

کمی آهسته تر.....

به انسان های موفق که در اطراف خود می بینید، فکر کنید. رمز موفقیت آنها در چیست؟ موفقیت در زندگی وابسته به آن است که انسان ها بتوانند مسیر و هدف مشخصی را تعیین کنند. با این حال، تنظیم اهداف و مقصود زندگی به تنهایی کافی نیست. اکثر انسان ها، برای زندگی خود اهداف سالم و والایی تنظیم می کنند ولی همه ی آنها به موفقیت نمی رسند.

هنگامی که انسان ها هدف و مقصود مشخصی از زندگی خود دارند، در راه دستیابی به آن با مشکلات و موانع متعددی روبه رو می شوند. رو به رو شدن با موانع، بسیار طبیعی است. موفقیت فرد، به شدت تابع نوع برخوردهای او در مقابل موانع و مشکلات است.

برخورد و رفتار افراد با موانع، مشکلات و سختی های زندگی، بسیار متفاوت است **از جمله:**

تسلیم و درماندگی

بعضی افراد هنگام روبرو شدن با مشقات و سختی هایی که در راه رسیدن به اهداف شان وجود دارد، دچار درماندگی و تسلیم می شوند. آنان در چنین شرایطی، دست از فعالیت می کشند و شرایط موجود را می پذیرند. اعتقاد آنان بر این است که توان موفقیت و پیشرفت در آنان وجود ندارد. ممکن است برسید مگر این افراد چه برداشت و نگرشی در مورد خود دارند که به این نتیجه می رسند، امکان موفقیت و پیشرفت ندارند. معمولاً، آنان معتقد به **شانس، بخت، اقبال** و مواردی از این قبیل هستند. مثلاً ممکن است بگویند: ما شانس نداریم، یا ما از اول هم بدشانس بودیم و مواردی مشابه.

خشم و عصبانیت

تحقیقات مختلف نشان داده است، بعضی افراد هنگامی که در راه رسیدن به اهداف خود به مشکلات و موانع بر می خورند، دچار خشم می شوند. خشم، ناشی از ناکامی و محرومیت است. هنگامی که انسان ها دچار احساس ناکامی و محرومیت شوند، خشم در آنان ایجاد می شود. ممکن است برسید ناکامی و محرومیت در چه شرایطی ایجاد می شود؟ در واقع، ناکامی از ناتوانی در دستیابی به هدف و محرومیت از احساس موفقیت ایجاد می شود و به راحتی به احساس خشم و عصبانیت تبدیل می شوند. به یاد داشت باشید، خشم یکی از احساسات شایع در میان انسان هاست و به صورت های بسیار مختلف و متنوعی خود را نشان می دهد که **در**

این جا به تعدادی از آنها اشاره می شود:

۱. **سرزنش خود:** بعضی افراد پس از رویارویی با موانع و رها کردن اهداف شان شروع می کنند به سرزنش خود، سرزنش خود خشمی است که به درون انسان بر می گردد.

۲. **سرزنش دیگران:** بعضی افراد، هنگام برخورد با موانع، شروع به سرزنش دیگران می کنند. آنان به دنبال مقصر می گردند. یعنی کسی که مسئول ایجاد مشکلات برای آنان در راه دستیابی به هدف برده است. جالب آن است که سرزنش دیگران، نه تنها کمکی به حل مشکل و موانع نمی کند، بلکه به روابط و ارتباط های اجتماعی آنان نیز به شدت صدمه می زند.

۳. **پرخاش و درگیری:** گاهی اوقات افراد هنگامی که دچار خشم می شوند، با اطرافیان خود درگیر می شوند و با آنها پرخاش می کنند. پرخاشگری علاوه بر آنکه کمکی به فرد نمی کند، مانند سرزنش دیگران، فقط باعث تشدید مشکلات و به خصوص از دست دادن دوستان و آشنایان نیز می شود.

یاس و ناامیدی

بعضی افراد، هنگام تلاش برای دستیابی به اهداف و آرزوهای خود، هنگامی که با شکست، مانع و عدم موفقیت رو به رو می شوند، امیدشان را برای موفقیت از دست می دهند. آنان به این نتیجه می رسند که دستیابی به هدف **غیر ممکن** است.

اجتناب و فرار

گاهی اوقات هنگامی که فرد شتاب و عجله ی زیادی دارد تا به هدف خود برسد و به هر دلیلی نمی رسد، یا در زندگی خود شکستی را تجربه می کند، نه تنها دست از تلاش و پیگیری می کشد، بلکه سعی می کند از آن فعالیت یا فعالیت مشابه دیگر و گاهی اوقات از هر گونه فعالیتی اجتناب کند. به عبارت ساده تر، در چنین شرایطی، راه فرار در پیش می گیرد.

استفاده از حيله و نیرنگ

گاهی اوقات، هنگامی که مانعی در راه تحقق اهداف و خواسته ها ایجاد می شود، بعضی افراد به حيله و فریب روی می آورند. در چنین مواقعی، آنان سعی می کنند از مسیرهای میان بر استفاده کنند تا بتوانند راه دستیابی به هدف خود را کوتاه کنند. نه تنها، چنین رفتاری به هدف نمی رسد بلکه باعث دردها و پیامدهای منفی متعدد دیگری می شود که خود مشکلات و موانع جدی تر در راه رسیدن فرد به اهداف خود ایجاد می کنند.

رفتارهای شتاب زده و ناگهانی

گاهی اوقات، بعضی افراد در مواجهه با موانعی که در راه دستیابی به اهداف و آرزوهای آنان وجود دارد، صبر و شکیبایی خود را از دست می دهند و اقدام به رفتارهای ناگهانی و عجولانه می کنند. رفتارهایی را که ناگهانی و بدون تفکر و برنامه ریزی باشد رفتارهای تکانشی می نامند. رفتارهای تکانشی و شتاب زده، در اکثر اوقات با پیامدهای بسیار نامطلوب همراه است. به این ترتیب، اقدام به چنین رفتارهایی برابر است با دردسر و مشکلات بسیار متعدد دیگر.

تمرین

برای هر کدام از واکنش هایی که افراد در مقابل موانعی زندگی نشان می دهند حداقل سه پیامد بنویسید:

یکی از پیامدهایی که برای شما پیش آمده نام ببرید.

به یاد داشته باشید در مواقع حتی بسیار اورژانس و سرنوشت ساز، مهم ترین کاری که فرد برای حل مشکلش باید انجام دهد استفاده از روش تفکر و تأمل است. یعنی فرد، کار خاصی نمی کند (**تأمل و صبر**) و به خود اجازه فکر کردن می دهد. در این شرایط عاجل ترین کار فکر کردن است نه عمل کردن که بدون فکر باشد.

(برگرفته از نشریه "پیام مشاور" دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران. اسفند ۹۵)