

چطور از هر شکست پلی بسازیم برای رسیدن به موفقیت؟

چطور از شکست هایمان درس بگیریم و به سمت موفقیت قدم برداریم؟



تمام موفقیت ها و شکست ها بستگی به خود شخص دارد. این ما هستیم که با کارهایی که خواسته یا ناخواسته انجام می دهیم به موفقیت یا شکست نزدیک می شویم. نتیجه، پایان و سرانجام کار هر چه باشد همه و همه به خود ما بستگی دارد.

شکست می تواند مقدمه و پل پیروزی و موفقیت باشد و یا برعکس شکست می تواند آخر و پایان کار هر شخص و کسب و کاری باشد. شما می توانید از شکست هایمان درس بگیرید و دوباره از نو شروع کنید و یا این شکست ها زندگی و آینده ی شما را اداره کنند.

اما سوال مهم اینجاست:

دلیل اصلی این شکست ها و موفقیت ها در چیست؟

شاید بارها و بارها از خودتان پرسیده اید که چرا فلان شخص در زندگی اش هیچ چیزی نداشته ولی الان یکی از موفق ترین اشخاص است. دلیل این امر می تواند به دو مورد مهم برگردد:

✓ این شخص خودش خواسته که در زندگی اش موفق شود و در کنارش تلاش هم کرده است
✓ تفکرات شما هر چه باشد چه مثبت و چه منفی، به وجود آورنده شکست ها و موفقیت های شماست

تیم "کافه نیاز" در این مقاله به شما خواهد آموخت که چرا افکار تان می تواند پایه ریز موفقیت ها و شکست هایتان باشد.

با ما همراه باشید

۱. افکار تان را کنترل کنید



ما انسانها روزانه حدود ۹۰ درصد از مکالمه هایی که داریم با ضمیر درونی یا همان ضمیر ناخودآگاهمان است. هر آنچه که در پیش روی ما و در زندگی رخ می دهد نتیجه ی افکار ماست. این ما هستیم که با افکارمان آینده ی خودمان را رقم می زنیم. این ما هستیم که با فکر کردن به گذشته و مشکلات، بدبختی های بیشتری را نصیب خودمان می کنیم.

اگر به خودتان بگویید:

این پروژه هم مثل پروژه های قبلی به شکست میخوره چون حس ششم همینو میگه و همیشه این حس درست گفته.

مطمئن باشید با این طرز تفکری که دارید نه در این پروژه بلکه در هر کار دیگری هم شکست خواهید خورد. این نوع صحبت های درونی، دقیقاً شما را به سمت شکست هدایت می کند. این نوع افکار، افکار سمی و به شدت خطرناک هستند و قطعاً بازخوردهای آن را در زندگی خواهید دید. اگر می دانستید این نوع فکر کردن چقدر به آینده تان ضرر می زند به هیچ عنوان حتی یک لحظه هم منفی فکر نمی کردید.

به جای اینکه با خودتان با لحن منفی صحبت کنید بهتر است همیشه بهترین ها را به خودتان لقب دهید. مثلاً بگویید:

✓ من فوق العاده ام

✓ من بهترینم

✓ من در زندگی خوشحال و خوشبختم

✓ امروز روز خیلی خوبی هست و اتفاقات خوبی هم خواهد افتاد

✓ هر روز به تمام خواسته هایم نزدیک و نزدیک تر می شوم

✓ و

افکار، نگاه و نوع نگرش مثبت شما به اطراف و مشکلات، می تواند آینده شغلی و آینده زندگیتان را رقم بزند. پس قبل از هر نوع تفکری سعی کنید آن را کنترل کنید و سپس بر زبان جاری کنید.

۲. بدترین اتفاقی که می تواند با شکست خوردن به وجود بیاید چیست؟



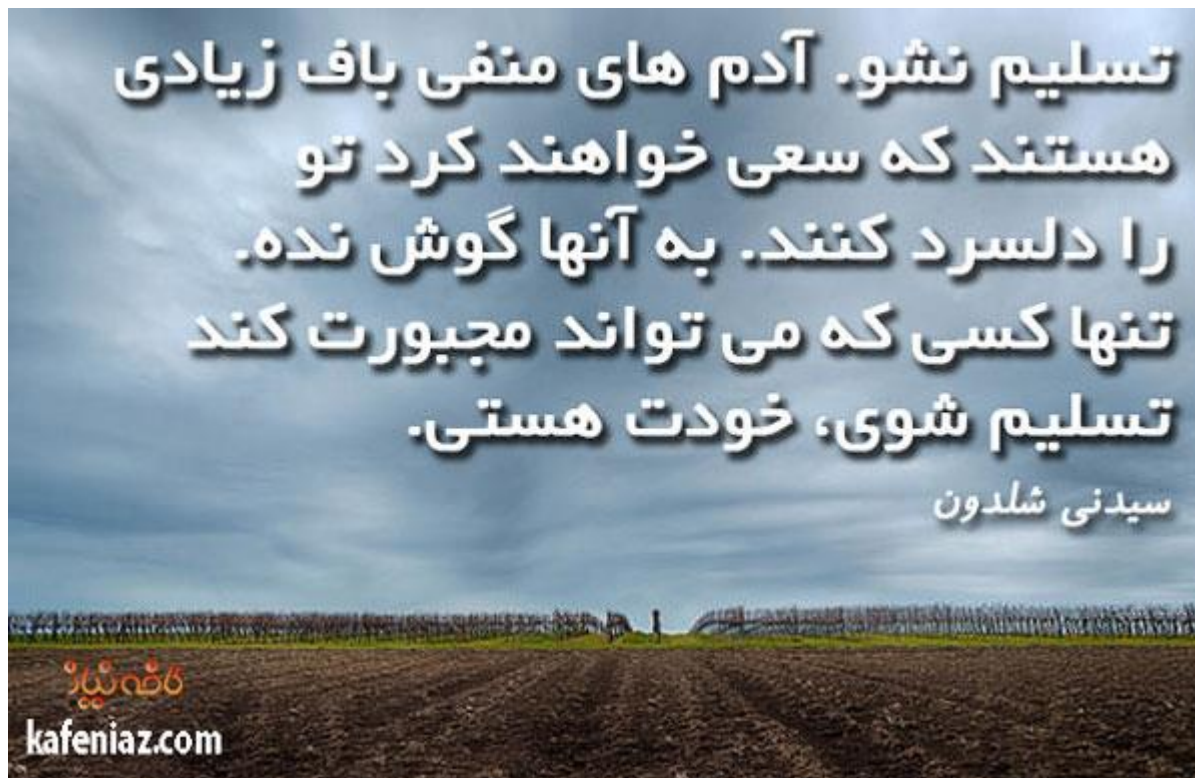
پاسخ به این سوال می تواند شما را از یک فرد ترسو به یک فرد ریسک پذیر تبدیل کند. این ریسک کردن است که می تواند به یک باره شما را از فرش به عرش برسد به شرطی که بدانید چه موقع و چطور از آن استفاده کنید. سعی کنید به این موضوع فکر کنید: بدترین نتیجه در شکست الزاماً بدترین اتفاق نخواهد بود.

اما واقعاً بدترین اتفاق در هنگام شکست خوردن چه می تواند باشد؟

- ✓ اگر شکست بخورید می توانید از شکست هایتان درس بگیرید و در آینده از آن استفاده کنید
- ✓ امکان دارد این شکست خوردن ها و ریسک کردن ها، شما را به موفقیت برساند.
- ✓ ممکن این شکست ها، تجربیات و مهارت هایتان را بالا ببرد.
- ✓ آیا با یک یا چند بار شکست خوردن ورشکست و درمانده خواهید شد؟
- ✓ آیا با شکست خوردن همه چیز را تمام شده خواهید دانست؟

در اصل تمام شکست ها از درون شروع می شود. همان جایی که شما با افکار منفی با خودتان صحبت می کنید که این می تواند پایه ریز یک شکست باشد.

۳. چیزی به عنوان شکست وجود ندارد



این عین حقیقت است: **واقعاً چیزی به نام شکست وجود ندارد**، مگر اینکه شما با افکارتان اوضاع را طور دیگری وانمود کنید. ما انسانها هر اوضاع بدی که به نفع ما نباشد را یک شکست می دانیم. به طور مثال اگر قرار است در یک مذاکره برنده شوید و سود بسیاری نصیبتان شود برعکس می شود و مذاکره به سرانجام نمی رسد و شما این را به شکست نسبت می دهید.

از همین مورد می توان به سود خودتان استفاده کنید. با کسب مهارت های بیشتر در مواردی که لازم دارید می توانید روی خودتان سرمایه گذاری کنید. سعی کنید **مهارت های مذاکره** را یاد بگیرید نه اینکه بخواهید شکست را قبول کنید. این نوع سرمایه گذاری ها همان کسب تجربه و همچنین درس گرفتن از شکست های احتمالی در زندگی می تواند باشد.

۴. انگیزه تان را بعد از هر شکست بالا ببرید



شکست خوردن و بالا بودن انگیزه دو مقوله ی کاملاً مجزا از هم هستند. هر وقت شکست خوردید مهمترین نتیجه ای که در بر دارد این است که انگیزه تان را دوباره به دست بیاورید. بدست آوردن انگیزه با حرکت نکردن شما به سمت اهدافتان روز به روز پایین خواهد آمد.

برای اینکار سعی کنید به روش زیر عمل کنید:

- ✓ یک کاغذ و قلم بردارید و دلیل های شکست تان را به صورت کامل بنویسید. هر چه این دلیل ها بیشتر باشد راحت تر خواهید فهمید که چرا شکست خورده اید.
- ✓ از شکست هایی که خورده اید درس بگیرید. شما زمانی موفق خواهید شد که از یک سوراخ دو بار گزیده نشوید.
- ✓ بعد از هر شکست مهم این است که دوباره بلند شوید و روی پای خود بایستید. تلاش کنید و با انگیزه به کارتان ادامه دهید.

✓ کاری که مورد علاقه تان است را انجام دهید. با کاری که مورد علاقه تان است حتماً ثروتمند خواهید شد به خاطر اینکه هرگز خسته نخواهید شد. خستگی در کارهایی که مورد علاقه تان است، معنی ندارد.

سخن آخر

هر شکست می تواند یک فرصت مناسب باشد به رسیدن به اهداف. اما شکستی که شما را به حرکت وادار نکند، شکستی که انگیزه کافی به شما ندهد، هیچ ارزشی ندارد.