

رفاه ذهنی با یادگیری مهارت‌های زندگی

■ چگونه با شکست مواجه شویم؟

همه‌ی ما افراد موفق زیادی را می‌شناسیم. کسانی که در تجارت، تحصیل و زندگی بسیار خوب عمل کرده‌اند. بسیار پیش می‌آید که به آنها غبطه بخوریم که آخر چطور توانسته‌اند این قدر خوب عمل کنند؟ شاید هم خیلی وقت‌ها همه‌چیز را زیر سر اقبال بلند آنها و بخت سیاه خودمان دانسته‌ایم. چیزی که ما در ویتترین می‌بینیم، موفقیت و پیروزی آنها در زندگی است. ما محصول آماده را می‌بینیم. آن چه در مسیر تولید این محصول بوده، بارها شکست، نقصان و ناامیدی که گریبان این افراد را هم گرفته، از نظر ما پنهان است. افراد موفق، بیش از آن چه فکرش را کنیم در زندگی با شکست روبرو شده‌اند. یک نویسنده‌ی معروف و موفق، بارها آثاری نوشته که هیچ انتشاراتی‌ای مسئولیت چاپش را بر عهده نگرفته تا به امروز رسیده‌است. اما در این حالت، یک فرد موفق، چه حسی داشته؟ حتماً احساس وحشتناکی را درباره‌ی خودش تجربه کرده‌است، چنان‌که این ناامیدی برای تمام نوع بشر عمومیّت دارد. در هنگام شکست ممکن است حس کنیم که به زانو در آمده‌ایم، احساس گناه کنیم، سعی کنیم درباره‌اش فکر نکنیم و به خود وعده دهیم «بعداً که حالم بهتر شد، بهش فکر می‌کنم!» و حتی ممکن است تلاش کنیم این شکست را مانند رازی مگو از دیگران پنهان سازیم. حقیقت این است که شکست خوردن، واقعاً دردناک است!

خب، احساس بد پس از شکست که چیزی طبیعی و عمومی است. مهم آن است که پس از شکست، دوباره به کار برگردیم و تلاش کنیم. مثلاً فرض کنیم که تصمیم گرفته‌ایم فکری به حال چاقی مان بکنیم و کمتر بخوریم. پیش آمده که سست شده‌ایم و دست از کنترل غذای مان برداشته‌ایم. مهم این است که دوباره تلاش کنیم تا رژیم غذایی مان را رعایت نماییم. اگر امروز به‌طور حرفه‌ای عادت به ورزش کردن داریم، نتیجه‌ی این است که بارها از این برنامه چشم‌پوشی کرده‌ایم و باز به آن بازگشته‌ایم. یا مثلاً نوشتن را در نظر بگیریم. خیلی از ما شوق نوشتن را در خود حس کرده‌ایم و حتی برخی از ما این قدر خوش‌شانس هستیم که می‌توانیم حالا بنویسیم. خب البته هیچکدام از نویسنده‌ها از اول در این کار خیلی خوب نبوده‌اند! بارها شروع کرده‌اند و سعی کرده‌اند مشکلات را برطرف کنند و بیشتر بخوانند. حالا در نظر بگیریم که چقدر پیش آمده که از خودمان خشمگین شده باشیم و کاملاً ناراضی. در این حالت، دچار کمبود علاقه به خود هستیم. اما آدمی نمی‌تواند با کمبود حبّ‌ذات ادامه دهد، شاید حتی زودتر در این باره، دوباره شروع کنیم. اگر بچه‌دار شده باشیم، شاید گاهی از خود ناامید شویم: «من پدر/ مادر خوبی برای بچه‌ام نیستم!» ولی همیشه راهی برای جبران هست، کافی است

دوباره تلاش کنیم. خیلی مهم است که یادمان بماند، با این که ممکن است این پروسه زمان بر باشد، اما اگر دوباره و دوباره تلاش کنیم، بالاخره دری به موفقیت خواهیم گشود.

ولی راز موفقیت چیست؟ یا سؤال بهتر: راز مواجهه با شکست چیست؟ جواب ساده است: اصلاً رازی وجود ندارد! فقط باید مدام تلاش کرد، همین! شاید برای شروع تلاش دوباره پس از مواجهه با شکست، این راهها بتوانند مفید باشند:

۱- ذهن انعطاف پذیرتری داشته باشیم: وقتی مصّرانه در پی این هستیم که برنامه‌ای را دنبال کنیم، یا به هدفی برسیم، اما اتفاقات باب میل مان پیش نمی‌روند، ممکن است احساس ناامیدی کنیم و البته به نظرمان برسد که همه چیز از توان مان خارج شده است. اما اگر ذهنی انعطاف پذیرتر داشته باشیم، و به این فکر کنیم که «شاید نتوانم طبق نقشه پیش بروم، ولی مهم نیست چون بالاخره همه چیز عوض می‌شود!» دیگر توقف موقتی مان، خیلی هم به نظر فاجعه بار نمی‌آید. امیدمان را از دست ندهیم چون قرار نیست همیشه درجا بزنیم!

۲- بپذیریم که هر تلاش، یک درس برایمان به همراه دارد: هر شکست، در نهان خود خبری خوب به همراه داد. پیش از شکست، می‌اندیشیم راهی که می‌رویم جواب خواهد داد، که البته یک احتمال است. اما به کار بستن عملی آن شیوه، جواب نمی‌دهد. حالا چیزی می‌دانیم که پیش‌تر، درباره‌اش بی‌اطلاع بودیم. این فوق‌العاده نیست؟! حالا می‌توانیم برنامه‌ای تازه ترتیب دهیم، راهی تازه را بیازماییم و چیزی تازه بیاموزیم.

۳- کمک بخواهیم: وقتی در گیر و دار انجام کاری هستیم، خوب می‌دانیم که ممکن است یا شکست بخوریم، و یا آن که راهی بهتر برای انجام کار بیابیم. در بسیاری از مواقع، یافتن راهی بهتر ساده نیست. بهتر است در این مواقع، از اعضای خانواده یا دوستان قابل اعتمادمان کمک بخواهیم. راه حل را از آن‌ها جویا شویم. ممکن است آن‌ها راهی ساده و مشخص بشناسند و ما را از خودمان متعجب کنند که «پس چرا به فکر خودم نرسیده بود؟!» یا شاید روشی متهورانه و خلاقانه را پیشنهاد دهند. به هر حال، دوستان خوب و خانواده‌مان، نمی‌گذارند که به تنهایی با دشواری شکست روبرو شویم.

۴- به خودمان کمی استراحت دهیم: در حین تلاش برای رسیدن به هدفی، گاه ذهن و جسم مان نیاز به کمی استراحت دارد. بهتر است یکی، دو روز، یک هفته و یا بیشتر کار را رها کنیم. نمی‌توان زمان مشخصی را برای استراحت، در مواجهه با شرایط مختلف پیشنهاد داد. باید دید که چقدر، برای مان کافی است. بستگی به حس خودمان دارد! شاید در مدت استراحت، ایده‌ای تازه به ذهن مان آمد و یا چیزی آموختیم که ما را در رسیدن به هدف نهایی، یاری خواهد داد!

۵- چرایی اهمیت هدف را به خود یادآور شویم: تسلیم ساده‌ترین راه است، چرا که همواره انفعال ساده‌ترین کار ممکن بوده است. اما تسلیم، به این معنا نیز خواهد بود که ما چیزی مهم را از دست خواهیم داد، مثل شانس یاری دادن به کسی -در صورتی که هدفی خودخواهانه را دنبال

نمی‌کرده‌ایم. - در چنین شرایطی، باید توان خود را بازیافت نماییم و راهش، یادآوری این موضوع است که چه چیزی باعث شد که اصلاً وارد این مسیر شوم. همین یادآوری، قدرتی به ما خواهد داد تا دوباره تلاش خود را آغاز کنیم. هرچه اهمیت این هدف بیشتر باشد، آتش اشتیاق برای تلاش دوباره، تندتر خواهد بود.

در راه رسیدن به هدف، خواهیم دانست که ما افرادی کامل نیستیم. احساس گناهی که به هنگام شکست داشته‌ایم، متفاوت با احساس انسان‌های دیگر در مواجهه با همین شرایط نیست. همه‌ی ما مانند هم هستیم. پس وقتی تجربیاتمان را در مواجهه با شکست با یکدیگر به اشتراک می‌گذاریم و نیمه‌ی پر لیوان را می‌بینیم، در حقیقت روحیه و توانایی شروع دوباره را با هم شریک شده‌ایم.

منبع: سایت 1pezeshk.com