

موفقیت، آیا ارزش ریسک کردن دارد؟

برای بیشتر ما ریسک کردن کار ترسناکی است زیرا همیشه احتمال شکست وجود دارد. به ما یاد داده شده که احتیاط کرده و از ریسک‌های غیرلازم خودداری کنیم. و محافظه‌کارانه و قدم‌قدم تا رسیدن به هدفمان پیش رویم.



سلامت نیز: برای بیشتر ما ریسک کردن کار ترسناکی است زیرا همیشه احتمال شکست وجود دارد. به ما یاد داده شده که احتیاط کرده و از ریسک‌های غیرلازم خودداری کنیم. و محافظه‌کارانه و قدم‌قدم تا رسیدن به هدفمان پیش رویم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ بااینکه این رویکرد ایمن‌تر به نظر می‌رسد اما معایبی هم دارد. هیچوقت نمی‌توانید با عقب نگه داشتن خودتان نیروی محرکه و جنبشی ایجاد کنید. درواقع، هرچه زمان بیشتر عقب بمانیم، جلو رفتن برایمان سخت‌تر می‌شود. بدون نیروی جنبشی به سمت جلو، اینرسی ایجاد می‌شود و پیشرفت برایتان فقط در حد یک آرزو می‌ماند.

عامل خطرزا

آیا تابحال متوجه شده‌اید که موفق‌ترین آدم‌ها یک وجه اشتراک دارند؟ نه نفر از هر ده نفر، درجه‌هایی از ریسک کردن در موفقیتشان دخیل بوده است. این افراد موفق به طریقی احساس می‌کردند که برای موفق شدن باید خطر کنند.

باور کنید یا نه، ریسک، اگر از رویکردی درست به آن نگاه شود، آنقدرها هم چیز وحشتناکی نیست. بیشتر افراد از دریچه شکست آن و چیزهایی که از دست خواهند داد، به آن نگاه می‌کنند. اما لازم است از خودمان سوال کنیم، «اگر موفق شد چه چیزهایی به دست می‌آوریم؟

آیا ارزش ریسک کردن دارد؟

اینجا فرایند ساده‌ای را عنوان می‌کنیم که بفهمید چه ریسک‌هایی ارزشش را دارند. از شش معیار زیر برای تحلیل و ارزیابی موقعیت قبل از ریسک کردن و گرفتن تصمیم نهایی استفاده کنید.

۱) قرار است چه به دست بیاورید؟ در هر ریسکی باید اول به چیزهایی که قرار است به دست آورید و درواقع فواید احتمالی آن فکر کنید. لیستی از این فواید تهیه کنید و تا می‌توانید جزئیات هرکدام را یادداشت کنید. هر فایده ممکن که قرار است به دست بیاورید را در نظر بگیرید. این می‌تواند شامل فواید مالی، احساسی و فیزیکی باشد. بهترین اتفاق ممکن چه خواهد بود؟

۲) چه عواقب منفی احتمالی خواهد داشت؟ درکنار فواید مثبت این ریسک، ممکن است نتایج منفی هم به دنبال داشته باشد. به همین دلیل است که به آن ریسک می‌گویند. لیست دیگری از این نتایج منفی تهیه کنید و باز به همه اتفاقات منفی که ممکن است با آن ریسک بیفتد فکر کنید. آیا می‌توانید با آنها کنار بیایید؟ بدترین اتفاق ممکن چه خواهد بود؟

۳) تعادل، تعادل، تعادل. حالا، این دو لیست را با هم مقایسه کنید و ببینید کدام احتمال بیشتری برای اتفاق افتادن دارد. آیا فواید آن به قدری هست که ارزش داشته باشد وارد ریسک شوید؟ آیا می‌توانید با عواقب منفی آن اگر اتفاق بیفتد کنار بیایید؟ آیا احتمال موقعیت بینابینی که بدون گند کردن انرژی محرکه شما، احتمال خطر را کمتر کند؟ آیا باید آن را به مراحل مختلف تقسیم کنید تا استراتژی خارج شدن داشته باشید یا باید با هر آنچه که دارید پیش بروید؟

۴) ترس‌هایتان تا چه اندازه واقعی هستند؟ نگاه دیگری به لیست عواقب منفی ریسکتان بیندازید و از خودتان سوال کنید چقدر احتمال دارد به وقوع بپیوندد. اکثر اوقات متوجه می‌شوید که ترس‌هایتان آنقدرها واقعی نیستند-فقط ترس هستند. هر احتمال را به دقت بررسی کنید و ببینید واقعاً تهدیدی جدی است یا فقط ترسی بی‌مورد.

۵) جرات به خرج دهید. بعد از اینکه به دقت مزایا و معایب ریسکتان را بررسی کردید، باید به این نتیجه برسید که این ریسک را انجام بدهید یا نه کمی بیشتر صبر کنید. اگر به این نتیجه برسید که نمی‌توانید با عواقب منفی آن کنار بیایید واقعاً جای خجالت دارد اگر عقب بکشید. یادتان باشد، همیشه می‌توانید همان ریسک را دوباره ارزیابی کنید تا بعدها ببینید موقعیت برای انجام آن بهتر است یا نه.

۶) حالا از خودتان بپرسید، چرا؟ انگیزه‌تان برای انجام این ریسک چیست؟ آیا با آنچه درست می‌دانید تطابق دارد یا حرص و خودخواهی شما را به انجام آن ترغیب می‌کند؟ درک انگیزه‌هایتان به شما کمک می‌کند بهتر بفهمید که چه باید بکنید. همیشه باید به سمت «بهتر» حرکت کنید.

۷) خودتان را برای عمل آماده کنید. با عادت کردن به ارزیابی ریسک‌ها به این ترتیب، به خودتان اعتمادبه‌نفس لازم برای جلو رفتن و مقابله با تردیدها را خواهید داد و قاطعانه‌تر به سمت جلو حرکت خواهید کرد. در طولانی‌مدت، اعتمادبه‌نفس و قاطعیت عامل بسیار مهمی خواهد شد. اگر می‌خواهید ریسک کنید، اول باید ذهنتان را برای آن آماده کنید تا احتمال موفقیتتان بیشتر شود.

۸) عقب نکشید! اگر تصمیم گرفتید آن ریسک را انجام دهید، اقدام کنید و پشیمان نشوید. هفت مورد اول مرحله ابتدایی بودند. وقتی وارد عمل شدید، از وسوسه دوباره فکر کردن به ریسکتان و احیاناً پشیمانی دوری کنید. این کار فقط پیشرفتتان را زیر سوال می‌برد. شما وارد بازی شده‌اید و دیگر وقت تمرکز کردن و جلو رفتن است.

بیشتر: سلامت نیوز (تندرستی): روان: موفقیت، آیا ارزش ریسک کردن دارد؟:::