طرز فکر

روان‌شناسی نوین موفقیت

فراگیری شیوه عملی ساختن ظرفیت‌های درونی: در خانواده، تجارت، مدرسه و در روابط

نویسنده

دکتر کارول اس. دوویک

مترجمان

حجت‌اله سرلک ـ زهرا جلالی وند

www.ketab.ir

ویراستاری: گروه علمی رشد

انتشارات رشد

تهران ۱۴۰۰

دوویک، کارول اس.، ۱۹۴۶ ـ م. (Dweck, Carol S)
طرز فکر: روان‌شناسی نوین موفقیت: فراگیری شیوه عملی ساختن ظرفیت‌های درونی: در خانواده، تجارت، مدرسه و در روابط/ نویسنده کارول اس دوویک؛ مترجمان حجت‌اله سرلک، زهرا جلالی‌وند؛ ویراستاری گروه علمی رشد.
مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۴۴۸ ص.؛ شابک: ۸-۱-۹۸۶۶۸-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا
یادداشت: عنوان اصلی: Mindset: the new psychology of success, [2016]
یادداشت: کتابنامه: ص ۴۳۶-۴۴۶. یادداشت: نمایه
عنوان دیگر: روان‌شناسی نوین موفقیت.
عنوان دیگر: فراگیری شیوه عملی ساختن ظرفیت‌های درونی: در خانواده، در تجارت، در مدرسه و در روابط.
عنوان دیگر: طرز فکر روانشناسی نوین موفقیت، چگونه یاد بگیریم قابلیت‌هایمان را عملی کنیم.
موضوع: شک و ایمان (Belief and doubt)
موضوع: موفقیت ـ ـ جنبه‌های روان‌شناسی (Success - - psychological aspects)
شناسه افزوده: سرلک، حجت‌اله، ۱۳۶۱ ـ ، مترجم (Hojatollah, Sarlak)
شناسه افزوده: جلالی‌وند، زهرا، ۱۳۶۲ـ ، مترجم (Jalalivand, Zahra)
شناسه افزوده: انتشارات رشد، گروه علمی رده‌بندی کنگره: BF۷۷۳
رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۸ شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۹۳۵۰۳

www.ketab.ir

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است، این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌شود.

طرز فکر

روان‌شناسی نوین موفقیت

فراگیری شیوه عملی ساختن ظرفیت‌های درونی: در خانواده، تجارت، مدرسه و در روابط

نویسنده: دکتر کارول اس. دوویک

مترجمان: حجت‌الله سرلک ـ زهرا جلالی وند

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: پاییز ۱۴۰۰ ـ شمارگان: ۵۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

مرکز نشر و پخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱

تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان شهید منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲ ـ ۶۶۴۹۸۳۸۶ ـ ۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران ـ ۱۴۰۰

www.ketab.ir

www.ketab.ir

فهرست مطالب

مقدمه **۱۱**

فصل اول: طرز فکرها (نگرش‌ها) **۱۵**

چرا افراد با یکدیگر تفاوت دارند؟ ۱۷

پیام این گفتار چیست؟ دو نوع طرز فکر (نگرش) ۱۹

نگاهی از دریچه این دو نگرش ۲۲

پس چه چیز تازه‌ای در بین است؟ ۲۵

خودنگری: چه کسانی دیدگاه درستی نسبت به داشته‌ها و

محدودیت‌هایشان دارند؟ ۲۸

چه چیزهایی در چنته داریم؟ ۲۹
طرز فکرتان را رشد دهید ۳۰
فصل دوم: درون طرز فکرها ۳۳
موفقیت به یادگیری مربوط می‌شود یا به اثبات باهوش بودن شخص؟ ۳۵
طرز فکر (نگرش) معنای شکست را تغییر می‌دهد ۵۹
طرز فکر معنای تلاش را تغییر می‌دهد ۶۹
پرسش‌ها و پاسخ‌ها ۷۸
طرز فکرتان را رشد دهید ۹۰
فصل سوم: واقعیتی درباره توانایی و رسیدن به هدف ۹۳
طرز فکر و موفقیت تحصیلی ۹۶
آیا توانایی هنری یک استعداد است؟ ۱۱۲
خطر تحسین و برچسب‌های مثبت ۱۱۷
برچسب‌های منفی و چگونگی عملکرد آن‌ها ۱۲۴
طرز فکرتان را رشد دهید ۱۳۳
فصل چهارم: ورزش‌ها: طرز فکر یک قهرمان ۱۳۵
نظریه استعداد ذاتی ۱۳۸
ویژگی‌های شخصیتی ۱۴۹
موفقیت به چه معناست؟ ۱۶۱
شکست چیست؟ ۱۶۳
مسئولیت‌پذیری در برابر موفقیت ۱۶۵
ستاره بودن را چگونه معنا می‌کنید؟ ۱۶۹
شنیدن طرز فکرها ۱۷۲
طرز فکرتان را رشد دهید ۱۷۶
فصل پنجم: تجارت: طرز فکر و رهبری ۱۷۹
شرکت انرون و طرز فکر استعداد ۱۷۹

www.ketab.ir

سازمان‌هایی که رشد می‌کنند ۱۸۲
پژوهشی درباره طرز فکر و تصمیمات مدیریتی ۱۸۴
مدیران و طرز فکر ثابت ۱۸۶
مدیران دارای طرز فکر ثابت در عمل ۱۸۹
رهبران با طرز فکر رشدپذیر در عمل ۲۰۶
پژوهشی درباره فرایندهای گروهی ۲۲۲
«گروه‌اندیشی» در مقابل «ما فکر می‌کنیم» ۲۲۳
نسل تحسین شده به نیروی کار غلبه می‌کند ۲۲۷
آیا مذاکره‌کنندگان مادرزادی‌اند یا اکتسابی؟ ۲۲۸
آموزش شرکتی: آیا مدیران مادرزادی‌اند؟ یا اکتسابی؟ ۲۳۱
آیا رهبران مادرزادی‌اند یا اکتسابی؟ ۲۳۵
طرز فکرتان را رشد دهید ۲۳۶
فصل ششم: روابط: طرز فکر عاشق می‌شود (یا نه)؟ ۲۳۹
روابط متفاوتند ۲۴۴
طرز فکر عاشق می‌شود ۲۴۵
وقتی شریک، دشمن می‌شود ۲۶۰
رقابت: چه کسی بهترین است؟ ۲۶۳
رشد کردن در روابط ۲۶۴
دوستی ۲۶۶
خجالت ۲۷۰
زورگوها و قربانیان: بازنگری انتقام ۲۷۳
طرز فکرتان را رشد دهید ۲۸۳
فصل هفتم: والدین، معلمان و مربیان: طرز فکرها چگونه شکل می‌گیرند؟ ۲۸۷
والدین (و معلمان): پیام‌هایی درباره شکست و موفقیت ۲۸۹
معلمان (و والدین): چه چیزی معلم (یا والدین) خوب را می‌سازد؟ ۳۱۷

www.ketab.ir

مربیان: پیروزی از طریق طرز فکر ۳۳۲
طرز فکرتان را رشد دهید ۳۴۶
فصل هشتم: تغییر طرز فکر ۳۴۹
ماهیت تغییر ۳۴۹
طرز فکرها با ما صحبت می‌کنند ۳۵۴
کارگاه طرز فکر ۳۵۷
مغزشناسی ۳۶۱
درباره «تغییر» بیشتر بدانیم ۳۶۴
برداشتن گام اول ۳۶۸
افرادی که نمی‌خواهند تغییر کنند ۳۷۵
تغییر طرز فکر فرزندان ۳۸۰
طرز فکر و قدرت اراده ۳۸۸
حفظ روند تغییر ۳۹۴
راه پیش رو ۳۹۹
درباره نویسنده ۴۰۰
نمایه ۴۰۱
منابع ۴۲۵

www.ketab.ir

www.ketab.ir

مقدمه

روزی از روزها، دانشجویانم کنارم نشستند و مصرانه از من خواستند تا این کتاب را بنویسم. آن‌ها می‌خواستند همه مردم از نتایج کارمان در جهت بهبود وضعیت زندگی‌شان استفاده کنند. این همان فکری بود که مدت‌ها در سر می‌پروراندم اما حالا تبدیل به اولویت اول برنامه‌هایم شده بود.

حوزه کاری من به آن بخش از علم روان‌شناسی بازمی‌گردد که قدرت باورهای مردم را نشان می‌دهد. باورهایی که یا نسبت به آن‌ها آگاهی داریم یا ناآگاهیم، اما هرچه باشند تأثیر چشمگیری روی خواسته‌های ما و تحقق آن‌ها دارند. این شاخه از علم روان‌شناسی همچنین نشان می‌دهد که چگونه تغییر باورهای مردم ـ حتی ساده‌ترین باورها ـ می‌تواند تأثیرات عمیقی داشته باشد.

در این کتاب خواهید آموخت که چگونه باور ساده‌ای درباره خودتان (باوری که در تحقیقاتمان دریافتیم) شما را در بخش بزرگی از مسیر زندگی هدایت می‌کند. در حقیقت نتایج این کار می‌تواند همه ابعاد زندگی شما را دربرگیرد. در واقع بیشتر آنچه که شما از آن به عنوان شخصیت یاد می‌کنید از این «طرز فکرها[1]» سرچشمه می‌گیرد و از طرفی دیگر همین طرز فکرها است که مانع اصلی شکوفایی ظرفیت‌های نهفته‌ی شما می‌شود.

موضوع طرز فکرها تا به حال در هیچ کتابی مطرح نشده است و تا به حال نحوه استفاده از آن در زندگی شخصی افراد برای انسان‌ها تدوین نشده است. با خواندن این کتاب، راز ظهور چهره‌های درخشان در دنیای علم و هنر و ورزش و تجارت و البته راز شکست کسانی که می‌توانستند بدرخشند بر همگان آشکار می‌شود. خواندن این کتاب به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید همسر، رئیس، دوستان و فرزندانتان، همه و همه را درک کنید و خواهید آموخت که چگونه ظرفیت‌های خودتان و فرزندانتان را شکوفا کنید.

این مایه‌ی بسی افتخار است که بتوانم نتایج یافته‌هایم را با شما در میان بگذارم. در این کتاب علاوه بر شرح حال افرادی که در تحقیقاتم شرکت می‌کردند، داستان‌هایی را از تیتر گوشه و کنار مطبوعات و همچنین تجربه و زندگی شخصی خودم انتخاب کردم و به کار برده‌ام، باشد که بتوانید تصویری بهتر از طرز فکر در عمل داشته باشید. (در بیشتر موارد، به جهت حفظ حریم شخصی افراد، نام‌ها را تغییر داده‌ام تا ناشناس بمانند و در برخی موارد شرح حال چندین نفر را در قالب زندگی تنها یک نفر ارائه داده‌ام تا بتوانم سمت و سوی مطلب را بهتر پیش ببرم و اینکه برخی از مکالمات، نتیجه بازیابی ذهنی خودم بودند، البته تا آنجا که توانستم سعی کرده‌ام عین عبارات و جملات افراد را به خاطر بیاورم و بازگو کنم.)

www.ketab.ir

1. mindset

در انتهای هر فصل و در کل فصل آخر، راهکارهایی را به شما خواهیم آموخت که بتوانید آموزش‌ها را به صورت عملی تجربه کنید. راهکارهایی را برای تشخیص طرز فکرهای که راهنمای شما در زندگی خواهند بود، برای درک چگونگی کارکرد آن و برای تغییر آن به شما نشان داده‌ام، البته اگر خودتان بخواهید.

چند نکته هم درباره نحوه زبان این کتاب. چیزی که می‌دانم و دوست دارم اما در این کتاب خیلی به چارچوب‌های آن پایبند نبودم. خیلی از جملات را با حروف ربط همپایه‌ساز (و) و (اما) شروع کرده‌ام و بسیاری از جملات را با حروف اضافه پایان داده‌ام. در برخی موارد که باید ضمیر سوم شخص مفرد (او) استفاده می‌کردم، از ضمیر سوم شخص جمع (آن‌ها) استفاده کردم. این کارها، همه و همه برای ایجاد فضایی صمیمی و غیررسمی در کتاب بوده است و امیدوارم افراد نکته‌سنج مرا به بزرگی خودشان ببخشند.

همچنین می‌خواهم از این فرصت استفاده کنم و از همه کسانی که در راه انجام تحقیقاتم و نوشتن این کتاب به من کمک کرده‌اند سپاسگزاری کنم. اول از همه، دانشجویانم که فرایند تحقیقاتم را به تجربه‌ای لذت‌بخش محض تبدیل کردند. امیدوارم همان‌گونه که من از آن‌ها درس‌های زیادی فراگرفتم، آن‌ها نیز از من درس‌های خوبی یاد گرفته باشند. همچنین می‌خواهم از همه‌ی سازمان‌هایی که در راه انجام تحقیقاتمان از ما حمایت کردند، صمیمانه سپاسگزاری کنم: بنیاد ویلیام تی‌گرنت[1]، مؤسسه‌ی علوم ملی، وزارت آموزش و پرورش، مؤسسه‌ی ملی بهداشت روانی، مؤسسه‌ی ملی رشد انسان و سلامت کودک و بنیاد اسپنسر[2].

www.ketab.ir

1. William T. Grant
2. Spencer

برای اعضای رندم هاوس[1] که مشوق اصلی این کار بودند، صمیمانه‌ترین آرزوها را دارم: وبستر یونس[2]، دنیل مناکر[3]، تام پری[4] و از همه مهم‌تر کارولین ساتن[5]، ویراستارم. شور و اشتیاق شما برای کتابم و پیشنهادات عالی‌تان موجب ارائه‌ی چنین کار متفاوتی شد. همچنین از گیلز اندرسون[6] و هایدی گرانت[7] که مرا با او آشنا کردند، قدردانی می‌کنم.

از همه‌ی افرادی که به من بازخورد و اطلاعات دادند سپاسگزاری می‌کنم. مخصوصاً از پلی شالمن[8]، ریچارد دویک[9] و ماریان پشکین[10] به خاطر نظرات آموزنده و کم‌نظیرشان؛ و در پایان صمیمانه از همسر عزیزم دیوید، سپاسگزارم که عشق و شور و اشتیاقش، زندگی‌ام را وارد دنیای جدیدی کرد. حمایت‌های بی‌دریغ او در طول مدت این پروژه غیرقابل وصف است.

موضوع کار من رسیدن به مسیر رشد و تعالی بود که البته باعث تقویت فرایند رشد و تعالی خودم نیز شد. برای همه شما هم همین آرزو را دارم.

www.ketab.ir

1. Random House
2. Webster Younce
3. Daniel Menaker
4. Tom Perry
5. Caroline Sutton
6. Giles Anderson
7. Heidi Grant
8. Polly Shulman
9. Richard Dweck
10. Maryann Peshkin