

از شکست پیروزی بسازید !

آیا کسی را می شناسید که در هیچ کاری شکست نخورده باشد؟ به احتمال زیاد جواب تان منفی است. چنانچه به گذشته خود فکر کنید، متوجه می شوید که دفعات بسیاری شکست خورده اید ولی اکثر آنها را فراموش کرده اید. اولین بار که خواستید راه بیافتید، چند بار زمین خوردید. اولین بار هم که وارد استخر شدید بلد نبودید شنا کنید و نزدیک بود خفه شوید.

هیچ کس دوست ندارد که شکست بخورد. در حقیقت ، بیشتر افراد برای جلوگیری از شکست تقریباً هر کاری انجام می دهند. آنها پولی را در نظر می گیرند که باید برای پرداخت بهای عادلانه ای پرداخت کنند ، فقط برای اینکه مجبور نشوند شکست را تجربه کنند. اما آنها چیزی فوق العاده ارزشمند را از دست داده اند آنها درس هایی که از شکست می آموزند را از دست می دهند.

اگر زندگی اشخاصی که شرح حال شان در کتاب راهنمای مشاهیر جهان آمده است از نظر بگذرانید، متوجه می شوید کسانی که به موفقیت های بزرگ دست یافته اند، زیر فشار ضربات شکست ، استخوان خرد کرده اند. هر که در این حد از موفقیت قرار گرفته باشد، با مخالفت ها، ناامیدی ها، موانع و بدبختی های فراوانی رو دررو شده است.

شرح احوال و ماجرای زندگی انسان های بزرگ به قلم خود آنها را بخوانید تا بار دیگر دریابید که چگونه هر یک از این افراد بارها و بارها می توانستند در برابر موانع و مشکلات سرخم نکنند. ما غالباً به این اندیشه وسوسه انگیز دچار می شویم که مشکلات، شکست ها، ترس ها و نگرانی ها به خودی خود از زندگی ما رخت بر خواهند بربست و روشنی و امید جای آن را خواهد گرفت. حال آن که مسائل در سایه و عدم تحرک از میان نمی روند، بلکه با برخوردی صحیح و اصولی، تار و مار می گردند.

اکنون وقت آن است که تصمیم بگیرید. همین الان به خودتان قول بدهید که هرگز خود را در احساس شکست و افسردگی رها نکنید. این به آن معنی نیست که در رویارویی با مشکلات، واقع بین نباشید. مفهوم این است که احساس شکست و افسردگی شما را از انجام کارهایی که می تواند زندگی شما را تغییر دهد باز می دارد. یک کارشناس بزرگ آمریکایی به نام زیگ زیگر Zig (zigeer) می گوید: شکست یک واقعه است. هیچ مردی شکست نمی خورد، به شرط آن که زاویه دید خود را تغییر بدهد. در یک واقعه ای که شکست می خورید، از آدم شکست نمی خورید. به شکست ها به عنوان یک واقعه نگاه کنید و آنها را فرصت هایی تلقی کنید که از دست رفته اند.

امکان ندارد بدون وجود مخالفت، سختی ها و موانع به موفقیت هایی بزرگ دست پیدا کنیم، ولی امکان آن وجود دارد که برای پیش برد اهداف خود استفاده کنیم. شکست وجود ندارد. اگر برای کاری تلاش می کنید ولی انجام نمی شود، شما از آن، چیزی می آموزید که به شما کمک می کند تا در آینده موثر باشید؛ پس در حقیقت شما موفق شده اید.

در روزنامه وال استریت جوانان پیامی چاپ شده بود با این مضمون: " غصه شکست را نخورید، غصه فرصت هایی را بخورید که از دست می رود، زیرا این فرصت ها هرگز استفاده نمی کنید و فرضیه های خود را جامعه عمل نمی پوشانید." ما می توانیم شکست ها را به پیروزی تبدیل کنیم، یعنی درسی بگیریم، آن را به کار بندیم و بعد به شکست که پشت سر گذاشته ایم نگاه کنیم و لبخند بزنیم.

افرادی که معتقدند مشکلات و موانع، علت های موقت دارند، سریع تر می توانند از شکست ها و کاستی ها بهبود یابند. شکست تنها یک برداشت ذهنی است و لاغیر. برخی معتقدند که موفقیت هیچ توضیحی ندارد و شکست هیچ توجیهی . فقط نحوه برداشت ما مهم است که شکست و

موفقیت را چگونه معنی کنیم. سواجی گفته است: "هیچ نوع زندگی ای شکست نخواهد بود، چیزی به عنوان شکست در جهان وجود ندارد. انسان صد بار به خودش آسیب می رساند، هزار بار سکندری می خورد، اما سرانجام درک خواهد کرد که قادر است."

باید باور کنید که شما می توانید شرایط را تغییر دهید، حتی چنانچه ظاهر غیر ممکن باشد. همه ما مشکلات، ناکامی ها و ناامیدی هایی داریم، اما چگونگی برخورد با موانع است که بیش از هر چیز زندگی ما را می سازد. شکست ها، تجربه های یادگیری ما هستند. توفیق همیشه به دنبال شکست می آید، به شرط آن که از شکست های مان درس بگیریم. ناپلئون هیل می گوید: "اگر برنامه ای می ریزید که با شکست روبه رو بود برنامه دیگری بریزید، و اگر آن برنامه هم شکست خورد، به سراغ برنامه بعدی بروید، تنها کسانی که در زندگی شکست می خورند آنهایی هستند که تسلیم می شوند."

ضربه خوردن تجربه باارزشی است، در صورتی که بتوانیم از آن درسی بگیریم. بعید نیست که در این دنیا، کسانی بخواهند به ما ضربه بزنند، ولی در بیشتر موارد، خودمان باعث سقوط خود می شویم. شکست های ما در اثر عدم کفایت فردی یا اشتباه های خودمان است. اگر به تلاش خود برای بهبود اوضاع ادامه بدهیم و از اشتباه های مان درس بگیریم موفق خواهیم شد. هنری فورد می گفت: "کسی که از شکست می ترسد، ارزش خود را محدود می کند، زیرا شکست فرصت شروع کردن دوباره است، با این تفاوت که هوشمندانه تر شروع می کنید."

یک انسان شکست خورده کسی است که علی رغم اشتباه های احمقانه ای که مرتکب شده است، نمی تواند تجربه ای بیندوزد. کسانی که از شکست می ترسند در واقع چهره خود را در پشت بهانه هایی مانند "باید دیگران راه را برای ما هموار سازند، چیزی تغییر یابد، وقت بیشتری داشته باشیم،

آدم مناسب لازم است، فرصت بهتری به دست آید، بهتر است فردا شروع کنیم، درصد مخاطره پایین باشد، به دوستان بهتری نیاز داریم، سر راه من کسی نیست، مخاطره ای مرا تهدید نکند و "پنهان کرده و آنها را برای خود دستاویز قرار می دهند.

ما باید در انجام کارها پشتکار داشته باشیم. ولی پشتکار تنها یکی از اجزای پیروزی است. ما می توانیم زحمت بکشیم. سعی و تلاش کنیم و به هیچ جا نرسیم، مگر آن که پشتکار را با آزمایش ها و تجربه های نو همراه کنیم. مداومت به تنهایی باعث پیروزی نمی شود، ولی مداومتی که با آزمایش و خطا همراه باشد، ضامن معتبری برای به دست آوردن موفقیت است.

برخی افراد وقتی جنبه مهمی از زندگی شان (مثلا شغل یا زندگی عاطفی شان) آسیب می بینند. می توانند با ظرافت تمام مشکلات شان را در بخشی مجزا قرار دهند و به دنبال زندگی شان بروند. آنان اجازه نمی دهند که شکست در یک جنبه زندگی شان، بر جنبه های دیگر تاثیر گذارد. اما افراد دیگری وجود دارند که سر هر چیزی غصه دار می شوند. وقتی تاری از زندگی شان پاره می شود، کل تار و پودشان از هم جدا می شود.

افرادی که معتقدند موانع و مشکلات علت های ویژه دارند، کسانی هستند که پس از شکست احساس انزوا می کنند. هر کسی باید درک کند که وجود مشکلی در قسمتی از زندگی، به معنای آن نیست که همه چیز از دست می رود. زندگی همیشه ارزش زیستن دارد. همیشه چیزی است که برایش شکرگزار باشید.

توصیه های مهم:

- ایمان داشته باشید که راهی برای حل مشکل تان وجود دارد. به خودتان بگویید حتما راهی برای حل مشکل هست. همه اندیشه ها مغناطیسی هستند. به محض این که خودتان بگویید: "کارم

تمام است، هیچ راهی برای غلبه بر این مشکل ندارم" افکار منفی جذب شده و هر یک سعی می کند شما را متقاعد کند درست می گویند و مغلوب شده اید. برعکس از هم اکنون تصمیم بگیرید که از هر مانعی که در سر راه تان سبز می شود، چیزی به غنیمت بگیرید.

- از تکرار درباره غصه ها و مشکلات، چه با حرف زدن و چه با فکر کردن درباره آنها دست بردارید. کوشش کنید در برابر آنها رفتارهای مثبت داشته باشید و در رفع آنها تلاش نمایید.
- واقع گرا باشید. خودتان را در یک لوله آزمایش بگذارید و از دید شخص ثالث و بی طرف به خودتان نگاه کنید. ببینید آیا دارای ضعفی هستید که تا پیش از این، هرگز متوجه آن نشده اید. چنانچه ضعفی دارید، برای اصلاح آن دست به کار شوید. بیشتر مردم آن قدر به خودشان عادت می کنند که توانایی دیدن راه های اصلاح نفس را از دست می دهند.
- به اهداف خود وفادار باشید. بسیاری از افراد جاه طلب، کار خود را با نمایش چند چشمه بلندپروازی و پشتکار تحسین برانگیز، آغاز می کنند، ولی از آنجا که دست به تجربه در راه های جدید نمی زنند، از پیشرفت باز می مانند. به اهداف خود وفادار بمانید. حتی سرسوزنی تردید به خود راه ندهید. البته لازم نیست سرتان را به دیوار بکوبید. اگر می بینید که به نتیجه نمی رسید، راه جدیدی را امتحان نمایید. مردی که همتی مورچه وار دارد یا مانند کنه به کاری می چسبد و آن را ول نمی کند، آنچه را که لازمه موفقیت است دارا است.
- در موقعیت های حساس، دیدن جنبه های مثبت و خوب می تواند موفقیت آمیز باشد. به یاد داشته باشید که همیشه همان چیزی به سراغ تان می آید که انتظار دیدن آن را دارید. طرف مثبت را ببینید تا بر شکست غلبه کنید. چنانچه ذهنیتی روشن نسبت به مسائل پیدا کنید، همه عوامل به سود شما وارد عمل خواهند شد.

- چنانچه در رسیدن به هدفی شکست می خورید، به خودتان بگویید: "اگر این دفعه موفق نشوم می دانم که کجا اشتباه کردم، بنابراین دفعه بعدکار را درست انجام خواهم داد. نه این که بگویید" این ثابت می کند که همیشه شکست می خورم". سعی کنید که وقت و نیروی خود را بیهوده هدر ندهید.

- همیشه لازم نیست که درست بگویید. درک اینکه شما لازم نیست همیشه درست باشید ممکن است کمی شوکه کننده باشد. در حقیقت ، اگر فکر می کنید همیشه باید حق با شما باشد ، احتمالاً بیش از چند ناامیدی را تجربه خواهید کرد. زیبایی شکست در این است که مقداری از فشار برای درست بودن را از بین می برد. می توانید شکست خود را ببخشید و ادامه دهید.

- به گونه ای سازنده خود را مورد نقد و ارزیابی قرار دهید. خود را مورد نقد و ارزیابی قرار دادن تاثیر سازنده ای دارد. به انسان کمک می کند که کارایی و قدرتی را که لازمه موفقیت است، به دست آورد. مقصر دانستن دیگران ،تاثیری ویرانگر دارد. از "اثبات کردن" این که دیگری دارد اشتباه می کند، مطلقاً هیچ سودی عاید انسان نمی شود. سهامت آن را داشته باشید که منتقدسازنده خودتان باشید.عیوب و ضعف های خود را پیدا کنید و سپس در پی اصلاح آنها برآیید.

- افرادی که در حل مشکلات خود موفق هستند قادرند خود را کنترل کرده و عجزلانه و ناخودآگاهانه با مشکلات برخورد نمی کنند. افراد ناموفق معمولاً در حل مشکلات خود شتاب زده عمل می کنند و چنانچه سریع به نتیجه دلخواه نرسند، مایوس و دلسرد شده و در نتیجه عصبانیت بر آنها چیره می شود، تلاش های بعدی آنان نیز بی نتیجه واقع شده و در نهایت به طور کلی پریشان می شوند.

- شانس خود را محکوم نکنید. به جای مقصر دانستن بخت و اقبال، موانع را بررسی نمایید. هر گاه مغلوب شدید، درسی بگیرید. دیگر اقبال خود را محکوم نکنید. هر یک از موانع را مورد بررسی قرار دهید و اشکالات را پیدا کنید. از یاد نبرید که با مقصر دانستن اقبال خود، به هیچ یک از هدف های تان نمی رسید.
- پشتکار را با آزمایش ترکیب کنید. به هدف خود وفادار بمانید، ولی به خاطر درماندگی و بیچارگی سر خود را به دیوار نکوبید. راه های جدید را امتحان کنید.
- خودتان را باور کنید. قرار نیست همه شما را بپذیرند! موفقیت از طریق اعتقاد به آنچه می توانید انجام دهید، آغاز می شود. اجازه ندهید دیگران در مسیر موفقیت، شما را دلسرد کنند.
- شکست را بپذیرید ، اما به تلاش خود ادامه دهید. شکست بخشی از سفر به سمت موفقیت است. همه در یک زمان یا زمان دیگر شکست می خورند. بخش شجاعت، ادامه تلاش است.
- سایر رویکردها می توانند بهتر عمل کنند. فرض کنید شما تلاش کرده اید و ساعت های طولانی را در نظر داشته اید تا طرحی را ارائه دهید که پس از اجرای آن ، یک شکست بزرگ به نظر برسد؟ آیا باید خود را به خاطر حماقت ، عدم آینده نگری ، ناتوانی در تصور موانع آشکارو راه حل های احتمالی خود تحقیر کنید؟ یا اینکه ، رویکرد عاقلانه تری این است که به سخت کوشی که انجام داده اید اعتراف کنید و سپس در کار بررسی سایر رویکردها فرو بروید؟ به خوبی می تواند کاری را که در ابتدا در نظر گرفتید و سپس آن را رد کردید ، بهتر از آنچه سعی کردید ، جواب دهد.
- نگرش در مورد شکست می تواند تفاوت ایجاد کند. وینستون چرچیل گفت: "موفقیت توانایی رفتن از شکست به شکست بدون از دست دادن اشتیاق شماست."

- شکست فرصتی برای یادگیری است. از هنری فورد نقل شده است که می گوید: "شکست به سادگی فرصتی برای شروع دوباره است، این بار باهوش تر." مطمئناً، ادیسون موافقت خواهد کرد. همانطور که ادیسون با "ده هزار" تلاش اشتباه خود را انجام داد، شما همه راه های اشتباه را برای رسیدن به آن موفقیت خاص آموخته اید. هر درس آموخته شده و هر شکست، حرکتی در مسیر درست است.
- شجاعت باید کلید واژه شما باشد. اگر شتابه اشتباه هایی، حتی اشتباه های جدی مرتکب شده اید، همیشه یک فرصت دیگر برای شما وجود دارد. چیزی که ما به آن شکست می گوئیم، سقوط نیست، بلکه ماندن است. نکته اصلی این است که اجازه ندهیم شکست و مغلوب شدن همه چیز نهایی باشد؛ شما باید به جلو ادامه دهید.
- وقتی به مانعی برخوردید، لازم نیست کل برنامه را زیر سؤال ببرید. بهتر است عقب گرد کنید، به تجدید قوا پردازید. کارهای ساده و جذابی را امتحان کنید (مانند پیاده روی یا چرتی کوتاه). بدین ترتیب وقتی دوباره با آن مانع روبرو می شوید، خود به خود راه حل آن هم به سراغ تان می آید.
- کمی شکست هرگز مانع از تصمیم واقعی نمی شود. مسلماً، شما می خواهید در هر کاری که تلاش می کنید موفق شوید. فقط به این دلیل که شما تلاش می کنید و شکست می خورید، به این معنی نیست که این پایان خط است. اگر به همین راحتی تسلیم شوید، احتمالاً همان طور که فکر می کنید هدف تعیین شده را نمی خواهید. واقعیت این است که با چند شکست، کسی که عزم راسخ برای موفقیت دارد، متوقف نخواهد شد.

- موفقیت یا شکست، به این بستگی دارد که شما به آن ادامه دهید یا نپردازید. چه بخواهیم و چه نخواهیم شکست، موتور اصلی موفقیت است، و ما را یک قدم به نتیجه موفقیت آمیز نزدیک می کند. البته به این معنی است که شما باید در تلاش برای رسیدن به هدف خود ادامه دهید و دست از کار نکشید.
- تسلیم نشوید! برای هر شکست، یک روش عملی دیگر وجود دارد. فقط باید آن را پیدا کنید. درس شکست، این باشد که ممکن است راهی بهتر یا متفاوت برای رسیدن به هدف شما وجود داشته باشد.
- موفقیت فقط از شکست می تواند رشد کند. بنیامین دیزرائیلی، نخست وزیر پیشین انگلیس گفت، "تمام موفقیت های من بر اساس شکست های من ساخته شده است." در واقع، شکست تنها یک نقطه اوج است وقتی کسی در مسیر موفقیت است. بدون شکست، ما به عنوان انسان یاد نمی گیریم و حرکت ما به سمت موفقیت را کد است. بگذارید شکست به جای تبدیل شدن به نقطه توقف، شما را به سمت موفقیت هدایت کند.
- به رغم عدم موفقیت، به جلو ادامه دهید. والت دیزنی اخراج شد زیرا "فاقد تخیل بود و ایده خوبی نداشت." در اینجا مرد مسئول یک امپراطوری فیلم های تخیلی و بازی برای کودکان در سراسر جهان است، و با این حال، او کار خود را به دلیل کمبود تخیل از دست داد. در اینجا درس این است که حرکت را به سمت هدف نهایی ادامه دهید، حتی زمانی که افراد دیگر قادر به دیدن همان چشم انداز نیستند.

- از سختی‌ها نترسید، بلکه با خونسردی و آرامش وضعیت را به طور منطقی بررسی کنید و تمام زوایای آن را با دقت بسنجید. با متخصصان و افرادی که گرفتاری مشابه شما داشته‌اند، مشورت کنید.
- شکست‌ها همیشه قبل از موفقیت هستند. شما فقط باید به تاریخ نگاه کنید تا ببینید که شکست‌ها همیشه قبل از موفقیت هستند. بزرگ‌ترین مخترعین جهان برای اولین بار موفق نشدند. همچنین معماران، مهندسان، طراحان خودرو مشهور، سرآشپزها، نقاش‌ها، عکاس‌ها، سیاستمدارها و ... مشهور نیستند. آنها زمین خوردند و افتادند، تجربه ناموفق را واریسی کردند و به طراحی و خلق چیزی بهتر، قوی‌تر، با دوام‌تر، به یاد ماندنی و با ارزش ادامه دادند. برای آنها، شکست پایان نبود، بلکه آغاز یک سفر به موفقیت بود.
- از این به بعد زمانی که با یک مشکل برخورد کردید از گرفتن تصمیم در لحظات اول خودداری کنید و زمانی که آرام شدید به حل آن باندیشید. به خودتان بگویید که می‌توانید از پس آن برآیید. نه مشکل و نه توانایی خود، را برای حل آن مشکل دست کم نگیرید.
- به خاطر داشته باشید که هر وضعیتی مانند سکه یک روی خوب دارد. آن روی خوب را پیدا کنید. جنبه‌های مثبت را ببینید و نومی‌دی را از خود دور نمایید. با شکست‌ها دست و پنجه نرم کنید. کسانی که نمی‌توانند با شکست‌ها دست و پنجه نرم کنند و یا به آنها با خوش بینی بنگرند، چه کسانی هستند؟ خود افراد هستند که به وقایع ناخوشایند برچسب "همیشه" و "هرگز" فکر می‌کنند. بیشتر اظهارات ما با دو واژه آغاز می‌شود: "من هرگز در هیچ شرطی برنده نمی‌شوم" یا "ظاهراً من همیشه بازنده هستم". چنین افرادی، آدم‌های همیشه بدبین

هستند که در بلند مدت تاثیر زیان بخشی دارند. از سوی دیگر، افراد خوش بین برحسب "بعضی

اوقات" و "این اواخر" فکر می کنند. اظهارات آنان، بازتاب خوش بینی شان است.

- به جای آنکه مشکلات تان را پنهان کنید آنها را جدی بگیرید و درصدد حل آنها برآیید.
- تا زمانی که سعی نکنید نمی دانید که قادر به انجام چه کاری هستید. اگر ترس از شکست مانع شما می شود، عادت کنید به جایی نروید. یا می توانید دیدگاه خود را تغییر دهید تا مفهومی را بپذیرید که تا زمانی که سعی نکنید نمی دانید واقعاً در چه چیزی توانایی دارید. اگر این نگرش را در پیش بگیرید، امیدوار خواهید بود که کار یا پروژه ای را انجام دهید. مطمئناً ممکن است شکست بخورید. اما هرگز نخواهید فهمید که از چه چیزی ساخته شده اید تا زمانی که خود را در معرض آزمایش قرار دهید.
- موانع را مطالعه کنید تا بتوانید مسیر خود را به سوی پیروزی هموار کنید. هنگامی که مغلوب می شوید، درسی بگیرید و به قصد پیروز شدن در مرتبه بعد، به راه خود ادامه دهید.

منابع مورد استفاده:

۱- به مشکلات بخندیم، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه شادکامی و موفقیت، شماره ۴، فروردین

۱۳۸۴، صفحه ۳۸

۲- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

۳- هنر شاد زیستن، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین

4-Coping better with stress, the women health care center
Canada, 1998

5-10 Great lessons highly successful people have learned from failure, Katherine, Lifehack, 2020, (<https://www.lifehack.org>)

6-Edlin, Golanty: Health and wellness, eight edition, Janes and Bartlett publishers, 2004

7-10 Lessons failure teaches, Suzanne Kane, Psych Central, 2018, (<https://psychcentral.com>)

8-James Manktelow: Manage stress, Dorling Kindersley, 2007

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com