



A Torah's Take on "Mindset"

RABBI PHILIP MOSKOWITZ

The Fixed Mindset

For twenty years, my research has shown that *the view you adopt for yourself* profoundly affects the way you lead your life. It can determine whether you become the person you want to be and whether you accomplish the things you value. How does this happen? How can a simple belief have the power to transform your psychology and, as a result, your life?

Believing that your qualities are carved in stone — *the fixed mindset* — creates an urgency to prove yourself over and over. If you have only a certain amount of intelligence, a certain personality, and a certain moral character — well, then you'd better prove that you have a healthy dose of them. It simply wouldn't do to look or feel deficient in these most basic characteristics...

I've seen so many people with this one consuming goal of proving themselves — in the classroom, in their careers, and in their relationships. Every situation calls for a confirmation of their intelligence, personality, or character. Every situation is evaluated: *Will I succeed or fail? Will I look smart or dumb? Will I be accepted or rejected? Will I feel like a winner or a loser?...*

The Growth Mindset

There's another mindset in which these traits are not simply a hand you're dealt and have to live with, always trying to convince yourself and others that you have a royal flush when you're secretly worried it's a pair of tens. In this mindset, the hand you're dealt is just the starting point for development. This *growth mindset* is based on the belief that your basic qualities are things you can cultivate through your efforts. Although people may differ in every which way — in their initial talents and aptitudes, interests, or temperaments — everyone can change and grow through application and experience.

Do people with this mindset believe that anyone can be anything, that anyone with proper motivation or education can become Einstein or Beethoven? No, but they believe that a person's true potential is unknown (and unknowable); that it's impossible to foresee what can be accomplished with years of passion, toil, and training.

FIXED MINDSET

- SOMETHING YOU'RE BORN WITH
- FIXED

- SOMETHING TO AVOID
- COULD REVEAL LACK OF SKILL
- TEND TO GIVE UP EASILY

- UNNECESSARY
- SOMETHING YOU DO WHEN YOU ARE NOT GOOD ENOUGH

- GET DEFENSIVE
- TAKE IT PERSONAL

- BLAME OTHERS
- GET DISCOURAGED

SKILLS

CHALLENGES

EFFORT

FEEDBACK

SETBACKS

GROWTH MINDSET

- COME FROM HARD WORK.
- CAN ALWAYS IMPROVE

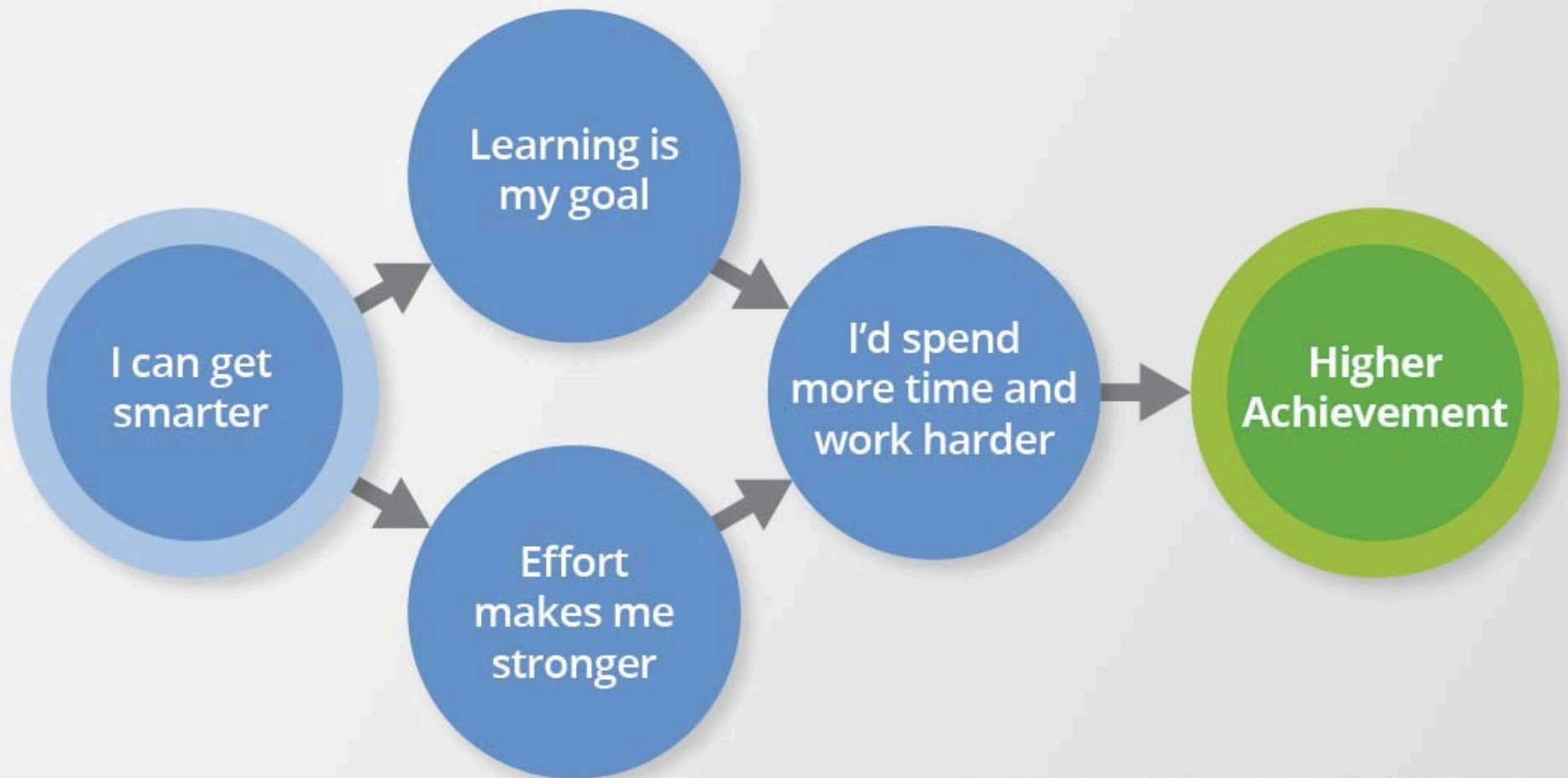
- SHOULD BE EMBRACED
- AN OPPORTUNITY TO GROW.
- MORE PERSISTANT

- ESSENTIAL
- A PATH TO MASTERY

- USEFUL
- SOMETHING TO LEARN FROM
- IDENTIFY AREAS TO IMPROVE

- USE AS A WAKE-UP CALL TO WORK HARDER NEXT TIME.

A Growth Mindset Drives Motivation and Achievement



Blackwell, Trzesniewski & Dweck (2007) *Child Development*

What is Growth Mindset?



Stretch Yourself!

Why waste time proving over and over how great you are, when you could be getting better? Why hide deficiencies instead of overcoming them? Why look for friends or partners who will just shore up your self-esteem instead of ones who will also challenge you to grow? And why seek out the tried and true, instead of experiences that will stretch you? The passion for stretching yourself and sticking to it, even (or especially) when it's not going well, is the hallmark of the growth mindset. This is the mindset that allows people to thrive during some of the most challenging times in their lives.

[מט] כל אחד ידע שבמה שיצרו תוקפו ביותר הוא כלי מוכן לאותם דברים ביותר, לפי שהוא היה כלי מוכן להוליד חזקיה, להיות נקיים וזכים אצלו. ובדברים שהרבה לפשוע בהם, ידע שהוא כלי מוכן להיות דייקא באותו דבר נקי ובר לבב, ולכן אמרו בויקרא רבה (כא) שבאבר שבו חטא בו יעשה מצוות¹¹, ואין זה רק תיקון לעבירה הקודמת — מדה כנגד מדה, אבל הוא גם תיקון נפשו בפרט, כי כל אחד נברא לתיקון איזה דבר פרטי, אשר בו נתיחדה נפשו בפרט ואין לה חבר. [כמו שלא נמצא פרצופים שוים, ופרצוף פנים רומז על צלם אלהים דנפש] כנודע מאמר הקדמונים על מאמר רז"ל (שבת קיח:) אבוך במאי זהיר טפי. ועל בזה אמרו (גיטין מג.) אין אדם עומד על דברי תורה אלא אם כן נכשל בהם, שעל ידי המכשלה הוא מבין שלכך נוצר לתקן אותו דבר, הלא תראה אחו חתם התורה, כמו שאמרו בחלק (סנהדרין קג:) ובמדרש (בר"ר מב) שמנע תינוקות של

בית רבן, אמר אם אין גדיים אין תישים וכו', שהיה מוכיח תורה ביותר, כדאיתא בסוף פרק קמא דבבא קמא ובפרק ב' דסנהדרין (כ.), ועד שלא נמצא עם הארץ בימיו, כדאיתא בפרק חלק (צד:) עיין שם ממש ההיפוך¹².

Rav Tzadok of Lublin

Your weakness is your calling

Growth Mindset in Sports

- **What is Success?** Those with a growth mindset found success in doing their best, in learning and improving. “For me, the joy of athletics has never resided in winning. I derive just as much happiness from the process as from the results. I don’t mind losing as long as I see improvement or feel I’ve done as well as I possibly could. If I lose, I just go back to the track and work some more” [Jackie Joyner-Kersey](#)
 - **What is Failure?** “I've lost almost 300 games. Twenty-six times I've been trusted to take the game-winning shot and missed. I've failed over and over and over again in my life. And that is why I succeed.” [Michael Jordan](#)
 - **Maintain Success** - “I love working on shots, carving them this way and that, and proving to myself that I can hit certain shots on command.” [Tiger Woods](#)
-

Growth Mindset in Sports

“You have to apply yourself each day to becoming a little better. By applying yourself to the task of becoming a little better each and every day over a period of time, you will become a lot better.”

“Did I win? Did I lose? Those are the wrong questions. The correct question is: Did I make my best effort? If so, you may be outscored, but you will never lose.” **John Wooden**



Growth Mindset in Business

1. **Be Humble** - "I wish to have as my epitaph: 'Here lies a man who was wise enough to bring into his service men who knew more than he.'" **Andrew Carnegie**
 2. **Present skills as learnable** - focus on people's capacity and not their pedigree. "Eventually I learned that I was really looking for people who were filled with passion and a desire to get things done. A resume didn't tell me much about that inner hunger." **Jack Welch**
 3. **Allow Employees to Grow** - Convey that the organization values learning and perseverance, not just ready-made genius or talent
 4. **Risk and Failure** - An inevitable part of growth is failure. Adopting a growth mindset means accepting the chance that, in the end, you might fail. But innovation, creativity, and fueling a business forward wouldn't be possible if people weren't willing to take risks.
 5. **Take responsibility** - "But rather than taking up the challenge and delivering better cars, lacocca, mired in his fixed mindset, delivered blame and excuses. He went on the rampage, spewing angry diatribes against the Japanese and demanding that the American government impose tariffs and quotas that would stop them."
 6. **Feedback** - Give feedback in a way that promotes learning and future success
-

Growth Mindset in Relationships

Fixed mindset: If you have to work at it, it wasn't meant to be.

Growth mindset: No relationship will work without both parties making significant effort. But that dedication and commitment to one another only strengthens the relationship, brings you closer together, and makes it all that much more rewarding.

— —

Fixed mindset: Problems indicate character flaws.

Growth mindset: The fact that you have problems in your relationship is normal, and is not a sign that there's something wrong with you or your partner. Remember that issues will always arise. Use them as a "vehicle for developing greater understanding and intimacy."

— —

Fixed mindset: Playing the blame game. In a fixed mindset, we're always judging. Who's good? Who's bad? Who's right? Who's wrong? Who's to blame? Is the relationship good or bad? This is not the optimal way to be.

Growth mindset: Instead, in a growth mindset, you understand that if you face and discuss an issue, then the relationship can get even stronger."

— —

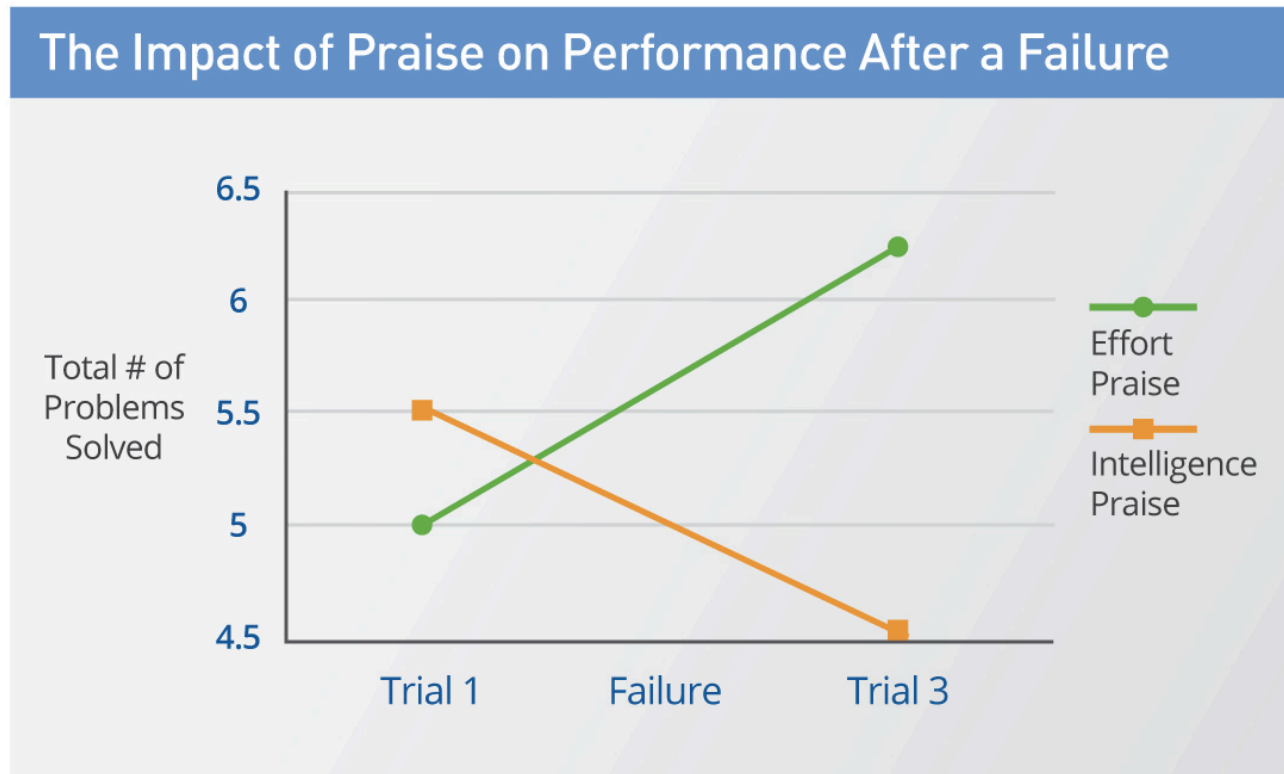
Fixed mindset: Change is scary and should be avoided.

Growth mindset: Be open to the changes life brings. Love your partner unconditionally, even when you change, they change, or your life together changes.

Growth Mindset in (Grand)Parents and Teachers

1. **Change the language used** - Moving from “I’m no good at this” or “This is too hard” to “What other strategies can I try?” and “It may take some time to figure this out.”
 2. **Praise** - Praise children for taking risks and persevering. When students succeed, praise their efforts and strategies as opposed to their intelligence.
 3. **Grades** - Help students focus on and value the process of learning. While grades are important, the value of learning should be prioritized.
 4. **Real Life Examples** - Give them examples of people who faced challenges and developed strategies to overcome them.
-

Mindset in (Grand)Parents and Teachers



זהירות מעליה מופרזת

"והיית רק למעלה ולא תהיה למטה" (כת, יג)

הקשה החיד"א (בספר "נחל קדומים") מדוע בברכות נאמר "והיית רק למעלה" ובקלות נאמר "הגר אשר בקרבך יעלה מעלה מעלה ואתה תרד מטה מטה" (כת, מג), מדוע לא בירכס ג"כ שיעלו מעלה מעלה.

ותירץ בשם המר"ך (מחבר ספר "כחונת עולם"), כאשר אדם עולה למעלה עליונה ביותר, קרוב מאד שהוא יפול. אמנם כשלא עולה למעלה העליונה, אז בטוח שלא יפול. ובירידה להיפך, אם נפל ממדרגתו, ככל שירד יותר טוב לו, כי אז העליה תבוא מהר יותר.

לכן בקלות נאמר "ואתה תרד מטה מטה". ובברכות נאמר "רק למעלה" רק מיעוט הוא, לומר שלא תעלה הרבה, ואז – "ולא תיהיה למטה".*

* בגמרא (מגילה טו:) כתוב הסיבה שהזמינה אסתר את המן אל המשתה, רבה אמר לפני שבר גאון. וביאר במדרש שמואל (בפרשו על המגילה פ"ז פסוק ג') בשם ר' זכריה: רבים

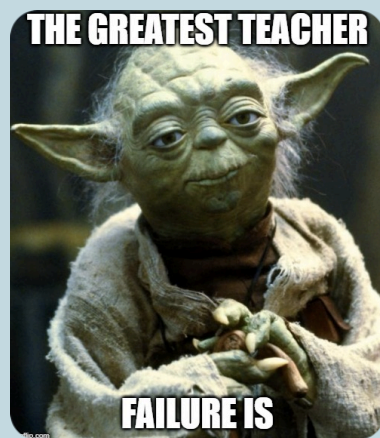
The Danger of Success

Chidah
Rabbi Chaim Yosef David Azulai

כִּי נִשְׁבַּע | יִפּוֹל צַדִּיק וְקָם | וְרָשָׁעִים יִכָּשְׁלוּ בְּרָעָה

Seven times the righteous man falls and gets up,
While the wicked are tripped by one misfortune.

Mishlei 24:16



פרי צדיק, נצבים א':א'

אבל ישראל נופל ונעומדין וכן הוא אומר אל תשמחי אויבתי לי כי נפלתי קמתי והוא שע"י הנפילה זה עצמו יהי סיבה לקימה

ע"ד לשון חז"ל ^(מכות ז') ירידה שהוא צורך עלי שע"י הירידה יכול להיות העלי יותר

וכן הוא אומר כי שבע יפול צדיק וקם שע"י הנפילה דייקא יהיה הקימה.

But Israel falls and stands as it says, "Do not rejoice over me, Oh my enemy! Though I have fallen, I rise again." This is that through the act of falling this is the reason that one rises.

This is the language of Chazal, "Downward motion for the sake of upward motion." That through the descent one can reach an even greater ascent.

Likewise it says, "Seven times the righteous man falls and gets up." That specifically through falling, he is able to get up.

It is a terrible problem that when we discuss the greatness of our gedolim, we actually deal only with the end of their stories. We tell about their perfection, but we omit any mention of the inner battles which raged in their souls. The impression one gets is that they were created with their full stature.

For example, everyone is impressed by the purity of the Chafetz Chaim's speech. However, who knows about all the wars, the battles, the impediments, the downfalls, and the retreats that the Chafetz Chaim experienced in his fight with the evil inclination?!

As a result [of this gap in our knowledge of gedolim], when a young man who is imbued with a [holy] spirit and with ambition experiences impediments and downfalls, he believes that he is not planted in the house of Hashem. This is because this young man thinks that being planted in Hashem's house means experiencing tranquility of the soul "in lush meadows beside tranquil waters" [Tehilim 23:2].

However, know my friend, that the key for your soul is not the tranquility of the yetzer hatov, but the war against the yetzer hara. Your letter testifies that you are a faithful warrior in the army of the yetzer hatov. There is a saying in English, "Lose the battle and win the war." You surely have stumbled and will stumble again, and you will be vanquished in many battles. However, I promise you that after you have lost those battles, you will emerge from the war with a victor's wreath on your head.

The wisest of all men [King Shlomo] said [Mishlei 24:16], "The tzaddik will fall seven times and will rise." The unlearned think that this means, "Even though a tzaddik falls seven times, he will rise." The wise know well that the meaning is: "**Because** a tzaddik falls seven times, he will rise." ... Please, don't picture to yourself that a gadol and his yetzer hatov are one and the same; rather, imagine the gedolim at war with all types of base tendencies . . .



Sharing in your suffering,
Confident that you will prevail,
Praying for your success,
[Signed] Yitzchak Hutner.

The Iceberg Illusion

Success
is an
iceberg

SUCCESS!

WHAT PEOPLE
SEE

Persistence



Failure



Sacrifice



Disappointment



WHAT PEOPLE
DON'T SEE

Dedication

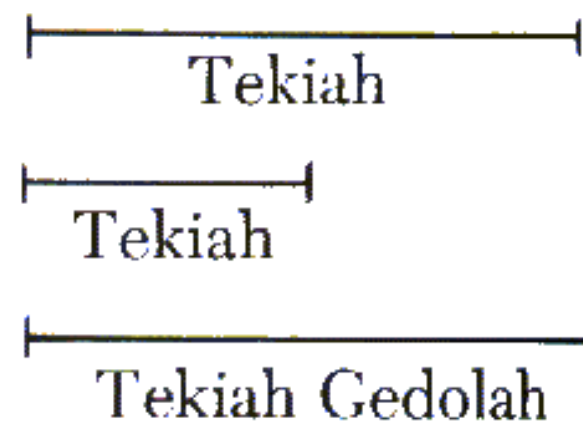
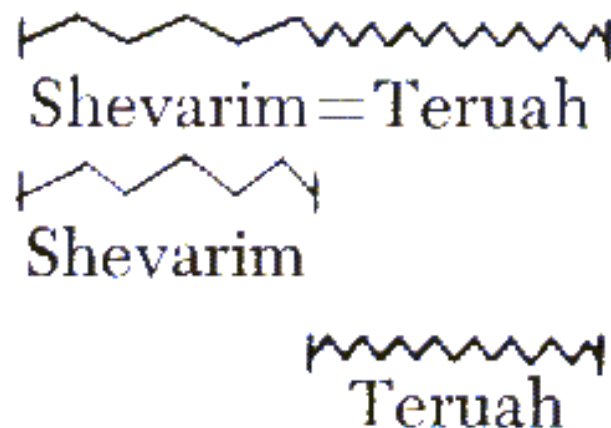
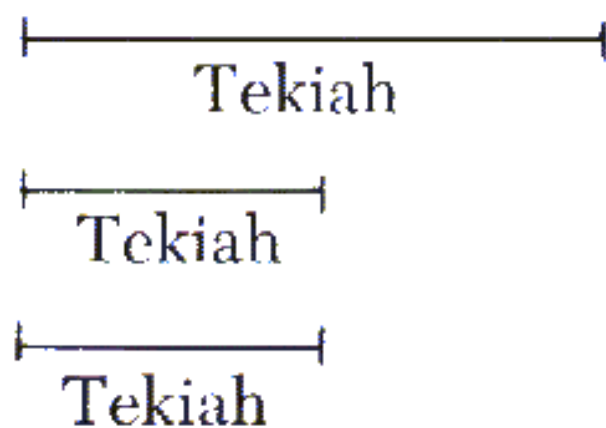


Hard work



Discipline (((alarm clock)))

@sylvia duckworth



[ובזאת] הלא נודע. כי אדם לעמל יולד,
ללחום מלחמת מצוה, והחובה
עליו להתיגע בעבודת ד', לא רק לשמור
מה שמבעו מניחו מעצמו, ומה שהוא קצת
כבירות להזניה, כי בזה האופן אין האדם
עובד ה' רק המבע עושה שלה, ויוכל
להקרא חלילה פורק עול, כאשר לא יתן
שום יגיעה לעבודת ד' ית"ש, רק לשמור
מה שאין עליו עול, וזאת הוא היסוד
בעבודת האדם לבוראו ית"ש, לשמור
ולעשות, גם מה שאין לבו הפץ, כי אם לא
ישים האדם לבו ונפשו, לעשות נגד רצון
לבו, הרי הוא עלול לכל עבירות שנתורה
ר"ל, גם אותן שאינן עובר עליהן מצד
הרגילו ומבעו :

R. Yisrael Salanter

Don't just cruise through
life. You're here to work!

Kli Yakar - Why is Torah so Hard?

וביאור הענין שהתורה תחילתה מרה ונקראת תושיה שמתשת כוחו של אדם, וחז"ל אמרו (דברים רבה ז ג) למה נמשלה התורה לזית מה זית זה תחילתו מר וסופו מתוק אף דברי תורה כן, והמצוות גם כן לאו ליהנות ניתנו

The explanation of this matter lies in the fact that the Torah begins in a bitter fashion, and it is called "weakening", for it weakens the strength of a person. And our Sages said, 'Why is the Torah compared to an olive [tree]? Just as an olive is initially bitter and ultimately sweet, so too are the words of Torah. And the commandments were also not given [to us] for our pleasure

שלימות האבות

כגדר הזה, אם גם בעולם אחר נשגב מהשגתנו, היו מדות האבות הקדושים ע"ה, שכל אחד מהם הגיע לשלמות על פי מדתו העיקרית. והיינו שקודם כל הגיע לשלמותו על פי מדתו המיוחדת לו, ואח"כ המשיך לפתח גם את המדות האחרות המשניות, ולתביאן לשלמות על פי מדתו העיקרית; ועל ידי זה הגיע להשלמת חלקו בבריאה. וזהו מה שכתוב בזהר (ריש תולדות, בסתרי תורה): "כל חד וחד מאבהן ידע ליה לקב"ה מגו אספקלריא דיליה".

וכן מצינו באברהם אבינו, שקודם שנתגלה לו השי"ת בחרן כבר הגיע מעצמו לשלמות החסד כמו שכתוב "את הנפש אשר עשו בחרן" — "נפשוא דשעבידו לאורייתא בחרן", שהכניסן תחת כנפי השכינה, והנחילם בזה את הטוב הנעלה ביותר בעולם הזה ובעולם הבא. וכמעט כל נסיונותיו שבאו אח"כ היו בכיוון הגבורה: "לך לך" — לעזוב את אביו לעת זקנתו לשם קיום מצות ה'; מלחמת המלכים; ברית מילה, שהפרידה בינו לבין שאר האנושות, וכן טען (ב"ר מ"ז) "עד שלא מלתי היו באים ומזדווגים לי, תאמר משמלתי הם באים ומזדווגים לי? (פי' שלא יבואו עוד להתגייר); א"ל הקב"ה דיין שאני אלקיך...". — פי' שהנסיון היה קשה בשבילו כי היה בנגוד למדת החסד הטבועה בו, אבל דוקא ע"י ניגוד זה והעבודה הכרוכה בו התעורר להכיר את אלוקותו יתברך באופן הרבה יותר געלה, כי מה שעשה מקודם רק על פי מדתו, עושה הוא כעת על פי הכרה עמוקה ומחזקת הרבה יותר באמונתו יתברך. וכן בגירוש ישמעאל והגר על פי מצות ה'; ועל הכל בנסיונו הקשה ביותר, נסיון העקידה, שבעמדו בו נאמר לו מאת ה' "עתה ידעתי כי ירא אלקים אתה", כלומר שזכה אברהם לקנות את שלמות מדת היראה במובנה העליון ביותר — שמקבל על עצמו עול מלכותו יתברך בלי שום הסתייגויות, ומוכן לוותר על כל קניניו הגשמיים והרוחניים כאחד מפני הדר גאון עוזו.

Rav Eliyahu Deseler

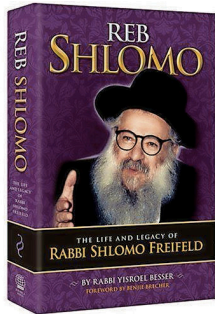
Learn from our Avos and Imahos



אור־זרוע לַצַּדִּיק וְלִישָׁרֵי לֵב שְׁמֹחָה

while the light may sometimes be hidden like the
seed in the earth, it is sure to spring forth.

Tehillim 97:11



Rav Shlomo Freifeld

I think back in my own experience to when I finally began to make something of my life, and I can identify the day. In those days I was in yeshivah surrounded by a group of brilliant near geniuses. These were my friends, my associates, my role models, and I tried to pattern myself after them. And then one day, I sat down in a room by myself, put my head in my hands, and had a heart-to-heart talk with myself. "You are not brilliant," I told myself. You are not a genius or a near genius. You have to be who you are. You have to start your learning from the fundamentals and work your way up. There are no shortcuts for you."

Believe me, the experience was painful. I felt as if a dagger had been plunged into me. But it was my liberation, my personal exodus. That day was the turning day of my life.