

«ادرس زندگی که برای موفقیت به آن نیاز دارید»

هر کسی در زندگی شکست‌هایی می‌خورد و گاهی بعضی از این شکست‌ها بسیار ناخوشایند هستند. تنها چیزی که افراد موفق را از بقیه جدا می‌کند، این است که آنها چگونه به شکست واکنش نشان می‌دهند.



هر کسی در زندگی شکست‌هایی می‌خورد و گاهی بعضی از این شکست‌ها بسیار ناخوشایند هستند. تنها چیزی که افراد موفق را از بقیه جدا می‌کند، این است که آنها چگونه به شکست واکنش نشان می‌دهند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت چطور، زمانی که با موانع مواجه می‌شوید، باید تصمیمی بگیرید... می‌خواهید اجازه دهید تا بهانه‌ای برای شکست‌تان باشند یا آنها را به داستان موفقیت خود تبدیل می‌کنید؟ زمانی که دارای نگرشی صحیح باشید، شکست درس زندگی برای‌تان خواهد بود. با این نگرش، اگرچه شکست در روال معمول‌تان وقفه انداخته است، به شما این فرصت را می‌دهد تا به دنبال راه‌حل‌های جدید بروید.

نتایج مطالعه‌ی یک روانشناس به نام آلبرت باندورا نشان می‌دهد که نگرش‌های ما تا چه اندازه در مواجهه با شکست مؤثر هستند. در این مطالعه، از دو گروه خواسته شد تا تکلیف مدیریتی یکسانی انجام دهند. به اولین گروه گفته شد که هدف این تکلیف، سنجش توانایی مدیریتی آنهاست. و به گروه دیگر گفته شد که مهارت‌های مورد نیاز برای انجام این تکلیف قابل پیشرفت بوده و این کار فقط فرصتی برای تمرین و پیشرفت است. حقه‌ی محققان این بود که تکلیف آنقدر سخت بود که همه‌ی شرکت‌کنندگان در انجام آن شکست می‌خوردند.

زمانی که به گروه اول فرصتی دوباره برای تکرار تکلیف داده می‌شد، به دلیل اینکه احساس می‌کردند اولین شکست‌شان به دلیل کمبود توانایی‌های‌شان بوده است، هیچ پیشرفتی نداشتند یا پیشرفت بسیار کمی از خود نشان می‌دادند. در مقابل، گروه دوم که هر شکست را به‌عنوان فرصتی برای یادگیری می‌دیدند، با هر بار تلاش نتیجه‌ی بهتری می‌گرفتند. این گروه حتی اعتمادبه‌نفس بیشتری نسبت به گروه اول داشتند.

مانند شرکت‌کنندگان در مطالعه‌ی باندورا، هر کس می‌تواند شکست خود را به عنوان بازتابی از توانایی‌های خود یا به عنوان فرصتی برای پیشرفت ببیند. دفعه‌ی بعد که شکست را تجربه کردید، به جای احساس دلسوزی و ترحم به حال خودتان، بر آنچه که تحت کنترل‌تان است یعنی نگرش‌تان، تمرکز کنید.

بعضی از بهترین درس‌ها در زندگی، سخت‌ترین درس‌هایی هستند که باید قبول‌شان کنید و نسبت به آنها نگرش صحیحی داشته باشید. چنین درس‌هایی انعطاف‌پذیری و میزان میل شما به یادگیری را به چالش می‌کشند. پس اگر آنها را هر چه زودتر نپذیرید، جزو همان سخت‌ترین درس‌ها خواهند ماند و به بهترین درس‌ها تبدیل نمی‌شوند.

۱. اولین گام همیشه سخت‌ترین گام است

زمانی که می‌خواهید به چیزی مهم دست یابید، اولین گام این است که بدون ترس و حتی با اعتمادبه‌نفس بالا جلو بروید. وقتی که جرأت برداشتن اولین گام را داشته باشید، اضطراب و ترس‌تان از بین می‌رود. افرادی که با اعتمادبه‌نفس و سریع به سراغ اولین گام می‌روند، قوی‌تر از بقیه نیستند، بلکه آموخته‌اند که این کار منجر به نتایجی فوق‌العاده می‌شود. آنها می‌دانند که ترس از شروع، همواره وجود دارد و طفره رفتن فقط رنج و عذاب‌شان را طولانی‌تر می‌کند.

۲. رسیدن به چیزهای خوب، زمان‌بر است

یک درس زندگی این است که بدانید موفقیت بیش از هر چیز، نیازمند صرف زمان و تلاش است. ملکم گلدول، نویسنده‌ی مشهور کانادایی پیشنهاد کرده که تسلط بر هر چیزی، نیازمند ۱۰ هزار ساعت تمرکز بدون خستگی است. بسیاری از افراد موفق با این پیشنهاد موافق هستند. هنری فورد را در نظر بگیرید که ابتدا دو تجارت اتومبیل راه‌اندازی کرد که هر دو شکست خوردند و بالاخره در سن ۴۵ سالگی کارخانه‌ی فورد را تأسیس کرد. همچنین، آرتور هری برنستین که کل زندگیش را صرف نوشتن کرده

بود، در سن ۹۶ به یکی از نویسندگان پرفروش تبدیل شد. زمانی که بالاخره موفق می‌شوید، متوجه خواهید شد که مسیری که طی کرده‌اید، بهترین بخش از این موفقیت بوده است.

۳. مشغولیت برابر با مولد بودن نیست

به اطرافیان‌تان نگاه کنید. همه‌ی آنها مشغول به نظر می‌رسند، از یک جلسه به جلسه‌ی دیگر می‌روند و تند و تند ایمیل می‌زنند. با این حال چه تعداد از آنها واقعا مولد هستند و در مراحل بالای موفقیت قرار دارند؟ موفقیت ناشی از حرکت و فعالیت نیست، بلکه از تمرکز شکل می‌گیرد؛ یعنی مطمئن شوید که از زمان‌تان به طور کارآمد و مولد استفاده کرده‌اید. تعداد ساعات شما در روز مانند دیگران است، پس هوشمندانه از آن استفاده کنید. به علاوه نتایج و نه تلاش‌های‌تان، مهم هستند. پس مطمئن شوید که تلاش‌های‌تان در جهت انجام تکالیفی هستند که به نتیجه منجر می‌شوند.

۴. کنترل‌تان همیشه کمتر از میزانی است که می‌خواهید

شرایط بسیاری در زندگی وجود دارد که باعث کاهش کنترل بر نتایج می‌شود. با این حال می‌توانید کنترل کنید که تا چه حد به چیزهایی که خارج از کنترل‌تان هستند واکنش نشان دهید. واکنش شما چیزی است که یک اشتباه را به یک تجربه‌ی یادگیری تبدیل می‌کند و شما را مطمئن می‌سازد که با یک پیروزی، اعتمادبه‌نفس کاذب پیدا نمی‌کنید. شما نمی‌توانید در هر مبارزه‌ای پیروز شوید اما با نگرش صحیح، همیشه می‌توانید برنده باشید.

۵. شما شبیه افرادی هستید که زمان‌تان را با آنها سپری می‌کنید

باید بسیار مشتاق باشید که اطراف‌تان پر از افرادی باشد که الهام‌بخش‌تان هستند و در شما «میل به بهتر بودن» را ایجاد می‌کنند. اما با افرادی که به شما احساس منفی القا می‌کنند، چه باید کرد؟ چرا به آنها اجازه می‌دهید که بخشی از زندگی‌تان باشند؟ هر کس که باعث می‌شود احساس بی‌ارزشی، اضطراب یا بی‌اشتیاقی کنید، در حال تلف کردن وقت شماست و احتمالا باعث می‌شود شما هم شبیه خودش شوید. زندگی کوتاه‌تر از آن است که زمان‌تان را با چنین افرادی سپری کنید، پس آنها را از زندگی‌تان خط بزنید.

۶. بزرگ‌ترین مشکلات، ذهنی هستند

تقریبا همه‌ی مشکلات به دلیل این است که ما در زمان سفر می‌کنیم؛ به گذشته فکر می‌کنیم و حسرت کارهایی که انجام داده‌ایم را می‌خوریم، آینده را تصور می‌کنیم و در مورد اتفاق‌هایی که هنوز رخ نداده‌اند مضطرب می‌شویم. بسیار آسان است که به گذشته برویم یا در آینده سیر کنیم، اما هر زمان این اتفاق برای‌تان رخ داد، بدانید که نگاه‌تان را از چیزی که در کنترل‌تان است، یعنی زمان حال، از دست داده‌اید.

۷. ارزش شما باید درونی باشد

درس زندگی دیگری که می‌توانید بیاموزید این است که زمان و انرژی خودتان را با مقایسه‌ی خودتان با دیگران از دست ندهید. وقتی که به خاطر کاری که انجام داده‌اید احساس خوبی دارید، اجازه ندهید نظرات یا دستاوردهای فرد دیگری، این احساس را از شما بگیرد. اگرچه غیرممکن است که واکنش‌های‌تان به آنچه دیگران در مورد شما فکر می‌کنند را کاملا از بین ببرید، نیازی نیست که خودتان را با بقیه مقایسه کنید و همیشه می‌توانید نظرات دیگران را جدی نگیرید. با این کار، هر چه دیگران فکر کنند یا انجام دهند بی‌اهمیت است و ارزش شما از درون‌تان ناشی می‌شود. صرف‌نظر از اینکه دیگران در مورد شما چه فکری می‌کنند، یک نکته قطعی است: شما هیچ گاه به همان خوبی یا بدی که آنها می‌گویند نیستید.

۸. همه حامی‌تان نخواهند بود

در واقع اکثر افراد از شما حمایت نمی‌کنند. بعضی از افراد شما را با منفی‌بافی، پرخاشگری منفعلانه، خشم یا حسادت اشباع خواهند کرد؛ اما هیچ کدام از این‌ها اهمیت ندارد، چون به قول دکتر سوس، نویسنده‌ی آمریکایی:

«افرادی که مهم هستند (به منفی‌بافی‌ها) اهمیت نمی‌دهند، و افرادی که (به منفی‌بافی‌ها) اهمیت می‌دهند مهم نیستند.»

احتمالا نمی‌توانید حمایت همه را جلب کرد و قطعا نمی‌توانید تمام زمان و انرژی‌تان را صرف کنید تا بر افرادی که حامی‌تان نیستند پیروز شوید. توجه نکردن به نظرات کسانی که مهم نیستند، زمان و انرژی شما را برای افراد و چیزهایی که برای‌تان اهمیت دارند، نگه می‌دارد.

۹. کمال وجود ندارد

هدف‌تان را کمال تعریف نکنید چون وجود ندارد؛ چراکه انسان‌ها به دلیل ذات‌شان جایزالخطا هستند. زمانی که هدف شما کمال باشد، همیشه حس غر زدن از شکست دارید که باعث می‌شود بخواهید دست از تلاش بکشید یا کمتر تلاش کنید. و در نهایت کل وقت خود را صرف افسوس خوردن بابت شکست در رسیدن به چیزی یا آنچه که باید به شکل متفاوت انجام می‌دادید، خواهید کرد. به جای اینکار باید از آنچه به دست آورده‌اید هیجان‌زده باشید و برای آنچه که قرار است در آینده به دست آورید اشتیاق داشته باشید.

۱۰. ترس اولین منبع حسرت است

وقتی همه چیز انجام شد و به پایان رسید، به خاطر شانس‌هایی که داشتید و استفاده نکردید بیشتر از شکست‌های‌تان تأسف خواهید خورد. از خطر کردن نترسید. افراد اغلب می‌گویند: «بدترین اتفاقی که ممکن است برایت بیفتد چیست؟ آیا تو را خواهد کشت؟» با این حال، مرگ بدترین چیزی نیست که می‌تواند برای‌تان اتفاق بیفتد؛ بلکه بدترین اتفاق این است که اجازه دهید از درون بمیرید، در حالیکه هنوز زنده هستید. جمع‌بندی: دست به کار شوید

افراد موفق هیچ‌گاه دست از یادگیری برنمی‌دارند. آنها از اشتباهات‌شان درس گرفته و از پیروزی‌های‌شان یاد می‌گیرند، و همیشه خودشان را برای بهتر شدن، تغییر می‌دهند.