



۵ راز برای رفع مشکل مشاغل در زمان بحران

بر اساس تحقیقات انجام شده بسیاری از مشاغل هرچند ماه یکبار با یک سری بحران‌ها روبه‌رو می‌شوند که این بحران‌ها اگر به سرعت و با قوای فکری درست کنترل و برطرف نشوند به راحتی قادرند بقای شرکت را به مخاطره بیندازند. این که چه کسی هستید و به چه کاری مشغول می‌باشید مهم نیست؛ زیرا هر شخص یا موسسه‌ای با یک سری مشکلات و دشواری‌ها هنگام بروز تغییرات غیرمنتظره مواجه هستند که آرامش را از آن‌ها سلب می‌کند و باید هرچه زودتر از پیش رو برداشته شوند.

۱. خونسرد باشید و خونسردانه عمل کنید

همه شما از یک مغز شگفت‌انگیز با ۱۰۰ میلیارد سلول برخوردار هستید که از همه ابررایانه‌های قدرتمندی که تا به حال اختراع شده‌اند قدرتمندترید. ذهن شما قادر است تا در طول زندگی‌تان مجموعه‌های بزرگی از اطلاعات و اخبار را در خود ذخیره نماید و این توانایی را دارید تا از راه حافظه خود ظرف چند ثانیه به آن‌ها دست پیدا کنید.

شما از همه منابع هوشی و ذهنی موردنیاز برای غلبه بر هر مشکلی که امکان دارد با آن روبه‌رو شوید، برخوردارید.

• **کنترل خودتان را سریعاً به دست بگیرید.** اگر در لحظه بحران و چالش شما به‌طور هوشیارانه و بدون اتلاف وقت بتوانید کنترل ذهنی و حسی خودتان را به دست بگیرید، در حقیقت توانسته‌اید به‌صورت اتفاقی با بحران ایجاد شده مبارزه کنید.

• **نفس عمیقی بکشید.** نقطه شروع در مواجهه شدن با بحران فقط خونسردی است. از انجام عکس‌العمل‌های غیرارادی و نسنجیده امتناع کنید و به‌جای آن نفس عمیق بکشید تا ذهنتان آرام شود و سپس با دقت هرچه‌تمام‌تر به حرف‌ها و اقدامات بعدی‌تان دقت و تمرکز کنید.

• **دو دشمن بزرگ خودتان را شناسایی کنید.** صورت واقعی احساسات و عواطف منفی که حاصل از یک بحران و یا یک مشکل هستند ترس از شکست و ترس از طردشدگی است. هرکدام از این دو عامل می‌توانند موجب عصبانیت، افسردگی و یا توقف کامل فعالیت‌ها شود.

• **قبل از بروز هر نوع واکنش، مشکلاتان را ارزیابی کنید.** به‌جای ابراز یک عکس‌العمل تند و افراطی، بهتر است با جویا شدن سوالات در مورد مشکل موردنظر از سوی افرادی که نیز درگیر چنین مشکلی هستند، خودتان را آرام کنید. با دقت هر چه تمام‌تر به جواب‌هایشان گوش دهید. اگر راه‌حلی وجود داشته باشد قبل از هرگونه واکنش و عکس‌العمل، شما وظیفه دارید تا از طریق آگاهی کامل از حادثه‌ای که رخ داده، دست‌به‌کار شوید.

۲. به توانایی‌هایتان اعتماد و اطمینان داشته باشید

یک شکست بزرگ می‌تواند موجب از بین بردن اعتماد و اطمینان خودتان به توانایی‌هایتان شود، عکس‌العمل عادی به یک شکست غیرقابل‌پیش‌بینی موجب ایجاد حس عصبانیت و شوکه شدن می‌شود. به خاطر داشته باشید که شما یک فرد

فوقالعاده خوب و مفید هستید. شما یک فرد با قابلیت‌های زیاد و استعدادهای فراوانید. در این میان مهم نیست که چه اتفاقی رخ داده است، زیرا شما می‌توانید با این بحران مبارزه کنید و از پس حل و فصل آن بر بیایید. قاطعانه و با حالت مثبت با خودتان گفتگو کنید تا بتوانید به نوعی اعتماد به نفس جدیدی را برای خود بسازید. جملاتی نظیر: من به خودم علاقه مندم و خودم را دوست دارم! را مرتباً تکرار کنید.

۳. کنترل موقعیت را به دست خود بگیرید

زمانی که انجام برخی از کارها بر وفق مراد نیست، زمانی که شکست و یا ناکامی‌های ناگهانی را در زندگی‌تان تجربه می‌کنید به‌طور طبیعی با عکس‌العمل‌های نه‌چندان خوشایند و منفی مثل: عصبانیت، ترس و اضطراب روبه‌رو می‌شوید و آن‌ها را از خودتان بروز می‌دهید هر زمان که احساس می‌کنید که در خطر از دست دادن کاری قرار دارید و یا تحت انتقاد و سرزنش دیگران واقع شده‌اید و یا مورد تهدید هستید. شما باید برای محافظت از خودتان عکس‌العمل مبارزه و یا فرار را بروز دهید.

شما به‌عنوان یک رهبر ارشد وظیفه دارید تا برای انسجام کاری خود به فردی بسیار مسلط، سفت و محکم تبدیل شوید که کاملاً بتوانید بر روی احساسات خود کنترل و تسلط داشته باشید تا به راحتی از پس انجام کارها با توجه به موقعیتی که در آن قرار دارید و در راستای شکوفاسازی تفکرات خود بر بیایید.

بنابراین شما باید رهبری ذهن خودتان را به آینده نه به گذشته معطوف سازید. شما باید با توجه به این قوای فکری بتوانید بر روی اقداماتی که می‌توان الان برای حل و فصل مسائل و یا بهبود اوضاع و شرایط انجام دهید تمرکز داشته باشید. شما فقط به آنچه تحت کنترل و تسلطتان است طی تبعیت از تصمیمات و اقدامات بعدی بپردازید تا بتوانید در راستای هدایت پیشبرد اهداف خود به یک نتیجه مطلوب دست یابید.

۴. از خلاقیت‌هایتان بهره بگیرید

هرگز به سراغ انجام کارهایی نباشید که متعادل با قدرتان هستند؛ بلکه باید قدرت و توانایی را طلب کنید که مطابق با انجام کارهایتان باشد. شما دقیقاً در همین لحظه در دنیای درونی‌تان از تمامی منابع ذهنی و توانایی‌های لازم جهت حل‌وفصل هرگونه مشکل با غلبه بر بحران‌هایی که در حین زندگی با آن روبه‌رو خواهید بود برخوردارید. مسئولیت شما رها کردن این توانایی‌های بالقوه جهت متمرکز کردن آن‌ها برای حل چالش‌ها در زمان مقرر است.

["message_box text_color="light]

سطح خلاقیتان را با تمرین ارتقا دهید

خلاقیت مثل یک عضله است یعنی هرچه بیشتر از عضلاتتان استفاده کنید می‌توانید قوی‌تر و سالم‌تر باشید. به همین ترتیب شما هرچه طرح‌های بیشتری را برای حل‌وفصل مشکلات و بهبود زندگی‌تان داشته باشید، در آینده طرح‌ها و اندیشه‌های نوین بیشتری به ذهنتان خطور خواهد کرد و شما می‌توانید در راستای به‌کارگیری آن‌ها به پیشرفت برسید.

[message_box/]

۵. به مشتریان خود اهمیت دهید و برایشان ارزش قائل شوید

از جمله مهم‌ترین اهداف مشاغل خوب، جذب حفظ مشتریان است. بسیاری از افراد تصورشان بر این است که هدف یک شغل سودآوری و دستیابی به منفعت بالاست. اما باید به این موضوع توجه داشت که سود تنها نتیجه جذب مشتریان به شیوه مقرون‌به‌صرفه است. تمامی مشاغل مهم و برجسته و تمامی صاحبان درجه اول مشاغل اصولاً زمان، دقت و انرژی‌شان را برای جذب مشتری معطوف می‌کنند.

بنابراین مهم‌ترین معیار موفقیت شغلی ارتقاء سطح رضایت مشتریان است. شما هر

چه بیشتر و بهتر بتوانید برای مشتریان خود چیزی را که می‌خواهند و به وجودشان نیازمندید را به قیمت و بهایی که مایل به پرداختشان هستند را تامین کنید، مسلماً بیشتر از قبل، از شما خرید خواهند کرد و شما را بیشتر به دوستان و همکارانشان معرفی می‌کنند. به همین خاطر، رضایت مشتری باید نقطه اصل و مرکزی تمامی فعالیت‌های شغلی و کاریتان محسوب شود. فروش‌ها، درآمد و جریان حساب پولی و موفقیت شغلی نیز به‌عنوان نتیجه مستقیم رضایتمندی مشتریان طی کسب سودی است که نصیبتان می‌شود. زمانی که با یک بحران و مسئله چالش‌برانگیز مواجه می‌شوید مشتریان راضی قادرند کلید بقا و تداوم کار و حرفه‌تان به حساب آیند و شما را در وضعیتی کاملاً متفاوت و قابل پیشرفت قرار دهند.

[message_box text_color="light]

منبع: کتاب «۲۱ راز موفقیت در زمان اوج بحران‌های زندگی»

نویسنده: برایان تریسی

ناشر: پدیده دانش

ترجمه: فاطمه سادات صادقی

[message_box/]