



چگونه تصمیمات حرفه‌ای بگیریم؟

برای این که هیچوقت تصمیم اشتباهی در کار یا حرفه‌مان نگیریم و از هیچ یک از حرکت هایمان پشیمان نشویم، لازم است چند تغییر کوچک را در نقطه نظراتمان ایجاد کنیم.

برای این که هیچوقت تصمیم اشتباهی در کار یا حرفه مان نگیریم و از هیچ یک از حرکت هایمان پشیمان نشویم، لازم است چند تغییر کوچک را در نقطه نظراتمان ایجاد کنیم. این تغییرات در عین کوچک بودن، می توانند تأثیرات شگرفی را بر روی زندگی شما بگذارند.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ در زندگی ماشینی این دوره و زمانه، آنقدر درگیر رسیدن به اهداف کاری و حرفه ای خود هستیم که سعی می کنیم از هر حرکت اشتباهی حتی کوچک، اجتناب کنیم. اتفاقاً مشکل ما دقیقاً از همین نقطه آغاز می شود؛ ترس ما از گرفتن تصمیمات حرفه ای و جدید. همین مسئله موجب رشد نکردن و محروم ماندن از درس های جدید زندگی می شود.

وقتی سعی می کنیم در یک جاده ی یکسان باقی بمانیم و یک مسیر یکنواخت را برای مدت ۳۰ سال طی کنیم، چگونه انتظار پیشرفت را از خودمان یا حرفه مان داریم؟ وقتی از چنین روشی استفاده کنیم، به هیچ وجه قادر نیستیم از تمام پتانسیل وجودمان بهره بگیریم. به همین دلیل مدام از سرعتمان کاسته می شود و یا به گاردریل های جاده برخورد می کنیم.

برای این که هیچوقت تصمیم اشتباهی در کار یا حرفه مان نگیریم و از هیچ یک از حرکت هایمان پشیمان نشویم، لازم است چند تغییر کوچک را در نقطه نظراتمان ایجاد کنیم. این تغییرات در عین کوچک بودن، می توانند تأثیرات شگرفی را بر روی زندگی شما بگذارند. برای شروع آماده اید؟

۱. از یک مشاور حرفه ای کمک بگیرید یا اعتماد به نفس خود را در کار بالا ببرید

وقتی اعتماد به نفس خودتان را در حرفه و شغلتان بالا ببرید، می توانید از تمام توانایی ها و ظرفیت تان استفاده کنید و از معنای واقعی پیشرفت در زندگی لذت ببرید. این سطح از آسودگی خاطر، به نوع تفکر شما درباره ی عملکردتان باز می گردد.

به عبارت دیگر، مهم نیست که واقعاً بهترین عملکرد یا بدترین عملکرد را داشته باشید، در هر حال تأثیر آن بر روی زندگی و شغلتان اعمال خواهد شد و پشیمانی یا خوشحالی شما نمی تواند این نتیجه را عوض کند.

وقتی با یک روانشناس یا مشاور حرفه ای راجع به اعتماد به نفستان در محیط کاری صحبت می کنید، متوجه می شوید که واقعاً چه قدر به عملکرد و بهترین تصمیماتی که می گیرید اطمینان دارید. در کنار این نکته، همچنین متوجه می شوید که آیا واقعاً می توانید تصمیمات حرفه ای و درستی را در حوزه ی کاری بگیرید یا خیر. این مسئله تا حدود بسیار زیادی به میزان اعتماد شما نسبت به خودتان بستگی دارد.

تشویق زبانی، مشورت گرفتن از کسانی که به آن ها اطمینان دارید و عوامل طبیعی، همه و همه می توانند بر روی اعتماد به نفس شما تأثیرگذار باشند.

تست اعتماد به نفس در حوزه ی کاری و تصمیم گیری، یکی از بهترین و موثق ترین تست های روانشناسی است که بر پایه و اساس علمی مستحکمی استوار شده و می تواند به افراد بفهماند که چرا مدام در زندگی اشتباه می کنند و چه راه و روشی برای آن ها بهتر است.

ترکیبی از دیدگاه های درست و مشورت صحیح از بهترین مشاوران، می تواند اعتمادی پولادین را به خودتان پیوند دهد و راه رسیدن شما به اهداف حال و آینده تان را تضمین کند.

۲. کنترل زندگی حرفه ای تان را در دست بگیرید و مسیرتان را ارزیابی کنید

آیا شما هم مثل بسیاری از مردم منتظرید که یک کسب و کار مطمئن پیدا کنید، تا شما را با خودش به درون بازار ببرد؟ اگر چنین باوری دارید، پس قطعاً راجع به آخر و عاقبتان اطمینان ندارید. شما منتظرید تا رحم و تصمیم گیری شخص دیگری شامل حال شما شود و شما را خوشبخت کند. وقت آن است که خودتان فرمان زندگی را در دست بگیرید.

وقتی دکتر گلن ریچاردز یکی از برجسته ترین دامپزشکان جهان، در سن ۲۶ سالگی در حال بازگشت از لندن به استرالیا بود، تصمیم گرفت که به جای راضی شدن به شغل کارمندی، یک مرکز آموزشی بزرگ را برای خودش تاسیس کند.

او به کمک مشاوران بزرگی از کشور های مختلف و همچنین در میان گذاشتن این مسئله با بزرگان خانواده اش، تصمیم گرفتند که همگی حرفه های ساده و بدون پیشرفت را کنار بگذارند و برای هدف والاتری تلاش کنند، تنها یک سال بعد بود که مرکز دامپزشکی گرین کراس تاسیس شد.

گریزی به ۱۳ سال بعد بزیم. در این تاریخ می بینیم که مرکز دامپزشکی دکتر ریچاردز به اولین و بهترین مرکز درمانی حیوانات استرالیا تبدیل شده و ۱۳۰ کلینیک را در سرتاسر استرالیا در اختیار دارد. همچنین بسیاری از مراکز مراقبتی حیوانات نیز تحت نظارت مرکز دامپزشکی گرین کراس فعالیت می کنند.

۳. سعی کنید به اشتباهاتان به عنوان یک درس نگاه کنید

دکتر کارول دوک یکی از برجسته ترین مشاوران جهان، معتقد است که کوچک یا بزرگ بودن تصمیمات اشتباه شما هیچ اهمیتی ندارد. باید به هردویشان به مسابه ی یک درس نگاه کرد. وقتی چنین دیدگاهی را در خودمان پرورش دهیم، دیگر میلی به پشیمانی نداریم و می توانیم رو به جلو حرکت کنیم.

اصولاً در هنگام ارتکاب یک اشتباه، از نظر روانی و جسمی و احساسی تخریب می شویم. اما همین طرز نگاه منتقدانه، می تواند برگ برنده ی شما در تمام زندگی باشد.

اگر به یکی از مشاوران حرفه ای یا روانشناسان هم مراجعه کنید، به شما خواهند گفت که می بایستی راه و روش هایی را برای فائق آمدن به عصبانیت، ناامیدی و سردی پیدا کنید.

چرا که این نوع از اعتماد به نفس می تواند شما را بلافاصله به زمین بازی برگرداند.

همین که از این اوضاع و احوال فاجعه آمیز خلاص شدید، از خودتان بپرسید:

•• چه نکته ای راجع به خودم یاد گرفتم؟

•• چه چیزی را از دست دادم؟

•• چه نقطه ی قوتی را به دست آوردم؟

•• اگر این چالش باز هم در آینده به من هجوم بیاورد، چگونه با آن برخورد می کنم؟

با این حساب، به جای یک جا نشستن و غصه خوردن و عصبانیت می توانید سریعاً سر کارتان برگردید و تصمیمات اشتباه خود را به بهترین نحو جبران کنید. دقت کنید که هیچ یک از سوالات شامل کلمات یا عباراتی همچون (ای کاش...،) (من باید...،) (چه میشد اگر...) نمی شود.

۴. برای خودتان تیمی از بهترین مربیان و افراد کارکنسته ترتیب دهید، تیمی که وجود و نظریاتشان را تحسین می کنید

شما باید به دنبال کسانی باشید که نصیحت هایشان بوی پیشرفت و قصد خیر می دهد. شما باید به دنبال کسانی باشید که با استفاده از همین نصیحت ها به مرتفع ترین قله ها رسیده اند. اما متأسفانه مشکل برخی از ما این است که از هرکس و ناکسی نظر می پرسیم. وقتی از یک کارگر ساده راجع به مدیریت یک شرکت بزرگ سوال کنید، بی شک او جواب های جالبی را به شما ارائه خواهد کرد، اما آیا این جواب ها می توانند برای گرداندن یک شرکت بزرگ کافی و یا

حتی درست باشند؟

از افراد کارکنسته و مربیان این صنعت سوال کنید. از آن ها بخواهید تا راجع به آثار یا عملکردتان بدون رودروایی نظر بدهند. به زودی، محدودیت های کاری خودتان را خواهید شناخت و بدون این که متوجه شوید مهارت های تصمیم گیری خود را بهبود می بخشید.

البته باید بدانید که برخی از تصمیمات حرفه ای شما باعث می شوند که خانواده و دوستان، به دید یک دیوانه به شما نگاه کنند. اما اصلاً انرژی تان را از دست ندهید. اعتماد به نفستان را کاهش ندهید. مغز شما به طور خودکار می داند که باید به چه چیز هایی اعتماد کند و چه کار هایی انجام دهد.

۵. از اتفاقات غیر مترقبه ناراحت نشوید

به عنوان یک کارمند یا مدیر، فرقی نمی کند. شما باید از اتفاقات غیر منتظره استقبال کنید.

به عنوان یک کارمند، وقتی در یک مصاحبه ی کاری شرکت می کردم، مدام با برنامه پیش می رفتم و سعی می کردم همان ناجی و شوالیه ای باشم که مدیر جدیدم می خواهد. اما در اکثر وقت ها با یک چیز جدید رو به رو می شدم. مثلاً مسئولیتی را به من واگذار می کردند که حتی فکرش را هم نمی کردم. اما همین مسئولیت ها و همین سورپرایز های کوچک سبب شکوفایی من شدند.

همین اتفاقات غیر منتظره باعث شدند که من استعداد های پنهان خودم را آشکار کنم و بتوانم مهارت هایم را افزایش دهم. حال اگر شما مدیریت و رهبری یک تیم را بر عهده داشته باشید، به نظر شما اتفاقات غیر مترقبه چه تاثیری بر روی کار شما خواهند گذاشت؟ آیا بهتر نیست که از این اتفاقات استقبال کنید و با استفاده از این بستر، نهال استعداد های جدید را در آن بکارید؟

۶. مدام به نقشه ی راهتان نگاه کنید

کسب و کار موفق بر پایه ی خلاقیت و تغییر استوار است. اگرچه که این حرف شاید به گوش شما آشنا بیاید، اما متأسفانه تحقیقات نشان داده است که ۶۰٪ از جوانان این دوره و زمانه، برای شغل هایی تعلیم می بینند که تا ۱۰ الی ۱۵ سال دیگر منسوخ می شوند. این منسوخ شدن می تواند به دلیل تکنولوژی یا جهانی شدن بسیاری از پدیده ها باشد.

البته شما هیچ وقت نمی توانید از منسوخ شدن یک شغل یا حرفه جلوگیری کنید. اما می توانید با استفاده از خلاقیت و هوش خودتان، تولید لیمو را به تولید لیموناد تبدیل کنید. البته این حرفم جنبه ی ضرب الثملی داشت پس اشتباه برداشت نکنید!

جرمی بلوم یکی از برترین اسکی باز های نوع آزاد، یک نمونه ی بارز از این نوع خلاقیت است. او در سن ۱۹ سالگی موفق به پیروزی در رقابت های جام جهانی اسکی آزاد شد، اما در ادامه ی راه، آن چنان پی در پی شکست خورد که هیچ کس نمی توانست باور کند که این همان فردی بود که در سن ۱۹ سالگی بالاترین قله ی جهان را در نوردید. او تصمیم گرفت راه متفاوتی را برای موفقیت انتخاب کند.

با تاسیس یک موسسه خیریه و همچنین یک شرکت کامپیوتری، توانست عنوان بهترین و الهام بخش ترین فرد زیر ۳۰ سال در عرصه ی تکنولوژی را کسب کند و شرکت او در اولین سال تاسیسش به بهترین شرکت کامپیوتری تمام آمریکا تبدیل شد. هیچ وقت راه تفکر و تخیلتان را نبندید. رویا پردازی کنید. این تنها راه موفقیت و دست یابی به خلاقیت بکر است.

۷. یک شغل دوم به عنوان زاپاس داشته باشید

داشتن یک شغل دوم که بتواند بر درآمد ما بیفزاید و احساس اطمینان به نفس ما را افزایش دهد، مثل یک سد بر سر راه مشکلات روحی و روانی است. این کار ما را از دل مشغولی بیش از حد برای شغل اولمان دور نگه می دارد و به ما یادآوری می کند که راه موفقیت هیچ وقت کاملاً بسته نشده است.

منتها الیه مراتب، شما باید یک سری از نکات را آویزه ی گوش خودتان کنید. مثلاً این که بهتر است شغل دومتان به شغل اولتان ارتباط و نزدیکی داشته باشد، اما به گونه ای نباشد که تداخلی در کار های روزانه و روتین حرفه ای تان ایجاد کند. شما باید توانایی فعالیت در هر کدام از این مشاغل را به صورت جداگانه داشته باشید.

یکی از دانشجویان روانشناسی به نام بنجامین هاردی در سال ۲۰۱۰ تصمیم گرفت که در عرصه ی نویسندگی نیز فعالیت داشته باشد. او کار نوشتن را از مقاله های سطح متوسط آغاز کرد و نهایتاً قلمش را آنقدر پرورش داد که در طی ۱۸ ماه، توانست بهترین کتاب سال را منتشر نماید. کتابی که ۳۰۰ هزار دلار به او سود رساند. همچنین او تصمیم گرفت کلاس درس هایی آنلاین را برای علاقمندان به روانشناسی و نویسندگی برگزار کند که این کلاس ها نیز در ۷۲ ساعت ابتدایی خود، ۱۰۰ هزار دلار برای او درآمد زایی کردند. جالب اینجاست که هاردی هنوز در پی اتمام دوره ی دکترایش بود.

شاید همه ی ما نتوانیم به بنجامین هاردی تبدیل شویم، اما او می تواند منبع الهام خوبی برای تغییر زاویه ی دید ما باشد. برای مثال اگر شما یک مهندس کامپیوتر هستید، می توانید به کسب و کار های اینترنتی بپردازید و با تاسیس فروشگاه های اینترنتی درآمد کلانی را به دست آورید. به علاوه، این نوع کسب و کار ها نیازی به خلاقیت آنچنانی ندارند و همچنین به کار شما مرتبط هستند. تنها چیزی که در این مواقع نیاز دارید این است که دیدگاهتان را نسبت به مصائب شغلی تان تغییر دهید.

اگر احیاناً اشکالی در کار فروشگاه اینترنتی تان پیش آمد و تمام دست رنجان تبدیل به خاکستر شد، باز هم اشکالی ندارد، چرا که فروشگاه اینترنتی شغل دوم شما بوده است.

سخن آخر

در زندگی حرفه ای، انسان بر سر دوراهی هایی قرار می گیرد که حل و فصل آن ها و گرفتن تصمیم درست در چنین اوقاتی، می تواند سخت ترین کار جهان باشد. برخی از این تصمیمات حرفه ای می توانند شما را به معنی واقعی کلمه سرفراز کنند. برخی دیگر از این تصمیم گیری ها باعث می شوند که دیگران به عقل و شعورتان شک کنند. اما در هر حال، مجبورید که به غرایض درونی تان اعتماد کنید و راه قلبتان را ادامه دهید.

برترین ها : این تصمیمات حرفه ای و سخت را بر اساس ارزش ها، اصول و عقایدی بگیرید که می توانند شما را از شر فلاکت ها نجات بدهند؛ عقاید و اصولی که ارزش خود را بار ها به شما ثابت کرده باشند.

هیچ وقت فراموش نکنید که شما از تمام منابع، امکانات و دانش و اطلاعاتی که در اختیار داشتید برای این تصمیمات حرفه ای استفاده کرده اید. یادتان باشد که برای گرفتن تصمیم درست چقدر تلاش کردید و رنج کشیدید. وقتی تمام این مسائل را به خودتان یادآوری کنید، متوجه می شوید که پشیمانی هیچ معنایی ندارد. احساس پشیمانی تنها زمانی به انسان القا می شود که او تمام تلاشش را برای رسیدن به هدف نکرده باشد.

منبع: lifehack