



GROWTH MINDSET

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ



Fixed mindset vs growth mindset: Ποιο να διαλέξεις και γιατί

BY [ELENA KATSOULAKI](#)

Νομοτελειακά πρέπει να είχαμε όλοι στο ευρύτερο σόι μας τα δύο εκείνα αδέρφια. Που το ένα είχε μυαλό ξυράφι και στο σχολείο το θεωρούσαν όλοι το παιδί-θαύμα, ενώ το άλλο όλοι έλεγαν ότι είναι επιμελές με τα μαθήματα, αλλά θα χρειαστεί να προσπαθήσει πολύ περισσότερο από το πρώτο.

Εξίσου νομοτελειακά, το δεύτερο προχώρησε στις σπουδές του, συνήθως και στη ζωή του, ενώ τα πράγματα δεν ήρθαν εξίσου ρόδινα για το πρώτο παιδί. Και υπάρχει εδώ λογική εξήγηση. Δεν είναι παιχνίδια της μοίρας, ούτε κακές συμπτώσεις. Ούτε «κάηκε» το πρώτο το παιδί από την πολλή εξυπνάδα, όπως έλεγαν οι συγγενείς.

Είναι απλώς όλα θέμα οπτικής. Το mindset είναι η νοοτροπία μας. Ο τρόπος με τον οποίο βλέπουμε τον κόσμο, τα γύρω μας σε σχέση με το μέσα μας. Είναι οι απόψεις που διαμορφώνουμε για όλα όσα συμβαίνουν και όσα μπορούν ή δεν μπορούν να συμβούν.

Και [σύμφωνα με την Carol Dweck](#), ψυχολόγο του Πανεπιστημίου Stanford, οι νοοτροπίες που μας χαρακτηρίζουν είναι δύο: είτε η στατική νοοτροπία, το fixed mindset, είτε η νοοτροπία ανάπτυξης, το growth mindset.

Μήπως έχεις fixed mindset;

Όσοι έχουν καλλιεργήσει τη στατική νοοτροπία στη ζωή τους, έχουν μία **μονοδιάστατη οπτική του εαυτού τους**. Θεωρούν ότι οι πιο σημαντικές ιδιότητες -όπως η νοημοσύνη ή η προσωπικότητα- είναι χαρακτηριστικά παγιωμένα, **χωρίς δυνατότητα αλλαγής**.

Εάν ανήκεις στην κατηγορία αυτή, όταν εμφανίζεται μια **πρόκληση** στη ζωή σου, προσπαθείς να την αποφύγεις και να βρεις μια ευκολότερη διαδρομή. Μια διαδρομή την οποία για να ακολουθήσεις δεν χρειάζεσαι παρά μόνο τα έμφυτα ταλέντα σου.



Στο σχολείο **δε μελετούσες όσα μαθήματα σε δυσκόλευαν**, αφού θεωρούσες πως ποτέ δεν ήσουν καλός σε αυτά και ποτέ δεν θα γίνεις. Αντίστοιχα, στη δουλειά σου, **αποφεύγεις να αναλάβεις καινούργιες ευθύνες**, με το φόβο ότι δεν θα φανείς αντάξιος των προσδοκιών. Οι γνώσεις σου σταμάτησαν στη δευτεροβάθμια ή τριτοβάθμια εκπαίδευση. Κι αυτό, γιατί θεωρείς ότι οι γνώσεις σου είναι ό,τι κερδίζεις μέχρι το σημείο εκείνο κι έπειτα **απλώς πορεύεσαι με αυτές**.

Στην κριτική, σίγουρα δεν αντιδράς θετικά. Είτε την περιφρονείς, είτε την αγνοείς, είτε βρίσκεις τρόπους να την αποφύγεις όσο το δυνατόν περισσότερο. Αφού άλλωστε θεωρείς ότι έχεις κάνει ό,τι καλύτερο μπορούσες με τα εφόδια που έχεις.

Ή μήπως έχεις growth mindset;

Η νοοτροπία ανάπτυξης είναι εκ διαμέτρου αντίθετη με τη στατική νοοτροπία. Όποιος την ασπάζεται, θεωρεί πως όλη **η πορεία της ζωής είναι μια διαδικασία εξέλιξης** και ό,τι μας χαρακτηρίζει έχει τη **δυνατότητα να βελτιωθεί με την πάροδο του χρόνου**.

Εάν ανήκεις εδώ, **αγκαλιάζεις όποια πρόκληση βρεθεί μπροστά σου**. Άλλοτε θα πετύχεις, άλλοτε όχι, σε κάθε περίπτωση θεωρείς τα εμπόδια ευκαιρίες ώστε να αποκτήσεις επιπλέον εμπειρίες και γνώσεις. Κι αν ακόμη αποτύχεις, την επόμενη φορά να έχεις επιπλέον εφόδια για να πετύχεις.

Στο σχολείο διάβαζες όλα τα μαθήματα, μη σου πω κυρίως όσα αισθανόσουν λιγότερο κτήμα σου. Γιατί θεωρούσες πως **με την επιμονή έρχεται η αντοχή σου να προσπαθείς** και, τελικά, να πετύχεις. Η απόκτηση γνώσεων όμως δεν σταμάτησε για σένα εκεί, **παρά μόλις άρχισε**. Γιατί αντιλαμβάνεσαι πως η τεχνολογία, οι άνθρωποι και ο κόσμος όλος αλλάζει γύρω σου, οπότε ούτως ή άλλως αλλάζει και η γνώση.

Στη δουλειά σου δε θεωρείς ότι υπάρχει ταβάνι, αφού κατανοείς πως η νοημοσύνη και οι ικανότητες δεν είναι έμφυτα χαρακτηριστικά σου, αλλά δεξιότητες **τις οποίες όσο αναπτύσσεις, τόσο αναπτύσσονται κι εκείνες**.



GROWTH MINDSET

Γιατί να επιλέξουμε το growth mindset;

Η νοοτροπία ανάπτυξης δε σημαίνει ξαφνικά πως θα γίνουμε όλοι Μαρί Κιουρί και Αϊνστάιν. **Σημαίνει όμως πως θα μπορέσουμε να προσεγγίσουμε τον καλύτερό μας εαυτό.**

Αν πιστεύεις ότι αφού δεν είσαι καλός σε κάτι, δεν αξίζει να ασχοληθείς, τότε πράγματι δε δίνεις στο εαυτό σου την **ευκαιρία να βελτιωθείς**. ν θεωρείς πως οι ικανότητές σου είναι πεπερασμένες, τότε **γεμίζεις με ανασφάλεια**. Κι όταν τριγύρω σου βλέπεις άλλους να τολμούν και να πετυχαίνουν, τότε η ανασφάλειά σου μετατρέπεται σε **ζήλια**.

Αν γνωρίζεις πως εξελίσσεσαι και βελτιώνεσαι, **η επιβεβαίωση που όλοι χρειαζόμαστε πηγάζει από μέσα σου**, χωρίς να χρειάζεσαι τρίτους. Αν όχι, προσπαθείς διαρκώς να δείξεις στους γύρω πως είσαι πολύτιμος. Είτε δημιουργώντας μια λιγότερο αληθινή εικόνα στα social media, είτε αναζητάς σε αυτά τα σχόλια και τα likes για να νιώσεις πως αξίζεις.

Και πώς μπορούμε να αλλάξουμε;

Η αλήθεια, σύμφωνα με τη Dweck, είναι πως η νοοτροπία μας διαμορφώνεται από πολύ νωρίς στην παιδική μας ηλικία. Ήδη από όταν μαθαίνουμε πως πρέπει να πάρουμε 20, αντί να μάθουμε να αγαπάμε την απόκτηση γνώσεων.

Οπότε για να αλλάξουμε νοοτροπία, πρέπει στην ουσία να αλλάξουμε τρόπο ζωής. Αντί να εστιάζουμε στο αποτέλεσμα, **αναγνωρίζουμε** τη σκληρή μας δουλειά και την **επιβραβεύουμε**.

Δεν θεωρούμε **τίποτα δεδομένο**. Αν ξεκινάμε κάτι θεωρώντας ότι είναι πέραν των δυνατοτήτων μας και ότι θα αποτύχουμε, με τα μάτια στην αποτυχία δεν μπορούμε παρά να οδηγηθούμε ακριβώς εκεί. Αποφασίζουμε πως θα τα καταφέρουμε ό,τι κι αν γίνει κι έτσι προγραμματίζουμε τον εαυτό μας στην επιτυχία.

Αλλάζουμε τη **γλώσσα** που χρησιμοποιούμε. Αντί για το «δεν είμαι καθόλου καλός σε αυτό», σκεφτόμαστε πως «στο άλλο είμαι πολύ καλύτερος». Τα δεν και τα όχι, το μόνο που καταφέρνουν είναι να μας δηλητηριάζουν με αρνητικά συναισθήματα.



GROWTH MINDSET

Και τι πιο χρήσιμο στη διαδικασία αλλαγής από το να έχουμε ένα **πρότυπο** το οποίο μας δείχνει το πού θέλουμε να φτάσουμε; Βρίσκουμε λοιπόν ανθρώπους τους οποίους θαυμάζουμε, μελετούμε το πώς πέτυχαν όσα πέτυχαν και ψάχνουμε να δούμε πώς αντιμετωπίζουν τα μικρά και τα μεγάλα στη ζωή. Αντιγράφουμε δειλά-δειλά όσα στοιχεία τους μας ταιριάζουν μέχρι να αρχίσει να αλλάζει η νοοτροπία μας. Κι όταν αλλάξει η νοοτροπία μας, δεν θα χρειάζεται να κοιτάμε πουθενά αλλού, παρά μόνο μέσα μας.