



زندگی کارآفرینان از بسیاری جهات در مقایسه با افرادی که تصمیم می‌گیرند به عنوان کارمند یک شرکت کار کنند، دشوارتر است. به سودآوری رساندن یک شرکت نوپا اغلب مستلزم ساعت کاری طولانی، خطرپذیری، استرس و سرمایه‌گذاری هنگفت منابع شخصی چه از نظر احساسی، فیزیکی و مالی است.

کارآفرینان می‌دانند که موفقیت کسب و کارشان در واقع موفقیت‌های شخصی هستند - و چالش‌های کسب و کارشان چالش‌های شخصی. عبارت "این شخصی نیست؛ این کسب و کار است." در مورد اینگونه افراد کاربرد ندارد. و بنابراین یک کشمکش شخصی مثل افسردگی در نهایت منجر به چالش‌های شغلی از جمله از دست دادن درآمد و درگیری میان افراد تیم می‌گردد.

مطلب پیشنهادی



اگر می‌خواهید کارآفرین موفق باشید؛ از این 7 رفتار محدودکننده دوری کنید

حال ببینیم که کارآفرینان چگونه می‌توانند افسردگی را شکست دهند و بر آن فائق بیایند، با ما همراه باشید:

1- پیروزی‌های کوچک را جشن می‌گیرند

هیچ چیز مثل جشن گرفتن یک پیروزی کوچک نمی‌تواند در فرد حس خوشحالی و رضایتمندی ایجاد نماید. این کار بسیاری از تنش‌ها و پرخاشگری‌ها را که ممکن است فرد کارآفرین در طول روز تجربه کرده باشد، از وی دور می‌سازد. در این آشفته بازار، حتی پیروزی‌های کوچک هم می‌توانند مرز میان موفقیت و شکست را مشخص کنند.

2- سلامت جسمانی را از همه چیز بالاتر می‌دانند

سلامت جسم شما به اندازه سلامت روحتان مهم است. بنابراین ممکن است صاحبان کسب و کار سلامت جسمی خود را نادیده بگیرند تنها به این دلیل که نمی‌توانند وقتی برای رفتن به باشگاه یا پیاده روی پیدا کنند. اما همین کار

موجب استرس و تنش در آن‌ها می‌شود. باید حواستان باشد با بدن خود چه می‌کنید. کارآفرینی که برای بدن و جسم خود اهمیت قائلند می‌توانند شرکت‌های موفق را اداره کنند.

3- استراحت می‌کنند

یکی از خصوصیات کارآفرینان این است که هر روز سال را در دفترکار خود هستند و سعی می‌کنند چرخ کسب و کارشان را بچرخانند. در حالی که به نظر می‌رسد که کارهای بیشتری انجام می‌دهند، اما در واقع با این کار ثبات روانی خود را از دست می‌دهند. نیاز به استراحت طولانی مدت نیست. سعی کنید در هر چند ماه، چند روزی از کسب و کار و مسائل کاری فاصله بگیرید، با این کار می‌توانید باتری بدن خود را دوباره شارژ کنید.



4- نگران بقیه نیستند

اینقدر خودتان را نگران رقابت با دیگران نکنید. البته برای رسیدن به اهداف تجاری خود باید به رقابت هم اهمیت بدهید، اما تمرکز صرف روی این مسئله می‌تواند خطرناک باشد. به سرعت نگران آن می‌شوید که دیگران مشغول انجام چه کاری هستند، این یک سرازیری لغزنده است. نگرانی و دل مشغولی شما، رقبا را از میدان به در نمی‌کند. با این کار نمی‌توانید تغییری در آن چه که انجام می‌دهید، ایجاد نمایید. تنها راهی که دارید این است که تمرکزتان را روی کارها و فعالیت خودتان بگذارید. انرژی خود را صرف این موضوع کنید که چگونه می‌توانید محصول و سرویس بهتری ارائه نمایید.

5- به دنبال کسب نیروی دوباره و تعادل هستند

اگر تمام روز مشغول برگزاری جلسه و ارائه پاورپوینت و کارهایی از این قبیل هستید، مراقب باشید که دیگر شام را در محل کار خود صرف نکنید. شما باید در زندگی خود به یک تعادل برسید. بعلاوه، تنها راه رسیدن به چنین تعادلی، تنوع دادن به فعالیت‌هایست که انجام می‌دهید.

6- تمرین و برنامه‌ریزی دارند

اکثر افراد با برنامه‌ریزی بهتر می‌توانند گفته‌های خود را بیان کنند و پیام خود را انتقال دهند. تلاش برای شرکت در تمام جلسه‌ها و یا نشست‌ها موجب نگرانی و جر و بحث‌های بی‌مورد می‌گردد. برای چنین موقعیت‌های بزرگی تمرین و برنامه‌ریزی داشته باشید. ببینید که چگونه می‌خواهید پیام خود را انتقال دهید در این صورت خواهید فهمید که افکار و ایده‌هایت کمتر هدر می‌روند.

7- سرگرمی دارند

چند روزی به تعطیلات بروید. اگر شرکت نوپای شما آنقدر قدرت ندارد که در برابر یک مسافرت کوتاه مدت تاب بیاورد، پس مشکلات کسب و کارتان جدی است. شما به یک زندگی دور از کار نیاز دارید. بخش‌هایی از مغز خود را درگیر کارهایی کنید که ربطی به دنیای کاری شما ندارند. در این صورت به یک فراغ ذهنی می‌رسید که برای نیرو بخشیدن به ذهن شما لازم هستند.



8- قابلیت‌های خود را طوری پرورش می‌دهند که تحمل اشتباهات کوچک را داشته باشند

کارآفرینی یعنی آزمایش چیزهای جدید و توانایی دیدن یک تصویر بزرگ. و در این مسیر اشتباه کردن اجتناب‌ناپذیر است و در این میان ممکن است برخی جزئیات نادیده گرفته شوند. باید بتوانید به اشتباهات کوچک واکنش نشان دهید بدون آن که به خود انتقادی افراطی تبدیل شود.

9- می‌دانند که رسیدن به کمال همیشه ممکن نیست

هر کسی دلش می‌خواهد به یک موفقیت سریع برسد اما وقتی شخص کسب و کار جدیدی را آغاز می‌کند، یک مبتدی محسوب می‌شود. و از آنجایی که تجربه شدن در کاری به حدود ده هزار ساعت تمرین نیاز دارد، پس نمی‌توانید در همان ابتدا، کار را به شکل حرفه‌ای انجام دهید. باید تحمل ناکامی، انعطاف‌پذیری روانی و ثبات داشته باشید تا بتوانید این مرحله را پشت سر بگذارید.

10- شایعات را نادیده می‌گیرند

شایعات دلیل اصلی افسردگی یک شخص هستند. وقتی داستان‌های دورغین برای منافع شخصی منتشر می‌شوند، قربانی احساس درماندگی می‌کند و در نتیجه به افسردگی عمیقی فرو می‌رود. اگر شما هم یکی از این افراد هستید، تنها راه خروج از این بحران این است که با حس نیت به این وضعیت رسیدگی کنید و شایعات را به کلی نادیده بگیرید. با اعتماد به نفس با این وضعیت و افراد پشت این قضیه روبرو شوید.

=====

شاید به این مقالات هم علاقمند باشید:



۱۰ رمز موفقیت کارآفرینان از زبان بنیان‌گذار سایت آمازون



۱۰ رمز موفقیت کارآفرینان از زبان بنیان‌گذار لینکدین



۷ افزونه ایمیل خارق‌العاده برای افزایش بهره‌وری استارت‌آپ‌ها + لینک دانلود



۵ دلیل خوب برای راه‌اندازی یک کسب‌وکار پیش از ۴۰ سالگی



۵ اصل کلیدی موفقیت حیرت‌انگیز ایلان ماسک



10 کسب‌وکاری که می‌تواند از خوابگاه دانشجویی شروع شود!



کودکان دردرساز و سمج امروز؛ کارآفرینان موفق فردا



شما درون‌گرا هستید یا برون‌گرا؟ نقش این ویژگی‌ها در موفقیت شما چیست؟

منبع:

ناواستارت‌آب
تاریخ انتشار:
13 مرداد 1395

نشانی منبع: <https://www.shabakeh-mag.com/success-and-entrepreneurship/4016>