

طرز فکر

روانشناسی نوین موفقیت

چگونه یاد بگیریم قابلیت‌هایمان را عملی کنیم!

دکتر کارول دوک

(استاد روانشناسی دانشگاه استنفورد)

شهلا ثریا صفت

نشر نوین

فهرست

- مقدمه ۹
- فصل (۱) طرز فکر ۱۱
- چرا مردم متفاوتند؟ ۱۲
- همه این‌ها چه مفهومی برای شما دارد؟ دو طرز فکر ۱۳
- نگاهی به دو طرز فکر ۱۵
- خوب، چه خبر؟ ۱۸
- بینش نسبت به خود: چه کسی دیدگاه‌های دقیقی از دارایی‌ها و محدودیت‌های خویش دارد؟ ۱۹
- چه چیزی قرار است در آینده اتفاق بیفتد؟ ۲۰
- فصل (۲) بررسی عمیق‌تر طرز فکرها ۲۳
- آیا موفقیت به معنای یادگیری یا اثبات باهوش بودن شما است؟ ۲۴
- طرز فکرها معنای شکست را تغییر می‌دهند ۴۲
- طرز فکر معنای تلاش را عوض می‌کند ۴۹
- سؤال‌ها و پاسخ‌ها ۵۵
- طرز فکر خود را رشد دهید ۶۴
- فصل (۳) حقیقت توانایی و دستاورد ۶۷
- طرز فکر و موفقیت در مدرسه ۶۸
- آیا توانایی‌های هنری، یک هدیه است؟ ۷۹
- خطر تمجید و ستایش و برجسب‌های مثبت ۸۳
- برجسب‌های منفی و نحوه عملکرد آن‌ها ۸۷
- فصل (۴) ورزش‌ها: طرز فکر یک قهرمان ۹۵
- ایده استعداد طبیعی ۹۷
- شخصیت ۱۰۵

میراث ما ۲۳۳

فصل ۸) تغییر طرز فکرها ۲۳۵

ماهیت تغییر ۲۳۵

سخنرانی‌های طرز فکر ۲۳۸

کارگاه آموزشی طرز فکر ۲۴۰

مغزشناسی ۲۴۳

اطلاعات بیشتری درباره تغییر ۲۴۶

برداشتن گام اول: یک کارگاه آموزشی برای شما ۲۴۸

افرادی که می‌خواهند تغییر کنند ۲۵۳

تغییر طرز فکر فرزندان ۲۵۷

یادگیری و کمک به یادگیری ۲۶۹

جاده پیش‌رو ۲۷۰

درباره نویسنده ۲۷۱

موفقیت چیست؟ ۱۱۳

شکست چیست؟ ۱۱۵

ستاره بودن به چه معناست؟ ۱۱۹

شنیدن طرز فکرها ۱۲۱

فصل ۵) کسب‌وکار: طرز فکر و رهبری ۱۲۵

انرون و طرز فکر استعداد ۱۲۵

سازمان‌هایی که رشد می‌کنند ۱۲۶

مطالعه طرز فکر و تصمیمات مدیریت ۱۲۸

رهبری و طرز فکر ثابت ۱۲۹

رهبران طرز فکر ثابت در عمل ۱۳۲

مطالعه فرآیندهای گروهی ۱۵۴

گروه فکری در مقابل ما فکر می‌کنیم ۱۵۵

رهبران متولد می‌شوند و یا ساخته می‌شوند؟ ۱۵۷

فصل ۶) روابط: طرز فکرها در روابط عاشقانه ۱۶۱

روابط متفاوت است ۱۶۴

طرز فکرها عاشق می‌شوند ۱۶۵

شریک به‌عنوان دشمن ۱۷۵

رقابت: چه کسی بهترین است؟ ۱۷۷

پیشرفت کردن در روابط ۱۷۸

دوستی ۱۷۹

کم‌رویی ۱۸۲

قلدرها و قربانیان: بررسی مجدد انتقام ۱۸۴

فصل ۷) والدین، معلمان و مربیان: طرز فکرها از کجا می‌آیند؟ ۱۹۳

پدر و مادرها (و معلمان): پیام‌هایی درباره موفقیت و شکست ۱۹۴

معلمان (والدین): چه چیزی باعث ایجاد یک معلم (والد) بزرگ می‌شود؟ ۲۱۳

مربی با طرز فکر رشد در عمل ۲۲۸

در اغلب موارد، نام و اطلاعات شخصی برای حفظ حریم شخصی تغییر یافته است؛ در برخی موارد، چند فرد در قالب یک فرد ارائه شده‌اند تا نتایج روشن‌تری به‌دست آید).

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

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

افراد رندوم هاس مشوق‌ترین تیمی بوده‌اند که می‌توانستم آرزوی همکاری با آن‌ها را داشته باشم: وبستر یانس، دانیل میناکر، تام پری و مهم‌تر از همه، کارولین ساتون، ویراستارم. هیجان شما درخصوص کتابم و پیشنهادات عالی‌تان، تاثیر قابل توجهی داشته است. از مدیر برنامه فوق‌العاده‌ام، گیلز اندرسون و همچنین از هایدی گرانت بابت اینکه مرا با او آشنا کرد تشکر می‌کنم.

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

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

فصل (۱) طرز فکر

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

متعجب شدم. آن‌ها چه اشتباهی می‌کردند؟ همیشه فکر می‌کردم که شما یا می‌توانید شکست را مدیریت کنید یا از عهده‌اش بر نمی‌آیید! هرگز فکر نمی‌کردم کسی شکست را دوست داشته باشد. آیا آن‌ها، کودکان عجیب‌وغریبی بودند یا از چیزی آگاه بودند؟

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

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

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

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

چرا مردم متفاوتند؟

از ابتدای تاریخ بشر، افراد به‌طور متفاوتی فکر کرده‌اند، به‌طور متفاوتی عمل کرده‌اند و متفاوت از یکدیگر زندگی کرده‌اند. قطعاً کسی این سؤال را پرسیده بود که چرا افراد متفاوت هستند. چرا برخی از افراد باهوش‌تر یا بااخلاق‌ترند؟ و آیا چیزی وجود دارد که آن‌ها را برای همیشه متفاوت می‌کند؟ در این زمینه کارشناسان به دو گروه با نظریه‌های متفاوت تقسیم شدند. برخی ادعا کردند که یک اساس فیزیکی قوی برای این تفاوت‌ها وجود دارد که آن‌ها را اجتناب‌ناپذیر و تغییرناپذیر می‌کند. در طول اعصار، منظور از این به‌اصطلاح تفاوت‌های فیزیکی، برجستگی روی جمجمه، اندازه و شکل آن (جمجمه‌شناسی) بوده و امروزه، منظور از آن ژن است. گروه دوم کارشناسان، تفاوت‌های شدید در پس‌زمینه، تجربه، آموزش یا شیوه‌های یادگیری افراد را منشا این تفاوت‌ها می‌دانستند. شاید از دانستن این موضوع تعجب کنید که قهرمان بزرگ این دیدگاه آلفرد بینه، مخترع آزمون IQ بود. آیا آزمون IQ به‌طور مختصر به معنای هوش تغییرناپذیر کودکان نبود؟ درواقع نه. بینه، مردی فرانسوی بود که

در اوایل قرن بیستم در پاریس کار می‌کرد و این تست را طراحی کرد تا کودکانی را شناسایی کند که سیستم آموزشی مدارس عمومی پاریس برایشان مفید نبود. بدین صورت برنامه‌های آموزشی جدیدی می‌توانست طراحی شود که این دانش‌آموزان را به مسیر پیشرفت بازگرداند. بینه بدون انکار تفاوت‌های فردی در هوش کودکان، معتقد بود که آموزش و تمرین می‌تواند تغییرات اساسی در هوش به ارمغان آورد. او در یکی از کتاب‌های مهمش با نام «ایده‌های مدرن در مورد کودکان»، که در آن خلاصه‌ی کارش در مورد صدها کودکی که با مشکلات یادگیری دست به گریبان بودند را بیان کرده، می‌گوید:

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

حق با کیست؟ امروزه اکثر کارشناسان معتقدند که این یک شرایط «یا... یا...» یعنی انتخاب بین دو چیز و صرفاً طبیعت یا تربیت، ژن یا محیط نیست. به این مفهوم که یک بدهستان دائمی میان این دو وجود دارد. درواقع، همان‌طور که گیلبرت گوتلیب، عصب‌شناس برجسته بیان می‌کند، نه تنها ژن‌ها و محیط در رشد ما با یکدیگر همکاری دارند، بلکه ژن‌ها نیازمند ورودی‌هایی از محیط هستند تا به‌درستی کار کنند. درعین‌حال، دانشمندان دارند متوجه می‌شوند که افراد از ظرفیت یادگیری مادام‌العمر و رشد مغزی بیشتری نسبت به آنچه تاکنون فکر می‌کردند، بهره‌مند هستند. البته، هر فرد استعداد‌های ژنتیکی منحصربه‌فردی دارد. افراد ممکن است با سرشت‌های متفاوت و استعداد‌های مختلف شروع کنند، اما روشن است که تجربه، آموزش و تلاش شخصی، آن‌ها را در ادامه راه به جلو می‌برد. رابرت اشترنبرگ، استاد هوش امروزی، درباره عامل عمده دستیابی مردم به تخصص می‌نویسد: «این یک توانایی ثابت قبلی نیست؛ بلکه تعهد هدفمند است.» یا همان‌طور که بینه بیان کرده است، همیشه افرادی که به باهوش‌ترین نحو شروع می‌کنند، آن‌هایی نیستند که در آخر به بهترین نتایج دست می‌یابند.

همه این‌ها چه مفهومی برای شما دارد؟ دو طرز فکر

نظرات تخصصی صاحب‌نظران درباره مسائل علمی، یک مسئله است و درک چگونگی به‌کارگیری این دیدگاه‌ها در مورد خودتان، مسئله‌ای دیگر! تحقیقات من در طی بیست سال نشان