



ذهنیت ایستا^۱

ذهنیت بالنده^۲

زینب رحمتی

«هرکسی الگویی دارد و الگوی من این کودکان هستند». آنچه باعث می‌شود که این کودکان چالش را دوست داشته باشند و از شکست نهراسند، چیزی بود که دوئک نام آن را «ذهنیت بالنده» گذاشت.

ما چرا از آنجا آغاز می‌شود که هرکدام از ما در مورد هوش، توانایی و ویژگی‌های شخصیتی نظریه‌ای داریم که برای خود ما خیلی آشکار نیست و به همین علت به آن‌ها نظریه‌های ضمنی گفته می‌شود. این نظریه‌ها معمولاً به دو گروه تقسیم می‌شوند: نظریه‌هایی که هوش، توانایی و شخصیت را ثابت و تغییرناپذیر می‌دانند و نظریه‌هایی که هوش، توانایی و شخصیت را تغییرپذیر و رشدیابنده می‌دانند. گروه اول ذهنیت ایستا و گروه دوم ذهنیت بالنده نامیده می‌شوند.

ارتباط ذهنیت ایستا و بالنده با موفقیت

دانش‌آموزی با ذهنیت ایستا را در نظر بگیرید. دانش‌آموز فرضی ما باور دارد که هوش یک ویژگی ثابت و تغییرناپذیر

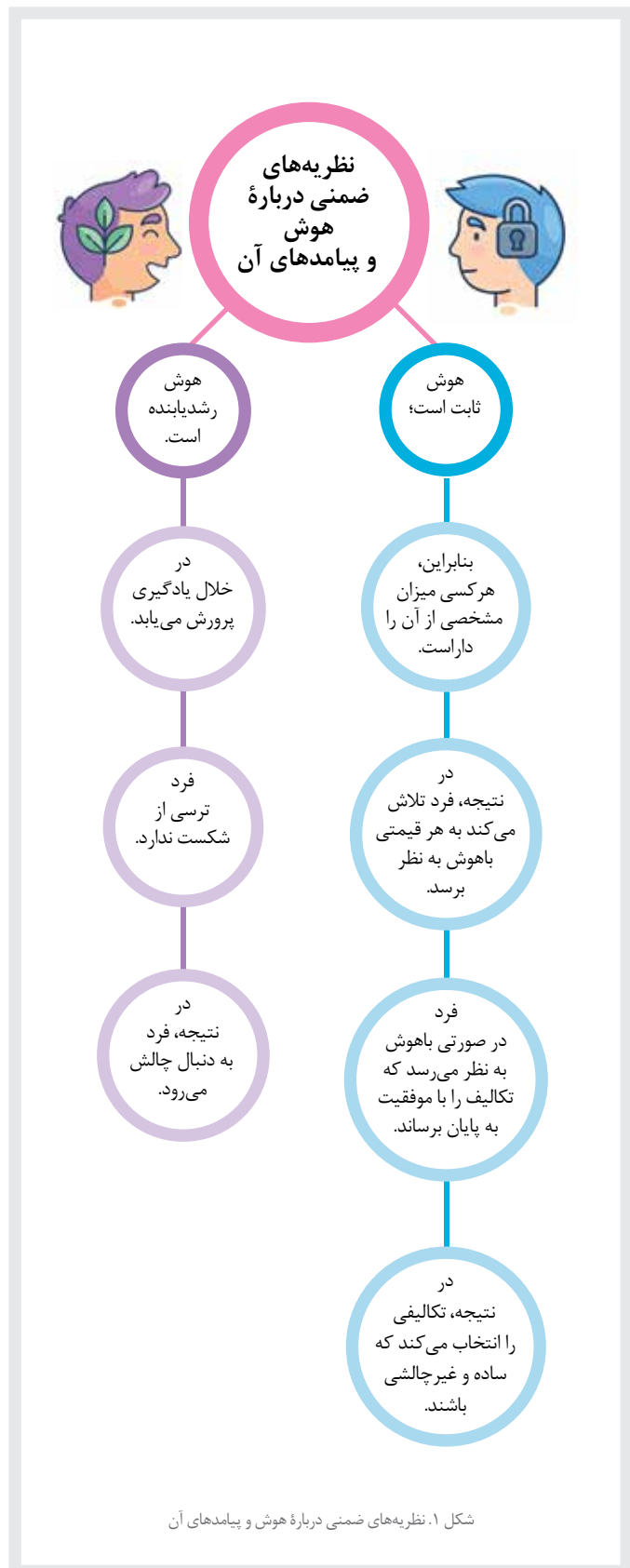
اهمیت ذهنیت ایستا و ذهنیت بالنده در موفقیت و شکست را اولین بار کرول دوئک^۳، استاد روان‌شناسی دانشگاه استنفورد مطرح کرد. دوئک سی سال از کار مطالعاتی خود را صرف این موضوع کرده بود که افراد و به‌خصوص کودکان، چطور با شکست کنار می‌آیند. او در یکی از مطالعات خود از کودکان خواست به تعدادی معمای ریاضی پاسخ دهند. معماها طوری طراحی شده بودند که در ابتدا بسیار ساده بودند و کودکان به راحتی می‌توانستند به آن‌ها پاسخ دهند اما به تدریج بسیار سخت‌تر می‌شدند؛ به طوری که قطعاً کودکان در حل آن‌ها شکست می‌خورند. دوئک و تیم مطالعاتی‌اش هنگام مشاهده واکنش کودکان متوجه نکته جالبی شدند و آن این بود که برخی از کودکان نه تنها از شکست سرخورده و ناامید نمی‌شوند بلکه به نظر می‌رسد آن‌ها را دوست دارند! این کودکان در واکنش به سخت‌تر شدن معماها می‌گفتند: «فکر می‌کنم چیزهای زیادی می‌توانم از این معما یاد بگیرم!» دوئک بعدها در کتاب پرفروش «ذهنیت، روان‌شناسی نوین موفقیت»^۴ نوشت:

است؛ یعنی هر کسی میزان مشخصی از آن را دارد و این میزان تغییرپذیر نیست. بنابراین، دانش آموز یاد شده همواره نگران این است که به اندازه کافی باهوش هست یا نه. او همواره تلاش می‌کند به خودش و دیگران ثابت کند که به اندازه کافی باهوش است، اما چطور می‌تواند این کار را انجام دهد؟ او این کار را از طریق انتخاب تکالیفی که مطمئن است در آن‌ها موفق شود انجام می‌دهد؛ زیرا موفقیت از نظر او به معنی باهوش بودن و شکست به معنی کم‌هوش بودن است. چنین دانش‌آموزی همواره از تکالیف چالش‌برانگیز که در آن احتمال شکست و البته احتمال یادگیری بیشتر وجود دارد، دوری می‌کند. اکنون دانش‌آموزی با ذهنیت بالنده را در نظر بگیرید. این دانش‌آموز هوش را تغییرپذیر و قابل رشد می‌داند و باور دارد که با تلاش و تمرین می‌تواند میزان هوش خود را تغییر دهد. چنین دانش‌آموزی به جای اینکه وقت خود را برای باهوش به نظر رسیدن هدر دهد، تلاش می‌کند با انتخاب تکالیف چالش‌برانگیز هوش خود را افزایش دهد. این الگو را می‌توانید در شکل ۱ مشاهده کنید.

درباره پیامدهای ذهنیت ایستا و ذهنیت بالنده مطالعات مختلفی انجام شده است. محققان نشان داده‌اند که حتی وقتی دانش‌آموزان از توانایی هوشی یکسانی برخوردارند، نظریه ذهنی‌شان درباره هوش (ذهنیت ایستا در مقابل ذهنیت بالنده) تعیین‌کننده پاسخ آنان به موقعیت‌های تحصیلی است. افرادی که هوش را یک توانایی ثابت می‌دانند، بیشتر احتمال دارد که در موقعیت‌های دشوار تسلیم شوند. همچنین، برخورداری از ذهنیت بالنده باعث می‌شود افراد به جای تکیه بر توانایی محض از راهبردهای بیشتری برای کسب موفقیت استفاده کنند، که در نتیجه احتمال موفقیت را در آن‌ها افزایش می‌دهد. آنچه هر والدی باید بداند این است که ذهنیت ایستا و ذهنیت بالنده چیزی نیست که کودک با آن متولد شود. اینکه کودک چه ذهنیتی را برگزیند، به پیام‌هایی بستگی دارد که والدین به او می‌دهند.

چگونه ذهنیت بالنده را در کودکان شکل دهیم؟

اولین سؤالی که مطرح می‌شود این است که شما به‌عنوان والد یا مربی ذهنیت بالنده دارید یا ذهنیت ایستا؟ برای پاسخ دادن به این سؤال، بهتر است بدانید که همه ما در مواردی ممکن است ذهنیت بالنده و در مواردی ذهنیت ایستا داشته باشیم. مثلاً ممکن است کسی فکر کند که صفات شخصیتی ثابت‌اند و کسی نمی‌تواند شخصیت خود را تغییر دهد (ذهنیت ایستا) اما در عین حال معتقد باشد که افراد می‌توانند میزان هوش خود را با تلاش تغییر دهند (ذهنیت بالنده). اگر شما والدی با ذهنیت ایستا باشید، بازخوردهایی که به کودکان می‌دهید او را به سمت ذهنیت ایستا خواهد برد. بنابراین، لازم است از بازخوردها و پیام‌هایی که به کودکان می‌دهید، آگاه باشید.



پیام‌هایی که هنگام شکست به کودکان می‌دهیم

هیچ والد یا معلمی با خودش فکر نمی‌کند که امروز کودکم را دست‌کم می‌گیرم، روحیه تلاش را در او می‌کشم، یادگیری را در او خاموش می‌کنم و پیشرفتش را محدود می‌کنم! در واقع، پیام‌هایی که به کودکان می‌دهیم همه این کارها را برایمان انجام می‌دهند!

موقعیتی را تصور کنید که کودک شما در زمینه‌ای که برایش اهمیت داشته شکست خورده است. این موفقیت می‌تواند شکست در یک مسابقه ورزشی یا کسب نمره پایین در یک امتحان مهم باشد. این موقعیت می‌تواند فرصت خوبی برای کودکان باشد تا درس مهمی بگیرد اما این درس در صورتی محقق می‌شود که شما پیام درست را به او منتقل کنید. پیام‌هایی که والدین به کودکان می‌دهند، اغلب حاوی مطالبی مانند مطالب زیر است:

۱. کم‌اهمیت نشان دادن موضوع یا جملاتی مانند «این موضوع آن قدرها هم که فکر می‌کنی مهم نیست»؛
 ۲. سعی در تغییر دادن واقعیت با جملاتی مثل «به نظر من تو از همه بهتر بودی»؛
 ۳. سعی در نسبت دادن علت رویداد به وقایع خارجی، با جمله‌هایی مانند «داوری ناعادلانه بود» یا «معلم‌ها به بعضی بچه‌ها نمره بیشتری می‌دهند»؛

۴. دادن امید واهی برای آینده، بدون اینکه پیام ما آموزنده باشد؛ مثل اینکه بگوییم «دفعه بعد حتماً برنده می‌شی»؛
 ۵. استفاده از واژه «هنوز» برای اینکه نشان دهیم امیدواری و تلاش برای پیدا کردن بهترین راهبرد موفقیت با هم لازم است. این همان چیزی است که کودکانی با ذهنیت بالنده را شکل می‌دهد. چنین پیامی چند ویژگی مهم دارد؛ نخست اینکه شکست را به‌عنوان یک واقعیت می‌پذیرد. دوم اینکه شکست را پایان دنیا نمی‌داند و سوم اینکه موفقیت را به یک ویژگی ثابت درونی نسبت نمی‌دهد و آن را معطوف به تلاش می‌داند. پیامی که فرد دریافت می‌کند این است: «این شکست نشان می‌دهد که تو هنوز آنچه را لازم است، به دست نیاورده‌ای». واژه هنوز بسیار کلیدی است؛ زیرا بر تلاش و انتخاب راهبرد درست تأکید دارد.

پیامدهایی که هنگام موفقیت به کودکان

می‌دهیم

کمتر والدینی با خودشان فکر می‌کنند پیام‌هایی که هنگام موفقیت فرزندشان به آن‌ها می‌دهند هم مهم است. قطعاً وقتی موفقیتی پیش می‌آید، همه خوشحال می‌شوند و بیشتر پدر و مادرها و مربیان (معلمان) دوست دارند خوشحالی خود را با هیجان‌زدگی زیاد ابراز کنند. معمولاً این هیجان‌زدگی با عباراتی مانند این ابراز می‌شود:

«دختر باهوش من ... عالی بود! با اینکه خیلی تمرین نکردی بودی از همه بهتر بودی ...». شاید در نگاه اول این پیام‌ها عادی

یا حتی مثبت به نظر برسند اما واقعیت چیز دیگری است. اگر پیام‌های بالا را به دقت مرور کنید، نکات مهمی در آن‌ها می‌یابید. هنگامی که کودکان در موردی موفقیت به دست می‌آورند، با خوشحالی به او می‌گویید: «دختر! پسر باهوش من ...» اما پیامی که منتقل می‌کنید چیست؟ این باز خورد حاوی این پیام است که «اگر موفق نشوی باهوش نیستی!» آیا چنین چیزی درست است؟ اگر کودک ما در موردی موفق نشود، باهوش نیست! چنین چیزی واقعیت ندارد. شکست به عوامل متعددی بستگی دارد؛ مثل اینکه فرد توانایی‌های لازم را به دست نیاورده است یا در مقایسه با دیگران هنوز به تلاش و کار بیشتری نیاز دارد. در یک مسابقه ورزشی یا در یک امتحان، دیگران ممکن است بسیار بیشتر، منظم‌تر و مؤثرتر از کودک ما تمرین کرده باشند. داشتن تمرین مؤثر بسیار اهمیت دارد. بنابراین، اگر فرزندان یا خوشحالی به خانه آمد و انتظار داشت او را تشویق کنید، حتماً به او بگویید: «من دیدم که وقت زیادی صرف کردی، اطلاعات را طبقه‌بندی و خلاصه‌بندی کردی و بالاخره تلاش‌هایت نتیجه داد.» در این صورت، شما تلاش کودکان را تشویق کرده‌اید، نه هوش و توانایی او را.

جدول ۱. آنچه ما می‌گوییم، آنچه کودکان می‌شوند

| آنچه ما می‌گوییم | آنچه بچه‌ها می‌شوند |
|---|---|
| آفرین! چقدر سریع یاد گرفتی! تو خیلی باهوشی! | اگر چیزی را سریع یاد بگیرم، پس باهوش نیستم. |
| عالی بود! بدون اینکه خیلی [درس] بخوانی، «خیلی خوب» گرفتی! | نباید خیلی [درس] بخوانم؛ وگرنه آن‌ها فکر می‌کنند باهوش نیستم. |
| چقدر عالی کشیدی! پیکاسو دوباره متولد شده! | باید سعی کنم هیچ چیزی را بد نکشم وگرنه دیگر پیکاسو نیستم. |

* پی‌نوشت‌ها

1. Growth mindset
2. Fixed mindset
3. Carol Dweck
4. Mindsets, the new psychology of success