



پیدل پیشرو

# شکست! از تو نمی‌هراسم

دکتر اکبر قربانی فرد - مشاور تحصیلی



یقیناً همه‌ی انسان‌ها در طول زندگی خود به نحوی طعم عدم موفقیت و شکست را چشیده‌اند. به همین خاطر شاید این مساله برای همه ما به یک امر عادی تبدیل شده باشد اما موضوع اصلی همان مجموعه اتفاقاتی است که بعد از وقوع یک شکست در زندگی پیش می‌آید.

بزرگان علم و دانش گفته‌اند که شکست مقدمه‌ای برای پیروزی است. اگر با عینک خوش بینی به این موضوع نگاه کنیم **شکست وجود ندارد، بلکه تجربه‌ها بیش تر می‌شوند.** شکست‌های چندباره نشان می‌دهند که مسیرهای قبلی، ما را به هدف مورد نظر نرسانده است و لازم است که مسیری جدید را دنبال کنیم تا به موفقیت برسیم.

ابتدا باید شکست خوردن را پذیرفت زیرا نفی کردن این موضوع مشکلی را حل نمی‌کند زیرا تا زمانی که چیزی را نپذیریم، نمی‌توانیم تغییرش دهیم. از طرفی نتیجه‌گیری و عبرت گرفتن از برخی شکست‌های قبلی، پایه و راهنمای مفید و مؤثری برای موفقیت‌های بعدی به حساب می‌آید.

برای رسیدن به پیروزی، بایستی از روش‌ها، اصول و ساختارهای شناخته‌شده‌ای پیروی کرد که قابل یادگیری و هم‌چنین کاربردی هستند. برای رسیدن به موفقیت، نیاز به کسب اطلاع، تغییر در نحوه‌ی تفکر و تحول در بسیاری از الگوهای رفتاری خویش است.

## برخی دلایل شکست

۱. **ترس از شکست خوردن احتمالی:** در نگاه اول باور کردنش کمی سخت به نظر می‌آید اما واقعیتی است که باید بپذیریم زیرا ترس موجب ایجاد عدم اعتماد به نفس می‌شود که این خود مقدمه‌ای برای پذیرش شکست است. کسی که از شکست خوردن می‌ترسد احتمالاً شکست خواهد خورد لذا توصیه می‌شود در این مواقع با افراد با تجربه همراه شوید آنها به شما کمک خواهند کرد که احساس امنیت بیشتری کرده و تصمیمات منطقی‌تری بگیرید.

۲. **نداشتن سرعت عمل:** افرادی که شکست می‌خورند معمولاً به کندی تصمیم می‌گیرند و زیاد هم تغییر عقیده می‌دهند. هرگاه یک تصمیم منطقی گرفتید، بهتر است آن را از دست ندهید و هر چه سریعتر آن را عملیاتی نمایید.

۳. **عدم استفاده از تجارب دیگران:** رفتن مسیری که از قبل دیگران آن را طی کرده‌اند جزء اتلاف وقت و منابع، حاصلی در پی نخواهد داشت.

۴. **غرور کاذب:** اینکه به هر قیمتی شده این کار را انجام خواهیم داد تصمیم معقولانه‌ای نیست زیرا باید تناسبی بین سود و زیان هر کاری باشد زیرا بعد ها دیگر پشیمانی سودی به دنبال نخواهد داشت.

۵. **عدم تحمل سختی‌ها:** به طور یقین در مسیر هر کاری که انجام می‌دهیم موانعی وجود خواهد داشت نباید آنها ما را از طی مسیر باز دارد لذا صبور بودن

و داشتن پشتکار شرط اولیه عبور از این موانع خواهد بود.

۶. **تفکرات متعصبانه و قالب‌های فکری ثابت:** اگر هر فردی بعد از شکست هیچ تلاشی برای بازنگری دیدگاه‌های قبلی خود ننماید به احتمال زیاد شکست مجددی را تجربه خواهد کرد.

**افراد موفق اغلب افرادی هستند که شکست می‌خورند اما از هر شکستی پله‌ای برای صعود و رسیدن به موفقیت‌ها می‌سازند.**

عامل اصلی که از تغییرات در زندگی انسان جلوگیری می‌کند ترس (ترس از شکست) است. ترس از تغییرات همواره مانع از پیشرفت انسان شده است. حتماً شما این جمله معروف را شنیده‌اید "اگر نمی‌ترسیدی چه می‌کردی؟" که اغلب اینگونه به این سؤال پاسخ می‌دهند "به جلو حرکت می‌کردم (به سوی موفقیت). به همین دلیل است که عده اندکی به دلیل اختراع یا کشف چیزی و یا موفقیت در کاری معروف شده‌اند. شجاعت، جسارت و پشتکار آنها، باعث شد تا به موفقیت دست یابند. آنها به موقع تغییرات را پذیرفتند و هرگز از شکست نترسیدند.

برای تغییرات در زندگی ابتدا باید **خود را تغییر دهیم:**

- شیوه‌ی تفکر خود را عوض کنیم.
- رفتار خود را تغییر دهیم.
- شیوه‌ی زندگی خود را تغییر دهیم.

برخی از **عادات و رفتارهای شخصی** خود را تغییر دهیم.

۱. اندیشه و تفکر مثبت داشته باشیم. (با تمرین و تکرار مثبت اندیشی را فرا بگیریم)
۲. مسیر سرنوشت خود را مشخص کنیم. بدانیم که با هر اقدامی بخشی از زندگی ما ساخته می‌شود.

**همواره از خود بپرسید:**

- می‌خواهید زندگی‌تان چگونه باشد؟
- می‌خواهید چه آینده‌ای برای‌تان رقم بخورد؟
- می‌خواهید مقصدتان کجا باشد؟
- پس برای اینکه زندگی‌تان تغییر کند لازم است بدانیم:
- باید چه باورهایی داشته باشیم.
- چگونه فکر کنیم.
- هر روز چه اعمالی انجام دهیم. (برنامه ریزی)

تنها افرادی که شجاعت و جسارت بالایی دارند به موفقیت می‌رسند. پس هرگز از شکست نترسید.