

روش های غلبه بر ترس از شکست

برای آگاهی از دلایل ترس از شکست ابتدا لازم است که معنای واقعی "شکست" را بدانیم. همه ی ما تعاریف متفاوتی از شکست داریم، به این دلیل ساده که ما دیدگاه ها ، ارزش ها و عقاید متفاوت داریم. شکست برای یک نفر ممکن است برای دیگری ، تنها تجربه ی یک یادگیری مهم باشد.

بسیاری از ما حداقل در برخی موارد ، از شکست می ترسیم. اما ترس از شکست در واقع زمانی رخ می دهد که ترس موجب توقف در کارهایی شود که می توانند ما را به سمت دستیابی به هدف هایمان هدایت کنند.

ترس از شکست ممکن است به دلایل مختلفی مربوط شود. برای مثال، داشتن والدین انتقاد گر و غیرحمایت کننده یک دلیل برای اکثر افراد است. از آنجاییکه این افراد به طور مداوم در کودکی تحت تاثیر انتقاد و دیدگاه منفی قرار داشته اند، این احساسات منفی را در بزرگسالی هم با خود حمل می کنند.

هم چنین تجربه یک رویداد دردناک در مرحله ای از زندگی نیز می تواند یک عامل باشد. برای مثال، اینکه شما چندین سال پیش یک ارائه مهم در حضور دیگران داشته اید و عملکردتان بسیار ضعیف بوده است. ممکن است این تجربه به اندازه ای برایتان وحشتناک بوده است که در شما ترس از شکست در دیگر کارها را ایجاد کرده است. و شما آن ترس را حتی الان، پس از سال ها با خود حمل می کنید.

نشانه های ترس از شکست

اگر شما ترس از شکست دارید احتمالاً برخی از نشانه های زیر را تجربه کرده اید:

- اکراه و اجتناب از امتحان کردن چیزهای جدید یا درگیر شدن در پروژه های چالش زا.
- تخریب خود برای مثال ، به تعویق انداختن کارها، اضطراب شدید یا شکست در پیگیری هدف ها
- اعتماد به نفس و عزت نفس پایین و به کارگیری اظهارات منفی درباره خودتان مثلاً " من به اندازه کافی برای پیشرفت خوب نیستم"
- کمال گرایی یعنی تمایل به تلاش برای کارهایی که می دانید آنها را با موفقیت و به طور کامل به پایان خواهید رسانید.

شکست ، یک نگرش

حرکت در مسیر زندگی بدون تجربه شکست تقریباً غیرممکن است. افرادی که همیشه سعی در حرکت بسیار محتاطانه دارند، معمولاً به جایی نمی رسند. آنها اصلاً زندگی نمی کنند. چیز شگفت انگیز در مورد شکست این است که کامل اختیار با ماست که چگونه به آن نگاه کنیم .

ما می توانیم انتخاب کنیم که شکست را به منزله "پایان دنیا" و بی کفایتی خود بدانیم. یا نگاهمان به شکست به عنوان موقعیتی برای یادگیری و کسب تجربه باشد. هر زمان که در چیزی شکست می خوریم می توانیم انتخاب کنیم که به درسی توجه داشته باشیم که از آن تجربه به دست آورده ایم.

این درس ها بسیار بااهمیت هستند. آنها به ما کمک می کنند که رشد کنیم و بیاموزیم که چگونه اشتباهاتمان را تکرار نکنیم. شکست ها تنها زمانی ما را متوقف می کنند که به آنها اجازه بدهیم.

خوب است با افراد موفق آشنا بشیم که شکست را تجربه کرده اند:

-استیو جابز: در سال 1986 از اپل اخراج شد اما در سال 1997 بازگشت و برای کمک به کمپانی در تولید محصولات آی مک، آی پد و آی فون ، نقش بسیار کلیدی داشت.

-وارن بوفت: یکی از موفق ترین و ثروتمند ترین تاجران بود که از دانشگاه هاروارد اخراج شد.

-ریچارد برانسون: صاحب یک از بزرگترین کمپانی ها که مدرسه را رها کرد.

همه ما در زمان های مختلف با شکست مواجه شده ایم و واکنش های متفاوتی را از خود بروز می دهیم. تصور کنید که اگر مایکل جردن زمانی که از تیم حذف شد، رویای بازی بسکتبال را رها می کرد. یا اگر ریچارد برانسون به حرف مردمی که می گفتند بدون مدرسه نمی توان هیچ موفقیتی کسب کرد ، توجه نشان می داد.

به فرصت هایی فکر کنید که اگر به شکست هایتان اجازه متوقف کردنتان را بدهید، از دست خواهید داد .

هم چنین شکست می تواند چیزهایی را درباره خودمان به ما بیاموزد که هرگز در موقعیت های دیگر کسب نمی کنیم. مثلا شکست به شما کمک می کند کشف کنید که چقدر مقاوم هستید و دوست مورد اعتمادتان کیست. هم چنین به شما انگیزه می دهد که برای موفقیت های بعدی تلاش کنید.

معمولا، بینش های ارزشمند پس از یک شکست به دست می آیند. پذیرفتن و آموختن از این بینش ها کلید پیشرفت در زندگی است.

ترس از شکست واکنش دفاعی ذهن است برای محافظت از ما در مقابل تهدیدهای «درک‌شده». ذهن ما برای محافظت‌مان از هر تهدید عینی و فیزیکی مانند حیوانات وحشی طراحی شده است. همان کارکردی که در برابر شیر جنگل از ما محافظت می‌کند، هنگام رویارویی با ریسک و خارج‌شدن از دایره‌ی امن‌مان واکنش نشان می‌دهد، مانع عمل‌کردن می‌شود و ما را محدود می‌کند. نکته اینجاست که عملکرد مغز ما برای مقابله با تهدید در جداسازی تهدیدهای فیزیکی از تهدیدها و مخاطرات «درک‌شده» چندان خوب نیست. ترس از شکست واکنشی دفاعی است که همیشه نتایج مثبتی به همراه ندارد! در این مطلب به شما می‌گوییم چطور با ترس از شکست مقابله کنید.

چگونه شجاع باشیم؛ نکاتی کاربردی برای اینکه بتوانیم ترس فود را کنار بگذاریم

در دوران مدرسه، مربی ورزش ما که معلمی مادرزاد بود در قالب قواعد و تمرین‌های ورزشی، به ما درس زندگی می‌داد. ما باید برای نخستین بار، یک حرکت جدید هاکی را که حتی برای حرفه‌ای‌ها هم دشوار بود، تمرین می‌کردیم. ما که می‌خواستیم خودی نشان بدهیم، با احتیاط تمام تلاش‌مان را کردیم و بدون اینکه زمین بخوریم، حرکت را انجام دادیم. اما در پایان کار مربی راضی نبود. «یه بار دیگه!» واکنش او بود. به نظر او کار ما اشتباه بوده، زیرا می‌خواستیم آن را بی‌نقص انجام دهیم! و اگر زمین نخوردیم یعنی به‌اندازه‌ی کافی تلاش نکرده‌ایم. دفعه‌ی بعد همه‌ی ما زمین خوردیم.

هدف این بود که فراتر از توانایی‌هایمان برویم و ما این‌کار را کردیم، در نتیجه افتادیم و نقش زمین شدیم. با گذر زمان هنوز هم زمین می‌خوریم اما متوجه پیشرفت‌مان می‌شویم. در آغاز کار، ترس ما از شکست، مربی‌مان را تحت‌تأثیر قرار نداد، زیرا شکست واقعی درجا زدن و پیشرفت نکردن است.

«

دایره‌ی امن» تنها یک عبارت نیست؛ تلاش برای گذر از مرزهای آن، محرک‌های عصبی سیستم تهدید را فعال می‌کند. دایره‌ی امن شما به‌طور ذاتی مرزهای تحریک‌کننده‌ی این سیستم را تعیین می‌کند. درون دایره احساس امنیت می‌کنید. وقتی تصمیم به خروج از آن بگیرید، هشدار رویارویی با تهدید دریافت می‌کنید. ذهن‌تان همان کاری را می‌کند که برایش ساخته شده است: حفاظت از شما با پیام هشدار در برابر ریسک‌های درک‌شده، ناشناخته‌ها و موارد ناآشنا.

مقابله با ترس از شکست

ذهن ما در روند تکامل و هنگامی‌که دایره‌ی امن ما محدود به قبیله‌مان بود، در محافظت از تهدیدها خوب عمل می‌کرد. آن زمان، مخاطرات و ناشناخته‌ها، تهدیدهایی واقعی برای امنیت ما بودند. امروزه مخاطرات نه امنیت فیزیکی بلکه امنیت احساسی ما را تهدید می‌کنند. با این حال واکنش ما هنوز یکسان است، ترس در رگ‌هایمان سرازیر می‌شود، فلج می‌شویم و نمی‌توانیم فکر کنیم.

با گسترش دایره‌ی امن‌تان حتی به مقدار ناچیز، مرزها و عوامل محرک ترس را بازتعریف می‌کنید و به‌تدریج دایره‌ی امن بزرگ‌تری پیدا می‌کنید. با انجام حرکت ورزشی بدون اینکه زمین بخوریم، در واقع درون دایره‌ی امن‌مان حرکت می‌کردیم. مربی‌مان می‌دانست که ما درون این دایره رشد نخواهیم کرد! هنگامی‌که زمین‌خوردن را به جان خریدیم، مرزهای آسایش‌مان را توسعه دادیم. در واقع شکست به هدف تبدیل شد. افتادن به‌معنای موفقیت بود! ما زمین خوردیم تا بتوانیم پیشرفت کنیم، تا بتوانیم مرزهای دایره‌ی امن‌مان را گسترش بدهیم.

این‌گونه است که می‌توانیم بر ترس‌مان از شکست غلبه کنیم.

شکست را بازتعریف کنید

شکست یعنی چه؟ شکست تنها هنگامی به‌راستی شکست است که از آن درس نگیرید. شرکت‌های بزرگ بسیاری از جمله فیسبوک (مانند پروژه‌ی Beacon و Poke) بارها شکست خورده‌اند. در حقیقت دلیل موفقیت آنها شکست‌هایشان است. شعاری معروف در میان استارت‌آپ‌های «سیلیکون ولی» وجود دارد: «اگر سریع‌تر شکست بخوری، سریع‌تر پیشرفت می‌کنی!» فیسبوک می‌داند بزرگ‌ترین شکست، گذر نکردن از محدودیت‌هاست و اینکه بدون تغییر، خلق کردن و ریسک‌پذیری دچار مرگ تدریجی می‌شود. مثل معروفی در دنیای فروش و بازاریابی می‌گوید:

هر پاسخ «نه» ما را یک گام به پاسخ «بله» نزدیک‌تر می‌کند.

بیشتر وقت‌ها شکست آن‌چیزی نیست که ما فکر می‌کنیم. پس «نه»ها را با آغوش باز بپذیرید و سعی کنید راه پیشروی را پیدا کنید. «نه»ها روزی به «بله» تبدیل می‌شوند و شما به تدریج و بی‌تردید پیشرفت می‌کنید.

برای مقابله با ترس از شکست ترستان را بشناسید

دقیقا از چه می‌ترسید؟ همه‌ی آدم‌ها از چیزهای جدید، ریسک‌پذیری، تغییر و رشد کردن نمی‌ترسند. ترس از شکست از آنجا ریشه می‌گیرد که ما بدترین نتیجه را تصور می‌کنیم، به‌شکلی غیرمنطقی خواهان نتیجه‌ی بی‌نقص یا به‌شدت نگران رد شدن هستیم. اما به‌راستی بدترین اتفاقی که ممکن است بیفتد، چیست؟ تصور می‌کنید در صورت شروع کسب و کار جدید و شکست آن همه‌چیز را از دست خواهید داد. آیا دوستان و عزیزان‌تان را هم از دست می‌دهید؟ آیا خانواده‌تان دیگر در کنارتان نخواهند بود؟ آیا ابتکار و نیرویی که به آغاز کسب‌وکار ترغیب‌تان کرد، از بین می‌رود؟

خود من پس از راه‌اندازی کسب‌وکارم، در بحران اقتصادی سال ۲۰۰۸ همه چیز را از دست دادم. به شدت بدهکار و بیکار بودم؛ آن هم در بدترین شرایط بازار کار پس از رکود اقتصادی دهه‌ی ۱۹۳۰. با وجود این شکست، دست از تلاش برنداشتم تا اینکه سرانجام در شرکتی معتبر به‌عنوان سرپرست فروش استخدام شدم. خُب در واقع بدترین تصورات ما هرگز به واقعیت تبدیل نمی‌شوند.

با اعتماد به نفس ترس را کنار بزنید

دنیا به کام کسانی است که با اعتماد به نفس عمل می‌کنند. هیچ‌کس به دنبال تماشای شکست شما نیست اما اگر با اعتماد به نفس و اطمینان گام بردارید، دنیا پشتیبان‌تان خواهد بود. اتفاقات خوبی می‌افتد و زمینه‌ها و فرصت‌های مناسب آشکار می‌شوند. البته فرهنگ‌های مختلف، نگاه متفاوتی به این موضوع دارند. در برخی کشورها وقتی کسی از ایده‌ی نوی خود برای کسب‌وکار صحبت می‌کند، دیگران از ناممکن و خارج از دسترس بودن آن می‌گویند. در مقابل، در فرهنگ‌های دیگر، افراد معمولاً با تحسین و تشویق از ایده حمایت و فرد مورد نظر را تشویق می‌کنند و به او کمک از طریق معرفی دوستان و آشنایان و روش‌های دیگر را پیشنهاد می‌دهند.

برای مقابله با ترس از شکست گام به گام پیش بروید

یکی دیگر از دلایل ترس از شکست تمرکز بر سختی و بزرگی چالش پیش‌رو است. وقتی از پای کوه به قله‌ی اورست نگاه می‌کنید، به نظر‌تان چنان پرابهت می‌رسد که گویی فتح‌ناپذیر است؛ طوفان، سرمای منفی ۵۰ درجه و محیط سخت و خشک را هم اضافه کنید. با این حال صدها نفر از جمله کوهنوردان غیرحرفه‌ای قله‌ی اورست را فتح کرده‌اند. همه‌ی آنها مسیر را یک‌جور آغاز کرده‌اند؛ با برداشتن نخستین گام به‌سوی قله. شاید کلیشه‌ای به نظر برسد اما رفتارهای ما تبدیل به عادت می‌شوند. گام‌های کوچک به‌تدریج شما را پیش می‌رانند و پس از مدتی هدف در دسترس خواهد بود.

توجهی به ترس نکنید

یکی از راه‌های غلبه بر ترس از شکست این است که به ترس‌تان توجه نکنید. موج‌سوارهای حرفه‌ای به سوی موج‌هایی به بلندی ساختمان ۵ طبقه که نیرویی سهمگین و ویرانگر دارند، شنا می‌کنند. تترسیدن از این موج‌ها ناممکن است. برای مقابله با این ترس فلج‌کننده که باعث می‌شود هیچ‌وقت به سمت این موج‌ها نروند، موج‌سوارهای حرفه‌ای از نگاه‌کردن به نقطه‌ی برخورد اجتناب می‌کنند. ما در زندگی ترس‌های زیادی داریم؛ درحالی‌که می‌توانیم مستقیماً به برخی خیره شویم و بهشان غلبه کنیم، باید نگاهمان را از برخی دیگر بزدیم.

برای غلبه بر ترس از شکست فود را در زمینه‌های مختلف به چالش بکشید

در زمینه‌های دیگر، فراتر از دامنه‌ای که به‌دنبال پیشرفت در آن هستید، خود را به چالش بکشید. می‌دانید چرا ورزش سه‌گانه، دویدن در گل و دو استقامت این‌قدر پرترفدارند؟ چون مردم دوست دارند محدودیت‌هایشان را پشت سر بگذارند و ببینند چند مرده حلاجند! شما اراده می‌کنید و پیش می‌روید. وقتی با موفقیت به اهدافتان در زمینه‌ای خاص دست یافتید، متوجه می‌شوید می‌توانید با به‌کارگیری همان مهارت‌ها و پشتکار در زمینه‌های دیگر هم موفق شوید. وقتی بدانید می‌توانید در دو استقامت شرکت کنید، می‌فهمید می‌توانید با آموزش و نگرشی درست از عهده‌ی مجموعه‌ای از کارهای متنوع دیگر هم بر بیایید.

از شکست تترسید. از این بترسید که سال بعد هم دقیقاً همین‌جایی باشید که الان هستید!

آدم نترس افسانه‌ای بیش نیست!

افراد موفق ترس و شگفت‌انگیز به‌نظر می‌رسند اما این چیزی است که دیگران می‌بینند. آدم‌های موفق هم در آغاز، معمولی بودند و با ترکیبی از تمرین، تلاش و زحمت به موفقیت دست یافته‌اند. افسانه‌ی آدم‌های ترس خیلی از ما را محدود می‌کند، زیرا باور داریم برای موفق بودن باید ترس و به‌طور ذاتی شگفت‌انگیز باشیم. شجاعت به معنای ترسیدن نیست بلکه یعنی با وجود ترس‌هایمان، با آنها روبه‌رو شویم و از عمل‌کردن دست نکشیم؛ یعنی خود را به چالش بکشیم، در موقعیت رویارویی با ترس‌هایمان قرار بگیریم و سرانجام با آنها روبه‌رو شویم. ترس برای هر انسانی طبیعی، اجتناب‌ناپذیر و یکی از ویژگی‌های انسانی ما است. ترس در وجود همه‌ی ماست. هیچ‌کس به‌تمامی بدون ترس زندگی نمی‌کند اما برخی یاد گرفته‌اند ترس‌شان را در آغوش بگیرند.