

## طرز فکر و انواع آن

طرز فکر [1] را می‌توان مجموعه نگرش‌های تثبیت شده یک فرد در نظر گرفت. طرز فکر، نحوه نگاه ما به دنیای اطراف و نگرش [2] نحوه تعامل ما با جهان، با توجه به دیدگاهمان است. طرز فکر به باور شخص نسبت به ثابت یا قابل تغییر بودن مواردی چون هوش و استعداد اشاره دارد. تحقیقات نشان داده که نگرش ما تاثیر بسیاری بر سبک زندگی ما و روش اداره و مدیریت آن دارد. طرز فکر یک صلاحیت کلیدی در یادگیری اجتماعی-عاطفی است. چند دهه پژوهش، رابطه قدرتمندی را بین طرز فکر و موفقیت نشان داده است. تحقیقات همچنین نشان می‌دهد که طرز فکر می‌تواند تغییر کند. پژوهش‌ها دو نوع طرز فکر ثابت و رشد را شناسایی کرده است.

### طرز فکر ثابت

فرد با یک ذهنیت ثابت، معتقد است که مواردی چون هوش و استعداد ویژگی‌های ثابت هستند و نمی‌توان آنها را تغییر داد. با داشتن این باور که صلاحیت‌ها و توانایی‌ها ثابت است، فرد در ذهن خود مجبور است که بارها و بارها خود را به‌دیگران ثابت کند. این گروه وقت خود را صرف مستند کردن هوش یا استعداد خود می‌کنند، به جای اینکه آن را توسعه دهند. آنها همچنین معتقدند که استعداد به تنهایی و با کمترین تلاش باعث موفقیت می‌شود (Dweck, 2015)

### طرز فکر رشد

فرد با ذهنیت رشد، معتقد است که هوش و استعداد می‌تواند از طریق ممارست و سخت کوشی، به مرور رشد کند. علاقه به رشد و بهبود خود و عزم رسیدن به آن، حتی وقتی که کارها به خوبی پیش نمی‌رود، نشانی از طرز فکر رشد است. افراد با طرز فکر رشد، موفقیت را حاصل تلاش زیاد، یاد گرفتن و بهبود مداوم خود می‌دانند. مطالعات نشان داده است که دانشجویانی که دارای طرز فکر رشد هستند، در مواردی که فعالیتی چالش برانگیز باشد، انگیزه و اشتیاق بیشتری پیدا می‌کنند.

### مقایسه طرز فکر ثابت و طرز فکر رشد

دانشجویی با طرز فکر ثابت معتقد است که هوش و استعداد ویژگی‌های ذاتی هستند و تغییر نمی‌کنند؛ در مقابل، دانشجویی با طرز فکر رشد معتقد است که توانایی ذهنی می‌تواند در نتیجه تلاش، پشتکار و تمرین بهبود یابد. باورهای طرز فکر ثابت بر قضاوت متمرکز است، در حالی که باورهای طرز فکر رشد بر تغییر تمرکز دارد. به‌زبانی دیگر، فرد با طرز فکر ثابت نگران این است که بقیه در موردش چگونه قضاوت می‌کنند؛ در مقابل، فرد با طرز فکر رشد بر روی پیشرفت و بهبود خود متمرکز است. با تغییر طرز فکر، از ثابت به رشد، عملکرد فرد بهتر می‌شود. به این منظور، فرد باید تغییر از چارچوب ذهنی «قضاوت کردن و قضاوت شدن»، به چهارچوب «یادگیری و کمک به یادگیری» را در دستور کار قرار دهد. خلاصه اینکه فرد باید به این باور برسد که «شدن» بهتر از «بودن» است. در جدول 1 عملکرد ذهنیت ثابت و ذهنیت رشد با یکدیگر مقایسه شده است.

جدول 1. مقایسه طرز فکر ثابت و طرز فکر رشد

طرز فکر ثابت	طرز فکر رشد
من نمی توانم	من هنوز نمی توانم
استعداد و توانایی های من تغییر ناپذیر هستند	استعداد و توانایی های من قابل رشد هستند
در انجام یک کار یا خوب هستم یا بد	هر آنچه را که برایش تلاش کنم، می آموزم
اگر از کاری بهراسم تسلیم می شوم	اگر از کاری بهراسم با پشتکار به مقابله با هراسم می روم
دوست ندارم به چالش کشیده شوم	دوست دارم خود را به چالش بکشم
چون شکست می خورم پس خوب نیستم	از شکست می آموزم
دوست دارم باهوش به نظر برسم	دوست دارم سخت کوش باشم
اگر موفق شوی احساس خطر می کنم	اگر موفق شوی روحیه و الهام می گیرم
این توانایی من است که تعیین کننده است	این نگرش من است که تعیین کننده است
اگر موفق شوم خوبم و اگر شکست بخورم بدم (نتیجه یعنی همه چیز)	به خوبی می دانم که تلاش من، مستقل از نتیجه آن، ارزشمند است
اگر شکست بخورم برای آن دلیل می تراشم. در شکست من همه مقصرند جز خودم	اگر شکست بخورم ناراحت می شوم، ولی از آن می آموزم و بر آن چیره می شوم
هنگام مطالعه این درس همواره آزمون آنرا در خاطر دارم	هنگام مطالعه این درس زندگی بعد از دانشگاه را در خاطر دارم و برای آن می آموزم
از دانشجویانم انتظار دارم با هوش باشند	از دانشجویانم انتظار دارم پرتلاش باشند

### چه می توان کرد؟

مغز هر کس دارای مقدار ثابتی ذکاوت نیست بلکه همانند یک ماهیچه، با به کارگیری آن، تغییر کرده و قوی تر می شود. هر چه بیشتر خود را به چالش بکشیم مغز ما بیشتر رشد خواهد کرد. به دانشجویانی که نتیجه ضعیفی در یک امتحان به دست آوردند، این فرصت داده شد تا برگه امتحان همکلاسی های خود را ملاحظه کنند. دانشجویان با طرز فکر رشد ورقة دانشجویان با نمره بسیار بهتر از خود را مرور کردند چون طبق معمول، به دنبال تصحیح ضعف های خود بودند. اما دانشجویان با طرز فکر ثابت و ایستا برگه های افرادی که نتیجه ضعیف تری از خودشان داشتند را بررسی کردند؛ چون این کار به آنها حس بهتری نسبت به خودشان می داد. آموزشگران می توانند با به کارگیری ترفندهایی، ذهنیت دانشجویان را به سمت طرز فکر رشد هدایت کنند.

- به جای اینکه دانشجویان را به دو دسته قوی و ضعیف یا موفق و ناموفق تقسیم کنیم؛ بهتر است آنها را به دو گروه یادگیرنده و غیر یادگیرنده تقسیم نماییم.
- علاوه بر نتیجه نهایی، به تلاش های صورت گرفته در طول فعالیت درسی نیز ارج بگذاریم: «شما در این زمینه عالی عمل کردید. مطمئن هستم که خیلی سخت کار کرده اید»
- فرهنگ ریسک پذیری را تشویق کنید. به پذیرش چالش های سخت بیش از دستیابی به موفقیت آسان، ارزش قایل شویم.
- به عنوان بخشی از بازخورد کتبی به دانشجویان (به ویژه افرادی که عملکرد ضعیف تری دارند)، انتظارات بالای خود را، بیان کنید: «من این نظرات را به شما می دهم زیرا استانداردهای بالایی دارم و می دانم که می توانید آنها را برآورده کنید».
- به دانشجویان نشان دهید که اشتباه بخشی از فرایند یادگیری است.
- علاوه بر نمایش کارهای تکمیل شده دانشجویی، کارهای در حال انجام یا پیش نویس ها را هم نمایش دهید تا دانشجویان ببینند که چگونه کار، با تلاش و کسب بازخورد، تکامل می یابد.

- در پایان یک فعالیت یادگیری، از دانشجویان بخواهید که اشتباهاتی را که در خلال انجام فعالیت داشته‌اند، با هم‌کلاسی‌های خود، به اشتراک بگذارند.

خلاصه اینکه اصلاح طرز فکر نیاز به ممارست دارد. توجه به موارد زیر می‌تواند راهگشا باشد.

- ضعف‌های خود را بشناسیم
- یاد بگیریم که به چالش‌ها به صورت فرصت نگاه کنیم
- یاد بگیریم که شکست را پذیرا باشیم
- به دنبال تایید شدن توسط دیگران نباشیم.
- تمرکز خود را بر یادگیری قرار دهیم
- یاد بگیریم که چگونه انتقادات را قبول و به طور موثر به کار بگیریم
- بیشتر بر فرایند، و نه نتیجه، تمرکز داشته باشیم

در بحث طرز فکر، اغلب با مفاهیمی چون باور، ارزش، نگرش و رفتار روبرو می‌شویم. در حاشیه 1 این مفاهیم به طور خلاصه تعریف و تفاوت‌های آنها با یکدیگر، نشان داده شده است. از میان چهار مفهوم باور، ارزش، نگرش و رفتار؛ سه مورد اول امری درونی بوده و عامل چهارم، یعنی رفتار، امری بیرونی و قابل مشاهده است (حاشیه 1)

**حاشیه 1. باور، ارزش، نگرش، رفتار**

- **باور<sup>۱</sup>**، اعتقاد یا عقیده وضعیتی در ذهن است که با وجود آن، فرد فکر می‌کند که چیزی درست است، بدون توجه به اینکه آیا شواهد تجربی یا دلایل عقلی و منطقی‌ای وجود دارد یا نه. به زبانی، باورها فرض‌ها و اعتقاداتی است که ما بر اساس تجربیات گذشته‌مان درست می‌دانیم.
- **ارزش‌ها<sup>۲</sup>** عقایدی است که افراد یا گروه‌های انسانی درباره آنچه مطلوب، مناسب، خوب یا بد است، دارند. ارزش‌های گوناگون، نمایانگر جنبه‌های اساسی تنوع در فرهنگ انسانی است. ارزش‌ها معمولاً از عادت و هنجار، سرچشمه می‌گیرند. به زبان دیگر، ارزش‌ها ایده‌های شایسته‌ای هستند که برای اشیاء، مفاهیم و افراد ساخته می‌شود.
- **نگرش** به مجموعه‌ای از عواطف، باورها و رفتارها نسبت به یک شیء، شخص یا واقعه خاص، اطلاق می‌شود. نگرش‌ها اغلب نتیجه تجربه یا تربیت است و می‌تواند تأثیر زیادی بر رفتار بگذارد. نگرش‌ها برخاسته از ارزش‌ها و باورهای اصلی است که ما در درون خود داریم. نگرش هر فرد از تجربه‌های شخصی نسبت به شرایط مختلف پدید می‌آید. نگرش تعیین‌کننده دیدگاه فرد به جهان هستی و خود؛ و همچنین تعیین‌کننده نوع رفتار فرد به شرایط مختلف است که با مطالعه، کسب آگاهی و تمرین، قابل تغییر از حالت منفی به مثبت است. نگرش دارای سه ویژگی است: نخست آنکه معطوف به یک شیء، شخص، رویداد یا موقعیت است. دوم آنکه معمولاً ارزشیابانه است و سوم آنکه دارای ثبات و دوام قابل توجهی است.
- **رفتار<sup>۳</sup>** پاسخی است که ارگانیسم به انگیزه بیرونی می‌دهد. به بیان دیگر رفتار واکنشی است که در برابر یک عمل یا کنش بیرونی از موجود زنده سر می‌زند. به زبان دیگر، رفتارها نحوه بیان و نمایش سیستم‌های درونی شده (نگرش‌ها، باورها و ارزش‌ها) است. چه بخواهیم و چه نخواهیم، رفتارهای ما همواره افکار درونی، باورها و طرز فکر ما را، با دنیای خارج از ما، به اشتراک می‌گذارد.

[1] belief

[2]value

[3] behaviour

منابع:

Dweck, C. (2016). Mindset: The new psychology of success. Penguin Random House, New York, New York. (معروف‌ترین کتاب در باره طرز فکر، که توسط خانم دکتر کارول دوک استاد دانشگاه استانفورد نوشته شده است)

Major, C. H., Harris, M. S., & Zakrajsek, T. (2016). Teaching for learning: 101 intentionally designed educational activities to put students on the path to success. Taylor & Francis, New York, New York.

McGuire, S. Y. (2015). Teach students how to learn: Strategies you can incorporate into any course to improve student metacognition, study skills, and motivation. Stylus Publishing, Sterling, Virginia.

<https://www.mindsetkit.org/topics/about-growth-mindset/what-is-growth-mindset>

<http://mindsetscholarsnetwork.org/>

Test your mindset quiz ,<https://www.positivityguides.net/test-your-mindset-quiz/>

لطفی رضا. اصلاح طرز فکر در آموزش مهندسان فردا، 1400/2/26. وبینار انجمن آموزش مهندسی ایران

<https://isee.ir/FileForDownload/files/%D8%B3%D8%AE%D9%86%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C%20%D8%AF%DA%A9%D8%AA%D8%B1%20D9%84%D8%B7%D9%81%DB%8C.pdf/>

<https://isee.ir/FileForDownload/files/%D8%B3%D8%AE%D9%86%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C%20%D8%AF%DA%A9%D8%AA%D8%B1%20D9%84%D8%B7%D9%81%DB%8C.pdf/>

[D9%84%D8%B7%D9%81%DB%8C.pdf/](https://isee.ir/FileForDownload/files/%D8%B3%D8%AE%D9%86%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%8C%20%D8%AF%DA%A9%D8%AA%D8%B1%20D9%84%D8%B7%D9%81%DB%8C.pdf/)

برای مطالعه بیشتر (ویدئو):

Mindset (5:05 m) <https://fs.blog/2015/03/carol-dweck-mindset/>

The power of belief (10:51) [https://www.youtube.com/watch?v=KUWn\\_TJTrnU](https://www.youtube.com/watch?v=KUWn_TJTrnU)

Growth mindset introduction, TEDx (10:51 m) <https://www.youtube.com/watch?v=pN34FNbOKXc>

Growth mindset (8:25) <https://www.youtube.com/watch?v=75GFzikmRY0>

The Growth Mindset Carol Dweck Talks at Google (47:25 m)

<https://www.youtube.com/watch?v=-71zdXCMU6A>

ح.م. شهرپور 1400

[1] mindset

[2] ttitude