

ذهنیت رشد  
کتاب کار برای کودکان  
۵۵ فعالیت سرگرم کننده برای تفکر خلاق،  
حل مشکلات و عشق به یادگیری





## فهرست

۷	قدردانی
۸	درباره نویسنده
۹	سخن مترجم
۱۱	نامه‌ای به بزرگسالان
۱۳	نامه‌ایی به کودکان
۱۵	فصل ۱: «ذهنیت رشد» به چه معناست؟
۲۹	فصل ۲: به همه این اشتباهات شگفت‌انگیز نگاه کنید!
۵۳	فصل سوم: یک حل‌کننده شگفت‌انگیز مشکلات باشید!
۷۳	فصل چهارم: خلاق باشید و به تلاش خود ادامه دهید!
۹۴	فصل پنجم: اهداف خود را تعیین کنید و سپس اهداف بیشتری را تعیین کنید!
۱۰۹	فصل ششم: ادامه بده!
۱۲۹	واژه‌نامه
۱۳۱	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۳۲	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی
۱۳۳	منابع



## نامه‌ای به کودکان

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که «شاید من آدم ریاضی نیستم» یا «بعضی از افراد در هنر خوب نیستند و من یکی از آنها هستم»؟ اگر به شما بگویم که فقط با تغییر طرز فکرتان، می‌توانید یک «آدم ریاضی» شوید یا مهارت‌های خود را در هنر بهبود بخشید، چه؟ اگر به شما بگویم که می‌توانید خوانندهٔ بهتری شوید یا فوتبالیست یا بازیگر یا هر چیزی که می‌خواهید، چه می‌شود؟ خب، شما می‌توانید! شما فقط به یک ذهنیت رشد نیاز دارید. با ذهنیت رشد، می‌توانید مغز خود را تغییر دهید! ذهنیت رشد این باور است که شما چقدر باهوش هستید و چقدر در کاری خوب هستید، می‌تواند با سخت‌کوشی تغییر کند. این بدان معناست که تا زمانی که مایلید از طریق

چالش‌ها کار کنید و زمانی که شرایط سخت می‌شود به راه خود ادامه دهید، تقریباً می‌توانید به هر چیزی که می‌خواهید برسید! با ذهنیت رشد، امکانات بی‌پایان هستند.

در این کتاب، در مورد اینکه ذهنیت رشد چیست، چرا مهم است و چگونه مغز شما با داشتن یک ذهنیت تغییر می‌کند، بیشتر خواهید آموخت. در این کتاب می‌توانید تمرین‌ها و فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای را امتحان کنید که به شما کمک می‌کند ذهنیت رشد را تمرین کنید تا بتوانید در دنیای بیرونی شگفت‌انگیز باشید!

تمام تمرین‌های سرگرم‌کننده در این کتاب فقط برای شما ساخته شده است. اگر به ترتیب پیش بروید، بهترین کارایی را دارند، اما اگر روی یکی از تمرین‌ها گیر کردید، اشکالی ندارد که جلو بروید و سپس دوباره برگردید. به هر حال یک ذهنیت رشد به معنای پیشروی در زمانی است که شرایط سخت می‌شود. هیچ‌چیز نباید مانع تبدیل شدن شما به یک متخصص ذهنیت رشد شود! اکنون نوبت فصل ۱ است، جایی که شما همه چیز را در مورد اینکه ذهنیت رشد چیست و چگونه می‌تواند به شما در دستیابی به چیزهای شگفت‌انگیز کمک کند، فرا خواهید گرفت. بعد از من تکرار کنید: «من می‌توانم کارهای شگفت‌انگیز انجام دهم!» آفرین. اکنون همه شما برای فصل ۱ آماده هستید!

# فصل ۱

## «ذهنیت رشد» به چه معناست؟

مغز شما شباهت زیادی به ماهیچه‌های بدن تان دارد. وقتی بارها و بارها از ماهیچه‌ای استفاده می‌کنید، آن ماهیچه قوی‌تر می‌شود. در مورد مغز شما هم همین‌طور است! شما در واقع می‌توانید مغز خود را برای باهوش‌تر شدن آموزش دهید. این بخش بزرگی از ذهنیت رشد است. وقتی ذهنیت رشد دارید، می‌فهمید که تمرین یک مهارت یا مطالعه اطلاعات می‌تواند مغز شما را رشد داده و تغییر دهد. ذهنیت رشد این است که باور داشته باشید می‌توانید چیزهای جدیدی را یاد بگیرید و مهارت‌های خود را با تمرین بهبود بخشید. افرادی که ذهنیت رشد دارند، به احتمال زیاد موفق می‌شوند؛ زیرا به خود فشار می‌آورند تا به یادگیری و رشد ادامه دهند. وقتی فردی ذهنیت ثابتی دارد، باور نمی‌کند که می‌تواند از طریق تمرین کردن در کاری بهتر شود. افرادی که ذهنیت ثابتی دارند، اغلب به جای تلاش بیشتر تسلیم می‌شوند. در این فصل، شما همه چیز را در مورد ذهنیت رشد خواهید آموخت و شروع به کشف اینکه چگونه ذهنیت رشد می‌تواند به شما در دستیابی به چیزهای شگفت‌انگیز در زندگی کمک کند، خواهید کرد.

### بنابراین، یک ذهنیت ثابت چیست؟

«من سال گذشته به تیم بسکتبال راه پیدا نکردم، بنابراین حدس می‌زنم امسال هم به اندازه کافی خوب نیستم که به تیم راه پیدا کنم.»

«من هرگز در آزمون‌های ریاضی‌ام نمرات خوبی نمی‌گیرم، بنابراین درس خواندن فایده‌ای ندارد.»

«رفتن به کلاس هنر چه فایده‌ای دارد؟ من هرگز در طراحی موفق نخواهم بود.»

این بچه‌ها همه ذهنیت ثابتی دارند. آنها بر این باورند که تمام مهارت‌ها و توانایی‌هایشان «ثابت» است، یعنی نمی‌توانند تغییر کنند. آنها به اینکه سخت‌کوشی و تمرین می‌تواند میزان خوب یا بد بودن آنها را در کاری تغییر دهد، معتقد نیستند. زمانی که فردی با ذهنیت ثابت به این

نتیجه برسد که در کاری خوب نیست، دست از تلاش می‌کشد. داشتن یک ذهنیت ثابت شما را از امتحان کردن کارهای جدید یا تبدیل شدن به بهترین در کاری که انجام می‌دهید بازمی‌دارد. اگر احساس می‌کنید در گذشته ذهنیت ثابتی داشته‌اید، نگران نباشید! ما در جهت تغییر آن از طریق فعالیت‌های این کتاب کار خواهیم کرد.

## ذهنیت رشد چیست؟

«من سال گذشته به تیم بسکتبال راه پیدا نکردم، اما هر روز تمرین می‌کنم تا دوباره امتحان کنم.»  
 «من در ریاضیات مشکل داشتم، اما می‌دانم که اگر به مطالعه و کار همراه معلم ادامه دهم، می‌توانم نمرات خود را بهبود بخشم.»

«من بهترین هنرمند در کلاس نیستم، اما با تمرین بهتر می‌شوم.»

این بچه‌ها همه ذهنیت رشد دارند. آنها معتقدند که مهارت‌ها و توانایی‌هایشان می‌تواند با تمرین تغییر کند یا رشد یابد. آنها وقتی با چالشی روبه‌رو می‌شوند تسلیم نمی‌شوند. وقتی فردی ذهنیت رشد دارد، برای امتحان چیزهای جدید پذیراتر است؛ زیرا از شکست نمی‌ترسد. داشتن این ذهنیت به افراد فرصت‌های بیشتری در زندگی می‌دهد. ذهنیت رشد یادگیری چیزهای جدید یا پیشرفت در مهارت‌ها را برای شما آسان نمی‌کند. شما هنوز هم باید سخت کار کنید، اما وقتی فردی ذهنیت رشد دارد، می‌داند که تلاش بیشتر ارزشش را دارد.



## آزمون ذهنیت

اولین قدم برای داشتن ذهنیت رشد، درک تفکر شما است! مطمئن نیستید چه ذهنیتی دارید؟ شما می‌توانید به این آزمون پاسخ دهید تا ببینید در حال حاضر بیشتر کدام ذهنیت را دارید. مطمئن شوید که به هر سؤال صادقانه پاسخ دهید. برای داشتن یک ذهنیت رشد، ما باید با خودمان صادق باشیم، حتی اگر برایمان سخت است.

رویداد	مایلم بگویم...	یا من می‌گویم...
شما در آزمون واژگان این هفته شکست خوردید.	فکر می‌کنم در به خاطر سپردن تعاریف خوب نیستم.	دفعه بعد بیشتر تمرین و مطالعه خواهم کرد. شرط می‌بندم که می‌توانم همه آنها را درست انجام دهم.
شما به تیم فوتبال راه پیدا نکردید.	من هرگز آن‌قدر خوب نخواهم بود که بتوانم به تیم راه پیدا کنم.	شرط می‌بندم اگر بیشتر تمرین کنم، سال آینده می‌توانم به تیم فوتبال راه پیدا کنم.
شما به خاطر صحبت کردن در طی کلاس دچار مشکل شدید.	من همیشه در مدرسه با مشکل مواجه می‌شوم؛ زیرا با ساکت بودن مشکل دارم.	من می‌توانم روی خود کنترلی کار کنم و رفتارم را بهتر کنم.
شما در نمایشنامه مدرسه نقشی به دست نیاوردید.	حدس می‌زنم که در بازیگری چندان خوب نیستم.	من با مربی نمایش صحبت خواهم کرد و در مورد اینکه چگونه می‌توانم برای نمایش بعدی پیشرفت کنم سؤال می‌کنم.
شما وقتی عصبانی می‌شوید، احساسات دوستان را جریحه‌دار می‌کنید.	تقصیر من نیست که من خشمگینم. من کاری از دستم بر نمی‌آید.	من از دوستم عذرخواهی می‌کنم و دفعه بعد، به‌جای عصبی شدن، نفس‌های عمیق می‌کنم تا آرام شوم.
تکالیف خود را روی میز آشپزخانه جا گذاشته‌اید.	من واقعاً حافظه ضعیفی دارم، بنابراین خیلی چیزها را فراموش می‌کنم.	دفعه بعد، آن را قبل از خواب در کوله‌پشتی‌ام می‌گذارم تا فراموش نکنم.
در بازی بسکتبال خود آخرین پرتاب برای برنده شدن بازی را از دست دادید.	من در بسکتبال خوب نیستم. فکر می‌کنم باید از تیم جدا شوم.	من به تمرین پرتاب توپ ادامه خواهم داد. شاید دفعه بعد موفق شوم.
این هفته در آزمون ریاضی خود نمره D گرفتید.	من واقعاً دانش‌آموز خوبی در ریاضی نیستم.	من از یک معلم خصوصی برای پیشرفت در ریاضیات کمک خواهم گرفت.
شما پروژه خود را باعجله انجام دادید و نمره بدی گرفتید.	من خیلی درگیر پروژه‌های مدرسه هستم. همیشه نمرات بدی می‌گیرم.	دفعه بعد، به‌جای اینکه تا شب قبل از تحویل پروژه منتظر بمانم، وقتم را روی پروژه می‌گذارم.
شما مدام یک قسمت از آهنگی را که قرار است در اجرای پيانوی خود بنوازید، اشتباه می‌زنید.	این آهنگ برای من خیلی سخت است. مهم نیست چه قدر تمرین کرده باشم.	قبل از اجرا، قسمت دشوار را با معلم پیانو تمرین خواهم کرد.



پند پاسخ زرد انتقاب کردید؟ این نمره ذهنیت ثابت شما فواید بود. /۱۰

پند پاسخ آبی انتقاب کردید؟ این نمره ذهنیت رشد شما فواید بود. /۱۰

اگر پاسخ‌های آبی بیشتری را انتقاب کردید، احتمالاً به سمت یک ذهنیت رشد گرایش دارید.  
اگر پاسخ‌های زرد بیشتری را انتقاب کردید، ممکن است با یک ذهنیت ثابت به موقعیت‌ها  
واکنش نشان دهید.

برگردید و به هر پاسخ آبی نگاه کنید. توجه کنید که چگونه پاسخ‌های آبی نشان می‌دهد که شما تسلیم نمی‌شوید و معتقدید که می‌توانید پیشرفت کنید. این نوع تفکر مفید است و یک ذهنیت رشد را نشان می‌دهد! حتی اگر در حال حاضر به سمت یک ذهنیت رشد متمایل هستید، می‌توانید از تمرین‌های این کتاب کار برای بهبود بیشتر ذهنیت خود استفاده کنید!

اکنون پاسخ‌های زرد را بخوانید و به این فکر کنید که چگونه این پاسخ‌ها می‌توانند شما را از یادگیری و رشد بازدارند. این نوع تفکر مفید نیست. اگر پاسخ‌های زرد بیشتری را انتخاب کردید، یا اگر در گذشته چنین چیزهایی گفته‌اید، نگران نباشید. شما در حال حاضر با وقت گذاشتن برای تأمل در تفکر خود گامی به‌سوی ذهنیت رشد برداشته‌اید. این کتاب کار می‌تواند به شما کمک کند تا گام‌های بیشتری به سمت ذهنیت رشد بردارید. تمرین باعث ماندگاری می‌شود. هر چه بیشتر برای داشتن ذهنیت رشد تمرین کنید، این طرز تفکر ماندگارتر می‌شود.

## چه عالی! چگونه می‌توانم ذهنیت رشد داشته باشم؟

شما یاد گرفتید که داشتن یک ذهنیت رشد یا یک ذهنیت ثابت شبیه چیست، اما در واقع اکثر مردم اندکی از هر دو را دارند. آن را مانند مقیاسی از ۰ تا ۱۰ در نظر بگیرید که ۰ فردی است که همیشه ذهنیت ثابتی دارد و ۱۰ فردی است که همیشه ذهنیت رشد دارد. کسی که ۵ است نیمی از اوقات ذهنیت ثابت و نیمی از زمان ذهنیت رشد دارد. جایگاه شما در این مقیاس می‌تواند تغییر کند. هنگامی که راز آنچه یک ذهنیت رشد می‌تواند انجام دهد را از طریق یادگیری فعالیت‌های این کتاب بدانید، می‌توانید عدد ذهنیت خود را به ۱۰ نزدیک کنید. اگر مطمئن نیستید از کجا شروع کنید، برخی از این نکات را برای داشتن ذهنیت رشد امتحان کنید:

- وقتی چیزی چالش برانگیز است، یک راهبرد جدید را امتحان کنید.
- به چالش‌ها به عنوان فرصت‌های جدیدی برای یادگیری و رشد بیندیشید.
- به جای استفاده از کلمه «شکست»، سعی کنید از کلمه «یادگیری» استفاده کنید.
- به جای درگیر شدن با این مسئله که تا کجا باید پیش بروید، روی پیشرفتی که دارید تمرکز کنید.

- برای سخت‌کوشی به خود پاداش دهید.
- زمانی که به کمک نیاز دارید از دیگران درخواست کمک کنید.
- وقتی اشتباهی مرتکب می‌شوید، زمانی را صرف فکر کردن به این کنید که چگونه آن اشتباه می‌تواند در آینده به شما کمک کند.

یکی دیگر از نکات مفید برای پرورش ذهنیت رشد شما این است که کمی خود را تشویق کنید. نحوه صحبت ما با خود بر احساس، عمل و تفکر ما تأثیر می‌گذارد. هنگامی که احساس ناکامی یا چالش می‌کنید، از گفتن جملاتی مانند «نمی‌توانم این کار را انجام دهم!» یا «من تسلیم می‌شوم!» اجتناب کنید. در عوض، سعی کنید چیزی از این فهرست را بگویید:

- من هنوز به هدفم نرسیده‌ام، اما سخت کار می‌کنم.
- من می‌توانم کارهای سخت را با سخت‌کوشی انجام دهم.
- من از اشتباهاتم درس می‌گیرم.
- من هر بار که تمرین می‌کنم بهتر می‌شوم.
- من در مسیر درستی هستم.
- من با یادگیری کارهای سخت به رشد مغزم کمک می‌کنم.
- من تسلیم نمی‌شوم.
- من می‌توانم راه دیگری را امتحان کنم.
- من به خاطر تلاش‌هایم به خودم افتخار می‌کنم.