



چگونه در شرایط متزلزل کارآفرینی استوار باشیم

برایان تریسی - خلاقیت شماره ۱۱۲

اخیرا یکی از دانشجویانم از من پرسید: «چگونه وقتی شرایطی بی‌ثبات و متزلزل است، اعتماد به نفس و ثبات خود را حفظ کنیم؟ آیا این مسئله به شخصیت آدم وابسته است یا می‌توان آن را آموخت؟» پاسخ ساده من به این سوال این بود که...

بله، داشتن برخی ویژگی‌های شخصیتی قطعاً می‌تواند اعتماد به نفس شما را بالا ببرد؛ اما از طرفی می‌توان اعتماد به نفس را یاد گرفت و به صورت یک عادت درآورد. حفظ اعتماد به نفس خود به عنوان یک رهبر در شرایط سخت و نامطمئن لزوماً کار سختی نیست. فقط باید بدانید که با هر شرایطی چطور باید برخورد کنید. داشتن اعتماد به نفس و تمرین عادات درست چیزی است که از شما یک رهبر خوب می‌سازد.



عزت نفس بالا امری ضروری است

نخستین عادت که برای داشتن اعتماد به نفسی تزلزل ناپذیر در هر شرایطی باید تمرین کنید، داشتن عزت نفس بالا است. بهترین تعریفی که تا به حال از عزت نفس شنیده‌ام «میزان علاقه خودتان به خودتان» است. زمانی که خودتان را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید، رفتار و عملکرد بهتری خواهید داشت.

هر چه بیشتر خود را دوست داشته باشید، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت. هر چه بیشتر خود را دوست داشته باشید و خودتان را باور کنید، کارایی و تاثیر بیشتری در حیطه‌های مختلف زندگی‌تان خواهید داشت. عزت نفس کلیدی است که باعث می‌شود بهترین روش‌های ممکن، در زمینه زندگی شخصی و کاری را برای خود بخواهید.

زندگی‌ای در راستای ارزش‌های شخصی‌تان داشته باشید

برای داشتن عزت نفس بالا ضروری است که ارزش‌های شخصی‌تان در زندگی را دنبال کنید. افرادی که به وضوح می‌دانند به چه ارزش‌هایی در زندگی پایبند و معتقدند و آن ارزش‌ها را نقض نمی‌کنند، علاقه و احترامی واقعی برای خودشان قائل‌اند.

افرادی که رویکرد مبهمی نسبت به ارزش‌های مهم زندگی‌شان دارند، اوقات سخت‌تری را خواهند گذراند.

«قانون برگشت پذیری» می‌گوید که احساسات و اعمال انسان با یکدیگر در ارتباط‌اند. اگر احساس خاصی داشته باشید، در راستای همان احساس هم عمل خواهید کرد. عکس این قضیه نیز درست است.

اگر به روش خاصی عمل کنید، این اعمال احساساتی را در وجودتان ایجاد خواهد کرد که با اعمال‌تان هم‌راستا هستند؛



این بدان معنا است که اگر طوری رفتار کنید که انگار وقت‌تان به شدت ارزشمند و پراهمیت است، احساس ارزشمندی و اهمیت بیشتری نیز خواهید داشت.

رهبری شجاعانه را تمرین کنید

روش دیگر برای ایجاد اعتماد به نفس این است که به طور مداوم ویژگی‌های یک رهبر شجاع را تمرین کنید.

کل زندگی به نوعی یک ریسک است. هر بار کاری انجام دادید که نتیجه‌اش به هر دلیلی مشخص نبود، در واقع ریسکی را به جان خریدهاید. وقتی تا محل کارت‌تان رانندگی می‌کنید یا از خیابان رد می‌شوید، ریسک می‌کنید. وقتی کسب‌وکاری را آغاز یا پولی را در جایی سرمایه‌گذاری می‌کنید، ریسک بزرگ‌تری را انجام می‌دهید.

هر بار که قدم در مسیری ناشناخته می‌گذارید، در حال ریسک کردن هستید، چرا که نمی‌توانید حوادث احتمالی را به شکلی دقیق پیش‌بینی کنید.

مسئله اما ریسک‌پذیری یا دوری از آن نیست. مسئله این است که تا چه حد در این زمینه مهارت دارید. داشتن اعتماد به نفس و شجاعت در ریسک‌پذیری شما را در مسیر کسب اهداف قرار خواهد داد.

هوشمندانه ریسک کنید

هدف ما این است که ریسک‌های احتمالی را به شکلی مناسب ارزیابی و تحلیل کنیم تا بتوانیم تا جای ممکن از آن‌ها دوری کنیم. زمانی که این مهارت را به دست آورید، حفظ اعتماد به نفس در شرایط دشوار کار سختی نخواهد بود چرا که توانایی و مهارت شما افزایش پیدا کرده است.

یکی از بهترین روش‌ها برای افزایش توانایی ریسک‌پذیری هوشمندانه این است



که به شکلی خودآگاه و عادلانه کارهایی را انجام دهید که از آن‌ها می‌ترسید. نیازی نیست بدون چتر نجات از هواپیما بیرون بروید. فقط کافی است جلوی خودتان را بگیرید و وارد منطقه آسایشتان نشوید و تنبلی نکنید.

هر ترس احتمالی که دارید به عنوان یک چالش یا فرصتی برای رشد و پیشرفت در نظر بگیرید تا به شخص بهتری تبدیل شوید. با ترس روبه‌رو شوید، مهارش کنید، بر آن تسلط پیدا کنید و بدون توجه به آن ترس به مسیر خود ادامه دهید. این کار نشان‌دهنده یک رهبر متکی به نفس و ترس است.

به کمبدهای خود اعتراف کنید

در نهایت این را بدانید که «رهبری با اعتمادبه‌نفس» به معنای این نیست که همیشه کار درست را انجام دهید. رهبران باید شجاع باشند، اما باید اشتباهاتشان را نیز قبول کنند. بسیاری از رهبران دنیا شکست می‌خورند زیرا از اینکه فرضیات و نتایجی را که به دست آورده‌اند به چالش بکشند، اجتناب می‌کردند.

اسیر نفس خود نشوید

اگر به اشتباهات خود اقرار کنید، شجاعت و اعتمادبه‌نفس بیشتری از خود نشان داده‌اید. اگر اشتباهی کرده‌اید یا تصمیم اشتباهی گرفته‌اید، با خودتان و دیگران صادق باشید و به کار اشتباه خود اعتراف کنید.

همین موضوع است که تفاوت میان داشتن اعتمادبه‌نفس و کورکورانه عمل کردن را مشخص می‌کند.

شاید هم اشتباهی مرتکب نشده باشید اما اگر این احتمال را بپذیرید، باعث ایجاد اعتمادبه‌نفس بیشتری در خودتان خواهید شد. این کار ذهنتان را به سوی ایده‌ها و تفکرات جدید و راه‌حلهایی باز می‌کند که گره از کارتان خواهند گشود.



ناامنی‌ها را به پله ترقی خود تبدیل کنید

به یاد داشته باشید که موقعیت‌ها و تجربه‌های جدید هم ترسناک‌اند و هم هیجان‌انگیز. اگر بتوانید از طریق این ناامنی‌ها رشد کنید، به رهبری متکی به نفس تبدیل خواهید شد. فقط باید عادات درستی را در خود به وجود آورید.