

۱۵۷۳۸۱۰

طرز فکر

روانشناسی

نوین موفقیت

است جدید و به روز شده

www.ketab.ir

دکتر کارول دوک

ترجمه شهلا ثریا صفت

سرشناسه	:	دوک، کارول. Dweck, Carol.
عنوان و نام پدیدآور	:	طرز فکر / کارول دوک.
مشخصات نشر	:	تهران، نوین توسعه، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری	:	۳۳۶ صفحه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۷۳-۵-۲
فهرست‌نویسی	:	فیبا
یادداشت	:	عنوان اصلی: Mindset, 2017
موضوع	:	روان‌شناسی موفقیت
رده‌بندی کنگره	:	BF ۷۷۳ / د۹ط۴ ۱۳۹۵
رده‌بندی دی‌سی	:	۱۵۳ / ۸
شماره کتاب‌شناسی ملی	:	۴۲۲۷۰۸۷

تمامی حقوق این اثر، از جمله حق انتشار، نام و بخشی از آن، برای ناشر محفوظ است.

عنوان	:	طرز فکر
مؤلف	:	دکتر کارول دوک
مترجم	:	شهلا ثریاصفت
ویراستار	:	مریم قیاسوند
صفحه آرا	:	صبا کریمی
زمان و نوبت چاپ	:	۱۴۰۳، بیست و دوم، ۱۰۰۰ نسخه
تیراژ کل تا کنون	:	۳۱/۰۰۰ نسخه
ناشر	:	نشر نوین توسعه
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۹۷۳-۵-۲
قیمت	:	۳۲۰,۰۰۰ تومان

تعهد ما به پایداری محیط زیست

کاغذ بالکی، کاغذی سبک، خوش رنگ و زیست محیطی است که در کشورهای باران خیزی همچون سوئد و فنلاند تولید می شود و مخصوص چاپ کتاب است.

ما نیز کتاب های نشر نوین را روی این کاغذها چاپ می کنیم تا علاوه بر ساختن تجربه خوب مطالعه برای خوانندگانمان، با هم گامی در جهت حفظ محیط زیست نیز برداریم.

 nashrenovin.ir

 nashrenovin.ir

 nashrenovin



مجوز رسمی ترجمه و نشر کتاب

نشر نوین نسخه فارسی کتاب

را **Mindset: The New Psychology of Success**

با خرید حق انحصاری ترجمه و انتشار نسخه فارسی از

ناشر اصلی Random House Publishing Group،

با نام «طرز فکر؛ روانشناسی نوین موفقیت» منتشر می‌کند.

طبق این قرارداد انحصاری، تمامی حقوق این اثر از جمله انتشار کاغذی و الکترونیکی برای نشر نوین محفوظ بوده و ترجمه و انتشار مجدد آن توسط سایر مترجمان و ناشران ایرانی، خلاف قوانین کپی‌رایت بین‌المللی و اخلاق حرفه‌ای است.

فهرست

مقدمه ۹

فصل ۱. طرز فکرها ۱۳

فصل ۲. بررسی عمیق‌تر طرز فکرها ۲۷

فصل ۳. حقیقت‌نویسی و دستاورد ۷۵

فصل ۴. ورزش: طرز فکر یک قهرمان ۱۰۷

فصل ۵. کسب‌وکار: طرز فکر و رهبری ۱۴۳

فصل ۶. روابط: طرز فکرها در روابط عاشقانه ۱۹۱

فصل ۷. والدین، معلمان و مربیان: طرز فکرها از کجا می‌آیند؟ ۲۲۵

فصل ۸. تغییر طرز فکرها ۲۸۳

درباره نویسنده ۳۳۳

مقدمه

روزی دانشجویانم مرا به کناری کشاندند و از من خواستند این کتاب را بنویسم. خواسته آن‌ها این بود که مردم بتوانند با استفاده از نتایج تحقیقات ما، زندگی‌شان را بهتر کنند. من از مدت‌ها قبل، در پی انجام دادن این کار بودم و اکنون، به اولویت اول زندگی‌ام تبدیل شده است.

کار من بخشی از یک سنت روان‌شناسی است که نشان‌دهنده قدرت باورهای مردم است. چه از وجود این باورها که باشیم چه نباشیم، به شدت روی خواسته‌هایمان و چگونگی دستیابی موفقیت‌آمیزمان به آن خواسته‌ها تأثیر می‌گذارند. همچنین، این سنت نشان می‌دهد که چگونه تغییر باورهای مردم، حتی ساده‌ترین باورها، می‌تواند اثرات عمیقی داشته باشد.

در این کتاب، می‌آموزید که چگونه باوری ساده در مورد خودتان - باوری که آن را در تحقیقاتمان کشف کردیم - بخش بسیار زیادی از زندگی شما را هدایت می‌کند؛ درواقع، به تمام بخش‌های زندگی‌تان نفوذ می‌کند. بسیاری از تفکراتی که دربارهٔ شخصیت خودتان دارید عملاً ناشی از این "طرز فکر" است. بسیاری از موانعی که ممکن است تحقق توانمندی‌هایتان را با مشکل مواجه کنند از آن نشئت می‌گیرند.

هیچ کتابی تاکنون این طرز فکر را توضیح نداده و به مردم نگفته است که چگونه از آن در زندگی‌شان استفاده کنند. شما به یک‌باره افراد سرشناس در زمینه علم، هنر، ورزش و تجارت و نیز افرادی را درک خواهید کرد که می‌توانستند به فرد بزرگی تبدیل شوند. همسر، رئیس، دوستان و بچه‌هایتان را درک خواهید کرد. متوجه خواهید شد که چگونه توانایی‌های بالقوه خود و فرزندان‌تان را از بند رها کنید.

باعث افتخار من است که یافته‌هایم را با شما به اشتراک بگذارم. علاوه بر داستان‌ها و گزارش‌هایی راجع به افرادی که در تحقیقاتم حضور داشتند، هر فصل پر از داستان‌هایی است که یا برگرفته از تیتراژها و یا بر اساس زندگی و تجربه‌های خودم بیان شده‌اند. بدین ترتیب، می‌توانید طرز فکر را در عمل ببینید (در اغلب موارد، نام و اطلاعات اشخاص به خاطر حفظ حریم خصوصی آن‌ها تغییر یافته است؛ در برخی موارد، چند فرد در قالب یک فرد ارائه شده‌اند تا نتایج روشن‌تری به دست آید). من در پایان هر فصل و در فصل آخر، به شما راه‌های استفاده از آموزه‌ها را نشان می‌دهم تا به کمک آن‌ها، طرز فکر هدایت‌گر زندگی‌تان را تشخیص دهید، چگونگی کارکرد آن را درک کنید و در صورت تمایل، آن را تغییر دهید.

نکته کوچکی در مورد دستور زبان: من دستور زبان را می‌دانم و دوست دارم، اما در همه‌جای کتاب حاضر از آن پیروی نکرده‌ام. جملات را با "و" و "اما" شروع و گاهی با حروف اضافه تمام می‌کنم. در جاهایی که باید ضمیر مفرد مذکر یا مؤنث "او" به کار بروم، از ضمیر جمع "آن‌ها" استفاده کرده‌ام. این کار را برای خودمانی بودن و درگیری بی‌واسطه با موضوع انجام داده‌ام و امیدوارم افراد سخت‌گیر مرا ببخشند.

یادداشت کوتاهی در مورد این نسخه به‌روزشده: من احساس کردم افزودن اطلاعات جدید به برخی از فصل‌ها مهم است. من رو، مطالعه جدیدمان در مورد طرز فکرهای سازمانی را به فصل ۵ (کسب‌وکار) اضافه کردم. به سازمان هم می‌تواند طرز فکر داشته باشد! بعد از دیدن روش‌های خلاقانه (و نه همیشه دقیقی) که مردم برای تفسیر و پیاده‌سازی طرز فکر رشد از آن‌ها استفاده می‌کنند، بخش جدیدی در مورد "طرز فکر رشد کاذب" به فصل ۷ اضافه کردم. و "سفر به طرز فکر رشد (واقعی)" را به فصل ۸ (تغییر طرز فکرها) افزودم، زیرا افراد زیادی در مورد چگونگی آن سفر اطلاعات بیشتری درخواست کردند. امیدوارم این به‌روزرسانی‌ها مفید واقع شوند.

کار من در مورد رشد بوده و به رشد خودم کمک کرده است. آرزوی من این است که برای شما نیز این‌گونه باشد.

می‌خواهم از این فرصت استفاده کنم و از همه افرادی تشکر کنم که تحقیق من و نگارش این کتاب را امکان‌پذیر کردند. دانشجویانم شغل پژوهشی مرا به لذتی

کامل تبدیل کرده‌اند. امیدوارم آن‌ها همان قدر از من یاد گرفته باشند که من از آن‌ها آموخته‌ام. همچنین، می‌خواهم از سازمان‌هایی تشکر کنم که از تحقیقات ما حمایت کردند: بنیاد ویلیام تی گرانت^۱، بنیاد ملی علوم، وزارت آموزش و پرورش، مؤسسه ملی سلامت روان، مؤسسه ملی بهداشت کودک و توسعه انسانی، بنیاد اسپنسر^۲ و بنیاد رایکز^۳.

افراد حاضر در گروه انتشاراتی راندوم هاوس^۴ بهترین تیم مشوقی بودند که می‌توانستم آرزو کنم: وبستر یونس^۵، دانیل مناکر^۶، تام پری^۷ و مهم‌تر از همه، کارولین ساتن^۸ و جنیفر هرشی^۹، سردبیران من؛ هیجان شما برای این کتاب و پیشنهادات عالی‌تان تأثیر بسزایی داشت. از کارگزار عالی‌ام، گیلز اندرسون^{۱۰} و همچنین هایدی گرانت^{۱۱} که امکان تماس با اندرسون را برای من فراهم ساخت بسیار سپاسگزارم.

از همه افرادی که به من بازخورد دادند، سپاسگزارم، اما از پولی شولمن^{۱۲}، ریچارد دوک^{۱۳} و مریان پشکین^{۱۴} بابت نظرات گسترده و روشنگرشان تشکر ویژه‌ای دارم. در نهایت، از شوهرم، دیوید، به خاطر عشق و اشتیاقی که به زندگی‌ام بعد گسترده‌تری می‌دهد، بسیار ممنونم. در طول این پروژه، حمایت او فوق‌العاده بود.

-
1. William T. Grant Foundation
 2. Spencer Foundation
 3. Raikes Foundation
 4. Random House
 5. Webster Younce
 6. Daniel Menaker
 7. Tom Perry
 8. Caroline Sutton
 9. Jennifer Hershey
 10. Giles Anderson
 11. Heidi Grant
 12. Polly Shulman
 13. Richard Dweck
 14. Maryann Peshkin