



موسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - تبریز)



پیام مشاور شماره ۶۹ - بهار ۹۷

دوست عزیز سلام:

موفقیت آسان به دست نمی آید. برای اینکه در زندگی موفق باشید، باید یاد بگیرید که بعد از هر شکست دوباره بلند شوید و تلاش خود را از سر بگیرید. اینکه چند بار شکست می خورید اهمیتی ندارد، مهم آن است که هر بار بپاخیزید و نگذارید شکست، جلودار شما باشد. در پیام زیر موضوع شکست از لحاظ روانشناسی مورد بررسی قرار گرفته است.

(من شکست نخوردم)



تصور کنید در آزمونی شرکت کردید و نمره مردودی گرفتید. به نظرتان شنیدن این جمله منصفانه است که شما به عنوان یک انسان شکست خورده اید؟ یا شاید بهتر باشد که بگوییم عملکردتان در این آزمون، شکست خورد؟ این دو جمله چه تفاوتی دارند؟

تفاوت شان در این است که وقتی گمان می کنید به عنوان یک انسان، شکست خوردید، حتماً به خودتان برچسب شکست خورده می زنید و این نتیجه را به سایر آزمون ها و موقعیت ها تعمیم می دهید. در اینجا طبیعتاً احساس ناامیدی و درماندگی می کنید.

مارتین سلیگمن در نظریه "درماندگی آموخته شده" بر این نکته تاکید دارد: اگر شکست ها را به یک عامل ثابت و درونی درباره خودتان، مثل توانمندی ها یا شخصیت تان، استناد دهید، به احتمال بسیار قوی افسرده و تسلیم می شوید و شکست تان را به موقعیت های دیگر تعمیم می دهید.

جمله "من شکست خوردم"، مشکل دیگری نیز دارد. این جمله کاملاً درست نیست. تصور کنید فردی بیست و پنج ساله اید. دانشجوی مقطع ارشد هستید، شغل خوبی دارید، خانواده، دوستان و مشغله های خاص خود را دارید. وقتی به شما گفته می شود که در آزمون رد شدید، آیا بدان معناست که در تمام این رفتارها و رابطه ها شکست خوردید؟

"رفتارها شکست می خورند نه افراد"

فایده استناد شکست هایتان به رفتارهای مشخص، این است که می توانید رفتارتان را تغییر دهید. اما تصورش هم بسیار سخت است که چطور می شود کل وجود یا شخصیت تان را تغییر دهید.

خودتان را انسانی در نظر بگیرید که مجموعه ای از رفتارهای بالقوه و بالفعل است. چند رفتار در طول روز، هفته و سال از شما سر می زند؟



آموخته ام ... که زندگی دشوار است. اما من از او سخت ترم!



مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خراسانی)



پیام مشاور شماره ۶۹ - بهار ۹۷

هزاران رفتار؟ میلیون ها رفتار؟ اگر رفتاری به نتیجه نرسد و مؤثر واقع نشود، آیا به نظرتان آن رفتار کم اهمیت بوده است یا اینکه شما کلاً آدم شکست خورده ای هستید؟

فرض بر اینکه یک رفتارتان با شکست رو به رو شد، چه تعداد از چه تعداد دیگر رفتارهایتان به موفقیت می انجامد؟ اگر رفتار منجر به شکست را تعمیم ندهید و آن را محدود به همان موقعیت و زمان مشخص بدانید، احتمالاً در آینده می توانید هزاران رفتار موثر دیگر را مد نظر داشته باشید، رفتارهایی که به طور بالقوه در موقعیت ها و زمان های مختلف، موفقیت آمیز خواهند بود. محدود کردن شکست هایتان به موقعیت، زمان و رفتار مشخص باعث می شود که با انعطاف پذیری بیشتری، موفقیت را در آینده دنبال کنید.

"می توانم بیشتر تلاش کنم"

وقتی در کاری شکست می خورید، قطعاً به دلایل مختلفی می توانید اشاره کنید. می توانید شکستتان را به بدشانسی، ناتوانی، سختی تکلیف و کم کاری خود نسبت دهید. اگر علت شکستتان را ضعف و ناتوانی خود بدانید (به عنوان مثال، "من کودن هستم") به احتمال قوی، افسرده می شوید، دست از تلاش برمی دارید، انگیزهتان برای یادگیری کاهش پیدا می کند و در تکلیف بعدی نیز تسلیم می شوید.

مطالعه مارتین سلیگمن نشان می دهد که شکست به تنهایی منجر به افسردگی نمی شود، بلکه **چگونگی تفسیرتان از شکست** از اهمیت بیشتری برخوردار است.

استناد شکست هایتان به عوامل پایدار درونی مثل ناتوانی، پیش بینی کننده قوی افسردگی در آینده به شمار می رود. اگر آدم نگرانی هستید و اصرار دارید شکست هایتان را به بی کفایتی و نقص های شخصیتان نسبت دهید، همیشه درباره شکست های احتمالی خود در آینده نگران خواهید بود. و برعکس اگر به خودتان این اجازه را داده اید که بعد از شکست باز هم بیشتر تلاش کنید، شکست های احتمالی در آینده کمتر خواهد بود.





مؤسسه آموزش عالی خاوران
(فردوسی - خاوران)



پیام مشاور شماره ۶۹ - بهار ۹۷

"برخی رفتارها را تمام و کمال انجام دادم"

وقتی به هدف‌تان دست نمی‌یابید، ممکن است چنین نتیجه‌گیری کنید که هر کاری در آن موقعیت انجام دادید، شکستی بیش نبوده است. چنین نتیجه‌گیری‌ای به نظرتان درست است؟ تصور کنید که به مدت یک سال مشغول کاری بودید و بعد اخراج شدید. آیا می‌توانید نتیجه‌گیری کنید که تمام کارهای شما در این مدت، بی‌فایده بوده است؟

اغلب اوقات بر این باوریم که اگر کاری را تمام و کمال انجام ندهیم، پس هیچ کاری انجام نشده است و به طور کلی اتلاف وقت بوده است. این نوع تفکر همه یا هیچ درباره روابط، کار یا هر چیز دیگری کاملاً منطقی‌ترین و خردستیزانه است، زیرا نگاه به زندگی صرفاً از موضع "نمره کامل" باعث می‌شود که اهمیت لحظات و تجارب زندگی روزمره را نادیده بگیرید.

در واقع، اگر بخواهید منطق زیربنایی این فکر اشتباه را قبول کنید، باید فرض را بر این بگذارید که هر شروع کاری و رابطه‌ای اتلاف وقت است، مگر اینکه به نوعی مطمئن شوید تا ابد ادامه می‌یابد. دقیقاً تا آخرین روزی که زندگی می‌کنید.



برگرفته از نشریه مشترک وزارت علوم و دانشگاه تهران شماره ۱۸۱