گزارش خبر
NEWSREPORT

کد خبر: ۴۵۸۸۴۸
یکشنبه ۲۵ دی ۱۴۰۱ ۹:۰۱

# گام های موثر در درس گرفتن از اشتباهات زندگی و عدم تکرار آن

حتما پیش آمده که مدام اشتباهات گذشته زندگیتان را تکرار کنید و شکست بخورید باید گفت که تکرار اشتباه دیگر یک اشتباه نیست و درس گرفتن از اشتباهات است که انسان را موفق می کند.

به گزارش خبرنگاران گروه زندگی و سرگرمی گزارش خبر، حتما پیش آمده که مدام اشتباهات گذشته زندگیتان را تکرار کنید و شکست بخورید باید گفت که تکرار اشتباه دیگر یک اشتباه نیست و درس گرفتن از اشتباهات است که انسان را موفق می کند.
اشتباهات باید سریع به شما یادآوری کنند که چیزی اشتباه است در نتیجه باید برای کنار آمدن با این شرایط آماده و مهیا باشید. اگرچه مهم تر از همه ،شما باید از این شرایط درس بگیرید تا انتخاب ها، تصمیم ها و عملکردهای خود در آینده را بهبود بخشید.

برای درس گرفتن از اشتباهاتتان دیدگاه خود را تغییر دهید:
زمانی که اشتباهی رخ می دهد، خیلی مهم است که شما سریعا آن را به عنوان یک شانس برای قوی تر کردن عزم خود در نظر بگیرید.قطعا اشتباهی رخ داده است و نه تنها باید متوجه شوید که چه اتفاقی رخ داده است، بلکه باید قدر آن را بدانید و موقعیتی که در آن هستید را قبول کنید.
برای ارزیابی اشتباهاتان زمان بگذارید و از خودتان بپرسید:
چه کار می خواستم انجام دهم؟
چه چیزی اشتباه پیش رفت؟
خیلی مهم است که موقعیت را با مبالغه کردن در مورد اشتباهاتان، بزرگ نشان ندهید. خیلی ساده آن را همانگونه که هست ببینید و از دیدگاه حل مشکل به آن نزدیک شوید در این زمان ، خیلی خوب است که تغییر دیگاهتان از مشکلی که ساخته اید را شروع کنید، تا از فرصت های به وجود آمده بر اثر این حوادثِ غیرمنتظره استفاده کنید.
از خودتان بپرسید:
این اشتباه چگونه مفید است؟
من ممنون چه چیزی هستم؟
چه فرصتی در اینجا وجود دارد؟

مشکل کار را پیدا کنید تا از اشتباهاتتان درس بگیرید:
تنها راه کنار آمدن با اشتباهات این است که به فهم کامل از اشتباهی که رخ داده است و اینکه چگونه این اشتباه همه چیز را تغییر داده است، برسید. از خود بپرسید:
کجا اشتباه رفتم؟
چه چیزی می توانم از این اشتباه یاد بگیرم؟
چه اتفاقاتی منجر به این اشتباه شدند؟
چگونه می توان از وقوع این اشتباهات جلوگیری کرد؟
این اشتباه به چه نحوی من را تغییر داده است؟
چگونه این اشتباه طرز فکر من را شکل داده است؟

برای درس گرفتن از اشتباهات یک برنامه عملی بنویسید:
حالا که فهم کاملی از اتفاقی که افتاده است دارید،زمان آن رسیده است که یک نقشه عملی طراحی کنید، تا مشخص کند که بعد از این اشتباه ، در آینده چگونه کارها را به طور متفاوت انجام می دهید.
از خود بپرسید:
چه کارهایی را باید به صورت دیگری انجام دهم؟
دیگران چگونه به این دست می یابند؟
چطور باید شروع کنم؟
چگونه باید از این اشتباه در آینده اجتناب کنم؟
زمان گذاشتن برای تفکر بر روی پاسخ این سوالها کمک خواهد کرد، به دانش ارزشمندی برسید که در طول پیشرفت های شما در مسیر رسیدن به اهدافتان ، حتما مورد نیاز است.

مهارت ها و ابتکارها را بشناسید:
مرحله آخر این است که هر مهارت و ابتکاری که برای حرکت به جلو به آن نیاز خواهید داشت و می تواند به شما از ارتکاب اشتباه مشابه در آینده کمک کند را ، در نظر بگیرید ، از خود بپرسید:

چه مهارتی نیاز است که در صورتی که دوباره در حال انجام اشتباه مشابه بودم، متوجه شوم؟
چه ابتکاری به من کمک خواهد کرد تا اشتباهات مشابه در آینده را مدیریت کنم؟

برای اشتباهات آینده آماده باشید ، حالا که فهمیده اید که اشتباهات ناگزیر و اجتناب ناپذیر هستند، فرصت خوبی است که در مورد آینده از پیشتر فکر کنید و برای اشتباهات، از قبل آماده باشید. شما نمی توانید از همه اشتباهات اجتناب کنید، اگرچه زمانی که در نهایت مرتکب آن می شوید، می توانید اثرات آنها را کاهش دهید و با روش موثرتری با آنها برخورد کنید. آماده بودن کلید کار است.

از راه حل های تفکر گرا استفاده کنید:
راه حل تفکر گرا به این معناست که شما به طور مداوم در مورد چند مرحله در مقابلتان فکر می کنید، احتیاط می کنید و اتفاقات متفاوت که ممکن است در مسیر رسیدن شما به هدفتان ، به وجود بیایند را در نظر می گیرید. به طور همزمان، با نظر به گذشته ، در مورد اشتباهات و تجربیات گذشته فکر می کنید. حتما از درس های گذشته برای کمک به موقعیت کنونی ، استفاده کنید.
برای درس گرفتن از اشتباهات خطر کنید:
وقتی که اشتباهی می کنید ، آغوش خود را برای فرصت یادگیری چیزهای جدید که می توانند باعث پیشرفت شما در مسیر رسیدن به هدفتان شوند، باز می کنید.اگرچه، برای ارتکاب اشتباهات زیاد و بیشترین میزان یادگیری باید خطر کنید و حتی تصمیمات بدی بگیرید.
بدون خطر کردن، احتمالا اشتباه نخواهید کرد؛ ولی رشد نیز نخواهید کرد و این رشد است که به آن احتیاج خواهید داشت تا درس هایی که برای رسیدن به هدفتان به آن نیاز دارید را بیاموزید بله، قطعا بعضی از خطرها نتیجه تصمیمات بد خواهند بود با این حال ، خیلی از تصمیمات بد منجر به تجربه می شوند و تنها از طریق تصمیمات بد است که ما به این فهم می رسیم که چه چیزی کارآمد است یا خیر، که در نهایت منجر به تصمیم گیری های خوب می شود.

حرکت سریع به جلو ،علیرغم شکست ها:
اشتباه کردن به این معنی است که شما مسیر خوبی بین موفقیت و شکست را طی می کنید. با این حال، اغلب افرادی که بیشترین شکست ها را داشته اند، در نهایت با بهترین موفقیت ها ، پاداش داده می شوند این افراد تحمل شکست را داشته اند ؛
تحمل حرکت به جلو با وجود شکست ها با ارتکاب بیشترین اشتباهات، تا بتوانند از آن ها درس بگیرند و بر طبق آن عمل کنند. بعد از همه ی اینها ، فردی که قانون بازی را یاد بگیرد ، بیشترین شانس را برای برنده شدن دارد.

ذهنیت باز داشته باشید:
زمانی که اشتباهی رخ می دهد، خیلی مهم است که روشنفکر و انعطاف پذیر باشید ، ذهن باز ،شما را در مقابل فرصتهایی قرار می دهد که قبلا از آن آگاه نبودید.
خوش بین باشید:
وقتی که می خواهید بعد از اشتباه تمرکز کنید و مشتاق بمانید، خوش بینی یک نیاز قطعی است ؛ اگرچه ، همراه با خوش بینی به جسارت نیز نیاز دارید ،تا در چیزی نامشخص قدم بگذارید. شما باید کنجکاو باشید تا سوالات درستی بپرسید که بتوانند شما را به جوابی که می خواهید برسانند.
همچنین باید عزم و تصمیم راسخ داشته باشید ،تا با انواع مشکلات که ممکن است بر اثر اشتباه شما به وجود بیایند، مبارزه کنید. همچنین باید کمی شوخ باشید ، تا وقتی که همه از اطرافتان ناپدید شده اند و به نظر نمی رسد بتوانید پاسخ مشکلاتتان را پیدا کنید، بتوانید از پس از زمان و موقعیت سخت بر بیاید.

برنامه عملی طراحی کنید:
برای اینکه بتوانید با مشکلات آینده ، بهتر کنار بیایید، حتما باید یک برنامه عملی طراحی کنید ،تا توانایی حل مسائل خود را بهبود ببخشید و واقع بینانه تر فکر کنید و همچنین خیلی مهم است که همواره کتابهایی بخوانید که به شما کمک کنند تا بتوانید مشکلات را حل کنید و فکر خلاق تری داشته باشید.