



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه



وزارت علوم تحقیقات و فناوری  
دفتر مشاوره و سلامت

به نام خدا

شماره  
سال هفدهم  
اردیبهشت ۱۳۹۶

# پیام مشاور

PAYAM-E MOSHAVER

نشریه مشترک دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران



## شادی هر انسانی با نوع نگاه او به زندگی آمیخته است...

شماره مقاله  
۹۶۰۲۱

آشنایی با مفهوم شادمانی و موفقیت

## از شادمانی تا موفقیت



لذت‌های جسمانی و مادی شده‌ایم. پیامد این سبک زندگی، کسالت، تنهایی و نگرانی برای از دست دادن اندوخته‌ها یا دست نیافتن به خواسته‌هاست. بدین ترتیب احساس خود ارزشمندی ضعیف و ضعیف‌تر شده و فرد به سمت بحران کشیده می‌شود. زیرا انسان اصولاً برای چیزهای عمیق‌تر آفریده شده است. و بایستی پس از رسیدن به برخی نیازها و خواست‌های جسمانی و مادی به دنبال هدف‌هایی فراتر باشد.

در این سطح موفقیت به معنای داشتن چیزهای زیبا و راحت و آسوده زندگی کردن است، البته داشتن چیزهای خوب و زندگی در آسایش و رفاه هیچ اشکالی ندارد، اما اگر فرد به این سطح بسنده کند و تنها برای رسیدن به نیازهای این سطح احساس خوشحالی و موفقیت نماید، باور می‌کند که موفقیت برابر است با داشتن لباس‌های گران‌بها، رانندگی با اتومبیل پر سرعت، زندگی در خانه پر زرق و برق و خوردن غذاهای متنوع و خوشمزه. با این نگاه و چنین تحلیلی از موفقیت هرگز نمی‌توان قبول کرد که یک انسان فقیر هم می‌تواند موفق باشد و در نتیجه چیزهایی نظیر ارزش و اهمیت خانواده، دوستی، تحصیل، اجتماع و ایمان از یاد خواهد رفت.

که دور نمای عمیق‌تری نسبت به مفهوم شادمانی و موفقیت پیدا کنیم و اجازه دهیم سطوح پایین‌تر، پله‌ای برای رسیدن به سطوح بالاتر باشند، ولی راهنما و کنترل‌کننده سطوح بالاتر نباشند. اکنون با سلسله مراتب شادمانی و موفقیت آشنا می‌شویم:

### شادمانی و موفقیت در سطح اول

شادمانی در سطح اول به واسطه ارضای نیازهای جسمانی و مادی حاصل می‌شود. برای مثال خوردن یک غذای خوشمزه یا خرید یک اتومبیل گران قیمت.

شادمانی در این سطح لازم است و به حفظ سلامت جسمانی، روانی، ادامه زندگی و رفاه می‌انجامد. اگر تنها دلیل شادمانی یک فرد جستجوی لذت‌های جسمانی و مادی باشد، به سرعت احساس شادمانی‌را از دست خواهد داد، چرا که شادمانی حاصل شده از این طریق، یک باره ایجاد می‌گردد و سپس اثر آن به سرعت از بین می‌رود. به عبارتی این نوع شادی کم عمق و ناپایدار است. از آنجا که این لذت فقط متوجه خود ماست و به ما اجازه نمی‌دهد به کسی جز خودمان بیندیشیم، یک باره متوجه می‌شویم که در حال انباشتن و اندوختن هستیم و تسلیم

جستجوی شادمانی، زندگی موفق و دوری از رنج خواسته هر انسانی است، اما در دنیایی که فقر، بیماری، تبعیض، فقدان، جنگ، درد و ناراحتی به شکل‌های مختلف خودنمایی می‌کند، چگونه می‌توان احساس شادمانی و موفقیت کرد؟ چگونه می‌توان دور از رنج ماند و زندگی با کیفیتی داشت؟

بسیاری از روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و متفکران معتقدند که ریشه بیشتر ناخرسندی‌های انسان از درک ضعیف او از معنای وجودی و هدف‌گایی زندگی ناشی می‌شود. میزان درک انسان از چرایی زندگی و علت وجودی خودش، سهم به‌سزایی در میزان شادمانی، احساس موفقیت، و تحمل رنج دارد. به عبارت دیگر، شادی هر انسانی با نوع نگاه او به زندگی آمیخته است. در تعریف شادمانی و موفقیت، سلسله‌مراتبی مطرح شده است، که با توجه به ویژگی‌های هر سطح، مفهوم شادمانی و موفقیت تعاریف متفاوتی خواهد داشت. نکته جالب توجه این است که این مفاهیم در هر چهار سطح برای انسان لازم و مفید و برای سلامت جسمانی و روانی او ضروری است. به عبارت دیگر، سطوح پایین‌تر شادمانی و موفقیت نیز در نوع خود مهم اند و نباید نادیده یا کم‌اهمیت شمرده شوند؛ اما نکته مهم این است

### شادمانی و موفقیت در سطح دوم

شادمانی در این سطح ارضای منطقی تر نیازهاست. این نیازها به صورت میل به بهتر شدن، موفق بودن، باعث شگفتی دیگران شدن، محبوب و قدرتمند شدن است. بی تردید اینها امیال بدی نیستند و حرکت به سمت آنها می تواند مفید باشد، زیرا مهارت های بیشتری را طلب می کند. برای مثال شما به عنوان یک دانشجو اگر بخواهید در کلاس موفق باشید ممکن است در رقابت سالم با دوستانتان شرکت کنید و این امر موجب پیشرفت شما در تحصیل شود. پس شادمانی با این هدف تناقضی ندارد حتی آن را تایید می کند. اما مشکل در این سطح، زمانی آغاز می شود که این مرحله پایان راه شادمانی تلقی شود و همه فکر و تلاش فرد صرفاً بر موضوع برنده شدن متمرکز شود. با این نگاه اگر شما به نمرات دلخواه خود دست پیدا کنید و نسبت به سایرین احساس برتری کنید، دیگر چیزی برای خوشحال بودن نخواهید داشت. از طرفی اگر فرد تمام شادمانی خود را در گرو نتایج، قیاس ها و قضاوت ها بداند، شاد نخواهد بود، زیرا همواره نسبت به دیگران مظنون بوده و با هراس «از دست دادن» زندگی می کند؛ نسبت به افرادی که از او بهترند خشم و انزجار دارد؛ نسبت به افراد پایین تر احساس تحقیر و حقارت دارد؛ پنهان کاری می کند؛ احساس پوچی، خشم، اضطراب و پرخاشگری پنهان، حسادت و حرص زیاد برای بیشتر جلوه کردن دارد و در درون احساس حقارت و تحقیر می کند. خلاصه آن که اگر همه شادمانی فرد در گروه مولفه های سطح دوم باشد در نهایت بحران در انتظار او خواهد بود.

موفقیت در این سطح، با برنده بودن، قدرت و کنترل داشتن، دست یابی به هدف ها و محبوبیت در میان دیگران برابری می کند. خواستن موارد فوق به خودی خود هیچ مشکلی ندارد، مثلاً کسی که هنرپیشه معروف سینما، ورزشکار محبوب، متخصص یا دانشجویی نمونه است، می تواند احساس موفقیت را تجربه کند اما اگر حصول به این موقعیت ها موجب شود که فرد خود را بسیار برتر از دیگران ببیند، و رمز موفقیت خود را برتری داشتن خلاصه کند، این طرز تفکر موجب می شود که سعی کند از دیگران بهتر باشد و به دیگران نشان دهد که توانمندتر از آنان است. چنین نگاهی دنیا را به کابوسی از شک، حسادت و ترس از دست دادن تبدیل می کند و تغییر این موقعیت می تواند طعم موفقیت را بطور کلی از بین ببرد.

همه ما نیاز داریم ضمن رسیدن به موقعیت هایی نظیر آنچه گفته شد در جستجو شادمانی و موفقیت عمیق تر و پرمعناتری باشیم که در سطح سوم نمودار می شود.

### شادمانی و موفقیت در سطح سوم

شادمانی در سطح سوم تعهد داشتن به دیگران و تعامل و ارتباط مثبت با دیگران است، این مقطع نوعی از شادمانی است که از تلاش برای ساختن دنیایی بهتر ناشی می شود و ایجاد تغییرات مثبت از طریق فداکاری های کوچک و بزرگ آن را تقویت می کند.

این امر می تواند از طریق پیوند داشتن با یک موسسه خیریه برای کمک به افراد نیازمند و آسیب دیده، مراقبت از خانواده و دوستان، انجام یک حرکت مثبت برای یک انسان، گفتن یک جمله زیبا و امیدبخش به یک انسان بی پناه و مانند آن تحقق یابد. در این سطح انسان در جستجو حقیقت، عشق و مساوات، صلح و اتحاد است. این سطح از شادمانی از سطح دوم فراتر می رود، زیرا در جهان تاثیرگذارتر است و ماندگارتر. اما اگر انسان همه شادمانی خود را در گرو عشق، مساوات، صلح، اتحاد بی نقص و کامل ببیند و خود را به طور مطلق مسئول همه این موارد بداند دچار نا امیددی، یاس و نابودی آرمان ها، دور شدن از آرزوها و انتظارات می شود و احساس شادمانی نمی کند چرا که هیچ انسانی کامل نیست و علی رغم سخت کوشی بسیار نمی تواند کمال را به ارمغان آورد.

اگر شادی در سطح سوم به معنای انجام یک کار مثبت در دنیا باشد، موفقیت در این سطح زمانی حاصل می شود که کار مفیدی برای کسی انجام شود. فردی که اینگونه می اندیشد اعتقاد دارد که حتی اگر پول زیادی به دست آورد یا نسبت به دیگران متمایز و شاخص باشد، زمانی موفق خواهد بود که بتواند با دوستان نیازمند وقت بگذراند، پای صحبت اعضای خانواده ای که دچار مشکل اند بنشیند، به یک دوست تنها نامه ای بنویسد یا موجب آسایش انسانی بشود که در سختی بوده است.

این سطح به فرد اجازه می دهد تا با دیگران همکاری کند و با شاد شدن آنها شاد شده و احساس موفقیت کند. این سطح بایستی فرد را برای سطح چهارم آماده کند، در غیر اینصورت قهرمان شدن اهمیت زیادی پیدا خواهد کرد و شخص فکر می کند مجبور به نجات دنیا بوده و باید خود را وقف انسان ها کند تا احساس موفقیت نماید. تمرکز زیاد در این سطح فرد را به سطح دوم باز می گرداند. ارزیابی وی را درباره موفقیت به مواردی از قبیل تهیه خانه برای همه نیازمندان و برقراری عدالت وابسته می سازد و بالاخره احساس مسئولیت زیاد برای دنیا، او را آسیب پذیر و ضعیف می سازد.

### شادمانی و موفقیت در سطح چهارم

شادمانی در این سطح از طریق ایمان به قدرت خداوند حاصل می شود و فرد ایمان دارد که خداوند خواست های او را به شکلی هدایت می کند که در نهایت شادمانی درونی را تجربه کند. این سطح از سایر سطوح عمیق تر و پر دوام تر است چرا که با اعتماد کامل و تسلیم در برابر رضایت خداوند همراه است. این بدان معناست که اعتقاد داشته باشیم خداوند، همیشه بهترین ها را برای ما می خواهد و توانایی جاودانی برای کامل کردن همه ما را دارد.

با این نگاه انسان برای رسیدن به خواسته ها و هدف هایش پرشور و علاقمند تلاش می کند پایدار و صبور حرکت می کند و با ایمان و توکل به خداوند دستاوردهای ظاهری را تنها ملاک شادمانی خود نمی سازد.

اگر شادمانی در این سطح با ایمان و توکل به خداوند حاصل شود، موفقیت در این سطح نشأت گرفته از قدرت لایزال الهی است. با این دیدگاه، فرد به این ادراک می رسد که خداوند چیزهای خوب را برای کل عالم آفریده است و او تنها کسی است که می تواند به عهد خویش درباره انسان وفا کند، در این سطح فرد می داند که نمی تواند یک باره نجات دهنده همه انسان ها باشد، بنابراین ضمن تلاش خالصانه اش هرچه بیشتر تسلیم خداوند می شود و به او اعتماد می کند، پس هرگز ناامید نمی شود و حتی در شکست های ظاهری زندگی نکته های مثبت پنهانی را می یابد و موفقیت را پیش بینی می کند. اعتماد کامل به خداوند و ایمان به تدابیر او موجب می شود که فرد استوار و ثابت قدم گام بردارد و حتی در هنگام شکست، ناامید و مایوس نباشد. توجه به این نکته ضروری است که مفهوم شادمانی و موفقیت در سطح چهارم هرگز با سکون و ایستایی برابر نیست بلکه حرکت، تلاش و اشتیاق فراوان در کنار توکل به خداوند را می طلبد.

همچنان که پیشتر اشاره شد، همه این سطوح برای انسان لازم است. اما نباید در هیچ یک از این سطوح غرق شد. به علاوه؛ سطوح بالاتر نباید در کنترل سطوح پایین تر باشند. برای مثال اگر شادمانی در سطح سوم که همان ارتباط و تعامل مثبت با دیگران است با سطح دوم که میل به موفقیت و برتری طلبی است هدایت شود، فرد به بی راهه کشیده می شود و هدف فرد از انجام یک کار خوب برای دیگران به سمت قهرمان شدن نزد دیگران و مطرح کردن خود منحرف می شود.





شماره مقاله ۹۶۰۲۲

دیدن چیزهایی که همه می بینند و فکر کردن درباره آن به شیوه ای متفاوت

## خلاقیت، آموختنی است



به گزینه های جدید دست پیدا کنیم. اگر همیشه به شیوه های قبلی فکر کنیم، همان دست آوردهای قبلی را کسب خواهیم کرد. خلاقیت به ما کمک می کند تا به پیرامونمان از منظر مختلفی بنگریم و به دنبال پاسخ های مختلف باشیم. لذا لازم به نظر می رسد که زمانی را برای کسب توانمندی در این مهارت اختصاص دهیم و با تمرین تلاش کنیم این مهارت را در خود ارتقا دهیم.

اما پیش از بررسی راهکارهای موجود برای ارتقای خلاقیت بگذارید تعریفی دقیق از خلاقیت ارائه دهیم. خلاقیت به دو گروه عمده تقسیم می شود: **خلاقیت فنی**، و **خلاقیت هنری**.

خلاقیت فنی بیشتر در افرادی متبلور است که نظریه پردازی می کنند و طرح هایی برای امور مختلف از جمله حل مسئله ارائه می کنند. خلاقیت هنری بیشتر دربرگیرنده توانایی و استعداد در خلق آثار هنری است. این نوع از خلاقیت از ملزومات خلق آثار هنری است و هنرمند باید خلاقیت هنری داشته باشد تا بتواند به کارهای نو دست بزند. هر چند در راهکارهایی که در ادامه مطرح شده خلاقیت به طور کلی در نظر گرفته شده است، تمرکز راهکارها بیشتر بر خلاقیت فنی است.

خلاقیت یکی از مهم ترین مهارت هایی است که موجب ارتقای کیفیت ابعاد مختلف زندگی موثر می شود. ممکن است خلاقیت را بیشتر موجب توانمندی های شغلی بدانیم، اما خلاقیت در روابط بین فردی ما نیز بسیار تاثیرگذار خواهد بود. اهمیت این مهارت تا جایی است که متخصصان حیطة بهداشت روان تفکر خلاق را در زمره ده مهارت اصلی زندگی قرار داده اند و آن را با مهارت حل مسئله مرتبط می دانند. در واقع، خلاقیت به ما کمک می کند تا در برخورد با مسائل بتوانیم گزینه های مختلف را به عنوان راه حل در نظر آوریم و بتوانیم از بین آنها بهترین را برگزینیم.

اساس خلاقیت، کسب اطلاعات درباره نظاممندی های حاکم و در نهایت توانمندی در شیوه های موثر فکر کردن است. پس بر خلاف آنچه ممکن است تصور شود، خلاقیت بر مبنای اقدام بدون تفکر و تکانشی نیست و داشتن دانش در حیطة مورد بحث برای بروز خلاقیت از ملزومات است.

یکی از باورهای نادرست درباره خلاقیت این است که هنر خلاق بودن استعدادی خدادادی است. در حالی که این مهارت نیز مثل سایر مهارت ها می تواند کسب شود و رشد و پرورش پیدا کند. اگر راهکارهای ارتقای مهارت خلاقیت را به کار بندیم می توانیم

### ۶. لازم نیست همیشه بهترین باشیم

آرمان گرایی و تمایل برای اینکه همیشه بهترین باشیم، قدرت خطرپذیری و احتمالاً خلاقیت را در ما از بین می برد. اینکه بخواهیم همیشه پیرو افراد موفق باشیم و پا جای پاهای آنها بگذاریم، این فرصت را از ما می گیرد که راه های مختص خودمان را بیابیم.

### ۹. خلاق بودن را انتخاب کنیم

شاید این یکی از مهم ترین گام ها در مسیر رشد خلاقیت باشد. با وجود آگاهی از اهمیت خلاقیت، شاید بیشتر ما به سبب موانع و مسائلی که در کودکی سر راهمان بوده است به این باور رسیده باشیم که خلاقیتمان در کودکی از بین رفته است، به قسمی که دیگر نمی توانیم آن را احیا کنیم. این باور غلط است. شاید برخوردهای نامناسب در کودکی یا نبود محیط غنی برای پر بار کردن خلاقیت ما در آن زمان، مانع بالندگی قدرت خلاقیت در ما شده باشد، اما امروز خودمان می توانیم انتخاب کنیم که به آن محدودیت ها تن ندهیم و به سراغ فنونی برویم که ما را در این مهارت توانمند می کنند. این ما هستیم که می توانیم بهانه ها را کنار بگذاریم و مسئولیت ارتقای خلاقیتمان را از همین امروز به عهده بگیریم.

خلاصه آنکه، مهارت خلاقیت از جمله مهارت های بسیار مهم در زندگی روزمره ماست که باید جدی گرفته شود و برای ارتقای آن تلاش شود. می توانیم با به کارگیری برخی راهکارها این مهارت را در خود ارتقا دهیم و برای افزایش سطح کیفی زندگی حرفه ای و البته روابطمان از آن یاری بگیریم.

### ۴. بارش فکری را تقویت کنیم

در مواجهه با هر مسئله ای ممکن است راهکارهای زیادی به ذهنمان برسد. پیش از آنکه درباره آنها قضاوت یا آنها را حذف کنیم، بهتر است به آنها اجازه تولد و ظهور دهیم. هیچ کدام از گزینه ها را دور نیندازیم. اجازه دهیم ذهنمان آزادانه و شناور به دنبال راه های جدید باشد و گزینه های مختلف را به ما پیشنهاد دهد. بعداً فرصت دآوری درباره آنها و گزینش بهترین راه را خواهیم داشت، اما در گام نخست فقط اجازه دهیم متولد و بارور شوند.

### ۷. پیاده روی کنیم

بسیاری از ما عادت داریم به سبب مقتضیات شغلی یا دلایل دیگر ساعت های طولانی بنشینیم، اما متأسفانه این کار برای سلامت جسمی و روانی ما مضر است. به علاوه، این نشستن های طولانی تاثیر نامطلوبی بر قدرت خلاقیت ما دارد. بر اساس نتایج یک تحقیق در دانشگاه استنفورد، دانشجویانی که پیاده روی می کردند در جلسات خلاق تر و درگیرتر با موضوع ظاهر شده اند. بسیاری از افرادی که در کارهای خود موفق اند نیز برنامه منظم پیاده روی دارند.

### ۸. استراحت کردن را جدی بگیریم

ذهن ما برای فعالیت سازنده و خلاقانه به استراحت و تفریح نیاز دارد. باید زمانی را به استراحت اختصاص دهیم و هیچ کاری نکنیم. برخی منابع حتی پیشنهاد می کنند که وقتی احساس می کنیم ذهنمان خالی از آرای جدید است، بهتر است برای مدتی هیچ کار نکنیم تا ذهن اعجاز خلاقانه خود را نشان دهد.

### ۱. به خودمان ایمان داشته باشیم

شاید یکی از مهم ترین ویژگی های افراد خلاق این است که باور دارند که خلاق اند. این باور کمک می کند تا فرد اطمینان داشته باشد که می تواند پاسخ را پیدا کند.

### ۲. انعطاف پذیر باشیم

یکی دیگر از ویژگی های بارز افراد خلاق انعطاف پذیری در شیوه های فکر کردن است. این افراد به دنبال راه های سنتی برای حل مسئله نیستند. حتی وقتی نیازی احساس نمی شود، به سراغ اندیشیدن به راه های تازه و جدید می روند. به واقع این افراد با شیوه های اندیشیدن سنتی قانع نمی شوند.

### ۳. پذیرای تجارب جدید باشیم

افراد خلاق با آغوش باز به استقبال تجارب جدید و نگرش های جدید می روند. آنها خود را ملزم می دانند که برخی مواقع در انتظار تغییر باشند. به عبارت دیگر زندگی برای آنها سرشار از چالش ها و تجارب جدید است؛ باید به استقبال آنها رفت و تلاش کرد که مجراهای جدیدی برای دیدن دنیا در ذهن باز شود.

### ۵. از نیمکره راست مغز غافل نشویم

یکی از وظایف مهم این نیمکره مغزی خلاقیت است. تقویت این نیمکره می تواند به افزایش مهارت خلاقیت کمک کند. برای فعال کردن بیشتر این نیمکره پیشنهاد های مختلفی ارائه می شود، برای مثال می توانیم از گردش در طبیعت لذت ببریم، داستانی بخوانیم و آن را به شکل تصویری در ذهنمان بازسازی کنیم و از همه مهم تر کودک درونمان را فعال نگاه داریم.

صاحب امتیاز مرکز مشاوره دانشگاه تهران

مدیرمسئول دکتر حمید یعقوبی

سردبیر حمید پیروی

دبیر تحریریه مریم نوری زاده

همکاران این شماره مریم نوری زاده، فاطمه حسین پور،

یلدا طبسی، دکتر حسن حمیدپور

ویراستار سپیده معتمدی

امور اجرایی علی صیدی

طراح گرافیک امیرحسینی

تیراژ ۱۰۵,۰۰۰ نسخه

فکس ۶۶۴۱۶۱۳۰

تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون،  
پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه

مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
<http://counseling.ut.ac.ir>

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم  
[www.iransco.org](http://www.iransco.org)

آدرس ایمیل نشریه پیام مشاور  
[payamemoshaver@ut.ac.ir](mailto:payamemoshaver@ut.ac.ir)



## دانلود رایگان

مجموعه کامل نشریات و  
کتاب‌های مرکز مشاوره دانشگاه

خواهشمندیم با ارسال کد بهترین مقاله ماه در  
جهت دهنی و بهبود نشریه خود، ما را یاری  
نمایید.

۰۹۳۵۲۵۰۰۴۶۸

شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۱۷

افسردگی  
depression  
با حرف بزیم  
Let's Talk



تفاوت رفتار شکست خورده با فرد شکست خورده

## من شکست نخوردم



### "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 تکالیف 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.

تفکر همه یا هیچ درباره  
روابط، کار یا هر چیز دیگری کاملاً  
منطق گریز و خردستیزانه است



اسناد شکست‌هایتان به عوامل پایدار درونی مثل

ناتوانی، پیش‌بینی‌کننده قوی افسردگی در آینده به شمار می‌رود. اگر آدم نگرانی هستید و اصرار دارید شکست‌هایتان را به بی‌کفایتی و نقص‌های شخصی‌تان نسبت دهید، همیشه درباره شکست‌های احتمالی خود در آینده نگران خواهید بود. و برعکس، شکست‌های احتمالی در آینده کمتر خواهد بود اگر به خودتان این اجازه را داده اید که بعد از شکست باز هم بیشتر تلاش کنید.

### "برخی رفتارها را تمام و کمال انجام دادم"

وقتی به هدف‌تان دست نمی یابید، ممکن است چنین نتیجه گیری کنید که هر کاری در آن موقعیت انجام دادید، شکستی بیش نبوده است. چنین نتیجه گیری ای به نظرتان درست است؟ تصور کنید که به مدت یک سال مشغول کاری بودید و بعد اخراج شدید. آیا می توانید نتیجه گیری 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 منطق گریز و خردستیزانه است. زیرا نگاه به زندگی صرفاً از موضع "نمره کامل" باعث می شود 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 رابطه ای اتلاف وقت است، مگر اینکه به نوعی مطمئن شوید تا ابد ادامه می یابد. دقیقاً تا آخرین روزی که زندگی می کنید.

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؟ تفاوتشان در این است که وقتی گمان می کنید به عنوان یک انسان شکست خورده، حتماً به خودتان برچسب شکست خورده می زنید، این نتیجه را به سایر آزمون‌ها و موقعیت‌ها تعمیم می دهید. طبیعتاً احساس ناامیدی و

درماندگی می کنید. مارتین سلیگمن در

نظریه "درماندگی آموخته شده" بر این نکته تأکید دارد: اگر شکست‌ها را به یک عامل ثابت و درونی درباره خودتان، مثل توانمندی‌ها یا شخصیت‌تان، اسناد دهید، به احتمال بسیار قوی افسرده و تسلیم می شوید و شکستتان را به موقعیت‌های 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 مشغله‌های خاص خود را دارید. وقتی به شما گفته می شود که در آزمون رد شدید، آیا بدان معناست که در تمام این رفتارها و رابطه‌ها شکست خوردید؟

### "رفتارها شکست می خورند نه افراد"

فایده اسناد شکست‌هایتان 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 شخصیتتان 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؟ هزاران رفتار؟ میلیون‌ها رفتار؟ اگر رفتاری به نتیجه نرسد و موثر 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 مدنظر داشته باشید، رفتارهایی که به طور بالقوه در موقعیت‌ها و زمان‌های مختلف، موفقیت‌آمیز خواهند بود. محدود کردن شکست‌هایتان به موقعیت، زمان و رفتار مشخص باعث می شود که با انعطاف پذیری بیشتری، موفقیت را در آینده دنبال کنید.