

دستپاچه می شویم، ناامید می شویم، عصبانی یا خشمگین می شویم.

این را به یاد بسپارید!

تغییر تفکر درباره اشتباهات می تواند احساسات انسان را تغییر بدهد.

فکرهای چالشی درباره افکار به دردنخور، می تواند به ما کمک کند موقعیت های دشوار را مدیریت کنیم. برای مثال، تیمتان در مسابقه فوتبال یک بر صفر جلوسست. مربی تیمتان در دقیقه ۸۶ تعویض انجام می دهد و شما به عنوان دفاع وارد زمین می شوید. از موقعی که مربی شما را برای گرم شدن فرا می خواند، تفکر به دردنخوری سراغتان می آید: نکند گل به خودی بزنم و نتیجه مسابقه مساوی شود یا حتی ببازیم! این فکر را به صورت مثبت به چالش بکشید: من داخل زمین می شوم، کرنری برای تیم ما به دست می آید و بعد از سانتر، من که به محوطه جریمه حریف آمده ام، آن را با ضربه سر به گل تبدیل می کنم.

انواع افکار به دردنخور

۱. افکار فاجعه آمیز: کتابی را که فردا باید امتحان بدهم، ۲۰۰ صفحه است. از حالا تا زمان شروع امتحان فردا صبح، ۲۰ ساعت وقت دارم. اگر اصلاً نخوابم و هر ساعت ۱۰ صفحه بخوانم... ای دادا! نمی شود، ولش کن.
۲. افکار فاجعه آمیز پشت سر هم می آیند.
۳. افکار سیاه و سفید: فرد تصور می کند همه چیز یا خیلی بد است یا خیلی خوب و هیچ حد وسطی را باور ندارد: خیلی بی دست و پا هستم. از من ریاضی خوان در نمی آید. مهارت اسپک زدن ندارم. از لحاظ جسمی ضعیفم. اصلاً من قدرت کار فیزیکی و حتی ظرف کاری ندارم. در همه این وضعیت ها حالتی به چشم می خورد که هیچ گاه قابل تغییر نیست. برای مبارزه با افکار سیاه و سفید باید از افراط و تفریط دوری کنیم و مسائل را کمتر دائمی و همیشگی بدانیم.

انواع اشتباه

اشتباه به سه دلیل می تواند رخ دهد:

- **اشتباه از روی فراموشی:** فراموش می کنید دفتر تمرینتان را به مدرسه ببرید. فراموش می کنید سؤال های پاسخ داده شده در برگه امتحانی را با اصل ورقه سؤالات تطبیق دهید و مثلاً به جای ۱۶ سؤال به ۱۵ سؤال پاسخ می دهید. فراموش می کنید لقمه صبحانه، میان وعده یا ناهارتان را به مدرسه ببرید و...
- **اشتباه از روی تصادف:** به طور ناگهانی، به بساطی که دوستانتان در گوشه ای از حیاط مدرسه درست کرده اند و در حال خوردن صبحانه

اشتباه نگیریم

مدیریت اشتباه ها و پذیرش کامل نبودن خود

پایان سال تحصیلی نزدیک است و بار دیگر امتحانات، امتحان جایی است که ممکن است از ما اشتباه هایی سر بزند. البته فقط در امتحان نیست که اشتباه می کنیم، اشتباه بخشی از همه اجزای زندگی ماست؛ حتی عده ای می گویند ما تنها با اشتباه کردن است که یاد می گیریم. در آخرین بخش از این سلسله مطالب که در دوره اول از مجله رشد هنرجو منتشر شد، مدیریت اشتباه ها را مرور خواهیم کرد.

چرا اشتباه های خود را نمی پذیریم؟ چون:

- برای خودمان قوانین خاصی وضع کرده ایم.
- دیگران را به خاطر اشتباه هایمان سرزنش می کنیم.
- درباره خودمان حرف های بی فایده می زنیم.
- روی انجام کارها به شیوه خودمان اصرار می کنیم.
- تصمیم گرفتن برایمان دشوار است.
- می خواهیم در هر کاری بهترین باشیم و آن را بیش از حد پیچیده می کنیم.
- برای انجام کار تا دقیقه ۹۰ صبر می کنیم، چون می ترسیم کاری که انجام می دهیم، به اندازه کافی خوب نباشد.
- به اشتباه ها بیشتر از بخش های خوب کار توجه می کنیم.
- بدون اینکه واقعاً تلاش کنیم، کار را رها می کنیم.
- نگران یا دلواپس می شویم. غمگین می شویم. احساس گناه می کنیم. می ترسیم.
- وقتی اشتباهی از ما سر می زند؟



هستند، برمی‌خورید و غذاها و خوراکی‌های آن‌ها را زمین می‌ریزید. به کسی تنه می‌زنید و از او عذرخواهی نمی‌کنید. به احترام معلمان که وارد کلاس شده است، از جا بر نمی‌خیزید و ...

● **اشتباه از روی بی‌دقتی:** از شما خواسته شده است کاری را برای تکلیف درسی‌تان دوباره انجام دهید و با بی‌دقتی یادتان رفته است. دو درس تک‌زنگ دارید که یک هفته در میان یکی از آن‌ها دو ساعته و کامل تدریس می‌شود و شما از روی بی‌دقتی یادتان رفته است امروز نوبت کدام درس است که تکالیفش را انجام دهید و کتاب و دفترش را بیاورید و ...

هر وقت هر یک از سه دسته اشتباه را مرتکب شدید، یا روی کاغذ، یا در ذهن خود، یک «جدول سه بخشی من» تشکیل دهید و با پاسخ به هر سه بخش آن، رفتار خودتان را تحلیل کنید:

جدول سه بخشی من!

اشتباه من:
 وقتی اتفاق افتاد، من:
 دفعه بعد، من:

تکمیل این جدول کمک می‌کند اشتباه‌های خود را به‌مرور کم کنید. روش‌های دیگر هم در مورد جبران اشتباه و کشف آن‌ها مفید است:

- به اشتباه‌های خود از جنبه و زاویه دیگری نگاه کنید و اگر عامل دخیل در اشتباه فرد دیگری است، به ماجرای اشتباه از زاویه دید او نگاه کنید.
- تلاش دوباره و کنار گذاشتن اشتباه‌های خودتان را از یاد نبرید.
- درباره اشتباه خود نقاشی کنید.

تصمیم بگیرید رنج یا گنج



پیشرفت در کار و زندگی شخصی از خواسته‌های بسیاری از افراد است. کتاب پیش رو می‌کوشد به خوانندگان کمک کند روش‌های گرفتن تصمیم‌های بهتر بر مبنای نتایج را بیاموزد، و بداند چگونه باید کارها را اولویت‌بندی کند و کارهایی را که مجبور به انجامشان نیست انجام ندهد. ارزش زمان و چگونگی تأمین انرژی را بداند و راهکارهای اولویت‌بندی، برنامه‌ریزی، مدیریت وقفه‌ها و سازمان‌یابی برای مهارت‌های عملی زندگی را به کار گیرد.

نام کتاب: تصمیم بگیرید، رنج یا گنج

نویسنده: استیو مک کلاچی

مترجم: آیسان درویشی

ناشر: ابوعطا

سال نشر: ۱۳۹۶

شماره تماس ناشر: ۰۲۱۶۶۱۲۱۲۹۱