

فصل بیستم

اشتباهات آن جزئی از شخصیت شما نیستند

بیشتر تردید ما به خودمان به نوع رابطه‌ی ما با شکست برمی‌گردد. نمی‌خواهیم بگوییم اگر با شکست مشکلی نداشته باشید، همه چیز آسان می‌شود؛ زیرا این حرف واقعیت ندارد. شکست هرگز آسان نیست، همیشه دردناک است. همه‌ی ما می‌خواهیم کافی باشیم. همه‌ی ما می‌خواهیم تأیید شویم و شکست نشانه‌ی این است که این بار به حد کافی خوب نبوده‌ام.

ما نه تنها رابطه‌ی خود با شکست را باید تغییر دهیم، بلکه لازم است نحوه‌ی برخورد با شکست دیگران را هم اصلاح کنیم. کافی است مدتی در تویتر بچرخید تا ترس شدیدی از شکست شما را فرا بگیرد. با یک پیام اشتباه، ارتش انبوهی از کاربران تویتر به شما حمله می‌کنند و با توهین کلامی آزارتان می‌دهند و می‌خواهند از هر جایگاهی که در زندگی به آن رسیده‌اید، شما را پایین بکشند و تخریب‌تان کنند. من این اتفاق را بارها درباره‌ی کسانی که اشتباهات ساده‌ای در گفتارشان داشته‌اند و فوری عذرخواهی کرده‌اند هم دیده‌ام. از آنجا که رسانه‌های اجتماعی بازتاب بزرگ‌نمایی شده‌ای از حقیقت شخصیت ما در جامعه‌اند، این مثال‌ها نشان‌دهنده‌ی شرم شدیدی است که در نظر ما با هر نوع شکست درآمیخته است. کسانی که خیلی از خود انتقاد می‌کنند، احتمالاً در برابر دیگران نیز رفتاری منتقدانه دارند. وقتی باور داریم باید با اشتباهات و کاستی‌های دیگران، بدون در نظر گرفتن نیت آن‌ها، با تحقیر و ایجاد شرمساری برخورد کنیم، چگونه می‌توانیم با سهل‌انگاری و اشتباهات خود کنار بیاییم.

نحوه‌ی برخورد دیگران با شکست‌های ما، ارزش دقیق شخصیت و شایستگی ما در مقام انسان را تعریف نمی‌کند و فقط نشان‌دهنده‌ی نوع ارتباط آن شخص با

شکست است. درک این مطلب برای خود من بسیار مفید بوده است. پذیرش شکست در محیطی که مردم به دلیل اشتباهات به هم حمله می‌کنند، کار بسیار دشواری است. مهم نیست همه چه رفتار خصومت‌آمیزی هنگام شکست دارند، ما باید تغییر رابطه با شکست را از خود آغاز کنیم. خواه محیط امن باشد یا نه، شکست همیشه آسیب‌زاست؛ بنابراین به هر قیمتی از آن اجتناب می‌کنیم. وقتی اوضاع سخت می‌شود، دست از کار می‌کشیم، به‌سوی گزینه‌های آسان‌تر و مطمئن‌تر می‌رویم یا اصلاً از شروع دوباره امتناع می‌ورزیم. همه‌ی این انتخاب‌ها اعتیادآورند؛ زیرا حس دلپذیر آرامش و تسکین مقطعی به همراه دارند. آخیش! امروز مجبور نیستم این کار را انجام دهم. انجام مستمر این کار در زندگی ما به الگو تبدیل می‌شود و ما را در منطقه‌ی امن نگه می‌دارد، جایی که مانند مخدر سبب احساس رخوت و فقدان انرژی می‌شود.

اگر نقطه‌ی مقابل مقاومت در برابر شکست را پذیرش آن در راستای رشد و یادگیری بدانیم، چگونه باید شکست را بپذیریم؟ پذیرش ذهنی این موضوع یک چیز، و احساس و باور عمیق به آن، چیز دیگری است. پذیرش کلامی فقط در صورت باور داشتن به آن مفید است. باور مهم‌ترین رکن است؛ پس حرفی را بزنیم که به آن اعتقاد داریم.

با این تفاسیر تلاش برای قانع کردن خود به بی‌خطر بودن شکست فایده‌ای ندارد. ما نمی‌توانیم تضمین کنیم دیگران چه واکنشی نشان خواهند داد، همیشه کسی هست که انتقاد کند. وقتی زمین بخورید، هرکسی حاضر نیست برای دوباره برخاستن به شما کمک کند. تنها گزینه این است که با تمام وجود متعهد شویم که «خودمان» این کار را برای «خودمان» انجام دهیم. با اذعان به این واقعیت که برای بازگشت به وضعیت قبل از شکست به دیگران نیازی ندارید، قدم اول را بردارید. اگر کسی را دارید که از شما حمایت کند، کمک گرفتن از او ایده‌ی بسیار خوبی است؛ اما همیشه نمی‌توان به حضور دیگران تکیه کرد. بنابراین، باید متعهد شویم که پس از هر بار افتادن، خودمان با شفقت و مهربانی مسنول التیام زخم‌هایمان باشیم و بازگشت ما به زندگی عادی به دیگران وابسته نباشد.

بازگشت مقتدرانه از شکست

۱. هیجانات درونی و نشانه‌های موجود در تمایلات و اعمالتان که بیانگر احساسات هستند را بشناسید. دقت کنید آیا از تسکین‌های مقطعی که به آن‌ها علاقه دارید، مانند ساعت‌ها تماشای تلویزیون، مصرف الکل یا چرخیدن در رسانه‌های اجتماعی، استفاده می‌کنید یا خیر. درد ناشی از شکست شما را به‌سوی نادیده‌گرفتن احساسات سوق می‌دهد؛ پس حتی اگر ابتدا متوجه این احساس نشدید، به رفتارهایی که برای نادیده‌گرفتن شرم انجام می‌دهید، دقت کنید.

۲. رها کنید. داستان برداشتن ماسک جیم کری را به یاد دارید؟ زمانی که ماسک روی صورتش نبود، تسلط کمتری روی او داشت. به احساسات هم باید به همین شکل نگاه کرد. آن‌ها تجربیاتی هستند که روی ما تأثیر می‌گذارند؛ اما بخشی از شخصیت ما نیستند. اگر برای احساساتان نامی انتخاب کنید، ذهنتان می‌تواند یک قدم از آن‌ها فاصله بگیرد. نام‌گذاری الگوهای فکری نیز به همین منوال عمل می‌کنند. شرح رویدادها بر اساس برداشت ذهنی شما واقعیت نیست؛ بلکه نظریه، عقیده، داستان یا حدس و گمانی است که دستمایه‌ای از صداهای منتقدانه‌ی گذشته و حال و خاطرات مربوط به آسیب‌پذیری یا شکست شما دارد. با شناخت الگوی صداهای منتقد و منشأ احتمالی آن‌ها می‌توانیم نامی بر این رشته افکار بگذاریم. یک کلام هم از هلگا خانم بشنویم!^۱ انجام این کار سبب می‌شود به‌جای حمله به خود، بیندیشیم که آیا این افکار واقعی‌اند یا آن‌ها را فقط گزینه‌ای (بسیار بی‌فایده) در نظر بگیریم.

۳. حواستان به میل شدید مسدودکردن راه ورود افکار دردناک به ذهنتان باشد. مدام به خود یادآوری کنید که مجبور نیستید بر اساس این تمایلات عمل کنید. زمانی که دست از مبارزه با احساسات خود برمی‌دارید و در عوض اجازه می‌دهید شما را با تمام قدرت در بر بگیرند، شاید درد و آشفتگی را تجربه کنید؛ اما این کار پیشینه‌ی این احساسات را نیز از بین می‌برد. اگر بخواهیم آن‌ها را کنار بزنیم، همان‌جا که هستیم، منتظر فرصتی می‌مانند تا روزی بالاخره به آن‌ها پردازید. نقطه‌ی مقابل مسدودکردن راه ورود احساسات، کنجکاوی درباره‌ی آن‌هاست. با برداشتن قدم

۱. هلگا نامی است که اینجا نویسنده برای صدای منتقدش در نظر گرفته است. اصطلاح someones two cents معادل «یک کلام هم از مادر عروس بشنو» در زبان فارسی است و زمانی به کار می‌رود که کسی بدون اینکه نظرش را بخواهیم، حرفی می‌زند.

چهارم، به‌سوی آن‌ها بروید و مشاهده‌شان کنید و به تجربه‌ای که در وجودتان رخ می‌دهد، توجه کنید.

۴. مسیر خود را هموار کنید و مانند بهترین دوستی که همیشه آرزویش را داشته‌اید، متعهدانه هوای خود را داشته باشید. با خود صادق باشید و بی‌قید و شرط عشق و حمایت نثار خود کنید. «خوب از پش برآمدی، صبور باش.» بهترین دوست ما می‌داند که شاید نتواند حلال مشکل ما باشد؛ اما هر لحظه کنار ماست.

۵. یاد بگیرید. مربیان ورزشکاران حرفه‌ای هر حرکت آن‌ها را تجزیه و تحلیل می‌کنند. آن‌ها فقط دنبال اشتباهات نیستند، حواسشان به راه‌حل‌ها هم هست. پس بعد از فرونشستن درد شکست، از آن تجربه‌ای مفید بسازید. از توجه به کارهای خوبتان غافل نشوید. فارغ از نتیجه، قدر دان تک‌تک کارهایی که کرده‌اید، باشید. مربی خود باشید تا بتوانید از تجربه‌هایتان درس بگیرید و پیش بروید.

۶. به اولویت‌هایتان رجوع کنید. شکست‌ها و پس‌رفت‌ها هر بار به شما آسیب می‌زنند؛ اما برخاستن و شروع دوباره، احتمالاً همچنان یکی از ارزش‌های ماست. با وجود درد شکست، حتی تصور تلاش دوباره هم بسیار دشوار است. در این حالت می‌خواهیم فرار کنیم و پنهان شویم. رجوع به ارزش‌ها و دلیل اصلی شروع کاری که در آن شکست خوردید، به شما کمک می‌کند تا به جای اینکه صرفاً از روی درد تصمیم بگیرید، به بهترین حالت و بر اساس منفعت خود و زندگی دل‌خواهتان تصمیم‌گیری کنید. قصد ندارم با این حرف‌ها آشفته‌گی احساسی ناشی از شکست را بی‌اهمیت جلوه دهم؛ بنابراین صبور باشید. مهم‌ترین کار این است که ابتدا احساسات ناشی از شکست را رفع کنید و پس از کسب آمادگی دوباره تلاش کنید.

برای جزئیات بیشتر فصل مربوط به ارزش‌ها را مطالعه کنید (صفحه‌ی ۲۵۱)؛ اما از آنجایی که در اوج هیجانات و غلیان احساسات فرصت مرور و بررسی دوباره‌ی آنچه را با ارزش‌هایمان مطابقت دارد را نداریم، در چنین لحظاتی به‌سادگی از خود پرسید: «وقتی بعدتر به این زمان بنگرم، به کدام انتخاب‌هایم افتخار خواهم کرد؟ چه اقداماتی امروز می‌توانم انجام دهم که یک سال بعد از خودم سپاسگزار باشم؟ این موضوع چه درسی برای ادامه‌ی مسیر به من می‌آموزد؟»

فصل بیستم: اشتباهاتتان جزئی از شخصیت شما نیستند | ۱۶۳

خلاصه‌ی فصل

- تردید به خود، از نوع رابطه‌ی ما با شکست سرچشمه می‌گیرد.
- نحوه‌ی برخورد دیگران با شکست شما نشان‌دهنده‌ی ارزش شخصیت و شایستگی‌های شما نیست.
- درد شکست ما را به بی‌حسی یا مسدود کردن احساسات وامی‌دارد؛ بنابراین حتی اگر متوجه این احساس نشدید، به رفتارهایی که برای نادیده‌گرفتن احساساتتان متوسل می‌شوید، توجه کنید.
- مربی خود باشید و شکست را به تجربه‌ی یادگیری بدل کنید و به راهتان در راستای رسیدن به اولویت‌هایتان ادامه دهید.
- واکنش عاطفی به شکست طاقت‌فرساست، پس صبور باشید.