

چطور با شکست روبه‌رو شویم؟

اینکه چه عواملی باعث می‌شوند با شکست مواجه شویم موضوع مهمی است اما از آن مهم‌تر، روش مواجهه ما با موقعیت شکست است. سازگاری با شکست... سازگاری با شکست...



اینکه چه عواملی باعث می‌شوند با شکست مواجه شویم موضوع مهمی است اما از آن مهم‌تر، روش مواجهه ما با موقعیت شکست است. سازگاری با شکست، یک مهارت بسیار ارزشمند است که به ما کمک می‌کند در راه رشد قدم برداریم و اجازه ندهیم شکست، تأثیرات روانی منفی بر ما به جا بگذارد.

به گزارش ایسنا، روزنامه **همشهری** نوشت: «هیچ راه فراری ندارد. درست همان اندازه که ممکن است در راه رسیدن به یک هدف موفق شوید، همان اندازه هم احتمال دارد شکست بخورید. اینکه چه عواملی باعث می‌شوند با شکست مواجه شویم موضوع مهمی است اما از آن مهم‌تر، روش مواجهه ما با موقعیت شکست است. سازگاری با شکست، یک مهارت بسیار ارزشمند است که به ما کمک می‌کند در راه رشد قدم برداریم و اجازه ندهیم شکست، تأثیرات روانی منفی بر ما به جا بگذارد. با همه تلخی‌های ناکامی و شکست، وقتی راه فراری از آن وجود ندارد، پس چه بهتر که به چشم رسیدن به انتهای یک بن بست به آن نگاه نکنیم و آمادگی کسب تجربه و ادامه مسیر را پیدا کنیم.

ویدا ساعی، روانشناس و روان‌درمانگر، به ما می‌گوید که چه راهکارهایی می‌تواند به ما در مواجهه درست با شکست کمک کند. با هم توضیحات این روانشناس را می‌خوانیم.

تنها تو نیستی

وقتی شکست می‌خوریم، نخستین کار این است که فکر کنیم همه آدم‌ها، موفق و توانا و خوشبخت هستند و آسمان فقط بالای سر ما سیاه است! این مقدمه، شروع واکنش‌های هیجانی است و باعث می‌شود در گرداب احساسات منفی و سرزنش خود غرق شویم. یادتان باشد هیچ فردی را نمی‌توانید پیدا کنید که بدون آزمون و خطا و البته شکست، به هدف نهایی خود رسیده باشد. هر آدم موفق‌تری که ببینید و با او به گفت‌وگو بنشینید، بی‌تردید شروع به صحبت از شکست‌هایی که به پیروزی منتهی شده، می‌کند. موقع خواندن داستان زندگی اشخاصی که به موفقیت‌های بزرگ رسیده‌اند، فکر نکنید که آنها مثل آب خوردن به اهدافشان رسیده‌اند. نگاهی به بیوگرافی انسان‌های موفق پیشین می‌تواند به شما کمک کند تا باور کنید شکست آخر مسیر نیست. فرق افراد موفق با آنها که نتوانسته‌اند به اهدافشان برسند در همین است؛ موفق‌ها به راهشان ادامه داده‌اند و گروه دوم از ادامه مسیر منصرف شده و ایستاده‌اند. شکست، نقطه مشترک مسیر هر دو گروه است اما شیوه مواجهه افراد با شکست است که سرنوشتشان را تغییر می‌دهد.

تعریف‌ها را عوض کنید

قبل از اینکه خودتان را یک شکست‌خورده تصور کنید، ببینید که آیا اصلاً تعریف درستی از شکست دارید یا نه. گاهی ما موفقیت را یک مفهوم غیر واقعی تصور می‌کنیم و بر مبنای این تعریف، به اشتباه فکر می‌کنیم شکست خورده‌ایم. اگر نگاه معقول داشته باشید، باید ببینید نسبت به ابتدای مسیر چقدر پیشرفت داشته‌اید، نه اینکه لزوماً و حتماً تا آخرین نقطه مورد نظر پیش رفته باشید. در واقع بهتر است در نگاه خود به سطح موفقیت انعطاف داشته باشید. نگاه سنتی به هر فعالیت و هدفی و عدم انعطاف نسبت به تغییرات احتمالی باعث شکست می‌شود. پس آماده تغییر تعریف‌هایتان از مفاهیم باشید و روی باورهای اولیه تعصب نداشته باشید. از شکست خود داستان درست نکنید. آن را بزرگ نکنید. این یک رویداد معمولی است که در تمام معاملات، اهداف، برنامه‌ها و هر مسیر مورد انتظار شما، ممکن است اتفاق بیفتد. گاهی شکست کمک می‌کند ما بفهمیم از ابتدا مسیر را اشتباه آمده‌ایم و قبل از اینکه به انتها برسیم جلوی اشتباهات بزرگ‌تر را می‌گیریم.

متوقف نشوید

اگر قرار باشد همین که شکست خوردیم، خودمان را آخر راه بدانیم، معلوم است که نخستین شکست به آخرین تبدیل می‌شود و دیگر ادامه راه را از دست می‌دهیم. با یک شکست، فعالیت به بن بست نمی‌رسد. برای ادامه کار باید از شکست بگذرید و با نخستین ناکامی دست از کار نکشید. بپذیرید این شکست نیست که مانع شما برای رسیدن به پیروزی است بلکه این طرز فکر شما درباره شکست است که جلوی شما را می‌گیرد. جلوی شکست مقاومت نکنید. آن را قبول کنید و با آن کنار بیایید تا از این مرحله عبور کرده و به راه حل فکر کنید. مسیر شکست را مرور کنید و اشتباهات را پیدا و همان‌ها را جبران کنید. رسیدن به هر هدفی نیاز به دقت، پرداختن به جوانب کار، در نظر گرفتن خطرات احتمالی و ضرر، پیش‌بینی موانع و... دارد. گاهی لازم است مدت‌ها صبر به خرج دهید تا نتیجه بگیرید. خیلی از افراد، اوایل یا وسط کار ناامید شده و کنار می‌کشند و انتظار دارند زودتر به نتیجه برسند.

از تکرار شکست نترسید

بعضی افراد بعد از نخستین شکست، چنان از احتمال تکرار این تجربه می‌ترسند که دیگر هیچ کار جدیدی را شروع نمی‌کنند، هیچ پیشنهادی را نمی‌پذیرند و در نقش یک منفعل ترسو فرومی‌روند. اگر از شکست هراس نداشته باشید، احتمال تقبل ریسک‌هایی که واقعاً پیامدهای خوبی را برای شما به همراه خواهند داشت، بالاتر خواهد بود. بعد از هر شکست باید با مهارت‌های

رفتاری، عزت نفس و اعتماد به نفس خودتان را بازسازی کنید و دوباره در خودتان قدرت شروع مسیرهای تازه را تقویت کنید. ما قصد نداریم از شکست برای شما یک مفهوم فانتزی بسازیم و آن را بی اهمیت جلوه دهیم، قرار هم نیست با جملات انگیزشی خودمان را فریب دهیم. هر شکستی هزینه ها و پیامدهایی دارد و روبه روشن شدن با آنها اجباری است. مهم این است که اجازه ندهیم شکست به نابودی تبدیل شود و ما را از برداشتن قدم های بعدی به کلی دور کند. ممکن است بارها شکست را تجربه کنیم و این نشان دهنده درجائزیدن و از پانثستن ماست.

دنبال مقصر نباشید

موقعیت شکست ناخوشایند است و اینجاست که ذهن شروع به منفی بافی می کند. نخستین واکنش هم تلاش برای پیدا کردن مقصر یا سرزنش کردن خود است. بعضی افراد از اینکه دیگران آنها را به خاطر شکست سرزنش کنند، می ترسند. به همین دلیل سعی می کنند با انداختن تقصیر گردن دیگری، از خود محافظت کنند. بعضی دیگر هم خودشان را مقصر همه شکست ها می دانند و نه مسئول آن، بنابراین به جای تمرکز روی موضوع، شروع می کنند به سرزنش کردن خودشان. مهم است که بتوانید مسئولیت خطاهای خود را به عهده بگیرید تا برای ادامه فعالیت، برنامه بهتری بچینید که اشتباهات قبلی تکرار نشود. مسئولیت پذیر باشید و به جای گشتن دنبال مقصر، روی عوامل به وجود آوردن شکست تمرکز کنید. وقتی در مورد شکست خود فکر می کنید، به دنبال توضیحات باشید، نه بهانه. دلایلی که باعث شکست شده را شناسایی و مشخص کنید که بار بعد چه کار متفاوتی باید انجام دهید. شکست مربوط به عملکرد شما در هدف یا برنامه ای است که چیده اید. اغلب کسانی که با شکست، احساس ناامیدی می کنند، بیشتر شکست را متوجه ابعاد شخصیتی خود می دانند و به هوش، توانایی ذهنی و عملکردی خودشان شک می کنند، درحالی که ما مسئول شکست هستیم نه مقصر آن.

احساسات خود را بپذیرید

البته که جملات انگیزشی مدام می گویند شکست، مقدمه پیروزی است و شبیه یک درس شما را راهنمایی می کند اما واقعیت این است که به هر حال شکست احساسات ناخوشایند و ناراحتی به همراه دارد. خودتان را برای داشتن احساسات منفی یا عجیب بعد از شکست، سرزنش نکنید. در مواجهه با شکست، خجالت، اضطراب، عصبانیت، غم و اندوه و شرم، احساساتی هستند که معمولاً تجربه می شوند. این احساسات ناراحت کننده است و گاهی افراد برای فرار از احساسات آزاردهنده عاطفی دست به هر کاری می زنند. روش های ناسالم را که برای دوری از درد یا کاهش آن در زندگی استفاده می کنید بشناسید و باور داشته باشید که رو آوردن به این نوع مهارت ها یعنی مهارت های مقابله ای، بیشتر از آنکه به شما کمک کند، وضعیت شما را بدتر می کند. درک کنید که چه احساسی دارید و به خودتان اجازه دهید کمی احساس بدی داشته باشید. یادتان باشد که این احساسات ناشی از موقعیتی است که در آن قرار گرفته اید، بنابراین با تغییر موقعیت، بسیاری از این احساسات هم از بین خواهند رفت و دیگر وجود نخواهند داشت. پس لازم نیست برای این احساسات موقتی، با سرزنش کردن روحیه خودتان را تخریب کنید.»