عبور از بحران

شکست، اعتماد به نفس شما را نسبت به خود و توانایی هایتان متزلزل می کند، واکنش طبیعی به بد اقبالی غیر منتظره، احساس بهت زدگی، شوک و عصبانیت است. به شکلی که گویی در شبکه یی از احساسات منگنه شده اید. این واکنش زمانی که به ما بداقبالی و ناامیدی ناگهانی را تجربه می کنیم، برای همه ی ما طبیعی و عادی ست. مهم نیست چه اتفاقی رخ داده است. به خود گوشزد کنید که انسان خوبی هستید، به خاطر بسپارید فردی با شخصیت، کارآمد و با هوش می باشید و توانایی این را دارید که در برابر چالش باستید و با موفقیت کنار بیایید. با نگرشی مثبت با خود حرف بزنید؛ تا اعتماد به نفستان را از نو بسازید. و بگویید" من خودم را دوست دارم! من خودم را دوست دارم! من خودم را دوست دارم!".

هر زمان که با مشکلی جدی روبرو می شوید، احساس ترس از شکست شما را فرا می گیرد! و به سرعت این ترس را در حفره معدتان احساس می کنید. ممکن است احساس کنید فردی توانا و کارآمد نیستید و حتی گاهی اوقات خود را یک بازنده بدانید. به خودتان بگویید می توانید از پس هر کاری که بر آن تمرکز کنید، بر آیید. به خودتان بگویید هیچ مشکلی نیست که نتوانم حلش کنم. زمانی که می کوشید مشکلی را حل کنید یا بحرانی را پشت سر بگذارید، به این موضوع به عنوان آزمایشی برای سنجش شخصیت و هوش خود بنگرید و به آن در مقام چالش یا مبارزه نگاه کنید. در واقع، عرصه یی برای شما پیش آمده است تا بر آگاهی و درایت خود را افزایش دهید.

فرمول تشویش شکن:

استفاده از فرمول چهار مرحله ای تشویش شکن، یکی از بهترین روش ها برای پالایش ذهن و افزایش اعتمادبنفس نسبت به توانایی تان در حل مشکلات است. این چها مرحله عبارتند از:

۱- دست از هر فعالیتی بردارید و بدترین پیامد ممکنی را که مشکل یا بحران پیش رویتان به دنبال دارد، شناسایی کنید. کاملا با خود و دیگران صادق باشید. از خود بپرسید" بدترین چیزی که می تواند در این شرایط اتفاق بیفتد چیست؟"

۲- بدترین وضعی که باید اتفاق بیفتد را هر چه که هست،بپذیرید. این اقدام به شما آرامش می دهد و ذهنتان را پالایش می کند. زمانی که مصمم باشید می توانید با بدترین وضع ممکن به زندگی خود ادامه دهید، احساس نگرانی شما متوقف می شود.

۳- تصور کنید اگر بدترین وضع ممکن اتفاق بیفتد، چه خواهید کرد؟ و چه اقداماتی انجام می دهید؟

۴- بلاخره برای بهتر کردن بدترین وضع ممکن، دست به کار شوید. هر چیزی که می توانید برای به حداقل رساندن خطر و کاهش خسارات انجام دهید، شناسایی کنید. تمام زمان و توجه خود را به کار گیرید، تا به بهترین نتیجه ممکن برسید.

" تصور نمی کنم برای رسیدن به موفقیت، مشخصه یی مهم تر از استقامت باشد؛ چون تقریبا بر همه چیز غلبه میکند، حتی بر طبیعت!"

گردآورنده: کمال عباس بچاری- گروه توسعه سازمان و تحول اداری