

## کتاب کار ذهنیت رشد

مهارت‌های CBT برای کمک به ایجاد تاب‌آوری،  
افزایش اعتماد به نفس و پیشرفت در چالش‌های زندگی

## فهرست مطالب

۷	سخن مترجم.....
۱۳	پیشگفتار.....
۱۵	مقدمه.....
۱۹	بخش اول: پرورش دادن ذهنیت رشد.....
۲۰	فصل ۱ آیا یک ذهنیت ثابت مانع پیشرفت شما می‌شود؟.....
۳۵	فصل ۲ ذهنیت رشد چه کاری می‌تواند برای شما انجام دهد؟.....
۴۸	فصل ۳ چگونه یک ذهنیت رشد را جایگزین یک ذهنیت ثابت کنیم؟.....
۸۵	فصل ۴ چگونه با احساسات ذهنیت ثابت مقابله کنیم.....
۱۰۵	فصل ۵ برنامه عملیاتی ذهنیت رشد برای مقاومت در برابر ذهنیت ثابت.....
۱۴۳	فصل ۶ نمودار ذهنیت رشد شما را در مسیر نگه می‌دارد.....
۱۶۷	بخش دوم: به کارگیری ذهنیت رشد.....
۱۶۸	فصل ۷ یک ذهنیت رشد برای ترویج اهداف حرفه‌ای.....
۱۹۵	فصل ۸ یک ذهنیت رشد برای زندگی روزمره.....
۲۱۸	نتیجه‌گیری: چگونه می‌توان زمانی که شرایط سخت می‌شود، ذهنیت رشد را حفظ کرد.....
۲۲۱	قدردانی.....
۲۲۲	منابع.....
۲۲۴	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۲۶	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....

## مقدمه

اتفاقی که در هنگام نوشتن این کتاب برای من افتاد، ممکن است برای دیگران نیز اتفاق بیفتد؛ زیرا همه تلاش می‌کنند تا چیزهای مهم و معناداری را به دست آورند. من آرزو داشتم کمکی به مردم کنم تا از طریق چالش‌های زندگی رشد کنند. من هرگز تا به امروز کتابی ننوشته بودم، اما برنامه‌ای در ذهن داشتم که بر اساس آزمایش‌ها و تحقیقاتم یک کتاب کار درمان شناختی رفتاری (CBT) در جهت پرورش ذهنیت رشد علی‌رغم موانع مورد انتظار در زندگی و برای تعلیم مربیان توسط کارشناسان برجسته در این زمینه و همچنین کاربرد این مفاهیم برای مراجعینم بنویسم. چه چیزی می‌توانست مانع من شود؟ فقط داشتن یک ذهنیت ثابت!

نوشتن این کتاب دشوار بود. باید خیلی تلاش می‌کردم و مهارت‌هایم را به شیوه‌ای متفاوت به کار می‌بردم و مهارت‌های جدیدی یاد می‌گرفتم. در برخی مواقع روند پیشرفتم کند بود. اشتباه می‌کردم، مورد انتقاد و عدم پذیرش قرار می‌گرفتم و از طرفی در مورد موفقیت‌های همکارانم چیزهایی می‌شنیدم. موقعیت‌های ناامیدکننده اجتناب‌ناپذیری که هنگام دنبال کردن چیزی که برایتان مهم است با آن مواجه می‌شوید، خواه درباره شغل، روابط یا سلامت جسمی یا عاطفی باشد، می‌تواند ذهنیت ثابت را در شما تحریک کند و مانع پیشرفت‌تان شود. ذهنیت ثابت یک بیماری نیست. این یک عادت موزیانه و مضر است. ذهنیت ثابت تنها این نیست که باور کنید توانایی شما کم است، حتی افرادی که باور دارند توانایی‌های زیادی دارند هم می‌توانند گرفتار یک ذهنیت ثابت باشند. این تصور یا دیدگاه شما از توانایی‌هایتان است که نحوه مقابله شما با چالش‌های مورد انتظار را در مواقعی که می‌خواهید به چیزی که برایتان ارزشمند است برسید، تعیین می‌کند.

ذهنیت ثابت بر این باور است که شما مقدار معینی از یک توانایی یا ویژگی را دارید - شاید بالا، شاید پایین - و نمی‌توانید آن را تغییر دهید. ذهنیت رشد بر این باور است که اگرچه ممکن است با سطح خاصی از توانایی یا ویژگی شروع کنید، اما می‌توانید توانایی خود را افزایش دهید یا ویژگی خود را بهبود بخشید. با ذهنیت رشد، چالش‌های بیشتری را متحمل می‌شوید. در مواجهه با دشواری‌ها از طریق سازگاری و یادگیری از اشتباهات، تاب‌آوری بیشتری دارید و از دیگران به‌عنوان مربی یا از منابعی برای رشد در مسیرهایی که برایتان ارزشمند است، استفاده می‌کنید. با ذهنیت ثابت، شما همیشه نگران توانایی‌ها و ویژگی‌های ثابت هستید. آیا من باهوش هستم؟ آیا من با استعداد هستم؟ آیا من

دوست‌داشتنی هستیم؟ آیا من یک بازنده هستیم؟ شما دنیای خود را طوری تنظیم می‌کنید که از پاسخ‌های نامطلوب به این سؤالات اجتناب کنید؛ بنابراین کارهای ایمن یا آسان را انتخاب می‌کنید، از مشکلات فرار می‌کنید و از کمک خواستن از دیگران اجتناب می‌کنید تا مبادا به نظر برسد که نقص‌هایی دارید.

حتی با وجود اینکه معمولاً از ذهنیت رشد پیروی می‌کردم، در زمان‌هایی که مشغول نوشتن این کتاب بودم، ناخودآگاه گرفتار یک ذهنیت ثابت می‌شدم. باین‌حال، هر زمان که این اتفاق می‌افتاد، استراتژی‌هایی که در همین کتاب شرح داده شده‌اند به من کمک می‌کرد که نشانه‌های آشکار ذهنیت ثابت را تشخیص دهم و برای تکمیل پروژه به ذهنیت رشد برگردم.

چرا این کتاب کار خودیاری را در مورد ذهنیت رشد نوشتیم؟ در حال حاضر مطالب زیادی در مورد اهمیت ذهنیت شما نوشته شده است، اما درک اهمیت ذهنیت رشد به این معنی نیست که می‌توانید به راحتی از آن پیروی کنید، درست همان‌طور که درک این موضوع که بهتر است افکار مثبت و منطقی‌تر داشته باشید، سالم غذا بخورید و ورزش کنید به این معنی نیست که شما این کار را انجام خواهید داد. اگر بتوانید درک کنید که ذهنیت ثابت می‌تواند استعدادهای بالقوه شما را سرکوب کند، شگفت‌انگیز است و سپس با درک این مفهوم، به‌سادگی به سمت یک ذهنیت رشد حرکت کنید و از همه مزایای آن بهره ببرید و موفق شوید.

ذهنیت ثابت یک عادت بی‌فایده است که مانع مقابله با چالش‌های زندگی می‌شود. تشخیص اینکه چه زمانی در یک ذهنیت ثابت گرفتار شده‌اید و سپس تبدیل شدن به یک فرد با ذهنیت رشد می‌تواند دشوار باشد. به‌عنوان مثال، وقتی پس از پایان یافتن دردناک و زجرآور یک رابطه، در یک ذهنیت ثابت (من دوست‌داشتنی نیستم) گرفتار مانده‌اید، چگونه یک ذهنیت رشد را ایجاد می‌کنید و به زندگی ادامه می‌دهید؟ بعد از عدم پذیرش برای شغلی که واقعاً خواهان آن بودید چگونه با یک ذهنیت ثابت (من استعداد ندارم) مقابله می‌کنید و چگونه با یک ذهنیت رشد به سمت پیشرفت کردن حرکت می‌کنید؟

بنابراین چطور می‌توانید درک عقلانی از اهمیت ذهنیت داشته باشید و آن را در زندگی خود به کار ببرید؟ این کتاب گام‌های منظم و سازمان‌یافته‌ای را در جهت شناسایی و رهایی از یک ذهنیت ثابت و بازگشت به مسیر به کمک ذهنیت رشد ارائه می‌دهد. زمانی که در مسیر دستیابی به اهدافتان در یک چالّه ذهنیت ثابت گیر افتاده‌اید، یاد خواهید گرفت که چگونه از ابزارهای شناختی- رفتاری برای حرکت روبه‌جلو با یک ذهنیت رشد استفاده کنید. علاوه بر این، مطالب زیادی نیز برای دانلود در وب‌سایت این کتاب وجود دارد: <http://www.new.arbinger.com/48299>.

اگرچه مطالب زیادی برای ترویج ذهنیت رشد در دوره پیش از مهدکودک تا دانش‌آموزان دبیرستانی نوشته شده است؛ اما تعاریف کمی از ذهنیت رشد برای بزرگسالان با استفاده از ابزارهای مبتنی بر شواهد CBT ایجاد شده است. علاوه بر این، به‌جای ارائه راهنمای مبتنی بر شواهد برای تغییر ذهنیت ثابت، برخی از نویسندگان فقط اهمیت تغییر آن را مطرح می‌کنند.

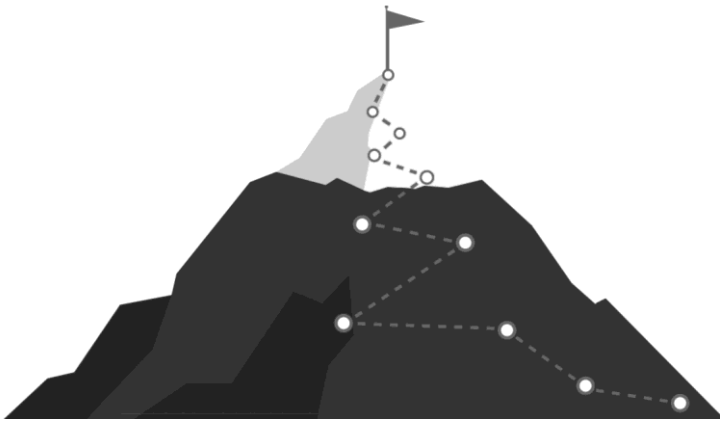
این کتاب برای هرکسی که به دنبال استراتژی‌هایی برای مقابله با ذهنیت ثابت خود و حفظ یک ذهنیت رشد است و همچنین برای خوانندگان کتاب *طرز فکر* (دوک، ۲۰۰۶) در نظر گرفته شده است. این کتاب همچنین برای متخصصان بهداشت روانی، مدیران، مربیان، والدین و معلمان در نظر گرفته شده است که می‌توانند از این تکنیک‌ها برای کمک به بیماران، کارمندان، مراجعین، کودکان و دانش‌آموزان خود استفاده کنند تا علی‌رغم چالش‌های ذهنیت ثابت، ذهنیت رشد خود را حفظ کنند.

چرا این کتاب باید توسط من نوشته شود؟ نویسنده کتاب *طرز فکر*، دکتر کارول اس. دوک، استاد راهنمای من در دوره تحصیلات تکمیلی بود و بر پایان‌نامه فوق‌دکتری من در دانشکده آموزش هاروارد، آزمایشگاه توسعه انسانی نظارت داشت. پایان‌نامه من در یک مجله معتبر دانشگاهی منتشر شد و بیش از پنج هزار بار مورد استناد قرار گرفته است. بعدها، مقالات و فصل‌هایی را به کمک دوک در مورد کاربردهای ذهنیت منتشر کردم. مربی من نیز دکتر آرون تی بک بود که پدر شناخت درمانی به حساب می‌آمد و در کنار او در مرکز شناخت درمانی دانشگاه پنسیلوانیا آموزش دیدم. علاوه بر این، من به عنوان مشاور دکتر دیوید برنز، نویسنده کتاب *احساس خوب: خلق و نحو درمانی جدید*، در دوران سرپرستی وی در بیمارستان پرسبیتترین خدمت کردم و به ایجاد برنامه آموزش شناخت درمانی در دانشکده پزشکی هاروارد/بیمارستان عمومی ماساچوست کمک کردم.

در حال حاضر، من رئیس آکادمی درمان‌های شناختی و رفتاری هستم که برترین سازمان صدور گواهی برای شناخت درمانی است. در مطب خصوصی‌ام در پرینستون، من از استراتژی‌های کمکی شناختی رفتاری ارائه شده در این کتاب استفاده می‌کنم. من در اینجا قصد دارم دنیای آکادمیک و بالینی را به هم پیوند بزنم و کتاب و مجموعه تحقیقاتی دوک را به یک کتاب کار خودیاری که ریشه در تکنیک‌های مبتنی بر شواهد دارد تبدیل کنم. من بیش از بیست سال است که به مردم کمک می‌کنم تا در حوزه‌های محبوبی که در آن به توانایی‌های بالقوه‌شان دست پیدا نمی‌کنند، از یک ذهنیت ثابت به یک ذهنیت رشد تغییر جهت دهند. من قدرت ذهنیت رشد را در تحول زندگی‌ها دیده‌ام. زندگی متحول شده است و به تغییر شکل من ادامه می‌دهد.

بخش اول

# پرورش دادن ذهنیت رشد



## فصل ۱

# آیا یک ذهنیت ثابت مانع پیشرفت شما می‌شود؟

تصور کنید که دو دانشجوی فارغ‌التحصیل به دنبال استخدام در یک شرکت تحقیقاتی هستند. آنها در یک زمینه مطالعاتی در حوزه میکروبیولوژی، کار می‌کنند و تعداد مقالات تحقیقاتی یکسانی دارند. هر دو در دوره تحصیلات تکمیلی خود دارای نمرات متوسط تا بالاتر از متوسط بوده‌اند و هر دو در جهت تکمیل پایان‌نامه دکتری خود پیشرفت‌هایی داشته‌اند. به عبارت دیگر، آنها سطوح برابری از مهارت و تجربه در میکروبیولوژی دارند. تصور کنید که هر یک از آنها برای انجام یک مصاحبه یک‌روزه در شرکت دعوت شده‌اند که شامل ارائه تحقیقات خود همراه یک جلسه پرسش و پاسخ و سپس پنج مصاحبه چهل دقیقه‌ای با ناظران و همکاران در شرکت است. آنها برای آماده شدن در مصاحبه دو هفته فرصت دارند.

جیم در این دو هفته شروع به آماده کردن ارائه تحقیقات خود می‌کند و تا حدودی پیشرفت می‌کند؛ اما به طور مداوم خود را مورد قضاوت قرار می‌دهد. در حالی که خود را برای سخنرانی آماده می‌کند، شروع به فکر کردن می‌کند که اگر مورد توجه قرار نگیرم چه؟ اگر به اندازه کافی در مقطع تحصیلات تکمیلی پیشرفت نکرده باشم، چه اتفاقی می‌افتد؟ او این اضطراب را کنار می‌گذارد و به نوشتن متن سخنرانی خود ادامه می‌دهد. با این حال، همچنان کمی پریشان است و تصور می‌کند که برای این کار پذیرفته نمی‌شود. با خود فکر می‌کند که اگر نتواند استخدام شود، همکارانش چه فکری در مورد او می‌کنند. او خود را متقاعد می‌کند که در نهایت اعضای شورا فکر می‌کنند انتخاب من برای این کار اشتباه است، چون من یک شخص بی‌عرضه هستم! او با وسواس زیاد روی سخنرانی‌اش کار می‌کند و با خود می‌گوید، این تنها فرصت من است. باید عالی و بدون ایراد باشم. اگر این کار به نتیجه نرسد، ماه‌ها طول می‌کشد تا فرصت دیگری پیدا کنم، تازه اگر دوباره فرصتی پیش آید. او مسئولیت‌های دیگر اداری خود را نادیده می‌گیرد و همه انرژی خود را صرف کار روی این ارائه می‌کند.

جیم در حین کار با دو دانشجوی فارغ‌التحصیل دیگر روبه‌رو می‌شود که یکی از آنها به تازگی

توسط همان شرکت استخدام شده است. او نگران می‌شود و با خود می‌گوید، اگر موقعیت شغلی به من پیشنهاد نشود در مورد من چه فکری خواهند کرد؟ آنها کار من را کم‌اهمیت و ناچیز می‌بینند. از آنجایی که نگاه جیم به خودش و کارش این‌گونه است، شب قبل از مصاحبه به‌سختی می‌خوابد. او در حالی که فقط دراز کشیده و بیدار است، نگران است که با کمبود خواب، نتواند به سؤالات پاسخ دهد و در طول مصاحبه کلمات را فراموش کند. او از خود می‌پرسد: آیا باید در جستجوی شغل خود هدف کمتری داشته باشم یا خیر و حتی به این فکر می‌افتد که با منابع انسانی تماس بگیرد و انصراف دهد و به آنها بگوید که بیمار است.

حالا بیایید او را با راب مقایسه کنیم. به یاد داشته باشید که راب و جیم سطح برابری در مهارت‌ها و تجربه‌ها در میکروبیولوژی دارند. بیایید به راب در طی دو هفته مانده به زمان مصاحبه نگاهی بیندازیم. او نیز بلافاصله شروع به کار روی ارائه خود می‌کند. کار آسانی نیست و گاهی او نیز کمی احساس ناامیدی می‌کند؛ اما بعد با خود می‌گوید، مهم این است که بتوانم در صحبت‌هایم خوب ارتباط برقرار کنم و با توجه به پیچیدگی موضوع من، این کار ساده‌ای نخواهد بود. چگونه می‌توانم به‌خوبی با مخاطبان ارتباط برقرار کنم با توجه به اینکه ممکن است برخی از آنها با تحقیق من آشنا نباشند؟ او زمان زیادی را صرف سازمان‌دهی مجدد صحبت‌های خود می‌کند و سپس با یکی از مشاورانش قرار ملاقاتی می‌گذارد تا ببیند آیا مشاور می‌تواند نظرات خود را به او بگوید و او را راهنمایی کند. او یکی از هم‌کلاسی‌هایش را می‌بیند که به تازگی توسط همان شرکت استخدام شده است و دیدگاه او را نیز در مورد این فرآیند جویا می‌شود. از او می‌پرسد که چه نوع سؤالاتی در طول مصاحبه پرسیده شده و چه چیزی بیش از همه در این فرآیند عجیب بوده است؟ همچنین از او در مورد شرکت می‌پرسد. اگرچه دوست دارد این شغل را داشته باشد، اما به این موضوع هم توجه دارد که فرآیند مصاحبه به او این فرصت را خواهد داد تا با فرهنگ شرکت آشنا شود و اینکه آیا این کار برای او مناسب است یا خیر.

با نزدیک شدن به زمان مصاحبه، او به خود یادآوری می‌کند که ممکن است در این شغل استخدام نشود، با این حال، فرآیند مصاحبه را فرصتی برای یادگیری چیزی در مورد این نوع شرکت‌ها و فرصتی برای پیدا کردن آرامش بیشتر در طی مصاحبه‌های بعدی می‌بیند. او به خود می‌گوید که اگر استخدام نشود، باید تلاش بیشتری برای یافتن فرصت‌های شغلی دیگر انجام دهد و به احتمال زیاد با برخی از فارغ‌التحصیلان دوره تحصیلات تکمیلی ارتباط برقرار کند. شب قبل از مصاحبه، راب نگران اما درعین حال هیجان‌زده است. او کمی سخنرانی خود را تمرین می‌کند و بعد از آن با دیدن یک فیلم بر روی کامپیوترش به خود آرامش می‌دهد و در یک زمان مناسب می‌خوابد. او احساس می‌کند آمادگی لازم را دارد و می‌داند که پیش‌بینی همه سؤال‌ها امکان‌پذیر نیست.



چگونه است که جیم و راب، با مهارت‌ها و تجربیات یکسان، به یک مصاحبه‌ی شغلی چالش‌برانگیز بسیار متفاوت واکنش نشان می‌دهند؟ چگونه است که اضطراب جیم به حدی می‌رسد که خوابش را مختل می‌کند و حتی به انصراف از مصاحبه فکر می‌کند؟ چگونه است که جیم و راب به مشاوران و همسالان خود نگاه متفاوتی دارند؟ چگونه است که جیم و راب کار آماده شدن برای سخنرانی خود را به گونه‌ای متفاوت انجام می‌دهند؟ به نظر شما هر یک از آنها در طول مصاحبه‌ی واقعی چگونه به مسائل پاسخ می‌دهند؟ چگونه هر یک از آنها در طول ارائه خود به یک خطای لحظه‌ای واکنش نشان خواهند داد؟ اگر استخدام نشوند، چگونه این امر بر نگرش هر یک از آنها تأثیر خواهد گذاشت؟ در اینجا مثال دیگری وجود دارد.

جسیکا و گیل هر دو در بیست‌سالگی ازدواج کردند و شغل خود را به حالت تعلیق درآوردند تا در خانه بمانند و از شغل شوهرشان حمایت کنند. اکنون پنجاه‌ساله هستند و فرزندان‌شان در دانشگاه درس می‌خوانند. هر دو خبرهای غافلگیرکننده‌ای از شوهرشان دریافت می‌کنند. شوهرشان شخص دیگری را پیدا کرده‌اند و مایل به طلاق هستند.

جسیکا احساس می‌کند ناپود شده است. او با خود فکر می‌کند، بعد از تمام کارهایی که برای او انجام دادم، چطور می‌تواند این کار را با من بکند؟ جسیکا نسبت به دوست‌دختر جدید شوهرش خیلی حسادت می‌کند و به دلیل طرد شدن به شدت احساس حقارت می‌کند. در واقع او از همه دوستان و فعالیت‌هایش دست می‌کشد و فکر می‌کند که دیگران او را با تمسخر یا ترحم نگاه می‌کنند. او معتقد است که در طی یک‌شب از یک برنده به یک بازنده و از یک انسان دوست‌داشتنی به یک انسان منفور تبدیل شده است.

پس از مدتی، جسیکا با چند نفر از دوستانش دوباره ارتباط برقرار می‌کند و بیشتر وقت خود را با آنها می‌گذراند تا نزد آنها همسر سابقش را سرکوب کند و به دنبال تأیید حرف‌ها و طعنه‌هایش از جانب آنها است. جسیکا اکنون تمام انرژی خود را صرف این موضوع می‌کند که چگونه انتقام بگیرد؛ چون شوهرش او را نادیده گرفته است و نمی‌خواهد شوهرش بعد از رها کردن او تا ابد زندگی شادی داشته باشد. او تصمیم می‌گیرد به شغل خود بازنگردد تا بتواند حداقل نفقه را از شوهر سابق خود بگیرد و از طرفی سعی می‌کند بچه‌ها را علیه پدرشان برانگیزاند. ماه‌ها می‌گذرد و جسیکا به این نتیجه می‌رسد که مردان ارزش تلاش را ندارند و هرگز نمی‌خواهد وارد رابطه دیگری شود؛ اما در واقع او به جذابیت خود و اینکه آیا به‌راستی یک بازنده است یا خیر، شک دارد.

حالا بیایید به گیل پردازیم که مانند جسیکا همان اخبار شوکه‌کننده را دریافت می‌کند. گیل نیز شوکه، آسیب‌دیده و سردرگم است. چه کسی می‌تواند این‌گونه نباشد؟ ماه‌ها طول می‌کشد تا او بپذیرد که شوهرش تصمیم گرفته است او را به خاطر زن دیگری ترک کند.

اما گیل با دوستان خود ارتباط برقرار می‌کند. او سختی‌های سازگاری با زندگی مجردی جدیدش را با آنها در میان می‌گذارد، اما روی آن تمرکز نمی‌کند. او تلاش می‌کند تا زمانی را با آنها به انجام فعالیت‌های لذت‌بخش متقابل بپردازد. گیل از دوستان مطلقه‌ای که به نظر می‌رسد به خوبی با این قضیه کنار آمده‌اند، راهنمایی می‌گیرد و درک می‌کند که موقعیتش به عنوان یک زن مجرد ممکن است رابطه‌اش را با برخی از افراد جامعه تغییر دهد، با این حال تلاش می‌کند فعال بماند و با آشنایان جدید ارتباط برقرار کند.

در طی روند طلاق، هدف او دستیابی به یک جدایی عادلانه و درعین حال توافقی است. اگرچه او آسیب‌دیده است، اما اجازه می‌دهد که فرزندان بزرگ‌سالش رابطه‌ی جداگانه‌ای با پدرشان داشته باشند. با گذشت زمان، او با خود ارزیابی می‌کند که در ازدواجش چه اتفاقی افتاده است و در رابطه‌ی بعدی چه خواسته‌هایی دارد. با اینکه مطمئن نیست که می‌خواهد وارد رابطه‌ی دیگری شود یا خیر؛ اما این فرصت را به خود می‌دهد. او در مورد اینکه آیا می‌خواهد دوباره به شغلش برگردد فکر می‌کند و اگر چنین تصمیمی دارد، اولین قدم‌هایی که باید بردارد چیست. او با برخی از همکاران قدیمی‌اش مشورت می‌کند و تحقیق می‌کند. با آنکه گاهی اوقات احساس اضطراب و ناامنی می‌کند؛ اما همچنان به فرصت‌های پیش رو توجه می‌کند.

چطور جسیکا و گیل به چنین رویداد غیرمنتظره و ناخواسته‌ای این قدر متفاوت پاسخ می‌دهند؟ چگونه است که جسیکا این قدر در احساسات منفی مانند خشم و حسادت غرق شده است؛ درحالی‌که گیل، اگرچه آسیب‌دیده است؛ اما به نظر می‌رسد که همچنان به روال زندگی خود ادامه می‌دهد؟ هر دو به طور عینی به یک وضعیت مشابه واکنش نشان می‌دهند یعنی یک طلاق سخت! چگونه است که روابط آنها با دیگران مسیر متفاوتی را طی می‌کند؟ چگونه است که آنها با آشنایان، دوستان و خانواده این قدر متفاوت رفتار می‌کنند؟

در این دو مثال، افراد با مهارت‌های مشابه و در موقعیت‌های مشابه به چالش‌های زندگی بسیار متفاوت پاسخ می‌دهند. چه این چالش مربوط به شغل باشد و چه زندگی شخصی، ما می‌توانیم دو واکنش متمایز را در افکار، احساسات و اعمال آنها ببینیم. اگرچه شخصیت‌هایی که در این مثال‌ها آورده شده واقعی نیستند، اما ترکیبی از افرادی هستند که من در طول سی سال گذشته با آنها کار کرده‌ام. من سال‌ها صرف مطالعه این واکنش‌ها کرده‌ام تا به مردم کمک کنم در مواجهه با چالش‌ها و شکست‌های زندگی، تاب‌آوری داشته باشند و موفق باشند.

## اهمیت ذهنیت

کارول دوک (۲۰۰۶) در کتاب *طرز فکر: روانشناسی نوین موفقیت*، به افرادی که در تمام جنبه‌های