیه حقوق کتاب برای ناشر محفوظ است.

فهرست

- مقدمه ۹
- فصل ۱) طرز فکر ۱۳
- چرا مردم متفاوت هستند؟ ۱۴
- همه این‌ها چه مفهومی برای شما دارد؟ دو طرز فکر ۱۶
- نگاهی به دو طرز فکر ۱۸
- خوب، چه خبر؟ ۲۱
- بینش نسبت به خود: چه کسی دیدگاه‌های دقیقی از دارایی‌ها و ۲۳
- چه چیزی قرار است در آینده اتفاق بیفتد؟ ۲۴
- فصل ۲) درون طرز فکر ۲۷
- آیا موفقیت به معنای یادگیری یا اثبات باهوش بودن شما است؟ ۲۸
- طرز فکرها معنای شکست را تغییر می‌دهند. ۴۹
- طرز فکر معنای تلاش را عوض می‌کند ۵۷
- سؤال‌ها و پاسخ‌ها ۶۴
- فصل ۳) حقیقت توانایی و دستاورد ۷۷
- طرز فکر و موفقیت در مدرسه ۷۹
- آیا توانایی‌های هنری، یک هدیه است؟ ۹۱
- خطر تمجید و ستایش و عناوین مثبت ۹۵
- القاب منفی و نحوه عملکرد آن‌ها ۱۰۰
- فصل ۴) ورزش‌ها: طرز فکر یک قهرمان ۱۰۹
- ایده استعداد طبیعی ۱۱۱
- شخصیت ۱۲۱
- موفقیت چیست؟ ۱۳۰
- شکست چیست؟ ۱۳۱
- ستاره بودن به چه معناست؟ ۱۳۶

۱۳۹	شنیدن طرز فکرها.....
۱۴۳	فصل ۵) کسب‌وکار: طرز فکر و رهبری.....
۱۴۳	انرون و طرز فکر استعداد.....
۱۴۵	سازمان‌هایی که رشد می‌کنند.....
۱۴۷	مطالعه طرز فکر و تصمیمات مدیریت.....
۱۴۸	رهبری و طرز فکر ثابت.....
۱۵۱	رهبران طرز فکر ثابت در عمل.....
۱۷۶	مطالعه فرآیندهای گروهی.....
۱۷۷	گروه فکری در مقابل ما فکر می‌کنیم.....
۱۸۰	رهبران متولد می‌شوند و یا ساخته می‌شوند؟.....
۱۸۳	فصل ۶) روابط: طرز فکرها در روابط عاشقانه.....
۱۸۷	روابط متفاوت است.....
۱۸۸	طرز فکرها عاشق می‌شوند.....
۱۹۹	شریک به‌عنوان دشمن.....
۲۰۱	رقابت: چه کسی بهترین است؟.....
۲۰۳	پیشرفت کردن در روابط.....
۲۰۴	دوستی.....
۲۰۷	کم‌رویی.....
۲۱۰	قدرها و قربانیان: بررسی مجدد انتقام.....
۲۲۱	فصل ۷) والدین، معلمان و مربیان: طرز فکرها از کجا می‌آیند؟.....
۲۲۳	پدر و مادرها (و معلمان): پیام‌هایی درباره موفقیت و شکست.....
۲۴۴	معلمان (والدین): چه چیزی باعث ایجاد یک معلم (والدین) بزرگ می‌شود؟.....
۲۶۱	مربی با طرز فکر رشد در عمل.....
۲۶۷	میراث ما.....
۲۶۹	فصل ۸) تغییر طرز فکرها.....
۲۶۹	ماهیت تغییر.....

۲۷۳	سخنرانی‌های طرز فکر
۲۷۵	کارگاه آموزشی طرز فکر
۲۷۹	مغزشناسی
۲۸۱	اطلاعات بیشتری درباره تغییر
۲۸۵	برداشتن گام اول: یک کارگاه آموزشی برای شما
۲۹۰	افرادی که می‌خواهند تغییر کنند
۲۹۴	تغییر طرز فکر فرزندتان
۳۰۷	یادگیری و کمک به یادگیری
۳۰۸	جاده پیش‌رو
۳۱۰	درباره نویسنده

مقدمه

روزی دانشجویانم مرا وادار کردند که بنشینم و از من خواستند این کتاب را بنویسم. آن‌ها می‌خواستند مردم بتوانند از کار ما استفاده کنند تا زندگی‌شان را بهتر کنند. این کاری بود که برای مدت زمان طولانی در پی انجام آن بودم؛ اما به اولویت شماره یک من در زندگی تبدیل شد. کار من بخشی از یک سنت روان‌شناسی است که نشان‌دهنده قدرت باورهای مردم است. این‌ها ممکن است باورهایی باشند که از وجود آن‌ها آگاه هستیم یا نیستیم؛ اما به شدت بر آنچه که می‌خواهیم و اینکه موفق می‌شویم آن را به دست آوریم یا نه، تأثیر می‌گذارند. این سنت همچنین نشان می‌دهد که چگونه تغییر باورهای مردم، حتی ساده‌ترین باورها، می‌تواند اثرات عمیقی داشته باشد. در این کتاب خواهید آموخت که چگونه باوری ساده در مورد خودتان - باوری که آن را در تحقیقاتمان کشف کردیم - بخش زیادی از زندگی شما را هدایت می‌کند. در واقع، به هر بخشی از زندگی شما نفوذ می‌کند. بسیاری از تفکراتی که درباره شخصیت خودتان دارید، در واقع ناشی از این «طرز فکر» است. بسیاری از چیزهایی که ممکن است مانع از تحقق توانمندی‌های شما شود، از آن نشأت می‌گیرد.

هیچ کتابی تاکنون این طرز فکر را توضیح نداده است و به مردم نشان نداده که چگونه از آن در زندگی‌شان استفاده کنند. شما به یک باره افراد بزرگ در زمینه علوم و هنر، ورزش و تجارت و آن‌هایی را که می‌توانستند به فرد بزرگی تبدیل شوند، درک خواهید کرد. همسر، رئیس، دوستان و بچه‌هایتان را درک خواهید کرد. متوجه خواهید شد که چگونه توانایی‌های بالقوه خود و فرزندان‌تان را از بندرها کنید.

باعث افتخار من است که یافته‌هایم را با شما به اشتراک بگذارم. علاوه بر داستان‌ها و گزارش‌ها درخصوص افرادی که در تحقیقاتم حضور داشتند، هر فصل پر از داستان‌هایی است که برگرفته از تیتز خبرها و یا براساس زندگی و تجربه‌های خودم است، بنابراین می‌توانید طرز فکر را در عمل ببینید (در اغلب موارد، نام و اطلاعات شخصی برای حفظ حریم شخصی تغییر یافته است؛ در برخی موارد، چند فرد در قالب یک فرد ارائه شده‌اند تا نتایج روشن‌تری به دست آید).

در پایان هر فصل و در تمام فصل آخر، به شما راه‌های استفاده از درس‌ها را نشان می‌دهم. راه‌هایی که به کمک آن‌ها، طرز فکر هدایت‌کننده زندگی‌تان را تشخیص دهید، درک کنید چگونه کار می‌کند و در صورت تمایل آن را تغییر دهید.

نکته کوچکی در مورد دستور زبان: من آن را می‌دانم و دوست دارم اما در همه جای کتاب حاضر از آن پیروی نکرده‌ام. من جملات را با «و» و «اما» شروع می‌کنم. جملات را با حروف اضافه تمام می‌کنم. کلمه جمع «آن‌ها» را در جاهایی استفاده می‌کنم که باید کلمه «او» استفاده شود. این کار را برای خودمانی بودن و درگیری بی‌واسطه با موضوع انجام داده‌ام و امیدوارم افراد سخت‌گیر این کار را ببخشند. می‌خواهم این فرصت را قدر بدانم و از همه افرادی که انجام تحقیقاتم و نوشتن این کتاب را امکان‌پذیر ساختند، تشکر کنم. دانشجویانم، تحقیقات مرا به کاری سراسر لذت و خوشی تبدیل کردند. امیدوارم به همان اندازه که من از آن‌ها یاد گرفته‌ام آن‌ها نیز از من یاد گرفته باشند. همین‌طور می‌خواهم از سازمان‌هایی که از تحقیقات ما حمایت کردند، تشکر کنم: بنیاد ویلیام تی گرانت، بنیاد ملی علوم، وزارت آموزش، مؤسسه ملی سلامت روان، مؤسسه ملی بهداشت کودکان و توسعه انسانی و بنیاد اسپنسر.

افراد رندوم هاس مشوق‌ترین تیمی بوده‌اند که می‌توانستم آرزوی همکاری با آن‌ها را داشته باشم: وبستر یانس، دانیل میناکر، تام پری و مهم‌تر از همه، کارولین ساتون، ویراستارم. هیجان شما درخصوص کتابم و پیشنهادهای عالی‌تان، باعث ایجاد تفاوت‌ها و تمایزها شده است. از نماینده فوق‌العاده‌ام، گیلز اندرسون و همچنین هایدی گرانت، بابت آشنا کردنم با او تشکر می‌کنم.

از همه کسانی که اطلاعات و بازخوردهایشان را به من ارائه دادند، متشکرم، اما از پولی شولمن، ریچارد دووک و ماریان پشکین بابت نظرات عالی و خردمندانه‌شان به‌طور ویژه‌ای سپاسگزارم. درنهایت، از همسرم، دیوید تشکر می‌کنم که عشق و شور و شوق او، بُعد دیگری به زندگی من بخشید. پشتیبانی او در طول این پروژه فوق‌العاده بود.

موضوع کار من درخصوص رشد بوده است و به رشد خود من کمک کرده است. آرزوی من این است که برای شما هم به همان اندازه مفید باشد.

فصل ۱) طرز فکر

هنگامی که محقق جوانی بودم و به تازگی شروع به فعالیت کرده بودم، اتفاقی افتاد که زندگی مرا تغییر داد. درک این موضوع که چگونه افراد با شکست برخورد می‌کنند ذهن مرا به خود مشغول کرده بود و تصمیم گرفتم با تماشای چگونگی دست‌وپنجه نرم کردن دانش‌آموزان با مشکلات سخت، آن را مورد مطالعه قرار دهم؛ بنابراین بچه‌ها را یکی‌یکی به اتاقی در مدرسه‌شان بردم، کاری کردم که احساس راحتی داشته باشند و سپس یک سری پازل به آن‌ها دادم تا حل کنند. اولین پازل‌ها نسبتاً آسان بودند اما بعدی‌ها سخت بودند. همان‌طور که دانش‌آموزان غر زدن، عرق کردند و به شدت تلاش کردند، راهکارهای آن‌ها را تماشا کردم و آنچه را که فکر و احساس کردند، مورد بررسی قرار دادم. انتظار داشتم در میان کودکان، تفاوت‌هایی در چگونگی برخورد با مشکلات باشد، اما چیزی دیدم که هرگز انتظار آن را نداشتم. در مواجهه با پازل‌های سخت، پسر ده‌ساله‌ای صندلی‌اش را جلو کشید، دست‌هایش را به هم مالید، لب‌هایش را به هم زد و فریاد زد: «من عاشق چالش هستم!» یکی دیگر درحالی که به‌سختی مشغول پازل‌ها بود، با خوشحالی نگاه کرد و با اقتدار گفت: «می‌دانید، امیدوار بودم این آموزنده باشه!»

متعجب شدم. آن‌ها چه اشتباهی می‌کردند؟ همیشه فکر می‌کردم که شما یا شکست می‌خورید یا نه! هرگز فکر نمی‌کردم کسی شکست را دوست داشته باشد. آیا آن‌ها، کودکان عجیب‌وغریبی بودند یا از چیزی آگاه بودند؟

همه مردم الگویی دارند، الگویی که در لحظات بحرانی زندگی، راه را به آن‌ها نشان داده است. این کودکان الگوهای من بودند. آن‌ها آشکارا چیزی می‌دانستند که من از آن مطلع نبودم و مصمم شدم که باید از آن سر در بیاورم تا نوع طرز فکری را که می‌تواند «شکست» را به یک «موهبت» تبدیل کند، درک کنم. آن‌ها چه می‌دانستند؟

آن‌ها می‌دانستند که ویژگی‌های انسان، مانند مهارت‌های فکری از طریق تلاش قابل پرورش یافتن است و این چیزی بود که انجام می‌دادند؛ یعنی باهوش‌تر می‌شدند. نه تنها با شکست دلسرد نمی‌شدند، بلکه حتی فکر نمی‌کردند که در حال شکست خوردن هستند. آن‌ها فکر می‌کردند که در حال یادگیری هستند.

از طرف دیگر، گمان می‌کردم که ویژگی‌های انسان تغییرناپذیرند. شما یا باهوش هستید یا نیستید و شکست یعنی که باهوش نبوده‌اید. به همین سادگی! اگر بتوانید به سمت موفقیت بروید و از شکست (به هر قیمتی) اجتناب کنید، می‌توانید باهوش باقی بمانید. مبارزات، اشتباهات و پشتکار، غیرضروری و بی‌اهمیت بودند.

اینکه آیا ویژگی‌های انسان چیزی است که می‌تواند پرورش داده شود یا غیرقابل تغییر است، موضوعی قدیمی است اما معنای این باورها برای شما، موضوع جدیدی است: پیامدهای ناشی از این تفکر که هوش یا شخصیتتان چیزی است که می‌توانید آن‌ها را توسعه دهید، در مقابل اینکه آن‌ها صفات عمیق و ثابتی هستند، چیست؟ بیا بید در ابتدا به بحث قدیمی و به‌شدت جنجالی درباره طبیعت و فطرت انسان نگاهی بیندازیم و سپس به این سؤال برگردیم که این باورها چه مفهومی برای شما دارند.

چرا مردم متفاوت هستند؟

از ابتدای تاریخ بشر، افراد به‌طور متفاوتی فکر کرده‌اند، به‌طور متفاوتی عمل کرده‌اند و متفاوت از یکدیگر زندگی کرده‌اند. قطعاً کسی این سؤال را پرسیده بود که چرا افراد متفاوت هستند. چرا برخی از افراد باهوش‌تر یا بااخلاق‌ترند؟ و آیا چیزی وجود دارد که آن‌ها را برای همیشه متفاوت می‌کند؟ در این زمینه کارشناسان به دو گروه با نظریه‌های متفاوت تقسیم شدند. برخی ادعا کردند که یک اساس فیزیکی قوی برای این تفاوت‌ها

وجود دارد که آن‌ها را اجتناب‌ناپذیر و تغییرناپذیر می‌کند. در طول اعصار، منظور از این به اصطلاح تفاوت‌های فیزیکی، برجستگی روی جمجمه، اندازه و شکل آن (جمجمه‌شناسی) بوده و امروزه، منظور از آن زن است. گروه دوم کارشناسان، تفاوت‌های شدید در پس‌زمینه، تجربه، آموزش یا شیوه‌های یادگیری افراد را منشا این تفاوت‌ها می‌دانستند. شاید از دانستن این موضوع تعجب کنید که قهرمان بزرگ این دیدگاه آلفرد بینه، مخترع آزمون IQ بود. آیا آزمون IQ به‌طور مختصر به معنای هوش تغییرناپذیر کودکان نبود؟ در واقع نه. بینه، مردی فرانسوی بود که در اوایل قرن بیستم در پاریس کار می‌کرد و این تست را طراحی کرد تا کودکانی را شناسایی کند که سیستم آموزشی مدارس عمومی پاریس برایشان مفید نبود. بدین صورت برنامه‌های آموزشی جدیدی می‌توانست طراحی شود که این دانش‌آموزان را به مسیر پیشرفت بازگرداند. بینه بدون انکار تفاوت‌های فردی در هوش کودکان، معتقد بود که آموزش و تمرین می‌تواند تغییرات اساسی در هوش به ارمغان آورد. او در کتاب «ایده‌های مدرن در مورد کودکان» خود، که در آن خلاصه‌ی کارش با صدها کودکی را که با مشکلات یادگیری دست به گریبان بودند را بیان می‌کند، می‌گوید:

چند تن از فلاسفه مدرن... ادعا می‌کنند که هوش هر فرد مقدار ثابتی است، مقداری که نمی‌تواند افزایش یابد. باید به این بدبینی وحشیانه اعتراض کرده و واکنش نشان دهیم. ما با تمرین، آموزش و مهم‌تر از همه، روش، موفق به افزایش توجه، حافظه و قضاوت‌مان می‌شویم و به معنای واقعی کلمه به فرد باهوش‌تری نسبت به قبل تبدیل می‌شویم.

حق با کیست؟ امروزه اکثر کارشناسان معتقدند که این یک شرایط «یا... یا...» یعنی انتخاب بین دو چیز و صرفاً طبیعت یا تربیت، زن یا محیط نیست. به این مفهوم که یک بدهستان دائمی میان این دو وجود دارد. در واقع، همان‌طور که گیلبرت گوتلیب، عصب‌شناس برجسته بیان می‌کند، نه‌تنها زن‌ها و محیط در رشد ما با یکدیگر همکاری دارند، بلکه زن‌ها نیازمند ورودی‌هایی از محیط هستند تا به‌درستی کار کنند. در عین حال، دانشمندان دارند متوجه می‌شوند که افراد از ظرفیت یادگیری مادام‌العمر و رشد مغزی بیشتری نسبت به آنچه تاکنون فکر می‌کردند، بهره‌مند هستند. البته، هر فرد استعداد‌های

ژنتیکی منحصربه‌فردی دارد. افراد ممکن است با سرشت‌های متفاوت و استعداد‌های مختلف شروع کنند، اما روشن است که تجربه، آموزش و تلاش شخصی، آن‌ها را در ادامه راه به جلو می‌برد. رابرت اشترنبرگ، استاد هوش امروزی، درباره عامل عمده دستیابی مردم به تخصص می‌نویسد: «این یک توانایی ثابت قبلی نیست؛ بلکه تعهد هدفمند است.» یا همان‌طور که بینه بیان کرده است، همیشه افرادی که به باهوش‌ترین نحو شروع می‌کنند، آن‌هایی نیستند که در آخر به بهترین نتایج دست می‌یابند.

همه این‌ها چه مفهومی برای شما دارد؟ دو طرز فکر

نظرات تخصصی صاحب‌نظران درباره مسائل علمی، یک مسئله است و درک چگونگی به‌کارگیری این دیدگاه‌ها در مورد خودتان، مسئله‌ای دیگر! به مدت بیست سال، تحقیقات من نشان داده است که دیدگاهی که برای خودتان اتخاذ می‌کنید، به‌شدت روی شیوه‌ای که زندگی‌تان را پیش می‌برید، تأثیر می‌گذارد؛ تعیین می‌کند که آیا می‌توانید شخصی باشید که می‌خواهید و اینکه آیا به آن چیزهایی که سزاوار آن هستید، دست خواهید یافت. چگونه این امر اتفاق می‌افتد؟ چطور یک باور ساده می‌تواند چنان قدرتی داشته باشد که روان‌شناسی و در نتیجه، زندگی شما را دگرگون کند؟

باور داشتن به ویژگی‌های تغییرناپذیر، یعنی **طرز فکر ثابت**، فوریتی ایجاد می‌کند که خودتان را بارها و بارها اثبات کنید. اگر تنها مقدار معینی هوش، شخصیت و شخصیت اخلاقی دارید، خب پس بهتر است ثابت کنید که مقدار زیادی از آن‌ها را دارید. احساس کمبود در این اساسی‌ترین ویژگی‌ها، نتیجه‌ی مطلوبی در بر نخواهد داشت.

بعضی از ما با این طرز فکر از سنین کودکی آموزش دیده‌ایم. حتی در دوران کودکی، من روی باهوش‌بودن متمرکز بودم، اما طرز فکر ثابت، واقعاً توسط خانم ویلسون، معلم کلاس ششم، به من القا شده بود. برخلاف آلفرد بینه، او معتقد بود که امتیاز بهره هوشی (IQ) افراد، کل داستان زندگی آن‌ها را می‌گوید. ما در کلاس به ترتیب IQ می‌نشستیم و تنها به دانش‌آموزانی که دارای بالاترین IQ بودند برای حمل پرچم و بقیه کارها اعتماد می‌شد. گذشته از دردهایی که او با قضاوت‌های خود برمی‌انگیخت، طرز فکری ایجاد می‌کرد که در نتیجه‌ی آن، همه افراد کلاس تنها یک هدف همیشگی داشتند، اینکه

باهوش به نظر بیایند، نه احمق! چه کسی به یادگیری اهمیت می‌داد یا از آن لذت می‌برد وقتی که هر بار که از امتحان می‌گرفت یا ما را برای درس جواب دادن صدا می‌کرد تمام وجود ما پر از احساس خطر می‌شد؟ افراد بسیاری را با این هدف، یعنی اثبات خودشان در کلاس درس، در حرفه و در روابطشان دیده‌ام. هر وضعیتی تأیید هوش، شخصیت یا کاراکتر آن‌ها را به چالش می‌کشد. هر موقعیتی اینگونه ارزیابی می‌شود: آیا موفق خواهم شد یا شکست خواهم خورد؟ آیاباهوش به نظر می‌رسم یا کندذهن؟ آیا قبول خواهم شد یا نه؟ آیا احساس یک برنده را خواهم داشت یا یک بازنده؟ اما آیا برای جامعه ما هوش، شخصیت و کاراکتر ارزشمند نیستند؟ آیا خواستن این صفات عادی نمی‌باشد؟ بله اما...

طرز فکر دیگری وجود دارد که در آن، این ویژگی‌ها صرفاً وسیله‌ای برای انجام کارها نبوده و مجبور نیستید با آن‌ها زندگی کنید و همواره در تلاش باشید تا خود و دیگران را متقاعد کنید که برنده هستید، حال آنکه مخفیانه نگرانید که این‌گونه نیست. در بازی پوکر، دست سلطنتی (شاه، بی‌بی، سرباز) دارید درحالی که مخفیانه نگران آن هستید که دست شما فقط یک جفت ده است. در این طرز فکر، آنچه که در ابتدا از آن بهره‌مند هستید (دستی که در بازی پوکر دارید) فقط نقطه شروع پیشرفت است. **طرز فکر رشد** براساس این باور است که می‌توانید ویژگی‌های اولیه خود را از طریق تلاش، پرورش دهید. اگرچه افراد ممکن است در موارد زیادی، مانند استعداد و مهارت‌های اولیه، علایق یا خلق‌و‌خو و سرشت با یکدیگر تفاوت داشته باشند، اما همه افراد می‌توانند از طریق ممارست و تجربه تغییر کرده و رشد کنند. آیا افرادی که این طرز فکر را دارند بر این باورند که هر کسی می‌تواند هر چه که دوست دارد باشد یا هر کسی با انگیزه یا آموزش مناسب می‌تواند انیشتین یا بتهوون شود؟ نه، اما آن‌ها بر این باورند که توانمندی واقعی افراد، نامشخص است و پیش‌بینی آنچه که می‌توان با سال‌ها عشق، رنج و آموزش به‌دست آورد، غیرممکن است. آیا می‌دانید که داروین و تولستوی کودکان عادی محسوب می‌شدند. یا اینکه بن هوگان، یکی از بزرگ‌ترین گلف‌بازان تمام دوران، در کودکی کاملاً دست‌وپا چلفتی و فاقد ظرافت بود؟ و اینکه سیندی شرم‌ن عکاس که تقریباً در همه لیست‌های مهم‌ترین هنرمندان قرن بیستم حضور داشته است، در اولین دوره عکاسی خود مردود

شد؟ اینکه به جرالدين پيچ، يکي از بزرگ‌ترين بازيگران زن، توصيه شد که به دليل نداشتن استعداد، بازيگري را رها کند؟

می‌توانید ببینید که چگونه این باور، یعنی ایجاد خصوصیات محبوب و مورد علاقه، موجب اشتیاق به یادگیری می‌شود. چرا هنگامی که می‌توانید بهتر شوید، زمانتان را برای اثبات عالی بودن خود اتلاف می‌کنید. چرا به جای غلبه بر نقاط ضعف خود، آن‌ها را پنهان می‌کنید؟ چرا به جای اینکه در جست‌وجوی دوست یا همسری باشید که فقط می‌تواند عزت‌نفس شما را تقویت کند، به دنبال فردی نیستید تا شما را به چالش کشیده و موجب رشد شما شود؟ و چرا به دنبال چیزهایی هستید که آزمایش‌شده و درست می‌باشند و نه تجربی که شما را رشد خواهند داد؟ داشتن شور و شوق برای رشد و پایبند ماندن به آن، حتی (و یا به خصوص) هنگامی که اوضاع به‌خوبی پیش نمی‌رود، مشخصه طرز فکر رشد است. این طرز فکری است که به افراد اجازه می‌دهد تا در طول برخی از بحرانی‌ترین زمان‌های زندگی‌شان رشد کنند.

نگاهی به دو طرز فکر

برای اینکه به‌خوبی و با وضوح هر چه تمام‌تر احساس کنید که این دو طرز فکر چگونه عمل می‌کنند، تصور کنید که فرد بالغ جوانی هستید که روز واقعاً بدی دارد:

روزی به کلاسی می‌روید که واقعاً برایتان مهم است و آن را خیلی دوست دارید: استاد برگه‌های امتحان میان‌دوره‌ای را تصحیح کرده و به کلاس برمی‌گرداند. شما C+ گرفته‌اید. بسیار مأیوس می‌شوید. عصر در راه بازگشت به خانه، درمی‌یابید که در پارکینگ جریمه شده‌اید. واقعاً ناامید می‌شوید، با بهترین دوستان برای بیان تجربه خود تماس می‌گیرید اما او هم به‌نوعی بی‌اعتنایی می‌کند. چه فکری می‌کنید؟ چه احساسی دارید؟ چه کار می‌کنید؟ وقتی این سؤالات را از افرادی با طرز فکر ثابت پرسیدم، این جواب آن‌ها بود:

«احساس سرخوردگی می‌کردم»، «فرد کاملاً بازنده‌ای هستم»، «آدم ابله‌ی هستم»، «بازنده هستم»، «احساس بی‌ارزش بودن و احمق بودن می‌کنم و همه بهتر از من هستند»، «به‌دردنخور هستم».

به عبارت دیگر، آن‌ها آنچه را که اتفاق افتاده است به‌عنوان معیار مستقیم شایستگی و ارزش خود می‌بینند. این چیزی است که آن‌ها در مورد زندگی‌شان فکر می‌کنند: «زندگی‌ام رقت‌انگیز است»، «زندگی ندارم»، «کسی، آن بالا مرا دوست ندارد»، «جهان علیه من است»، «همه در تلاش برای نابودی من هستند»، «هیچ‌کس مرا دوست ندارد، همه از من متنفرند»، «زندگی ناعادلانه است و تمام تلاش‌ها بی‌فایده!»، «زندگی هرگز خوب نیست»، «من احمقم. هیچ چیز خوبی هرگز برای من اتفاق نمی‌افتد»، «بدبخت‌ترین فرد روی زمین هستم».

بخشید، آیا موضوع، مرگ و نابودی بود یا فقط نمره، برگه جریمه و تماس تلفنی بد؟ آیا این‌ها تنها افرادی با عزت‌نفس پایین هستند؟ یا آدم‌هایی ذاتاً بدبین؟ نه، وقتی آن‌ها با شکست مواجه نشده باشند، درست به‌اندازه افراد با طرز فکر رشد، احساس ارزشمندی، خوش‌بینی، باهوش‌بودن و جذاب بودن می‌کنند.

پس چگونه برخورد می‌کنند؟ «خودم را به‌زحمت نمی‌اندازم تا زمان و تلاش بسیار زیادی برای انجام هیچ چیز صرف کنم» (به عبارت دیگر، به هیچ‌کس اجازه ندهید که دوباره درخصوص شما قضاوت کند)، «هیچ کاری نمی‌کنم»، «در رختخواب می‌مانم»، «غذا می‌خورم»، «اگر فرصتی گیر بیآورم سر کسی فریاد می‌زنم»، «شکلات می‌خورم»، «موسیقی گوش می‌کنم»، «داخل کمد می‌روم و آنجا می‌نشینم»، «عمداً با کسی مشاجره و دعوا شروع می‌کنم»، «گریه می‌کنم»، «چیزی را می‌شکنم»، چه کار دیگری می‌توان انجام داد؟

کاری برای انجام دادن وجود دارد! می‌دانید، زمانی که این داستان را نوشتیم، عمداً نمره را C^+ و نه F (نمره مردودی) انتخاب کردم، این نمره میان‌دوره بود نه نهایی. این برگه جریمه پارکینگ بود و نه خرابی ماشین. این افراد موردنوعی بی‌اعتنایی قرار گرفتند، نه نادیده گرفته شدن آشکار. هیچ چیز غیرقابل‌برگشت یا فاجعه‌باری رخ نداده بود. با این حال طرز فکر ثابت با استفاده از این مواد اولیه، احساس شکست و عجز مطلق ایجاد می‌کند.

وقتی که به افرادی با طرز فکر رشد همین داستان مشابه را گفتم، این چیزی بود که آن‌ها گفتند. آن‌ها فکر می‌کردند:

«باید در کلاس سخت‌تر تلاش کنم، زمانی که ماشین را پارک می‌کنم مراقب باشم و اگر دوستم روز بدی داشت به او توجه کنم».

«این C+ به من می‌گوید که باید در کلاس بسیار بیشتر تلاش کنم، اما هنوز بقیه ترم را برای بالا بردن نمره‌ام در اختیار دارم».

نمونه‌های بسیار دیگری مثل این وجود دارد، اما فکر می‌کنم متوجه منظور من شده‌اید. اکنون، آن‌ها چگونه باید مقابله کنند؟ به‌طور مستقیم.

«برای آزمون بعدی کلاس، باید بیشتر مطالعه کنم (و یا به شیوه متفاوتی مطالعه کنم)، جریمه را پرداخت می‌کنم و دفعه بعد که با بهترین دوستم صحبت می‌کنم، او را درک می‌کنم».

«بررسی می‌کنم که چه اشتباهی در امتحان داشتم و تصمیم می‌گیرم که بهتر عمل کنم، جریمه پارکینگ را پرداخت می‌کنم و با دوستم تماس می‌گیرم که بگویم دیروز ناراحت بودم».

«در امتحان بعدی تلاش بیشتری می‌کنم، با معلم صحبت می‌کنم، بیشتر مراقب هستم که کجا پارک می‌کنم یا به جریمه پارکینگ اعتراض می‌کنم و سعی می‌کنم بفهمم دوستم چه مشکلی داشته است».

ناراحت‌شدن بابت این قضایا لزوماً به معنای داشتن یکی از طرز فکرها نیست. چه کسی ناراحت نمی‌شود؟ چیزهایی مانند نمره پایین یا مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن توسط یک دوست یا کسی که دوستش دارید، اتفاقات جالبی نیستند. با این حال، آن دسته از افرادی که طرز فکر رشد داشتند خودشان را بر مبنای این اتفاقات توصیف نمی‌کردند و دچار ناامیدی مطلق نمی‌شدند و از تلاش کردن دست برنمی‌داشتند. اگرچه احساس اضطراب می‌کردند، اما برای خطر کردن، مقابله با چالش‌ها و سخت‌کوشی برای دستیابی به موفقیت آماده بودند.

خوب، چه خبر؟

آیا این ایده جدیدی نیست؟ گفته‌ها و ضرب‌المثل‌های زیادی وجود دارد که بر اهمیت خطر کردن و قدرت پشتکار تأکید می‌کنند، مانند «کسی که خطر نمی‌کند، هیچ چیز به دست نمی‌آورد»، «رم در یک روز ساخته نشد»، «اگر بار اول موفق نشدید دوباره و دوباره تلاش کنید» (به‌رحال خوشحال بودم که فهمیدم که ایتالیایی‌ها (و سایر فرهنگ‌ها هم) اصطلاحات مشابهی دارند). آنچه واقعاً شگفت‌انگیز است این است که افراد دارای طرز فکر ثابت، با این جملات موافق نیستند. نظر آن‌ها، این‌گونه است «اگر ریسک نکنید، هیچ چیز از دست نمی‌دهید»، «اگر در ابتدای امر موفق نشدید، احتمالاً توانایی آن را ندارید»، «اگر رم در یک روز ساخته نشد، شاید قرار نبوده که در یک روز ساخته شود». به عبارت دیگر، خطر کردن و تلاش، دو موردی هستند که می‌توانند بی‌کفایتی شما را آشکار کنند و نشان می‌دهند که در حد آن کار نبوده‌اید.

درواقع، مشاهده اینکه تا چه حد افراد دارای طرز فکر ثابت به تلاش اعتقادی ندارند، تکان‌دهنده است.

مسئله دیگری که وجود دارد این است که تفکرات افراد در مورد تلاش و ریسک کردن، از طرز فکر بنیادی‌تر آن‌ها نشأت می‌گیرد البته منظور فقط این نیست که برخی افراد به‌طور اتفاقی، ارزش به‌چالش کشیدن خود و اهمیت تلاش را درک کنند. تحقیقات ما نشان داده است که این امر به‌طور مستقیم از طرز فکر رشد ناشی می‌شود. هنگامی که طرز فکر رشد و تمرکز آن بر پیشرفت را به افراد آموزش می‌دهیم، این ایده‌ها در مورد چالش و تلاش درک می‌شوند. به‌طور مشابه، منظور فقط این نیست که برخی از افراد به‌طور اتفاقی از چالش و تلاش متنفر می‌شوند. هنگامی که (به‌طور موقت) افراد را در طرز فکر ثابت و با تمرکز بر صفات ثابت قرار می‌دهیم، آن‌ها به‌سرعت از چالش می‌ترسند و تلاش را بی‌ارزش تلقی می‌کنند.

اغلب کتاب‌هایی با عناوینی مانند ده راز موفق‌ترین افراد جهان را می‌بینیم که قفسه‌های کتاب‌فروشی‌ها را پر کرده‌اند و این کتاب‌ها ممکن است راهنمایی‌های بسیار

مفیدی ارائه کنند؛ اما معمولاً لیستی از جملات بی‌ارتباط هستند، مانند «ریسک‌پذیرتر باشید!» یا «خودت را باور کن!»

در حالی که مشغول تحسین افرادی هستید که می‌توانند بدین گونه باشند، اما برایتان مشخص نیست که ارتباط آن‌ها چیست یا اینکه چگونه شما هم می‌توانید به آن شیوه عمل کنید؛ بنابراین برای چند روزی الهام می‌گیرید، اما اساساً موفق‌ترین افراد جهان هنوز هم رازهای خود را دارند.

در عوض، همان‌طور که شروع به درک طرز فکر ثابت یا رشد می‌کنید، دقیقاً متوجه خواهید شد که چگونه یک چیز منجر به چیز دیگری می‌شود - چگونه اعتقاد به اینکه ویژگی‌ها، غیرقابل تغییر هستند به مجموعه‌ای از افکار و اعمال منجر می‌شود و چگونه اعتقاد به اینکه ویژگی‌ها می‌توانند رشد و پرورش یابند، مجموعه‌ای از افکار و اعمال متفاوت به بار می‌آورد و شما را به مسیر متفاوتی هدایت می‌کند. این چیزی است که ما روان‌شناسان، آن را یک تجربه «آها» می‌نامیم (تجربه بینش یا کشف ناگهانی). این امر را نه تنها موقع آموزش طرز فکرها به افراد دیده‌ام؛ بلکه همیشه نامه‌هایی از افرادی دریافت می‌کنم که مقالات مرا خوانده‌اند. آن‌ها خودشان تصدیق می‌کنند که: «همان‌طور که مقاله شما را خواندم به معنای واقعی، خودم را می‌دیدم که بارها و بارها می‌گفتم همه چیز به خود من مربوط می‌شود!» آن‌ها ارتباطات را می‌دیدند: «مقاله شما کاملاً مرا تحت تأثیر قرار داد. احساس کردم که راز جهان را کشف کرده‌ام!» آن‌ها احساس می‌کنند که طرز فکر آن‌ها تغییر جهت داده است: «قطعاً می‌توانم بگویم که نوعی از انقلاب شخصی در تفکر من در حال اتفاق افتادن است و این احساس، هیجان‌انگیز است.» آن‌ها می‌توانند این تفکر جدید را در مورد خود و دیگران به کار ببندند: «مقاله شما باعث شد که برخوردم با کودکان را تغییر دهم و به آموزش از دیدگاه متفاوتی نگاه کنم» یا «فقط می‌خواستم به شما بگویم که تحقیقات برجسته‌تان چه اثراتی بر صدها نفر از دانشجویان در سطح شخصی و عملی داشته است.»

بینش نسبت به خود: چه کسی دیدگاه‌های دقیقی از دارایی‌ها و محدودیت‌های خویش دارد؟

خب، شاید افراد دارای طرز فکر رشد، تصور نمی‌کنند که آن‌ها انیشتین و بتهوون هستند، اما آیا به احتمال زیاد، دیدگاه‌های بهتری از توانایی‌هایشان ندارند و برای چیزهایی که قادر به انجام آن نیستند، تلاش نمی‌کنند؟ در واقع، مطالعات نشان می‌دهد که مردم در برآورد توانایی‌هایشان، بسیار بد هستند. به تازگی اقدام به بررسی این موضوع کرده‌ایم که چه گروهی از افراد، احتمال بیشتری دارد که این‌گونه باشند. متوجه شدیم مطمئناً، افراد تا حد زیادی، عملکرد و توانایی‌شان را اشتباه برآورد می‌کنند؛ اما تقریباً تمامی این برآوردهای غلط مربوط به افرادی بود که طرز فکر ثابت داشتند. افرادی که طرز فکر رشد داشتند، به‌طور شگفت‌آوری دقیق بودند.

هنگامی که درباره آن فکر می‌کنید، معقولانه به‌نظر می‌رسد. اگر همانند افراد دارای طرز فکر رشد، باور داشته باشید که می‌توانید خودتان را ارتقا دهید، آنگاه پذیرای اطلاعات دقیقی در مورد توانایی‌های فعلی خود خواهید بود، حتی اگر نامطلوب باشند. به‌علاوه، اگر به سمت یادگیری متمایل شوید، همان‌طور که افراد با طرز فکر رشد این‌گونه هستند، به‌منظور یادگیری مؤثر، به اطلاعات دقیقی در مورد توانایی‌های فعلی خود نیاز خواهید داشت. با این حال، اگر همه چیز، به معنای خبر خوب یا خبر بدی در مورد ویژگی‌های ارزشمند شما باشد، همان‌طوری که در خصوص افراد دارای طرز فکر ثابت این چنین است، اعوجاج تقریباً به‌ناچار وارد تصویر می‌شود (تصور شما از توانایی‌هایتان صحیح نخواهد بود). برخی از نتایج بزرگنمایی می‌شود، بقیه غیر مهم جلوه داد می‌شوند و قبل از شناختن آن‌ها، خودتان را نخواهید شناخت.

هاوارد گاردنر، در کتاب *ذهن‌های فوق‌العاده*، این‌گونه نتیجه‌گیری می‌کند که استثنایی‌ترین افراد «دارای استعداد خاصی برای شناسایی نقاط قوت و ضعف خود هستند.» جالب است که به‌نظر می‌رسد، افراد دارای طرز فکر رشد، این استعداد را دارند.

چه چیزی قرار است در آینده اتفاق بیفتد؟

نکته دیگری که به نظر می‌رسد در مورد افراد استثنایی وجود دارد، استعداد ویژه آن‌ها برای تبدیل شکست‌های زندگی به موفقیت‌های آینده است. محققان خلاقیت، در این مورد هم‌نظر هستند. در یک نظرسنجی از ۱۴۳ محقق خلاقیت، توافق گسترده‌ای در مورد عنصر شماره یک در دستاورد خلاقانه وجود داشت.

و آن دقیقاً نوعی پشتکار و مقاومت بود که توسط طرز فکر رشد ایجاد می‌شود. ممکن است دوباره بپرسید، چگونه یک باور می‌تواند به همه این موارد یعنی عشق به چالش، اعتقاد به تلاش، مقاومت در برابر موانع و موفقیت بیشتر (و خلاق‌تر!) منجر شود؟ در فصل بعد، دقیقاً می‌بینید که چگونه این اتفاق می‌افتد: چگونه طرز فکرها، چیزی را که مردم برای آن تلاش می‌کنند و نگرش آن‌ها نسبت به موفقیت را تغییر می‌دهند. چگونه آن‌ها تعریف، اهمیت و تأثیر شکست را تغییر می‌دهند و چگونه عمیق‌ترین معنای تلاش را تغییر می‌دهند. خواهید دید که چگونه این طرز فکرها در مدرسه، ورزش، محل کار و روابط نقش دارند. خواهید دید که از کجا نشأت می‌گیرند و چگونه می‌توان آن‌ها را تغییر داد.

طرز فکر خود را رشد دهید.

چه طرز فکری دارید؟ به این پرسش‌ها در مورد هوش جواب دهید هر یک از توضیحات را بخوانید و تصمیم بگیرید که با آن‌ها، عمدتاً موافقید یا مخالف:

- (۱) هوش ما امری بسیار پایه‌ای است که نمی‌توانید تغییرات زیادی در آن بدهید.
- (۲) می‌توانید چیزهای جدید یاد بگیرید، اما واقعاً نمی‌توانید درجه باهوش بودن خود را تغییر دهید.
- (۳) مهم نیست که چقدر باهوش باشید، همیشه می‌توانید آن را به مقدار قابل توجهی تغییر دهید.
- (۴) همیشه می‌توانید میزان هوش خود را به میزان قابل ملاحظه‌ای تغییر دهید.

سؤالات ۱ و ۲، سؤالات مربوط به طرز فکر ثابت است. سؤالات ۳ و ۴ طرز فکر رشد را منعکس می‌کنند. شما با کدام طرز فکر بیشتر موافق هستید؟ می‌توانید ترکیبی از هر دو باشید، اما اکثر مردم به سمت یکی از آن‌ها متمایل‌اند. همچنین باورهایی در مورد توانایی‌های دیگر دارید. می‌توانید «استعداد هنری»، «توانایی‌های ورزشی» یا «مهارت تجارت» را با «هوش» جایگزین کنید و آن را امتحان کنید.

این تنها به توانایی‌های شما مربوط نمی‌شود؛ بلکه به ویژگی‌های شخصی شما نیز مرتبط می‌شود. به این اظهارات درباره شخصیت نگاه کنید و تصمیم بگیرید که آیا با هر کدام از آن‌ها بیشتر موافقید یا مخالف:

- ۱) شخصیت مشخصی دارید و کار زیادی برای تغییر آن نمی‌توان انجام داد.
- ۲) مهم نیست چه نوع شخصیتی دارید، همیشه می‌توانید به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای تغییر کنید.
- ۳) می‌توانید کارها را به‌طور متفاوتی انجام دهید، اما بخش مهمی از آن کسی که هستید، واقعاً نمی‌تواند تغییر کند.
- ۴) همیشه می‌توانید چیزهای اساسی در مورد نوع شخصیت خود را تغییر دهید.

در اینجا، سؤالات ۱ و ۳، پرسش‌های مربوط به طرز فکر ثابت و پرسش‌های ۲ و ۴ منعکس‌کننده طرز فکر رشد هستند. با کدام یک بیشتر موافقید؟ آیا می‌تواند با «طرز فکر» شما در مورد هوش‌تان متفاوت باشد؟ بله، می‌تواند این‌گونه باشد.

«طرز فکر هوش» زمانی مطرح می‌شود که شرایط، توانایی ذهنی شما را درگیر می‌کنند. «طرز فکر شخصیت» شما در موقعیت‌هایی تأثیر می‌گذارد که مربوط به ویژگی‌های شخصی شما باشد. برای مثال تا چه اندازه قابل اعتماد، یاری‌کننده، دلسوز یا دارای مهارت‌های اجتماعی هستید. طرز فکر ثابت باعث می‌شود نگران باشید که چگونه مورد قضاوت قرار خواهید گرفت؛ در عوض طرز فکر رشد باعث می‌شود به بهبود و پیشرفت اهمیت دهید. در اینجا برخی از شیوه‌های تفکر در مورد طرز فکرها ارائه شده است:

- به افرادی فکر کنید که می‌دانید غرق در طرز فکر ثابت هستند. به این فکر کنید که چگونه آن‌ها همواره در تلاش برای اثبات خود می‌باشند و اینکه تا چه اندازه نسبت به اشتباه و خطا کردن بیش‌از حد حساسیت نشان می‌دهند. آیا تابه‌حال با خودتان فکر کرده‌اید که چرا این‌گونه هستند؟ (آیا شما این‌گونه‌اید؟) اکنون می‌توانید دلیل آن را درک کنید.
- به کسانی فکر کنید که می‌دانید در طرز فکر رشد مهارت دارند، کسانی که درک می‌کنند که ویژگی‌های مهم را می‌توان پرورش داد. به شیوه‌های مقابله آن‌ها با موانع فکر کنید. به کارهایی فکر کنید که برای ارتقای خود انجام می‌دهند. برخی از شیوه‌هایی که ممکن است برای تغییر یا توسعه خود دوست داشته باشید، چیست؟

بسیار خوب، اکنون تصور کنید که تصمیم گرفته‌اید یک زبان جدید یاد بگیرید و در کلاسی ثبت‌نام کرده‌اید. چند جلسه از دوره شما می‌گذرد، استاد شما را فرامی‌خواند و شروع به پرسیدن سؤالاتی یکی پس از دیگری می‌کند.

خود را در طرز فکر ثابت قرار دهید. توانایی شما در معرض خطر قرار دارد. آیا می‌توانید نگاه‌های همه را به خودتان احساس کنید؟ آیا می‌توانید چهره استاد را که در حال ارزیابی شماست، ببینید؟ تنش را احساس کنید. چه چیزهای دیگری فکر کرده و احساس می‌کنید؟ حال، خود را در طرز فکر رشد قرار دهید. شما تازه کار هستید، به همین دلیل است که اینجایی. برای یادگیری اینجا هستید. معلم، منبعی برای یادگیری است. احساس کنید تنش، شما را ترک می‌کند. احساس کنید ذهنتان باز می‌شود. پیام این است: می‌توانید طرز فکر خود را تغییر دهید.

فصل ۲) درون طرز فکر

زمانی که زن جوانی بودم، می‌خواستم همسری مثل شاهزاده‌ها داشته باشم. بسیار خوش‌تیپ، بسیار موفق، شخصی بسیار قدرتمند و مهم در جامعه. کار جذابی می‌خواستم، اما چیزی که بیش از حد سخت یا مخاطره‌آمیز نباشد و من همه این‌ها را برای اثبات خودم می‌خواستم.

سال‌ها طول می‌کشید تا اینکه خشنود و راضی شوم. مرد فوق‌العاده‌ای پیدا کردم، اما کار او در حال توسعه و پیشرفت بود. شغل خوبی پیدا کردم، اما واقعاً چالشی بود و تلاش مداومی می‌طلبید. هیچ چیز آسان نبود. پس چرا راضی هستم؟ من طرز فکرم را تغییر دادم. آن را به خاطر کارم تغییر دادم. روزی من و ماری بندورا، دانشجوی دکترای من، سعی کردیم تا درک کنیم که چرا برخی از دانش‌آموزان تا این اندازه در اثبات توانایی خود گرفتار هستند، درحالی‌که دیگران فقط با آرامش و لذت یاد می‌گیرند. ناگهان متوجه شدیم که دو معنی برای توانایی وجود دارد، نه یکی: توانایی ثابت که باید اثبات شود و توانایی قابل تغییر که باید از طریق یادگیری پرورش یابد.

این‌گونه بود که ایده «طرز فکر» متولد شدند. فوراً متوجه شدم که کدام‌یک از آن‌ها را داشتم. فهمیدم که چرا همیشه درباره اشتباهات و شکست نگران بوده‌ام و برای نخستین بار دریافتم که می‌توانم انتخاب کنم.

زمانی که وارد طرز فکری می‌شوید، وارد جهان جدیدی شده‌اید. در جهانی که صفات ثابتی دارد، موفقیت یعنی اثبات هوش یا استعداد و به‌اثبات‌رساندن خودتان. در جهان

دیگر که ویژگی‌های در حال تغییر دارد، به معنای ارتقای خودتان برای یادگیری چیزهای جدید می‌باشد. به معنای توسعه خودتان است.

در یکی از این دو جهان، شکست به معنای وجود موانع، گرفتن نمره بد، از دست‌دادن یک تورنمنت، اخراج‌شدن، مورد بی‌اعتنایی قرارگرفتن است. به این معناست که باهوش یا بااستعداد نیستید. اما در دنیای دیگر، شکست به معنای رشدنکردن است، نرسیدن به آن چیزهایی است که برای شما ارزشمند بوده و به معنای استفاده نکردن از توانایی‌هایتان! در یک جهان، تلاش چیز بدی است. تلاش، همانند شکست، بدین معناست که باهوش یا بااستعداد نیستید. اگر باهوش بودید، لازم نبود تلاش کنید. در جهان دیگر، تلاش، آن چیزی است که باعث می‌شود باهوش یا بااستعداد شوید.

می‌توانید انتخاب کنید. طرز فکرها، تنها باورهای ما هستند. آن‌ها اعتقادات قدرتمندی هستند، اما تنها، چیزی در درون ذهن شما می‌باشند و می‌توانید ذهن خود را تغییر دهید. همان‌طور که در حال خواندن هستید، به این فکر کنید که دوست دارید به کجا برسید و چه طرز فکری شما را به آنجا می‌رساند.

آیا موفقیت به معنای یادگیری یا اثبات باهوش بودن شما است؟

بنجامین باربر، جامعه‌شناس برجسته، زمانی گفت: «من، جهان را به ضعیف و قوی یا موفقیت‌ها و شکست‌ها تقسیم نمی‌کنم... جهان را به یادگیرندگان و غیر یادگیرندگان تقسیم می‌کنم.» در واقع چه چیزی فردی را غیر یادگیرنده می‌کند؟

هر کسی با میل شدید به یادگیری متولد می‌شود. نوزادان روزانه مهارت‌های خود را گسترش می‌دهند. نه تنها مهارت‌های عادی، بلکه سخت‌ترین کارهای طول عمرشان را، مانند راه‌رفتن و صحبت کردن را یاد می‌گیرند. آن‌ها هرگز تصور نمی‌کنند که این کارها بیش‌ازحد سخت است یا ارزش تلاش کردن ندارد. نوزادان نگران اشتباه کردن یا تحقیر شدن نیستند. آن‌ها راه می‌روند، می‌افتند، بلند می‌شوند. آن‌ها فقط به‌سوی پیشرفت تقلا می‌کنند. چه چیزی می‌تواند به این یادگیری پرشور و هیجان پایان دهد؟ طرز فکر ثابت. به‌محض اینکه کودک بتواند خودشان را ارزیابی کنند، برخی از آن‌ها از چالش‌ها

می‌هراسند. آن‌ها از باهوش نبودن می‌ترسند. من هزاران نفر، از کودکان پیش‌دبستانی گرفته تا افراد بزرگ‌تر را مورد مطالعه قرار داده‌ام و شگفت‌آور است که چطور بسیاری از افراد فرصت‌های یادگیری را رد می‌کنند.

ما به بچه‌های چهارساله حق انتخابی دادیم: آن‌ها می‌توانستند پازل آسانی را مجدداً درست کنند یا می‌توانستند پازل سخت‌تری را امتحان کنند. حتی در این سن کم، کودکان دارای طرز فکر ثابت - یعنی آن‌هایی که به ویژگی‌های ثابت اعتقاد داشتند - مورد امن و مطمئن را برمی‌گزیدند. آن‌ها به ما گفتند: «بچه‌هایی که باهوش به دنیا می‌آیند، اشتباه نمی‌کنند».

کودکانی که دارای طرز فکر رشد بودند؛ یعنی آن‌هایی که اعتقاد داشتند که می‌توان باهوش‌تر شد، فکر می‌کردند که انتخاب عجیب‌وغریبی است. چرا این سؤال را می‌پرسید خانم؟ چرا باید کسی بخواهد یک پازل را بارها و بارها انجام دهد؟ آن‌ها پس از هر پازل، پازل سخت‌تری انتخاب می‌کردند. دختر بچه کوچکی گفت: من عاشق یادگیری آن‌ها هستم.

بنابراین کودکان دارای طرز فکر ثابت می‌خواهند مطمئن شوند که موفق می‌شوند. افراد باهوش باید همیشه موفق شوند؛ اما از نظر کودکانی که طرز فکر رشد دارند، موفقیت به معنای رشد دادن خود و به معنای باهوش‌تر شدن است.

یک دختر کلاس هفتمی آن را به‌طور خلاصه این‌گونه بیان کرد: «فکر می‌کنم هوش، چیزی است که باید برای به‌دست‌آوردن آن تلاش کنید... چیزی نیست که به شما داده شود. بیشتر بچه‌ها، اگر از جوابشان مطمئن نباشند، دستشان را برای جواب‌دادن به سؤال بالا نمی‌برند؛ اما کاری که من معمولاً انجام می‌دهم این است که دستم را بالا می‌برم، چراکه اگر جواب من اشتباه باشد آن موقع اشتباهم تصحیح می‌شود، یا دستم را بالا می‌برم و می‌گوییم: چگونه این حل می‌شود؟ یا آن را متوجه نمی‌شوم. می‌توانید به من کمک کنید؟ با این‌گونه عمل کردن، هوشم را افزایش می‌دهم».

ادامه دارد ...

سفارش کتاب کاغذی (۱۸,۰۰۰ تومان)

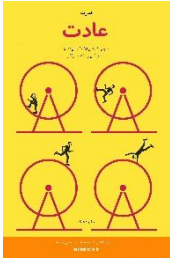
خرید نسخه الکترونیکی کتاب (۴,۷۵۰ تومان) از

طاقچه

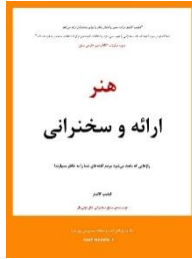
کتابراه



سایر کتب و مجلات الکترونیکی نشر نوین



قدرت عادت



هنر ارائه و سخنرانی



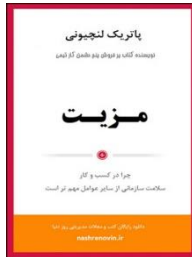
بازاریابی چریکی



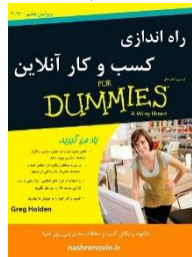
طراحی هویت برند



مدل کسب و کار شما



مزیت



راه اندازی کسب و کار



تفسیر

مجله کسب و کار هاروارد

