

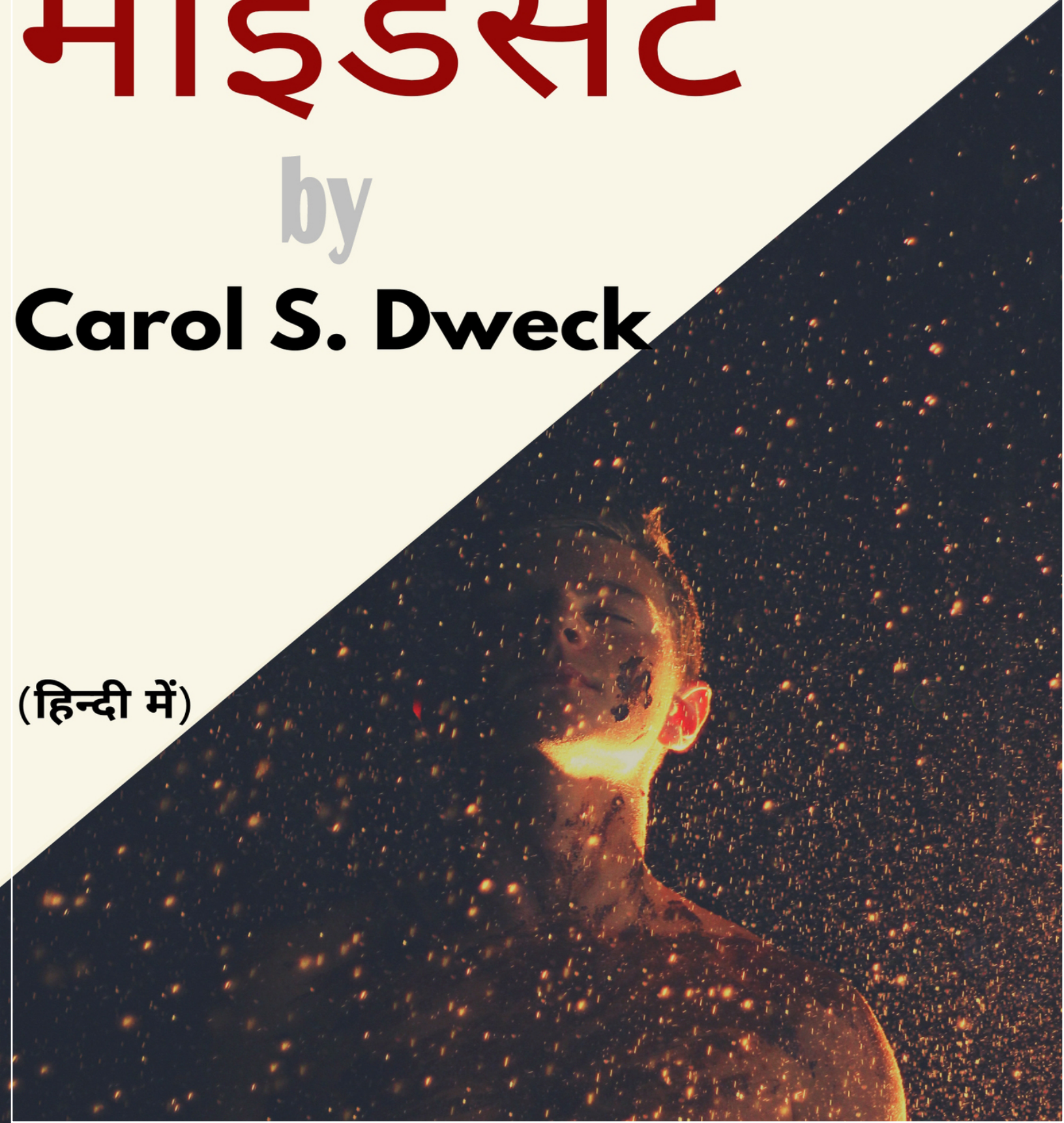
The New Psychology Of Success

माइंडसेट

by

Carol S. Dweck

(हिन्दी में)



The New Psychology Of Success

माइंडसेट

by

Carol S. Dweck

(हिन्दी में)





Contents

परिचय

अध्याय 1: मानसिकता

अध्याय 2: मानसिकता के अंदर

अध्याय 3: उपलब्धि और योग्यता के बारे में सच्चाई

अध्याय 4: खेल: एक चैंपियन की मानसिकता

अध्याय 5: व्यवसाय: मानसिकता और नेतृत्व

अध्याय 6: संबंध: प्रेम में मानसिकता (या नहीं)

अध्याय 7: माता-पिता , शिक्षक और कोच: मानसिकता कहाँ से आती है ?

अध्याय 8 : मानसिकताएं बदलना : एक कार्यशाला

परिचय

एक दिन, मेरे छात्रों ने मुझे बैठा दिया और मुझे यह पुस्तक लिखने का आदेश दिया। वे चाहते थे कि लोग हमारे जीवन को बेहतर बनाने के लिए हमारे काम का उपयोग करने में सक्षम हों। यह कुछ ऐसा था जिसे मैं लंबे समय तक करना चाहता था, लेकिन यह मेरी नंबर एक प्राथमिकता बन गई।

मेरा काम मनोविज्ञान में एक परंपरा का हिस्सा है जो लोगों के विश्वासों की शक्ति को दर्शाता है। ये वे मान्यताएं हो सकती हैं जिनसे हम अवगत हैं या जिनसे अनजान हैं, लेकिन वे दृढ़ता से प्रभावित करते हैं कि हम क्या चाहते हैं और क्या हम इसे पाने में सफल होते हैं। इस परंपरा से यह भी पता चलता है कि लोगों के विश्वासों को बदलना-यहाँ तक कि सबसे सरल मान्यताओं-पर गहरा प्रभाव डाल सकता है।

इस पुस्तक में, आप सीखेंगे कि कैसे आपके अपने बारे में एक साधारण विश्वास-एक विश्वास जो हमने अपने शोध में खोजा है-आपके जीवन का एक बड़ा हिस्सा है। वास्तव में, यह आपके जीवन के हर हिस्से की अनुमति देता है। आप जितना अपने व्यक्तित्व के बारे में सोचते हैं, वास्तव में इस "मानसिकता" से बाहर निकलते हैं। बहुत कुछ आपकी बढ़ती क्षमता को पूरा करने से रोक सकता है।

किसी भी पुस्तक ने इस मानसिकता को कभी नहीं समझाया और न ही लोगों को दिखाया कि इसका उपयोग अपने जीवन में कैसे किया जाए। आप अचानक विज्ञान और कला, खेल में, और व्यवसाय में इसकी महानता को समझेंगे। आप अपने साथी, अपने बॉस, अपने दोस्तों, अपने बच्चों को समझेंगे। आप देखेंगे कि कैसे आप अपने और अपने बच्चों की क्षमता को बढ़ाये।

अपने निष्कर्षों को आपके साथ साझा करना मेरा सौभाग्य है। अपने शोध से लोगों के खातों के अलावा, मैंने प्रत्येक अध्याय को उन कहानियों से भरा है जो दोनों सुखियों से छाई हुई हैं और मेरे स्वयं के जीवन और अनुभव पर आधारित हैं, ताकि आप कार्रवाई में मानसिकता देख सकें। (ज्यादातर मामलों में, नाम और व्यक्तिगत जानकारी को गुमनामी से बचाने के लिए बदल दिया गया है; कुछ मामलों में, कई लोगों को एक स्पष्ट बिंदु बनाने के लिए एक में संघनित किया गया है। कई एक्सचेंजों को स्मृति से फिर से बनाया गया है, और मैंने उन्हें अपनी क्षमता के अनुसार सर्वश्रेष्ठता प्रदान किया है।)

प्रत्येक अध्याय के अंत में और अंतिम अध्याय के दौरान, मैं आपको अपने जीवन को निर्देशित करने वाली मानसिकता को पहचानने के तरीके को समझाता हूँ, जो आपके जीवन

का यह समझने में मार्गदर्शन करता है कि यह कैसे काम करता है, और यदि आप चाहें तो इसे कैसे बदल सकते हैं।

व्याकरण के बारे में थोड़ा ध्यान दें। मुझे यह पता है और मैं इसे प्यार करती हूँ, लेकिन मैंने हमेशा इस पुस्तक में इसका पालन नहीं किया है। मैं ands और buts के साथ वाक्य शुरू करती हूँ। मैं पूर्वसर्गों(prepositions) के साथ वाक्य समाप्त करती हूँ। मैं उन संदर्भों में बहुवचन का उपयोग करती हूँ जिनके लिए एकवचन की आवश्यकता होती है। मैंने अनौपचारिकता और सामंजस्य के लिए ऐसा किया है, और मुझे उम्मीद है कि पक्षपाती(sticklers) मुझे माफ कर देंगे।

मैं उन सभी लोगों को धन्यवाद देना चाहती हूँ जिन्होंने मेरे शोध और इस पुस्तक को संभव बनाया। मेरे छात्रों ने मेरे शोध करियर को पूरी तरह से आनंदमय बना दिया है। मुझे आशा है कि उन्होंने मुझसे जितना सीखा है, मैंने उनसे उतना ही सीखा है।

मैं उन संगठनों को भी धन्यवाद देना चाहती हूँ जिन्होंने हमारे शोध का समर्थन किया:

विलियम टी ग्रांट फाउंडेशन, नेशनल साइंस फाउंडेशन, शिक्षा विभाग, राष्ट्रीय मानसिक स्वास्थ्य संस्थान, राष्ट्रीय बाल स्वास्थ्य और मानव विकास संस्थान, रैंडम हाउस के लोग सबसे अधिक उत्साहजनक टीम रहे हैं, जिसके लिए मैं चाह सकती थी: वेबस्टर यूज़, डैनियल मेनकर, टॉम पेरी और, सबसे अधिक, कैरोलीन सटन, मेरे संपादक। मेरी किताब के बारे में आपके उत्साह और आपके महान सुझावों ने सभी को प्रभावित किया है। मैं अपने शानदार एजेंट, जाइल्स एंडरसन और साथ ही हेदी ग्रांट और स्पेंसर फाउंडेशन को धन्यवाद देती हूँ कि उन्होंने मेरे साथ संपर्क किया।

उन सभी लोगों को धन्यवाद जिन्होंने मुझे इनपुट और प्रतिक्रिया दी, लेकिन पॉली शुलमैन, रिचर्ड ड्वेक और मैरीन पेशकिन को उनके व्यापक और आनंददायक टिप्पणियों के लिए विशेष धन्यवाद। अंत में, मैं अपने पति डेविड को प्यार और उत्साह के लिए धन्यवाद देती हूँ जो मेरे जीवन को एक अतिरिक्त आयाम देते हैं। इस परियोजना(project) के दौरान उनका समर्थन असाधारण था।

मेरा काम विकास के बारे में रहा है, और इसने मेरी खुद की वृद्धि को बढ़ावा दिया है। यह मेरी इच्छा है कि यह आपके लिए भी ऐसा ही करे।

अध्याय 1: मानसिकता

जब मैं एक युवा शोधकर्ता थी, तभी शुरू हुआ, कुछ ऐसा हुआ जिसने मेरा जीवन बदल दिया। मुझे यह समझने का जुनून था कि लोग असफलताओं का सामना कैसे करते हैं, और मैंने इसका अध्ययन करके यह देखने का फैसला किया कि कैसे छात्र कठिन समस्याओं से जूझते हैं। इसलिए मैं बच्चों को एक बार उनके स्कूल के एक कमरे में ले आयी, उन्हें सहज किया, और फिर उन्हें हल करने के लिए पहेलियों की एक श्रृंखला दी। पहले वाले काफी आसान थे, लेकिन अगले वाले कठिन थे। जैसा कि छात्रों ने समझा, पसीना बहाया, और टोके, मैंने उनकी रणनीतियों को देखा और जांच की कि वे क्या सोच रहे थे और महसूस कर रहे थे। मैंने बच्चों के बीच मतभेदों की अपेक्षा की कि वे किस तरह कठिनाई से सामना करते हैं, लेकिन मैंने कुछ ऐसा देखा जिसकी मैंने कभी उम्मीद नहीं की थी।

कठिन पहेलियों का सामना करते हुए, एक दस वर्षीय लड़के ने अपनी कुर्सी खींच ली, अपने हाथों को एक साथ रगड़ा, अपने होंठों को चूसा, और चिल्लाया, "मुझे चुनौती पसंद है!" एक और ने, इन पहेलियों को दूर भगाते हुए, एक प्रसन्न अभिव्यक्ति के साथ देखा और अधिकार के साथ कहा, "आप जानते हैं, मुझे उम्मीद थी कि यह जानकारीपूर्ण होगा!"

क्या हुआ उनको? मैं अचंभित हुई। मुझे हमेशा लगता था कि आपने विफलता का सामना किया है या आपने विफलता का सामना नहीं किया। मैंने कभी नहीं सोचा था कि किसी को भी असफलता मिलेगी। क्या ये पराये बच्चे थे या ये किसी अन्य चीज़ पर थे?

हर कोई एक रोल मॉडल है, कोई है जो अपने जीवन में एक महत्वपूर्ण क्षण में रास्ता बताया। ये बच्चे मेरे आदर्श थे। वे स्पष्ट रूप से कुछ ऐसा जानते थे जो मैंने नहीं किया था और मैं यह जानने के लिए तैयार थी कि किस तरह की मानसिकता को समझना है जो विफलता को एक उपहार में बदल सकती है।

उन्हें क्या पता था? वे जानते थे कि बौद्धिक गुणों जैसे मानवीय गुणों को प्रयास के जरिए संस्कारित किया जा सकता है। और यही वे कर रहे थे- होशियार हो रहे हैं। इतना ही नहीं वे असफलता से हतोत्साहित नहीं थे, वे यह भी नहीं सोचते थे कि वे असफल हो रहे हैं। उन्हें लगा कि वे सीख रहे हैं।

दूसरी ओर, मुझे लगा कि मानवीय गुणों को पत्थर में उकेरा गया है। आप स्मार्ट थे या आप नहीं थे, और विफलता का मतलब था कि आप नहीं थे। यह इतना आसान था। यदि आप सफलताओं की व्यवस्था कर सकते हैं और विफलताओं (हर कीमत पर) से बच सकते हैं, तो आप स्मार्ट रह सकते हैं। संघर्ष, गलतियाँ, दृढ़ता सिर्फ इस तस्वीर का हिस्सा नहीं थे।