



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

(مقابله با شکست)

برای غلبه بر شکست ، باید اهمیت شکست را درک کنید

هر چقدر هم که در مورد اهمیت شکست در زندگی دلیل و برهان بیاوریم، در مواجهه با آن، آن قدر درگیر ناراحتی هایش هستیم که به سختی می توانیم منفعتی در آن ببینیم. وقتی تمام آن چیزی که از شکست می بینیم و درک می کنیم، درد و شکنجه است، غلبه بر شکست برای رسیدن به اهداف و آرزوها دشوار می شود.

پنج راهکار :

1- باور کنید که هیچ چیز ارزشمندی ، آسان به دست نمی آید . به مقصد رسیدن زمان بر است ، اما طی این زمان و همان طور که مسیر رسیدن به هدف را طی می کنیم ، شخصیت مان ساخته می شود و به شناخت های جدیدی دست می یابیم ، حتی شاید معنای عمیق تری در زندگی مان کشف کنیم .



2- از آدم های منفی باف دوری کنید ، زیرا آنها با تمام توان شان

آماده سرزنش شما هستند : ذهن انسان برای دور ماندن از درد و ناراحتی ، بی وقفه کار می کند و خستگی ناپذیر است و در واقع هر کاری می کند ، تا از هر نوع دردی، در هر اندازه ای که هست جلوگیری کند. منفی باف ها همیشه با تمام توان شان در اطراف تان هستند تا از دید خودشان از شما انتقاد کنند. اما شما به آنها گوش ندهید. حرف ها و غر زدن هایشان را نشنیده بگیرید تا بتوانید به شکست تان به چشم یک تجربه ارزشمند نگاه کنید.

3- موفقیت نشانه هایی دارد ، در هر فراز و نشیبی دنبال این نشانه ها بگردید

. هر چند شکست می تواند دشوار باشد ، اما زمان خوبی برای جست و جوی نشانه هاست. زیرا موفقیت سرخ هایی دارد، دنبال شان بگردید تا پیدایشان کنید. افراد موفق چه کرده اند ، چقدر طول کشیده است تا به مقصدشان برسند؟ چند بار شکست خورده اند ؟ مردم معمولاً باور نمی کنند که بیشتر افراد موفق، بارها و بارها شکست خورده اند ، اما قابل توجه ترین وجه تمایز شان این است که ادامه داده اند.



- تهران - میدان 7 تیر خیابان قائم مقام -نرسیده به خیابان فجر- نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL:www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

4- به شکست مانند یک فرصت نگاه کنید تا بر ترس هایتان غلبه کنید.

اصل درد و لذت (pain – pleasure principle) کاملا واقعیت دارد ما همیشه برای اجتناب از ناراحتی و درد ، بیشتر تلاش می کنیم تا برای به دست آوردن خوشی و لذت . اما اگر بتوانیم این درک و تمایل را تعدیل کنیم و برای رسیدن به اهداف خود بر ترس هایمان غلبه کنیم ، یک دگرگونی و تحول روی خواهد داد، یک احساس شگفت انگیز و باور نکردنی که نتیجه این تغییر بوده و تجربه ای است پر ارزش که مسیر رسیدن به اهداف را برای تمام عمر، هموار می کند.

5- از شکست به عنوان تجربه ای آموزنده استفاده کنید.

شکست باید فرصتی باشد تا از اشتباهاتمان درس بگیریم و تجربه کسب کنیم. اگر بتوانیم از این دانش و تجربه بهره ببریم ، مهارت کسب کنیم و رو به جلو حرکت کنیم ، اتفاقات شگرفی رخ خواهند داد. از خودتان بپرسید ، چرا شکست خوردید ؟ کجای کارتان اشتباه بود ؟ چه اقدام متفاوت دیگری می توانستید انجام دهید ؟ آیا ایراد از برنامه تان بوده است ؟ آیا به این دلیل شکست خورده اید که از مورد



- تهران - میدان 7 تیر - خیابان قائم مقام - نرسیده به خیابان فجر - نبش کوچه سام - پلاک 17 - طبقه 4
- تلفکس : 5- 88349670 (021) - فاکس : 88349673 (021)
- URL: www.parsnamaddata.com
- E-mail : info@parsnamaddata.com

مورد مهمی غفلت کرده اید ؟ آیا عادت بدی دارید که ممکن است باعث

شکست تان شده باشد ؟ درسی بگیرید و از این عبرت و آگاهی برای ارتقای خودتان و تلاش دوباره استفاده کنید.

خوشحال بودن در این حالات کار بسیار دشواری است ، ولی راههایی هست که شما می توانید بر روی نکات مثبت شکست خود تمرکز کنید و کمتر برنجید .

آینده نگر باشید

انسانهای هوشمند و متفکر به طور مداوم در زندگی خود مسایل را تجزیه و تحلیل می کنند آنها همواره برای مسایل جسمی و عاطفی خود برنامه ریزی دارند. همیشه به دنبال راه حل برای مشکلات و یا رسیدن به خواسته خود در آینده دور یا نزدیک هستند .

اشتباهات خود را بپذیرید

خودتان بهتر از هر شخص دیگری می توانید متوجه شوید که کجای مسیر را اشتباه آمده اید. اگر جایی متوجه شدید که اشتباه کردید نیازی نیست خود را سرزنش کنید. با این حال اشتباه خود را پیدا کنید و آن را خوب بشناسید.