



A hosszú távú siker kulcsa

Hogyan lehetsz **GYŐZTES?**

Egyesek szerint a génjeinkbe van kódolva a boldogulásunk, mások azt mondják, a bennünket ért külső hatások szerepe a döntő. Carol S. Dweck, a Stanfordi Egyetem pszichológia professzora mindkét állítást cáfolja. Kutatásai szerint egy fő különbség van a sikeres és kevésbé sikeres emberek között: hisznek-e abban, hogy képesek változni.

ZÁDROVICH ALIZ coach írása

Adott két ember, nagyjából azonos képességekkel: az egyiknek folyamatosan ível felfelé a karrierje, míg a másiké egy ponton megakad, nem fejlődik tovább. Sok ilyen történetet ismerünk. Carol S. Dweck több mint húsz évet szentelt annak, hogy utánajárjon, mi a különbség a két embertípus között. Meglepő eredményre jutott: felfedezte, hogy a legtöbb esetben „csupán” a szemléletmódjuk tér el egymástól. Az előre menetelők meg voltak győződve arról, hogy tudnak változni, fejlődni. A megtorpanók viszont úgy gondolták, hogy az alapvető képességeik, tulajdonságaik adottak, és ezeken nem igazán tudnak változtatni. Ők ilyenek, és kész. Rövidtávon persze ők is értek el eredményeket, de hosszútávon csak az első csoport volt sikeres. Ebből kiindulva alkotta meg Dweck a „Fejlődő szemléletmód”

FOTÓ: XXXXXXXXX

(Growth Mindset) elméletét, amelyből könyv is született. Bincze Bea coach, mentor és tréner ebből kidolgozott egy egynapos tréninget, ahol elsajátíthatjuk a fejlődő szemléletmódot, amit aztán az életünk számos területén kamatoztathatunk: a munkánkban, a gyereknevelésben, a tanulásban és a kapcsolatainkban is.

Nem mindegy, mit gondolsz magadról

Vannak, akik szerint az intelligenciánk, az alapvető jellemvonásaink, tulajdonságaink megváltoztathatatlanok, kőbe vannak vésvé. Néhány dolgot tehetünk, néhányban viszont nem, és ez életünk során nem nagyon fog változni. Ezt a vélekedést nevezi Dweck rögzült szemléletmódnak, ami számos akadályt gördít elénk a mindennapokban. Aki így gondolkodik, azt hiszi, a tehetség, a tudás önmagában elég a sikerhez, és ha ez megvan, nem kell plusz erőfeszítéseket tennünk. Ha pedig nincs meg, akkor nem is érdemes küzdenünk. A rögzült szemléletmódú folyton azzal van elfoglalva, hogy bizonygassa magának és a kívülvilágnak a saját, „kőbe vésett” képességeit. Ha csinál valamit, nem azért teszi, hogy fejlődjön általa, hanem, hogy bebizonyítsa, ő ezt is tudja. Mivel tökéletesnek akar látszani, a hibáit nem ismeri el, inkább a körülményeket okolja,

a hiányosságait rejtegeti. A kudarcot nagyon rosszul viseli, hiszen ilyenkor megkérdőjeleződnek az amúgy is véges számúnak hitt képességei. A kritikától vérig sértődik, a személye elleni támadásnak veszi. Hogy mindezekről megóvja magát, kerüli a kihívásokat – nehogy kiderüljön róla, hogy mégsem tökéletes. Ha mégis belekezd valamibe, könnyen feladja, amint valami nem úgy sikerül, ahogy szeretné. Végül eredményben magát akadályozza abban, hogy sikeres legyen.

A fejlődő szemléletmódú ezzel szemben szentül hisz abban, hogy a képességei fejleszthetők, ezért óriási erőfeszítéseket

Hogyan válthatsz szemléletmódot?

Jó hír, hogy a rögzült szemléletmódot egy kis odafigyeléssel át lehet alakítani fejlődővé.

- **Halld meg a rögzült szemléletmód hangját!** Ha azt mondogatod magadnak, hogy „Inkább nem vágok bele, úgysem fog sikerülni”, „Én ebben jó vagyok, minek erőltessem meg magam”, vagy más hasonló negatív monológok zajlanak a fejedben, vedd észre!
- **Ismerd fel, hogy van választásod!** Nem mindegy, hogyan reagálsz a kihívásokra, kudarcokra, kritikákra. Feltételezheted azt is, hogy nem vagy elég jó és továbbállsz, vagy dönthetsz úgy, hogy gyakorolsz, fejleszted magad, és újra megpróbálsz.
- **Alakítsd át a rögzült gondolataidat fejlődővé!** Amikor a belső monológod ezt mondja: „Mi van, ha nem sikerül? Akkor vesztés lesznek!”, fogalmazd át így: „Minden sikeres ember hibázik.”
- **Cselekedj fejlődően!** A szemléletmódot vidd át gyakorlati terepre! Ha jön egy kihívás, vágj bele teljes erőbedobással. Ha hibázol, ne keseredj el, hanem tanulj belőle, és kezdj neki újból!

tud mozgósítani egy-egy cél elérése érdekében. Az energiája ugyanis nem arra megy el, hogy a saját tökéletességét bizonygassa, hanem a tanulásra, a fejlődésre tud összpontosítani. Elismeri a hibáit, és mer is hibázni mert tudja, hogy ezekből is tanulhat. Ha valami nem

A fejlődő szemléletmódú óriási erőfeszítéseket tud mozgósítani egy-egy cél elérése érdekében.

sikerül, nem érzi magát lúzernek, hanem levonja a következtetéseket. A kritikákat is saját épülésére fordítja. Kifejezetten szereti a kihívásokat, és a kudarcok ellenére is kitartó marad. Persze senki sem száz százalékosan rögzült vagy fejlődő – mindenkiben megvan mindkét szemléletmód.

A dicséret olykor árthat is

„Kisgyerekként mindenki fejlődő szemléletű. Amikor járnai tanulunk, százszor is elesünk, de mindig felállunk. Eszünkbe sem jut, hogy elkendőzzük a kudarcunkat, és inkább meg se próbáljuk újra: különben még mindig négykézláb járnánk – világít rá Bincze Bea. – A rögzült szemléletmódot később sajátítjuk el, például akkor, amikor nem a tudásért, hanem a jegyekért tanulunk. Nagyon fontos, hogy gyerekként milyen üzeneteket kapunk, mert ebből alakul ki, hogyan fogunk gondolkodni magunkról.

Épp ezért az sem mindegy, hogyan dicsérezzük a gyerekeket.”

Dweck és csapata New Yorkban végzett egy érdekes kutatást. Ötödikes gyerekekkel IQ-tesztet töltek ki. Az egyik csoportot a tehetsége alapján dicsérték („Ez nagyon szép eredmény. Biztos, nagyon okos vagy.”), a másik



Bincze Bea
coach, mentor, tréner

Fontos, hogy gyerekként milyen üzeneteket kapunk, hiszen ebből alakul ki, hogyan fogunk gondolkodni magunkról.

csoportot az erőfeszítései alapján („Ez nagyon szép eredmény. Biztos, sokat tettél érte, hogy sikerüljön.”), a kontrollcsoportot pedig egyszerűen megdicsérték („Ez nagyon szép eredmény.”). Ezek után választhattak, hogy ugyanilyen nehézségű tesztet akarnak kitölteni vagy nehezebbet, amiből viszont tanulhatnak. Azok közül, akiket az erőfeszítésükért dicsérték, 90 százalék a nehezebb tesztet választotta, az intelligencia alapján dicsérték viszont nagyrészt a könnyű feladatokat kérték. Dweck szerint ez azért történhetett, mert az okosnak titulált gyerekek nem akarták, hogy esetleg kiderüljön, mégsem olyan ügyesek. A következő alkalommal mindenki nehéz tesztet kapott – nem is sikerült jól senkinek. A reakciókban viszont óriási különbségek voltak. Míg az intelligencia alapján dicsérték teljesen összetörték a gyengébb teljesítménytől, a másik csoport tagjai örültek annak, hogy ebből is tanulhattak. Néhányan meg is kérdezték, kitölthetnének-e még több ilyen tesztet. A legmegdöbbentőbb eredmény mégis ezután következett. A következő körben újra könnyű feladatlapot kapott mindenki. Azok, akiket az

okosságukért dicsérték, 20 százalékkal gyengébben szerepeltek az első teszthez képest, míg a másik csoport 30 százalékkal jobb eredményt ért el. Tehát, paradox módon, ha azt mondogatjuk a gyerekeknek, hogy milyen okos, az ronthatja a teljesítményét.

Sőt, még az önbizalmát is alááshatja, ugyanis az okosnak tartott gyerekek gyakran kerülnek azokat a tevékenységeket, amelyekben nem olyan jók, illetve nagyon könnyen feladják, ha valamiben azt érzik, nem tudják bebizonyítani, mennyire ügyesek. A jó dicséret Dweck szerint specifikus, őszinte, és nem a képességekre, hanem az erőfeszítésre irányul.

Utolsókból elsők, elsőkből utolsók?

Hogy a képességeink mennyire nincsenek kőbe vésve? Azt számtalan híres ember története is bizonyítja. Ben Hogannek, minden idők egyik legsikeresebb golfosának gyerekként teljesen koordinálatlan volt a mozgása, Cindy Sherman, a 20. század egyik elismert fotósa pedig a legelső fotós vizsgáján elbukott. Ugyanakkor hány olyan tehetséget ismerünk – például a sportban –, akik végül elkallódtak. Ők

ugyanis megelégedtek a velük született képességekkel, nem tettek plusz erőfeszítést a sikerért, és bár ígéretesen indultak, mégsem ők lettek a legjobbak. Dweck szerint ők lehetnek ugyan győztesek egy-egy megmérettetésben, de bajnokokká csak a fejlődő szemléletmódúak válhatnak. Azok, akik nem

csak a tehetségben hisznek, hanem keményen megdolgoznak a sikerért, és akik nem adják fel akkor sem, ha épp vesztesre állnak. Sőt, akkor mozgósítják a legtöbb energiát, amikor minden ellenük dolgozik. Hajlamosak vagyunk azt feltételezni, hogy az igazán nagy teljesítményt elérő emberek született tehetségek vagy legalábbis zsenik. Pedig ha megnézzük, Edison sem egyik pillanatról a másikra találta fel a villanykörtét, hanem sok éves kitartó munka előzte meg a felfedezést. És nem egyedül dolgozott rajta, hanem egy óriási csapattal. Az energia-befektetést tehát úgy tűnik, nem lehet megszünteni.

Ugyanez a szemléletmód segíthet a munkában, a tanulásban, de még a párkapcsolatainkban is. Ha hiszünk abban, hogy tudunk fejlődni, könnyebben megbirkózunk az akadályokkal, túltesszük magunkat a kudarcokon, és a tapasztalatokból tanulva, újult erővel nekifutunk a megoldásnak – ami nem mellesleg még önbizalmat is ad.

A kapcsolatainkban pedig akkor fejlődő a szemléletmódunk, ha nemcsak a magunk, hanem a másik, és a kapcsolat fejlődésében is erősen hiszünk. És akkor nem keserítenek el az apró-cseprő, vagy akár a nagyobb konfliktusok sem, mert tudjuk, hogy közösen megoldjuk őket. ■

Ha hiszünk abban, hogy tudunk fejlődni, könnyebben megbirkózunk az akadályokkal.

Ahol kipróbálhatod:

• www.businesscoach.hu