

شیوه‌ی تفکر

تغییر شده‌ی تفکر برای دستیابی به توانایی‌های بالقوه |

دکتر کارل اس. دوک

مترجمین:

الهه امینی

شیوا گرانمایه‌پور

زهرابهمن‌پور



سرشناسه	دوک، کارول اس، ۱۹۴۶ - م.
عنوان و نام پدیدآور	شیوهی تفکر: تغییر شیوهی تفکر برای دستیابی به توانایی‌های بالقوه/ کارول اس. دوک + مترجمین الهه امینی، شیوا گرانمایه‌پور، زهرا بهمن‌پور.
مشخصات نشر	تهران: نشر گاه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	۴۰۴ ص.
شابک	978-622-956128-7
وضعیت فهرست‌نویسی	فیا
یادداشت	عنوان اصلی: Mindset : the new psychology of success, C 2008.
یادداشت	کتاب حاضر نخستین بار با عنوان «طرز فکر روانشناسی نوین موفقیت: چگونه یاد بگیریم قابلیت‌هایمان را عملی کنیم» با ترجمه شهلا ثریاصفت توسط انتشارات نوین توسعه در سال ۱۳۹۵ منتشر شده است.
عنوان دیگر	تغییر شیوهی تفکر برای دستیابی به توانایی‌های بالقوه.
عنوان دیگر	طرز فکر روانشناسی نوین موفقیت: چگونه یاد بگیریم قابلیت‌هایمان را عملی کنیم.
موضوع	شک و ایمان
موضوع	Belief and doubt :
موضوع	موفقیت - جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	Success - Psychological aspects :
شناسه	امینی، الهه، ۱۳۶۳ - مترجم
شناخت افزوده	گرانمایه‌پور، شیوا، ۱۳۶۶ - مترجم
حسب اف	بهمن‌پور، زهرا، ۱۳۶۴ - مترجم
ردیف	BF ۷۷۳ :
رده‌بندی دیویی	۱۵۲
شماره کتابخانه ملی	۶۱۳۴۹۲۴ :

شیوهی تفکر

تغییر شیوهی تفکر برای دستیابی به توانایی‌های بالقوه

نویسنده: دکتر کارلوس اس. دوک / مترجمین: الهه امینی - شیوا گرانمایه‌پور - زهرا بهمن‌پور

ویراستار: محسن کاس‌نژاد / مدیر هنری: رسالت مه‌اریت / چاپ: اول ۱۳۹۹ | تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۷-۸-۹۵۶۱۲-۶۲۲-۹۷۸ | چاپ: سپهر / چاپ جلد: تنها



تهران، خ فرشته (فیاضی)، خ بوسنی هرزگوین، خ حسابی، بن‌بست سرو شرقی، پ ۲، واحد ۱۴ | تلفن: ۲۲۳۹۴۲۰۴ - ۰۲۱



شهر کتاب مهرشهر

کرج، مهرشهر، بلوار شهرداری، خیابان ۲۰۰، پلاک ۳۶۳

تلفن: ۳۳۴۲۰۸۵۶ - ۰۲۶ | www.gaahpublication.com

gaahpublication

فهرست مطالب

پیشگفتار ۱۵

مقدمه ۱۸

فصل اول

شیوه‌ها، تفکر ۲۳

چرا افراد با هم فرق می‌نمایند؟ ۲۴

همه‌ی این موارد چه مفهومی برای شما دارند؟ دو شیوه‌ی تفکر ۲۶

چشم‌اندازی از دو شیوه‌ی تفکر ۲۹

خب، چه خبر؟ ۳۲

خودآگاهی: چه کسانی دیدگاه‌های درست‌اند؟ و محدودیت‌های خود دارند؟ ۳۴

آن‌چه در پیش‌روست ۳۵

شیوه‌ی تفکر خود را رشد دهید ۳۶

فصل دوم

معنای شیوه‌ی تفکر ۴۱

مفهوم موفقیت چیست؟ یادگیری یا اثباتِ هوشمندی؟ ۴۲

فراتر از پازل‌ها ۴۳

داستانِ امواج مغزی ۴۵

اولویت شما چیست؟ ۴۶

بیماری مدیریت ۴۸

یشرفت ۵۰

- ۵۱..... پیشرفت و رای تصور.....
- ۵۲..... کامیابی در مورد چیز مطمئن.....
- چه زمانی احساس باهوش بودن می‌کنید؟ وقتی که بی‌عیب و نقص اید یا وقتی که
- ۵۴..... در حال یادگیری هستید؟.....
- ۵۵..... اگر توانایی انجام کاری را دارید، چه نیازی به یادگیری است؟.....
- ۵۷..... نتیجه‌ی یک آزمون تا ابد ماندگار است.....
- ۵۹..... نگاهی دیگر به توانایی‌های بالقوه.....
- ۶۳..... اثبات این که خاص هستید.....
- ۶۴..... صبر به شایسته‌تر.....
- ۶۷..... شیوهی تفکر معنای شکست را تغییر می‌دهد.....
- ۶۸..... توصیف خودها.....
- ۷۰..... موفقیت در سکس پوست.....
- ۷۲..... طفره رفتن، تقلب، سرزدن: هیچ کدام دستورالعمل موفقیت نیستند.....
- ۷۴..... شیوهی تفکر معنای تلاش را تغییر می‌دهد.....
- ۷۷..... سی بیسکیت.....
- ۷۸..... تلاش بسیار: خطر بزرگ.....
- ۸۰..... تلاش کم: خطر بزرگ.....
- ۸۱..... تبدیل دانش به کُنش.....
- ۸۲..... پرسش‌ها و پاسخ‌ها.....
- ۹۴..... شیوهی تفکر خود را رشد دهید.....

فصل سوم

- ۹۷..... حقیقتی درباره‌ی توانایی و موفقیت.....
- ۹۹..... شیوهی‌های تفکر و موفقیت در مدرسه.....
- ۱۰۱..... سندروم تلاش کم.....

۱۰۳	کشفِ ذهنِ شما.....
۱۰۴	انتقال به کالج.....
۱۰۷	آیا همه یکسان خلق شده‌اند؟.....
۱۰۹	آیا همه می‌توانند موفق شوند؟.....
۱۱۰	مروا کالینز.....
۱۱۳	سطوح توانایی و پیگیری.....
۱۱۴	حکیده.....
۱۱۵	آیا داشتن تئاتر هنری موهبت است؟.....
۱۱۹	جکسون پولاک.....
۱۲۰	خط‌سازان و عناصر مثبت.....
۱۲۶	لقب‌های منفی چگ‌گی کارد آن‌ها.....
۱۲۹	آیا به این‌جا تعلق دارم؟.....
۱۳۱	اعتماد کردن به نظرات دیگران.....
۱۳۳	وقتی که اوضاع خوب پیش می‌رود.....
۱۳۴	شیوه‌ی تفکر خود را پرورش دهید.....

فصل چهارم

۱۳۷	ورزش‌ها: شیوه‌ی تفکرِ قهرمان.....
۱۳۹	ایده‌ی استعداد ذاتی گاهی آن را می‌بینید و گاهی خیر.....
۱۴۲	مایکل جردن.....
۱۴۶	بیب.....
۱۴۵	سریع‌ترین زنِ روی زمین.....
۱۴۷	استعدادهای طبیعی نیازی به تلاش کردن ندارند.....
۱۴۹	هوش ورزشی.....
۱۵۰	شخصیت.....

- مطالبی بیش‌تر در مورد شخصیت ۱۵۶
- شخصیت، قلب، اراده و ذهنِ قهرمان ۱۵۷
- ماندن در اوج ۱۶۱
- موفقیت چیست؟ ۱۶۲
- شکست چیست؟ ۱۶۴
- به عهده گرفتن مسئولیتِ موفقیت ۱۶۶
- ستاره بودن به چه معناست؟ ۱۷۰
- هر ورزشی، یک ورزش تیمی است ۱۷۲
- چیدن شیوه‌ی تفکر ۱۷۳
- شیوه تفکر خود را رشد دهید ۱۷۶

فصل پنجم

- کسب و کار: مفهومی تفکر رهبری ۱۷۹
- انرون و شیوه‌ی تفکر استعداد ۱۷۹
- شرکت‌هایی که رشد می‌کنند ۱۸۱
- پژوهشی در مورد شیوه‌ی تفکر و تصمیمات مدیریتی ۱۸۳
- رهبری و شیوه‌ی تفکر ثابت ۱۸۴
- مدیران عامل و خودخواهیِ بزرگ ۱۸۶
- رهبران دارای شیوه‌ی تفکر ثابت، در عمل ۱۸۸
- آیا کواکا: من قهرمانم ۱۸۸
- آلبرت دانلپ: من ابرستاره هستم ۱۹۳
- باهوش‌ترین افرادِ اتاق ۱۹۵
- تقابل دو نابغه ۱۹۸
- آسیب‌ناپذیر، شکست‌ناپذیر و شایسته ۱۹۹
- کارفرمایان بی‌رحم ۲۰۱

۲۰۴	رهبران دارای شیوهی تفکر پویا در عمل
۲۰۶	جک: گوش دادن، اعتقاد داشتن، پرورش دادن
۲۱۱	لو: ریشه‌کن کردن شیوهی تفکر ثابت
۲۱۴	آن: یادگیری، سرسختی و دلسوزی
۲۱۶	آیا «مدیرعامل» و «مرد» مترادف یکدیگر هستند؟
۲۱۸	ژوهش: درباره‌ی فرایندهای گروهی
۲۱۹	فرگروهی در مقابل «ما فکر می‌کنیم»
۲۲۲	نسل تحسین شده وارد بازار کار می‌شود
۲۲۴	آیا ما اثره‌کنندگان به دنیا می‌آیند یا ساخته می‌شوند؟
۲۲۶	آموزش یا حرکت: آیا ایران زاده می‌شوند یا ساخته می‌شوند؟
۲۲۹	آیا رهبران زاده می‌شوند یا ساخته می‌شوند؟
۲۳۰	شیوهی تفکر سازمانی
۲۳۴	شیوهی تفکر خود را رشد ده

فصل ششم

۲۳۷	روابط: شیوه‌های تفکر در روابط عاشقانه (یا شاید هم نه)
۲۴۱	روابط، متفاوت هستند
۲۴۲	شیوه‌های تفکر عاشق می‌شوند
۲۴۵	خواندن ذهن
۲۴۷	توافق درباره‌ی همه چیز
۲۵۱	هر کدام یک بازنده
۲۵۱	نقص‌ها را می‌شوند
۲۵۳	آیا می‌شود این ازدواج را نجات داد؟
۲۵۵	شریک زندگی به‌مثابه‌ی دشمن
۲۵۷	رقابت: چه کسی بهترین است؟

- ۲۵۹..... رشد در تعامل
- ۲۶۰..... دوستی
- ۲۶۴..... کم‌رویی
- ۲۶۷..... قلدرها و قربانیان: بازیابی انتقام
- ۲۶۸..... قلدرها چه کسانی هستند؟
- ۲۶۹..... قربانیان و انتقام
- ۲۷۳..... چه کار می‌توان کرد؟
- ۲۷۷..... شیوه‌ی تفکر خود را رشد دهید.

فصل هفتم

- ۲۷۹..... والدین، آزرگاران و مربیان: شیوه‌های تفکر از کجا می‌آیند؟
- ۲۸۱..... والدین (و آزرگران): ممانعی دربارهی موفقیت و شکست
- ۲۸۱..... پیام‌هایی دربارهی موفقیت
- ۲۸۴..... ارسال کردن پیام دربارهی فرآیند رشد
- ۲۸۸..... اطمینان دادن به کودکان
- ۲۸۹..... پیام‌هایی دربارهی شکست
- ۲۹۲..... انتقاد سازنده: مطالب بیش‌تری دربارهی پیام‌های شکست
- ۲۹۴..... کودکان پیام‌ها را یاد می‌گیرند
- ۲۹۷..... کودکان پیام‌ها را انتقال می‌دهند
- ۲۹۸..... آیا تأدیب و تربیت آموزش نمی‌دهد؟
- ۲۹۹..... شیوه‌ی تفکر می‌تواند مسئله‌ی مرگ و زندگی باشد
- ۳۰۰..... خواستنی‌ترین‌ها به بدترین شیوه
- ۳۰۱..... «ما تو را به روش خودمان دوست داریم»
- ۳۰۳..... ایده‌آل‌ها
- ۳۰۵..... آموزگاران (و والدین): چه چیزی از یک فرد، یک آموزگار (یک والد) بزرگ می‌سازد؟

آموزگاران بزرگ	۳۰۷
استانداردهای بالا و فضای رشد	۳۱۰
کار سخت و باز هم کار سخت تر	۳۱۴
دانش آموزانی که اهمیت نمی دهند	۳۱۶
آموزگاران با شیوهی تفکر پویا: این افراد چه کسانی هستند؟	۳۱۸
مربی ها: برنده شدن از طریق شیوهی تفکر	۳۲۰
مربی دارای شیوهی تفکر ثابت در عمل	۳۲۰
جام مقدس: اشتباه ممنوع است	۳۲۳
مربی با شیوه تفکر پویا در عمل	۳۲۴
مربی ای برین تمام	۳۲۴
جام مقدس: آمادگی کامل و تلاش بسیار	۳۲۶
رفتار یکسان	۳۲۶
آماده سازی بازیکنان برای زندگی	۳۲۸
کدامپیک دشمن است: موفقیت یا شکست؟	۳۳۰
شیوهی تفکر پویای ساختگی	۳۳۱
شیوهی تفکر پویا چه چیزی هست و چه چیزی نیست	۳۳۲
چه طور می توانید به شیوهی تفکر پویای واقعی دست پیدا کنید	۳۳۶
چه طور می توانید شیوهی تفکر پویا را انتقال بدهید؟	۳۳۷
میراث ما	۳۴۱
شیوهی تفکر خود را رشد دهید	۳۴۱

فصل هشتم

تغییر شیوهی تفکر	۳۴۵
ماهیت تغییر	۳۴۵
باورها کلید رسیدن به خوشبختی (یا بدبختی) هستند	۳۴۷

۳۴۷	شیوه‌های تفکر فراتر می‌روند
۳۴۹	سخنرانی‌های شیوه‌ی تفکر
۳۵۲	کارگاه شیوه‌ی تفکر
۳۵۶	مغزشناسی
۳۵۹	اطلاعات بیش‌تر درباره‌ی تغییر
۳۶۲	استقبال از رشد
۳۶۴	برنامه‌هایی که به آن عمل خواهید کرد و برنامه‌هایی که به آن عمل نخواهید کرد
۳۶۵	احساس بد داشتن اما خوب عمل کردن
۳۶۶	مخاطب به‌کثرت نشین شماره یک
۳۶۸	افراد که نمی‌توانند تغییر کنند
۳۷۰	انکار برای نجات مرق‌الاعمال است
۳۷۲	تغییر شیوه‌ی تفکر فرزندان شما
۳۷۳	افراد باهوشی که شیوه‌ی تفکرشان دارند
۳۷۶	تلاشی که به مسیر اشتباه رفته است
۳۸۰	شیوه‌ی تفکر و قدرت اراده
۳۸۱	خشم
۳۸۳	شیوه‌ی تفکر پویا و کنترل خود
۳۸۵	حفظ تغییر
۳۸۸	سفر به شیوه‌ی تفکر پویای واقعی
۳۸۸	سفر: گام اول
۳۸۸	سفر: گام دوم
۳۹۱	سفر: گام سوم
۳۹۵	سفر: گام چهارم
۳۹۹	یادگیری و کمک به دیگران برای یاد گرفتن
۴۰۰	راه در پیش رو

پیشگفتار

روزی که کتاب را فقط به دلیل نام نویسنده‌اش شروع به خواندن کردم هیچ وقت پیش‌بینی هم نمی‌کردم که روزی به دسته باشیم و برای آشنایی بیشتر مخاطبان فارسی زبان با کتاب و نویسنده‌اش کتابی به ترجمه فارسی آن بنویسیم. خواندن کتاب را آنقدر لذتبخش و مفید یافتیم که بعد از خواندن هر قسمت برای بیشتر اطرافیان آن را تعریف می‌کردم. روزی در صفحه‌ام در یکی از شبکه‌های اجتماعی نوشتم که چقدر دوست دارم عده‌ی زیادی این مطالب را بخوانند و بدانند و کار بگیرند، به خصوص هم‌مدرسه‌ای‌هایم، دانش‌آموختگان و دانش‌آموزان مدارس تیزهوشان.

موضوع کتاب مرا ترغیب کرد که در یکی از همراهان کتاب را برای دوست عزیزم خانم دکتر شیوا گرانمایه‌پور که دکترای روانشناسی بایینی دارند، دلیل ذات حرفه‌شان به افراد زیادی برای خودشناسی کمک می‌کنند هدیه بیاورم تا شاید این کتاب از طریق ایشان به گوش افراد بیشتری برسد. پیشنهاد ترجمه از طرف ایشان مطرح شد. و اینچنین بود که من، ایشان و خانم زهرا بهمن‌پور عزیز، در این مسیر، همسفر شدیم.

می‌توان انسان را به منزله‌ی یک «شدن» دید، یک اتفاق که تا زمانی که ویژگی‌ها صفات انسانی بالقوه درونی را در خود شکوفا و متجلی نکنیم، نمی‌توانیم ادعای انسان بودن داشته باشیم.

تفکر به مثابه‌ی یک خاصیت ویژه‌ی انسانی است که هر روز از اولین لحظه‌ی هشیاری و بیداری تا آخرین لحظه‌ی هشیاری قبل از خواب با آن روبرو هستیم. چه بسا که برای

بسیاری از ما این خاصیت ویژه‌ی انسانی تبدیل به معضلی فراگیر شده که برای رهایی از فشار و هجوم افکار به شکل خودکار متوسل به راه‌های مختلفی می‌شویم که از آن‌ها فرار کنیم، افکاری که گهگاه با هجوم آنها توان زندگی را از دست می‌دهیم.

یک قدم پایین‌تر و ریشه‌ای‌تر ردهای باورهای ماست که شیوهی تفکر ما را تشکیل می‌دهد. باورهای ما در نتیجه فراز و نشیب‌های طی شده در سفر زندگی و نحوه‌ی تربیت و رشد ما شکل گرفته‌اند. باورها را می‌توان چرخ‌های مسیر تحول و رشد شخصی را یک از ما به حساب آورد که نقش تعیین کننده‌ای در موفقیت و رضایت یا احساس شکست و ناکامی در زندگی دارد. تلاش‌های علم روان‌شناسی حاکی از آن است که تغییر در باورها می‌تواند به شکل مؤثری آثار عمیقی در زندگی ما ایجاد کند.

دکتر کارول د. نروان یکی از برجسته‌ترین محققان پیشرو در جهان به مطالعه و بررسی انگیزه‌ها، انسان‌های پردازد. او بیشتر زمان خود را صرف غوطه‌ور شدن در این امر می‌کند که چرا مردم موفق می‌شوند (یا نمی‌شوند) و چه چیزهایی برای موفق و توانگر شدن در کنترل ما هستند. نظری او درباره نوع شیوهی تفکر و تفاوتی که هر کدام در نتایج امور ایجاد می‌کنند، فوق‌العاده ارزشمند و باورنکردنی است.

همانطور که او خود می‌گوید: «کار من پلی بین روانشناسی رشد، روانشناسی اجتماعی و روانشناسی شخصیت ایجاد می‌کند و شباهت‌های مفهومی که افراد از آن استفاده می‌کنند را مورد بررسی قرار می‌دهد. تحقیقات من به ریشه‌های انواع شیوهی تفکر، نقش آن‌ها در ایجاد انگیزه و تأثیر آن‌ها بر دستاوردها و پیشرفت و آمیختن این مفاهیم فردی می‌پردازد.» وی در این کتاب ما را به این سفر سوق می‌دهد که چگونه به شیوهی تفکری که زندگی ما را هدایت می‌کند دسترسی پیدا کنیم، آن را تشخیص داده و به کمک راهکارهای ارائه شده بتوانیم شیوهی تفکر خود را به شکل سازنده‌ای تغییر دهیم. اینکه چگونه افکار آگاه و ناخودآگاه ما روی ما تأثیر می‌گذارند و چگونه چیزی به سادگی کلمات و عبارات می‌توانند تأثیری قدرتمند بر توانایی ما در پیشرفت و موفقیت داشته باشند. این نویسنده در این کتاب، قدرت ابتدایی‌ترین باورهای ما را نشان می‌دهد.