

آزمایشی را بر روی کودکان انجام دادم. بدین شرح که تعدادی پازل برای حل به آنها دادم ابتدا پازل های ساده را حل کردند و سپس سخت و سخت تر و

همان طور که پازل ها سخت می شوند و بچه ها غر می زنند و عرق می ریختند ، افکار و احساساتشان را بررسی کردم انتظار داشتم تفاوت هایی در برخورد هایشان با مشکلات مشاهده کنم اما مشاهده کردم که می گفتند : من عاشق چالشم ، میدانید امیدوار بودم این آموزنده باشد.

متعجب شدم ، هرگز فکر نمی کردم اینگونه عمل کنند. همیشه فکر می کردم ما یا شکست را مدیریت می کنیم یا از عهده اش بر نمی آییم. هرگز فکر نمی کردم کسی شکست را دوست داشته باشد.

کودکان می دانستند که ویژگی انسان مانند مهارت های فکری از طریق تلاش قابل پرورش یافتن است و این چیزی بود که انجام می دادند یعنی با هوش تر می شوند ، نه تنها با شکست دلسرد نمی شوند بلکه حتی فکر نمی کردند که در حال شکست خوردن هستند ، آنها فکر می کردند که در حال یادگیری هستند.

اینکه آیا ویژگی های انسان چیزی است که می تواند پرورش یابد یا غیر قابل تغییر است موضوعی قدیمی است که معنای این باور برای شما موضوع جدیدی است.

چرا برخی از افراد با هوش تر و با اخلاق ترند؟ آیا چیزی وجود دارد که آنها را برای همیشه متفاوت می کند؟ در این زمینه کارشناسان به دو گروه با نظریه های مختلف تقسیم شدند. برخی ادعا کردند که یک اساس فیزیکی قوی برای این تفاوت ها وجود دارد که آنها را اجتناب ناپذیر و تغییر نا پذیر می کند (منظور زن افراد)

گروه دوم تفاوت های شدید و پس زمینه تجربه ، آموزش یا شیوه های یادگیری افراد را منشا این تفاوت ها می دانستند.

حق با کیست؟ امروزه دانشمندان معتقدند که این شرایط این یا ... یعنی انتخاب بین دو چیز و صرفا طبیعت و ژن یا تربیت و محیط نیست. بدین مفهوم که یک بده بستان دائمی میا این دو وجود دارد.

همان طور که گیلبرت گوتلیب عصب شناس برجسته می گوید: نه تنها ژن ها و محیط در رشد ما با یکدیگر همکاری دارند بلکه ژن ها نیازمند ورودی هایی از محیط هستند تا به درستی کار کنند. در عین حال متوجه شده اند که افراد از ظرفیت یادگیری مادام العمر بهره مند هستند.

افراد ممکن است با سرشت های متفاوت و استعداد های مختلف شروع کنند اما روشن است که تجربه ، آموزش و تلاش شخصی آنها را در ادامه راه به جلو می برد.

رابرت اشترنبرگ استاد هوش امروزی درباره عامل عمده دستیابی مردم به تخصص می نویسد :

این یک توانایی ثابت قبلی نیست بلکه تعهد هدفمند است

همان طور که بینه (بنیان گذار آزمون IQ) گفته است:

لزوما افرادی که در نقطه شروع جز باهوش ترین هستند همان هایی نیستند که در آخر به بهترین نتایج دست می یابند.

باورداشتن به ویژگی های تغییر ناپذیر یعنی طرز فکر ثابت فوریتی ایجاد می کند که خودتان را بارها و بارها اثبات کنید. اگر تنها مقدار معینی هوش ، خلاقیت و شخصیت اخلاقی دارید پس بهتر است ثابت کنید مقدار زیادی از آن را دارید، احساس کمبود در این اساسی ترین ویژگی ها نتیجه مطلوبی در بر نخواهد داشت.

طرز فکر رشد بر این باور است که می توانیم با تلاش ویژگی های اولیه خود را پرورش دهید. طرز فکر رشد بدین معناست که اگر دوست داشته باشیم با انگیزه و با آموزش مشخص می توانیم بتهوون یا انیشتین بعدی شویم.

اما این باور می گوید که توانمندی واقعی افراد نا مشخص است و پیش بینی آنچه می توان با سال ها عشق و تلاش و رنج و آموزش بدست آورد ، غیر ممکن است.

طرز فکر رشد یعنی ایجاد خصوصیات محبوب و مورد علاقه که موجب اشتیاق به یادگیری می شود. چرا هنگامی که می توانید بهتر شوید زمانتان را برای اثبات عالی بودن خود تلف می کنید . چرا به جای غلبه بر نقاط ضعف خود را پنهان می کنید؟ چرا به جای اینکه در جست و جوی دوست یا همسری باشید که فقط عزت نفس شما را تقویت می کند ، به دنبال فردی نیستید تا شما را به چالش کشیده و موجب رشدتان شود.

هنگامی که اوضاع به خوبی پیش نمی رود ، مشخصه طرز فکر رشد است که به افراد اجازه می دهد تا در طول برخی از بحرانی ترین دوران زندگی شان رشد کنند.

زمانی که دارای طرز فکر رشد می شوید در واقع وارد جهان جدیدی شده اید. در جهانی که صفات ثابتی دارد موفقیت یعنی اثبات هوش یا استعداد و ثابت کردن خودتان اما در جهانی که ویژگی های در حال تغییر دارد ، به معنای ارتقای خودتان برای یادگیری چیز های جدید است ، به معنای توسعه خودتان.

در یکی از این دو جهان شکست به معنای وجود موانع ، گرفتن نمره بد ، باختن در یک تورنمنت، اخراج شدن و مورد بی اعتنایی قرار گرفتن است. به این معناست که با هوش و با استعداد نیستید.

اما در دنیای دیگر شکست به معنای رشد نکردن است ، به معنای نرفتن به دنبال آن چیزی هایی است که برایتان ارزشمندند، به معنای شکوفا نکردن توانایی هایتان است.

بنجامین باربر جامعه شناس برجسته زمانی گفت:

من جهان را به ضعیف و قوی یا موفق و شکست خورده تقسیم نمی کنم....
جهان را به یادگیرندگان و غیر یادگیرندگان تقسیم می کنم.

چه چیزی فردی را غیر یادگیرنده می کند؟

هر کسی با میل شدید با یادگیری متولد می شود. نوزادان روزانه مهارت های خود را گسترش می دهند نه تنها مهارت های عادی بلکه سخت ترین کارهای

طول عمرشان مثل راه رفتن ، صحبت کردن را یاد می گیرند. آنها هرگز تصور نمی کنند که این کارها بیش از حد سخت است یا ارزش تلاش کردن ندارد. نوزادان نگران اشتباه کردن یا تحقیر شدن نیستند ، آنها راه می روند ، می افتند ، بلند می شوند ، آنها فقط برای پیشرفت تقلا می کنند. چه چیزی می تواند به این یادگیری پرشور و هیجان پایان دهد؟

چند وقت پیش علاقه مند به مطالعه درباره مارینا سمیونوا رقاص و معلم بزرگ روسی شدم که شیوه جدیدی برای انتخاب دانش آموزان ابداع کرد. این روش آزمون هوشمندانه ای درباره طرز فکر بود . بر طبق گفته یکی از دانش آموزان سابقش ، در ابتدا دانش آموزان او باید از دوره آموزش سربلند بیرون می آمدند و در همین حین مارینا دقت می کرد که آنها چگونه نسبت به تحسین و تمجید و اصلاحات واکنش نشا می دهند.... کسانی که بیشتر نسبت به اصلاحات واکنش نشان می دادند ، شایسته تلقی می شدند.

برای افراد دارای طرز فکر ثابت تنها موفق شدن کافی نیست ، کافی نیست که فقط باهوش و با استعداد به نظر بیایید ، باید بسیار بی عیب و نقص باشید و در دفعه اول و بلافاصله بی عیب و نقص باشید.

چه زمانی احساس باهوش بودن می کنید؟

افراد دارای طرز فکر ثابت

- زمانی که هیچ اشتباهی نمی کنم
- هنگامی که کاری را به سرعت و عالی انجام می دهم
- هنگامی که چیزی برای من آسان باشد ، اما دیگران نتوانند آن را انجام دهند.

اما افراد دارای طرز فکر رشد

- وقتی سخت تلاش کنیم و کاری انجام می دهم که قبلا نمی توانستم.
- هنگامی که به مدت طولانی روی چیزی کار کنم و کم کم آن را درک کنم

برای افراد دارای طرز فکر رشد کمال فردی مطرح نیست ، یادگیری در طول زمان مهم است ، رویارویی با چالش و پیشرفت کردن مهم است.

چرا در طرز فکر ثابت کامل و عالی بودن در لحظه حاضر تا این اندازه مهم و حیاتی است ؟ دلیل اش این است که یک آزمون یا یک ارزیابی می تواند شما را برای همیشه بسنجد.

آیا آزمون ها یا کارشناسان می توانند به ما بگویند که توانایی های بالقوه ما چقدر است ؟ قادر به انجام چه کاری هستیم و آینده ما چگونه خواهد بود. طرز فکر ثابت به ما می گوید بله به سادگی می توانید توانایی های ثابت را بسنجید و آن را به آینده تعمیم دهید.

آیا توانمندی به معنای ظرفیت افراد برای توسعه مهارت هایشان از طریق تلاش در طول زمان نیست؟

افرادی که طرز فکر رشد دارند می دانند که شکوفایی توانمندی ها نیازمند صرف زمان است. عملکرد را می توان بر اساس یک ارزیابی سنجید. نمی توان شیب یک خط را تنها با یک نقطه معلوم کرد.

آیا راه دیگری برای قضاوت توانایی وجود دارد؟

ناسا این گونه فکر می کند :

هنگامی که آنها خواستار متقاضی فضانوردی بودند. افرادی را که دارای سابقه پرواز موفق بودند قبول نکردند و در عوض افرادی را انتخاب کردند که شکست های قابل توجهی داشتند و از آن شکست ها بلند شده بودند.

زمانی که افراد داری طرز فکر ثابت موفقیت را به رشد ترجیح می دهند واقعا در تلاش برای اثبات چه چیزی هستند؟ اینکه آن ها خاص و حتی برترند.

در طرز فکر رشد هم شکست دردناک است اما شما را تعریف نمی کند بلکه مسئله ای است که باید با آن رو به رو شد ، برخورد کرد و از آن یاد گرفت.

در طرز فکر ثابت امتیاز پایین ، شکست و ... معنای متفاوتی از خودش دارد.

شکست خورده ، از عرش به فرش رسیده!

آنچه که در طرز فکر ثابت به عنوان شکست محسوب می شود تکان دهنده است.

جان وودن مربی افسانه ای بسکتبال :

اگر اشتباهات تان را انکار نکنید ، همچنان می توانید از آن ها یاد بگیرید و بازنده نیستید.

مالکوم گلدول مولف و نویسنده نیویورکر

نشان داده است که ما به عنوان جامعه دستاورد های طبیعی و بدون تلاش را به جای موفقیت هایی ارج می نهیم که از طریق تلاش به دست می آوریم. ما به قهرمانان مان توانایی هایی مافوق بشری می دهیم که به طور اجتناب ناپذیری آن ها را به سوی بزرگی و عظمت سوق می دهد. این نشان دهنده طرز فکر ثابت است و در همه جا وجود دارد.

آمریکایی ها تنها مردمی نیستند که تلاش را تحقیر می کنند.

پیرچوالیر مدیر فرانسوی می گوید:

ما ملت تلاش گری نیستیم مهم تر از همه اگر شما کاردانی و درایت یعنی ترکیبی از دانش و جذابیت داشته باشید کارها را بدون تلاش انجام می دهید.

افراد دارای طرز فکر رشد باور کاملاً متفاوتی دارند. از نظر آنها حتی نوابغ نیز باید برای دستاوردهایشان سخت تلاش کنند آنها می توانند قدردان موهبت ها و استعداد ها باشند اما آنچه را که تحسین می کنند تلاش است چرا که مهم نیست توانایی های شما چه باشد ، تلاش است که آن توانایی را شعله ور کرده و به دستاورد تبدیل می کند.

چرا تلاش کردن سخت و گاهی بسیار وحشتناک به نظر می رسد؟

دو دلیل وجود دارد :

۱. در طرز فکر ثابت نوابغ قرار نیست تلاش کنند چرا که به آن نیازی ندارند ، نیاز داشتن به تلاش توانایی آن ها را کم رنگ می کند.

۲. آدمی را از همه بهانه ها محروم می کند. بدون تلاش همواره می توانید بگویید ، می توانستم اما زمانی که تلاش می کنید دیگر بهانه ای وجود ندارد.

برای آنچه که بیش از همه چیز دوست دارید ، باید بیش از همه چیز تلاش کنید.

تلاش همه چیز نیست و تمام تلاش ها به صورت برابر نتیجه نمی دهند.

افراد منابع و فرصت های متفاوتی دارند برای نمونه افراد پول دار می توانند بیشتر خطر کنند ، افرادی که دسترسی خوبی به آموزش دارند ، افرادی که شبکه ای از دوستان با نفوذ دارند ، افرادی که موقعیت شناس اند ، همه شانس بهتری برای بدست آوردن نتایج تلاش دارند ، تلاش افراد پولدار ، تحصیل کرده و با نفوذ بهتر جواب می دهد.

بسیاری از افراد که طرز فکر رشد دارند ، حتی برای رسیدن به اوج برنامه ریزی نکرده اند، آنها به خاطر انجام کاری که عاشق آن بوده اند ، به آنجا رسیده اند. جالب است ، اوج جایی است که افراد دارای طرز فکر ثابت تشنه بودن در آن هستند اما بسیاری از افراد دارای طرز فکر رشد در نتیجه شور و شوق به کاری که انجام می دهند به آن می رسند.

در طرز فکر ثابت همه چیز به نتیجه خلاصه می شود و اگر شکست بخورید یا بهترین نباشید همه چیز هدر رفته است. طرز فکر رشد به مردم اجازه می دهد صرف نظر از نتیجه برای کاری که انجام می دهند ارزش قائل شوند. آنها روی موضوعات مهم کار می کنند ، با مشکلات مبارزه می کنند ، شاید درمان سرطان را پیدا نکنند ، اما جست و جوی آنها عمیقا معنادار است.

طرز فکر ثابت در مسیر توسعه و تغییر مانع ایجاد می کند. طرز فکر رشد نقطه شروع تغییر است.

آنچه که ادیسون را از سایرین متمایز کرده طرز فکر و کشش درونی اش بود. هرگز دست از کنجکاوی برنداشت ، پشت سر هم دنبال چالش های جدید بود ، همیشه در حال پرورش و توسعه خود بود، پیشرفت شخصی و اختراع در زمینه کاری اش به عنوان عشق همیشگی او باقی ماند.

آیا همه کودکان برابر خلق شده اند؟ نه برخی از کودکان متفاوت هستند ، اغلب مردم بر این باور هستند که نبوغ خود توانایی است با این حال آنچه که آن را تغذیه می کند کنجکاوی بی پایان و دائمی و جست و جوی چالش هاست. آیا توانایی موسیقایی موتزارت باعث موفقیت اش شده یا این واقعیت که به حدی کار کرد که شکل دست هایش تغییر کرد؟

آیا توان علمی داروین بود یا این واقعیت که از اوایل کودکی بی وقفه نمونه هایی را جمع آوری می کرد؟

آیا با داشتن طرز فکر درست هر انسانی قابلیت انجام کارهای بزرگ را دارد؟ با طرز فکر درست و آموزش درست افراد قادر به انجام کارهای بیشتری نسبت به آنچه فکر می کنیم ، هستند.

جیمی اسکلنته – معلم – (با شهرت کتاب بایست و تحویل بده) شعار زیر را داشت :

چگونه می توانم آموزش دهم ؟ نه اینکه آیا می توانم به آنها آموزش دهم ؟

چگونه می توانم به بهترین شکل یاد بدهم ؟ نه اینکه می توانند یاد بگیرند؟

گاهی بچه ها در مدرسه عقب می افتند – در درسی مردود می شوند و مجبور اند دوباره آن را تکرار کنند. با این فکر که نمی توانند از عهده درس های سخت تر بر بیایند دروس بی نهایت ساده به آنها آموزش داده می شود. این ایده از طرز فکر ثابت می آید : این دانش آموزان کند ذهن هستند بنابراین همان چیزهای کوچک و ساده را بارها و بارها به آنها گفته می شود ، خب نتایج نا امید کننده است دانش آموزان همان نمرات را بدون یادگیری چیزی بیشتر از قبل تکرار می کنند.

مروا کالینز آموزش دانش آموزان مناطق فقیر نشین شیکاگو را که در مدارس دولتی مردود شده اند بر عهده گرفت و با آنها مثل نوابغ رفتار کرد - بسیاری از آنها را ناتوان در یادگیری - عقب مانده - توصیف می کردند.

کالینز با دانش آموزان که کمترین سواد خواندن را داشتند شروع کرد ، در اواخر سال تحصیلی آنها با مطالعه ارسطو ، تولستوی ، شکسپیر ، پو ، فراست و دیکنسون به سطح کلاس پنجمی ها رسیده بودند.

دانش آموزان حتی در طی تابستان نیز بسیار مطالعه می کردند. دانش آموزان عمیق و متفکرانه مطالعه می کردند.

آلفرد بنیه - مبدع آزمون IQ معتقد است که ما می توانیم کیفیت ذهن کسی را تغییر دهیم.

دستاوردهای مهم نیازمند تمرکز قوی ، تلاش عالی و همه جانبه و استراتژی بی پایان است. یادگیری را بدان اضافه کنید. طرز فکر رشد به مردم کمک می کند تا توانایی هایشان رشد کرده و به ثمر بنشینند.

آیا توانایی های هنری بیشتر شبیه نعمت خدادادی نیستند؟ برای مثال افراد به طور طبیعی خوب یا ضعیف نقاشی می کشند.

بتی ادواردز - مربی نقاشی :

اکثر مردم نقاشی را به عنوان توانایی جادویی می بینند که تنها برخی افراد برگزیده این توانایی را دارند و تنها همان چند نفر برای همیشه از آن بهره خواهند برد اما این موضوع بدین دلیل است که مردم اجزای نقاشی که یادگرفتنی است را درک نمی کنند - او به ما می گوید ، آنها نه مهارت نقاشی که مهارت دیدن هستند ، آنها توانایی درک لبه ، فضا ها ، روابط ، نور ، سایه و کل شکل اند. نقاشی مستلزم این است که مهارت هر جزء را یاد بگیریم و سپس آنها را در قالب یک فرآیند با یکدیگر ترکیب کنیم. برخی افراد این مهارت را به سادگی در جریان طبیعی زندگی شان یاد می گیرند در حالی که بقیه بایستی کار کنند تا آن را بیاموزند و در کنار هم قرار دهند.

فقط به این خاطر که بعضی از مردم می توانند کاری را بدون آموزش یا با آموزش کمی انجام دهند دلیل نمی شود که دیگران نتوانند آن را با آموزش انجام دهند (گاهی اوقات حتی بهتر انجام دهند) این نکته بسیار مهم است چرا

که افراد با طرز فکر ثابت فکر می کنند عملکرد اولیه افراد همه آنچه نیاز است درباره استعداد و آینده آنها بدانید را به شما می گوید.

شکست را نبایستی به عنوان حماقت دید بلکه بایستی به عنوان فقدان تجربه و مهارت ببینیم.

خطر تعریف و تمجید و برجسب های مثبت

اگر افراد پتانسیل موفقیت را دارند ، چگونه می توانند به توانایی های بالقوه شان ایمان بیاورند ؟ چگونه می توان اعتماد به بنفسی را به آنها داد که برای موفقیت نیاز دارند.

نظرتان در این مورد چیست که توانایی های آنها را ستایش کنیم در واقع بیش از ۸۰ درصد پدر و مادر ها می گویند که باید توانایی های کودکان را مورد تمجید قرار داد تا اینکه اعتماد به نفس و موفقیت آنها پرورش یابد. به نظر عاقلانه می رسد - در تحقیقی بر روی دانش آموزان - مسائل نسبتا دشوار از تست IQ را دادیم. اکثر آنها خوب عمل کردند.

دانش آموزان را به دو گروه تقسیم کردیم – به گروه اول گفتیم شما به N مورد درست جواب دادید نمره واقعا خوبی است شما در این زمینه با هوش و با استعداد هستید.

به گروه دوم گفتیم شما N مورد را درست پاسخ داده اید نمره واقعا خوبی است باید بسیار تلاش کرده باشید .

گروه اول را به خاطر توانایی و گروه دوم را به خاطر تلاش ستایش کردیم. هر دو گروه در شروع کار دقیقاً برابر بودند اما درست بعد از ستایش و تمجید کم کم از یکدیگر متمایز شدند. ستایش توانایی دانش آموزان گروه اول را به سمت طرز فکر ثابت سوق داد – از انجام کار های چالش برانگیز جدید امتناع کردند – نمی خواستند کاری انجام دهند که کاستی هایشان نمایان و استعدادشان زیر سوال برود.

در مقابل گروه دوم که به خاطر تلاش ستایش شدند تمایل داشتند کار چالش برانگیز جدید انجام دهند.

یافته دیگری نیز در این مطالعات وجود داشت که هم قابل توجه بود و هم ناراحت کننده – از بچه ها خواستیم تا در مورد خودشان و افکارشان یادداشت بنویسند – حدود ۴۰ درصد از دانش آموزان که در مورد توانایی هایشان ستایش

شده بودند درباره نمرات شان دروغ گفتند - نمرات شان را بیشتر نوشتند - در طرز فکر ثابت عیوب شرم آور است بخصوص اگر با استعداد باشید - بنابراین آنها دروغ گفتند.

باهوش خطاب کردن کودکان سبب شد که آنها احساس کند ذهنی کنن اما ادعای باهوش تر بودن نیز داشتند - فکر نمی کنم زدن برجسب های مثبتی مانند نابغه - با استعداد - باهوش - به افراد خوب باشد - نبایستی آنها را از شور و شوق شان برای چالش و رموز موفقیت شان محروم کنیم.

برجسب منفی و نحوه تاثیر گذاری آن

هیچ کس به اندازه اعضای گروه های کلیشه شده در مورد اثر برجسب های منفی نمی دانند. به عنوان مثال آمریکایی های آفریقایی تبار از کلیشه شدن برای هوش کمتر آگاهند. و زنان از کلیشه شدن برای بد بودن در ریاضی و علوم. دلیل تاثیر کلیشه بر عملکرد افراد این است که ذهن مردم را با افکار منحرف و با نگرانی های مرموز در مورد تایید کلیشه پر می کند - مردم حتی از آن آگاه نیستند ، اما قدرت ذهنی کافی برایشان باقی نمی ماند تا با تمام وجود تلاش

کنند. در طرز فکر ثابت برچسب های مثبت و منفی می تواند ذهن شما را آشفته کند. کلیشه ها علاوه بر ربودن توانایی افراد با ایجاد احساس عدم تعلق به آنها آسیب می رساند. بسیاری از اقلیت ها و بسیاری از زنان ریاضی و علوم را رها می کنند چرا که هرگز احساس نمی کنند که به آن تعلق داشته باشند.

استعداد ذاتی مهم نیست و ۹۹ درصد موفقیت سخت کوشی است.

انتظار نداشته باشیم که کارهایمان به خودی خود انجام شود، برای افراد با طرز فکر رشد تصور ناپذیر است هدفی داشته باشند ولی قدمی برای عملی کردن آن بر ندارند.

در ورزش همه به استعداد باور دارند در واقع ایده استعداد طبیعی از ورزش ریشه می گیرد. اعتقاد به استعداد طبیعی آن قدر زیاد است که بسیاری از مربیان فقط در جستجوی استعداد طبیعی اند و تیم ها در ازای پرداخت مبالغ گزاف برای جذب آنها با یکدیگر به رقابت می پردازند.

از نظر مایکل جردن موفقیت از ذهن سرچشمه می گیرد:

سرسختی ذهن و قلب از بسیاری از مزیت های فیزیکی که ممکن است دارا باشید قدرتمند تر هستند و همیشه این حرف را گفته و باور داشته ام.

سریع ترین زن روی زمین

در مورد ویلما رودلف برنده سه مدال طلای در دوهای سرعت و امدادی المپیک ۱۹۶۰ رم - به عنوان فردی جوان فیزیک حیرت آوری نداشت او کودکی نارس و بیست امین فرزند از ۲۲ فرزند پدر و مادرش بود. در کودکی مدام بیمار بود. در ۴ سالگی در مبارزه طولانی با ذات الریه ، تب مخملک و فلج اطفال در آستانه مرگ بود ک منجر به فلج شدن پای چپ او شد. به مدت ۸ سال با شور و نشاط دنبال درمان فیزیکی بود تا در ۱۲ سالگی آتل پایش را باز کرد و شروع به راه رفتن معمولی کرد. او بلافاصله این درس را در بسکتبال و دومیدانی اعمال کرد. اگر چه در بسیاری از مسابقات بازنده بود اما در نهایت در مسابقات رسمی دومیدانی موفق شد.

او پس از زندگی حرفه ای باور نکردنی اش گفت: تنها می خواهم به عنوان زنی سخت کوش به یاد آورده شوم.

ورزشکار دیگری در مورد موفقیت اش چنین می گوید :

برای مدتی نفر آخر می شدم هر چقدر تلاش می کردم موفقیتی حاصل نمی شد. در نهایت شروع به برنده شدن کردم. چه تغییری رخ داد؟ برخی ممکن است تحول مرا به قوانین ژنتیکی نسبت دهند ، اما فکر می کنم این پاداش تمام ساعت ها تلاشی بود که صرف کردم.

در جهان ورزش بایستی ارتباط بین تمرین ، بهبود ، ذهن و عملکرد را دید. اما همچنان روی استعداد ذاتی فیزیکی تاکید می کنند - مردم برای استعداد ذاتی ارزش بیشتری نسبت به توانایی کسب شده قائلند. هر قدر فرهنگ ما در مورد تلاش و بهبود صحبت کنند - همچنان دوست داریم حرمت بیشتری برای استعداد طبیعی قائل شویم - دوست داریم فکر کنیم قهرمانان ما متفاوت هستند.

باور داریم که توانایی و تلاش می تواند ما را به اوج برساند اما باقی ماندن در آنجا نیازمند شخصیت است.

افراد داری طرز فکر رشد ، موفقیت را

- در تلاش کردن با تمام وجود
- در یادگیری و پیشرفت می بینند.

کسانی که طرز فکر رشد دارند موانع را عامل ایجاد انگیزه می بینند – موانع و مشکلات آموزنده و زنگ بیدار باش هستند.

افرادی که در ورزش طرز فکر رشد دارند مسئولیت فرآیند هایی که باعث موفقیت می شود را بر عهده می گیرند و این کار موجب حفظ و موفقیت می شود.

چرا با افزایش سن مایکل جردن ، مهارت هایش کم نشد؟

قطعا با زیاد شدن سنش استقامت و چابکی او تا حدی کم شد اما برای جبران آن حتی سخت تر از قبل روی حرکات خود کار کرد.

کسب و کار

شرکت های مکنزی غول مشاوره مدیریت آمریکا تنها به استعداد اهمیت میدادند. آنها معتقدند همان طور که استعداد طبیعی در ورزش وجود دارد در کسب و کار هم هست. در نتیجه پرداخت مبالغ هنگفت برای استخدام استعداد های فوق العاده را در کاری درست و صحیح می پندارند – این طرز فکر استعداد اعتقاد آئینی جدیدی در آمریکا است.

به نظر برخی کارشناسان انجام این کار سبب ایجاد فرهنگی می شود که استعداد را پرستش می کنند و در نتیجه کارکنانش را مجبور می کند که خارق العاده و با استعداد به نظر برسند و رفتار کنند – در واقع آنها را به طرز فکر ثابت مجبور می کنند بر اساس مطالعات افراد دارای طرز فکر ثابت به کمبود های خود اعتراف نکرده و در نتیجه آنها را تصحیح نمی کنند.

برخی محققان این گونه نتیجه گیری می کنند:

زمانی که مردم در محیطی زندگی می کنند که در آن به دلیل استعداد ذاتی شان مورد احترام قرار می گیرند در صورتی که استعداد آنها مورد تهدید قرار

بگیرد دچار مشکلات جدی می شوند – آنها در دوره های جبرانی شرکت نخواهند کرد در برابر سرمایه گذاران و عموم مردم نخواهند ایستاد و اعتراف نخواهند کرد که اشتباه کرده اند – آنها سریع دروغی خواهند گفت.

بدیهی است که اگر شرکتی نتواند خودش را اصلاح کند – نمی تواند دوام بیاورد.

جیم کالینز در کتاب خود با عنوان از خوب به عالی یکی از عوامل کلیدی موفقیت شرکت ها و ثبات این موفقیت را رهبری می دانستند که در هر شرایطی شرکت را به سمت عظمت و بزرگی هدایت می کرد. آنها به اذعان خودشان افراد بسیار جذاب و کاریزماتیکی نبودند که غرور و استعداد از آنها تراوش کن. در تلاش برای بدست آوردن توجه مردم نبودند – به طور مداوم سوال می پرسند و توانایی مقابله با بی رحمانه ترین پاسخ ها را داشتند – بدون ترس با شکست رو به رو می شوند ، در حالی که ایمان داشتند سرانجام موفق خواهند شد.

آنها به طور مداوم تلاش نمی کنند که اثبات کنند بهتر از دیگران هستند. به خاطر کمک به افراد دیگر ادعایی نمی کنند – دیگران را تضعیف نمی کنند تا احساس قدرتمند بودن داشته باشند.

دائماً تلاش می کنند تا پیشرفت کنند - خود را با تواناترین افراد احاطه می کنند - مستقیم و صادقانه با اشتباهات و کمبودهایشان مواجه می شوند - رک و پوست کنده سوال می کنند.

با اعتماد به نفس مبتنی بر واقعیت به جلو پیش می روند نه براساس توهماتى که در مورد استعداد خود ساخته اند.

افراد دارد طرز فکر رشد به یادگیری ادامه می دهند - نگران قضاوت شدن نیستند از ویژگی های ثابت خو محافظت نمی کنند آنها به طور مستقیم با اشتباهاتشان مواجه می شوند از بازخورد استفاده می کنند و براساس استراتژی خود را تغییر می دهند.

وار منیس استاد رهبری - بزرگترین رهبران شرکت های چهارت را مورد مطالعه قرار داد. این رهبران بزرگ گفتند که هیچ برنامه ای برای رهبر شدن نداشتند - آنها هیچ علاقه ای برای اثبات خود نداشتند فقط آنچه را که عاشق اش بودند با شور و شوق و انگیزه بالایی انجام دادن و این کار منجر به رهبر شدن آنها شد.

اعتماد به نفس واقعی شجاعت پذیرا بودن و استقبال از تغییرات و ایده های جدید صرف نظر از منبع آنهاست - اعتماد بنفس واقعی در عنوان ، کت و شلوار گران قیمت ، ماشین لوکس یا مجموعه ای از دستاورد ها منعکس نمی شوند - در طرز فکر شما آمادگی برای رشد منعکس می شود.

در اوایل دهه هفتاد میلادی ایروینگ جنیس اصطلاح گروه زدگی را عمومیت داد. این اتفاق زمانی می افتد که همه افراد گروه به طور یکسان فکر می کنند - هیچ کس مخالفت نمی کند هیچ کس موضع انتقادی ندارد - این امر می تواند به تصمیمات فاجعه باری منجر شود.

گروه زدگی ممکن است زمانی اتفاق بیفتد که گروه شیفته استعداد و برتری خو شود.

عملیات خلیج خوک - طرح مخفی و ناقص آمریکا برای حمله به کوبا به منظور سرنگونی کاسترو - مشاوران دانا و زیرک رئیس جمهور کندی قضاوت خود را به حالت تعلیق در آورند چون فکر می کردند که کندی فوق العاده است و هر کاری که انجام می دهد به موفقیت منتهی می شود.

وینستون چرچیل برای جلوگیری از رخ دادن این اتفاق برایش بخش خاصی را راه اندازی کرده بود – دیگران ممکن است از شخصیت پر ابهت چرچیل بترسند ، اما کار این گروه این بود که به چرچیل بدترین خبرها را اطلاع بدهند.

سپس چرچیل می توانست شب ها به خوبی بخوابد چرا که می دانست دچار امنیت کاذب گروه زدگی نشده است.

هرودوت نویسنده قرن پنجم قبل از میلاد گزارش داد که ایرانیان باستان نسخه ای از تکنیک اسلون را برای جلوگیری از گروه زدگی استفاده می کردند – اگر گروهی در حالت مستی تصمیم می گرفت بعدا در حالت هوشیاری آن تصمیم را مورد تجدید نظر قرار می داد.

آلفرد پس اسلون مدیر عامل سابق جنرال موتورز ، تضاد خوبی ارائه می کند. زمانی که کلیه اعضا در مورد موضوعی در توافق کامل قرار داشتند پیشنهاد می کرد بحث را تا جلسه بعدی به تعویق بیندازند تا به خود زمانی برای ایجاد اختلاف نظر داده باشند تا بتوانند درک درستی از ماهیت واقعی این تصمیم بدست بیاورند.

مشکلات نسل ستایش شده به عنوان نیروی کار

والدین خوش نیت سعی می کردند عزت نفس فرزندان شان را با گفتن اینکه چقدر باهوش و با استعدادند تقویت کنند - حال این بچه های ستایش شده وارد محیط کار شدند و مطمئناً بسیاری از آنها نمی توانند بدون تشویق شدن به خاطر هر کاری که انجام می دهند به وظیفه شان عمل کنند.

اگر نوع غلطی از تعریف و تمجید بچه ها را به مسیر حق به جانبی ، وابستگی و شکنندگی سوق دهد ، شاید تعریف و تمجید صحیح بتواند آنها را به مسیر سخت کوشی و سرسختی بیشتر هدایت کند - با داشتن بازخورد مناسب حتی بزرگسالان هم می توانند انگیزه بگیرند تا کارای دشوار را انتخاب و با اشتباهاتشان مواجه شوند.

به جای اینکه به خاطر هوشمندانه ترین ایده به کارمندان پاداش دهند یا به خاطر عملکرد درخشان شان آنها را ستایش کنند آنها را به خاطر ابتکار عمل ، از موانع و انتقاد پذیر بودن ستایش خواهند کرد.

در یک مصاحبه با رهبران بزرگ همه آنها موافق بودند که رهبران پرورش می یابند و به طور مادرزادی رهبر متولد نمی شوند و بیش از هر وسیله خارجی دیگر توسط خودشان پرورش می یابند.

هر فردی در هر سنی و شرایطی قادر به تحول و دگرگونی است نه به این معنا که همه تبدیل به یک رهبر خواهند شد - متأسفانه بسیاری از مدیران و حتی مدیر عاملان تبدیل به رئیس می شوند نه رهبر ، آنها به جای متحول کردن خود کارکنان و سازمان شان قدرت را به کار می برند.

تقریباً همه زمانی عاشق شده اند و صدمه دیده اند آنچه که به طور چشمگیری متفاوت است نحوه برخورد آنها با این قضیه است - افرادی که طرز فکر ثابت دارند احساس می کردند مورد قضاوت قرار گرفته اند و برچسب طرد شدن خورده اند از اینکه برای همیشه برچسب خورده اند - طرز فکر ثابت هیچ راهکاری برای التیام زخم هایشان به آنها نمی دهد. تمام آنچه که می توانند انجام دهند این است که امیدوار باشند که به کسی که به آنها زخم زده ، زخم بزنند - در واقع هدف شماره یک افراد دارای طرز فکر ثابت بلند و واضح است - انتقام

اما افراد طرز فکر رشد تمایلی بدان ندارند - برای آنها این به معنای درک کردن ، بخشیدن و ادامه دادن بود. اگر چه اغلب بابت آنچه اتفاق افتاده عمیقاً صدمه دیدند اما می خواستند از آن یاد بگیرند - آن رابطه و چگونگی به پایان رسیدنش واقعاً اهمیت برقراری ارتباط را به من آموخت - قبلاً فکر می کردم عشق بر همه چیز فاتح می شود اما در حال حاضر به کمک زیادی نیاز دارم. همچنین یاد گرفتم چه کسی برای من مناسب است - حدس می زنم هر رابطه ای چیزی بیشتر در مورد اینکه چه کسی مناسب شماست به شما می آموزد. اصطلاحی فرانسوی - درک همه به معنای بخشیدن همه است.

اگر بخواهیم در گذشته زندگی کنیم نفرین شده خواهیم بود. روزی گفتم آرزوی موفقیت برای او و برای خودم دارم.

بنیامین بلوم در مطالعه ای در مورد افراد با استعداد ، پیانیست ها ، مجسمه سازان ، شناگران المپیک ، ریاضی دانان و متخصصین مغز و اعصاب را در پژوهشی خود جای داد ، اما افرادی که در روابط میان فردی با استعداد بودند ، در این گروه نبودند ، بنیامین بلوم نتوانست روشی برا اندازه گیری توانایی های اجتماعی پیدا کند که در مورد آن توافق وجود داشته باشد.

حتی مطمئن نیستیم این توانایی وجود داشته باشد. هنگامی که افراد دارای مهارت میان فردی برجسته را می بینیم به آنها به عنوان افراد با استعداد نگاه نمی کنیم از آنها به عنوان افراد جذاب یاد می کنیم - به عنوان جامعه مهارت های ارتباطی را درک نمی کنیم - شاید به همین دلیل است که هوش هیجانی دانیل کانمن چنان سر و صدا و واکنش هایی را به وجود آورده است . او گفت مهارت های اجتماعی - هیجانی وجود دارند و می توانم به شما بگویم آنها چیستند.

طرز فکر بعد دیگرند آنها به ما کمک می کنند که درک کنیم چرا مردم اغلب مهارت هایی را که نیاز دارند یاد نمی گیرند و از مهارت هایی که دارند استفاده نمی کنند. چرا افراد امیدوارانه خود را به روابط جدید پرت می کنند و تنها خودشان را تضعیف می کنند - چرا اغلب عشق به میدان جنگی تبدیل می شود که پی در پی قربانی می گیرد و از همه مهم تر آنها به ما در درک اینکه چرا برخی از مردم قادر اند روابط پایدار و رضایت بخش ایجاد کنند ، کمک می کند.

طرز فکر ها عاشق می شوند

تا کنون داشتن طرز فکر ثابت به این معنا بود که باور داشته باشیم ویژگی شخصی ما ثابت اند اما در روابط دو چیز دیگر وارد می شوند ، شریک شما و خود رابطه

اکنون می توانید در مورد سه چیز طرز فکر ثابت داشته باشید اینکه باور داشته باشید ویژگی های شما ، شریک تان و رابطه ثابت است ، ذاتا خوب یا بد است ، اکنون همه چیز آماده قضاوت شدن است.

اما طرز فکر رشد می گوید همه چیز می تواند رشد کند یعنی شما ، شریک زندگی تان و رابطه تان قابلیت رشد و تغییر دارند.

در طرز فکر ثابت ایده آل به معنای سازگاری بی عیب و نقص و دائمی است ، همان طور که قرار بود باشد – آنها بعد از آن همیشه به خوبی و خوشی زندگی کردند –

اگر مجبور شوید بر روی آن کار کنید پس قرار نبود که وجود داشته باشد. یکی از مشکلات این است که افراد با طرز فکر ثابت انتظار دارند که همه چیزهای خوب به طور خودکار اتفاق بیفتد – یعنی طرفین برای کمک به یکدیگر و حل

مشکلات خود یا بدست آوردن مهارت ها تلاش نخواهند کرد - این یعنی این امر به طرز جادویی از طریق عشق آنها رخ خواهد داد - به شیوه ای که برای زیبایی خفته رخ داد و توسط بوسه شاهزاده از کما نجات یافت یا به شیوه سیندرلا که زندگی پر از بدبختی او به طور ناگهانی توسط شاهزاده اش دگرگون شد.

در طرز فکر رشد ممکن است شعله هیجان انگیز اولیه همچنان وجود داشته باشد اما افراد دارای این طرز فکر انتظار سحر و جادو ندارند آنها اعتقاد دارند که یک رابطه خوب و ماندگار از طریق تلاش و کنار آمدن با تفاوت های اجتناب ناپذیر به وجود می آید.

یکی از مخرب ترین باورها در رابطه این است که - اگر نیاز است که روی آن کار کنیم ، پس یعنی اشتباه جدی در رابطه ما وجود دارد.

جان گاتمن یکی از بهترین محققین رابطه می گوید : هر ازدواجی نیازمند تلاش است که آن را در مسیر صحیح حفظ کند - بین نیروهایی که شما را با هم نگه می دارد و آنهایی که شما را از یکدیگر دور می کند تنش و کشمکش ثابتی وجود دارد.

بخشی از باور تلاش کم این ایده است که زوج ها بایستی قادر به خواندن ذهن یکدیگر باشند – ما مثل یکنفر هستیم – شریک زندگی من بایستی بداند من به چه فکر می کنم و چه احساسی دارم.

اعتقاد به ذهن خوانی عجیب و غریب است اما وقتی متوجه شوید بسیاری از افراد با طرز فکر ثابت بر این باورند که زوج ها باید در تمامی نظرات با یکدیگر اشتراک داشته باشند.

رابطه بدون تلاش رابطه محکوم به فنا است ، نه رابطه عالی

برقراری ارتباط درست

نیازمند تلاش است

نیازمند حل و فصل کردن باورها و امید های مغایر

به این معنی که جمله آنها پس از آن تا همیشه خوش و خرم زندگی کردن وجود ندارد – بلکه بیشتر شبیه این است آنها پس از آن تا همیشه خوش و خرم تلاش کردند.

مشکل بزرگ در خصوص طرز فکر ثابت باور این است که مشکلات نشانه ای از عیب عمیق و ریشه دار است – همان طور که دستاورد بزرگ بدون مانع حاصل نمی شود هیچ رابطه بزرگی هم بدون درگیری و مشکلات وجود نخواهد داشت.

این باور که شریک زندگی احتمال دارد که تغییر کند نباید با این باور که شریک زندگی حتما تغییر می کند اشتباه گرفته شود. شریک بایستی بخواهد که تغییر کند ، به تغییر متعهد باشد و گام های مشخصی به سمت تغییر بردارد.

طرد شدن فقط در رابطه عاشقانه نیست این امر هر روز در مدارس اتفاق می افتد با شروع مدارس ابتدایی بعضی از بچه ها قربانی می شوند – مسخره می شوند – عذاب می کشند و مورد ضرب و شتم قرار می گیرند نه برای اینکه کار اشتباهی انجام داده اند ، این بخاطر شخصیت ترسوی آنهاست.

مدارس اغلب کاری انجام نمی دهند. چرا که این امر اغلب خارج از دید معلمان انجام می شود. تا همین اواخر توجه کمی به این موضوع می شد – سپس نوبت تیراندازی در مدارس بود در کلمباین – بدترین آن اتفاقات – هر دو پسر سال ها به طور بی رحمانه ای مورد آزار واقع شده بودند.

قلدری در مورد قضاوت کردن است درباره این که چه کسی شایسته تر یا مهم تر است. قوی ترین بچه ها ضعیف ترین بچه ها را مورد قضاوت قرار می دهند - قلدر ها این کار را می کنند تا عزت نفس بیشتری احساس کنند.

این بدان معنا نیست که قلدر ها عزت نفس پایینی دارند ، اما قضاوت و تحقیر دیگران به آنها موجی از عزت نفس می دهد. همچنین با این اقدامات موقعیت اجتماعی بدست می آورند - دیگران به آنها نگاه می کنند و قضاوتشان می کنند مثلاً جذاب تر - قدرتمند تر یا حتی ممکن است از آنها بترسند - در هر صورت آنها جایگاه خود را بالا برده اند.

تفاوت طرز فکر ثابت و رشد در مورد قضاوت - قربانی یا انتقام

دانش آموزان با طرز فکر ثابت وقتی مسخره می شوند یا تحقیر ، حس می کردند که هیچ کسی نیستند و هیچ کسی آنها را دوست ندارد. هدف آنها انتقام خشونت آمیز و حمله بود - هدف شماره یک آنها این شده بود که انتقام بگیرند ، آنها قضاوت شده بودند و می خواستند قضاوت کنند این کاری بود که اریک هریس و دیلان کلبیر شلیک کنندگان کلمباین انجام دادند - آنها قضاوت کردند در مدت

زمان کوتاه و وحشتناکی تصمیم گرفتند که چه کسی باید زنده بماند و چه کسی بمیرد.

اما دانش آموزان با طرز فکر رشد این گونه نظر دادند : فکر می کنم دلیلی که او مزاحم من شده است این است که احتمالا در خانه یا مدرسه مشکلی بابت نمراتش دارد – آنها نیاز به تفریح بهتری دارند نه اینکه با دادن حس تحقیر به من احساس خوبی پیدا کنند.

هیچ پدر و مادری نمی اندیشد که چگونه می توانم فرزندم را تخریب یا تلاش اش را نابود کنم. بلکه هر کاری می کند تا فرزندش موفق شود. اما بسیاری از کارهایی که انجام می دهند نتایج عکس به همراه دارد – قضاوت ها ، درس ها ، تکنیک های ایجاد انگیزش اغلب پیام اشتباهی منتقل می کند.

در واقع هر کلمه و عمل ما پیامی ارسال می کند. به کودکان دانش آموزان یا ورزشکاران می گوید که چگونه در مورد خودشان فکر کنند.

این پیام می تواند طرز فکر ثابت باشد مثل : تو ویژگی های دائمی داری و من آنها را قضاوت می کنم.

یا می تواند طرز فکر رشد باشد مثل : تو در حال پیشرفتی و من به رشد تو علاقه مندم.

حییم گینات حکیم با فراست پرورش کودک در دهه ۱۹۵۰ تا ۱۹۷۰ میلادی این داستان را می گوید:

بروس در سن ۵ سالگی با مادرش به مهد کودک رفت ، هنگامی که وارد شد به نقاشی های روی دیوار نگاه کرد و گفت چه کسی آن تصاویر زشت را کشیده است ؟ مادر او با عجله به تصحیح او پرداخت و گفت وقتی تصاویر آن قدر زیبا هستند خوب نیست که به آنها بگویی زشت اما معلم او می دانست که منظورش چیست ، معلم گفت : اینجا لازم نیست که تصاویر زیبا بکشید اگر دوست داشته باشید می توانید تصاویر معمولی بکشید - بروس لبخند بزرگی به او زد ، معلم به سوال واقعی او جواب داد - برای پسری که نمی تواند به خوبی نقاشی بکشد چه اتفاقی می افتد؟

سپس چشم بروس به ماشین آتش نشانی شکسته افتاد آن را برداشت و با لحن حق به جانبی گفت چه کسی این ماشین را شکسته است؟ مادر او دوباره با عجله گفت برای تو چه فرقی می کند که چه کسی آن را شکسته است؟ تو ایجا کسی را نمی شناسی. اما معلم نکته را گرفت و گفت اسباب بازی ها برای بازی کردن

هستند گاهی اوقات می شکنند، این اتفاق می افتد. دوباره به سوال او پاسخ داد شد، چه اتفاقی برای پسرانی که اسباب بازی ها را می شکنند می افتد؟

بروس با مادرش خداحافظی کرد و رفت تا اولین روز مهد کودک اش را آغاز کند، اینجا جایی نبود که در آن او را مورد قضاوت قرار دهند یا به او برچسب بزنند.

پیام هایی در مورد موفقیت

به پیام های مثال زیر گوش کنید

- تو اون را به سرعت یاد گرفتی ! تو خیلی باهوشی
- به آن نقاشی نگاه کن ، مارتا آیا او پیکاسوی بعدی است؟
- تو خیلی با استعدادی ، حتی بدون مطالعه نمره الف گرفتی.

اکثر پدر ها و مادر ها این پیام ها را حمایت کننده و بالابرنده عزت نفس می دانند اما با دقت گوش کنید ، ببینید آیا می توانید پیام دیگری بشنوید :

این پیامی است که کودکان می شنوند :

- اگر چیزی را به سرعت یاد نگیرم باهوش نیستم.

- بایستی سعی کنم هر چیز دشواری را نقاشی کنم ، در غیر این صورت آنها مرا به عنوان پیکاسوی بعدی نمی بینند.
- بهتر است درس نخوانم و گرنه آنها فکر می کنند که با استعداد نیستم.

پس از انجام هفت آزمایش با صدها نفر از کودکان به برخی از شفاف ترین یافته هایی دست یافتیم که تا کنون دیده ام:

ستایش هوش کودکان به انگیزه و عملکرد آنها آسیب می رساند.

آیا تحسین کردن کار اشتباهی است و بایستی از آن خودداری کنیم؟

خیر اصلا ، بلکه بایستی از نوع خاصی از تحسین کردن خودداری کنیم. تحسینی که هوش یا استعداد آنها را مورد قضاوت قرار می دهد یا تحسینی که نشان می دهد ما به استعداد به جای تلاش افتخار می کنیم.

هر کس به شیوه متفاوتی یاد میگیرد ، بایستی سعی کنیم شیوه ای که مناسب است را پیدا کنیم – این ممکن است به ویژه برای کودکان ناتوان در یادگیری مهم باشد. اغلب تلاش صرف برای آنها کار ساز واقع نمی شود بلکه باید استراتژی مناسبی یافت.

حییم گینات پس از کار مادام العمرش با کودکان به نتیجه مشابهی رسیده است. باید تلاش کرد تا دستاوردهای کودکان را ستایش کرد نه ویژگی های شخصی وی را.

بسیاری از والدین فکر می کنند که وقتی قضاوت و مجازات می کنند در حال آموزش دادن هستند همانند این عبارت:

درسی به تو می دهم که هرگز فراموش نکنی

آنها به فرزندانشان آموزش می دهند که اگر برخلاف قوانین یا ارزش های پدر مادری شان رفتار کنند ، مورد قضاوت قرار گرفته و مجازات خواهند شد. آنها به فرزندانشان آموزش نمی دهند که چگونه تمامی جوانب مسائل را در نظر بگیرند و به تنهایی تصمیمات اخلاقی و بالغانه بگیرند و احتمالا به فرزندانشان آموزش نمی دهند که کانال های ارتباطی باز هستند.

منظور این نیست که پدر و مادر هایی که طرز فکر رشد دارند با فرزندانشان مخالفت نکرده و آنها را لوس می کنند هرگز ، آنها استاندارد های بالایی تعیین

می کنند اما آموزش هم می دهند که چگونه به آنها برسند. آنها نه می گویند اما این نه عادلانه ، با ملاحظه و با احترام است.

بسیاری از آموزگاران فکر می کنند که پایین آوردن استاندارد هایشان به دانش آموزان امکان تجربه موفقیت را خواهد داد ، عزت نفس آنها را تقویت می کند و دستاوردهایشان را افزایش خواهد داد. این از همان فلسفه تحسین بیش از حد هوش دانش آموزان سرچشمه می گیرد. خب این کار نتیجه ای ندارد. کاهش استاندارد ها تنها دانش آموزانی با دانش ضعیف به وجود می آورد که خود را شایسته کار آسان و ستایش غلو شده می دانند.

اگر چیزی ندهید انتظار چیزی نداشته باشید ، موفقیت به سراغ شما نمی آید باید آن را به وجود آورید.

مراقب موفقیت باشید ، موفقیت می تواند شما را به طرز فکر ثابت بکشاند. من پیروز شدم چون با استعدادم بنابراین به بردن ادامه خواهم داد.

موفقیت می تواند یک تیم یا فرد را آلوده کند. الکس رودریگز یکی از بهترین بازیکنان بیس بال با موفقیت آلوده نشده او می گوید : شما هرگز مثل قبل باقی نمی مانید هر طور شده باید راهی انتخاب کرده و حرکت کنید.

یکی از نکات مهمی که در طرز فکر رشد بایستی به خاطر سپرده شود این است که فرآیند فراتر از تلاش صرف است ، مطمئنا ما می خواهیم کودکان قدر ثمرات کار سخت را بدانند اما همچنین می خواهیم که آنها اهمیت امتحان کردن استراتژی های جدید را در صورتی که استراتژی فعلی جواب نمی دهد درک کنند. نمی خواهیم که آنها فقط با همان استراتژی ناکارآمد بیشتر تلاش کنند و از آنها می خواهیم که در صورت نیاز از دیگران کمک یا راهنمایی بگیرند. این روندی است که می خواهیم آنها قدر آن را بدانند ، سخت کوشی ، امتحان کردن استراتژی های جدید و راهنمایی گرفتن از دیگران.

سوء برداشت از طرز فکر رشد ، گفتن صرف این جمله از سوی آموزگاران - شما می توانید هر کاری انجام دهید - فقط با حرف و تلاش عملی نمی شود. بایستی آموزگاران به کودکان در بدست آوردن مهارت ها و یافتن منابعی برای پیشرفت

کمک کنند تا تلاش آنها برای رسیدن به اهداف شان مفید واقع شود. در غیر این صورت این طرز فکر و گفتن فقط قوت قلب تو خالی است. این کار مسئولیت را کاملاً بر دوش دانش آموزان قرار می دهد و ممکن است باعث شود که اگر به اهداف شان نرسند احساس سرخوردگی کنند.

بایستی کودکان را به خاطر داشتن طرز فکر ثابت سرزنش کنیم یا از آنها به خاطر عدم نمایش خصوصیات طرز فکر رشد شماتت یا انتقاد کنیم. این فقط معاف نمودن خود از آموزش کودکان است کافی است بگوییم آموزش نمی دهم چرا که او طرز فکر ثابت دارد. وظیفه ما این است که به کودکان کمک کنیم تا رشد کنند نه اینکه دلایل عدم رشد آنها را بیابیم.

تغییر مثل عمل جراحی نیست حتی زمانی که تغییر می کنید باورهای قدیمی مانند مفاصل ران و زانوی فرسوده ای که با نمونه بهتری جایگزین می شوند از بین نمی روند. در عوض باورهای جدید در کنار باورهای قدیمی قرار می گیرند و همچنان که قوی تر می شوند شیوه های متفاوتی برای فکر احساس و عمل کردن به شما می دهند.

آرون بک روان پزشک در دهه شصت میلادی در حال کار کردن با بیمارانش بود که به طور ناگهانی متوجه شد که علت مشکلات آنها باورهایشان است. درست قبل از اینکه اضطراب یا افسردگی را احساس کنند فکری به سرعت از ذهن آنها می گذشت.

آنها باور هایی بودند که افراد به طور معمول از آن ها آگاه نبودند با این حال بک دریافت که می تواند به مردم آموزش دهد که به آنها توجه کنند و آنها را بشنوند و سپس کشف کرد که می تواند به آنها بیاموزد چگونه روی آن باور ها کار کرده و آنها را تغییر دهند. شیوه تولد درمان شناختی ، یکی از موثر ترین درمان هایی که تا به حال توسعه یافته است این گونه بود.

چه از آن آگاه باشیم یا نباشیم همه مردم همواره در حال تجزیه و تحلیل آنچه که برایشان اتفاق می افتد ، هستند . اینکه چه معنایی دارد و چه کاری بایستی انجام دهند. به عبارت دیگر ذهن ما مداوم نظارت و تفسیر می کند. این شیوه ای است که اطمینان حاصل کنیم که در مسیر درست قرار داریم. افراد تفسیر های افراطی تری از اتفاقات می کنند و پس از آن با احساسات اغراق آمیز اضطراب ، خشم یا برتری واکنش نشان می دهند.

طرز فکر ها تجزیه و تحلیل هایی که در ذهن افراد هر لحظه در حال وقوع است شکل می دهند. آنها کل فرآیند را هدایت می کنند.

در حال حاضر درمان شناختی اساسا به مردم می آموزد که قضاوت های افراطی خود را مهار کنند و آنها را معقول تر و منطقی تر کنند. اما آنها را از طرز فکر ثابت و دنیای قضاوت آن بیرون نمی برد.

بسیاری از مردم مغز را همانند معما می بینند ، آنها در مورد هوش و نحوه کارکرد آن چیز زیادی نمی دانند. بسیاری از مردم هنگامی که در مورد ماهیت هوش فکرمی کنند بر این باورند که یک نفر یا باهوش –یا باهوش متوسط – یا کند ذهن متولد می شود و به همین شیوه در طول زندگی باقی می ماند. اما تحقیقات جدید نشان می دهد که مغز بیشتر شبیه یک عضله است تغییر می کند و زمانی که از آن استفاده می کنید قوی تر می شود و دانشمندان توانسته اند نشان دهند که چگونه مغز با یادگیری رشد کرده و قوی تر می شود.

زمانی که افراد تمرین می کنند و چیز های جدید یاد می گیرند مغز ارتباطات جدید شکل می دهد و رشد می کند. هنگامی که چیز های جدید یاد می گیرید این اتصالات کوچک مغز در واقع تکثیر شده و قوی تر می شوند هر چه بیشتر ذهن خود را برای یادگیری به چالش بکشید سلول های مغزی شما بیشتر رشد می کنند سپس تمام چیز هایی که زمانی بسیار سخت یا حتی غیر ممکن به نظر می رسیدند ، مانند صحبت کرن به یک زبان خارجی یا حل مسائل جبر آسان به نظر می رسند. نتیجه آن مغزی قوی تر و باهوش تر است.

هیچ کس به دلیل اینکه نوزادان نمی توانند صحبت کنند به آنها نمی خندد و نمی گوید که خیلی کن ذهن هستند آنها فقط هنوز زیاد یاد نگرفته اند. باید صبورتر باشیم چرا که یادگیری نیازمند زمان و تمرین زیادی است.

بسیاری از افراد که طرز فکر ثابت دارند فکر می کنند که جهان نیازمند تغییر است نه آنها . آنها احساس می کنند استحقاق چیز های بهتری را دارند. مثل کار بهتر ، خانه بهتر ، همسر بهتر و جهان باید ویژگی های خاص آنها را تشخیص دهد و بر این اساس با آنها رفتار کند.

تغییر می تواند سخت باشد اما هرگز نشنیده ام که کسی بگوید ارزشش را ندارد.

آیا تغییر به طرز فکر رشد تمامی مشکلاتم را حل کرد؟ نه اما می دانم که به خاطر آن زندگی متفاوتی دارم یک زندگی غنی تر و اینکه به خاطر آن فرد سرزنده تر ، شجاع تر و پذیراتری هستم.

طرز فکر ثابت

هوش ایستا است : منجر به تمایل برای با هوش به نظر رسیدن می شود. و از این رو گرایش به موارد زیر بوجود می آید.

چالش ها : اجتناب از چالش

موانع : حالت تدافعی به خود گرفتن یا راحت تسلیم شدن

تلاش : تلاش را بی حاصل یا موجب بدتر شدن اوضاع در نظر گرفتن

انتقادات : نادیده گرفتن بازخورد منفی مفید

موفقیت دیگران : احساس خطر کردن از موقعیت دیگران

در نتیجه : این افراد ممکن است زود به وضعیت توقف پیشرفت برسند و توانایی های بالقوه آنها کاملاً شکوفا نشوند.

طرز فکر رشد

هوش را می تواند توسعه داد : منجر به یادگیری می شود و از این رو گرایش به موارد زیر به وجود می آید.

چالش ها : پذیرش چالش ها

موانع : پافشاری در صورت مواجهه با موانع

تلاش : در نظر گرفتن تلاش به عنوان راه دستیابی به چیرگی

انتقادات : یادگیری از انتقادات

موفقیت دیگران : درک درس ها و الهام بخشی موجود در موفقیت دیگران

در نتیجه این افراد روز به روز به سطوح بالاتری از موفقیت دست پیدا می کنند.