

ปรับ มุมคิด พลิก มุมมอง



Mindset คือทัศนคติ วิธีคิด หรือความเชื่อของคนแต่ละคน เปรียบเสมือนเลนส์ที่มองโลก ซึ่งเป็นพื้นฐานของการแสดงพฤติกรรม ดร.เทอร์รี่ วอร์เทอร์ อาจารย์นักวิจัยด้านจิตวิทยาผู้ก่อตั้งสถาบัน **Arbinger institute** กำหนด **Mindset** เป็น 2 แบบ

① Inward Mindset

การมองที่เป็นเป้าหมายของตนเองเป็นใหญ่ และเห็นคนอื่นเป็นวัตถุสิ่งของ เป็นพาหนะสู่เป้าหมายของตนเอง เป็นอุปสรรคและสิ่งกีดกั้นการมีความสุขของตนเอง
ก่อให้เกิดพฤติกรรมเชิงลบ ส่งผ่านคำพูดและภาษากายไปยังผู้คนรอบข้าง ส่งผลให้เกิดการต่อต้าน หันหลังคุยกัน



② Outward Mindset

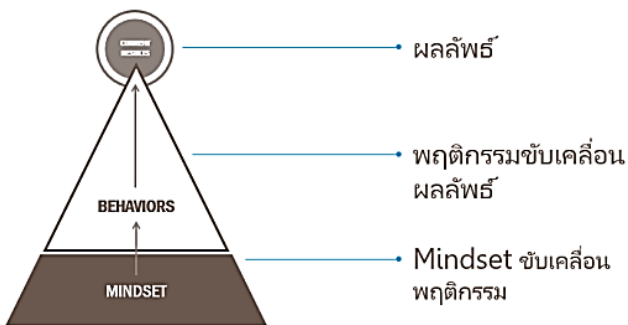
การมองคนอื่นสำคัญไม่น้อยกว่าตัวเอง โดยมองเป้าหมายรวมของทีมเป็นสำคัญ ทุกคนต่างต้องปรับตัวเข้าหากันเพื่อทำให้งานสำเร็จลุล่วง
ก่อให้เกิดพฤติกรรมเชิงบวก การแสดงออกเต็มไปด้วยความหวังดี ส่งผลให้เกิดความสุข เกิดการสร้างทีมด้วยความเต็มใจ

คิดแบบ Outward Mindset



Outward Mindset จะทำให้เราเห็นโลกตามความเป็นจริง และเริ่มปฏิบัติต่อคนรอบข้าง ไม่ว่าจะเป็นกับครอบครัว เพื่อนร่วมงาน หรือแม้แต่มากับคนแปลกหน้าในแบบที่เห็นเขาเป็นมนุษย์คนหนึ่ง ผู้มีความปรารถนา เป้าหมาย และความต้องการที่จะมีความสุขที่ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าตัวเรา ก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ต้องการช่วยเหลือและมุ่งเน้นประโยชน์เพื่อส่วนรวมเป็นที่ตั้ง อันจะก่อให้เกิดความเข้าใจซึ่งกันและกัน พร้อมทั้งยินดีช่วยเหลือทุกคนอย่างสุดความสามารถ ผลลัพธ์คือความสุขที่แบ่งปันทั้งในใจของเราและคนรอบข้างร่วมกันแบบทวีคูณ

The Arbinger Mindset Model



5 step

ปรับ **Mindset**
เพื่อพัฒนาตนเอง

1. ทำความเข้าใจ Mindset ที่มีอยู่ในตัวคุณเองก่อน
2. ตีความ และ ปรับมุมมองเพื่อเพิ่มโอกาสให้ตนเอง
3. ความตั้งใจที่แน่วแน่
4. เริ่มลงมือทำ ออกจาก comfort zone
5. ให้ใช้คำว่า ยังทำไม่ได้ “ไม่ใช่” ทำไม่ได้

กระบวนการของ **Outward Mindset** จะช่วยทำให้คน “มองเห็น” และสามารถ “ปรับเปลี่ยน” พฤติกรรมทั้งที่เป็นเรื่องชีวิตส่วนตัวและการทำงาน