

کاربرد قانون ۱۰/۹۰ در زندگی شخصی و شغلی

ده درصد از اتفاقات زندگی ناخواسته سر راه ما انسانها قرار می گیرند، اتفاقاتی که ما در وقوع آن ها کنترل و دخالتی نداشته ایم. نود درصد از زندگی ما را چگونگی واکنش مان نسبت به آن اتفاقات (ده درصد) تشکیل می دهد. ما قادر به کنترل هواپیمایی که دیرتر از موعد مقرر فرود می آید نیستیم و نمی توانیم جلوی راننده ای را که در روند عبور و مرور ماشین ها وقفه ایجاد می نماید را بگیریم.

ما بر روی ۱۰ درصد اتفاقات کنترل و دخالت نداریم اما نود درصد بقیه حکایت دیگری است. این شما هستید که ۹۰ درصد بقیه را تعیین می نمایید.

کنترل چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی تحت اختیار شما نیست اما چگونگی واکنشان نسبت به آن تحت اختیار و کنترل شماست .

از آنجا که رعایت این اصل تأثیر مهمی در روند زندگی شخصی و کاری کارآفرینان سازمانی به جا می گذارد اجازه دهید تا آن را با ذکر یک مثال روشن تر نماییم.

شما به همراه اعضای خانواده ی خود مشغول صرف صبحانه هستید. ناگهان آرنج دست دختر کوچکتان به فنجان قهوه گیر می کند و بر روی لباس تمیزی که آن را برای شرکت در یک جلسه مهم پوشیده اید می ریزد. اتفاقی که شما در انجام آن دخالت نداشته اید ، اما اتفاقاتی که در پی این اتفاق رخ می دهد را چگونگی واکنش شما تعیین می کند. شما با اوقات تلخی دختر خود را شماتت می کنید و او شروع به گریه کردن می کند. سپس رو به سوی همسر خود کرده و او را متهم می کنید که چرا فنجان قهوه را لب میز گذاشته است که این اتفاق بیفتد. پس از چند دقیقه مشاجره لفظی با عجله به طبقه دوم رفته و پیراهن خود را عوض می کنید. پس از بازگشت به پایین متوجه می شوید که دخترتان هنوز در حال گریه کردن است و به این دلیل که صبحانه خود را تمام نکرده و آماده رفتن به مدرسه نشده است از سرویس عقب مانده است . از طرفی همسرتان هم باید به سرعت خانه را به قصد رفتن به محل کار خود ترک کند. پس از آن که دخترتان پس از چند دقیقه تأخیر آماده شد او را با عجله سوار بر اتومبیل خود می کنید تا سر راه به مدرسه برسانید. از آنجا که دیرتان شده با سرعت رانندگی می کنید و در طول مسیر پس از چند مورد بگو مگوی لفظی با رانندگان دیگر خودرو ها و دریافت یک قبض جریمه از دست افسر پلیس به مدرسه می رسید. دختر به حالت قهر و بدون خداحافظی از شما وارد مدرسه می شود.

بعد از آنکه با ۲۰ دقیقه تأخیر به محل کار خود وارد شدید تازه متوجه می شوید که فراموش کرده اید کیف دستی خود را که حاوی اسناد ضروری و مهم مربوط به عقد قرارداد با مشتری است را به همراه ببرید. روز خود را با سختی و مرارت آغاز نموده اید و هر چه زمان به پیش می رود اوضاع بدتر و بدتر می شود و آرزو می کنید زمان به سرعت سپری شود تا به خانه برگردید. وقتی به خانه برمی گردید متوجه برخورد سرد و قهر آمیز همسر و دخترتان می شوید. چرا؟!.....به دلیل نوع واکنشی که صبح نشان داده اید.

الف- آیا قهوه باعث آن شد؟

ب- آیا دخترتان باعث آن شد؟

ج- آیا افسر پلیس باعث آن شد؟

د- آیا شما خودتان باعث آن شدید؟

پاسخ گزینه (د) است شما بر روی ریخته شدن قهوه بر روی لباس خود کنترلی نداشتید اما نوع واکنشی که ظرف ۵

ثانیه نشان دادید باعث شد تا روز بدی را تجربه کنید.

این سناریو می توانست این گونه اتفاق بیفتد. قهوه بر روی لباس شما می ریزد. دختر شما شروع به گریه کردن می

کند. شما به نرمی به او میگویید مشکلی نیست دخترم فقط بهتره برای دفعه بعد بیشتر مواظب باشی. با برداشتن یک دستمال

به طبقه دوم می روید. پس از اینکه پیراهن خود را عوض کرده و کیف خود برداشتید و به طرف پایین می آیید و از طریق

پنجره اتاق دخترتان را می بینید که با تکان دادن دست با شما خداحافظی نموده و سوار بر خودرو سرویس مدرسه می شود.

شما ۵ دقیقه زودتر از موعد مقرر به محل کار خود می رسید و با سلام و احوال پرسی گرم رئیس شرکت مواجه می شوید و

مشاهده ی اتومبیل مشتری که تازه محوطه پارکینگ وارد می شود و به شما این اجازه را می دهد که یکبار دیگر اسناد مالی

مربوط به تشریفات اداری قرارداد را چک کنید روز خوبی را آغاز خواهید کرد.

اگر موقع رانندگی راننده ای راه را به روی شما بست چه می کنید ؟ آیا تعادل روحی خود را از دست می دهید و

فشار خونتان به سرعت بالا می رود و شروع به داد و فریاد می کنید ؟ چنانچه ۵ دقیقه دیرتر به محل کار خود برسید چه

کسی نگران و دلوایس شما می شود ؟ چرا اجازه می دهید ماشین ها رانندگی شما را خراب کنند و نظم روحی شما را بر هم

بزنند.

هواپیما دیر آماده پرواز شده و برنامه شما را به هم ریخته است . چرا بر سر مأمور سالن انتظار فریاد می کشی.

آیا وی در این امر نقش و دخالتی داشته است؟ بهتر است از فرصت بوجود آمده حداکثر استفاده را ببرید. مشغول مطالعه شوید

و یا به یکی از مسافران نزدیک شده، با او سرگرم گفتگو شوید و در صورت امکان شرایط را به یک فرصت مبدل سازید.

ناراحتی و برخوردهای عصبی شما شرایط را از آنچه هست خراب تر میکند.

امروزه میلیون ها نفر از مردم کشورمان از استرس های ناخواسته در رنج و عذابند. شناخت قانون ۱۰/۹۰ و به کار

بستن آن در طول زندگی نه تنها افراد را از رنج و مرارت ها نجات خواهد داد. بلکه بر راندمان زندگی شخصی آنها و رونق

بخشیدن به موقعیت کسب و کار آنها نیز اثری عمیق به جا خواهد گذاشت .

بیاییم با یافتن حلقه مفقوده دنیای کسب و کار امروز- یعنی مدیریت استرس، بهره وری زندگی خود را بالا ببریم و

دنیایی بهتر و زیباتر را پیش کش خود و دیگران نمائیم.

« روابط عمومی شرکت سامان گستر اصفهان »