

UPDATED EDITION
CAROL S. DWECK, Ph.D.

80 million

mindset

THE NEW PSYCHOLOGY OF SUCCESS

HOW WE CAN
LEARN TO FULFILL
OUR POTENTIAL

**parenting*
**business*
**school*
**relationships*

2
MILLION
COPIES
IN PRINT

“Through clever research studies and engaging writing, Dweck illuminates how our beliefs about our capabilities exert tremendous influence on how we learn and which paths we take in life.”

—BILL GATES, *GatesNotes*

Mindset

အောင်မြင်မှုအတွက် လိုအပ်တဲ့ စိတ်နေစိတ်ထားများ

Author : Carol Dweck

ပြန်ဆိုသူ - ကိုနေ (Y.I.E)

စာအုပ်တွင် ပါဝင်သော အကြောင်းအရာ အကျဉ်း

*

ဒီစာအုပ်က အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက်တဲ့ ရှေးရိုးဆန်တဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို ပြောင်းပြန်လှန်ပစ်လိုက်နိုင်သလို အောင်မြင်မှုဆိုတာ ထူးချွန်မှု နဲ့ အရည်အချင်း တွေကြောင့်မဟုတ်ဘဲ စိတ်နေသဘောထားသာ ကြောင့်ဖြစ်တယ်ဆိုပြီးတော့ လူတွေ သိအောင် ပြောပြနိုင်ခဲ့တဲ့ ဂန္ထဝင်စာအုပ်တစ်အုပ် ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကနေ ကျွန်တော်တို့ကို ပြောပြနိုင်မှာကတော့ တိုးတက်မှုရှိတဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေရဲ့ စွမ်းအားတွေ၊ လူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထားတွေကို ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့အတွက် ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ ဘဝရဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ပိုပြီးတော့ နားလည်နိုင်ဖို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစာအုပ်ကို ထုတ်ဝေ ပြီးတဲ့ အချိန်ကစပြီးကြည့်မယ်ဆိုရင် အမေဇွန်ရဲ့ ရောင်းအားအကောင်းဆုံး စာအုပ် စာရင်းမှာ ၁၀ နှစ်ကြာ ပါဝင် ခဲ့ပြီးတော့ မိုက်ခရိုဆော့ဖ် တည်ထောင်သူ ဘီလ်ဂိတ် ရဲ့ ရည်ညွှန်းခြင်းကို ခံခဲ့ရတဲ့ စာအုပ်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။

ဒီစာအုပ်ကိုရေးသူ ဒေါက်တာ ကာရိုးဒွက် က လူတွေရဲ့ ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ နဲ့ ဖွံ့ဖြိုးဆဲစိတ် ပညာ တွေမှာ ထူးချွန်တဲ့ ပညာရှင်

တစ်ဦးဖြစ်ပါတယ်။ လက်ရှိစတန်းဖို့ဒ် တက္ကသိုလ်မှာ စိတ်ပညာပါမောက္ခ အဖြစ် လုပ်ကိုင်နေသူ ဖြစ်ပြီးတော့ အမေရိကန် ဝိဇ္ဇာနဲ့ သိပ္ပံအကယ်ဒမီ ရဲ့ အဖွဲ့ဝင်လည်း ဖြစ်ပါတယ်။ ဒေါက်တာဒွက်က အောင်မြင်မှုနဲ့ ပတ်သက် ပြီး တော့ ဆယ်စုနှစ် တော်တော်များများ လေ့လာခဲ့တာကနေ စိတ်နေသဘောထားတွေရဲ့ စွမ်းအားတွေကို တွေ့ရှိ ခဲ့ပြီးတော့ အောင်မြင်မှု ရဲ့ စိတ်ပညာပိုင်းဆိုင်ရာကို ပြန်လည် အဓိပ္ပာယ်ဖွင့်ဆိုနိုင်ခဲ့ပါတယ်။ အဲဒါ ကြောင့်မို့ ပညာရေး နယ်ပယ်တွေမှာ ထူးခြားတဲ့ သက်ရောက်မှုတွေဖြစ်ခဲ့ ပြီးတော့ လူပုဂ္ဂိုလ်တစ်ဦးချင်းကိုပေးအပ်တဲ့ အမြင့်ဆုံးဆု တံဆိပ် ဖြစ်တဲ့ "ယိဒန်ဆုတံဆိပ်" (Yidan Prize) ကို ၂၀၁၇ ခုနှစ်မှာ ရရှိခဲ့ပါတယ်။

စာအုပ်မှာပါဝင်တာကို အောက်ပါအတိုင်းတွေ့ရမှာ ဖြစ်ပါတယ်။

လူတွေတစ်ဦးနဲ့ တစ်ဦးကြားမှာ မတူညီကြတာက ဘယ်လိုအရာတွေ ကြောင့်လဲ...။ ရှေးရှေးကတည်းက ဒီအချက်နဲ့ ပတ်သက်ပြီးတော့ ငြင်းခုံ ကြတဲ့နေရာမှာ အဖြေ ၂ ခု ရှိနေပါတယ်။ တချို့သော ပညာရှင်တွေယုံကြည် ကြတာကတော့ လူတွေက ဗီဇကို လိုက်ပါတတ်ကြပါတယ်တဲ့။ တနည်း ပြောရမယ်ဆိုရင် မွေးကတည်းက ဘယ်လိုဖြစ်မလဲဆိုတာ ပါပြီး သားပါပဲ။ တခြားသော ပညာရှင်တွေကတော့ လူတွေရဲ့ အတွေ့အကြုံကနေ ဘဝကို ပြောင်းလဲနိုင်ကြပါတယ်လို့ ယုံကြည်ကြ ပါတယ်။ အချိန်တွေ ကြာလာတာ နဲ့အမျှ ဒီနေ့ခေတ်ပညာရှင်တွေအနေနဲ့ အငြင်းပွားတာမရှိဘဲ တူညီကြတဲ့ သဘောထား တစ်ခုကတော့ ကျွန်တော်တို့ရဲ့ ဗီဇက ပတ်ဝန်းကျင်ကို မူတည်ပြီးတော့ လိုသလို အလိုက်သင့်ပြောင်းလဲနိုင်ပါတယ်တဲ့။

ဘယ်လိုပဲဖြစ်ပါစေဦး ပညာရှင်တွေကြားက ငြင်းခုံမှုတွေက သာမန်လူ တွေအတွက်တော့ ကျယ်ကျယ်ပြန့်ပြန့် သက်ရောက်မှုတွေ မရှိနိုင်ပါဘူး။ ကိုယ့်အတွက် ပိုပြီးအရေးကြီးတာကတော့ ကိုယ့်ရဲ့ အကြံဉာဏ်တွေကို

ဘယ်လိုမျိုး နားလည်သဘောပေါက်သလဲ ဆိုတာဖြစ်ပါတယ်။ ဘာဖြစ်လို့ လဲဆိုတော့ ကိုယ်လက်ခံလိုက်တဲ့ အရာတွေက ကိုယ့်ရဲ့ ယုံကြည်မှုတွေ ဖြစ်လာနိုင်ပြီးတော့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အခြေအနေတွေနဲ့ ကိုယ့်ဘဝ ကိုပါ သက်ရောက်မှုတွေ ဖြစ်စေနိုင်လို့ ဖြစ်ပါတယ်။ စာရေးသူက ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာက ဖြစ်လာတဲ့ ယုံကြည်မှုတွေကို လက်ခံထားသူ ဖြစ်ပါ တယ်။

ဒီစာအုပ်ထဲမှာ စာရေးသူက စိတ်နေသဘောထားကို နှစ်ပိုင်းခွဲခြားပြထား ပြီးတော့ အဲဒါတွေက ပုံသေဖြစ်နေတဲ့ စိတ်နေသဘောထား နဲ့ တိုးတက် ဖွံ့ဖြိုးမှု ရှိတဲ့ စိတ်နေသဘောထား ဆိုပြီးတော့ ဖြစ်ပါတယ်။ ဒီစိတ်နှစ်မျိုး ကိုလည်း ရှင်းလင်းစွာ နားလည်သဘောပေါက်စေဖို့ တင်ပြပေးထားသလို သူတို့ရဲ့ ကွဲပြားတဲ့ နယ်ပယ်တွေအလိုက် သက်ရောက်မှုတွေကို ထုတ်ဖော် တင်ပြထားပေးပါတယ်။ နောက်ပြီးတော့ လူတွေရဲ့ စိတ်နေသဘောထား တွေကို ပြောင်းလဲနိုင်ဖို့ ဖြစ်နိုင်ခြေရှိတဲ့ နည်းလမ်းတွေနဲ့ သူတို့ရဲ့ ဘဝမှာ ပို ပြီးမြင့်မားတဲ့ ရည်ရွယ်ချက်တွေကို ရနိုင်စေဖို့ သဘောပေါက်လာအောင် လည်း ရေးသား ထားပါတယ်။

ဒီစာအုပ်မှာ ပါဝင်တဲ့ အပိုင်းတွေကို သုံးပိုင်းခွဲခြားပြထားပြီးတော့ ဘယ်လိုမျိုး စိတ်နေသဘောထားတွေက လူတွေကို ဘယ်လိုမျိုး ပြောင်းလဲ စေနိုင်မလဲဆိုတော့ကို အပိုင်း (၃) ပိုင်း ခွဲပြီး ဖော်ပြပေးထားပါတယ်။

အပိုင်း ၁ - စိတ်နေသဘောထားများအား ပိုင်းခြားလေ့လာခြင်း

အပိုင်း ၂- စိတ်နေသဘောထားများ၏ သက်ရောက်မှုများရလဒ်များ

အပိုင်း ၃- စိတ်နေသဘောထားများအား ပြန့်ပွားစေခြင်းနှင့် စိတ်သဘောထားများအား ပြောင်းလဲခြင်း
