

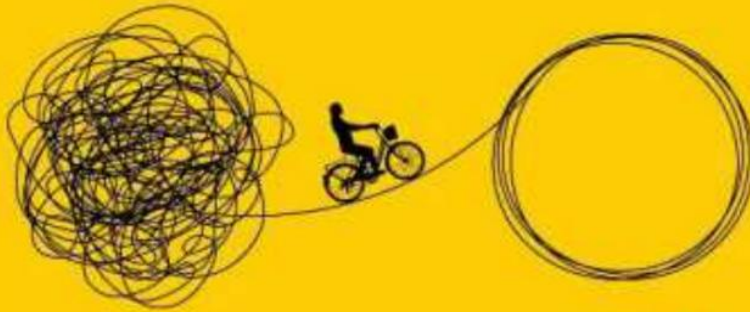
طرق التفكير

علم نفس

د. كارول أس دويك

طرق التفكير

السيكولوجية الجديدة للنجاح



ترجمة: مروة الجزائري



سلسلة كتب الكبار لليافعين

بطاقة تعريفية بالكتاب 

Mindset:
The New Psychology of Success

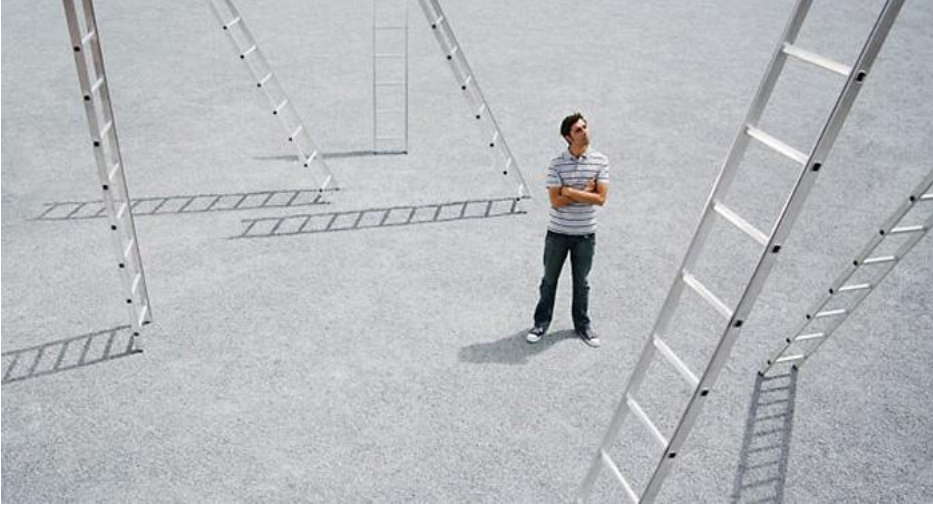
للمؤلفة: كارول دويك

الفهرس:

- 2 بطاقة تعريفية بالكتاب
- 7..... الفصل الأول: العقلیات
- 9 الفصل الثاني: داخل العقلیات
- 11..... الفصل الثالث: الحقيقة عن القدرة والإنجاز
- 13..... الفصل الرابع: الرياضة - عقلية البطل
- 15..... الفصل الخامس: الأعمال - العقلية والقيادة
- 17..... الفصل السادس: العلاقات - العقلية والحب
- 19 الفصل السابع: من أين تأتي العقلیات؟
- 20 الفصل الثامن: تغيير العقلیات
- 22 خاتمة الكتاب: ✨

❏ لماذا هذا الكتاب مهم؟

لأنّه يُعلّمك كيف تحوّل كل تحدي وصعوبة إلى فرصة. كيف لا تستسلم أبداً، بل تستمر في التعلم، وتكبر، وتحسن.



هل تريد أن تعرف كيف ينجح الأبطال؟ هذا الكتاب سيخبرك السر.

❖ مقدمة ملهمة:

تخيل معي أنك تملك مفتاحًا سحريًا، هذا المفتاح يفتح أمامك أبواب النجاح والسعادة. المفتاح هو "عقليتك". هل تعلم أن عقليتك مثل الحديقة؟

إما أن تزرع فيها بذور اليأس والخوف، فتجد الشوك والغربان،

أو تزرع بذور الأمل والعمل، فتجد أشجار النجاح والتفوق.

" عقلية النجاح " ليست موهبة فقط، بل قرار تختاره كل يوم: أن تؤمن بأنك تستطيع أن تتعلم، أن تتغير، وأن تصبح أفضل.

في هذه الرحلة، سأخبرك كيف تنمي هذا المفتاح السحري، وكيف تجعل عقلك حليفك الأكبر.

مخطط الفصول:

الفصل الأول: العقلیات.

الفصل الثاني: داخل العقلیات

الفصل الثالث: الحقيقة عن القدرة والإنجاز

الفصل الرابع: الرياضة: عقلية البطل

الفصل الخامس: الأعمال: العقلية والقيادة

الفصل السادس: العلاقات: العقلية والحب

الفصل السابع: من أين تأتي العقلیات؟

الفصل الثامن: تغيير العقلیات

❧ الفصل الأول: العقلية

في هذا الفصل، تشرح كارول دويك فكرة "العقلية" وكيف أن طريقة تفكيرنا ليست فقط شيء بسيط، بل هي أساس كل نجاح أو فشل في حياتنا.

تقول كارول إن هناك نوعين رئيسيين من العقلية:

العقلية الثابتة: (Fixed Mindset)

هذه العقلية تؤمن بأن قدراتنا وذكاءنا شيء ثابت لا يتغير. مثلاً، لو قلت لنفسك: "أنا لست ذكياً في الرياضيات، ولن أكون أبداً." فهذا يعني أنك تمتلك عقلية ثابتة. هنا، الشخص يخاف من التحديات لأنه يخشى أن يُفشل ويبدو غير ذكي.

عقلية النمو: (Growth Mindset)

أما هذه العقلية فتؤمن بأن الذكاء والمهارات ليست أشياء ثابتة، بل يمكن أن تتعلمها وتتطورها بالمجهود والتجربة. من يقول لنفسه: "لو لم أنجح في البداية، سأحاول مرة أخرى لأنني أستطيع أن أتعلم." هذا هو صاحب عقلية النمو.

قوة العبارة المهمة :

" العقلية هي المفتاح إنك تنمو عندما تواجه التحديات بدل أن تهرب منها".



هذا يعني أن كل تجربة صعبة أو خطأ هو فرصة لتتعلم أكثر وتصبح أفضل.

🔥 الفصل الثاني: داخل العقليات

تخبرنا كارول أن الأشخاص الذين يمتلكون عقلية ثابتة يعيشون دائمًا في خوف من الفشل، لأنهم يرون أن الفشل يعني أنهم "غير جيدين" أو "ليسوا أذكىء بما فيه الكفاية". لذلك، يتجنبون التحديات، ولا يحبون النقد أو التعليقات لأنهم يشعرون أنها تهدد صورتهم.

أما أصحاب عقلية النمو، فهم يرحبون بالتحديات ويعتبرون الأخطاء جزءًا طبيعيًا من التعلم. يرون أن كل مرة يفشلون فيها هي فرصة ليصبحوا أفضل. هم لا يخافون من النقد، بل يستخدمونه لتحسين أنفسهم



! عبارة هامة من الكتاب :

"عندما تواجه تحديًا، هل تقول: أنا ذكي؟ أم تقول: سأتعلم كيف أفعل ذلك؟"

هذه العبارة تشرح الفرق بين من يقف عند المشكلة ومن يستمر في المحاولة.

✦ لماذا يجب أن تهتم؟

لأن العقلية التي تختارها تؤثر على حياتك كلها: دراستك، هواياتك، وحتى صداقاتك. إذا كنت تعتقد أن عقلك يمكن أن ينمو ويتطور، ستصبح أكثر جرأة وتجربة أشياء جديدة.

✂ الفصل الثالث: الحقيقة عن القدرة والإنجاز

في هذا الفصل، تشرح كارول دويك كيف أن نجاحنا لا يعتمد فقط على موهبتنا أو ذكائنا، بل على الطريقة التي نؤمن بها بقدرتنا على التعلم والنمو.

الناس الذين يمتلكون عقلية نمو يؤمنون أن قدراتهم ليست ثابتة، بل يمكن تطويرها بالتدريب والاجتهاد. لذلك، هم لا يأسون عندما يواجهون صعوبة، بل يستمرون في المحاولة ويتعلمون من كل تجربة.

لكن أصحاب العقلية الثابتة يظنون أن قدراتهم محدودة، فإذا لم ينجحوا في شيء ما، يفكرون أنهم "ليسوا جيدين فيه" ولن يتحسنوا أبدًا.

✦ عبارة هامة:

"النجاح الحقيقي هو نتيجة الجهد المستمر، وليس مجرد الموهبة".



وهذا يعني أن من يعمل بجد ويتعلم باستمرار، سيصل إلى أهدافه مهما كانت البداية صعبة.

✦ لماذا هذا مهم؟

لأنك الآن تعرف السر: ليس المهم أين تبدأ، بل كيف تستمر في التعلم والعمل!

🔴 الفصل الرابع: الرياضة - عقلية البطل

كيف تؤثر العقلية بشكل كبير على أداء الرياضيين ونجاحهم في الرياضة.

الرياضيون الذين لديهم عقلية نمو يرون أن المهارات لا تأتي فقط من الموهبة، بل من التدريب المستمر والتعلم من الأخطاء.

حتى عندما يخسرون، لا يشعرون بالإحباط، بل يستخدمون الخسارة كدرس لتحسين أدائهم.

أما الرياضيون الذين يملكون عقلية ثابتة، فهم يعتقدون أن النجاح مرتبط بالموهبة فقط. لذلك، عندما يواجهون صعوبة أو خسارة، قد يستسلمون بسرعة أو يشعرون بالإحباط.

✦ عبارة مهمة:

"البطل الحقيقي هو من يستمر في المحاولة، حتى عندما يكون الطريق صعبًا".

الإستمرار بالمحاولة فوز!

🎯 لماذا هذا مهم لك؟

لأن أي مهارة تريد أن تتعلمها — سواء في الرياضة، أو المدرسة، أو حتى الرسم — تحتاج إلى صبر واجتهاد. العقلية التي تؤمن بالنمو تجعلك تستمر حتى تحقق أهدافك.

الفصل الخامس: الأعمال - العقلية والقيادة

في هذا الفصل، تشرح كارول دويك كيف أن عقلية النمو تلعب دورًا مهمًا في النجاح في العمل والقيادة.

القادة الذين يؤمنون بأنهم يمكنهم التعلم والتطور يدفعون فرقهم نحو الابتكار والتجربة، ولا يخافون من الفشل. هم يرون أن الأخطاء فرص للتعلم، ويشجعون موظفيهم على تطوير مهاراتهم.

أما القادة الذين لديهم عقلية ثابتة، فهم يرفضون التغيير ويفضلون الطرق التقليدية، ويخافون من المخاطرة. هذا يجعل الفرق ضعيفة وغير متطورة.

💡 عبارة مهمة:

" القائد الحقيقي هو من يرى في التحديات فرصًا للنمو، وليس عوائق".

🎯 نصيحة عملية:

إذا كنت تريد أن تكون قائدًا في مدرستك أو بين أصدقائك، حاول أن تستمع لهم، وتتعلم من أخطائك، وشجع الآخرين على التعلم أيضًا.

♥ الفصل السادس: العلاقات - العقلية والحب

الأشخاص الذين يمتلكون عقلية نمو يرون أن العلاقات تحتاج إلى مجهود وتفاهم، وأن المشكلات يمكن أن تُحل بالنقاش والتعلم من بعضهم البعض.



مهارات الذكاء
الاجتماعي

أما أصحاب العقلية الثابتة، فقد يعتقدون أن العلاقات إما تنجح أو تفشل، ولا يمكن تغييرها. لذلك، قد يتخلون عن العلاقات عند أول مشكلة

✦ عبارة مهمة:

" الحب الحقيقي ينمو بالتفاهم والعمل المشترك ، وليس فقط بالشعور".

🧠 تحدي عملي:

في علاقتك مع أصدقائك أو عائلتك ، حاول أن تستمع أكثر ،
وكن صبورًا إذا حدث خلاف. اعتبر ذلك فرصة لتقوية العلاقة ،
لا سبب للابتعاد.

🏠 الفصل السابع: من أين تأتي العقليات؟

في هذا الفصل، تشرح كارول دويك كيف تتكون عقلياتنا منذ الصغر، من خلال البيئة التي نعيش فيها، وتعليمنا، وتجاربنا مع الأهل والمدرسة.

تقول إن الكلمات التي نسمعها من حولنا تؤثر كثيرًا، مثل عندما يقال للأطفال "أنت ذكي جدًا" أو "أنت مجتهد جدًا".

الفرق هنا أن مدح الذكاء فقط قد يجعل الطفل يخاف من الفشل، لأنه يريد أن يظل ذكيًا دائمًا. أما مدح الاجتهاد والمثابرة فيعلم الطفل أن النجاح يأتي بالعمل والممارسة.

💡 عبارة مهمة:

" الطريقة التي نتحدث بها عن النجاح تؤثر على الطريقة التي نفكر بها عن أنفسنا.

🔄 الفصل الثامن: تغيير العقلية

في الفصل الأخير، تقدم كارول دويك خطوات حقيقية لتغيير العقلية من عقلية ثابتة إلى عقلية نمو.

تخبرنا أن أول خطوة هي أن نلاحظ عندما نفكر بطريقة سلبية أو نحبس أنفسنا في أفكار تقول "لا أستطيع".

ثم نغير هذه الأفكار إلى أخرى إيجابية مثل "يمكنني أن أتعلم هذا إذا حاولت أكثر".

ماذا لو فشلت ؟

	النجاح	الفشل
محاولات كثيرة	+++	+++ +++ +++ +++ +++ +++ +++ +++ +++ +++ +++ +++
محاولة واحدة	0000 نجاح	0000 فشل

هذا التغيير يحتاج إلى ممارسة وصبر، لكنه ممكن، ويصنع فرقًا كبيرًا في حياتنا .

★ عبارة مهمة:

" أنت لست ما تفكر أنك عليه اليوم، بل ما تختار أن تصبح عليه غدًا".

🔧 تحدي عملي:

ابدأ اليوم بتغيير فكرة سلبية واحدة في عقلك، واستبدلها بجملة تحفيزية. لاحظ كيف ستتغير حياتك خطوة بخطوة!

✦✦ خاتمة الكتاب: ✦✦

ها قد وصلت إلى نهاية رحلتنا مع "عقلية النجاح"، حيث تعلمنا معًا أن السر في النجاح ليس فقط في الذكاء أو الموهبة، بل في طريقة تفكيرنا وطريقتنا في مواجهة التحديات.

تذكر دائمًا أن عقلك مثل عضلة، كلما تمرّنت عليها بالتفكير الإيجابي والمحاولة المستمرة، تصبح أقوى وأقرب لتحقيق أحلامك. لا تسمح للعقلية الثابتة أن توقفك أو تخبرك أنك "غير قادر"، بل اختر أن تمتلك عقلية النمو التي تقول: "أنا أستطيع التعلم، أن أتحسن، وأن أصبح أفضل كل يوم".

👉 النجاح الحقيقي يبدأ من داخلك، وعقليتك هي مفتاحه.

كتب الكبار لليافعين

منصة أبناء العلماء

منصة رقمية مبتكرة غير ربحية مُخصصة لأبناء العلماء
والخبراء والباحثين الناطقين بالعربية

تنويه: هذا التلخيص لا يغني عن قراءة الكتاب الأصلي وهو دعوة لاقتناء النسخة
الرسمية دعماً للمؤلف علماً أنه من إنتاج فريق العمل في منصة أبناء العلماء
بالاستعانة بأدوات الذكاء الاصطناعي بعد توليفها لتبسيط الكتاب لفئة اليافعين

info@sonsofscholars.com

www.sonsofscholars.com