

# شکست؛ ابزار موفقیت

محمود امیربیگی - روان‌شناس



عنوان نوشتار برایتان کمی عجیب و ناملموس جلوه است. اما بد نیست بدانید، هیچ کسی نبوده است که بدون شکست به درجات بالای موفقیت در رشته‌ی خود (علمی، هنری، ورزشی و ...) رسیده باشد. نمی‌توانید نقاش موفقی را پیدا کنید که در خلق یک اثر هنری چندین بار شکست نخورده باشد. مخترع مطرحی را نمی‌یابید که بدون هیچ شکستی به آن چه هدفش بوده است، رسیده باشد ...

## به راستی چه رازی در پس شکست انسان در دستیابی به هدفش نهفته است؟

هنگامی که یک انسان موفق به زمین می‌افتد، به سرعت بلند می‌شود، از شکست خود درس می‌گیرد، طعم تلخ شکست را از یاد می‌برد و قصد می‌کند به سمت جایگاهی بلندتر حرکت کند. اگر زندگی مشاهیر بزرگ دنیا را به یاد آورید، متوجه می‌شوید تمام کسانی که به موقعیت‌های بزرگ دست یافته‌اند، زیر فشار ضربات شکست استخوانی خرد کرده‌اند. هر که در این حد از موقعیت قرار گرفته باشد، با مخالفت‌ها، ناامیدی‌ها، موانع و بدبختی‌های فراوانی رو به رو بوده است. شرح احوال و ماجرای زندگی انسان‌های بزرگ را به قلم خود آن‌ها بخوانید تا دریابید که چگونه هر یک از این افراد بارها و بارها توانسته‌اند در برابر موانع و مشکلات سر خم نکنند.

اما به راستی چه باید بکنیم تا از شکست‌ها برای رسیدن به اهدافمان استفاده کنیم و همانند بزرگان جهان آن را زمینه‌ی رسیدن به آرمان‌ها و آرزوهای‌مان قرار دهیم؟

در **گام نخست** باید **اشتباه خود را بپذیرید** و آن را به گردن دیگران نیاندازید. باید بپذیرید که مرتکب اشتباه شده‌اید و مسئولیت آن را قبول کنید. مقصر قلمداد کردن همه به غیر از خودتان، به شما هیچ کمکی نخواهد کرد و باعث خواهد شد که حتی نتوانید دلیل پیش آمدن اشتباه‌تان را بفهمید.

در **گام دوم** باید **از تجربیات درس عبرت بگیرید**. در سال آماده سازی برای آزمون سراسری باید حواستان باشد، که اگر اتفاق ناگواری افتاد بتوانید به عقب برگردید و همه‌ی فاکتورها و عوامل اشتباه را بررسی کنید و بفهمید که کدام قسمت‌ها را باید تغییر دهید. از این رو توصیه می‌شود همواره فعالیت‌هایی را که انجام می‌دهید در دفتر برنامه ریزی خود ثبت کنید. در

صورت نرسیدن به نتیجه‌ی دلخواه می‌توانید با مطالعه‌ی دفتر برنامه ریزی علل به نتیجه نرسیدن را پیدا کنید و با تغییر و ویرایش آن، اشتباهات خود را برطرف کنید. پس توصیه‌ی اکید این است که از اشتباهات استقبال کنید و آن‌ها را فرصتی برای اصلاح خود و آینده بدانید. از این فرصت استفاده کنید تا بتوانید همه چیز را دوباره به حالت مثبت و دلخواه‌تان درآورید.

در **گام سوم** سعی کنید **به اعصاب خود مسلط باشید**. مطمئن باشید اطرافیان شما (پدر، مادر، خانواده، معلم‌ها و ...) موفقیت شما را می‌خواهند و اگر با این دید به قضیه نگاه کنید هیچ‌گاه پس از شکست‌های جزئی صحبت‌های تند احتمالی آن‌ها شما را آزرده خاطر نمی‌کند. پس همواره یادتان باشد آن‌ها تمام تلاش‌شان این است که شما به هدف‌تان دست پیدا کنید، از این رو در صورت چنین رویدادی دلگیری و دلسرد نشوید.

در **گام چهارم** سعی کنید **شخصیت خود را اصلاح کنید**. منظور این است که نباید بگذارید شکست‌ها شما را از نظر احساسی از پا درآورند. به جای آن سعی کنید که به دنیا ثابت کنید که لیاقت موفقیت را دارید. به جای غصه خوردن، به آینده فکر کنید. ببینید کجای کار ایراد داشته است. این را بدانید که شما لیاقت دستیابی به هدف‌تان را دارید و فقط باید کمی تغییر در خود ایجاد کنید. در ذهن خود ثبت کنید که همه چیز حتی بهتر از قبل خواهد شد. از این رو توانایی‌های‌تان را بشناسید و اشکالات‌تان را اصلاح کنید.

در **گام آخر** باید بدانید **شکست‌های جزئی، شکست‌های بزرگ در پی دارند**. یعنی اگر از شکست‌های ابتدایی خود درس نگیرید و به آن‌ها بی‌توجهی کنید، شکست‌های بزرگ‌تر و چه بسا غیرقابل جبران برای‌تان رقم می‌خورد. از این رو همیشه به عواقب و نتایج کارهای‌تان فکر کنید. اجازه ندهید که افکار بد در ذهن‌تان رشد کنند. ممکن است انجام کاری برای‌تان دشوار باشد، اما به این فکر کنید که اگر آن کار را انجام ندهید چه عواقب و شکست‌های بزرگ‌تری در انتظارتان خواهد بود .

به یاد داشته باشید که برای گرفتن پاداش‌های بزرگ حتما باید ریسک‌های بزرگی را تجربه کنید. همیشه به یاد داشته باشید که موفق‌ترین‌ها، کسانی نیستند که بی‌خطرترین و امن‌ترین راه‌ها را انتخاب می‌کنند، بلکه کسانی هستند که از اشتباهات‌شان درس می‌گیرند.