



موقعیت را تحلیل کنید

تحلیل دقیق شرایط راهی برای تحت کنترل درآوردن موقعیت های منفی است. این کار را با پرسیدن سوال می توانید انجام دهید. وقتی سوال می پرسید و تلاش می کنید وضعیت یا تغییرات رخ داده را درک کنید، غیرممکن است که احساس ناراحتی و عصبانیت کنید یا از کنترل خارج شوید. با پرسیدن چهار سوال می توانید هر وضعیتی را تحت کنترل خود بگیرید:

۱- **دقیقا چه اتفاقی افتاد؟** در این مرحله صبور باشید . بکوشید دقیق باشید. از حالت

تهاجمی و ملامت دیگران برای اتفاق پیش آمده خودداری کنید. در عوض بر شفافیت سازی و فهم وضعیت تمرکز کنید. سعی کنید خونسرد باشید و احساساتی نشوید.

۲- **چطور اتفاق افتاد؟** تصور کنید برای فرد دیگری می خواهید اطلاعات کسب کنید،

دقت مدارک برای شما مهمتر هستند تا اتهاماتی که زده می شود. سوالات پی گیرانه پرسید تا به طور کامل متوجه جزئیات شوید.

۳- **چه کاری می توان انجام داد؟** با تمرکز بر آینده کنترل افکارتان را در دست

بگیرید، به جای تمرکز بر اتفاق پیش آمده که غیرقابل تغییر است سعی کنید به فکر راهکاری مناسب باشید. این کار دیدگاه شما را مثبت تر می کند و بر احساسات خود و شرایط تسلط می یابید.

۴- **هم اکنون چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟** به جای نگرانی ، افسوس و

پشیمانی به انجام هر کاری که به حل مسئله و تغییر وضعیت کمک می کند مشغول شوید.



جستجو کنید تا بفهمید

از اشتباه رایج اشتباه گرفتن رابطه همبستگی با علت و معلولی، پرهیزید، این که تصور کنید اگر دو اتفاق با هم رخ دادند حتما یکی از اتفاقها باعث ایجاد اتفاق دیگر شده است. این تفکر اشتباه باعث نتیجه گیری سریع می شود که معمولا غلط از آب درمی آید. در بسیاری موارد، دو اتفاق هم زمان صرفا تصادفی هستند و هیچ کدام از اتفاقها ربطی به یکدیگر ندارند. کلید تجزیه و تحلیل هر وضعیت و آرام و تحت کنترل نگه داشتن خود این است که به پرسیدن سوالات و جمع آوری اطلاعات ادامه دهید. گاهی آنچه که مشکل یا مانع بزرگی به نظر می رسد در نهایت به دشواری که شما فکر می کردید نیستند. معمولا آنچه که ابتدا مشکل به نظر می رسد فرصتی برای ایجاد تغییر است که معمولا موهبتی پنهان است. رو در رو شدن با مشکل به جای وانمود کردن که هیچ مشکلی نیست، نشانه های مردمان موثر است. افرادی که به فراز و نشیب های اجتناب ناپذیر زندگی و کارشان واکنشی مثبت و سازنده نشان می دهند در هر سازمان بیشترین احترام را دارند.