

4 خطوات لتنتشل نفسك من أي موقف

صعب

كتبه زاك فيريس | 28 نوفمبر، 2015



ترجمة حفصة جودة عن موقع entrepreneur.com

لن تكتمل رحلة بداية الحياة العملية بدون إخفاقات عاطفية، هذا النوع الذي يترك رجلاً بالغاً يجلس في الظلام غارقاً في أحزانه مع الآيس كريم وصوت آديلا يصدح في الخلفية، وبما أن الطعام المريح يتغير فنقطة الحضيض تتغير دائماً بالمثل.

بالنسبة لي فإنه أتى في أعقاب نصر عظيم، بالضبط قبل أن أنهي درجة البكالوريوس وكانت الشركة التي أسستها قد بدأت للتو وأصبحت أعمل لصالح الشركة الأم الجديدة..

قمت بإقناع فريق من 12 شخصاً للانتقال معي إلى فيونيكس، بعضهم ترك منازلهم ومدارسهم والأشخاص المهمين في حياتهم ووظائف بأجور أعلى، لكنني اعتبرت هذه التضحيات دليل ثقة بالفريق والعمل الذي سننشئه، عقب تسعة أشهر انهارت الصفقة وخسرنا الشركة التي بنيناها، كنت مدمراً تماماً، استغرق الأمر ثلاثة أشهر من الانهيار العاطفي قبل أن أتمكن من التفكير بوضوح عن المستقبل.

بعد مرور أولى الموجات العاطفية العاتية قمت بدعوة الفريق السابق لمنزلي، طلبنا طعام وقمنا بدرشة جماعية ثم تحدثنا عما نريد أن نفعل، كان هناك إجماع أننا لا نريد حزم أمتعتنا ونعود

عقب التحدث توصلنا إلى ما يحفزنا ويلهمنا وطورنا خطة عمل لإيجاد مشروع جديد، هذا النقاش قادنا إلى إيجاد موطن جديد في شركة كوبلكس.

تجبر الخسائر العظيمة رجال الأعمال على اتخاذ قرارات صعبة، هذه القرارات على الأغلب تنقل حياتك لفصل جديد تكون المخاطر فيه أعلى والمكاسب أكبر، لتخطي ذلك أستخدم تدريبًا يساعدني على تخطي عواطف الموقف الصعب ومراجعة الحقائق وتعلم بعض الدروس واتخاذ قرارات جيدة في كيفية المضي قدمًا.

لإتمام هذا التدريب بنفسك سوف تحتاج لورقة مقسمة لثلاثة أقسام أفقية (شكل الهامبرغر وليس الهوت دوج)

1- قم بالتخلص من السموم العاطفية

أنت إنسان ولست آلة؛ لذا تعامل مع مشاعرك أولاً، استرجع الموقف والمشاعر وكل شيء، راقب شعورك تجاه نقاط مختلفة من التجربة، فكر في الحالة العامة لذهنك فهذا يضعك على الطريق.

2- دون الحقائق

الآن ابدأ بأول قسم من الورقة، قم بوصف الموقف كما يفعل الصحفيون، اكتب الحقائق بدون أي تدخل عاطفي، اكتب ما حدث ولماذا وتجنب الظروف والمبالغة في اللغة، لن تحتاج للتفكير بأي قرارات في هذه النقطة، اشرح فقط ما حدث بالتفصيل.

3- دون الدروس التي تعلمتها

إن عقولنا مبرمجة على التركيز مع التجارب السلبية فلماذا لا نستغل هذه الطاقة العقلية؟ فحتى في أسوأ المواقف هناك دائماً دروس مستفادة، دون هذه الدروس باختصار في القسم الثاني، حدد التغيرات الصغيرة التي تستطيع القيام بها لتجنب مواقف مشابهة، قد يبدو هذا بسيطاً لكنه يعطيك إحساساً بالتحكم والذي يعرفه علماء النفس بالسبب الأول للسعادة.

4- ابتكر خطة على أساس هذه الحقائق

الآن، أنت في حالة عقلية جيدة لتطوير خطة العمل، أولاً، دون باختصار بعض الخيارات في القسم الثالث، ثم اختر خطتك وعرفها خطوة بخطوة، بعد ذلك اقرأها لضمان أن كل بند مدعم بحقائق من الخطوة الثانية.

لقد استخدمت هذه العملية مرات عديدة وقد ساعدتني في تحويل المواقف المشحونة بالعواطف إلى فرص للنمو، ساعدتني أيضاً في إيجاد السلام والامتنان للتجارب السيئة التي منحتني مستوى جديد من القوة.

عند إنشاء كوبلكس على أنقاض شركتي السابقة، أدركت أننا كنا نمتلك كل ما نحتاجه لمشروعنا القادم والذي أصبح في متناول أيدينا، أصبح لدينا فريق متخصص ومتعاون وثروة من الخبرة في مجال الصناعة كبداية وكجزء من شركة أكبر، لقد أصبحنا قادرين على إنشاء شركة جديدة بناءً على المصادر والمعارف التي نمتلكها الآن.

عندما يحدث خطأ ما فمن السهل أن تدع العواطف تدير المشهد، لكن لا تغرق في الأيس كريم، انتزع ورقة ودون بها كل شيء، وبمجرد أن تفعل ذلك تستطيع مناقشة الموقف بموضوعية، ثم تعيد طرحه كدرس لك وتسمح للحقائق بتوجيه اختياراتك.

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/9185](https://www.noonpost.com/9185)