



برنامج مستقبلي عقلية النمو

2021-2011



"التغيير أمر لا مفر منه. النمو اختياري."

- جون ماكسويل

نشاط

اكتب عن خطأ ارتكبته/تجربة فشلت بها خلال الأسبوع الماضي وكيف جعلتك تشعر

المواضيع

1. ما هي العقلية؟
2. مفهوم عقلية النمو ومقارنتها بعقلية الثبات
3. دور عقلية النمو في التطوير الشخصي والثقة بالنفس
4. مرونة الدماغ
5. كيف يمكن تغيير العقلية من الثبات إلى النمو؟

ما هي العقلية؟

- العقلية هي طريقة تفكير الإنسان ومجموع المعتقدات التي تشكّل نظرتة للعالم ونظرتة لنفسه.

- تؤثر عقلية الشخص على:

- أفكاره
- مشاعره
- تصرفاته

مفهوم عقلية النمو (العقلية النامية)

- عقلية النمو تعني الاعتقاد بأن القدرات والمواهب والكفاءات قابلة للتطور.
- يعتقد من لديه عقلية نمو بأنه بإمكانه أن يصبح أكثر ذكاءً وأكثر موهبةً لو وضع الوقت والجهد لتطوير نفسه.

المقارنة بين عقلية النمو وعقلية الثبات



العقلية الثابتة



عقلية النمو

الذكاء

الذكاء ثابت

الذكاء يمكن تطويره

التحديات

يتجنب التحديات

يتقبل التحديات

الفشل

الخوف من الفشل والأخطاء

يتعلم من الأخطاء

العوائق والحواجز

يستسلم بسهولة

المثابرة في وجه النكسات

الجهد

يرى الجهد لا طائل منه وغير مفيد

يرى الجهد كطريق للتميز والنجاح

النقد

يتجاهل النقد البناء ولا يعتد به

يتقبل النقد ويتعلم منه

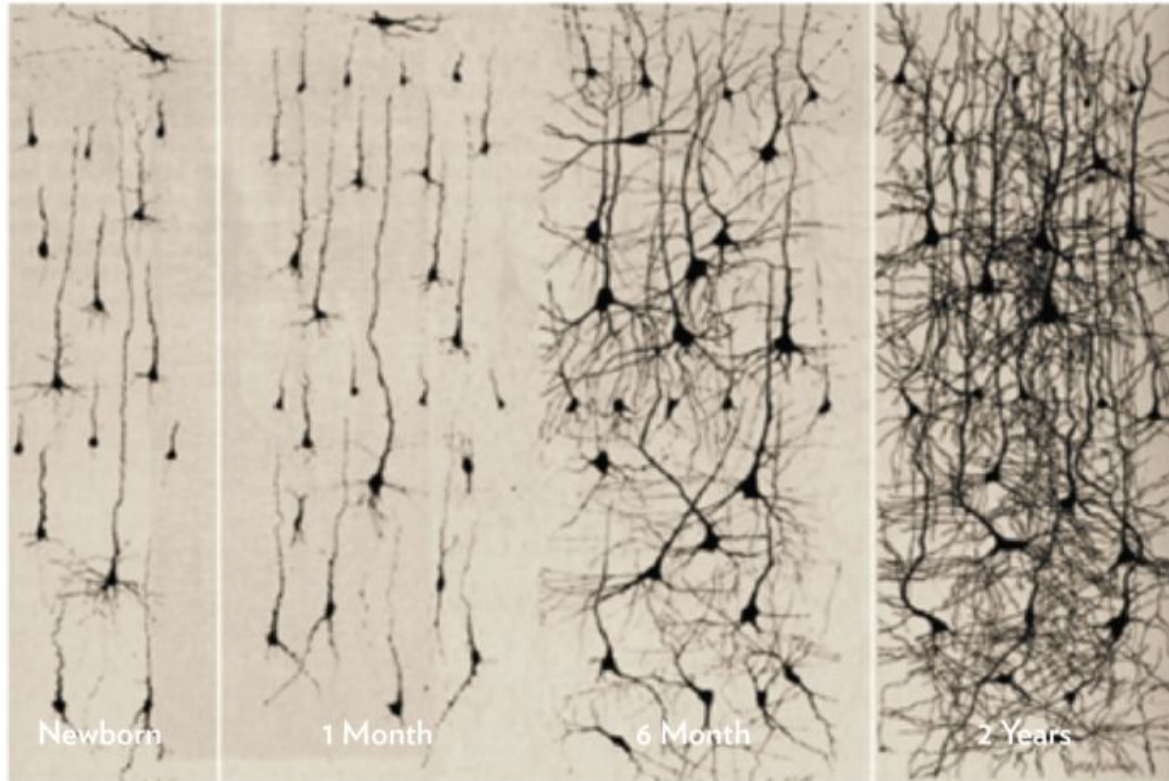
هل أمتلك عقلية نمو أم عقلية ثبات؟



مرونة الدماغ

senti°

مرونة الدماغ



DRAMATIC GROWTH OF NEURONAL ARCHITECTURE FROM BIRTH TO 2 YRS

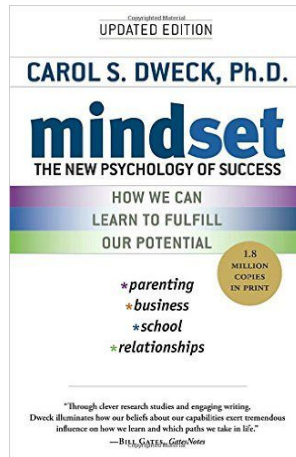
Source: "The Pediatricians Role in Addressing Childhood Poverty", David Keller

كيف يمكن تغيير العقلية من الثبات إلى النمو؟

- الوعي بالذات والثقة بما تمتلكه من مهارات وقدرات وبقدرتك على التغيير
- الاعتراف بالعيوب والأخطاء ونقاط الضعف وتقبلها
- النظر إلى الفشل والتحديات والتجارب الصعبة باعتبارها فرص للتعلم والتطور
- تقبل النقد البناء، والتعلم من أخطائك ومن أخطاء الآخرين
- عدم الحكم على القدرات بسبب التجارب الفاشلة، وتذكر حقيقة أنك قادر على التطور والنمو باستمرار
- استخدام كلمة "ليس بعد" عند التعبير عن الأمور التي لا تزال بحاجة لتطويرها

مصادر لمعرفة المزيد عن عقلية النمو

• كتاب طريقة التفكير Mindset



• مقطع فيديو: عقلية النمو VS عقلية الثبات

• مقالة: المعنى الحقيقي لتبني "عقلية النمو"



شكراً