

به نام خدایی که در این مرد است

# ذهنیت رشد پذیر دریچه ای به سوی زندگی بهتر

نویسنده: لوئیس آلرسن\*  
مترجم: زهرا عباسعلی مددی

## فهرست:

مقدمه

فصل اول: علم ذهنیت رشد پذیر

فصل دوم: حقیقت ذهنیت رشد پذیر

فصل سوم: فواید ذهنیت رشد پذیر

فصل چهارم: تغییر ذهنیت شما

فصل پنجم: رشد یافتن ذهنیت رشد پذیر در شما

نتیجه گیری

## مقدمه

تبریک برای خرید کتاب "ذهنیت رشد پذیر: دریچه ای به سوی زندگی بهتر"! با خرید این کتاب، نه تنها خودتان را برای یادگیری در زمینه ریشه علم ذهنیت رشد پذیر آماده می کنید بلکه فواید داشتن این نوع ذهنیت و چگونگی ایجاد آن در خودتان را خواهید آموخت!

این کتاب ترکیبی از نظریه علمی ذهنیت رشد پذیر با شواهد موجود می باشد. سپس کاربردهای عملی را برایتان بازگو و فراهم می کند به طوری که می توانید ذهنیت رشد پذیر مخصوص به خود را ایجاد نموده و از فواید آن بهره مند شوید!

بر خلاف سایر کتابهایی که عمدتاً بر تئوری یا کاربرد عمومی متمرکز هستند، این کتاب طراحی شده تا بتوانید بیشترین رشد را در خود ایجاد نمایید. شما در راستای مراحل مهم درک دقیق این ذهنیت و چیزهای لازم برای ایجاد آن در خودتان هدایت خواهید شد. در پایان، به درک درستی از ذهنیت رشد پذیر و آنچه برای رشد باورنکردنی خود لازم دارید خواهید رسید.

اگر برای شروع تغییر ذهنیت، ایجاد ذهنیت رشد پذیر در خود، تجربه تحول عظیم و خارق العاده در زندگیتان آماده اید درست انتخاب کرده اید! لطفاً از فرصت خود استفاده نموده و از خواندن هر فصل همانطور که راهنمایی می شوید لذت ببرید. مهم است درک کنید، همانند همه تغییرات، تحول ذهنیت و ایجاد ذهنیت رشد پذیر نیاز به زمان دارد. لطفاً صبور باشید و وقت کافی برای تجربه عالی موفقیت ناشی از این تغییر را به خود اختصاص دهید. در نهایت، از تحولی که در درونتان رخ می دهد رضایتمند خواهید بود!

# فصل اول

## علم ذهنیت رشد پذیر

تصور رایج غلط این است که نظریه ذهنیت فقط یک "نظریه" است. همانطور که هرکس به دنبال یک عنوان و موضوع برای کمک به رشد شخصی خود می‌گردد، بسیاری خود را گم شده در میان تکه های شنواری از اطلاعات می‌یابند. این امر سبب شده که بسیاری از افراد باور درستی از اینکه حقیقت ذهنیت چیست یا اثبات وجود آن در واقعیت ندارند. برخی حتی به وجود هرگونه حقیقتی در پشت این نظریه به دلیل اطلاعات غلط فراوانی که با حقایق آمیخته شده بی‌اعتقادند.

حقیقت این است که ذهنیت در واقع دارای ریشه های علمی بسیار قوی است، و شما می‌توانید از این ریشه ها به عنوان شواهدی مبنی بر این که انجام هر کاری در راستای ذهنیتان توانایی شما را برای داشتن یک ذهنیت رشد پذیر افزایش خواهد داد استفاده نمایید. ادامه این فصل به تشریح ریشه های علمی ذهنیت رشد پذیر و اینکه چرا باید برای شما مهم باشد می‌پردازد.

### پردازنده نظریه

نظریه ذهنیت رشد پذیر بیش از سی سال پیش توسط خانمی به نام کارول دوک\* ایجاد شد. وی همراه با همکارانش مشتاق به درک نگرش دانشجویان خود در مورد موضوع "شکست" گردیدند. علاقه آنها پس از دیدن دو واکنش بسیار متفاوت به شکست در دانشجویانشان افزایش یافت: برخی بر می‌گشتند و با قدرت بیشتر برای انجام بهتر کار اقدام می‌کردند و دیگران بدون در نظر گرفتن بزرگی یا کوچکی شکست ویران می‌شدند.

### ذهنیت ثابت در مقابل ذهنیت رشد پذیر

پس از انجام مطالعات فراوان روی هزاران دانشجو، کارول دوک دو اصطلاح را مطرح کرد: ذهنیت ثابت و ذهنیت رشد پذیر. این اصطلاحات برای توصیف باورهای اساسی هر فرد درباره هوش و یادگیری استفاده می‌شود. افرادی که معتقدند می‌توانند با هوش تر شوند و درک می‌کنند که تلاش و تمرین برای تقویت مهارت هایشان لازم است دارندگان ذهنیت رشد پذیر در نظر گرفته می‌شوند. آنها انگیزه بیشتری برای سخت کوشی دارند، از درس چالش برانگیز که به یادگیری بیشتر کمک می‌کند لذت می‌برند، و علاقه مند به افزایش هوش خود هستند. آنها به داشتن یک سطح هوشی غیرقابل تغییر اعتقادی ندارند، بلکه باور دارند که می‌توان با تمرین در یک دوره زمانی هوش خود را تغییر و افزایش داد. در نتیجه، احتمال پرداختن این افراد به تمرین و یادگیری که سبب وجود هوش بیشتر در آنهاست بالاتر است.

\* CAROL DWECK

در مقابل ذهنیت رشد پذیر ذهنیت ثابت قرار دارد. همانطور که ممکن است انتظار داشته باشید، این نوع ذهنیت دقیقاً مخالف ذهنیت رشد پذیر است. افرادی که دارای ذهنیت ثابت هستند معتقدند که سطح هوشی پایه یا ثابتی دارند که هر قدر هم سخت تلاش کنند قابل تغییر نیست. آنها کمتر برای یادگیری چیزهای جدید تلاش می کنند زیرا فکر می کنند نمی توانند و با چالش کنار نمی آیند. آنها ترجیح می دهند راحت بوده و همه چیز را به خوبی انجام داده باشند. افراد دارای ذهنیت ثابت تمایل دارند فکر کنند که حتی شکست های کوچک تأثیر وحشتناکی بر اینکه آنها که هستند دارد و می توانند به شدت ویران شوند. این موضوع ممکن است دلیل جذب شدن آنها به سمت چیزهایی که از قبل خوب انجام می دادند و خود داریشان از یادگیری چیزهای جدید باشد.

### یافته های عصب شناسی

اخیراً یافته های عصب شناسی ای به دست آمده که با نظریه کارول دوک و همکارانش همسو می باشند. دانشمندان علوم اعصاب متوجه شدند که مغز به طور قابل توجهی انعطاف پذیرتر از آنچه قبلاً می دانستند بوده و ارتباط مستقیمی بین تجربیات و اتصالات عصب ها وجود دارد. ما می دانیم که وقتی کسی چیز جدیدی را تمرین می کند شبکه های عصبی موجود اتصالات جدیدی را به وجود می آورند. آنها همچنین اتصالات موجود را تقویت کرده و عایقی به دور اتصالاتی که مسئول سرعت بخشیدن به انتقال تحریکات عصبی هستند می سازند.

به عبارت ساده تر هرچه بیشتر به تمرین چیزی بپردازید، مغز شما بیشتر رشد می کند. نه تنها برای تطبیق با درس ها و مهارت های جدید رشد می کند بلکه سبب تقویت آموخته های قبلی می شود. هرچه چیزهای جدید را بیشتر تمرین کنید توانایی مغز شما برای ایجاد ارتباطات عصبی جدید افزایش یافته و بنابراین در آینده یادگیری چیزهای جدید برای شما آسان تر خواهد شد.

عادت های خوبی وجود دارد که می توان آنها را برای کمک به افزایش شبکه های عصبی و تقویت اتصالات موجود انجام داد. فعالیت هایی مانند تمرین کردن، سوال پرسیدن، تغذیه سالم و استراحت کافی می تواند به توانایی شما برای داشتن یک مغز سالم تر با قدرت رشد پذیری بالا کمک کند.

### ارزش ذهنیت رشد پذیر

در کنار یافته های علم عصب شناسی، بسیاری از پژوهشگران دیگر نیز شروع به تحقیق بیشتر در مورد ذهنیت رشد پذیر کردند. آنها دریافتند که ارتباط محکمی بین ذهنیت و پیشرفت وجود دارد. به عبارت دیگر اگر شما باور دارید که می توانید، می توانید. اگر عقیده دارید که نمی توانید، نمی توانید. افرادی که باور دارند

قادر به یادگیری چیزهای جدید هستند، مغزشان می تواند رشد کند، یا اینکه می توانند هر تعداد از کارهایی که دوست دارند را انجام دهند، اغلب می توانند. آنها راهی پیدا می کنند و در نتیجه موفق می شوند. در مقابل، آنهایی که عقیده ندارند که قادر به انجام کاری هستند نمی توانند آن را انجام دهند. به دلیل داشتن ذهنیت ثابت، آنها انگیزه پایین و موفقیت کمتری دارند.

می توانید ببینید که سرمایه گذاری افراد برای داشتن ذهنیت رشد پذیر بسیار مهم است تا بتوانند به موفقیت هایی که می خواهند برسند. کسانی که ذهنیت رشد پذیر دارند چه بخواهند حقوق خود را افزایش دهند، مهارت های جدید یاد بگیرند، ظرفیت مغز خود را افزایش دهند یا هر چیز دیگری را انجام دهند، تقریباً مطمئناً قادر به دستیابی به درجاتی از آن خواهند بود. کسانی که ذهنیت رشد پذیر ندارند هرگز به آنچه که می خواهند در زندگی برسند دست نمی یابند.

### **چه وقت داشتن ذهنیت رشد پذیر برای شما سودمند است؟**

این نوع ذهنیت می تواند در شرایط متعددی برای شما سودمند باشد. وقتی دارای ذهنیت رشد پذیر هستید تقریباً می توانید هر چیزی را که ذهن شما در حال تنظیم کردن آن است، انجام دهید. به عبارت ساده تر بر اساس این حقیقت که شما باور دارید می توانید، این قدرت را پیدا می کنید که خواسته هایتان را عملی کنید. وقتی شما داشتن ذهنیت رشد پذیر را می پذیرید می توانید یاد بگیرید که ثروت خود را افزایش دهید، مهارت های جدید بیاموزید، زبان های جدید یاد بگیرید، دامنه لغاتتان را افزایش دهید، سرگرمی های جدید پیدا کنید، سلامت جسمی خود را افزایش دهید، فعالیت های مغزیتان را بیشتر کنید و کارهای بی شمار دیگری را انجام دهید.

### **چگونه می توانید ذهنیت رشد پذیر داشته باشید؟**

صرف نظر از اینکه در حال حاضر چه نوع ذهنیتی دارید ثابت یا رشد پذیر، به طور قطع می توانید آن را تغییر دهید تا ذهنیت رشد پذیر داشته باشید. یادگیری ایجاد یک ذهنیت رشد پذیر به زمان و تمرین نیاز دارد ولی با به کار بردن تکنیک های مناسب، زمان، صبر و تلاش کافی، می توانید این نوع ذهنیت را به دست آورید. در این کتاب یاد خواهید گرفت که دقیقاً چطور می توانید برای خود یک ذهنیت رشد پذیر ایجاد کرده و آن را حفظ نمایید. این موضوع دقیقاً همان چیزیست که این کتاب برایش طراحی شده است.

ذهنیت رشد پذیر یک حالت قدرتمند از ذهنیت و استراتژی است که به شما کمک می کند تا تقریباً به هر چیزی که در زندگیتان برایش برنامه ریزی کرده اید دست یابید. افراد زیادی هستند که از داشتن ذهنیت رشد پذیر بهره فراوان برده اند بدون در نظر گرفتن اینکه در چه مرحله ای از زندگیشان بودند و چه زمانی این نوع



ذهنیت را در خود ایجاد کرده اند. شما چه در طول زندگیتان ذهنیت رشد پذیر داشته اید یا در حال یادگیری آن در بزرگسالی هستید هنوز هم می توانید از این ذهنیت سود ببرید. هرگز برای یادگیری ذهنیت رشد پذیر، چگونگی به کار بردن آن برای افزایش کیفیت زندگی و داشتن بهترین نوع ممکن از زندگی دیر نیست.

## فصل دوم

### حقیقت ذهنیت رشد پذیر

ذهنیت رشد پذیر یک ابزار بسیار ارزشمند است که می تواند برای کمک به افراد در دستیابی به نتایج بهتر از تلاششان در راستای رسیدن به رشد شخصی به کار گرفته شود. همانطور که در فصل قبل یاد گرفته اید، تصورات غلط زیادی در مورد این نوع ذهنیت وجود دارد. در اینجا، بیابید بر روی آنچه در مورد ذهنیت رشد پذیر درست است تمرکز کنیم. ذهنیت رشد پذیر مهارت ارزشمندی است که می تواند به بسیاری از افراد در دستیابی به نتایج بهتر از تقریباً هر چیزی که قرار است انجام دهند مانند یادگیری مهارت های جدید، درک زبان های جدید و یا انجام هر چیز دیگری که تمایل به انجام آن دارند کمک کند. این فصل به شما در شناسایی حقیقت در مورد ذهنیت رشد پذیر و تفاوت های بین این نوع ذهنیت و خوش بینی یا دیگر شیوه ها و رفتارهای ذهنیتی کمک خواهد کرد.

### تصورات غلط

یکی از بزرگترین تصورات غلط در مورد ذهنیت رشد پذیر این است که برابر با روشنفکری یا انعطاف پذیری در باورهایتان است. این درست نیست. روشنفکری، مثبت بودن و انعطاف پذیری در باورها معمولاً به معنای داشتن به ذهنیت "رشد پذیر درست" تعبیر می شود ولی در واقع توسط جامعه پژوهشی "ذهنیت رشد پذیر نادرست" نامیده می شود. این ها افرادی هستند که اساساً دارای نگرش "من قبلاً آن را داشتم و همیشه آن را دارم" هستند. این بدان معناست که آنها یک باور ثابت در مورد سطح هوشی خود دارند، این دقیقاً معادل ذهنیت ثابت است. آنها از اینکه در حقیقت رشد را تقویت کنند خودداری می کنند، بنابراین خود را با این باورها به عنوان یک فرصت رشد یابی گمراه می کنند درحالیکه در واقعیت در حال رشد نیستند.

روشنفکری نسبت به عقاید دیگران بسیار خوب است ولی بدان معنا نیست که شما در واقع چیزی را یاد می گیرید. علاوه بر این، هیچ راهی برای ایجاد ذهنیت رشد پذیر بسیار کامل وجود ندارد. اینکار تقریباً به این دلیل که همه ما در مسیرهای ثابتی هستیم غیر ممکن است. مهم است که شما این را بدانید و بپذیرید، درحالیکه هنوز تلاش می کنید که رشد را تجربه کنید. این تنها راهی است که شما می توانید ذهنیت رشد پذیر را تا حدی که برای انسان ممکن است تقویت کنید و از مزایایی که می خواهید بهره مند شوید.

تصور غلط دیگر این است که ذهنیت رشد پذیر به معنی ستایش و پاداش دادن به تلاش است. تلاش های بی حاصل که صرفاً برای گرفتن پاداش یا نتیجه انجام می گردد ذهنیت رشد پذیر تلقی نمی شود. بلکه این تلاش ها فقط برای دریافت پاداش در پایان کار است. ذهنیت رشد پذیر درست هیچ ارتباطی با پاداش یا نتیجه ندارد، بلکه کاملاً مبتنی بر فرآیند یادگیری و رشد است. هنگامی که شما بر یک ذهنیت رشد پذیر سرمایه گذاری می کنید، بدون در نظر گرفتن نتیجه، در فرآیند سرمایه گذاری می کنید. در حالی که ممکن است امید یا ایده ای

برای نتیجه‌ی مورد نظرتان داشته باشید، این به هیچ وجه هدف کارتان نیست. در عوض، انگیزه می‌گیرید که روند کار را یاد بگیرید و می‌خواهید تا حد ممکن اطلاعات داشته باشید.

بسیاری از افراد مانند معلمان و کارفرمایان به تلاش برای استفاده از ذهنیت رشد پذیر با دادن پاداش به دانش آموزان یا کارکنان خود برای انجام یک کار خوب می‌پردازند. اگر دانش آموزان یا کارکنان ذهنیت رشد پذیر درست را تقویت نکنند، با انگیزه و تلاش کمتری رفتار می‌کنند. انگیزه آنها از خود پاداش و نه فرآیند یادگیری حاصل می‌شود. اگرچه این کار ممکن است آنها را تحریک کند تا کار خود را انجام دهند، موفق نمی‌شود آنها را به تقویت ذهنیت رشد پذیر تشویق کند.

در نهایت، داشتن ذهنیت بسیار سخت تر از "فقط انجام آن است." شما نمی‌توانید به سادگی "دارای" یک ذهنیت رشد پذیر باشید. باید بخواهید و مایل باشید که برای به دست آوردن آن کار کنید. اگر نه، هیچ گاه ذهنیت رشد پذیر نخواهید داشت. ذهنیت رشد پذیر از داشتن انگیزه نسبت به کار و انجام درست آن می‌آید. اگر انگیزه نداشته باشید، کار نخواهید کرد یا به خوبی انجامش نمی‌دهید. ممکن است همه چیز را انجام دهید، اما با موفقیت چیزی را یاد نخواهید گرفت. شما نمی‌توانید به سادگی یک ذهنیت رشد پذیر داشته باشید، بلکه باید بخواهید و برای داشتن آن سرمایه‌گذاری کنید. این چیزی است که باید برایش به صورت منظم کار کنید و یا هرگز آن را نخواهید داشت.

### **مثبت اندیشی در مقابل خوشبینی**

به منظور داشتن درک درستی از ذهنیت رشد پذیر، مهم است که ما به تفاوت بین خوش بینی و مثبت اندیشی بپردازیم. اگرچه ممکن است این دو واژه از نظر شما یکسان باشند، در واقع تفاوت‌های اساسی بینشان وجود دارد. درک این‌ها به شما کمک خواهد کرد که بدانید چرا مهم است به جای مثبت بودن، خوش بین باشید.

مثبت بودن در واقع عملکرد مثبت است. به طریقی که آموزش داده می‌شود، اساساً شما را مجبور می‌کند همه چیزهای منفی، ناراحت کننده یا غیر مفید برای هدف ایده آل خود را نادیده بگیرید. در عوض، شما باید تنها بر روی چیزهای مثبت تمرکز کنید و اجازه دهید بقیه چیزها "کار خودشان را بکنند".

خوش بینی مشابه است اما به شما اجازه می‌دهد تا چیزهای منفی را هم در نظر بگیرید. شما مجاز به کار کردن با آن و پذیرفتنش هستید و می‌توانید زندگی خود را با خوب و بد به پیش ببرید. با این حال، مزیت این است که شما خوب دیدن را در زندگیتان انتخاب می‌کنید. اگرچه ممکن است چیزهای بد را ببینید و تجربه

کنید، تمایل دارید که این بخش ها را نیز درک کنید و از آنها درس بگیرید. آنها را مثبت می دانید و اجازه می دهید به عنوان درس و ابزار به پیشرفتتان کمک کنند، نه موانع و عذر هایی که شما را عقب نگه می دارند.

هنگامی که شما ذهنیت رشد پذیر را پرورش می دهید، مهم است که از تلاش برای فقط یک فرد مثبت بودن که از شناخت واقعیت خود خودداری می کند اجتناب کنید. این مفید نیست، و به هیچ شکل و وجهی به شما کمک نمی کند. اگر واقعا می خواهید ذهنیت رشد پذیر داشته باشید، خوشبینی را پرورش دهید. شما به خواست خودتان بخش های سخت و "بد" زندگی را در آغوش می گیرید و از آنها بعنوان فرصتی برای یادگیری استفاده می کنید تا بتوانید بهتر عمل کنید. عنصر کلیدی این است که شما از این فرصت برای یادگیری استفاده می کنید. به یاد داشته باشید که ذهنیت رشد پذیر به شدت بر یادگیری و توانایی فرد برای یادگیری مداوم تمرکز دارد. اگر این را قبول نکنید، با پذیرش ذهنیت رشد پذیر درست در تضاد خواهید بود. شما باید تفاوت بین این دو را درک کنید و خوش بینی را به جای مثبت اندیشی انتخاب کنید.

### ذهنیت رشد پذیر درست

در حالی که چشم اندازهای مثبت، روشنفکری و ارجحیت دادن به خود و دیگران برای انجام یک کار خوب، همه می توانند ویژگی های ارزشمندی باشند اما حقیقت واقعی ذهنیت رشد پذیر را در بر نمی گیرند. به سادگی می توان گفت که ذهنیت رشد پذیر، ذهنیتی است که با فرایند رشد مغز ما همراه است. طرز فکری است که ما وقتی معتقدیم می توانیم کارها را انجام دهیم، و انجام می دهیم داریم. ذهنیتی است که برای ما لازم است تا در واقع فعالیت و تجربیاتی را به کار گیریم که ما را به تجربه کردن رشد واقعی در ذهن مان تشویق می کند. فعالیتی است که باعث ایجاد، رشد و تقویت مسیرهای عصبی ما می شود. این ذهنیت زمانیکه مهارت های جدیدی را یاد می گیریم، توانایی های خود را با مهارت های موجود گسترش می دهیم، و یا به عبارت دیگر در یادگیری و فعالیتی شرکت می کنیم به دست می آید.

این چیزی نیست که ما می توانیم "داشته باشیم"، بلکه باید برای به دست آوردن آن تلاش کنیم. این چیزی نیست که ما می توانیم ایجاد کنیم و نگه داریم، بلکه یک فرآیند نگهداری منظم است که در طول زمان ادامه می یابد. ذهنیت رشد پذیر به راحتی به دست نمی آید. بلکه باید برای داشتنش انگیزه داشته باشیم، و سرمایه گذاری می کنیم. ما نمی توانیم اقدامات غیرمنتظره و بی انگیزه داشته باشیم و آن را ذهنیت رشد پذیر بنامیم زیرا هیچ رشدی اتفاقی نیست. رشد تنها زمانی اتفاق می افتد که ما عملکردها و راهکارهای ذهنی انگیزشی، مشارکتی و تولیدی را که سبب رشد مسیرهای عصبی مغز مان می شود داشته باشیم.

شناخت حقیقت در مورد ذهنیت رشد پذیر و نگهداری مداوم آن، درک دقیق از این که چگونه این صفات می توانند به شما در زندگی کمک کنند را برایتان ممکن می سازد. درحالیکه می توانید تمایل به پرورش تصور غلط از ذهنیت رشد پذیر داشته باشید، باید بدانید که این برای شما یا مغزتان نفعی ندارد و سبب عدم دستیابی به پاداش های حاصل از تلاش هایی که در جهت رشد شخصی خود انجام داده اید می شود. ذهنیت رشد پذیر درست نیاز به تلاش، تعامل، سرمایه گذاری و انگیزه برای دستیابی دارد. حتی پس از داشتن همه این ها، شما هرگز نمی توانید آن را به طور کامل به دست آورید. در عوض، قادر خواهید بود با تلاش مداوم ظرفیت خود را جهت داشتن یک ذهنیت رشد پذیر کامل افزایش دهید.

## فصل سوم

### فواید ذهنیت رشد پذیر

همانطور که می دانید، ذهنیت رشد پذیر می تواند فواید بسیاری برای زندگی داشته باشد. از کمک به شما برای به دست آوردن حقوق و دستمزدی که می خواهید، تا یادگیری مهارت ها و دیگر چیزهای مهم، ذهنیت رشد پذیر می تواند بسیار مفید باشد. با این حال، منافع بسیاری وجود دارد که ممکن است از آن آگاه نباشید. دانستن این مزایا می تواند به شما در درک آنچه در حال کار کردن بر روی آن هستید و ایجاد انگیزه برای توسعه مداوم ذهنیت رشد پذیر کمک کند. این نوع ذهنیت مزایای ارزشمند زیادی به همراه دارد، بنابراین مطمئن باشید که زمان کافی به خود می دهید تا به درک واقعی از این فواید و مفهومی که برای شما دارند دست یابید.

### **لذت بردن بیشتر از زندگی**

یکی از بزرگترین ارزشهای ذهنیت رشد پذیر این است که شما یاد می گیرید بیشتر از زندگی لذت ببرید. کسانی که ذهنیت ثابت دارند به شدت تحت استرس هستند و از تمایل به کامل بودن در هر چیزی رنج می برند. در نتیجه، آنها ممکن است از یادگیری چیزهای جدید و به چالش کشیدن خود به دلیل ترس از شکست و استرسی که همراه با آن ایجاد می شود اجتناب کنند.

افراد دارای ذهنیت رشد پذیر از اینکه در چیزی بد باشند نمی ترسند زیرا به آن به عنوان فرصتی برای بهتر شدن نگاه می کنند. از آنجایی که آنها دیدگاه خوش بینانه تری نسبت به یادگیری تجربه دارند و از کمال گرایی و استرس ناشی از آن اجتناب می کنند، می توانند از زندگی بیشتر لذت ببرند. آنها از تمایل به یادگیری مهارتهای جدید یا امتحان کردن چیزهای نو نمی ترسند زیرا از "بد" بودن در آن وحشت ندارند. آنها می دانند که هر کس از جایی شروع می کند، و از این رو مایلند در هر سطحی که هستند شروع کنند باشند. آنها از نیاز به خوب بودن در همه چیز رنج نمی برند، پس تمایل دارند تا در برخی چیزها بد باشند تا زمانی که بتوانند به خوب بودن در آن برسند.

### **بهبود عزت نفس و اعتماد به نفس**

وقتی مردم دارای یک ذهنیت ثابت هستند، تمایل به کشمکش با کمال گرایی دارند. این افراد از انجام اشتباه هر کاری می ترسند، زیرا سبب خجالت زدگی و احساس شکست در آنها می گردد. کسانی که ذهنیت رشد پذیر دارند، قادرند درک کنند که نیازی به کمال گرایی نیست و مجاز به انجام اشتباه هستند. آنها همه چیز را به عنوان یک فرصت برای یادگیری و انجام بهتر می بینند، و به همین دلیل زمان خود را صرف احساس حماقت و شرمندگی به خاطر داشتن اشتباه در کارها نمی کنند. در عوض، متوجه هستند که به سادگی یاد می گیرند.



این موضوع بسیاری از استرس ها و فشار هایی را که با کمال گرایی همراه است کاهش داده، و احتمال بالا رفتن عزت نفس و اعتماد به نفس آنها را افزایش می دهد.

### **توانایی بخشش**

کسانی که ذهنیت رشد پذیر دارند بیشتر درک می کنند که افراد، از جمله خودشان، ممکن است اشتباه کنند. در نتیجه، اشتباهات خود و دیگران را راحت تر می بخشند. آنها این را به عنوان فرصتی برای رشد و پیشرفت می بینند و به همین دلیل نگران اشتباهاتی که انجام می دهند نیستند. آنها خودشان و دیگران را که به خاطر یادگیری چیزهای جدید یا انجام کارهایی که در آن خوب نیستند "احمقانه" یا " شرم زده" جلوه کرده اند، قضاوت نمی کنند. در عوض، اشتباهاتشان را با گشاده رویی می پذیرند و با روی باز می بخشند.

### **درک واقعی از واقعیت**

افرادی که دارای ذهنیت ثابت و کشمکش با کمال گرایی و عدم توانایی در اشتباه کردن هستند اعتقاد دارند که در واقع انسان هرگز مجاز به اشتباه کردن نخواهد بود. این موضوع فشار زیادی بر آنها وارد کرده و باعث ایجاد درک پیچیده و سردرگمی از واقعیت برایشان می شود. آنها اساساً معتقدند که باید یک ابر انسان باشند تا در محیط مردمی و واقعی پذیرفته و دوست داشته شوند.

کسانی که ذهنیت رشد پذیر دارند درک می کنند که مردم ممکن است دچار اشتباه شوند و راه دیگری وجود ندارد. در نتیجه، آنها بیشتر تمایل به پذیرش این واقعیت دارند و به هر حال با آن زندگی می کنند. آنها کمتر احتمال دارد که فشارهای زیادی را احساس کنند و نیاز به کامل بودن داشته باشند. در عوض، در مورد اشتباهات و درس های زندگی واقع بین هستند. می دانند که هیچکس از آنها انتظار کامل بودن ندارد و بنابراین فارغ از این توهم و فشار زندگی می کنند.

### **افزایش انعطاف پذیری**

مجددا می توان گفت، فقدان نیاز به کامل بودن بدان معنی است که افراد دارای ذهنیت رشد پذیر از فواید بیشتری بهره می برند. آنها تمایل به تجربه کردن سطوح بالای انعطاف پذیری دارند زیرا فشاری را برای کامل بودن بر دوش خود احساس نمی کنند. در نتیجه آنها اشتباه می کنند، خود را می بخشند، و پس از آن به موفقیت می رسند. آنها افرادی هستند که علیرغم خوب نبودن در شروع، بیشتر احتمال دارد به چیزی ادامه دهند. مایل به تمرین کردن هستند، اشتباه می کنند و اشتباهات خود را می پذیرند. در نهایت، آنها در یادگیری

بسیار موفق هستند زیرا از آموختن مهارت جدید به دلیل ترس از شکست و یا احمق جلوه کردن دست نمی کشند.

### در نظر گرفتن شکست ها به عنوان درسهای مفید

کسانی که ذهنیت ثابت دارند عدم موفقیت یا شکست را به عنوان یک مانع غیر قابل عبور در نظر می گیرند. آنها بیم ناک هستند، خود را سرزنش می کنند و پشت این موانع گیر می افتند. آنها به خاطر این موانع کوچک خرد می شوند. درحالیکه افراد دارای ذهنیت رشد پذیر، از این موانع درس می گیرند. آنها واقعا علاقه مند به یادگیری در مورد اینکه چگونه می توانند از این موانع عبور کنند و به طرف دیگر حتی بهتر از قبل برسند هستند. احتمال اینکه این گروه به مشکلات، شکست ها، موانع و دیگر ناتوانی های زندگی به عنوان یک درس به جای یک مانع نگاه کنند بسیار زیاد است.

### لذت بردن از روند کار

کسانی که ذهنیت رشد پذیر دارند شادی واقعی را در یادگیری فرایند چیزها و سازگاری با شرایط و چالش های جدید پیدا می کنند. آنها علاقه مند به درک اینکه چگونه می توانند بهتر عمل کنند و کاملا در روند یادگیری مشارکت و سرمایه گذاری کنند هستند. آنها همه چیز را از مرحله تنظیم هدف گرفته تا اقدامات انجام شده و حتی پاداش ها به یک اندازه رضایت بخش می دانند.

کسانی که دارای ذهنیت ثابت هستند تمایل بیشتری به تاکید بر هدف و پاداش دارند و اغلب شکست می خورند زیرا تمایلی به انجام امور مورد نیاز برای رسیدن به هدف ندارند. از اشتباه کردن می ترسند، بنابراین از روند کار بیم دارند. آنها در فرایند کار مشارکت و سرمایه گذاری نمی کنند، بنابراین نمی توانند همانند افراد دارای ذهنیت رشد پذیر چیز جدید یاد بگیرند یا تجربه کسب کنند.

داشتن یک ذهنیت رشد پذیر مزایای ارزشمند و مثبت بسیاری دارد. نه تنها باعث افزایش مسیر و شبکه های عصبی شما می شود، بلکه باعث ایجاد یک زندگی شادتر، سالم تر و پربارتر می گردد. هنگامی که شما ذهنیت رشد پذیر را تقویت می کنید و به طور مداوم به سمت آن پیش می روید، احتمال اینکه زندگی پربار و لذت بخشی داشته باشید افزایش می یابد. شانس کمتری برای تجربه افسردگی، سطوح بالای استرس، کمال گرایی یا دیگر باورها و شرایط محدود کننده وجود دارد، زیرا شما خود را از طریق ذهنیت ثابت محدود نمی کنید.

# فصل چهارم

## تغییر ذهنیت شما

قبل از اینکه شما واقعا ایجاد ذهنیت رشد پذیر خود را شروع کنید، باید آماده باشید که ذهنیت خود را تغییر دهید. دوک، بنیانگذار نظریه ذهنیت رشد پذیر، همیشه ادعا می کرد که سه "مرحله" برای افراد وجود دارد: ذهنیت ثابت، تحول و ذهنیت رشد پذیر. قبل از اینکه شما بتوانید به ذهنیت رشد پذیر دست یابید، باید وارد دوره تحول شوید.

بخش تحول یابی این فرایند نیاز به تمرکز بیشتر شما بر شناسایی الگوهای ذهنی ثابتتان دارد تا اینکه با تغییرات رفتاری خاص همراه باشد. قبل از شروع تمرکز بر روی تغییرات خاص، باید مشخص کنید که چه چیزی نیاز به تغییر دارد. شما می توانید این کار را با زمان دادن به خود و درک اینکه ذهنیت ثابت در کجای زندگیتان وجود دارد و چگونه می توانید آن را شناسایی کنید، انجام دهید. این روند نیاز به صرف زمان دارد، بنابراین لازم است آن را آهسته و هدف دار انجام دهید.

در حالی که شما در فرآیند تحول یابی هستید، باید یک چیز را درک کنید: ذهنیت ثابت شما احتمالا بسیار عمیق تر از سطحی است که به نظر می رسد. اگرچه چیزی سبب شده که شما به خواندن این کتاب روی آورید، ولی درک کنید که هرچه بیشتر دقت کنید، بیشتر متوجه ذهنیت ثابت خود و تمام ریشه های دوانده شده توسط آن در زندگیتان خواهید شد. از آنجا که شاید این اولین بار است که شما واقعا بر روی داشتن یک ذهنیت رشد پذیر سرمایه گذاری می کنید، احتمالا سالهای سال دارای یک ذهنیت ثابت بوده اید. این به این معنی است که علائم ممکن است بسیار عمیق تر از آنچه پیش بینی می کنید باشند. بسیار مهم است که وقت کافی به این مرحله اختصاص داده و عجله نکنید. هر چه بیشتر ذهنیت ثابت خود را شناسایی کنید، در تبدیل آن به ذهنیت رشد پذیر موفق تر خواهید بود.

### **ذهن ثابت شما "صدایی" دارد، به آن گوش دهید**

باور کنید یا نه، ذهنیت ثابت شما در واقع "صدایی" دارد. این صدا همان صدایی است که به شما می گوید هیچ نکته مفیدی وجود ندارد، شما را تشویق می کند باور کنید قادر به رشد نیستید و در نهایت "شخصیت" یک ذهنیت ثابت را بیان می کند. این صدا اعتقادات مربوط به یک ذهنیت ثابت را تایید کرده و آنها را در هر فرصت ممکن یادآوری می کند. این صدا دائما به دنبال اثبات و شواهدی مبنی بر این که اعتقادات محدود کننده شما درست هستند و شما باید رشد را فراموش کنید می باشد. به نظر می رسد صدای بسیار سمی و محدود کننده ای است که می تواند به بیش از فقط یک فقدان انگیزه منجر شود: به طوریکه می تواند سبب عدم اعتماد به نفس، عدم اطمینان به خود، افزایش خطر اضطراب و افسردگی و افزایش سطح استرس پایه گردد.

این صدا به احتمال زیاد خیلی بیشتر از آنچه که متوجه می شوید با شما صحبت می کند، بنابراین مهم است که وقت خود را برای شناسایی زمان و جایی که از آن می آید صرف کنید. بهترین راه برای انجام این بخش این است که یک دفترچه یا حتی یک صفحه مخصوص بر روی تلفن خود داشته باشید. هر بار که متوجه صدای ذهنیت ثابتتان شدید که در حال صحبت کردن با شما می باشد، شروع به نوشتن آن کنید. لازم است بنویسید که باور محدود کننده تان چیست و چه چیزی شما را مجبور به داشتن آن می نماید.

هر چیزی را که با آن می آید بنویسید، حتی اگر دوستش ندارید یا نادرست است. مثلاً اگر چیزی مانند این می گفت "البته که این یک شکست بود، تو هرگز در هیچ چیز جدیدی خوب نبودی پس چرا خودت را ناراحت می کنی؟ تو شکست خورده ای، و حالا احمق هم به نظر می رسی. باید خجالت زده باشی." بلند بازگو کردن این صدا برای ما دردناک است اما اغلب متوجه نمی شویم که حتی صدای درونمان نیز می تواند دردناک باشد. چرا که آنقدر آن را شنیده ایم نسبت به صدایش بی حس شده ایم. اعتراف به اینکه چنین صدایی در ما وجود دارد می تواند شرم آور باشد، اما این اولین گام برای پرورش ذهنیت رشد پذیر است. شما باید مایل به شناسایی "مشکل" باشید و تمایل داشته باشید که برای یادگیری نحوه اصلاح این بخش از خودتان تلاش کنید.

نوشتن اعتقاد، آنچه که صدا گفت، و چیزی که باعث تشدید آن می شود به شما در شناسایی آنچه در زمان شنیدن این صدا برایتان رخ می دهد کمک می کند. هرچه بیشتر بنویسید، بیشتر متوجه روند کار تشدید کننده ها خواهید شد. همچنین، هرچه در مورد این صدا آگاه تر شوید شناسایی عوامل محرک عمیق و مبهم برایتان ساده تر خواهد بود.

برای این بخش وقت کافی بگذارید. در حالت ایده آل، باید حداقل یک هفته را به آن اختصاص دهید. با این حال، اگر به یاد بیاورید، ذهنیت رشد پذیر چیزی است که ما به طور مداوم برایش تلاش می کنیم نه چیزی که ما واقعا می توانیم در دست داشته باشیم. در ابتدا، یک هفته باید برای کمک به شما جهت شناسایی صحیح این صدا و شروع به از بین بردن آن کافی باشد. اگرچه، شما باید آماده باشید تا به طور مستمر این صدا را ارزیابی کنید و برای از بین بردن آن در زندگیتان تلاش نمایید. هرچه بیشتر بر روی ذهنیت رشد پذیر کار کنید، بیشتر این صدای محدود کننده را خواهید شنید. این چرخه هرگز به پایان نمی رسد، بنابراین انتظار نداشته باشید که در طول این فرایند "پایان" یابد. در عوض، با آن به اندازه کافی آشنا شوید تا به یک درک واقعی از صدا و اینکه چه تاثیری بر شما دارد دست یابید تا حدی که بتوانید در سیر تحول خود از ذهنیت ثابت به رشد پذیر، تأثیری قوی داشته باشید.

### **آگاهانه انتخاب کنید**

بخش بعدی فرایند این است که ذهنیت رشد پذیر خود را آگاهانه انتخاب کنید. بعد از داشتن یک ذهنیت ثابت برای مدت طولانی، ممکن است فراموش کردن اینکه شما حق تصمیم گیری دارید و این کار اعتبار و اختیار

زندگیتان را حفظ می کند آسان باشد. شما مسئولیت چگونگی تفسیر تجربیاتتان از جمله مشکلات و چالش ها را بر عهده دارید. تا به امروز، انتقاد از خود و شناخت شکست ها و چالش ها به عنوان ناتوانی ها و موانعی بر سر راهتان را انتخاب کرده بودید. با این حال، برای همیشه این شانس را دارید که به آنها به عنوان درس و فرصت نگاه کنید.

اگر می خواهید در این تحول یابی موفق باشید، باید داشتن یک ذهنیت رشد پذیر را به صورت آگاهانه انتخاب کنید. این به این معنا نیست که دیگر هرگز علائم یک ذهنیت ثابت را تجربه نخواهید کرد، بلکه به سادگی نشان می دهد که هر زمان متوجه این علائم شدید تلاش آگاهانه ای برای از بین بردن آنها و تقویت ذهنیت رشد پذیرتان خواهید نمود. به جای موانع و محدودیت ها به آنها به عنوان دروس و فرصت های پیشرفت نگاه خواهید کرد. این در مورد همه چیزهایی که ممکن است مانع دستیابی به آنچه می خواهید گردند صدق می کند. به جای دیدن هر چیزی به عنوان یک مانع غیر قابل عبور، شما باید آگاهانه انتخاب کنید که آن را درس و فرصتی برای رشد ببینید. سپس، باید به خواست خود و آگاهانه انتخاب کنید که این درس و فرصت را بپذیرید و فرآیند یادگیری را مشتاقانه طی کنید. با این کار شما به طور قطع ذهنیت رشد پذیر را پرورش خواهید داد.

### **به "صدای" ذهنیت رشد پذیرتان گوش کنید**

درست همانند صدای ذهنیت ثابت، شما دارای صدای ذهنیت رشد پذیر نیز هستید. اگر می خواهید در تحول یابی از ذهنیت ثابت به رشد پذیر موفق گردید، باید تمرین گوش دادن به ذهنیت رشد پذیر خود را شروع کنید. این کار ممکن است دشوار باشد زیرا برای مدت طولانی آن را نادیده گرفته بودید، اما به وجود آن در خودتان اعتماد کنید.

بهترین راه برای تقویت ذهنیت رشد پذیر این است که به طور عمدی آن را بشنوید. از آنجایی که برای مدت طولانی شنیده نشده است، ممکن است خیلی آرام باشد تا حدی که شما اصلاً قادر به شنیدن آن نیستید. باید آن را به طور آگاهانه انتخاب کنید و علاوه بر این، باید از آن برای "پاسخ دادن" به ذهنیت ثابتتان استفاده نمایید. هر گاه تفکری برگرفته از ذهنیت ثابتتان دارید، به ذهنیت رشد پذیر خود اجازه دهید که دخالت کند و از آن برای "اصلاح" آن تفکر استفاده نمایید. ممکن است در ابتدا احساس کنید که با خودتان صحبت می کنید، اما هرچه بیشتر از این راه حل استفاده کنید، تحول یابیتان آسان تر خواهد بود. این بهترین روش برای شناخت ذهنیت ثابت و جایگزین کردن آن با ذهنیت رشد پذیر جدید شما است.

### **مرحله توسعه را شروع کنید**

هنگامی که ذهنیت ثابت خود را با موفقیت شناسایی کرده و درک کنید که از کجا می آید، می توانید مرحله توسعه را شروع کنید. این قسمت بخشی از فرایند است که در آن شما قصد استفاده از ابزار و راه حل های ویژه برای "مبارزه" با ذهنیت ثابت و شروع به جایگزینی کامل آن با ذهنیت رشد پذیر خود دارید. این مرحله

همچنین به شما کمک خواهد کرد تا ذهنیت رشد پذیر خود را تقویت و توسعه دهید تا قدرتمند و همه جانبه شود.

به یاد داشته باشید، کل این فرایند یکی از مواردی است که احتمالاً لازم است چندین بار انجام می شود. بخش اول این فرآیند در واقع یک تحول یابی است، زیرا احتمالاً برای اولین بار است که شما ذهنیت رشد پذیر را انتخاب می کنید. این یک تحول یابی بزرگ در زندگی هر کس است و شما باید به خودتان افتخار کنید. درک کنید که بارها و بارها جایی متوجه رفتارهای برگرفته از ذهنیت ثابت خود خواهید شد و باید آنها را با رفتارهای ذهنیت رشد پذیرتان جایگزین نمایید. همیشه بر اساس این فرآیند کار کنید: شناسایی کردن صدای ذهنیت ثابت، پاسخ دادن به آن با صدای یک ذهنیت رشد پذیر جدید، و سپس استفاده از ابزار و استراتژی های خاص توسعه برای جایگزینی کامل ذهنیت ثابت با عادات و رفتارهای جدید سالم تر ذهنیت رشد پذیر.

به این ترتیب نه تنها می توانید الگوهای ذهنیت ثابت را شناسایی کنید، بلکه می توانید آنها را از بین ببرید و با الگوهای سالم تر جایگزین کنید. این تضمین می کند که شما تنها الگوهای منفی یا محدود کننده را حذف نمی کنید، بلکه آنها را با الگوهای سالم و رشد گرا جایگزین می کنید. با این کار، از بازگشت خود به الگوهای ذهنیت ثابت جلوگیری می کنید.

تبدیل کردن ذهنیت ثابت به رشد پذیر زمان بر است و هرگز به طور کامل "کامل" نیست. شما همیشه بر روی این تحول کار می کنید، بنابراین به خود زمان بدهید و صبور باشید. این بهترین زمان برای تمرین کردن ذهنیت رشد پذیر است زیرا باید واقعا سرمایه گذاری کنید و خودتان را در فرآیند رشد قرار دهید و یاد بگیرید که خودتان را برای اشتباه هایتان ببخشید و به خودتان افتخار کنید بدون توجه به اینکه ممکن است چقدر احمقانه یا خجالت زده به نظر برسید. هرچه بیشتر بتوانید خودتان را تحسین کنید و این عوامل را در تحول در نظر بگیرید، بهتر می توانید ذهنیت رشد پذیر را پرورش دهید. به همه این ها به عنوان بخشی از فرایند نگاه کنید. هرچه آرامتر و مشتاق تر حرکت کنید، سریعتر رشد خواهید کرد.

## فصل پنجم

### رشد یافتن ذهنیت رشد پذیر در شما



فرآیند حقیقی توسعه ذهنیت رشد پذیر به وقت، صبر و تمرین نیاز دارد. این روند مداوم در حال انجام است. شما باید هر روز بیدار شوید و آگاهانه تصمیم بگیرید که ذهنیت رشد پذیر داشته باشید و سپس هر روز برای ایجاد آن تلاش کنید. هر چه بیشتر به عنوان یک تجربه روزانه با آن برخورد کنید و این روند را بپذیرید، در تمام طول فرایند موفقیت بیشتری به دست خواهید آورد. صبور باشید، خودتان را دوست داشته باشید و هر چیزی را که در این مسیر اتفاق می افتد بپذیرید. اینکار موفقیت شما را در داشتن ذهنیت رشد پذیر حتمی خواهد کرد. تکنیک ها و استراتژی های زیر کمک می کند تا به طور قطع بتوانید ذهنیت رشد پذیر خود را با الگوهای رفتاری بسیار خاص و هدف دار توسعه دهید.

### **نقص را با آغوش باز بپذیرید**

کمال گرایی یک ویژگی است که به ویژه در افراد دارای ذهنیت ثابت شایع است. این همان صفتی است که تمایل دارد آنها را از یادگیری هر چیز جدیدی دور نگه دارد. اگر می خواهید یک ذهنیت رشد پذیر را تقویت کنید، باید مایل به شناسایی نواقص خود و پذیرش آنها باشید. بدانید که هیچ فردی به هیچ وجه کامل نیست. حتی افرادی که در بسیاری از چیزها خوب هستند در آنها کامل نیستند، زیرا "کامل" مطلقا وجود ندارد. هیچ موجودی وجود ندارد که واقعا در مورد چیزی صد در صد کامل باشد.

درک کنید که در طول مسیر اشتباهاتی صورت می گیرد و شما با چالش ها و موانعی مواجه خواهید شد. یاد بگیرید که به آنها به عنوان فرصت ها و دروس نگاه کنید و تجارب ناقص خود را در طول مسیر مشتاقانه بپذیرید. هرچه بیشتر بتوانید این بخش از واقعیت را بپذیرید، بیشتر تفکرات ذهنیت رشد پذیر خود را تقویت خواهید کرد.

### **تصورات خود را بازسازی کنید**

بسیاری اوقات ما ادراک غلطی داریم مبنی بر اینکه یک اشتباه یا یک فرصت از دست رفته باید به عنوان یک "شکست" یا "پایان نهایی" برای چیزی تلقی شود. ما آنها را به عنوان پایان دنیا می بینیم و فکر می کنیم هیچ راه ممکن وجود ندارد که بتوانیم بعد از یک اشتباه یا فرصت از دست رفته به سمت اهدافمان حرکت کنیم و پیش برویم. این علامت کلیدی یک ذهنیت ثابت است.

اگر می خواهید یک ذهنیت رشد پذیر داشته باشید، باید یاد بگیرید که تصوراتتان را بازسازی کنید. شما می توانید این کار را با گفتن "چه می توانم از این یاد بگیرم؟" یا "در اینجا چه درسی وجود دارد؟" زمانیکه کاری به درستی پیش نمی رود، انجام دهید. تغییر دادن ادراک خود برای دیدن مشکلات و چالش ها به عنوان فرصت ها و دروس به جای شکست، بهترین راه برای اطمینان از این است که همیشه فرصت های یادگیری را در زندگیتان می بینید و با اعتقادات محدود کننده مانع پیشرفت خود نمی شوید.

### **مکررا چیزهای جدید یاد بگیرید**

خواه فکر می کنید که داشتن یک مهارت جدید ضروری است یا نه، مکرراً یادگیری چیزهای جدید را تمرین کنید. مهم نیست چقدر بزرگ یا کوچک است، هر روز تلاشی آگاهانه برای یادگیری چیزی جدید بنمایید. هر روز در راستای ایجاد مهارت ها قدم بردارید و برای تکمیل فرایند تلاش کنید. اطمینان حاصل کنید که به طور مرتب مهارت های جدید کسب می کنید و چیزهای جدید یاد می گیرید. این چیزی است که مسیرهای عصبی جدیدی را در مغز شما ایجاد می کند، و بخش مهمی از آنچه در مورد ذهنیت رشد پذیر وجود دارد را در برمی گیرد.

### **به دنبال تأیید شدن توسط دیگران نباشید**

یکی از دلایلی که بسیاری از مردم در یک ذهنیت ثابت قرار می گیرند این است که به دنبال تأیید شدن توسط دیگران و خودشان هستند. این وسواس فکری سبب می شود که آنها ترس از احمق، کودن و بی کفایت به نظر رسیدن در مقابل دیگران داشته باشند، زیرا این موضوع ممکن است به معنای عدم توانایی دریافت تأیید باشد. آنها همچنین تمایل دارند مکرراً واکنش افراد را به اشتباه به عنوان عدم تأیید تلقی کنند، درحالیکه این واکنش معمولاً ارتباطی به تأیید یا عدم تأیید ندارد بلکه به یک رویداد جداگانه مرتبط است.

افرادی که سعی می کنند به دنبال تصویب شدن از جانب دیگران باشند اغلب موفق به انجام اقدامات نمی شوند زیرا از دست دادن تأیید دیگران یا خودشان می ترسند. اگر می خواهید ذهنیت رشد پذیر را ارتقا دهید و از فواید آن در زندگی خود بهره مند شوید، باید از این ایده که می توانید تأیید همه را داشته باشید دوری کنید. تأیید شدن نباید مهم باشد بلکه تجارب و فرایندها هستند که باید اهمیت داشته باشد.

### **برای فرایند ارزش بیشتری قائل شوید**

کسانی که بر روی ذهنیت رشد پذیر متمرکز هستند به شدت برای روند کار ارزش قائلند. این جایی است که یادگیری، درس ها و تجربه زندگی همه از آن آمده است. فرایند یادگیری مسیری است که در آن خاطرات ساخته شده، تجارب و مهارت های جدید متولد شده است. افرادی که ذهنیت رشد پذیر را پرورش می دهند این را می شناسند و برای روند کار بیشتر از پاداش ارزش قائلند. در حالی که پاداش قطعاً یک مزیت است، به ندرت نقطه اصلی تمرکز اقدامات و تلاش های آنها است. ارزش گذاری روند و سرمایه گذاری حقیقی زمان و تلاش برای آن، جایی است که شما را به یافتن فرصت هایی برای افزایش شادی، هدف و کیفیت زندگی سوق می دهد.

کسانی که دارای یک ذهنیت ثابت هستند اغلب از این بخش می ترسند، اما این بخش مهمترین و کامل ترین قسمت در سراسر فرایند یادگیری هر چیزی است. هنگامی که شما نیاز به تأیید شدن را رد می کنید و به فرایند اهمیت می دهید، به احتمال زیاد متوجه بهبود قابل توجهی در میزان لذت و هدفقتان در زندگی خواهید شد و در نهایت به این معنی است که از کیفیت زندگی بالاتری برخوردار خواهید بود.

## برای خودتان هدف داشته باشید

بعید به نظر می‌رسد که هدف شما همانند دیگران است، به همین دلیل بسیار مهم است که برای تایید شدن توسط دیگران یا حتی خودتان ارزش قائل نشوید. وقتی اهداف خود را دنبال می‌کنید و به سمت آن می‌روید، به احتمال زیاد تایید شدن توسط خودتان را تجربه نمایید، در نتیجه زندگی هدفدارتری خواهید داشت. بنابراین، هرچه بیشتر به دنبال اهداف خود باشید، این اهداف رشد خواهند نمود. داشتن اهداف خود بخش مهمی از پرورش ذهنیت رشد پذیر است. این موضوع به عنوان عامل موثر در رشد محسوب می‌شود، بنابراین برای این قسمت از کل فرایند اهمیت و تأکید بیشتری قائل شوید.

### بر رشد خود تاکید کنید

به خصوص هنگامی که برای اولین بار ذهنیت ثابت خود را به ذهنیت رشد پذیر تبدیل می‌کنید، ممکن است بر سرعت فرایند تاکید کنید. "چقدر سریع می‌توانم این کار را انجام دهم" اغلب ممکن است فکر شما باشد. این به این علت است که تمرکز افراد دارای ذهنیت ثابت بیشتر بر روی پاداش است تا روند کار. اگر می‌خواهید ذهنیت رشد پذیر داشته باشید، باید تأکید خود را از پاداش به رشد منتقل کنید. بر رشد تمرکز نمایید. در عوض، از خود بپرسید «چقدر می‌توانم از این کار به رشد برسم؟» و «چگونه می‌توانم رشد خودم را از این تجربه به حداکثر برسانم؟» هنگامی که این کار را انجام می‌دهید، با موفقیت به ذهنیت رشد پذیر می‌رسید و بر رشد متمرکز می‌شوید. این موضوع باعث افزایش توانایی شما در رشد می‌شود که همانطور که می‌دانید، هدف اصلی ذهنیت رشد پذیر است.

### به طور منظم خود را بازنگری کنید

بازنگری بهترین زمان برای تشخیص اینکه آیا شما به پیشرفتی که می‌خواهید دست یافته‌اید یا به اندازه کافی رشد نکرده‌اید است. برای بازنگری خود وقت کافی بگذارید تا ببینید که به کجا رسیده‌اید و نقاط قوت و ضعفتان را پیدا کنید. این یک زمان عالی برای شناسایی الگوهای ذهنی ثابتی که هنوز درون شما وجود دارند و تلاش برای بهبود آنهاست.

### "تصویر ایده آل" را رها کنید

تصویر "ایده آل" که مردم باید چطور باشند و ما باید چگونه باشیم جایی است که ریشه در ذهنیت ثابت و کمال گرایی دارد. اگر می‌خواهید ذهنیت ثابت را رها کنید و ذهنیت رشد پذیر را تقویت نمایید، باید تمایل داشته باشید که تصویر ایده آل را رها نمایید و به اینکه می‌خواهید چه کسی باشید و احساس ایده آل شما از خودتان چیست توجه کنید. سپس به سمت رشدی که شما را به آنجا می‌برد، حرکت کنید.

## به طور مرتب اهداف جدید تنظیم کنید

اهداف می توانند انگیزه های اصلی افراد برای داشتن ذهنیت رشد پذیر باشند. اگر مایل به تحقق اهداف خود هستید و به طور منظم برای رسیدن به آنها تلاش می کنید، تقریباً می توانید تضمین کنید که می خواهید چیزهای جدید یاد بگیرید. اگر اینطور نیستید، به این معناست که اهدافتان به اندازه کافی بزرگ نبوده اند. باید اهداف جدید تعیین کرده و به طور مداوم برای رسیدن به آنها تلاش کنید. هر زمان که به یک هدف دست یافتید، هدف جدیدی تنظیم کنید. در هر زمان چند هدف داشته باشید، به طوری که مرتب برای رسیدن به چیزی تلاش نمایید. اگر نمی دانید که داشتن چند هدف کافی است، در هر زمان بر روی یک هدف کوتاه مدت، یک هدف میان مدت و یک هدف بلند مدت تمرکز کنید. با این کار قطعاً می توانید بر یادگیری مداوم چیزهای جدید در همه سطوح تمرکز نمایید.

## واقع بین باشید

افرادی که گرایش ذهنیت رشد پذیر دارند، در مورد زندگی واقع بین هستند. می دانند که یک اشتباه، پس رفت یا چالش نمی تواند آنها را از تصویر بزرگتر دور کند. آنها می دانند که مردم یک اشتباه جزئی یا یک اتفاق کوچک را که ممکن است خجالت آور یا ناراحت کننده باشد به یاد نخواهند سپرد. در عوض، آنها زندگی را برای آنچه که هست، به رسمیت می شناسند، همه چیز را در نظر می گیرند، و در مورد دیدگاه هایشان واقع بین هستند. آنها اجازه نمی دهند چیزی سر راه رویاها یا رشدشان قرار گیرد زیرا می دانند هیچ چیزی به اندازه رشد کردن بزرگ نیست. بنابراین، هیچ چیز به اندازه ای بزرگ نیست که بتواند مانع رشدشان گردد. فرایند رشد ذهنیت زمان بر است و نیاز به تمرین مداوم دارد. شما متوجه خواهید شد که پرورش ذهنیت رشد پذیر گاهی آسان و گاهی سخت است. به طور معمول، در طول زمان های سخت تر شما نیاز به تمرین بیشتر دارید و در این زمان است که به رشد بیشتری دست می یابید. به خود فرصت بدهید، متمرکز شوید و مرتب تمرین کنید و به این ترتیب در ایجاد ذهنیت رشد پذیر خود موفق خواهید بود.

## نتیجه گیری

ذهنیت رشد پذیر نه تنها یک هنر بلکه یک علم است. روشی اثبات شده است که شما را قادر می سازد تا توانایی های طبیعی رشد را در ذهن خود تقویت کنید و از مزایای آنها استفاده کنید. هنگامی که شما یک ذهنیت رشد پذیر را پرورش می دهید، خیلی بیشتر قادر به دستیابی به آنچه که برای انجامش تلاش می کنید خواهید بود، و می توانید موفقیت های زیادی را از دستاوردهای خود کسب کنید.

امیدوارم این کتاب بتواند به شما آموزش دهد که چگونه می توانید ذهنیتتان را از ثابت به رشد پذیر تغییر دهید و شروع به افزایش توانایی های رو به رشد خود نمایید. بر خلاف کتاب های دیگر که عمدتاً بر روی اقدامات عمومی تمرکز می کنند یا فقط مبتنی بر نظریه هستند، " ذهنیت رشد پذیر: دریچه ای به سوی زندگی بهتر " به عنوان یک کتاب آموزنده و کاربردی طراحی شده است که به شما کمک می کند ذهنیت رشد پذیر را در زندگی شخصی خود درک و ایجاد کنید.

گام بعدی این است که مراحل تحول را در نظر بگیرید و شروع به شناسایی الگوهای ذهنی ثابت خود کنید. به یاد داشته باشید زمان کافی صرف کنید و در مورد روند بسیار علاقه مندانه عمل نمایید. هرچه صبورتر و علاقه مند تر باشید، تحول یابی شما موفق تر خواهد بود. علاوه بر این، به یاد داشته باشید که این یک تحول مداوم است و شما هرگز به طور کامل یک ذهنیت رشد پذیر نخواهید داشت، زیرا همیشه کاری برای انجام دادن و الگوهای ذهنی ثابتی برای کشف و بهبود یافتن وجود خواهد داشت.