

شکست، پایان زندگی نیست !

روش های موثر برای پیروزی بر شکست

به شکست ها به عنوان یک واقعه نگاه کنید و آنها را فرصت هایی تلقی کنید که از

دست رفته اند. افرادی که معتقدند مشکلات و موانع، علت های موقت دارند، سریع ترمی توانند

از شکست ها و کاستی ها بهبود یابند. 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. موفقیت، همیشه به دنبال شکست می

آید، به شرط آن که از شکست های مان درس بگیریم!^۲

آن را شخصی نکنید. شکست را از هویت خود جدا کنید. فقط به این دلیل که راه موفقیت آمیزی

برای انجام کاری، هنوز پیدا نکرده اید، به این معنی نیست که شکست خورده اید. اینها افکار کاملاً مجزا

هستند، با این حال بسیاری ازما خطوط بین آنها را محو می کنیم. شخصی سازی شکست، می تواند

عزت نفس و اعتماد به نفس ما را تخریب کند.^۸

چنانچه در رسیدن به هدفی شکست می خورید، به خودتان بگویید: "اگر این دفعه

موفق نشوم، می فهمم که کجا اشتباه کرده ام؛ بنابراین دفعه بعد کار را درست انجام

خواهم داد." نه اینکه بگویید: "این ثابت می کند که همیشه شکست می خورم." سعی کنید وقت و

نیروی خود را بیهوده هدر ندهید.^۴

هرگز امید خود را از دست ندهید. تحمل نیش شکست، سخت است. اگر درمان معجزه آسایی

برای شکست وجود داشت، میلیاردها درآمد داشت، زیرا همه برای خرید آن صف می کشیدند. در حالی که هیچ توصیه یا اقدامی وجود ندارد که بازگشت پس از شکست را تضمین کند. این توصیه که هرگز امید خود را از دست ندهید در اصل، غلبه بر شکست است. به هر حال امید، یک احساس قدرتمند و تایید کننده زندگی است. پس از شعله ور شدن، به خود سوخت می دهد. امید را زنده نگه دارید و از هر شکستی که تجربه کرده اید عبور خواهید کرد.^۳

از سکونت در آن، دست بردارید. وسواس در مورد شکست شما، نتیجه را تغییر نمی دهد. در واقع، این فقط نتیجه را تشدید می کند و شما را در یک حلقه عذاب عاطفی، به دام می اندازد که این امر، شما را از حرکت ناتوان می کند. شما نمی توانید گذشته را تغییر دهید، اما می توانید آینده خود را شکل دهید. هر چه سریع تر یک قدم مثبت به جلو بردارید، سریع تر می توانید این افکار ناتوان کننده و انحصاری را پشت سر بگذارید.^۴

بررسی کنید، یاد بگیرید و تطبیق دهید. به شکست به صورت تحلیلی نگاه کنید. در واقع، با کنجکاوی، احساسات خشم، ناامیدی، سرزنش یا پشیمانی را به حالت تعلیق درآورید. چرا شکست خوردی؟ چه چیزی ممکن است نتیجه بهتری داشته باشد؟ آیا شکست کاملاً خارج از کنترل شما بود؟ پس از جمع آوری حقایق، عقب نشینی کنید و از خود بپرسید که من از این موضوع چه آموختم؟ به این فکر کنید که چگونه این بینش جدید را در آینده، اعمال خواهید کرد.^۵

همچون کوه استوار باشید! اراده خود را قوی کنید. ضعف، ترس، کم رویی و بی ارادگی در زندگی، موجب شکست و یاس می شوند. از این حالت ها دوری کنید.^۶

🌈 نیاز به تایید دیگران را رها کنید. اغلب ترس ما از شکست، ریشه در ترس خود از قضاوت شدن و از دست دادن احترام دیگران دارد. ما به راحتی تحت تأثیر آنچه مردم در مورد ما می گویند و وحشت زده می شویم، قرار می گیریم. یادتان باشد این زندگی شما است نه آنها. چیزی که یک نفر در مورد شما درست می داند، حقیقتی در مورد شما نیست، و اگر قدرت زیادی به نظرات دیگران بدهید، می تواند اشتیاق و اعتماد به نفس شما را از بین ببرد و توانایی تان برای موفقیت نهایی را ناتوان کند.^۷

🌈 واقع گرا باشید. چنانچه ضعفی دارید، برای اصلاح آن دست به کار شوید.^۲

🌈 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 خود، واقع بین نباشید. مفهوم این است که احساس شکست و افسردگی، شما را از انجام کارهایی که می تواند زندگی تان را تغییر دهد، باز می دارد.^۴(۱۱۶)

🌈 به اهداف خود وفادار باشید.^۲

🌈 دیدگاه جدیدی را امتحان کنید. دیدگاه و سیستم اعتقادی خود را از جنبه های منفی دور کنید: "اگر شکست بخورم به این معنی است که من احمق، ضعیف، ناتوان هستم و قرار است کوتاه بیایم" و تداعی های مثبت بیشتری را در آغوش بگیرید. "اگر شکست بخورم، یک قدم به موفقیت نزدیک تر هستم؛ چون دانشی که از طریق این تجربه به دست آورده ام، باهوش تر هستم."^۷

🌈 نشستن پس از یک شکست، هرگز برای رفاه کلی مفید نیست. همچنین شما را به جایی نمی رساند. اگر هنوز برنامه عملی را نهایی نکرده اید، این بدان معنا نیست که بیکار بمانید. کاری نکنید. ورزش. انجام دهید. از دوستان تان بازدید کنید. کتاب بخوانید. با انجام کارهایی برای مشغول ماندن، فعال هستید، نه واکنش پذیر.^۳

✚ 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.^۲

✚ برای ساختن آنچه در آن مهارت دارید، برنامه ای تهیه کنید. اکنون که لیستی از نقاط

قوت خود دارید، می توانید شروع به ساختن برنامه ای برای تقویت استعدادها و توانایی های خود

نمایید.چه چیزی منجر به موفقیت های گذشته شما شد؟ با استفاده از این ثروت مثبت و جستجوی راه

هایی برای سرمایه گذاری بر نقاط قوت خود، به شیوه ای صریح و فعال عمل خواهید کرد.^۳

✚ 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.^۲

✚ لیستی از نقاط قوت و ضعف خود تهیه کنید. پروژه ، شکست خورد .پول قابل توجهی از

دست دادید. شخص دیگری ترفیعی را دریافت کرد که شما احساس می کردید شایسته آن هستید .حالا

چیکار می کنید، بروید غر بزنید یا نقشه ای برای پشت سر گذاشتن این شکست بیاندیشید؟ یک مرحله

کلیدی در این فرآیند فهرست کردن نقاط قوت و ضعف است .شما باید بدانید که در چه چیزی مهارت

دارید و کجا باید نقاط ضعف خود را تقویت کنید تا مطمئن شوید که اشتباه های مشابه، را تکرار نمی

کنید.^۳

✚ انگیزه های خود را جستجو کنید. وقتی فعالیتی را شروع کردید که با شکست به پایان رسید،

انگیزه شما چه بود؟ آیا برای نفع شخصی، به قیمت از دست دادن دیگران تلاش می کردید؟ آیا برای به

دست آوردن آنچه می خواهید دستکاری، فریبکاری، دروغ گفتن یا اجتناب از مسئولیت های خود کردید؟

آیا در برخورد با دیگران بی ادب، بی ملاحظه، خواستار، سفت و سخت یا سازش ناپذیر بودید؟ انگیزه

های اساسی شما، نقش مهمی در موفقیت یا شکست نهایی هر اقدامی دارد. با انجام یک جستجوی صادقانه خود، برخی از مکاشفات دردناک را کشف خواهید کرد، اما این تنها راهی است که می توانید در بازگشت از شکست، پیشرفت کنید.^۳

✚ با شکست ها دست و پنجه نرم کنید. کسانی که نمی توانند با شکست ها دست و پنجه نرم کنند و یا به آنها، با خوش بینی بنگرند، چه کسانی هستند؟ خود افراد هستند که به پیشامد های ناخوشایند برچسب "همیشه" و "هرگز"، فکر می کنند.^۲

✚ به جای آنکه مشکلات تان را پنهان کنید، آنها را جدی بگیرید و درصدد حل شان برآیید.^۲

✚ 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.^۲

✚ شکست را بپذیرید، اما به تلاش خود ادامه دهید. موفقیت یا شکست به این بستگی دارد که به آن ادامه دهید یا نه! چه بخواهیم چه نخواهیم شکست موتور اصلی موفقیت است و ما را یک قدم به یک نتیجه موفقیت آمیز نزدیک تر می کند. البته این بدان معناست که شما باید به راه خود ادامه دهید و در تلاش برای رسیدن به هدف خود دست نکشید.^۱ مایکل جردن، زمانی گفت: "من می توانم شکست را بپذیرم، هر کسی در کاری شکست می خورد. اما نمی توانم تلاش نکردن را بپذیرم." شکست به جای اینکه به خودی خود هدف باشد، به وسیله ای برای رسیدن به هدف تبدیل می شود. به عبارت دیگر، شکست بخشی از سفر به سمت موفقیت است. همه در یک زمان شکست می خورند، بخش شجاعت، در ادامه تلاش است.^۱

✚ طرز فکر تان را عوض کنید. هیچ کس دوست ندارد احساس شکست کند ، یا تجربه ای را پشت سر بگذارد که منجر به شکست شود . اگر دلایل زیربنایی شکست متعلق به شماست، باید آنها را قبول کنید . با این حال، روی شکست تمرکز نکنید و یاد بگیرید که شکست را چیزی کاملاً متفاوت بدانید: " فرصتی برای یادگیری. " درست است، وقتی شکست اتفاق می افتد، احساس خوبی ندارد. آخرین چیزی که در ذهن شماست این است که چقدر از آن یاد گرفته اید . اگرچه ممکن است دشوار باشد، اما خود را آموزش دهید که در هر شکستی به دنبال درس بگردید . با شناخت و استفاده کامل از این درس ها است که سریع تر از تجربه شکست خورده ، رهایی خواهید یافت.^۳

✚ نگرش در مورد شکست ، می تواند همه چیز را تغییر دهد. وینستون چرچیل گفت: " موفقیت، توانایی رفتن از شکستی به شکست دیگر بدون از دست دادن اشتیاق است. " ^۱

✚ شجاعت باید کلید واژه شما باشد . اگر مرتکب اشتباه هایی شده اید، حتی اشتباه های جدی، همیشه فرصت دیگری برای شما وجود دارد . چیزی که ما آن را شکست می نامیم، زمین خوردن نیست، پایین ماندن است. نکته کلیدی این است که اجازه ندهید شکست پایان همه چیز باشد! شما باید به جلورفتن، ادامه دهید.^۱

✚ به دنبال حمایت باشید پشتیبانی خارجی می تواند به شما در پردازش و غلبه بر شکست ها کمک کند . یک دوست یا همکار ممکن است احساس شما را تأیید کند.^۹

✚ احساسات منفی را به صورت سازنده هدایت کنید. سعی کنید احساسات منفی را به سمت تبدیل شدن، به انگیزه مورد نیاز برای یافتن راه حل هدایت کنید . از خود بپرسید که چه کاری متفاوتی می توانستید انجام دهید و سپس یک برنامه عملی برای انجام آن به روشی متفاوت تشکیل دهید . در

حالی که مهم است که احساس خود را پس از شکست تأیید کنید، همچنین به این فکر کنید که چگونه می توانید از این احساسات برای درگیر شدن مجدد با اهداف خود استفاده کنید. یک برنامه ساختاریافته برای بررسی عادت ها و فرآیندهای خود داشته باشید تا بتوانید منبع اشتباه یا شکست را شناسایی کنید. پس از شناسایی علت، راه حل هایی را برای جلوگیری از اشتباه های آینده بررسی کنید.^۹

با شکست ها دست و پنجه نرم کنید! کسانی که نمی توانند با شکست ها دست و پنجه نرم کنند و یا به آنها با خوش بینی بنگرند، چه کسانی هستند؟ خود افراد هستند که به بر حسب همیشه و هرگز پیشامدهای ناخوشایند، فکر می کنند.^۴

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.^۴

مسئولیت را بپذیرید. شکست ممکن است ناشی از یک اشتباه، هدایت اشتباه و یا اشتباه در محاسبه باشد. نقش خود را بپذیرید و برای جلوگیری از اشتباه های بعدی اقدام کنید. پذیرفتن مسئولیت اشتباه های خود، به معنای پذیرش آنها و تلاش برای بهبود مهارت ها و فرآیندهای خود است. با صرف زمان برای تأمل در مورد شکست ها و ایجاد تغییرات برای جلوگیری از آنها در آینده، مسئولیت پذیری و تمایل خود را برای رشد از اشتباه ها نشان می دهید.^۹

هرگز اجازه ندهید کسی مزاحم شما شود و تمام روز شما را با تلخی و شکست همراه کند.^۵

✚ سطح مناسبی از مسئولیت را بپذیرید. این مهم است که یک سطح دقیق از مسئولیت شکست

خود را بپذیرید. زیاده روی ممکن است باعث شود که بی مورد خود را سرزنش کنید. از سوی دیگر، سرزنش دیگران یا شرایط ناگوار به خاطر شکست خود، شما را از درس گرفتن از آن باز می دارد. وقتی به شکست خود فکر می کنید، به دنبال توضیح باشید، نه بهانه. دلایل شکست خود را شناسایی کنید و تصدیق کنید که دفعه بعد چه کارهایی را می توانید متفاوت انجام دهید.^۸

✚ درباره شکست های معروف، تحقیق کنید. از توماس ادیسون گرفته تا والت دیزنی، شکست

های معروف کم نیست. مدتی را صرف تحقیق در مورد افراد مشهوری کنید که شکست خورده اند. احتمالاً متوجه خواهید شد که آنها بارها در طول مسیر، این کار را انجام داده اند. بسیاری از افراد موفق به طور مرتب شکست می خورند. بازیگران برای ایفای نقش، طرد می شوند، ورزشکاران، از تیم کنار گذاشته می شوند و صاحبان کسب و کار برای معامله رد می شوند. مطالعه کنید که آنها چه کردند تا به عقب برگردند. ممکن است مهارت هایی را بیاموزید که می توانند در زندگی به شما کمک کنند. دیدن این که شکست چیزی است که همه با آن دست و پنجه نرم می کنند می تواند مفید باشد.^۹

✚ شکست ها، فرصت هستند! همه شکست می خورند، و شما می توانید انتخاب کنید که از اشتباه

های خود درس بگیرید، یا می توانید در آنها گیر کرده باشید. افراد موفق اشتباه ها را فرصتی برای یادگیری و تغییر مسیر می دانند.^{۱۱}

✚ از خود بپرسید که چه چیزی می توانید یاد بگیرید. اگر برای یادگیری آماده باشید، شکست

می تواند معلم خوبی باشد! اشتباه کردید؟ آیا شما یک سری اشتباه انجام دادید؟ در مورد کارهایی که دفعه بعد می توانید متفاوت انجام دهید، فکر کنید. سپس مطمئن خواهید شد که شکست تان، به یک

درس زندگی تبدیل شده است که به شما کمک کرده چیزی یاد بگیرید. به جای اینکه شکست را بار سنگینی برای خود بدانید، به آن به عنوان پله ای برای رسیدن به اهداف تان نگاه کنید.^۸

نیاز به تایید، را رها کنید. اغلب، نیاز ما به جلب تایید دیگران می تواند باعث شود یک شکست کوچک، بسیار بزرگ تر به نظر برسد. شاید شما احساس می کنید که انتظارات را برآورده نکرده اید، اما مهم است که به خود یادآوری کنید که اهداف شما تنها متعلق به خودتان هستند. انرژی خود را به جای برآورده کردن انتظارات دیگران، بر روی اهداف شخصی خود برای آینده متمرکز کنید.^۹

شکست ها، نقاط ضعف شما را آشکار می کند. اگر بتوانید از احساسات شکست جدا شوید، به زودی می توانید ببینید که نشتی ها در قایق شما کجاست و برای رفع آنها گام بردارید.^{۱۱}

اقدام مداوم، نتایج ثابتی ایجاد می کند. قدرت از آنچه می توانید انجام دهید به دست نمی آید، بلکه از تسلط بر چیزهایی می آید که زمانی فکر می کردید نمی توانید انجام دهید. از این رو، بگذارید زمین بخورید، اما یاد بگیرید که گرد و غبار خود را پاک کنید و بلند شوید و به جلو بروید. کاری که هر روز انجام می دهید بیشتر از کاری که هر چند وقت یک بار انجام می دهید اهمیت دارد. پایداری، کلید موفقیت است.^{۱۰}

با ترس های خود، ناشی از شکست روبه رو شوید. اگر بیشتر عمر خود را صرف اجتناب از شکست کرده اید، زمانی که در نهایت اتفاق بیفتد، می تواند واقعاً ترسناک باشد. با این حال، مواجهه با ترس های تان می تواند کلید کاهش ناراحتی باشد. بیرون رفتن از منطقه راحتی خود را تمرین کنید. کارهایی را انجام دهید که ممکن است شما را طرد کند، یا چیزهای جدیدی را امتحان کنید که ممکن است شکست بخورید. با گذشت زمان، خواهید آموخت که شکست آن قدرها هم که تصور می کنید، بد

نیست. این به شما کمک می کند تا یاد بگیرید با ترس از شکست، به گونه ای روبه رو شوید که می تواند سازنده باشد و به شما در رسیدن به اهداف تان کمک کند.^۸

✚ باورهای غیرمنطقی را بشناسید. پس از تجربه یک شکست، ممکن است افکار منفی بیشتری داشته باشید، اما توجه به این نکته مهم است که این احساسات و باورها ممکن است منطقی نباشند. یکی از راههای مبارزه با این افکار، تأمل در موفقیت‌های تان است. فهرستی از موفقیت‌ها را تهیه کنید، هر چقدر هم که کوچک باشند، و قبل از انجام کار بعدی یا زمانی که احساس می کنید ترس شما را فرا گرفته است، با آن مشورت کنید.^۹

✚ شکست شما را مقاوم می کند. یکی از درس‌های بزرگ از تلاش و شکست، این است که بفهمید می‌توانید دوباره به جای خود برگردید و به راه خود ادامه دهید. می‌توانید بپذیرید که تلاش کرده اید و شکست خورده اید و از آموخته های خود برای ایجاد استراتژی بهتر، برای رسیدن به هدف خود استفاده کنید. این یک درس بزرگ زندگی است.^{۱۱}

✚ دشمن موفقیت، ترس از شکست است. این خود شکست نیست که خیلی خطرناک است، ترس از شکست است که ما را مجبور به انجام هیچ کاری می کند. مثل همه ترس‌ها، با روبه‌رو شدن بر آن غلبه می‌کنید. زمانی که ترس از انجام هیچ کاری بیشتر از ترس از انجام آن اشتباه باشد، آن زمان است که کار واقعی شما، آغاز می شود.^{۱۰}

✚ یک برنامه برای حرکت رو به جلو ایجاد کنید. هنگامی که اشتباه های خود را شناسایی کردید و جایی که می‌توانید از آنها درس بگیرید، آماده خواهید بود که برای حرکت رو به جلو برنامه ریزی کنید. به یاد داشته باشید که تمرکز روی مشکلات یا تکرار مجدد اشتباه ها، شما را درگیر نگه می

دارد. از فکر کردن "من یک شکست خورده هستم" دست بردارید و روی این فکر کنید که "من می توانم دوباره تلاش کنم." با آموخته های جدیدتان، به این فکر کنید که دفعه بعد چه کاری را متفاوت انجام خواهید داد. برنامه ای ایجاد کنید که به شما کمک کند اطلاعاتی را که به دست آورده اید عملی کنید.^۸

🔲 اشتباه ها مشکل ساز نیستند، اما استفاده نکردن از فرصت برای درس گرفتن از آنها

مشکل ساز است. اشتباه های خود را شناسایی کنید و به سرعت از آنها درس بگیرید. بسیاری از افراد موفق، نوعی شکست را تجربه کرده اند و آنها بر اساس آن درس ها، هستند. خوب یاد گرفتن شکست، یعنی یادگیری درک اشتباه ها. در هر اشتباهی، پتانسیل رشد وجود دارد.^۹

🔲 شکست باعث نوآوری شما می شود. شکست می تواند شما را بیشتر متمایل کند تا

استراتژی های مختلف را امتحان کنید، تا خطر را از دید دیگری ببینید. اگر از شکست نمی ترسید، به احتمال زیاد راهبرد های جسورانه ای را امتحان می کنید و ممکن است به چیزی بزرگ، ضربه بزنید!^{۱۰}

🔲 احساسات خود را بپذیرید. اجتناب از احساسات مرتبط با شکست، امری رایج است، زیرا ممکن

است باعث ناراحتی شوند. اما مهم است که یاد بگیرید چگونه آنها را بپذیرید. به خود اجازه دهید تا احساسات تان را بشناسد و آنها را نام ببرید. اگر احساس ناامیدی یا عصبانیت دارید، سعی کنید بفهمید که این احساس از کجا ریشه می گیرد و چه چیزی می توانید از آن بیاموزید. مثال: علی، ترفیع مورد انتظارش را به دست نیاورد و از ناتوانی در برجسته شدن، احساس ناامیدی می کند. او احساساتش را تجزیه و تحلیل می کند و می آموزد که ناامیدیش به خاطر خودش نیست، بلکه در انتظارش برای به

دست آوردن شغل است. او اهدافی را برای بهبود بهره وری خود تعیین می کند تا از همکارانش جدا باشد، نه اینکه تصور کند قبلاً این کار را کرده است.^۹

❖ شکست، به شما یادآوری می کند که تنها نیستید. باور کنید یا نه، شکست می تواند شما را به فرد بهتری تبدیل کند. پذیرش شکست، به عنوان بخشی از زندگی باعث می شود همدلی بیشتری داشته باشید و دیگران را کمتر قضاوت کنید. به احتمال زیاد به افرادی که می بینید سعی در انجام آن دارند کمک می کنید، و در مقابل، برای درخواست کمک و دریافت کمک در زمانی که به آن نیاز دارید، بازتر خواهید بود.^{۱۱}

❖ انجام کاری ناقص، به مراتب بهتر از انجام هیچ کاری به طور کامل است. تنها شکست واقعی این است که هیچ کاری انجام ندهید. بی عملی، همه چیز را در معرض خطر قرار می دهد. وقتی هیچ کاری نمی کنیم، به این معنی است که به جایی نمی رویم و این یک راه مطمئن برای ماندن در شکست است. تنها چیزی که برای شکست در پیروزی، لازم است این است که هیچ کاری انجام ندهیم.^{۱۰}

❖ اگر کارها و امور سخت هستند، سخت تر کار کنید. اگر شکست می خورید، از آن ها درس بگیرید. اگر بر مشکلات و سختی ها تمرکز کنید، مشکلات و دشواری های بیشتری خواهید داشت؛ اما اگر بر راه حل تمرکز کنید، فرصت های بیشتری به دست خواهید آورد.^{۱۲}

❖ مواظب روش صحبت با خود باشید، زیرا دارید گوش می دهید. خودگویی، می تواند فوق العاده زیان آور باشد، به خصوص پس از شکست. به خودگویی خود، رسیدگی کنید و اجازه ندهید که باعث شود احساس بی ارزشی کنید، به ویژه در عواقب یک شکست.^{۱۰}

❖ شکست، شما را با خودتان مهربان تر می کند. دیدن شکست در نور مناسب آن، باعث

می شود که عیب های خود را بیشتر ببخشید. کمتر کمال گرا خواهید بود و کمتر مستعد شک و تردید خواهید بود. این امر، به نوبه خود اعتماد به نفس شما را تقویت می کند و احتمال موفقیت تان را افزایش می دهد! بنابراین، شکست را در آغوش بگیرید، از آن نترسید. از آن درس بگیرید و از آن به عنوان پله ای برای موفقیت استفاده کنید.^{۱۱}

❖ اجازه ندهید عدم تمرکز، مانع رشد شما شود. در عوض، تلاش کنید بر کار فعلی تمرکز کنید. اولویت بندی کنید تا کارها را به ترتیب انجام دهید. تمام تلاش تان را انجام دهید که حواس تان پرت نشود و از همه مهم تر، اجازه ندهید مشکلات، مانع دنبال کردن رؤیاهای تان شوند. تا زمانی که پروژه تمام نشده است، دست از تلاش برندارید.^{۱۲}

❖ خود و احساسات تان را کنترل کنید. در برخورد با هر مشکلی، حفظ خونسردی و آرامش بسیار مهم است. اغلب اوقات افراد وقتی در مسیر خواسته های شان، با مانعی برخورد می کنند به شدت ناراحت و عصبانی می شوند. این واکنش کاملاً طبیعی هست، چراکه هیچ کدام از ما دوست نداریم چیزی بین ما و اهداف زندگی مان، قرار بگیرد و به محض اینکه چیزی می خواهد مانع رسیدن ما بشود عصبانی می شویم و نسبت به آن واکنش نشان می دهیم.^{۱۳}

منابع مورد استفاده:

1-10 Great Lessons Highly Successful People Have Learned From Failure, Katherine, Lifehack, 2020, (<https://www.lifehack.org>)

۲- از شکست پیروزی بسازید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

3-10 Ways to Come Back from Failure, Psych Central, 2023,
(<https://psychcentral.com/>)

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

۵- شور و اشتیاق، کلید موفقیت و نشاط در زندگی، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۶- اعتماد به نفس، اساس موفقیت ها و پیروزی های بزرگ، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

7-Five Ways to Make Peace with Failure, Forbes,
(<https://www.forbes.com>)

8-10 Healthy Ways to Cope With Failure, Very Well Mind, 2023,
(<https://www.verywellmind.com>)

9 Strategies for How To Deal With Failure (Plus Tips), Indeed,
2023, (<https://www.indeed.com/>)

10-7 Powerful Ways to Turn Every Failure Into Success, Mansueto
ventures, 2023, (<https://www.inc.com>)

11-6 Ways to Turn Failure Into Success, linked in,
2023, (<https://www.linkedin.com>)

۱۲- موانع را به پله هایی برای موفقیت تبدیل کنید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

