

## از اشتباه های خود درس بگیرید!

همه ما انسان ها در طول زندگی خود مرتکب اشتباه می شویم. اشتباه ها، یکی از منابع یادگیری است. پذیرش یک اشتباه، گام اول یادگیری است. تا زمانی که به اشتباه خود اعتراف نکنیم و خود را مقصر تلقی نکنیم و از مقصر دانستن دیگران دست بر نداریم، نمی توانیم از اشتباه خود بیاموزیم. انسان نمی تواند مصون از اشتباه باشد، اما می تواند از تکرار اشتباه در امان باشد. تا زمانی که از اشتباه خود یاد نگیریم، به اجبار آن را تکرار می کنیم. تنها سوالی که پیش می آید این است که: آیا آنقدر عاقل هستید که از این اشتباه ها درس بگیرید؟!

خوشبختانه اکثر اشتباه هایی که مرتکب می شوید قابل اصلاح هستند. انیشتین می گوید: "کسی که تا به حال اشتباهی نکرده یعنی اینکه تا به حال کار جدیدی را شروع نکرده است". عدم موفقیت و شکست ها، نشانگر این هستند که راه پیروزی راهی دشوار و پیچ در پیچ است. آن هایی که می خواهند از خود اثری ماندگار در دنیا باقی بگذارند، بر سر راه خود، ناگزیر از رویارویی با موانع و مشکلات هستند و هر چقدر هم که دانش و کفایت داشته باشند، باز از این مسئله مستثنی نیستند.

همه ما انسان ها در طول زندگی مان مرتکب اشتباه می شویم. باید بپذیریم که هر انسانی ممکن است اشتباه و خطا بکند؛ پس با سرزنش مکرر بر سر اشتباه های کوچک این چنین، نباید خودمان را آزار دهیم. بزرگترین اشتباهی که می توانید در طول زندگی مرتکب شوید این است که همیشه از اینکه مرتکب اشتباه شوید بترسید. سعی کنیم از نتایج رفتار نادرست خود درس بگیریم و آن ها را دوباره تکرار نکنید. فراموش

نکنیم به این دنیا آمده‌ایم که درست زندگی کنیم و کسب تجربه از تصمیم‌های اشتباه خود و دیگران در این مسیر طولانی، کمک شایانی به همه خواهد کرد. ولی متأسفانه برخی از خطاها به راحتی قابل گذشت نیستند.

انجام اشتباه طبیعی است، اما انجام دوباره همان اشتباه، به شخصیت فرد مربوط می‌شود. آشنایی ما با مهارت حل مسئله، این توانایی را به ما می‌دهد که اشتباه خود را به آسانی مورد بررسی قرار دهیم و از اشتباه بعدی ناشی از آن جلوگیری نماییم. فراموش نکنیم که آوردن بهانه و مقصر جلوه دادن دیگران هیچ کمکی به ما نخواهد کرد؛ بنابراین نه عجله کنیم و نه ناامید شویم، فقط صبورانه و بدون سرزنش خود به راه‌حلهایی که اکنون پیش روی‌مان قرار دارند، بیندیشیم. در مرحله بعدی باید خود را ببخشیم.

اگر هر لحظه به کارهایی که توانایی انجام آن را داشتیم یا باید می‌کردیم، فکر نماییم، راه کنار آمدن با شکست و اشتباه‌ها برای ما سخت‌تر خواهد شد. با مثبت‌اندیشی و واقع‌بینانه بودن می‌توانیم از این برهه زمانی سخت و دشوار کم‌کم و به خوبی گذر کنیم؛ پس باید موفقیت‌ها و کارهای درست خود را در کنار فراموش نمودن اشتباه خود، به خودمان یادآور شویم. از اشتباه‌های گذشتگان تان چه چیزهایی یاد گرفته‌اید که می‌توانید امروز استفاده کنید تا باعث بهتر شدن زندگی شما شود؟

توصیه‌های مهم:

🚩 اشتباه خود را شجاعانه بپذیرید. اولین کاری که باید در وقوع چنین رویدادهایی انجام دهید این است که بپذیرید که مرتکب اشتباه شده‌اید و مسئولیت آن را قبول کنید. مقصر کردن همه به غیر از خودتان، به شما هیچ کمکی نخواهد کرد و باعث خواهد شد که حتی نتوانید دلیل پیش آمدن آن اشتباه را بفهمید.

✚ هنگامی که کارها یکی بعد از دیگری خراب می شود، سعی نکنید که گناه را به گردن دیگران بیندازید. باید شهامت داشته و اشتباه خود را بپذیرد. یادتان باشد که حتی قابل ترین و کارآمد ترین افراد هم مرتکب اشتباه می شوند. اولین واکنش مشخص در برابر اشتباه باید این باشد که چگونه آن را اصلاح کرده و یا به کاهش زیان های حاصل از اشتباه برآیید.

✚ اشتباه را به عنوان یکی از منابع یادگیری در نظر بگیرید. اشتباه را نباید به عنوان پایان کار در نظر گرفت، بلکه اشتباه، شروع یادگیری است!

✚ به بازخوردها توجه کنید. بازخورد، می تواند توسط دیگران به ما داده شود. عدم تحقق انتظارات و خواسته های ما، یکی از قوی ترین شکل های بازخورد است که بیانگر این است که یا خواسته تان نادرست بوده و یا شما در تحقق خواسته خود ناتوان بودید.

✚ وقتی مرتکب اشتباه می شوید به خودتان اذعان کنید، زیرا اگر این کار را نکنید شخص دیگری با انگشت به شما اشاره خواهد کرد و به شما متذکر خواهد شد که اشتباه کرده اید. توصیه می شود یک بار عذر خواهی کنید و برای مسئله ای که پیش رو دارید، اقدام نمایید.

✚ باید یاد بگیرید به جای اینکه از اشتباه های خود عصبانی شوید، از آن ها درس بگیرید؛ در غیر این صورت، حتما در آینده دوباره این اشتباه ها را تکرار خواهید کرد.

✚ وقتی که اشتباه کردید خود را نیازید و خودتان را سرزنش نکنید، بلکه وقتی که از اشتباهتان یاد نگرفتید خود را سرزنش کنید، اما بازهم خود را نیازید!

✚ دلسرد نشوید. اینکه برای گرفتن پاداش های بزرگ حتماً باید ریسک های بزرگ هم بکنید دیگر کلیشه شده است. این را همیشه به یاد داشته باشید که موفق ترین ها، هیچ وقت آن هایی نیستند که

بی خطرترین و امن ترین راه ها را انتخاب می کنند. افراد موفق، کسانی هستند که از اشتباه های خود درس می گیرند!

عقلانی است که اشتباه را به صورت ریشه ای حل کرد. برای این منظور باید الگوهای اشتباه های خود را بیابید.

از تجربه های خود درس بگیرید. در انجام معاملات تجاری باید حواس تان باشد، که اگر اتفاق ناگواری افتاد بتوانید به عقب برگردید و همه ی عوامل نادرست را بررسی کرده و بفهمید که کدام قسمت ها را باید تغییر دهید.

از اشتباه های خود استقبال کنید و آن را فرصتی برای اصلاح خود و آینده ی کاری تان بدانید؛ از این فرصت استفاده کنید تا بتوانید همه چیز را دوباره به حالت مثبت درآورید.

لیستی از مهم ترین اشتباه های خود داشته باشید و هر از گاهی آنچه از این اشتباه ها فراگرفته اید را مرور کنید تا مطمئن شوید که حداقل اشتباه های بزرگ خود را تکرار نمی کنید.

به دنبال کاهش اشتباه های خود نباشید، بلکه به دنبال یادگیری بیشتر از اشتباه های خود باشید!

شخصیت تان را اصلاح کنید. نگذارید شکست ها، شما را از نظر احساسی از پا درآورند. به جای آن سعی کنید به دنیا ثابت کنید که لیاقت موفقیت را دارید. به جای خوردن غصه ی آنچه از دست دادید، به آینده فکر کنید. ببینید کجای کار ایراد داشته است. بدانید که شما لیاقت آن را دارید و فقط با کمی تغییر همه چیز، حتی بهتر از قبل خواهد شد. توانایی های تان را بشناسید و اشکالات تان را اصلاح کنید.

به خودتان نگیرید. فقط چون همه از ایده ها و عقاید شما خوش شان نمی آید، دلیل بر این نیست که شما کاسب به درد نخوری باشید! مردم همیشه کارهای تان را نقد خواهند کرد، اما این به آن معنی نیست که شما را نقد می کنند. پس به خودتان نگیرید و دلسرد نشوید.

از بروز شکست های بزرگ تر جلوگیری کنید. همیشه به عواقب و نتایج کارهای تان فکر کنید. نگذارید که افکار بد در ذهن تان رشد کنند. ممکن است انجام کاری برای تان دشوار باشد، اما به این فکر کنید که اگر آن کار را انجام ندهید، چه عواقب و شکست های بزرگ تری در انتظار تان خواهد بود.

### منابع مورد استفاده:

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

2-How to Learn From Your Mistakes, Scott Berkun,  
(<http://scottberkun.com>)

3-33 of Life's Most Powerful Lessons, Paid to Exist, 2018,  
(<http://paidtoexist.com>)

4-Ultimate List of 50 Life Lessons You Must Learn, Live Bold & Bloom, 2018, (<https://liveboldandbloom.com>)

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir