

ریسک کنید، اما سنجیده و با حساب و کتاب

حتما این جمله را بارها شنیده‌اید: «اگر خواهان زندگی بهتری هستید باید ریسک کنید». ریسک کردن یعنی خطر کردن، تلاش و تقلا بی حساب، خود را به آب و آتش زدن، یعنی از دست دادن، یعنی به دست آوردن؛ البته حساب شده و سنجیده، نه بدون حساب و کتاب.



حتما این جمله را بارها شنیده‌اید: «اگر خواهان زندگی بهتری هستید باید ریسک کنید». ریسک کردن یعنی خطر کردن، تلاش و تقلا بی حساب، خود را به آب و آتش زدن، یعنی از دست دادن، یعنی به دست آوردن؛ البته حساب شده و سنجیده، نه بدون حساب و کتاب.

درواقع ریسک تمام این معانی را دربر می‌گیرد، بستگی به این دارد که چه ریسکی را چه کسی و چگونه انجام دهد. مساله اینجاست که در زندگی گاه به جایی می‌رسید که متوجه می‌شوید برای رشد کردن بجز ریسک کردن راه دیگری ندارید. یکی از امتیازات برتر ریسک این است که ریسک شما را فراتر از افق‌های دیدتان می‌برد و امکانات جدیدی را به شما نشان می‌دهد.

وقتی به دنیای ریسک وارد می‌شوید، ممکن است برنده شوید یا خیلی چیزها را از دست بدهید، به هر حال با ریسک کردن از منطقه امنی که برای خود ساخته‌اید، بیرون می‌آیید. اگر توانایی ریسک کردن نداشته باشید یک چیز قطعی است؛ چیز زیادی به دست نمی‌آورید، در این حالت زندگی معمولی خواهید داشت و نمی‌توانید از تمام ظرفیت‌های زندگی استفاده کنید.

زندگی، هر کسی را در برابر فرصت‌ها قرار می‌دهد تا بتواند در هر سطح و به هر میزان که مایل است رشد و پیشرفت کند، اگر به دلیل راحتی یا ازترس دائم از خطر کردن بپرهیزید، درنهایت دنیای شما کوچک می‌شود و به آدمی خشک و خنثی تبدیل خواهید شد. طبیعی است که این کار انرژی‌تان را بیشتر می‌گیرد و مانع رشد و ترقی‌تان در زندگی می‌شود، در نتیجه مجبور می‌شوید گوشه‌نشینی و انزوا را انتخاب کنید و در زندگی احساس بی‌هدفی می‌کنید. البته توجه کنید که ریسک‌تان باید همراه درک، هوشمندی و اطلاعات کافی باشد، زیرا ریسک همیشه احتمال رسیدن به پاداش‌های بزرگ یا شکست‌های بزرگ را به همراه دارد.

ترس را کنار بگذارید

ترس چیزی است که باعث می‌شود شما تسلیم فرض و گمان‌های محدود خود شوید و این در صورتی است که شما یاد نگیرید بین ترس خوب که به شما آگاهی می‌دهد و ترس بد که شما را در لاکتان زندانی می‌کند، تفاوت بگذارید. از نظر منطق ترس چیز خوبی است و ما را آگاه می‌سازد و کمک می‌کند واکنشی مثبت نشان دهیم، ولی وقتی ترس و اضطراب مانع از خطر کردن می‌شود، اینجاست که باید ترس‌های بیمارگونه را بشناسیم و کنترل کنیم.

در بیشتر موارد ترس ناشی از شکست است. ترس از پیروز نشدن، نفوذ نکردن، ناتوانی در رقابت مثلا در محیط شغلی یا ترس از این‌که آن‌طور که باید و شاید نتوانیم موفق شویم. وقتی ترس و ناراحتی‌های گذشته را جمع‌بندی می‌کنیم و ناآگاهانه احساسات منفی گذشته را وارد زندگی فعلی‌مان می‌کنیم برایمان دشوار می‌شود از خطرهایی استقبال کنیم که برای زندگی شخصی و حرفه‌ای‌مان لازم و ضروری است، بنابراین به کلی خود را از شادی، خوشی و پاداش‌هایی که در صورت غالب شدن بر ترس گذشته ممکن بود نصیب ما شود محروم می‌سازیم.

از طرف دیگر چسبیدن به افکار و عقایدی که تشویش و اضطراب ما را افزایش می‌دهد آن هم در موقعیتی که ما نیاز داریم خلاقانه فکر کنیم، راه‌های خطر کردن را می‌بندد. اگر ترس چیزی است که مانع پیشرفت شما در زندگی می‌شود از خودتان بپرسید بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد، چیست؟ احتمال اتفاق افتادن آن چقدر است؟ و این‌که شما چگونه می‌توانید بخوبی با آن کنار بیایید؟

گاهی نیز این ترس را اطرافیان‌تان به شما القا می‌کنند. اگرچه ممکن است بر این باور باشید که خانواده، نزدیکان و دوستان‌تان همیشه از خواسته‌های شما پشتیبانی می‌کنند، ولی همیشه هم این‌طور نیست. افرادی که صمیمانه شما را دوست دارند، ممکن است گاهی ناآگاهانه یا به علت ترس و هراس بی‌دلیلی که دارند شما را از پیشروی باز دارند. اینها افراد محدودکننده هستند که انرژی را از شما می‌گیرند و به شما احساس ناایمنی می‌دهند.

افراد محدودکننده ممکن است در هراس باشند که اگر شما شکست بخورید، رنجیده خاطر می‌شوید یا اگر به توفیق برسید آنان

از شما عقب می‌مانند، این به عهده شماست در زمانی که قصد انجام ریسکی را در زندگی‌تان دارید، مراقب این‌گونه رابطه‌ها باشید. بویژه اگر این فرد محدودکننده همسر، رئیس یا والدین شما باشند. اگر محدودکننده کسی است که می‌توانید او را از زندگی‌تان حذف کنید، هرچه زودتر این کار را انجام دهید، ولی اگر شخص محدودکننده فردی است که رها شدن از او غیرممکن است مانند همسر، خواهر و برادر دست‌کم با خلیقاتشان آشنا شوید و به محض این‌که شروع به منفی‌گویی کردند خود را کنار بکشید. به این نکته توجه داشته باشید که برای ریسک کردن ترس را کنار بگذارید، از کسانی که با اعمال و رفتار خود شما را محدود می‌کنند دوری کنید و از کسانی که به شما آزادی عمل می‌دهند، استقبال کنید.

کارآمد باشید

اگر می‌خواهید ریسک موثری را انجام دهید، لازم است قبل و حین ریسک کردن نکاتی را حتما مد نظر داشته باشید که برخی از مهم‌ترین این نکات شامل این موارد است:

برای ریسک کردن هدف داشته باشید. ریسکی که بدون هدف مشخص انجام شود از همان شروع دردسرافرین است. اگر بدون هدف دست به کار شوید، هیچ کس نمی‌تواند به شما بگوید که ضرر کجاست و شما کی باید جلوی آن را بگیرید.

رویا را کنار بگذارید. قبل از ریسک کردن اول توانایی‌هایتان را در نظر بگیرید و با توجه به میزان توانایی‌های خود ببینید آیا از عهده ریسک برمی‌آیید. هرگز بیش از توانایی‌هایی که دارید روی ریسکتان حساب نکنید.

همیشه امکان ضرر را در نظر داشته باشید. در ریسک کردن چنانچه شما انتظار از دست دادن چیزی را نداشته باشید درواقع اصلا معنی ریسک را درک نکرده‌اید. اگر امکان ضرر و زیان را مد نظر نداشته باشید، به هر حال پیش خواهد آمد و شما حتما غافلگیر می‌شوید.

قاطعانه عمل کنید. وقتی به این نتیجه رسیدید که ضرورت ریسک حتمی است و وقتش رسیده که دست به کار شوید، روی عوامل موثر تمرکز و سعی کنید که همه آن عوامل را به نفع خود به کار گیرید.

به هیچ وجه نسبت به مشکلات بی‌توجه نباشید. چنانچه در هنگام ریسک به مشکلات توجه نداشته باشید، مشکلات به شما توجه خواهند کرد و پشت سر هم به سمت‌تان سرازیر خواهند شد.

در زمان ریسک کردن اگر می‌ترسید، تظاهر نکنید و نگویید از همه چیز مطمئن هستید. در حقیقت ترس راهنمای شماست و توجه نکردن به آن مانند بی‌توجه بودن به آژیر خطر آتش‌سوزی است. اگر ترستان از بین نمی‌رود، دو دلیل برای آن وجود دارد یا هنوز خطر وجود دارد یا در حال انجام ریسکی بیش از حد توانایی‌تان هستید. در زمان ریسک باید تمام‌مدت بر زمان تمرکز داشته باشید. در تمام طول مدتی که ریسک در حال انجام شدن است باید روی آن تمرکز کامل داشته باشید و با جدیت کامل، دقت فراوان و دلگرمی آن را دنبال کنید.

ریسکی که مربوط به دیگری است، شما به جای او انجام ندهید. اگر شما به جای فرد دیگری ریسک کنید، درواقع فرصت رشد و تعالی را از او گرفته‌اید و اگر در این کار ناکام ماندید سزاوار هر سرزنشی هستید. روی بردتان صد درصد حساب نکنید. تمام انرژی‌تان را روی یک ریسک نگذارید، چراکه ممکن است موفق نشوید و برای ریسک‌های بعدی هم انرژی باقی نماند. به یاد داشته باشید اگر در یک ریسک نه‌چندان بزرگ به پیروزی نسبی رسیدید به مراتب بهتر است تا در یک ریسک بزرگ اصلا برنده نشوید.

اگر توانایی ریسک کردن داشته باشید، مطمئنا امتیازات منحصره‌فردی شامل آنچه در ذیل خواهد آمد دارید:

قادر خواهید بود مثل یک فرد موفق فکر کنید.

احتمال موفقیت‌تان بیشتر می‌شود.

می‌توانید دیدگاه‌های تازه را آزمایش کنید.

خودتان را به چالش می‌کشید.

می‌فهمید که برای رسیدن به هدف‌تان مهارت‌های لازم را دارید.

نکات مثبت را می‌بینید.

به دنبال راه‌های تازه برای انجام کارها هستید.

مشکلاتی را که دیگران می‌بینند، نمی‌بینید.

از سوختن فرصت‌ها احساس ناامیدی نمی‌کنید.

ولی اگر توانایی ریسک کردن را نداشته باشید، در واقع خیلی چیزها را نخواهید داشت مثلا:

جرأت متفاوت بودن را نخواهید داشت.

چیز زیادی به دست نمی‌آورید و چیز زیادی هم از دست نخواهید داد.

همیشه همان شیوه‌های قبلی را دنبال می‌کنید.

همیشه همان جا که هستید، می‌مانید.

همیشه همان چیزهایی را که دارید خواهید داشت.

زندگی‌تان هیچ‌جانی نخواهد داشت.

فقط نکات منفی را خواهید دید.

زندگی محدودی خواهید داشت.

توانایی ریسک کردن را بالا ببرید

برای این‌که توانایی ریسک کردن‌تان را بالا ببرید، پیشنهادهایی وجود دارد:

متفاوت فکر کنید و متفاوت عمل کنید. به این ترتیب زندگی‌تان نیز تغییر خواهد کرد. برای این منظور باید فرصت‌های جدید را از دست ندهید. دقت کنید حرف زدن در این مورد ساده است، اما در عمل ممکن است سخت باشد. هنگامی که متفاوت عمل می‌کنید خود را در معرض موقعیت‌های افراد، ایده‌ها و فرصت‌های جدید قرار می‌دهید. ارتباط‌های متفاوت را امتحان کنید. شما در چه مواقعی به دوستان و خانواده‌تان زنگ می‌زنید؟ می‌توانید این عادت را تغییر بدهید و زمانی با آنها تماس بگیرید که اصلا انتظارش را ندارند. دیگران را با متفاوت انجام دادن کارهایتان حیرت‌زده کنید و دقت کنید چگونه واکنش‌های آنان هم متفاوت خواهد بود. موارد تازه را امتحان کنید. در دوره‌های آموزشی ثبت‌نام کنید که هیچ ارتباطی با آنچه می‌دانید، ندارد. درباره شغل‌تان فکر کنید و اگر می‌توانید برای شغلی بالاتر از آنچه اکنون دارید، تقاضا بدهید. کارهایی را انجام بدهید که سال‌های سال است آنها را عقب می‌انداخته‌اید یا از آنها دوری کرده‌اید.

عادت‌هایتان را تغییر دهید. برخی از ما دوست داریم از قبل برای انجام کارهایمان برنامه‌ریزی داشته باشیم، این عادت‌ها را تغییر دهید و طور دیگری عمل کنید. مثلا بدون نوشتن فهرست چیزهایی که نیاز دارید، به خرید بروید یا به جای برنامه‌ریزی برای سفرتان به جایی سفر کنید که تا به حال نرفته‌اید.

نوع روابط‌تان را عوض کنید. ارتباط‌های جدید، کلید رسیدن به فرصت‌های تازه است. به‌عنوان مثال از برقراری ارتباط با افراد جدیدی که در مسیر زندگی‌تان ظاهر می‌شوند، هراس نداشته باشید یا با شخصی که نظراتش با شما کاملا متفاوت است معاشرت و سعی کنید همه چیز را از دیدگاه او نگاه کنید.

بگذارید صدایتان شنیده شود، حرف بزنید. اگر احساس می‌کنید در بحث‌ها صدایتان شنیده نمی‌شود بلندتر حرف بزنید. صریح

و رک باشید و حرفتان را راحت بزنید. البته منظور گستاخی و بیادبی نیست منظور این است که این حق شماست که دیگران حرفتان را بشنوند.

معصومه اسدی / جام جم