

## با استعداد هستید یا سخت کوش؟!

مقاله‌ی زیر برداشتی کوتاه از کتاب "mindset طرز فکر" اثر دکتر کارول دِوک استاد دانشگاه استنفورد است. کتاب طرز فکر، پرفروش‌ترین کتاب سایت آمازون در دسته‌ی روانشناسی است.



دکتر کارول دِوک در این کتاب، با معرفی مفهوم طرز فکر، مبحثی نوین و ساده ولی به شدت تاثیرگذار را مطرح می‌کند. این کتاب را چند وقت پیش خواندم، از جمله کتاب‌هایی بود که به نظرم دانش‌آموزان، معلمان و پدر و مادرها باید آن را بخوانند.

در ادامه به مواردی قابل تامل اشاره می‌کنم که همه‌ی ما و به طور خاص افرادی که فقط به استعداد و توانایی‌های ذاتیشان دلخوش کرده‌اند، در تمام دوران زندگی می‌توانیم از آن‌ها بهره ببریم.

**در این کتاب افراد به دو دسته تقسیم شده‌اند:**

**1- افراد با ذهنیت ثابت**

**2- افراد با ذهنیت رشد**

\*گروه اول این‌گونه تشریح شده‌اند: افراد با ذهنیت ثابت بر این اعتقاد هستند که به صورت طبیعی با بعضی از توانایی‌ها به دنیا آمده‌اند و در سایر زمینه‌ها استعدادی ندارند. برای این گروه استعداد همه چیز است و توانایی‌های افراد از پیش تعیین شده و تثبیت شده است. برای این افراد شکست خوردن به معنی بازنده بودن است. به همین خاطر از سختی‌ها دوری می‌کنند. نگران این هستند که شکست همه‌ی پیروزی‌های قبلی‌شان را خراب کند. به طور مثال دانش‌آموزی که در این گروه قرار دارد ممکن است خود

را در حل مسائل ریاضی بی‌استعداد بدانند و هیچ‌گاه در جهت تغییر شرایط اقدامی نکنند. اگر در کاری شکست بخورد مسئول شکست را شرایط یا اطرافیان می‌دانند. در این مدل فکری توانایی‌ها تغییرناپذیرند.

\*گروه دوم: افراد با ذهنیت رشد بر این اعتقاد هستند که چیزهای زیادی در زندگی هست که فقط با تلاش به دست می‌آیند، پیشرفت کردن لذت‌بخش است و چالش‌ها فرصتی برای تلاش هدفمند هستند. طرز فکر رشد باعث می‌شود وقتی یک دانش‌آموز با یک مسئله‌ی سخت ریاضی مواجه می‌شود چالش را بپذیرد و به دنبال حس رضایت از پیشرفت باشد. او می‌داند که هر چه بیش‌تر مسئله حل کند، بهتر یاد می‌گیرد.

این افراد از هر فرصتی برای یادگیری استفاده می‌کنند، استراتژی‌های گذشته‌ی خود را بازخوانی می‌کنند، و همواره سعی در بهبود مهارت‌های خود دارند. در این مدل فکری تغییر و پیشرفت امکان‌پذیر است.

شما جزو کدام گروه هستید؟

همه‌ی ما می‌توانیم احساسات و فکر خود را مدیریت کنیم. به شرط آن‌که نگاهمان به خود و اتفاقات پیرامون از دریچه‌ی طرز فکر رشد باشد. باید بدانیم که می‌توانیم متفاوت بیندیشیم و هیچ چیز از قبل ثابت و غیر ممکن نیست به شرط آن‌که خود را برای تلاش و سخت‌کوشی آماده کرده باشیم.