

# ذهنیت رشد

(کتاب کار)

کتاب کار جدید، پیشرو در زمینه‌ی خودیاری

مهارت‌های رفتاردرمانی شناختی برای کمک به ایجاد انعطاف‌پذیری،  
افزایش اعتماد به نفس و شکوفایی از طریق روبه‌رو شدن با چالش‌های زندگی

دکتر الین الیوت موسکوا

با پیشگفتار دکتر کارول اس. دوک

ترجمه‌ی

محسن افسری، معصومه گودرزوند چگینی و مینو ایرانی



کتابستان  
برخط

سرشناسه: الیوت-ماسکوا، ایلین اس. Elliott-Moskwa, Elaine S.

عنوان و نام پدیدآور: ذهنیت رشد (کتاب کار)، کتاب کار جدید، پیشرو در زمینه‌ی خودیاری... / الین الیوت موسکوا؛ با پیشگفتار کارول اس. دوک؛ ترجمه‌ی محسن افسری، معصومه گودرزوند چگینی، مینو ایرانی؛ ویراستار عمادالدین شوری جزه.

مشخصات نشر: تهران: کتابستان بر خط، ۱۴۰۲.

مشخصات ظاهری: ۲۶۹ ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۹۷۰-۴-۶

وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: The growth mindset workbook: CBT skills to help you build resilience, increase confidence, and thrive through life's challenges, 2022.

موضوع: شک و ایمان؛ انگیزش؛ خودشناسی؛ موفقیت -- جنبه‌های روان‌شناسی؛ شناخت درمانی؛

شناسه‌ی افزوده: دوک، کارول اس.، ۱۹۴۶- م.، مقدمه‌نویس، Dweck, Carol S.؛ افسری، محسن، ۱۳۶۱-، مترجم؛

گودرزوند چگینی، معصومه، ۱۳۶۵-، مترجم؛ ایرانی، مینو، ۱۳۴۸-، مترجم.

رده‌بندی کنگره: BF۷۷۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸

شماره کتاب‌شناسی ملی: ۹۳۵۲۷۵۸

• تمامی حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است.

• تکثیر، انتشار، بازنویسی و ترجمه‌ی این اثر با قسمتی از آن به هر شیوه، بدون دریافت مجوز قبلی و کتبی

از ناشر ممنوع است.

• این اثر تحت حمایت «قانون حمایت از حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان ایران» قرار دارد.



کتابستان

خواندنی‌ها کم نیست، با خط بخوانید...

**ذهنیت رشد (کتاب کار)** کتاب کار جدید، پیشرو در زمینه‌ی خودیاری

مهارت‌های رفتاردرمانی شناختی برای کمک به ایجاد انعطاف‌پذیری افزایش اعتمادبه‌نفس و

شکوفایی از طریق روبه‌رو شدن با چالش‌های زندگی

دکتر الین الیوت موسکوا

با پیشگفتار دکتر کارول اس. دوک

ترجمه‌ی محسن افسری، معصومه

گودرزوند چگینی و مینو ایرانی

ویراستار: عمادالدین شوری جزه

گرافیک و طرح جلد: محسن زینالی

مدیر هنری: اونیش امین الهی

چاپ گیلان

چاپ اول: ۱۴۰۲، ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۳۹۷۰-۴-۶

قیمت: ۲۲۰۰۰۰ تومان

انتشارات کتابستان برخط

barkhatbook.com

دفتر نشر: ۰۲۱۸۸۵۵۱۳۰۵

تهران، خیابان مطهری، میرزای شیرازی، کوچه‌ی عرفان، پ ۹، واحد ۶

BARKHATBOOK.COM



برخط  
بوک



@Barkhatbook

## فهرست

|                                                                                               |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| پیشگفتار.....                                                                                 | ۹   |
| مقدمه.....                                                                                    | ۱۱  |
| بخش ۱: توسعه‌ی ذهنیت رشد.....                                                                 | ۱۵  |
| فصل ۱. آیا ذهنیت ثابت مانع پیشرفت شما می‌شود؟.....                                            | ۱۷  |
| فصل ۲. ذهنیت رشد چه کاری می‌تواند برای پیشرفت شما انجام دهد؟ ...                              | ۳۹  |
| فصل ۳. چگونه یک ذهنیت رشد را جایگزین یک ذهنیت ثابت کنیم؟ ....                                 | ۵۳  |
| فصل ۴. چگونه با احساسات ذهنیت ثابت مقابله کنیم؟.....                                          | ۹۵  |
| فصل ۵. برنامه‌ی عملی ذهنیت رشد برای مقاومت در برابر ذهنیت ثابت ...                            | ۱۱۹ |
| فصل ۶. جدول ذهنیت رشد شما را در مسیر نگه می‌دارد.....                                         | ۱۵۹ |
| بخش ۲: استفاده از ذهنیت رشد.....                                                              | ۱۸۵ |
| فصل ۷. ذهنیت رشد برای ترویج اهداف حرفه‌ای.....                                                | ۱۸۷ |
| فصل ۸. ذهنیت رشد برای زندگی روزمره.....                                                       | ۲۱۷ |
| نتیجه‌گیری: زمانی که همه چیز شروع به سخت شدن می‌کند، چگونه می‌توان ذهنیت رشد را حفظ کرد؟..... | ۲۴۳ |
| قدردانی.....                                                                                  | ۲۴۹ |
| پیوست.....                                                                                    | ۲۵۱ |
| منابع.....                                                                                    | ۲۶۷ |

## پیشگفتار

الین الیوت - موسکوا یکی از اولین دانشجویان دکترای من و یکی از بهترین دانشجویان تاریخ بود. او تحقیقات شگفت‌انگیزی، در مورد اینکه اهداف چگونه می‌توانند پشتکار و انعطاف‌پذیری افراد یا برعکس را تقویت کنند، انجام داد. برای مثال، او دریافت افرادی که به یادگیری چیزهای جدید و چالش‌برانگیز تمرکز می‌کنند، در مواجهه با شکست انعطاف‌پذیرتر هستند؛ اما در عوض کسانی که نگران سنجش و ارزیابی توانایی خود بودند، در هنگام مواجهه با مشکلات، در برابر پریشانی و «درماندگی» آسیب‌پذیرترند.

تحقیقات خلاقانه‌ی او در مقطع دکترا زمینه را برای کشف نظریه‌های خود یا «ذهنیت» فراهم کرد. یعنی ذهنیت ثابتی که در آن افراد معتقدند ویژگی‌های شخصی آن‌ها، مانند هوششان، همیشه ثابت است و نمی‌توانند آن‌ها را گسترش دهند؛ در برابر ذهنیت رشدی که افراد براین باورند، از طریق سخت‌کوشی، راهکارهای خوب و کمک دیگران می‌توانند توانایی‌های خود را پرورش دهند.

دکتر الیوت - موسکوا سپس در مقطع فوق دکترا در مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا به عنوان همکار زیر نظر آرون تی. بک<sup>۱</sup>، بنیان‌گذار درمان شناختی رفتاری (CBT) آموزش دید. او جذب CBT شد! بدین جهت، او بیش از

سی سال در حوزه CBT فعالیتش را به صورت درخشان ادامه داد. او یک دوره‌ی تکمیلی تخصصی شناخت درمانی در دانشکده‌ی پزشکی هاروارد/بیمارستان عمومی ماساچوست<sup>۱</sup> تأسیس کرد و هم‌اکنون وی رئیس آکادمی درمان‌های شناختی و رفتاری است.

در همین حال، در طول چندین دهه پژوهش، راه‌هایی که در آن یک ذهنیت رشد می‌تواند به افراد کمک کند، تا هم از نظر موفقیت و هم از نظر رفاه پیشرفت کنند، مستند کرده است؛ و در تمام طول مسیر، دکتر الیوت-مسکوا به مثابه‌ی پلی بین پژوهش در زمینه‌ی ذهنیت و تمرین CBT بوده است.

و حالا او این کتاب پیشرو را نوشته است، بهترین کتابی که دیده‌ام، در مورد اینکه چگونه مردم می‌توانند در زندگی خود این دورا به هم نزدیک کنند. به این معنا که چگونه افراد می‌توانند درک درستی از ذهنیت را وارد زندگی خود کنند تا به ایجاد تغییری که به دنبال آن هستند به آن‌ها کمک کند و به اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدتی که در تلاش برای رسیدن به آن هستند، دست یابند. صادقانه بگویم، از مطالعات موردی جذاب او در مورد افرادی که با ذهنیت‌های مختلف عمل می‌کنند مات و مبهوت شدم و از روشی که خواننده را به دیدن ذهنیت‌ها در خود هدایت می‌کند الهام گرفته‌ام. در نهایت، او یک برنامه‌ی گام به گام برای مشاهده‌ی زندگی از دریچه‌ای جدید، همان ذهنیت رشد، ارائه می‌دهد و نشان می‌دهد که چگونه این کار نه تنها می‌تواند افراد را برای مقابله با چالش‌ها توانمند سازد، بلکه می‌تواند آن‌ها را راهنمایی کند تا به روش‌های سازنده‌تر و مؤثرتر عمل کنند.

به شدت این کتاب را به شما پیشنهاد می‌کنم. این کتاب می‌تواند زندگی شما را تغییر دهد.

- دکتر کارول اس. دوک، مؤلف کتاب ذهنیت

## مقدمه

اتفاقی که در حین نوشتن این کتاب برای من افتاد برای بقیه نیز اتفاق می‌افتد، زیرا آن‌ها تلاش می‌کنند تا چیز مهمی را برای خود به ارمغان آورند. آرزو داشتم کمکی به مردم کنم تا در چالش‌های زندگی شکوفا شوند. هرگز کتابی ننوشته بودم، اما این برنامه را داشتم که یک کتاب کار در حوزه درمان شناختی رفتاری (CBT) تألیف کنم، تا با وجود موانع مورد انتظار زندگی، زمینه آموزش ذهنیت رشد را توسط کارشناسان برجسته در این زمینه، به همراه تجربه و تحقیق من زمینه را برای مراجعانم فراهم آورم. چه چیزی می‌تواند مانع شود؟ یک ذهنیت ثابت.

نگارش این کتاب سخت بود. می‌بایستی از خودم کار می‌کشیدم، تا مهارت‌هایم را به شیوه‌ای متفاوت به کار و مهارت‌های جدید را یاد می‌گرفتم. پیشرفت در برخی مواقع کند بود. اشتباهاتی داشتم، انتقاد و جواب منفی دریافت کردم و در مورد موفقیت‌های همکارانم شنیدم. موقعیت‌های ناامیدکننده‌ی اجتناب‌ناپذیری که هنگام دنبال کردن چیزهایی که برایتان مهم است، خواه شغل، روابط، یا سلامت جسمی یا عاطفی، با آن مواجه می‌شوید. می‌توانند باعث ایجاد ذهنیت ثابت و مانع پیشرفت شما شوند. ذهنیت ثابت یک آسیب‌شناسی نیست. این یک عادت موزیانه و غیرمفید است. ذهنیت ثابت فقط این نیست که باور کنید توانایی شما کم است. افرادی که معتقدند توانایی‌هایشان بالاست، می‌توانند در قیدوبندهای یک ذهنیت ثابت باشند. این تصور یا دیدگاهتان از توانایی‌هایتان

است که تعیین کننده‌ی چگونگی برخورد شما با چالش‌های پیش‌بینی‌شده است، آن‌هم زمانی که به ارزش‌هایتان دست پیدا می‌کنید.

ذهنیت ثابت برای این باور است که مقدار معینی را از یک توانایی یا ویژگی، کم یا زیاد، دارید و برای تغییر آن با محدودیت مواجه هستید. باور درباره‌ی ذهنیت رشد این است که اگرچه ممکن است در ابتدا با سطح خاصی از توانایی یا ویژگی شروع کنید، اما می‌توانید توانایی خود را پرورش و با ویژگی‌تان را گسترش دهید. با ذهنیت رشد، چالش‌های بیشتری را متحمل می‌شوید. در مواجهه با دشواری‌ها (انطباق و یادگیری از اشتباهات)، انعطاف‌پذیرتر هستید و از دیگران به عنوان مربی یا منابعی که به گسترش روش‌های ارزشمندتان کمک می‌کند استفاده می‌کنید. با ذهنیت ثابت، همیشه نگران توانایی‌ها و ویژگی‌های ثابت هستید. آیا باهوش هستم؟ آیا با استعداد هستم؟ آیا دوست داشتنی هستم؟ آیا یک بازنده هستم؟ دنیای خود را مرتب می‌کنید تا از پاسخ‌های ناخواسته به این سؤالات اجتناب کنید؛ بنابراین کارهای ایمن یا آسان را انتخاب و از موانع فرار می‌کنید و از درخواست کمک از دیگران اجتناب می‌ورزید تا مبادا به نظر بی‌دانش یا کمبودهایی دارید.

به‌رغم آنکه بر ذهنیت رشد معمولاً تأکید می‌کردم و در زمان‌هایی که مشغول نوشتن این کتاب بودم، ناخودآگاه گرفتار ذهنیت ثابتی می‌شدم. با این حال، هرزمانی که این اتفاق می‌افتاد، راهبردهایی که در همین کتاب شرح داده شده‌اند این امکان را به من می‌دادند که نشانه‌های آشکار ذهنیت ثابت را بشناسم و برای تکمیل پروژه به ذهنیت رشد بازگردم.

چرا این کتاب کار خودیاری<sup>۱</sup> در مورد ذهنیت رشد نوشته شده است؟ قبلاً درباره‌ی اهمیت ذهنیت شما مطالب زیادی نوشته شده است، اما درک اهمیت ذهنیت رشد به این معنی نیست که می‌توانید به راحتی آن را تقویت کنید، همان‌طور که درکی از افکار مثبت و منطقی، خوردن غذای سالم و ورزش کردن به معنای انجام حتمی این کارها نیست. اگر بتوانید درک کنید که ذهنیت ثابت می‌تواند استعداد شما را سرکوب کند و سپس با درک این مفهوم، که به سادگی به

یک ذهنیت رشد تغییر کنید، از همه مزایای آن بهره‌مند شوید و موفقیت به دست آورید، شگفت‌انگیز خواهد بود.

ذهنیت ثابت عاداتی غیرمفید است که مانع از بین رفتن چالش‌های زندگی می‌شود. تشخیص اینکه چه زمانی در یک ذهنیت ثابت گرفتار شده‌اید به خودی خود سخت و ثقیل است و سپس تبدیل شدن به یک ذهنیت رشد می‌تواند دشوار باشد. به عنوان مثال، وقتی پس از پایان یک رابطه مخرب، در یک ذهنیت ثابت (دوست داشتنی نیستم) گرفتار شدید، چگونه یک ذهنیت رشد را ایجاد می‌کنید و به زندگی ادامه می‌دهید؟ پس از رد درخواست شما برای شغل مورد علاقه‌تان، چگونه با ذهنیت رشد پیش می‌روید، آن هم زمانی که در یک ذهنیت ثابت گرفتار شده‌اید (استعدادی ندارم).

بنابراین چگونه می‌توانید درک روشنی از اهمیت ذهنیت داشته باشید و آن را در زندگی خود به کار ببرید؟ این کتاب گام‌های منظمی را برای شناسایی و فرار از یک ذهنیت ثابت و بازگشت به مسیر به واسطه‌ی ذهنیت رشد ارائه می‌دهد. زمانی که در مسیر دستیابی به اهدافتان در یک چالش ذهنیت ثابت گیر می‌افتید یاد خواهید گرفت که چگونه از ابزارهای رفتاری شناختی خاصی برای حرکت روبه جلو با ذهنیت رشد استفاده کنید. علاوه بر این، مجموعه‌ای از مطالب دیگر در پیوست آورده شده است.

اگرچه مطالب زیادی در ارتباط با پرورش ذهنیت رشد در کودکان پیش از مهدکودک تا دانش‌آموزان دبیرستانی نوشته شده است، اما مطالبی که برای استفاده‌ی بزرگسالان از ابزارهای مبتنی بر شواهد CBT ایجاد شده است دارای کیفیت کمی است. علاوه بر این، برخی از نویسندگان، به جای ارائه راهنمای مبتنی بر شواهد برای تغییر ذهنیت ثابت، اهمیت تغییر آن را ساده می‌انگارند.

این کتاب برای هرکسی که به دنبال روش‌های مقابله با ذهنیت ثابت خود و تقویت یک ذهنیت رشد است و همچنین برای کسانی که کتاب ذهنیت نوشته‌ی دوک (۲۰۰۶) را خوانده‌اند در نظر گرفته شده است. متخصصان حوزه‌ی سلامت روان،

مدیران، معلمان، مربیان و والدین هم می‌توانند از این کتاب بهره ببرند. آن‌ها می‌توانند از این فن‌ها برای کمک به بیماران، کارکنان، مراجعین، دانش‌آموزان و کودکان خود استفاده کنند تا علیرغم چالش‌های ذهنیت ثابت، ذهنیت رشد خود را تقویت کنند.

چرا این کتاب را نوشتیم؟ نویسنده‌ی ذهنیت، دکتر کارول اس. دوک، مربی من در دوره‌ی تحصیلات تکمیلی بود و بر کار فوق‌دکتریم در دانشکده‌ی آموزش هاروارد و آزمایشگاه توسعه‌ی انسانی نظارت داشت. پایان‌نامه‌ی من در یک مجله‌ی معتبر دانشگاهی منتشر شد و بیش از پنج هزار بار به آن استناد شده است. بعدها، مقالات و فصل‌هایی را با دوک در مورد کاربردهای ذهنیت منتشر کردم. همچنین مربی من دکتر آرون تی. بک بود که پدر شناخت درمانی به حساب می‌آمد و زیر نظر او در مرکز درمان شناختی در دانشگاه پنسیلوانیا آموزش دیدم. علاوه بر این، به عنوان مشاور دکتر دیوید برنز<sup>۱</sup>، نویسنده‌ی احساس خوب: درمان جدید خلق و خوی<sup>۲</sup>، در دوران ریاست وی در بیمارستان پرسبیتریان<sup>۳</sup> خدمت و به طراحی برنامه‌ی آموزشی درمان شناختی در دانشکده‌ی پزشکی هاروارد بیمارستان عمومی ماساچوست کمک کردم. در حال حاضر، رئیس آکادمی درمان‌های شناختی و رفتاری و بالاترین سازمان صدور گواهی برای شناخت درمانی هستم. در مطب خصوصی خود در پرینستون، از راهبردهای خودیاری شناختی رفتاری ارائه شده در این کتاب استفاده می‌کنم. هدف من در اینجا ایجاد پلی بین دنیای دانشگاهی و بالینی بود که کتاب و مجموعه‌ی تحقیقاتی دوک را به یک کتاب کار خودیاری، که ریشه در فن‌های مبتنی بر شواهد است، نگارش کنم. با بیش از بیست سال سابقه، به مردم کمک کرده‌ام تا ذهنیت ثابت خود را به یک ذهنیت رشد تبدیل کنند تا بر روی حوزه‌های ارزشمندی که به واسطه‌ی آن‌ها، توانایی‌های خود را دست کم می‌گیرند کار کنند. قدرت آن را برای تغییر دادن زندگی‌ها دیده‌ام. هم خود تغییر می‌یابد و هم مرا تغییر می‌دهد.

1. David Burns, MD

2. Feeling Good: The New Mood Therapy

3. Penn's Presbyterian Hospital