

СЪДЪРЖАНИЕ

УВОД	11
------	----

Глава 1.

НАГЛАСИТЕ НА УМА	14
------------------	----

Защо хората са различни	15
Какво означава всичко това за вас? Двете нагласи	17
Гледните точки на двете нагласи	20
И така, какво ново?	23
Кой има реална представа за своите предимства и недостатъци	25
Какво се крие в запас?	26

Глава 2.

СЪЩНОСТТА НА НАГЛАСИТЕ	30
------------------------	----

С какво е свързан успехът: с ученето или с доказването, че сме умни	31
Нагласите на ума променят значението на провала	54
Нагласите на ума променят значението на усилията	64
Въпроси и отговори	72

Глава 3.

ИСТИНАТА ЗА СПОСОБНОСТИТЕ И ПОСТИЖЕНИЯТА	85
---	----

Нагласата на ума и постиженията в ученето	87
Дар ли са артистичните способности?	102
За опасността от похвалите	107
Отрицателните етикети и последиците от тях	112

Глава 4.

СПОРТЪТ: НАГЛАСАТА НА ШАМПИОНА	122
Представата за природния талант	124
„Характерът“	134
Какво е успех?	144
Какво е провал?	146
Овластяването на успеха	148
Какво означава да сте звезда?	151
Вслушване в нагласата на ума	154

Глава 5.

БИЗНЕСЪТ: НАГЛАСАТА НА УМА И ЛИДЕРСТВОТО	158
„Енрон“ и нагласата на ума за таланта	158
Организациите, които израстват	160
Изследване върху нагласата на ума и управленските решения	162
Лидерството и фиксираната нагласа на ума	163
Лидери с фиксирана нагласа на ума в действие	167
Лидери с нагласа за растеж в действие	182
Изследване на груповите процеси	197
Груповото мислене срещу... <i>мисленето</i>	196
Прекалените хвалби развърщават работната сила	200
Преговарящите: раждат ли се, или се създават	202
Мениджърите: раждат ли се, или се създават.	
Ролята на корпоративното обучение	204
Лидерите: раждат ли се, или се създават	208

Глава 6.

ОТНОШЕНИЯТА: НАГЛАСИ НА УМА В ЛЮБОВТА (ИЛИ ПРИ ЛИПСАТА Й)	211
Отношенията са различни	215
Нагласите на ума и влюбването	216
Партньорът като враг	229

Съревнованието: кой е по-велик?	231
Развитие в рамките на отношенията	233
Приятелството	234
Плахостта	238
Тормозът и неговите жертви: преосмисляне на отмъщението	241

Глава 7.

РОДИТЕЛИТЕ, УЧИТЕЛИТЕ И НАСТАВНИЦИТЕ: ОТКЪДЕ ИДВАТ НАГЛАСИТЕ?	252
Родителите (и учителите): послания за успех и провал	254
Учителите (и родителите): кое прави учителя (или родителя) изключителен?	279
Треньорите: победата зависи от нагласата на ума	293
Нашето наследство	304

Глава 8.

НАГЛАСИТЕ НА УМА И ТЯХНОТО ПРОМЕНЯНЕ	307
Същността на промяната	307
Нагласата на ума: няколко урока	311
Работилница за нагласа на ума	314
Брейнология: науката за ума	318
Още за промяната	321
Предприемането на първата стъпка	324
Хората, които не искат да се променят	330
Как можем да променим нагласата на ума на детето	336
Нагласата на ума и силата на волята	343
Поддържането на промяната	348
Пътят пред вас	353
 БЕЛЕЖКИ	 355
ПРЕПОРЪЧАНИ КНИГИ	389

УВОД

Студентите ми настояха да седна и да напиша тази книга. Искаха хората да се възползват от плодовете на труда ни, за да направят живота си по-добър. Дълго обмислях идеята и в един момент тя се превърна в приоритет за мен.

Работата ми е свързана с традиционния интерес на психологията към силата на убежденията. Става дума за осъзнати или неосъзнати убеждения, които въздействат силно върху желанията ни и върху възможността да ги постигнем. Тази традиция в психологията е натрупала доказателства и как промяната в убежденията – дори в най-обикновените вярвания – поражда сериозни последици.

От книгата ще разберете как простичко убеждение, отнасящо се за вас самите, задава посоката на живота ви. Всъщност то се просмуква във *всяка* част от него. До голяма степен онова, което мислите за своята личност, действително произлиза от подобна *нагласа на ума*¹. И в същата степен на него се дължат пречките, които не ви позволяват да насочите способностите си в правилната посока.

В нито една книга досега не сме намерили обяснение за нагласата на ума и за начина, по който хората да я използват в ежедневието си. Неочаквано за себе си ще разкриете загадката на великите личности – в науката и в изкуствата, в спорта и в бизнеса – и на хората, които един ден ще преуспеят.

¹ От англ. *mindset*. – Бел. ред.

Ще разберете по-добре партньора, началника, приятелите и децата си. Ще откриете как да разгърнете своя и на децата си потенциал.

С радост споделям идеите и изводите си с вас. Наред с примерите за участници в моето проучване, във всяка глава съм добавила нашумели истории от пресата, както и случаи, основаващи се на собствени преживявания и опит, така че да видите нагласите на ума в действие. (В повечето разгледани ситуации имената и личната информация са променени с цел запазване на анонимността; в други елементи, отнасящи се за няколко души, са обединени с цел по-задълбочено изясняване на мисълта.)

В края на всяка глава и в последната ви показвам как да прилагате уроците – начините да разпознаете нагласата на ума, която направлява живота ви, да разберете как действа и да я промените, ако желаете.

Малко уточнение относно граматиката и синтаксиса. Познавам ги, обичам ги, но не навсякъде съм се придържала към тях. Така например често не започвам и не завършвам изречението по правилата. Целта е текстът да не звучи сухо, а неофициално и непринудено, като се надявам, че педантиците ще ми простят.

Бих искала да благодаря на всички, които помогнаха за проучването и за създаването на книгата. Студентите ми превърнаха моята кариера на изследовател в чиста радост. Надявам се, че са научили от мен толкова много, колкото аз научих от тях. Искам да благодаря и на организациите, които подкрепиха нашето проучване: Фондацията „Уилям Т. Грант“, Националната фондация за наука, Министерството на образованието, Националният институт за психично здраве, На-

ционалния институт за детско здравеопазване и развитие на човека и Фондацията „Спенсър“.

Едва ли бих могла да си мечтая за по-отзивчиви хора от сътрудниците в „Рандъм Хаус“: Уебстър Юнс, Даниъл Менейкър, Том Пери и най-вече Карълайн Сътън, моята редакторка. Вашата съпричастност и ценни предложения допринесоха много за книгата. Благодаря на чудесния си агент Джайлс Андерсън, както и на Хайди Грант, която ме свърза с него.

Признателна съм на всички, които ми предоставиха необходимите сведения и обратна връзка, и по-специално на Поли Шулман, Ричард Дук и Мериан Пешкин за техните обширни и проникновени коментари. Накрая благодаря и на моя съпруг Дейвид за любовта и ентусиазма, които придават на живота ми допълнително измерение. Неговата подкрепа при осъществяването на настоящия проект бе изключителна.

В книгата разглеждам темата за развитието на личността – нещо, което подпомогна собственото ми израстване. От сърце пожелавам същото и на вас!

НАГЛАСИТЕ НА УМА

Когато бях млада и едва прохождах като научен изследовател, една случка промени живота ми. Бях обсебена от желанието да разбера как хората се справят с неуспехите и реших да изследвам проблема, като наблюдавам ученици, сблъскващи се със сериозни проблеми. Настаняхах удобно някое дете в класната стая, помагах му да се отпусне и му давах да се бори с различни главоблъсканици. Първите бяха доста лесни, но следващите се оказваха трудни. Докато учениците пъшкаха и се потяха, следях стратегиите им за справяне и се интересувах какво мислят и чувстват. Очаквах, че децата ще реагират и ще подхождат към трудностите различно, но се натъкнах на нещо изненадващо.

Едно десетгодишно момче например придърпа стола си, потри ръце, облиза устни и извика: „Обичам да е мъчно!“ Друго пък, потейки се над главоблъсканиците, ме погледна с доволно изражение и заяви авторитетно: „*Надявах се*, че ще науча нещо ново!“

Какво ставаше тук? Чудех се. Винаги бях смятала, че хората или успяват, или не успяват да се справят с провала. Никога не бях допускала, че някой би *обичал* неуспеха. Дали децата бяха от друг свят, или владееха някаква тайна?

Всеки има пример за подражание, някой, който посочва изхода в критични моменти. Онези деца станаха мои примери за подражание. Очевидно знаеха нещо, неизвестно за мен.

Твърдо реших да го открия – да разбера каква е онази нагласа на ума, която би могла да превърне провала в дар.

Какво знаеха те? Ясно им бе, че човешките качества, на пример интелектуалните умения, може да се изградят, ако човек положи усилия. И правеха тъкмо това – ставаха по-умни. Неуспехът не само че не ги обезкуражаваше – нещо повече, дори не мислеха, че са се изложили. Бяха убедени, че учат.

Аз, от друга страна, вярвах, че човешките качества са заложени веднъж завинаги в нас. Човек или е умен, или пък не и провалът означава, че наистина не е. Толкова бе просто. Ако сте съумели да постигнете успех и да избегнете провала (на всяка цена), сте умници. Битките, грешките, постоянството изобщо не влизаха в сметката.

Дали човешките качества може да се изграждат, или са просто даденост, е стар въпрос. Какво обаче означават за нас, хората, подобни убеждения, е съвсем ново. Какви са възможните последици за вас, ако допуснете мисълта, че е възможно интелигентността и същността ви да се развиват – противно на тезата за някаква установена, дълбоко вкоренена даденост на характера? Да се насочим най-напред към стародавния яростен спор за човешката природа и после да се върнем към въпроса какво означават споменатите по-горе убеждения.

ЗАЩО ХОРАТА СА РАЗЛИЧНИ

Още от дълбока древност хората са мислили и постъпвали по различен начин и на едни е вървяло повече, отколкото на други. И открай време е било съвсем сигурно, че все някой ще запита защо хората са различни – някои са по-умни и по-мо-

рални, да речем, – и съществува ли нещо, което ги отличава завинаги. И двете мнения са имали своите застъпници. Едни са твърдели, че съществува реална физическа предпоставка за различията, която ги прави неизбежни и неизменни. По-късно към физическите различия постепенно се добавят изпълнените участъци на черепа (френология), размерите и формата на черепа (краниология), а днес – и гените.

Други експерти са посочвали значителните разлики в средата, опита, възпитанието и начините на обучение на хората. Вероятно ще се изненадате, че голям привърженик на този възглед е съзателят на теста за измерване на коефициента на интелигентност (IQ) Алфред Бине. Дали даденият тест е бил предназначен да обобщи неподлежащата на промяна интелигентност на децата? Всъщност не. Французинът Бине, живял и работил в Париж в началото на XX век, разработил теста, за да открие деца, които не са имали полза от държавните училища във френската столица. Намерението било да се създадат нови образователни програми, които да им позволят да наваксат пропуснатото. Без да отрича индивидуалните разлики в интелекта на децата, той вярвал, че образованието и практиката могат да доведат до фундаментални промени в интелигентността. Ето цитат от една от неговите най-важни книги – „Модерни идеи относно децата“ (*Les idées modernes sur les enfants*, 1909), в която обобщил своята работа със стотици деца, изпитващи затруднения при усвояването на знания:

Малцина съвременни философи... твърдят, че интелигентността на индивида е [веднъж] установена величина, която не може да расте. Трябва да се противопоставим и да оспорим подобен жесток несимизъм... Посредством практика,

обучение и най-вече определен метод успяваме да засилим своето внимание, паметта и преценките си и в буквален смисъл да станем по-интелигентни, отколкото сме били преди.

Кой е прав? Днес повечето специалисти са съгласни, че не става дума за или-или. Не е въпрос на природа *или* на възпитание, на гени *или* на среда. От съвременна гледна точка съществува постоянен обмен между двете. Както казва изтъкнатият учен невролог Гилбърт Готлиб, гените и средата не просто си взаимодействат, докато се развиваме. Нещо повече – гените дори имат нужда от влиянието на средата, за да функционират правилно.

Междувременно учените установяват, че хората са способни, отколкото са предполагали някога, да учат и да развиват своя мозък през целия си живот. Разбира се, всяка личност има уникален набор от гени. И всеки започва пътя си с различни наклонности и темперамент, но е ясно, че опитът, ученето и усилията го насочват по-нататък в живота. Робърт Стърнбърг, днешният гуру на интелигентността, пише, че главен фактор за придобиването на знания и умения „е не някакъв първоначално твърдо установен капацитет, а целенасоченото постоянство“. Или, както отбелязва неговият предшественик Бине, невинаги хората, които са най-умни по рождение, накрая си остават и най-умни.

КАКВО ОЗНАЧАВА ВСИЧКО ТОВА ЗА ВАС? ДВЕТЕ НАГЛАСИ

Едно е да слушате разпалените тиради на просветени люде по научни въпроси. И съвсем друго – да осмислите как техните възгледи засягат вас самите. Вече двадесет години моето

проучване неизменно показва, че *мнението, което възприемате за себе си*, сериозно въздейства върху начина ви на живот. Възможно е да се определи дали ще станете личността, която бихте искали да бъдете, и дали ще постигнете важни за вас цели. Как става това? Как едно простичко убеждение притежава силата да преобрази вашата психология, а в резултат – и живота ви?

Вярата, че качествата ви са заложили по природа веднъж завинаги – *фиксираната нагласа на ума*, ви подтиква да доказвате себе си отново и отново. Ако [мислите, че] притежавате определено ниво на интелигентност, дадени личностни и морални качества, е добре постоянно да доказвате на другите, че разполагате със здравословна доза от тях. Просто така недостигът на тези основни характеристики няма да бие на очи.

Някои от нас са приучвани към подобна нагласа на ума от ранна възраст. Още като дете се стремях да бъда умна, но фиксираната нагласа ми бе внушена от моята учителка г-жа Уилсън, когато бях в шести клас. За разлика от Алфред Бине тя вярваше, че резултатите от теста за интелигентност казват всичко за качествата на човека. В клас бяхме подготвени според тези резултати и само на учениците с най-високи показатели се гласуваше доверието да носят знамето, да бършат дъската или да занесат някаква бележка на директора. Освен ежедневните болки в стомаха, провокирани от нейното критично отношение, тя създаваше нагласа на ума, при която всеки в класа имаше една всепоглъщаща цел – да изглежда умен, а не тъп. И кой би могъл да изпитва удоволствие от ученето, когато цялото ни съществуване беше поставено на карта при всеки тест или устно изпитване?!

Виждам, че много хора със същата всеобхватна цел да се докажат – в класната стая, в кариерата и във взаимоотношенията. Всяка една ситуация изисква потвърждение на тяхната интелигентност, личност или характер. И непременно се оценява: *Ще успея ли, или ще се проваля? Умен ли ще изглеждам, или глупав? Ще ме приемат ли, или ще ме отрежат? Като победител ли ще се почувствам, или като загубеняк?*

Нима нашето общество не цени интелигентността, личността и характера? Не е ли всъщност нормално да се ценят изброените горе качества? Да, ама...

Съществува обаче и друга нагласа на ума. При нея качества не са само карти, с които да се справяте и да живеете, опитвайки се да убедите себе си и другите, че имате флаш роял¹, когато тайничко се тревожите, че са само двойка десетки. При тази нагласа картите в ръката ви са само отправна точка за развитие. *Нагласата за растеж на ума* се основава на убеждението, че е възможно вашите основни качества да се формират чрез личните ви усилия. Въпреки че хората се различават във всяко отношение – първоначално проявени таланти, склонности и интереси или темперамент, всички могат да се променят и развиват, ако се стараем и трупаме опит.

Дали притежаващите подобна нагласа на ума вярват, че всеки би постигнал всичко, че с правилна мотивация или образование би станал Айнщайн или Бетовен? Не. Но смятат, че истинският потенциал на личността е непознат (непознаваем). И че е невъзможно да се предвиди какво би могло да се получи след години страстен и упорит труд и обучение.

¹ Най-силната ръка в покера. – Бел. ред.

Знаете ли, че като малки Дарвин и Толстой са били смятани за обикновени деца? А Бен Хоугън, един от най-успешните състезатели по голф на всички времена, е бил непохватен и лишен от координация като дете? Че фотографката Синди Шърман, която присъства във всички класации на най-изтъкнатите творци на XX век, се е провалила на първия си курс по фотография? Че Джералдин Пејдж – знаменита актриса, е била посъветвана да се откаже от призванието си заради липса на талант?

Ще видите как вярата, че ценените високо качества могат да се развиват, поражда страст за учене. Защо да губите време, доказвайки отново и отново колко сте велики, когато бихте могли да станете по-добри? Защо да криете недостатъците си, вместо да се преборите с тях? Защо не потърсите приятели или партньори, които ще ви предизвикват да израствате, а не просто ще ласкаят вашето ego? И защо да не разгърнете потенциала си, вместо да тъпчете на едно място – там, дето е изпитано и проверено? Страстта към израстването и верността към нея дори (или особено) когато нещата не вървят гладко, е отличителен белег на нагласата за растеж. А тя от своя страна позволява на хората да преминават през най-трудните периоди от живота.

ГЛЕДНИТЕ ТОЧКИ НА ДВЕТЕ НАГЛАСИ

За да разберете как се проявяват двете нагласи на ума, си представете възможно най-живо, че сте млад човек, преживял наистина лош ден.

Отивате на занятие, което е важно за вас и ви харесва много. Професорът връща проверените работи, чиято

оценка е важна. Получили сте C+¹. Дълбоко сте разочарован. Вечерта откривате фиш за глоба за неправилно паркиране. Разстроен, се обаждате на най-добрия си приятел, за да му се оплачете, но той ви отрязва безцеремонно.

Какво бихте си помислили? И какво бихте почувствали? Какво щяхте да направите?

Когато зададох тези въпроси на хора с фиксирана нагласа, отвърнаха следното: „Щях да се почувствам отхвърлен.“ „Аз съм кръгла нула.“ „Аз съм тъпак.“ „Винаги съм в издънка.“ „Щях да се почувствам безполезен и глупав – всички са по-добри от мен.“ „За нищо не ставам.“ С други думи, щяха да възприемат станалото като непосредствена мярка за своята компетентност и стойност.

А за живота си щяха да смятат: „Окаяна работа.“ „Няма живот за мен.“ „Някой горе не ме харесва.“ „Светът се кани да ме смачка.“ „Някой иска да ме унищожи.“ „Никой не ме обича, всички ме мразят.“ „Животът е несправедлив и всичките ми усилия са напразни.“ „Животът е скапан. Аз съм глупав. Нищо хубаво не ми се случва.“ „Аз съм най-нещастният човек на земята.“

Да видим сега за какво става дума: за смърт и гибел или просто за оценка, глоба и неприятен телефонен разговор?

Дали самооценката на подобни хора е ниска? Или пък са заклетни песимисти? Не. Когато не се сблъскват с неуспех, са оптимисти и се чувстват също толкова достойни, блестящи и привлекателни, както и хората с нагласата на ума за растеж.

А какъв е техният начин да се справят в затруднителна ситуация? „Няма да хвърлям прекалено много време и усилия,

¹ Академичното оценяване в САЩ включва оценките A+, A, A-, B+, B, B-, C+, C-, D+, D, D-, F. A+ е най-високата. – Бел. прев.

за да правя добре каквото и да е.“ (С други думи, няма да позволяят на никого да ги оценява отново.) „Нищо няма да правя.“ „Ще си остана в леглото.“ „Ще се напия.“ „Ще ям.“ „Ще се развикам на някого.“ „Ще ям шоколад.“ „Ще слушам музика и ще се цупя.“ „Ще се скрия от всички.“ „Ще се сбия с някого.“ „Ще плача.“ „Ще счупя нещо.“ „Ами какво да се прави?“

Какво да се прави? Когато се заех да опиша типичната ситуация по-горе, преднамерено посочих оценка C+, а не F и избрах средата, а не края на семестъра. И ставаше дума за глоба, а не за пострадала кола. И по телефона ви отрязват, а не ви отписват изобщо. Не е станало нищо катастрофално и необратимо. Все пак при фиксирана нагласа остава усещането за пълен провал и парализа.

Когато дадох същия пример на хора с нагласата за растеж, те мислеха и говореха така:

Налага се да се старая повече, когато подготвям есета си, да бъда по-внимателен при паркиране и се чудя дали приятелят ми не е имал лош ден.

C+ означава, че е трябвало да работя доста по-упорито по време на занятията, но все още имам време до края на семестъра, за да си повиша оценката.

Имаше много подобни отговори в този дух. А сега – как биха се справили те? Отговор – ще се заемат да решат проблемите.

Ще се замисля дали да не започна да уча по-усърдно (или по друг начин) за изпитите по този предмет, ще платя глобата и ще се разбера с най-добрия си приятел при следващия ни разговор.

Бих анализирал внимателно грешките си, за да не ги допускам отново, ще платя глобата и ще се обадя на приятелката си, за да ѝ кажа, че съм била потисната предишния път.

Ще работя упорито при подготовката на следващата си писмена работа и ще говоря с преподавателя. Ще бъда по-внимателен при паркирането или ще обжалвам глобата, а после ще се поинтересувам дали при приятелката ми всичко е наред.

Не е задължително да имате едната или другата нагласа на ума, за да се потиснете – и кой ли не би? Лошата оценка и рязката реакция от страна на приятел или любимата изобщо не са забавни. За никого. И все пак хората с нагласа за растеж не си лепяха етикети и не униваха. Макар и да се чувстваха разочаровани, бяха готови да рискуват, да се изправят пред предизвикателства и да продължат да се борят с тях.

И ТАКА, КАКВО НОВО?

Нима идеята е толкова нова? Има много поговорки за важността на риска и силата на постоянството, например: „Който не рискува, не печели“ и „Ако не успееш от първия път, опитай отново“ или „Рим не е построен за един ден“. (Между другото, с удоволствие научих, че италианците използват същия израз.) Изумително е обаче, че хората с фиксирана нагласа не биха се съгласили. За тях важат други умозаключения, например: „Ако не рискуваш, нищо няма да загубиш.“ „Ако не успееш от първия път, си некадърник.“ „Ако Рим не е бил построен за един ден, може би не е трябвало да го има.“ С други думи, рискът и усилията са две неща, които могат да разкрият вашата некадърност и неспособността

ви да се справите със задачата. Стръскащо е до каква степен хората с фиксирана нагласа не вярват в преобразяващата сила на усилията.

Ново е и виждането, че представите за риска и за усилията произлизат от основната нагласа на ума. Някои хора не просто признават значението на предизвикателствата и усилията. Нашето проучване показва, че подобно убеждение *произтича направо* от нагласата за растеж. Когато приучаваме хората да работят над нейното изграждане, съсредоточавайки се върху развитието си, се появяват идеите за предизвикателство и усилия. По подобен начин други индивиди не просто не харесват предизвикателствата и усилията. Когато (временно) „превключите“ хората към фиксираната нагласа на ума с нейното повишено внимание към постоянните качества, те бързо започват да се страхуват от предизвикателствата и престават да ценят усилията.

Често виждаме книги със заглавия като „Десетте тайни на най-успешните хора в света“, в които ще намерите множество полезни подсказки. Обикновено обаче те представляват списъци с несвързани указания, например: „Рискувайте повече!“ или „Вярвайте в себе си!“. Въпреки че се възхищавате на онези, които успяват да го сторят, съвсем не е ясно дали препоръките си пасват и как изобщо бихте ги осъществили. По тази причина въодушевлението ви трае едва няколко дни. Истината е, че най-успешните не издават тайните си.

Започнете ли обаче да вниквате във фиксираната нагласа и в нагласата за растеж, ще забележите как точно от едно нещо следва друго – как убеждението, че качествата ви са заложени веднъж завинаги у вас, води до определени мисли и действия, а вярата, че качествата може да се изграждат, поражда напълно различни размисли и постъпки и ви извежда на

съвсем различен път. Тъкмо това ние, психолозите, наричаме: „Аха ефект!“. Виждам го не само когато сме учили хората на нова нагласа на ума: получавам и купища писма от мои читатели със същата реакция.

Те разпознават себе си: „Докато четях вашата статия, мислех, че е точно за мен, повтаряйки си отново и отново: Това съм аз, това съм аз!“. Виждат и връзките: „Вашата статия ме разтърси из основи. Имах усещането, че съм открил тайната на Вселената!“. И чувстват как нагласите им на ума се преориентират: „Определено мога да говоря за личностна революция в собственото си мислене и чувството е вълнуващо“. Когато впоследствие съумеят да приложат на практика новите си разбирания, печелят не само те самите, а и други: „Вашата книга ми позволи да преразгледам работата си с децата и да погледна на обучението през различна призма“ или „Само исках да споделя с вас какво въздействие – на личностно и практическо ниво – има вашето изключително проучване върху стоици студенти“.

КОЙ ИМА РЕАЛНА ПРЕДСТАВА ЗА СВОИТЕ ПРЕДИМСТВА И НЕДОСТАТЪЦИ

Може би хората с нагласа за растеж не се вземат за Айнщайн или Бетовен, но дали пък не страдат от прекомерно самочувствие, що се отнася до оценката на собствените им възможности и дали не се захващат с неща, за които не ги бива? Изследванията показват, че всъщност мнозинството се справя зле с преценката на собствените качества. Наскоро се захвем да проверим кои са най-склонни към грешна самооценка. Установихме, че някои хора често имат погрешна

представа за способностите и постиженията си в различни сфери. *Но първи в списъка с отклонения са онези, които имат фиксирана нагласа на ума.* Представителите на нагласата за растеж бяха удивително точни.

Като се замислите, това има смисъл. Ако подобно на хората с нагласата за растеж вярвате, че можете да се усъвършенствате, сигурно вашата представа за способностите ви е достоверна, при все че може да не е ласкателна. Нещо повече, щом сте се ориентирали към усвояването на знания, както те го правят, действително ви *трябва* точна преценка на уменията. Ако обаче всичко се свежда до добри или лоши новини за ценните ви качества, както е при хората с фиксирана нагласа на ума, почти неизбежно картината се изкривява. Някои резултати са преувеличени, други са обяснени криво-ляво задоволително и се оказва, че изобщо не познавате себе си.

В книгата си „Необикновените умове“ Хауърд Гарднър прави извода, че изключителните индивиди притежават „особен талант да определят собствените си силни и слаби страни“. Изглежда, хората с нагласа на ума за растеж имат същия талант.

КАКВО СЕ КРИЕ В ЗАПАС?

Друг отличителен белег на изключителните хора е особеният им дар да превръщат житейските препятствия в бъдещи успехи. 143-ма изследователи на творческите способности са на мнение, че основен фактор за творчески постижения са постоянството и издръжливостта – функция на нагласата за растеж.

Вероятно отново ще попитате: „Как е възможно едно убеждение да порожи и любовта към предизвикателството, и вярата в усилията, и издръжливостта пред пречките, и по-голям (по-творчески) успех?“. В следващите глави ще откриете как точно нагласите на ума преобразяват стремежите и вижданията за успеха. Как видоизменят определението, значението и въздействието на провала. И как натоварват усилията с дълбок смисъл. Ще видите и как нагласите на ума действат в училище, в спорта, на работното място и в отношенията. Ще разберете откъде произлизат и как може да бъдат променени.

РАЗШИРЕТЕ СВОЯТА НАГЛАСА НА УМА

Каква нагласа на ума имате вие? Отговорете на въпросите за интелигентността. Прочетете всяко твърдение по-долу и отбележете допада ли ви, или не.

1. Вашата интелигентност е нещо основно и не можете особено да я променяте.
2. Успявате да учите нови неща, но всъщност не променяте нивото си на интелигентност.
3. Независимо колко сте интелигентни, винаги можете леко да вдигнете нивото си.
4. Винаги е възможно съществено да промените интелигентността си.

Въпроси 1. и 2. са свързани с фиксираната нагласа на ума. Въпроси 3. и 4. отразяват нагласата за растеж. С коя от тях сте съгласни повече? Не е изключено при вас нещата да са смесени, но повечето хора клонят към едната или другата.

Човек има предубеждения и за други свои способности. Бихте могли да замените интелигентността с „артис-

тичен талант“, „спортни умения“, „бизнес качества“. Пробвайте.

Освен това не става дума само за вашите способности; отнася се и за личностните ви качества. Хвърлете поглед на твърденията за личността и преценете с кое от тях сте по-съгласни.

1. Вие сте определен тип личност и не можете да направите кой знае какво, за да се промените.
2. Какъвто и човек да сте, винаги можете съществено да се промените.
3. Възможно е да правите нещата различно, но важните елементи от същността ви в действителност няма да се променят.
4. Винаги можете да промените основни положения, свързани с вашия тип личност.

Тук въпроси 1. и 3. предполагат наличието на фиксирана нагласа на ума, а въпроси 2. и 4. отразяват нагласата за растеж. Кои от тях ви допадат повече?

Резултатът различава ли се от вашата нагласа на ума по отношение на интелигентността? Не е изключено. Нагласата на ума за интелигентността влиза в действие, когато една или друга ситуация изисква умствени способности.

Вашата нагласа по отношение на личността се проявява в случаи, при които са важни личностните ви качества – например доколко сте надеждни, грижовни, успявате ли да сътрудничите и умеете ли да общувате. Фиксираната нагласа поражда притеснения за начина, по който ще ви преценяват; нагласата за растеж ви кара да се стремите към усъвършенстване.

Ето още няколко възможности за размисъл върху нагласите на ума:

- Сетете се за свои познати, обсебени от фиксираната нагласа на ума. Припомнете си как винаги се опит-

ват да доказват себе си и са изключително чувствителни, когато се окаже, че не са прави или допуснат грешки. Чудили ли сте някога защо реагират така? (Постъпвате ли по същия начин?) Сега ще започнете да разбирате причините.

- Помислете за познати, които умело използват нагласата на ума за растеж и разбират, че човек може сам да изгради важни качества. Как такива хора се отнасят към спънките в живота си? Разгледайте нещата, които правят, за да разширят потенциала си. Кои свои действия бихте желали да промените или да разгърнете?
- Сега си представете, че сте решили да учите нов език и сте се записали на курс. Вече няколко пъти преподавателят ви извиква пред присъстващите и ви засипва с въпроси.

Да допуснем, че имате фиксирана нагласа на ума. Способностите ви са поставени на изпитание. Усещате ли вперените във вас очи? А преценяващия поглед на преподавателя? Почувствайте напрежението и усетете как егото ви настръхва. Какво друго си мислите и усещате?

А сега си представете, че умът ви е с нагласа за растеж. Вие сте новак и затова сте тук. Дошли сте, за да учите. Преподавателят е извор на знания. Почувствайте, че напрежението изчезва; усетете как умът ви се отваря.

ПОСЛАНИЕТО Е:

Вие можете да промените своята нагласа на ума.