ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- تهران – میدان ۷ تیر –خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام -پلاک ۱۷ – طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www. parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

((با توجه به شرایط فعلی، خلاصه مدیریت بحران را شروع کردیم، ادامه کتاب علم ثروتمند شدن را بعد از این مجموعه ارائه خواهیم داد))

خلاصه ای ممتاز و عالی از کتاب مدیریت بحران (برایان تریسی) (۲)

فصل اول

خونسرد باشید

تفکراتتان به طرز خارق العاده ای قدرتمندند، به نحوی که قادرند شما را عصبانی یا شاد، مثبت یا منفی و هیجان زده یا خونسرد سازند. **تفکرات شما تعیین کننده احساساتی هستند که تجربه می کنید. اولین وظیفه شما، کنترل افکارتان است تا بتوانید به نحو احسن عمل کنید.**

فورا کنترل خود را بدست گیرید

اگر در لحظه بحران، شما هوشیارانه و بدون فوت وقت کنترل ذهنی و حسی خود را در دست نگیرید، به طور خودکار به واکنش مبارزه یا فرار متوسل می شوید. وقتی در کارها با شکست مواجه می شوید، واکنشتان یا ضد حمله است یا عقب نشینی . اما هیچ یک از این دو، شیوه مناسبی برای رویارویی با یک موقعیت بحرانی به شمار نمی رود.

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- تهران – میدان ۷ تیر –خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام -پلاک ۱۷ – طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www. parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

نفس های عمیق بکشید

نقطه شروع حفظ خونسردی در یک بحران به دست شماست. به این که از انجام واکنشی غیر ارادی و نسنجیده خودداری کنید و در عوض، نفس های عمیق بکشید تا ذهن تان آرام شود و سپس با دقت به سخنان و اقدامات بعدی تان فکر کنید.

دو دشمن بزرگ خود را بشناسید.

۱- شما زمانی ترس از شکست را تجربه می کنید که خطر از دست رفتن پول ، مشتریان، مقام یا آبرو و در نهایت زندگی یا سلامت شخص خود یا دیگری را حس کنید. این احتمال شکست، زیان، به خصوص در رابطه با پول، احساس اضطراب، استرس یا حتی وحشت را در شخص بیدار می کند.

۲- ترس از طرد شدن، ارتباط نزدیکی با ترس از انتقاد یا عدم تایید یا ناتوانی در برآوردن انتظارات دیگران دارد وقتی کار اشتباهی صورت می گیرد، شما احساس می کنید که توانایی یا شایستگی کافی را ندارید. احساس خجالت یا نقص می کنید. آبرویتان می رود. شخصیت و غرورتان تهدید می شود. این واکنش ها طبیعی و عادی به شمار می روند. با این وجود، مهم این است که شما چگونه از پس این ترس برمی آیید.

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- تهران – میدان ۷ تیر –خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام -پلاک ۱۷ – طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www. parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

گفتگوی درونی تان تعیین کننده احساسات شماست

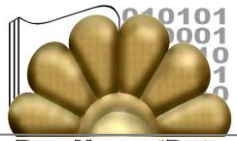
روان شناس مارتین سگیلمن، دریافته است که **شیوه تفسیر** انسان، تعیین کننده افکار، احساسات و اقدامات بعدی اوست . **شیوه تفسیر** یعنی (روشی که شما بوسیله آن، اوضاع را برای خودتان تفسیر می کنید) .

بیش از ۹۵ درصد از احساساتتان مثبت یا منفی ، از طریق شیوه ای که شما بوسیله آن، مسائلی که در اطرافتان رخ می دهد را **تفسیر می کنید. یعنی از طریق نحوه گفتگوی شما با خودتان تعیین می شوند. اگر شما مشکلات پیش بینی شده را به گونه ای سازنده تفسیر کنید، همچنان آرام و تحت کنترل خواهید بود.**

هر چند ذهن شما می تواند هزاران فکر را در خود بگنجاند، اما در یک زمان معین تنها بر یک اندیشه می تواند تمرکز یابد، و همواره این شمایید که در هر لحظه بایدآن فکر را انتخاب کنید.

هر تفسیری که شما در هر لحظه انتخاب می کنید، تعیین کننده عصبانیت و سراسیمگی یا خونسردی و آرامش تان خواهد بود.

در زندگی اکثر کارها در ابتدای امر درست پیش نمی روند. به خود یادآوری می کنید که مشکلات و سختی ها بخش طبیعی و معمول زندگی هستند. آنها اموری اجتناب ناپذیرند.



ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- تهران – میدان ۷ تیر –خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام -پلاک ۱۷ – طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www. parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

تنها چیزی که تحت کنترل شماست، نحوه برخوردتان با آنهاست.

با خودداری از فاجعه آمیز تلقی کردن مشکلات، خود را آرام سازید. مشکل را به صورت مسئله ای بی نهایت منفی تعبیر نکنید. **(فاجعه سازی)**

بسیار به ندرت پیش می آید که مسائل را به همان اندازه که در ابتدا به نظر می رسند بد باشند. جمله سه کلمه ای بسیار مهم برای برخورد با هرگونه بحران این است (این نیز می گذرد)

قبل از واکنش، مشکل را بررسی کنید

به جای نشان دادن یک واکنش تند و افراطی، با پرسیدن سئوالاتی در مورد مشکل مورد نظر از افرادی که آنها نیز درگیر آن هستند، خودتان را آرام سازید، صبورانه به پاسخها گوش دهید، اگر راه حلی وجود داشته باشد، قبل از هرگونه واکنش، وظیفه شما یافتن راه حل از طریق آگاهی کامل از اتفاقی است که رخ داده است.

گاهی گفتگو با همسر و یا یک دوست قابل اعتماد در مورد مشکل پیش آمده، خواهد توانست تا حد بسیار زیادی به آرام شدن و کنترل رفتارتان کمک کند. به یک پیاده روی طولانی مدت بروید و در حین آن، موقعیت را مرور کرده، آن را از تمامی زوایا مورد بررسی قرار دهید و سعی کنید راه حل های احتمالی آن را بیابید. خوش بین باشید، مهم نیست که چه پیش خواهد آمد. به دنبال یافتن یک ویزگی مثبت در مشکل یا موقعیت موردنظر باشید.

ParsNamadData
مرکز فرآوری اطلاعات پارس نماد داده ها

- تهران – میدان ۷ تیر –خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام -پلاک ۱۷ – طبقه ۴
- تلفکس : ۵- ۸۸۳۴۹۶۷۰ (۰۲۱) - فاکس : ۸۸۳۴۹۶۷۳ (۰۲۱)
- URL:www. parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

اکثر موارد، آنچه بنظر یک مشکل بزرگ به شمار می آید، یک فرصت پنهانی است.

به دنبال یک درس ارزشمند باشید

در هر مشکلی که با آن مواجه می شوید، زمینه هایی از یک نفع یا امتیاز برابر یا بیشتر وجود دارد و وقتی شما ذهن خود را طوری عادت می دهید که در هر شرایطی به دنبال یک نقطه مثبت بوده و تلاش کند درسهای با ارزشی که هر مشکل یا بحرانی ممکن است داشته باشد را بیابد، آنگاه شما به طور ناخودآگاه، آرام، مثبت و خوش بین باقی می مانید. در نتیجه، تمام نیروهای ذهن قدرتمندتان برای حل مشکل یا از بین بردن بحران آماده کمک به شما خواهد بود.

اقدامات مناسب در لحظه بحران

۱. مشکل یا بحرانی که با آن روبرو می شوید را برای یافتن نکات مثبت یا هرگونه نفع و مزیت در آن مورد بررسی قرر دهید .

۲. به این فکر کنید که این مشکل برای شما فرستاده شده که چیزهایی را بفهمید تا در آینده به موفقیت و شادی بیشتری دست یابید.

هرگز از تلاش دست برندارید، چرا که با گذشت زمان بخت به تو روی خواهد آورد. هریت بیچر استار

Harriet Beecher Stowe