

# ۵ عادت فردی مضر که همین حالا باید کنار بگذارید - دیجیاتو

پیام ادیب | شنبه، ۲۳ مرداد ۱۳۹۵

هرچه بیشتر به عنوان یک کارآفرین فعالیت کرده باشید، بیشتر به این نتیجه می‌رسید که توان افراد در رسیدن به موفقیت به شدت تحت تأثیر مهارت‌ها، خلاقیت، و هوشمندی آنهاست. اهمیت مسائلی همچون ثبات رویه و رفتارهای فردی، اگر نگوئیم بیشتر از تحصیلات و تجربه است، کمتر نیست.

در ادامه می‌توانید ۵ نمونه از عادت‌های فردی را از نظر بگذرانید که برای رسیدن به موفقیت و شکوفایی هرچه بیشتر، باید آنها را از خود دور کنید.

## ۱- «فعلاً وقتش را ندارم» ورد زبانتان است

گفتگوهای مهم و محاسبات عددی دو نمونه از کارهایی هستند که اغلب کارآفرینان مدام آنها را به بهانه‌ی وقت نداشتن به تعویق می‌اندازند. اما سؤال اینجاست که بالاخره کی وقت خواهید داشت؟ واقعیت این است که مشکل انتخاب‌هایی از این دست اساساً بر سر زمان نیست، بلکه مشکل از آنجا ناشی می‌شود که فرد نمی‌خواهد با موضوع مورد اشاره مواجه شود.

یکی از کارهای اثربخشی که برای غلبه بر این مشکل می‌توان انجام داد این است که یک جا بنشینید و تمام زمان‌های صرف شده روی کارهایی که برای رشدتان اولویت حیاتی نداشته‌اند یا فرد دیگری نیز می‌توانسته از پس انجامشان بر بیاید را صادقانه جمع‌بزنید و مجموعشان را محاسبه کنید. نتیجه‌ی کار بدون شک بیش از حد تصورتان خواهد بود.

**راهکار:** از تمام کارهایی که انجامشان را به تعویق انداخته‌اید فهرستی تهیه کنید و هر هفته یک یا دو مورد از آنها را برای انجام دادن انتخاب کنید. با کارکنان خود در مورد بهبود فرایندها، تغییرات پیش‌رو، و یا ارزشی که برایتان دارند صحبت کنید. اسناد و مدارک سود و زیان و جریان نقدی شرکت خود یا هر معیار مهم دیگر را به دقت مورد بررسی قرار دهید. فراموش نکنید زمان خوبی را نیز باید به فرزندان و استراحت خود اختصاص دهید.

## ۲- هنگام صحبت کردن دیگران، حواستان جای دیگری است

بسیاری از کارآفرینان مشکل تمرکز دارند؛ امری که مزایا و معایب خودش را دارد. بهترین ایده‌ها اغلب از خیالپردازی‌های عادی زاده می‌شوند. اما وقتی در حضور دیگران باشید این ویژگی یک

عیب محسوب می شود چرا که دیگران به توجه شما نیاز دارند و می خواهند شنوای حرف هایشان باشید. آنها احتیاج دارند حس کنند برایشان اهمیت و ارزش قائل می شوید. هم روابط شخصی و هم روابط حرفه ای شما از داشتن توجه کاملتان سپاسگزار خواهند بود. شما نیز از درس هایی که می توانید از این طریق فرا بگیرید شگفت زده خواهید شد.

**راهکار:** ارتباط چشمی خود را با مخاطبتان حفظ کنید، به جای یک شنونده ی منفعل سعی کنید شنونده ی فعالی باشید. برای این کار می توانید هر از گاهی به صحبت های طرف مقابل خود واکنش نشان دهید: حالات چهره، تکان دادن سر، اظهار نظر های به جا و مناسب، و سؤال پرسیدن بدون قطع کردن کلام طرف مقابل، همگی راه های خوبی برای بالا بردن میزان مشارکت خود در بحث به عنوان یک شنونده ی فعال هستند.

### ۳- توصیه ها و نظرات دیگران را بدون فکر نادیده می گیرید

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که کسی نظرتان را درباره ی موضوعی جویا می شود. سپس بعد از آنکه با دقت نظر خود را در مورد موضوع عنوان می کنید، و احتمالاً او را با حقیقتی تلخ مواجه می سازید، او نظر شما را بدون لحظه ای فکر کردن رد می کند. توجه نکردن به نظرات و دیدگاه های دیگران و نادیده گرفتن آنها بدون فکر کردن، یکی از مواردی است که می تواند آسیب های بزرگی به هر کسی وارد کند.

**راهکار:** هر کسی نظری دارد، اما می دانید به کدام نظرات از عمد بی توجهی می شود؟ شما زمانی نظر کسی را بدون فکر رد می کنید که جایی در اعماق وجودتان از درست بودن نظر وی آگاه باشید اما از پذیرفتن آن بترسید. پس پیش از آنکه تصمیم بگیرید ایده یا پیشنهادی هرچند عجیب را رد کنید، با قلب و مغز خود نگاه جامعی به آن بیاندازید.

### ۴- فکر می کنید همیشه خودتان باید دست به کار شوید

این مورد مشکلی است که کارآفرینان از دیرباز با آن دست به گریبان بوده اند. این نمونه نیز مثل بی توجهی عمدی به نظرات و دیدگاه های دیگران است، چرا که هر دو از یک باور نشأت می گیرند: اینکه تنها شما هستید پاسخ درست را می دانید. برای مثال اگر کارمندانان لزوماً کارها را به شیوه ی مورد پسند شما انجام نمی دهند، این را در نظر بگیرید که ممکن است از راه دیگری نیز بتوان به همان نتیجه یا نتیجه ای مشابه دست پیدا کرد. این احتمال نیز وجود دارد که به خاطر مورد شماره ی ۱، زمان کافی برای آموزش آنها صرف نکرده اید.

**راهکار:** چیزی که برای شما بدیهی و منطقی به نظر می رسد لزوماً برای دیگران این گونه به نظر نمی رسد. وقتی کاری را به کسی واگذار می کنید یا نیروی تازه ای را آموزش می دهید، تمام جزئیات را تحت پوشش قرار دهید و از آنها بخواهید از گفته های شما یادداشت برداری کنند. اگر باز هم از نتایج راضی نیستید و از عدم کنترلگری بیش از اندازه ی خود اطمینان دارید، در مقابل تمایلی که به بالا زدن آستین ها در خود حس می کنید مقاومت نشان دهید. نظر خود را درباره ی

کار انجام شده به فرد ارائه دهید، سپس مجدداً آن را به خودش ارجاع دهید.

## ۵- نیاز های بدن خود را نادیده می گیرید



تصمیم های بد، خستگی، دمدمی مزاجی، و سلامت نه چندان مناسب، تنها بخشی از عواقب ناخواسته ی نادیده گرفتن نیاز های جسمانی هستند. این نیاز ها در کمترین حالت، خواب کافی، تغذیه ی مناسب، ورزش، و استراحت را شامل می شوند. آریانا هافینگتون در کتاب پرفروش خود با عنوان «انقلاب خواب» می گوید: «ما در میانه ی بحران کم خوابی قرار داریم و این موضوع تبعات گسترده ای دارد؛ چه روی سلامتی، چه روی عملکرد شغلی، روابط یا میزان رضایت مان از زندگی».

**راهکار:** به پیام های بدن خود خوب دقت کنید. حواستان به عادات تغذیه و خواب خود و احساسی که با نوسان هر یک پیدا می کنید باشد. اگر باز هم دچار عادت «فرصتش را ندارم» شدید، بهره وری خود را نیز هم زمان با بهبود عادت های شخصی تان زیر نظر بگیرید. شک نداشته باشید با این کار، زمان به نفع شما عمل خواهد کرد، نه به ضرر شما.

[دیجیاتو](#)