عنوان : طرز فکر

نویسنده : کارول دوک

مترجم : شهلا ثریا صفت

ناشر : نشر نوین

آزمایشی را بر روب کودکان انجام دادم. بدین شرح که تعدادی پازل برای حل به آنها دادم ابتدا پازبل 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 برخوردهایشان 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 فکریاز طریق تلاش قابل پرورش یافتن است و این چیزی بود که انجام می دادند یعنی با هو 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.

پرا 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 وتغییر نا پذیر می کند ( منظرو ژن 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 ... 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 ستند 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 عمه 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: ازوما افرادی که در نقطه شروع جز باهوش ترین هستند همان هایی نیستند ک 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 ثایت کنید مقدار زیادی از آن دا 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 پیشبینی آنچ می توان با سال ها عشق و تلاش و رنج و آموزش بدست می آید غیر ممکن است.

طرز فکر رشد یعنی ایجاد خصوصیات محبوب و مورد علاقه 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 مشیده و موجب رشدتان شود.

هنگامی که اوضاع به خوبی پیش نمی رود ، مشخصه طرز فکررشد است که به افراد اجاز 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 نموره بد ، باختن در یک تورنمت، اخراج شدن و مرود 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 ک این کارها بیش از حد سخت است یا ارزش تلاش کردن ندارد. نوزادان نگران اشتباه کردن یا تحقیر شدن نیتند ، 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 یاپان 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 تنمجید 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 نقض باشید و در دفعه اول و بلافاصله بی عیب و نقص باشید.

افراد داری طر فکر صابت ( چه زمانی احساس باهوش بودن می کنید؟)

* 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 طولای 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 نطه 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 ده 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 فکرثابت امتیاز پایین ، شکست و ... معنای متفاوتی از خودش دارد ، شکست خورده ، از عرش به فرش رسیده!

آنچه که در طرز فکرثابت 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 نیویرکر نشان داده است که ما به عنوان جامعه دستاورد های طبیعی و بدون تلاش را به جای موفقیت های 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 بون تلاش انجام می دهید.

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

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

دو دلیل وجود دارد :

1. 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.
2. آدمی را از همه بهانه ها محروم می کند. بدون تلاش همواره می توانید بگویید ، می توانستم ...... اما زمانی که تلا 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 ف 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 کهری 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 نتیجهرفتن 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 مرده طرز فمر 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 موسیقیایی 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 با بگیرند ؟ 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 کرفت 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 پجمی 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.

دستاورد های 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 بنشیند.

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 را که یادگرفتنی است از درک نمی کنند – او به ما می گوید آنها نه مهارت نقاشی که مهارت دیدن هستند ، آنها توانایی درک لبه ، فضا ها ، روایط ، 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 برچسب 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 80 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 –

تحقیقی بر روی دانش آموزان انجام د – در این تحقیق مسائل نسبتا دشوار از تست IQ به دانش آموزان 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 ر 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 تایش 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 40 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 ادای باهوش تر بودن نیز داشتند – فکر نمی کنم زدن برچسب های مثبتی مانند نابغه – با استعداد – باهوش – به افراد خوب بشد – نبایستی آنها را از شور و شوق شان برای چالش و رموزموفقیت شان محروم کنیم.

برچسب منفی و نحوه تاثیر گذاری آن

هیچ کس به اندازه اعضای گروه ای کلیشه شده در مورد اثر برچسب های منفی نمی داند. 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 99 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 دو های سرعت و امدادی المپیک 1960 رم – به عنوان فردی جوان فیزیک حیرت آوری نداشت او کودکی نارس و بیست امین فرزند از 22 فرزند پدر و مادرش بود. در کودکی مدام بیمار بود. در 4 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 8 سال با شور و نشاط دنبال درمان فیزیکی بود تا در 12 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 تلاش در مسیر اسب سواری ، پیاده روی – محل و الان مدرسه بود.

در جهان ورزش بایستی ارتبا بین تمرین و بهبود و 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.