

مسئولیت پذیری با 12 راهکاری که پیشرفت شما را تضمین می‌کند

مسئولیت پذیری یکی از ویژگی‌های فردی قابل تحسین است که ما را به فردی قابل اطمینان تبدیل می‌کند. مسئولیت پذیر شدن سخت نیست! با رعایت چند نکته‌ی ساده می‌توانیم ویژگی مسئولیت پذیری را در خودمان پرورش دهیم. در ادامه‌ی این مقاله با 12 روش برای افزایش مسئولیت پذیری آشنا می‌شویم.

وقتی وظایفی را که به شما محول شده و کارهایی را که قول داده‌اید به درستی انجام می‌دهید، همه شما را به عنوان فردی مسئولیت پذیر و قابل اطمینان می‌شناسند. این ویژگی واقعا قابل تحسین است چرا که بسیاری از افراد با کسانی که بی‌مسئولیت هستند کنار نمی‌آیند، وظایف مختلف را به کسی می‌سپارند که بتوانند به او اطمینان کنند و به افراد مسئولیت پذیر اعتماد دارند. افراد مسئولیت پذیر برای انجام وظایف خود نیازی به نظارت دقیق ندارند در واقع آنها خودشان به خوبی از وظایف خود آگاهی دارند و بدون هیچ نظارت و تذکری، مسئولیت‌های خود را انجام می‌دهند. وقتی همیشه مسئولیت پذیر باشید به مرور زمان به این صفت قابل تحسین شناخته می‌شوید.

قابل اطمینان بودن، احساس خوبی به ما می‌دهد. هم کودکان و هم بزرگسالان دوست دارند که احساس توانایی در انجام وظایف بدون تذکر و نظارت را تجربه کنند. این ویژگی، عزت نفس را در فرد تشدید می‌کند. کارمندانی که این ویژگی را دارند، مسئولیت‌ها و وظایف مهم‌تری به آنها سپرده می‌شود که این مسئولیت‌ها مقدمه‌ای برای ارتقای شغلی است. فرد مسئولیت پذیر، بدون هیچ مشکل و مذمتی از طرف دیگران، از پس وظایف و مسئولیت‌های خود بر می‌آید و مسئولیت شکست‌ها و موفقیت‌های خود را بر عهده می‌گیرد.

مسئولیت پذیر بودن کار سختی نیست. فقط کافی است در همه‌ی کارهای خود چند دستورالعمل ساده را انجام دهید. تکتک این نکات را به خاطر بسپارید و به کار ببندید، خواهید دید که به مرور زمان به فرد قابل اطمینان و مسئولیت پذیری تبدیل می‌شوید.

1. اگر کاری را قبول می‌کنید، آن را انجام دهید.

اگر وظایفی را که قبول کرده‌اید به درستی انجام ندهید و دوستان، خانواده و همکاران خود را ناامید کنید، آنها دیگر به شما اطمینان نمی‌کنند. توانایی‌های شما زمانی جدی گرفته می‌شوند که مسئولیت‌های خود را به درستی انجام دهید. اگر پیش از این، خودتان برای به عهده گرفتن یک مسئولیت پیش‌قدم نشده‌اید، آن را امتحان کنید. فرقی نمی‌کند که این کار، نوشتن برای خبرنگاری مدرسه باشد یا شرکت در یک تیم ورزشی. این کار به شما کمک می‌کند تا مسئولیت پذیری را تمرین کنید، یک برنامه‌ی روزانه‌ی مدون و دقیق داشته باشید و به آن پایبند باشید. این تعهد و پایبندی، در جنبه‌های دیگر زندگی شما هم تأثیرات مثبت خود را نشان می‌دهد.

2. ثابت قدم باشید.

مسئولیت پذیری شما ارزشی نخواهد داشت اگر دائم و پیوسته نباشد. در واقع شما باید برنامه‌ی روزانه‌ای برای خودتان تنظیم کنید که بتوانید دائم و پیوسته به آن متعهد باشید. وقتی شب امتحان 8 ساعت مدام درس می‌خوانید و بعد از امتحان تا یک ماه سمت کتاب درسی نمی‌روید، این مسئولیت پذیری نیست. یک فرد مسئولیت پذیر کارهای خود را آهسته و پیوسته انجام می‌دهد، مثلاً روزی یک ساعت برای مطالعه‌ی درس وقت می‌گذارد. در مورد سایر مسائل نیز باید این نکته را رعایت کنید. مثلاً گاهی پیش می‌آید که به یکی از دوستان‌مان نیاز داریم و هر روز با او تماس می‌گیریم و وقتی مشکل‌مان حل شد، تا مدت‌ها از او سراغی نمی‌گیریم. این ثبات در کارها را باید در تمام جنبه‌های زندگی خود وارد کنیم حتی در روابط دوستانه.

3. دیگران را مقصر ندانید و مسئولیت کارهای خود را بپذیرید

مسئولیت کارهایی را که انجام می‌دهید، بپذیرید و سعی نکنید برای اشتباهات خود دنبال مقصر بگردید. با این کار، شما این پیام را به دنیا می‌رسانید که کنترل همه‌ی بخش‌های زندگی خود را در دست دارید و مسئولیت کارهای خود را می‌پذیرید. مثلاً اگر دیر سر کارتان می‌رسید، تقصیر ترافیک نیست، خودتان دیر از خانه خارج شده‌اید. البته باید بپذیریم که زندگی همیشه منصفانه نیست. بعضی از افراد نسبت به دیگران، زندگی و شرایط سخت‌تری دارند. این افراد نمی‌توانند از پس مشکلاتشان بر بیایند مگر اینکه اشتباهات خود را بپذیرند و تغییری در زندگی خود ایجاد کنند.

4. دائم شکایت نکنید

اگر دائماً از همه چیز شکایت کنید و دید منفی به رویدادها و تعاملات زندگی داشته باشید، با مشکل مواجه می‌شوید مخصوصاً اگر به عنوان یک فرد غرغرو و شاکی شناخته شوید؛ کسی که از همه چیز و همه کس، از رئیس و همکارانش گرفته تا وضعیت آب‌وهوا و قیمت بنزین، دائم شکایت می‌کند و غر می‌زند. این کار در واقع یک شیوه‌ی دیگر برای مقصر دانستن دنیاست. درست است که شما نمی‌توانید قیمت بنزین را تغییر دهید اما این مشکل برای همه هست. اگر این قضیه واقعا شما را آزار می‌دهد، می‌توانید یک دوچرخه بخرید و تا محل کار دوچرخه‌سواری کنید. اگر هر زمان که تصمیم دارید جمله‌ای منفی به زبان بیاورید، خود را متوقف کنید و به جای آن، جمله‌ای مثبت بگویید و خوش بینی را چاشنی کارتان کنید، طرز نگاه دیگران به شما تغییر خواهد کرد.

5. بهانه نیاورید.

مثل مورد قبل، در هر شرایطی، عواملی وجود دارد که خارج از کنترل ماست. یک فرد بی‌مسئولیت، ادعا می‌کند که این دلایل باعث شکست او شده‌اند. اما در واقع او در حال بهانه آوردن است و به طور غیرمستقیم این حقیقت را القا می‌کند که فرد مسئولیت پذیری نیست. یکی از رایج‌ترین جملاتی که در این مواقع افراد به کار می‌برند این است که: «می‌خواستم این کار را انجام بدهم اما...» همیشه مراقب نحوه‌ی صحبت کردن خود باشید و مسئولیت کار خود را گردن بگیرید. دفعه‌ی بعد که خواستید عذر و بهانه بیاورید، بیشتر فکر کنید و اقرار کنید که دلیل عدم موفقیت‌تان، کم‌کاری و بی‌مسئولیتی خودتان بوده است. یک فرد مسئولیت پذیر، دلیل اصلی انجام ندادن یک مسئولیت را پیدا و به آن اقرار می‌کند.

6. صادق باشید و اشتباهات خود را بپذیرید.

اگر زمانی که در انجام مسئولیتی کوتاهی می‌کنید، اشتباهات خود را بپذیرید، از این مشکل درس عبرت می‌گیرید. در این صورت، تمام تلاش خود را به کار می‌بندید تا در آینده مجدداً این اشتباه را تکرار نکنید. اما اگر اشتباهات خود را نپذیرید و به آنها اقرار نکنید، چیزی از تجربه‌ی تلخ خود یاد نمی‌گیرید. پس، در این شرایط، اشتباهات‌تان را بپذیرید و با گفتن جملاتی چون «متأسفم، تلاش می‌کنم که این اشتباه در آینده تکرار نشود»، این پذیرش اشتباه را به اطلاع دیگران برسانید.

علاوه بر اینکه باید مسئولیت اشتباهات خود را بپذیرید گاهی اوقات باید بدانید که همه‌ی مشکلات و اشتباهات تقصیر شما نیست و گاهی عواملی وجود دارد که شما کنترل‌ی روی آنها ندارید. مثلاً اگر شرکتی که در آن کار می‌کنید رو به ورشکستگی است، شما به عنوان یک عضو کوچک این شرکت مقصر نیستید به خصوص اگر وظایف‌تان را به درستی انجام داده باشید. روی چیزهایی تمرکز کنید که می‌توانید کنترل آنها را در دست بگیرید نه عواملی که هیچ دخالتی در آنها ندارید. از استرس پذیرفتن مسئولیت اشتباه دیگران اجتناب کنید.

7. مسئولیت‌های خود را مدیریت کنید.

برای یادآوری مسئولیت‌ها و وظایف‌تان به دیگران اعتماد نکنید و خودتان وظایف محول شده را مدیریت و برای اجرای آنها برنامه‌ریزی کنید. مراقب باشید و کنترل زندگی را به دست بگیرید.

8. وظایف‌تان را اولویت‌بندی کنید.

یکی از ویژگی‌های افراد مسئولیت‌پذیر این است که توانایی انجام وظایف مختلف را دارند. همه‌ی ما مسئولیت‌های متعددی در زندگی بر عهده داریم. نگهداری از فرزند، سر زدن به پدر و مادر، وظایف شغلی، پرداخت اقساط و هزاران مسئولیت و وظیفه‌ی دیگر که گاهی مجبور می‌شویم چند تای آنها را با هم انجام بدهیم. البته انجام دادن چند کار به طور هم‌زمان همیشه هم ممکن نیست بنابراین باید یاد بگیرید که وظایف خود را اولویت‌بندی کنید و به مرور آنها را با توجه به اولویت و اهمیتی که دارند انجام دهید. به این ترتیب، بهره‌وری شما افزایش می‌یابد و مجبور نمی‌شوید برخی از مسئولیت‌ها را فدای وظایف دیگر کنید.

9. قابل اعتماد باشید.

اگر چیزی از کسی قرض می‌گیرید، امانت‌دار باشید و از آن به خوبی نگهداری کنید. اگر یکی از همکاران‌تان رازی را برای شما بازگو می‌کند، آن را پیش خود نگه دارید. این رفتارها به دیگران ثابت می‌کند که شما قابل اعتماد هستید و در شرایط سخت‌تر و مسائل مهم‌تر می‌توان روی شما حساب کرد. علاوه بر این باید یاد بگیرید که در شرایط سخت‌تر چه رفتاری نشان دهید. هنگامی که یکی از نزدیکان، دوستان یا اعضای خانواده خبر بدی دریافت می‌کند و با مشکلی مواجه شده است، کنار آنها باشید و از آنها حمایت کنید. علاوه بر این، برای اینکه مسئولیت‌پذیر باشید، باید یاد بگیرید که در هنگام مواجهه با مشکلات، آرامش خود را حفظ کنید.

10. عاقلانه تصمیم بگیرید

سعی کنید در تصمیماتی که می‌گیرید، قضاوت صحیحی داشته باشید. عاقلانه فکر کنید تا اعتماد دیگران را جلب کنید. برای اینکه تصمیم‌گیری درستی داشته باشید، مهارت‌های استدلال را بیاموزید و مانند یک متفکر انتقادی فکر کنید.

11. کارها را به تعویق نیندازید

اگر باید کاری انجام بدهید، پس در اولین فرصت انجامش دهید. یک فرد مسئولیت‌پذیر، به مهلت‌ها و ضرب‌الاجل‌ها اهمیت می‌دهد و کارها را به موقع به انجام می‌رساند. انجام دادن وظایف در زمان تعیین شده، نشان می‌دهد که شما مهارت مدیریت زمان و اداره‌ی وظایف زندگی خود را دارید و نسبت به انجام آنها متعهد هستید. البته دستیابی به این سطح از انضباط فردی، کار ساده‌ای نیست. با استفاده از چند راهکار ساده می‌توانید مدیریت زمان را یاد بگیرید و به مرور عادت بد به تعویق انداختن وظایف را ترک کنید. مثلاً در ابتدای روز فهرستی از کارهایی که باید انجام دهید، تهیه کنید و زمانی که همه‌ی وظایف را به انجام رساندید، به خودتان پاداش بدهید. اگر می‌خواهید فرد مسئولیت‌پذیری باشید، باید با سختی‌های زندگی روبه‌رو شوید و فقط به فکر تفریح و سرگرمی نباشید. مهارت‌های مدیریت زمان را یاد بگیرید و با به کار بستن آنها، بهره‌وری و مسئولیت‌پذیری خود را بالا ببرید.

12. ثابت کنید که از پس وظایف خود بر می‌آیید

برای جلب اعتماد دیگران باید وقت بگذارید. بنابراین از همین حالا در محیط کار، در مدرسه، در تیم ورزشی و هر جایی که هستید و وظیفه‌ای به عهده دارید، آنها را به درستی انجام دهید و توانایی خود در مسئولیت‌پذیری را ثابت کنید. به مرور زمان فرصت‌های بیشتر و بزرگ‌تری برای اثبات این ویژگی پیش خواهد آمد.

شناخته شدن به عنوان یک فرد مسئولیت پذیر، نیاز به تلاش زیادی دارد. اگر یک معلم یا یک مدیر، مردد است که وظیفه‌ای را به شما بسپارد، به دنبال دلیل اصلی آن بگردید. آیا قبلاً کاری به شما واگذار شده و از پس آن برنیامده‌اید؟ فرقی نمی‌کند که وظیفه‌ی فعلی شما چقدر خسته‌کننده، گنگ یا حتی احمقانه است، یکی از ویژگی‌های افراد بی‌مسئولیت این است که با خود می‌گویند: «وظیفه‌ی بعدی را که جدی‌تر و مهم‌تر است به درستی انجام می‌دهم» در حالی که از زیر بار وظیفه‌ی فعلی خود شانه خالی می‌کنند.

همه‌ی این نکات را همواره مد نظر داشته باشید و در شرایط مختلف به کار ببندید. یاد بگیرید که چطور مسئولیت پذیر باشید و کنترل زندگی را به دست بگیرید تا در آینده به جایگاه بهتری برسید.

گروه تحقیقاتی و آموزشی کرامت زاده