



خلاصه کتاب طرز فکر

خلاصه کتاب در سه جمله

۱. با تلاش می‌توان مهارت‌ها را ارتقا داد.
۲. افراد دارای طرز فکر رشد، در چالش‌ها پیشرفت می‌کنند.
۳. طرز فکر بی‌انعطاف: «نمی‌توانم انجامش دهم.»، طرز فکر رشد: «هنوز هم می‌توانم انجامش دهم.»

۵ ایده مهم

۱. طرز فکر اثر عمیقی بر روش زندگی‌تان می‌گذارد.
۲. اگر باور دارید که ویژگی‌های شخصیتی شما در سنگ حک شده و قابل تغییر نیستند و طرز فکر بی‌انعطاف دارید، همیشه مجبور می‌شوید خودتان را بارها و بارها به دیگران ثابت کنید.
۳. افرادی که طرز فکر رشد دارند، فقط دنبال چالش نیستند، بلکه بر آن غلبه می‌کنند.

۴. طرز فکر رشد باعث می‌شود افراد عاشق کارشان باشند و در مواجهه با مشکلات همچنان عاشق آن بمانند.
۵. افرادی که طرز فکر رشد دارند، موفقیت را در تلاش، یادگیری و پیشرفت پیدا می‌کنند که همان ویژگی قهرمانان است.

خلاصه کتاب طرز فکر

- افراد دارای طرز فکر رشد می‌دانند که ویژگی‌های انسانی از جمله مهارت‌های فکری را می‌توان با تلاش پرورش داد.
- افراد دارای طرز فکر رشد نه تنها از شکست دلسرد نمی‌شوند، بلکه حتی فکر هم نمی‌کنند که دارند شکست می‌خورند. آن‌ها فکر می‌کنند که دارند یاد می‌گیرند.
- اگر بدانید هوش یا شخصیت شما چیزی است که می‌توانید آن را پرورش دهید، نه چیزی که ثابت و ریشه‌دار است، چه اتفاقی می‌افتد؟
- رابرت استرنبرگ، استاد معروف در حوزه هوش ادعا می‌کند که عامل اصلی دستیابی افراد به مهارت، توانایی ذاتی نیست، بلکه تلاش هدفمند است.
- تحقیقات بیست‌ساله من نشان می‌دهد چشم‌اندازی که برای خود تصویر می‌کنید، اثر عمیقی بر روش زندگی‌تان می‌گذارد.
- اگر باور دارید که ویژگی‌های شخصیتی شما در سنگ حک شده و قابل‌تغییر نیستند و طرز فکر بی‌انعطاف دارید، همیشه مجبور می‌شوید خودتان را بارها و بارها به دیگران ثابت کنید.
- طرز فکر رشد باور دارد که می‌توانید ویژگی‌های اصلی خود را با تلاش پرورش دهید. اگرچه شاید افراد از هر نظر متفاوت باشند و استعدادها، علایق یا خلق‌وخوی مختلفی داشته باشند، اما همه می‌توانند با عملگرایی و تجربه، تغییر و رشد کنند.
- چرا باید بارها و بارها وقتتان را تلف کنید و به دیگران ثابت کنید که چقدر عالی هستید، در حالی که می‌توانید بهتر شوید؟ چرا به جای حل نقص‌ها و کاستی‌های

خود، آن‌ها را پنهان می‌کنید؟

- علاقه به پرورش خود و پایبند بودن به آن، حتی (یا به خصوص) وقتی کارها خوب پیش نمی‌رود، ویژگی بارز طرز فکر رشد است.
- با طرز فکر بی‌انعطاف نگران قضاوت دیگران درباره خودتان هستید، اما با طرز فکر رشد فقط نگران پیشرفت و بهبود خود هستید.
- وقتی طرز فکر خاصی را انتخاب می‌کنید، وارد دنیای جدیدی می‌شوید. در دنیای ویژگی‌های بی‌انعطاف، موفقیت به این بستگی دارد که ثابت کنید باهوش یا با استعداد هستید (اعتبار بخشیدن به خودتان). اما در دنیای ویژگی‌های متغیر، موفقیت به پرورش خودتان و یادگیری مطالب جدید بستگی دارد (بهبود خودتان).
- بنجامین باربر، جامعه‌شناس برجسته می‌گفت: «من دنیا را به ضعیف‌ها و قوی‌ها یا برنده‌ها و بازنده‌ها تقسیم نمی‌کنم... من دنیا را به دو دسته یادگیرنده‌ها و غیریادگیرنده‌ها تقسیم می‌کنم.»
- افراد دارای طرز فکر رشد فقط دنبال چالش نیستند، بلکه بر آن غلبه می‌کنند.
- ما به دانش‌آموزان کلاس پنجم پازل‌های جالبی دادیم که عاشقش شدند. اما وقتی پازل‌ها را سخت‌تر کردیم، بچه‌هایی که طرز فکر بی‌انعطاف داشتند، علاقه چندانی به حل آن نشان ندادند.
- افراد دارای طرز فکر رشد دنبال کمال فوری نیستند و سعی می‌کنند چیزی را در طول زمان یاد بگیرند. آن‌ها دنبال رویارویی با چالش و پیشرفت هستند.
- متحول شدن بهتر از ثابت ماندن است. طرز فکر بی‌انعطاف به افراد اجازه نمی‌دهد که از مسیر باشکوه تحول عبور کنند و از آن لذت ببرند، بلکه آن‌ها را مجبور می‌کند در شرایط فعلی خود بمانند.
- افراد با طرز فکر رشد می‌دانند که شکوفایی استعدادها به زمان نیاز دارد.
- پس از این‌که دانشجویان در یک امتحان ضعیف عمل کردند، این فرصت را یافتند که به برگه سایر دانشجویان نگاه کنند. افراد دارای طرز فکر رشد، برگه افرادی را بررسی کردند که بسیار بهتر از آنها عمل کرده بودند و طبق معمول

- می‌خواستند نقصشان را اصلاح کنند. اما دانش‌آموزانی که طرز فکر نامنعطف داشتند، ترجیح دادند برگه افرادی را بررسی کنند که واقعا ضعیف عمل کرده بودند. به این ترتیب، احساس بهتری نسبت به خودشان پیدا می‌کردند.
- جان وودن، مربی افسانه‌ای بسکتبال می‌گوید تا وقتی شکایت و غرغر را آغاز نکرده باشید، شکست نخورده‌اید. منظورش این است تا زمانی که اشتباهات خود را انکار نکنید، هنوز می‌توانید از آنها درس بگیرید.
- پی‌پر شوالیه، مدیر فرانسوی می‌گوید: «ما ملت تلاشگری نیستیم، اما اگر ترکیبی از دانش و مهارت داشته باشیم، کارها را بدون زحمت انجام می‌دهیم.»
- اما افراد با طرز فکر رشد، باور بسیار متفاوتی دارند. از نظر آنها، حتی نوابغ هم باید برای دستاوردهای خود سخت تلاش کنند.
- شاید این افراد موهبتی که دارند را ارزشمند بدانند، اما تلاش زیاد را تحسین می‌کنند، زیرا استعدادتان هرچه که باشد، فقط با تلاش شعله‌ور شده و به موفقیت تبدیل می‌شود.
- طرز فکر رشد باعث می‌شود افراد کاری را که انجام می‌دهند دوست داشته باشند و حتی در مواجهه با مشکلات هم به آن عشق بورزند.
- افرادی که طرز فکر رشد دارند، موفقیت را در تلاش، یادگیری و پیشرفت پیدا می‌کنند که ویژگی قهرمانان است.
- افرادی که ذهنیت رشد دارند، شکست‌ها را انگیزه‌بخش می‌دانند. این شکست‌ها آموزنده و بیدارگر هستند.
- ورزشکاران دارای طرز فکر رشد مسئولیت فرایندهایی را برعهده می‌گیرند که به موفقیت و حفظ موفقیت منجر می‌شود.