



## چگونه با دیگران رقابت کنیم؟

رقابت حقیقت زندگی است و به هر طرف که نگاه کنید اثر آن را می‌بینید، بین ورزشکاران، هنگام کسب و کار، در مکان‌های تحصیلی و مسائل سیاسی و....

رقابت حقیقت زندگی است و به هر طرف که نگاه کنید اثر آن را می‌بینید، بین ورزشکاران، هنگام کسب و کار، در مکان‌های تحصیلی و مسائل سیاسی و.... ما دائم با یکدیگر در حال رقابت هستیم. رقابت ذاتی است و به اندازه تاریخ هستی موجودات زنده قدمت دارد.

به گزارش جام جم، رقابت نقطه مقابل همکاری است و زمانی رخ می‌دهد که دو نفر یا دو گروه به دنبال هدفی هستند که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند در آن با یکدیگر شریک باشند و برای رسیدن به آن با یکدیگر رقابت می‌کنند، حیوانات صرفاً برای به دست آوردن غذا و جفت و نیازهای حیاتی شان با یکدیگر رقابت می‌کنند، اما انسان‌ها بعد از این که نیازهای ضروری شان برطرف شد بر سر کسب احترام، ثروت و شهرت با یکدیگر رقابت می‌کنند. رقابت می‌تواند به ما انگیزه حرکت داده و در مسیر رشد و تعالی قرار دهد و شهادت خطر کردن برای رسیدن به اهداف را در ما قوت بخشد. در حقیقت رقابت باعث می‌شود زندگی افراد یک جامعه رو به پیشرفت باشد. مانند رقابت بازار برای داشتن مشتری بیشتر که موجب بالا رفتن کیفیت کالاها و خدمات می‌شود. اما رقابت همان طور که باعث پیشرفت می‌شود می‌تواند اثرات مخربی نیز داشته باشد. متأسفانه اکثر ما نسبت به رقابت هایمان احساس خوبی نداریم.

افکار رقابتی بندرت خوب هستند. آنها معمولاً افراطی و اغلب نگران‌کننده اند. طبیعت خود رقابت، آرامش دهنده نیست و معمولاً رفتارهای رقابتی ما نشان دهنده خواست ما از زندگی و احساس مان نسبت به خودمان است. ما می‌توانیم با هرکسی چه غریبه چه دوست یا حتی اعضای خانواده خود رقابت کنیم.

گاهی اوقات این احساس رقابت به سمت رفتارهای مخرب پیش می‌رود و ممکن است طی آن به خود یا دیگران صدمه بزنیم. مانند موارد زیر:

### بدجنسی

فرد نمی‌تواند موفقیت دیگری را تحمل کند و اگر از او تعریف شود، دنبال راه‌های تخریب او می‌گردد تا احساس خود را آرامش بخشد.

### شایعه سازی

وقتی نمی‌تواند به موقعیتی که خواهانش است، برسد، سعی می‌کند با شایعه سازی شخصیت فردی را که دارای آن موقعیت است، خدشه دار کند.

### خودانکاری

گاهی اوقات برای رسیدن به چیزی، رقابت چنان سخت و فشرده می‌شود که آرامش فرد از او سلب می‌شود تا جایی که دست از تلاش برمی‌دارد و سعی می‌کند خواسته اش را انکار کند. او از ترس شکست بیشتر، به جنگ آرزوهایش می‌رود و به طور کل آنها را دور می‌ریزد. خودانکاری باعث می‌شود فرد اعتماد به نفس خود را نیز از دست بدهد.

### حسادت

احساسات رقابتی بیشتر اوقات مملو از حسادت است. وقتی رقابت بیش از حد می‌شود، ویژگی‌های منفی آن مانند حسادت ورزیدن به فرد موفق خود را با قدرت نشان می‌دهد. حسادت نیز موجب می‌شود نه تنها فرد آرامش نداشته باشد، بلکه درصد صدمه زدن به فردی که مورد حسادت واقع شده است، برآید.

گاهی اوقات فردی که نسبت به دیگران بشدت احساس رقابت می کند و برای آرام کردن حس خود رفتار نامناسبی در پیش می گیرد، گرفتار عذاب وجدان شده و از این که نمی تواند به خود مسلط باشد و در حق دیگران بدی نکند از خود بیزار می شود.

چگونه رقابتی سالم داشته باشیم؟

### 1- انگیزه واقعی تان از رقابت را بدانید

بیشتر مواقع ما با دیگران به دلایل نادرستی رقابت می کنیم. از روزی که وارد موقعیت های مختلف اجتماعی می شویم در معرض رفتارهای رقابتی قرار می گیریم و برای این که دیده شویم دست به رقابت می زنیم و گاهی در این کار زیاده روی نیز می کنیم، اما این دلیل خوبی برای رقابت نیست زیرا احتمال این که ما را به وادی رقابت مخرب بکشاند، بسیار زیاد است.

### 2- هدف واقعی در زندگی تان چیست

آیا هدف تان از رقابت، رسیدن به خواسته و آرزویی است یا صرفاً می خواهید توجه دیگران را به دست آورید؟ اگر قصدتان راضی کردن دیگران باشد احتمال این که رفتارهای مخرب رقابتی نشان دهید بسیار زیاد است، اما اگر هدفی خوب در زندگی داشته باشید و برای رسیدن به آن تلاش کنید، مسلماً نوع رقابت تان نیز منصفانه تر خواهد بود.

### 3- برای احساسات و حقوق دیگران ارزش قائل شوید

وقتی در حال بالا رفتن از نردبان ترقی هستید، مراقب باشید حقوق، شأن و ارزش دیگران را پایمال نکنید. براساس رفتارهای اخلاقی و داشتن احساس مسئولیت در قبال دیگران صادقانه و منصفانه بازی کنید. اجازه دهید با توانایی های بالقوه و تلاش به خواسته تان برسید و در این راه به کسی ظلم نکنید.

وقتی در شرکت یا گروهی کار می کنید بیشتر از رقابتی بودن، روحیه همکاری را درخود تقویت کنید و مطمئن باشید چنانچه قابلیت های خوبی در وجودتان باشد، خواه ناخواه از دیگران متمایز خواهید شد.

### 4- آبروی کسی را به خاطر منافع خود به خطر نیندازید

آسان ترین راه برای رسیدن به هدف و کنار زدن دیگران، بد و نالایق جلوه دادن آنهاست. می توان با بی رحمی دیگران را کنار زد و راه خود را به سمت جلو هموار کرد.

اما این نوع رفتارها فرد را در نظر دیگران بی ارزش می کند و در درازمدت مورد حمله و تلافی دیگران قرار می گیرد و درست زمانی که به کمک آنها نیاز دارد هیچ کسی به او توجهی نمی کند. هیچ موفقیتی با از بین بردن اعتبار دیگران نمی تواند ارزشی داشته باشد.

### 5 - موفقیت های دیگران را بپذیرید و آنها را تهدیدی برای خود ندانید

همه ما توانایی ها، استعداد و مهارت های گوناگونی داریم و از آنجا که ذاتاً اجتماعی هستیم و نمی توانیم تنها در جزیره ای دور افتاده زندگی کنیم، باید به یکدیگر کمک کنیم تا در زندگی موفق باشیم. وقتی یاد بگیریم از موفقیت های دیگران خوشحال باشیم، دیگران هم برای موفقیت های ما ارزش قائل می شوند و چه بسا هنگام نیاز به کمک مان هم بیایند.

### 6 - برای رسیدن به اهداف تان اعتماد به نفس داشته باشید و تلاش کنید

به خود و استعدادهای بالقوه تان اعتماد داشته باشید. اگر به خود اعتماد نداشته باشید احتمال این که به دام رقابت های ناسالم و مخرب بیفتید، بسیار زیاد است. از شکست نترسید و حتی اگر با آن مواجه شدید می توانید با بررسی دلایل و اصلاح آنها، ورق را به نفع خود برگردانید.

اگر هدف تان کسب درآمد بیشتر است، می توانید با بررسی قابلیت های موجود در زندگی تان راه مناسبی برای کسب درآمد

بیشتر بیابید. اگر دنبال موقعیت خوب هستید باید نقاط ضعف و قوت تان را شناخته و روی آنها کار کنید و بتدریج به اعتباری که خواهانش هستید برسید.

### 7- دروغگویی و توطئه چینی را ترک کنید

یادتان باشد که دروغگویی و علیه این و آن دسیسه چیدن و عمدا کارها را خراب کردن نه تنها رقابتی سالم محسوب نمی شود، بلکه شکل هایی از خودتخریبی محسوب می شود. این نوع رفتارها عمدتا زمانی بروز می کند که فرد نمی تواند در محل کار یا موقعیت های اجتماعی موفق باشد. اما دروغ گفتن در مورد دیگران باعث می شود پس از مدتی اطرافیان تان دیگر به شما و قضاوت تان اعتمادی نداشته باشند و به مرور احترام و اعتبارتان را از دست بدهید.

### 8 - به خودتان وقت کافی برای رسیدن به اهداف تان بدهید

دنبال کردن هر هدفی و رسیدن به آن نیازمند زمان کافی است. خیلی از افراد فکر می کنند یک شبه می شود ره صد ساله را رفت، اما حقیقت چیز دیگری است.

برای رسیدن به هر هدفی برنامه ریزی دقیق، تلاش، گاهی خطر کردن و زمان کافی لازم است.

حتی فرد ممکن است با شکست هایی مواجه شود اما اگر هدفش برایش مهم است باید با صبر و تحمل برای رسیدن به آن کوشش کند. ولی اگر بخواهید یکشنبه به هرچه می خواهید برسید، ممکن است به رقابت های ناسالم دست بزنید و در آخر هم گرفتار احساس بی ارزشی شوید.

### 9- واقع بین باشید

تفاوت های بین یک رقابت سالم و ناسالم را بیاموزید و بدانید بزرگ ترین رقابت ها در زندگی، رقابت با دیگران نیست بلکه با خود است.

شما با چیدن اهدافی برای خود، دست به رقابت می زنید و بیشتر مواقع می خواهید به خودتان ثابت کنید می توانید به آنها برسید. بنابراین با توجه به توانایی ها و استعدادهایتان برنامه ریزی کنید تا اضطراب ناشی از اهداف سنگین و دست نیافتنی شما را وادار به رقابت های ناسالم نکند.