



مهارت های مقابله با شکست در زندگی / بیشتر به موفقیت فکر کنید

نگاه انسان به شکست باید مقاومت کردن تا زمانی که راه حل بهتری پیدا شود باشد، چرا که وقتی چنین نگرشی باشد انگیزه بیشتر می شود، امید به موفقیت افزایش می یابد و احتمال موفقیت زیادتر می شود.

نگاه انسان به شکست باید مقاومت کردن تا زمانی که راه حل بهتری پیدا شود باشد، چرا که وقتی چنین نگرشی باشد انگیزه بیشتر می شود، امید به موفقیت افزایش می یابد و احتمال موفقیت زیادتر می شود.

به گزارش خبرگزاری مهر، تجربه شکست یکی از مسائلی است که در زندگی هر کسی رخ می دهد. ما می توانیم تجربه شکست را یک رویداد در زندگی در نظر بگیریم که هم می تواند به عنوان یک مشکل و هم عکس آن ارزیابی شود. با وجود اینکه شکست معمولا تجربه ناخوشایندی است، اما غالبا ما می توانیم از عهده آن برآییم. ارزیابی اولیه به ما امکان می دهد تا بسیاری از شکست های خود را به عنوان بخشی از زندگی بپذیریم و انرژی خود را صرف مقابله با شکستها کنیم که واقعا مهم هستند و ارزش ناراحت شدن را دارند.

پس از آنکه پذیرفتید شکستی ارزش ناراحت شدن را دارد اولین چیزی که باید از خودتان بپرسید این است؛ چطور می توانم علت این شکست را به روش منطقی بشناسم؟

اتخاذ نگرش مسئله گشایی نسبت به زندگی به شما کمک می کند تا مسئولیت شکست خود را بپذیرید، مهارت های خود را تکمیل کنید و دفعه بعد تلاش بیشتری به عمل آورید. همچنین استقامت در برابر شکست مستلزم آن است که شما به جای اینکه نگران اجتناب از شکست خوردن باشید بیشتر به موفقیت فکر کنید.

- با بکار بستن تلاش و توانمندیهای خود عزت نفس تان را حفظ کنید

یک روش برای حفظ عزت نفس بعد از تجربه شکست، انجام ارزیابی های انطباقی است به جای اینکه علت شکست خود را به بی کفایتی خودتان نسبت دهید و خود را سرزنش کنید می توانید با استفاده از مهارت های حل مسئله خود، راهبردهای موثری برای بهتر انجام دادن آن کار در دفعه های بعد پیدا کنید و روش دیگر برای حفظ عزت نفس خود بعد از شکست خوردن زیستن با انتظارات واقع بینانه و یافتن چالشهای معنادار است. بنابراین سطح توقعات خود را با امکانات و توانمندیهایتان متناسب سازید و همچنین می توانید با خرده گیری نکردن و آسان گرفتن مسایل برخورد عزت نفس خود را پس از تجربه شکست حفظ کنید. به طور مثال؛ اگر شما به خاطر سرگرمی پیانو می نوازید نباید انتظار داشته باشید که به خوبی یک استاد معروف پیانو بنزید.

- تعادل درستی بین خود ناتوان سازی و مسئولیت پذیری ایجاد نمایید

افراد به شیوه های مختلفی می توانند خودشان را ناتوان سازند، آنها می توانند با انجام رفتارهایی که شانس موفقیت شان را کاهش می دهد و یا با ادعای اینکه بعضی عوامل خارج از کنترل به عملکردشان لطمه می زند، خود را ناتوان کنند در هردو مورد، هدف توجیه عملکرد ضعیف با استفاده از بهانه ناتوانی است.

ما باید بدانیم که دیگران چه انتظاری از ما دارند اگر چه همه ما می خواهیم دیگران را خوشحال کنیم اما باید به یاد داشته باشیم که در نهایت تمام تلاشهایی که برای پیشرفت و رسیدن به اهدافمان می کنیم به خاطر خودمان است اجازه ندهید میل به راضی نگه داشتن دیگران، زندگی شما را تحت تاثیر قرار دهد. خوب است تعادل درستی میان زیاد سخت نگرفتن و پذیرفتن مسئولیت واقعی رفتار تان ایجاد نمایید. شما می توانید با انجام ارزیابی منطقی و داشتن انتظارات واقع بینانه این تعادل را نگه دارید.

مبارزه جویی رابطه تنگاتنگی با خود کارآمدی دارد، خودکارآمدی از طریق هدف زیستن، یافتن سرمشق های خوب و صرف انرژی برای کسب موفقیت های معنی دار بدست می آید. مفاهیم خود کارآمدی و کنترل درونی با علاقه به یادگیری چیزهای جدید، تسلط یافتن بر مشکلات و رشد و تقویت تواناییها ارتباط تنگاتنگی دارند. داشتن این نوع نگرش به زندگی برای کنار آمدن با شکستها بسیار مفید است.

مردم در هنگام مواجه شدن با مشکلات یکی از این دو رویکرد را انتخاب می کنند. آنها یا عملکرد گرا می شوند یا تسلط گرا. انسان با این رویکردها به دنیا نمی آید، بلکه آنها به عنوان شیوه ای برای یافتن بهترین روش مقابله با موقعیت های چالش انگیز کسب می شوند. هدف عمده شخص عملکردگرا اثبات و نشان دادن استعدادها و توانایی های خود به دیگران است او می خواهد تایید دیگران را بدست آورد و از هر گونه احتمال ارزیابی منفی از جانب دیگران جلوگیری کند.

هدف عمده افراد تسلط گرا این است که مشکل را به تجربه ای آموزنده تبدیل کنند آنها نیازی ندارند که کارها به آسانی پیش رود. وقتی احساس می کنند که از تلاش خود نتیجه ای گرفته اند دیگر یا موفقیت برایشان مهم نیست. به جای اینکه نگران قضاوت دیگران در مورد خود باشند سعی می کنند با تقویت مهارت ها و تواناییهایشان، انگیزه خود را قوی تر کنند.