禪

معجزه تغییر نگرش

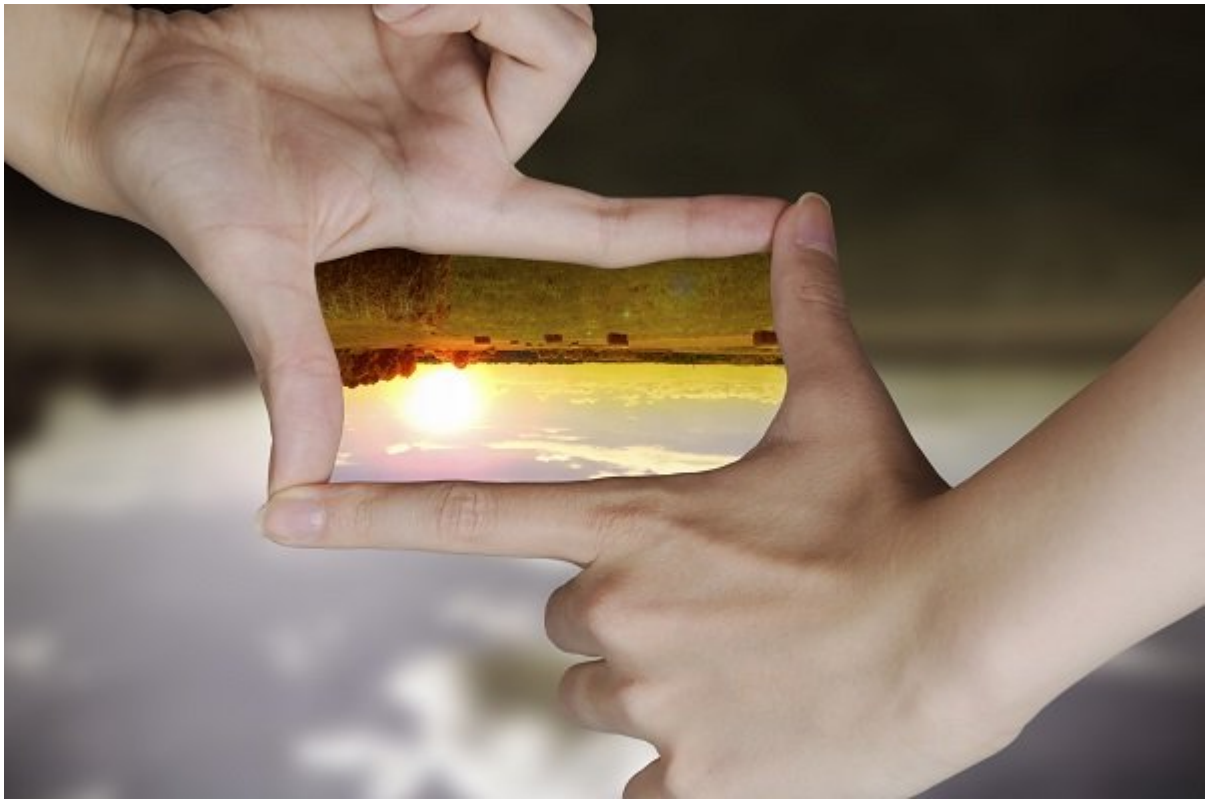
عبور از موانع با 3 تغییر نگرش ساده

نوع نگرش در انجام هر کار، ادامه آن و همچنین نتیجه آن کار اثر قطعی دارد . رمز برخورداری از یک نگرش خوب، تغییر است. همانطور که میدانید تغییر در دنیای فعلی، اصل جدایی ناپذیر از زندگی است . از جمله این تغییرات رفتن به سراغ گزینهها و راهحلهایی است که پیش از این چشمانمان را بر روی آنها بسته بودیم .

هنرمندان، رهبران و کارآفرینان موفق در یک چیز مشترک هستند : توانایی تغییر نگرش و بیان موضوعات در قابی متفاوت که روش درک افراد از یک موقعیت را تحت تاثیر قرار میدهد و بنابراین بر رفتار تاثیر دارد . قاببندی مسائل یعنی توصیف مفهوم یک مشکل از طریق لنزی خاص یا دیدگاهی متفاوت. با این کار در واقع یک چارچوب مرجع ارائه میگردد که به ما در درک موقعیت کمک میکند . با این حال، اگر چهارچوب ما بر اساس یک فرضیه اشتباه باشد، مانع حل مسئله خواهد شد .

مطلب پیشنهادی

همه عضلات در باشگاه قوی نمیشوند!



سادهترین راهکار برای آن که ذهن خود را قویتر کنید

قاببندی مجدد مسائل به ما کمک میکند تا با در نظر گرفتن نظرات و دیدگاههای دیگران موقعیت خود را در یک مسیر جدید ببینیم . تغییر نوع نگاه و نگرش در حقیقت به معنی تغییر موقعیت مفهومی یا احساسی و یا دیدگاهی است که یک موقعیت در رابطه با آن تجربه میشود و آن را در قاب دیگری قرار میدهد که متناسب با "حقایق" موقعیت عینی است که به همان اندازه خوب یا حتی بهتر است و بنابراین معنی آن را به طور کامل تغییر میدهد .

تغییر نگرش شخصی

من به تازگی یک تغییر نگرش را در ملاقات با پزشک خود تجربه کردم . پزشک من را به خاطر بیماری که از آن رنج میبردم معاینه کرد و گفت که مشکل من فیزیکی نیست؛ بلکه عصبی است . کلمه مغز و اعصاب من را تحت تاثیر قرار داد . دکتر گفت که برای حل وضعیت فعلی خود باید ارتباط مغز و بدن خود را تغییر دهم و آن را از نو طراحی کنم . با صحبتهای او یک تغییر شناختی در ذهن خود احساس کردم و علائم بیماری که داشتم به سرعت ناپدید شدند . متوجه شدم که وقتی تغییر نگرش از طرف شخص دیگری باشد، چقدر میتواند قدرتمند و تاثیرگذار باشد .(من هرگز نمیتوانستم این کار را آن گونه که پزشکم من را راهنمایی کرد، انجام دهم). تغییر نگرشی که من تجربه کردم مثل یک کاتالیزور برای بهبود حال من بود .

قاببندی خلاقانه در کسب و کار

قاببندی مجدد برای بررسی دوباره باورها و فرضیههای اصلی، فرار از ذهنیتهایی وسواسگونه و روشنگری و بیان امکاناتی است که چشمان خود را بر آنها بسته بودیم . انجام این کارها به تنهایی دشوار است، بنابراین توصیه میشود از یک مربی یا درمانگر کمک بگیرید .

1-دیدگاه خود را در جهت دیدگاه کاربران نهایی یا ذینفعان خود و ارزشهای آنان تغییر دهید . وقتی شرکت تویوتا از کارمندان خود خواست که بگویند چگونه میتوانند خلاقتر شوند، پیشنهادات کمی دریافت کرد . اما وقتی سوال خود را به این شکل تغییر داد : چگونه میتوانید کار خود را سادهتر کنید؟ آن موقع بود که سیل ایدهها سرازیر شدند .

2- از داستانها، تصاویر و استعارهها به عنوان یک کاتالیزور استفاده کنید تا به افراد کمک کنید طرز فکر خود را عمیقتر کنند یا تغییر دهند . سیمون مولکاهی، رئیس بخش برند Salesforce تمرینی را پیشنهاد داد که آن " رصد کردن با دوربینهای دوچشمی به اطراف " مینامد . برای مثال، اگر شما یک شعبه بانکی هستید که سعی دارد مشتریان وفادار خود را افزایش دهد، به شرکتی در یک صنعت کاملاً متفاوت همچون استارباکس نگاه کنید و بپرسید که چگونه توانسته مشتریانش را حفظ کند .

3- از بیرون به صنعت خود نگاه کنید

لارس بستهولم، مدیر ارشد خلاقیت در گوگل، به افراد خلاقی که باور دارند باید به فروشگاه بروند و سه مجلهای که هرگز نخریدهاند را خریداری نمایند، توصیه میکند که تمام مجلات را جلد به جلد بخوانند و سعی کنند باوری متفاوت از آن چه که مخاطبین هدف از آن مجلات در ذهن دارند، داشته باشند . این کار نه تنها سرگرم کننده است، بلکه میتواند راههای فکری جدیدی را باز کند که در باور اصلی ما تاثیرگذار خواهند بود .

نویسنده **:**
مهسا قنبری

منبع :

اینک

دسته بندی:

موفقیت و کارآفرینی

تاریخ انتشار :

13:20 - 09/01/1397

برچسب:

قاببندی مجدد مسائل - تغییر نگرش - رمز تغییر نگرش در موفقیت

نشانی

□□□□: https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/12282/%D8%B9%D8%A8%D9%88%D8%B1-%D8%A7%D8%B2-%D9%85%D9%88%D8%A7%D9%86%D8%B9-%D8%A8%D8%A7-3-%D8%AA%D8%BA%DB%8C%DB%8C%D8%B1-%D9%86%DA%AF%D8%B1%D8%B4-%D8%B3%D8%A7%D8%AF%D9%87