

کارآفرینی و خداحافظی با استرس ترجمه و تنظیم: شیرین طاهری بروجنی

استرس

از نظر فیزیولوژیک تعریف استرس پاسخ ویژه بدن به محرک‌هایی مثل ترس و یا درد است که برهم زنده یا در تداخل با تعادل فیزیولوژیک بدن هستند. لازم است که در همین ابتدای کار، به صورت کاملاً عامیانه اما از نظر روان‌شناختی، بیان کرد که استرس در دو گروه استرس اولیه (فعال) و استرس ثانویه (فلج کننده)، دسته بندی می‌شود که منظور از خداحافظی با استرس، کنار گذاشتن آن بخش دوم، یعنی استرس ثانویه است. چراکه ممکن است بارها شاید شنیده باشید و یا حتی تجربه کرده باشید که «اگر سطحی از استرس در من وجود نداشته باشد، هیچ‌وقت هیچ کاری را انجام نمی‌دادم»؛ این سطح، همان استرس دسته اول و از نوع فعال است که با خود برای شخص پویایی به همراه می‌آورد.

حال که متوجه شدیم که منظور از استرس و مقابل با آن بخش دوم آن است، باید بگوییم که تحقیقات اثبات کرده است که یکی از مؤثرترین روش‌های کاهش استرس این است که خود را سریعاً با کاری مشغول کنیم.

از طرف دیگر نویسنده کتاب پرفروش، «سامان دادن کارها (Getting Things Done)» نشان داده است که چگونه کارآفرینی می‌تواند جلوی استرس را بگیرد. دیوید آلن ۷۱ ساله نویسنده، مدرس بین‌المللی، مشاور کارآفرینی و نویسنده پرفروش‌ترین کتاب بین‌المللی «سامان دادن کارها (Getting Things Done)»، می‌گوید که تا ۳۰ سالگی قصد داشته است که رئیس‌جمهور ایالات متحده شود و سپس تصمیم می‌گیرد که سرمایه‌گذاری خود را آغاز کند.

۳۰ سال سابقه او در تحقیق، مربیگری و آموزش شامل انجام شغل‌های متفاوتی چون از قبیل پیشخدمت، جادوگر، مربی کاراته، طراح فضای سبز، توزیع‌کننده ویتامین، اپراتور تراش شیشه، آژانس مسافرتی، مدیر پمپ بنزین، فروشنده موتورهای پدالی، آشپز رستوران، مربی رشد شخصیت، مدیر شرکت خدمات چمن‌زنی و مدیر آژانس مسافرتی، هست.

طی نشست Business Insider با دیوید آلن، بحث‌هایی پیرامون مسیر شغلی جالبش و دیدگاه وی در مورد بهره‌وری از کسب‌وکار صورت گرفت؛ دیدگاهی که راهنمای شرکت‌هایی چون Lockheed بوده است. آلن مشاوره زیادی در مورد کسب‌وکارهای کوچک که تعادل کار و زندگی نادیده می‌گیرند، می‌دهد.

آزمون و خطا

«وقتی فارغ‌التحصیل شدم، نمی‌دانستم چه می‌خواهم و مانند بسیاری از جوانان، قبل از آن که کسب‌وکار خود را آغاز کنم، تصمیم گرفتم شغل‌های زیادی را امتحان کنم؛ آلن تأکید کرد که قبل از ۳۵ سالگی، در ۳۵ شغل کار کرده بوده است. «من همیشه آدم پشت صحنه‌ای بودم. همه دوستانم کسب‌وکار خود را شروع کردند و من فقط به آن‌ها کمک کردم که رویاهای خود را تحقق بخشند»، آلن به راحتی بی‌حوصله می‌شد و به طور مداوم شغل تغییر می‌داد؛ اما او همیشه پرماجرا بود و اجازه نمی‌داد که مدارک و درجات محدود شغلی، او را متوقف کنند.

منتظر فرصت نمانید

هنگامی که بحث به علایق و جاه‌طلبی‌ها می‌رسد، آلن دارای یک فلسفه ساده است: «از خودتان بپرسید دنیای ایده آل من به چه شکل است؟ و سپس برای ساختن آن زندگی تلاش کنید. منتظر یک موقعیت و یا فرصت کاملاً ایده آل نمانید و فوراً مشغول به کار شوید. من همیشه آرزو می‌کنم که ای کاش خودم هم این کار را قبل از پریدن از شغلی به شغل دیگر انجام داده بودم.»

آلن موفقیت خود را به عنوان یک کارآفرین همیشه کنجکاو، این‌گونه توصیف می‌کند: «من همیشه از خودم می‌پرسیدم که هر چیزی چگونه کار می‌کند و هرگز از پرسیدن این دست سؤالات معذب نمی‌شدم.»

مشارکت، مشارکت، مشارکت

توصیه دیگری که آلن به کارآفرینان ارائه می‌دهد این است که چیزی شما را جذب می‌کند را دنبال کنید. «با مردم ارتباط برقرار کنید و در صورت احساس رضایت از این ارتباط، هرگز از اینکه ریسک کنید نگران نباشید.»

نکته کلیدی از نظر آلن، همواره درک تعهدات شما، قبل از کار کردن با مردم است. او می‌گوید که هنوز هم تأکید می‌کنم که نمی‌توان مردم را مجبور به تیمی کار کردن کرد. «شما نمی‌توانید افراد را مجبور کنید تا مانند شما کار کنند، اما می‌توانید خودتان بهترین عملکردتان را ارائه دهید. وقتی که بهترین خودتان را انجام و ارائه دهید، ناخودآگاه دیگران را نیز مجبور خواهید کرد که با شما و با یکدیگر کار کنند.»

همه چیز را بنویسید

دیوید آلن از جمله افرادی است که هنوز هم اعتقاد زیادی به مدیریت‌های کوچک دارد.

«ذهن شما یک دفتر کار وحشتناک شلوغ است و بنابراین داشتن یک مغز خارجی بسیار مهم است. شما به عنوان یک کارآفرین، باید ایده‌های خود را کشف کنید. آن‌ها را بنویسید، در مورد کار بعدی تصمیم‌گیری کنید و یادآور (ریمایندر) های خود را به‌منظور انجام مراحل بعدی، سازمان‌دهی کنید. هنگامی که شما لیست کارهای روزانه خود را ندارید، همیشه چیزهای مهم را از دست خواهید داد و این خود عامل استرس‌های غیرضروری می‌شود.»

بنابراین حتی اگر نمی‌توانید همه کارها را انجام دهید، تمامشان را بنویسید. امید است که شما هم از تمام نوشته‌هایتان خروجی‌ای همچون آلن داشته باشید. به‌طور کلی و همچنین با توجه به گفته‌های دیوید آلن در شخصیت کارآفرینان موفق، ذهنیت و ویژگی‌هایی به وجود می‌آید که آن‌ها را قادر می‌سازد که استرس‌های منفی را به عملکردهای مثبت تبدیل کنند. خوش‌بینی، ریسک‌پذیری، مردمی بودن، تیزبینی، مصمم بودن، اجتماعی بودن و وقت‌شناس بودن از جمله‌ی این ویژگی‌هاست که در افراد کارآفرین به وجود و تقویت می‌شود، به‌گونه‌ای که دیگر جایی برای استرس‌های فلج‌کننده و مخرب باقی نمی‌گذارد.

منبع

<https://www.businessinsider.in/the-author-of-the-bestseller-getting-things-done-reveals-how-entrepreneurs-can-avoid-stress/articleshow/61822027.cms> (2017)