عقلية النمو

درست عالمة النفس كارول دويك من جامعة ستانفورد سبب نمو بعض الناس بعد الانتكاسة، بينما يستسلم آخرون. وفي كتابها Mindset، الذي نشر عام 2006، وصفت طريقتين للتفكير في قدراتنا. فمع العقلية الثابتة، نعتقد أن الموهبة والذكاء محددان ولا يتغيران كثيراً. ومع عقلية النمو، نعتقد أن القدرات يمكن تطويرها بالجهد والاستراتيجيات الجيدة ومساعدة الآخرين. ومعظمنا يجمع بين العقليتين، بحسب الموقف.

1. تقبل التحديات

مع العقلية الثابتة، نتجنب التحديات، لأن الفشل قد يظهر أننا لسنا جيدين بما يكفي. ومع عقلية النمو، يصبح التحدي فرصة لتعلم شيء جديد. فينتقل اهتمامنا من صورتنا أمام الآخرين إلى ما سنتعلمه. وهذا لا يعني أن نتولى كل شيء دفعة واحدة؛ بل أن نختار مهام تدفعنا قليلاً إلى أبعد من قدرتنا الحالية.

مثال: رجل لم يطبخ قط يتجنب المطبخ خوفاً من وجبة سيئة. فيقرر أن يتقبل التحدي، ويجرب وصفة بسيطة واحدة كل أسبوع. وبعد شهرين، يستطيع أن يطبخ خمسة أطباق.

في العمل: تكلف مي، منسقة المبيعات، بعرض النتائج الشهرية على المديرين لأول مرة. فتتقبل التحدي، وتطلب من زميلة أن تساعدها على التدرب. لم يكن العرض مثاليا، لكنها تعلمت في أسبوع واحد أكثر مما كانت ستتعلمه في سنة من الرفض.

2. المثابرة رغم الانتكاسات

مع العقلية الثابتة، تبدو الانتكاسة دليلاً على نقص القدرة، فنستسلم مبكراً. ومع عقلية النمو، تصبح الانتكاسة معلومة تبين لنا ما نجربه بعد ذلك. ومن العادات المفيدة أن نضيف كلمة صغيرة هي بعد: لم نتقن هذا بعد. والمثابرة لا تعني تكرار الشيء نفسه؛ بل تعني المحاولة من جديد بطريقة أفضل.

مثال: ترسب شابة في اختبار القيادة. فتثابر رغم الانتكاسة: تسأل الممتحن عن أخطائها، وتتدرب على ركن السيارة. وتنجح في محاولتها الثانية.

في العمل: يجد المديرون عرض مي الأول صعب المتابعة. فتثابر رغم الانتكاسة، وتقول لنفسها إنها لا تستطيع شرح البيانات بوضوح بعد. فتجرب رسماً بيانيا بسيطاً واحداً، وفي الشهر التالي يطرح المديرون أسئلة جيدة.

3. تقدير الجهد والاستراتيجية

مع العقلية الثابتة، تبدو الحاجة إلى الجهد علامة ضعف. ومع عقلية النمو، الجهد هو طريق الإتقان. لكن دويك تحذر من أن الجهد وحده لا يكفي: فعندما لا ينجح أمر ما، نحتاج أيضاً إلى استراتيجيات جديدة وإلى مساعدة الآخرين. لذلك نقدر طريقة العمل، لا الموهبة أو النتيجة النهائية وحدهما.

مثال: يتوقف أب عن إخبار ابنه بأنه موهوب بالفطرة في الرياضيات. وبدلاً من ذلك، يقدر الجهد والاستراتيجية، ويمدح الطريقة التي راجع بها الولد كل خطوة. فيصبح الولد أكثر استعداداً لتجربة المسائل الصعبة.

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)

في العمل: تعمل مي أمسيات طويلة على تقرير، لكنها لا تحرز تقدماً يذكر. وتقديراً للجهد والاستراتيجية، تغير طريقتها وتستخدم نموذجاً جاهزاً من فريق المالية. والآن يستغرق التقرير نصف الوقت.

4. التعلم من التغذية الراجعة

مع العقلية الثابتة، يبدو النقد هجوماً على شخصنا، فندافع عن أنفسنا أو نتجاهله. ومع عقلية النمو، التغذية الراجعة معلومات مفيدة عما نفعله، لا حكم على من نكون. فنصغي، ونطلب أمثلة، ونختار نقطة واحدة لتحسينها. وليس كل تعليق صحيحاً، لكن معظم التعليقات تحمل شيئاً مفيداً.

مثال: تسمع خبازة منزلية أن كعكتها جافة أكثر من اللازم. فتتعلم من التغذية الراجعة، وتخبز الكعكة التالية خمس دقائق أقل. ويعود الزبون ليطلب مرة أخرى.

في العمل: يقول مدير مي إن رسائلها إلى العملاء طويلة جدا. فتشعر بالضيق في البداية، لكنها تتعلم من التغذية الراجعة وتطلب مثالاً على رسالة جيدة. والآن تحصل رسائلها الأقصر على ردود أسرع.

5. استخلاص الدروس من نجاح الآخرين

مع العقلية الثابتة، يبدو نجاح الآخرين تهديداً. ومع عقلية النمو، نجاح الآخرين مصدر للدروس والإلهام. فنسأل عما فعلوه، وعما يمكننا أن نتعلمه منه. وهذا يحول الحسد إلى خطة، ويجعل الفرق أقوى.

مثال: يرى عداء صديقة له تنهي السباق أسرع منه بكثير. فيستخلص درساً من نجاح صديقته، ويأخذ جزءاً من خطة تدريبها. فيتحسن توقيته هو أيضاً.

في العمل: تفوز زميلة لمي بجائزة المبيعات لهذا العام. وبدلاً من الشعور بالغيرة، تستخلص مي درساً من نجاح زميلتها، وتسألها كيف تستعد لمكالمات العملاء. فتعتمد مي قائمة التحقق القصيرة نفسها، وتصبح مكالماتها أكثر تركيزاً.

الخاتمة

وخلاصة القول، عقلية النمو تعني أن نؤمن بأن القدرات يمكن أن تنمو، وأن نتصرف بناء على ذلك. وهي تظهر في خمس خطوات: تقبل التحديات، والمثابرة رغم الانتكاسات، وتقدير الجهد والاستراتيجية، والتعلم من التغذية الراجعة، واستخلاص الدروس من نجاح الآخرين. وهي ليست مفتاحاً سحريا، وتشير الأبحاث إلى أن آثارها غالباً ما تكون متواضعة وتتوقف على الموقف. فلكل منا لحظات من العقلية الثابتة؛ والهدف أن نلاحظها ونختار استجابة النمو.

المصادر

• كارول دويك (2006): كتاب Mindset: The New Psychology of Success، دار Random House.
• كارول دويك (TED، 2014): قوة الإيمان بأننا نستطيع التحسن – https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve
• كارول دويك (2016): ماذا تعني عقلية النمو فعلاً، مجلة هارفارد بزنس ريفيو – https://hbr.org/2016/01/what-having-a-growth-mindset-actually-means
• سيسك وآخرون (2018): مراجعة تحليلية لأثر عقلية النمو في التحصيل الدراسي، مجلة Psychological Science – https://doi.org/10.1177/0956797617739704

حقوق الطبع والنشر محمية © - أكاديمية أساسيات (شركة أساسيات للخدمات الاستشارية)