

انسان های موفق چگونه فکر می کنند

به عنوان نویسنده و مشاور، سال های زیادی رو صرف زیر نظر گرفتن و بررسی زندگی افراد موفق کردم. اونها چه چیز مشتری دارن؟ کدوم کارشون متفاوته؟ اونها چه چیزی می دونند که ما نمی دونیم؟



به عنوان نویسنده و مشاور، سال های زیادی رو صرف زیر نظر گرفتن و بررسی زندگی افراد موفق کردم. اونها چه چیز مشتری دارن؟ کدوم کارشون متفاوته؟ اونها چه چیزی می دونند که ما نمی دونیم؟ به نظر می رسه پهنای فکر اونها بیشتره، این قابلیت رو دارن که پیوسته باز باشن و دوست دارن به دنیا از دیدی جدید نگاه کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، خبر خوب اینکه که چنین مهارت هایی رو میشه یاد گرفت و اگه طرز فکرتون رو تغییر بدید می تونید زندگی تون رو تغییر بدید. به این شکل شروع کنید:

فکر کردن به ممکن ها

با خودتون فکر می کنید من کمتر از 12 ماهه که وارد این شغل شدم و نمی تونم به اون ترفیع دست پیدا کنم.

اما این طرز فکر رو باید با ان جمله ها جایگزین کنید: اگه بتونم ترفیع بگیرم چی؟ افراد دیگه ای تو این شرکت هستند که تونستن زیر 12 ماه ترفیع بگیرن؟ با چه کسی می تونم در این مورد صحبت کنم تا چیزای بیشتری بفهمم؟ چطور می تونم شدنی بودن این کار رو با دلیل بفهمم؟ چگونه می تونم حرکت درستی انجام بدم تا این هدف رو به واقعیت تبدیل کنم؟

فکر کردن به ممکن ها دقیقا همینیه. گاهی این تفکر ماست که باعث می شه یه جا گیر کنیم، درست مثل وقتی که فکر می کنیم وزنی که داریم رو نمی تونیم تغییر بدیم.

تفکر خلاقانه

با خودتون می گید می خوام فلان دستور پخت رو امتحان کنم اما امشب نمی تونم چون فلان و فلان مورد از مواد مورد نیازش رو ندارم.

این طرز فکر رو تغییر بدید: آیا جایگزینی براش وجود داره؟ مقداری طوفان فکری خلاقانه می تونه خیلی عالی باشه. می تونیم به جای خامه ترش از ماست استفاده کنیم؟ با چنین تفکر خلاقانه ای می تونید برای بسیاری از مسائل، جایگزین های خیلی کاربردی پیدا کنید. به مرور زمان می بینید تفکر خلاقانه زندگی تون رو خیلی جذاب تر می کنه.

تفکر بازتابنده

با خودتون می گید از جایی که حالا هستم خوشحال نیستم اما نمی دونم برای قدم بعدی چه کار کنم.

این نوع تفکر هم اشتباهه. 12 ماه گذشته چه چیزایی به شما آموخته؟ چه چیزایی طی یک، دو یا سه سال گذشته برای شما کار کرده (یا کار نکرده اند)؟ پیشرفت خودتون رو با تموم تغییرات مثبت و منفی ای که داشتید در نظر بگیرید.

روی نقاط مختلف زندگیتون تامل کنید و اجازه بدید چیزی که دیگه کمکی به شما نمی کنه، به منطقه ای منتقل بشه که می خواد تغییرش بدید. این چیز، ممکنه یه عادت بد یا شغلی باشه که ازش راضی نیستید. برای شروع، روی نقاط مثبت خودتون

و چیزی که می تونید انجام بدید تمرکز کنید. کارهای جدیدی رو امتحان کنید که با نقاط مثبتتون همخوانی داشته باشه و کمک کنه قسمت منفی از بین بره. اجازه بدید گذشته تون به روشن تر شدن راه آینده کمک کنه.

تفکر تسهیمی

با خودتون می گید لازم نیست شلوغش کنم، من و دوستانم خوب پیش می ریم.

همیشه با یک گروه از افراد هستید؟ آیا اونها واقعا در همون سطحی هستند که شما دوست دارید عملکردتون باشه؟ قانونی وجود داره به نام قانون پنج: شبیه پنج نفری می شیم که بیشتر زمانمون رو با اونها می گذرونیم. افراد موفق به صورت آگاهانه و هدفمند، خودشون رو با افرادی احاطه می کنند که از خودشون باهوش تر باشن.

چه کسی رو توی زندگیتون تحسین می کنید و می تونید به صورت فعالانه زمان بیشتری رو باهاش بگذرونید و از انرژی و هوشش به نفع خودتون استفاده کنید؟ این قدمیه که همین حالا می تونید برای بهتر کردن زندگیتون بردارید.

تفکر پرسشگرانه

با خودتون می گید کارم رو دوست ندارم، اما باید پول قبض و وام ها رو بدم. تو این کار گیر کردم!

طرز فکرتون رو تغییر بدید: این واقعا حقیقت داره؟ باید تو همه ی زندگی از 9 تا 5 کار کنم؟ شاید هم نه. آیا تا حالا با کار آفرینان و افرادی که ثابت کردن راه دیگه ای هم هست برخورد داشتید؟ مسلما می تونید از چرخه ای که در اون گیر کردید خلاص بشید. آیا مجبورید تا آخر عمر اضافه وزن داشته باشید؟ معلومه که نه! اگه بخواید تغییرش می دید. آیا مجبورید تا آخر عمر تو همین سطح که هستید باقی بمونید؟ هرگز! من می تونم به پیشرفت ادامه بدم.

کسانی که خوب و درست فکر می کنند همیشه خواستار بهتر شدن هستن. می تونن مشکلاتشون رو حل کنن و سرشار از ایده هستن. رویکردشون به زندگی خوش بینانه ست و باور دارن چیزهای جدید، سخت و مهم قابل دست یابی هستن. این چیزیه که اونها رو تاثیر گذار می کنه. پس منتظر چه هستید؟! راهی تازه شروع کنید.