



۴ تله روحی در مسیر موفقیت

ما مستعد خطا کردن و بد قضاوت کردن درباره خودمان و دیگران هستیم. تله‌های روانی می‌توانند الگوهای فکری سمی باشند که دیدگاه و تفکر ما را منحرف می‌کنند. توانایی ما برای رسیدن به موفقیت می‌تواند با این روش‌های فکری اصلاح شده به راحتی خنثی و بی‌نتیجه شود. مدارا کردن با این خطاهای فکری درونی به شما اجازه می‌دهد تا کنترل زندگی‌تان را به دست بگیرید و توانایی‌تان را برای رسیدن به موفقیت افزایش دهید. ذهن خود را با درک اینکه چگونه این چهار تله ذهنی شما را از موفقیت دور می‌کنند باز کنید.

۱. باورهای محدودکننده

هیچ چیزی مانند عدم اعتماد به خود و باورهای محدودکننده دیگران، ظرفیت و توان شما را برای رسیدن به موفقیت تضعیف نمی‌کند. شما به خودتان بگویید نمی‌توانید یا نباید. این باورهای محدودکننده شما را متقاعد خواهد کرد که شما چیزی برای

موفق شدن ندارید. اغلب این باورها به واسطه تجربیات منفی شکل گرفته‌اند. اگر شما اجازه دهید باورهای محدودکننده در شما باقی بمانند، آنها برای توانایی و رسیدن به استعدادهای نهانی شما سمی خواهند شد. به جای اینکه به خودتان بگویید نمی‌توانید، از خودتان بپرسید «من چگونه می‌توانم...؟»

۲. وسواس با کمال‌گرایی

تهذیب خود و تلاش برای بهترین بودن عملی خوب و پسندیده است. این امر می‌تواند به شما انگیزه دهد تا به یادگیری و رشد ادامه دهید؛ اما شما همچنان باید بپذیرید که کامل نیستید. در واقع هیچ کس کامل نیست. این بخشی از خاصیت انسان بودن است. اگر شما وسواسی کمال‌گرایی داشته باشید این باعث می‌شود تا شما پیشرفتی نکرده و عقب بمانید.

واقعیت این است که کمال‌گرایی شما به وسیله ترس تحریک می‌شود. ترس از عدم پذیرش. ترس از اینکه دیگران نقص‌های شما را خواهند دید و شما را به واسطه آنها قضاوت خواهند کرد. اجازه دادن به حاکم شدن کمال‌گرایی بر زندگی‌تان مانع از عبور شما از خط پایان شده و باعث می‌شود ضرب‌الاجل‌ها را از دست بدهید. این شما را از دیگران جدا کرده و به انزوا می‌کشاند. در نهایت وسواس بودن با کمال‌گرایی می‌تواند شما را از نزدیک شدن و رسیدن به موفقیت‌ها باز دارد؛ زیرا هیچ چیزی به اندازه کافی خوب نخواهد بود.

۳. تنها دیدن آنچه شما می‌خواهید

آیا تا به حال گزارشی را خوانده‌اید یا به یک روش خاص خودتان آن را تفسیر کرده‌اید، در حالی که یک همکار آن را به روشی کاملاً متفاوت تحلیل می‌کند؟ بخشی از دلیل این اتفاقات این است که همه ما با لنزهای شخصی خودمان چیزها را می‌بینیم. به نظر می‌رسد دیدگاه ما تعصب بزرگی باشد که مانع پیشرفت ما شده و ما

را عقب نگه می‌دارد. این تله روحی با داشتن یک تعصب تاییدی مرتبط بوده و مایل است چیزها را به روشی ببیند که باورهای شخصی ما را تایید می‌کند.

ما اغلب سعی داریم خودمان را در معرض دیدگاه‌هایی قرار دهیم که با نظرات شخصی خودمان سازگار هستند. ما برای دیدن دیدگاه‌های مغایر به خودمان فشار نمی‌آوریم؛ در عوض، اطلاعات را به نحوی تفسیر می‌کنیم تا با دیدگاه ما موافق باشند. این مسئله خصوصا برای موضوعاتی که از نظر عاطفی به آن‌ها وابسته‌ایم یا باورهایی که عمیقا تایید کرده‌ایم صدق می‌کند. دشوار نیست که ببینیم چگونه این امر می‌تواند منجر به یک تصمیم‌گیری نامناسب شود و پیامدهای جدی بر توانایی ما برای رسیدن به موفقیت داشته باشد.

۴. ترس از تغییر

یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «سری که درد نمی‌کند، دستمال نمی‌بندند» یک بازتاب مستقیم از ترس ما نسبت به تغییر است. بسیاری از ما احساس می‌کنیم اگر چیزها را به همان شکلی که هستند حفظ کنیم بسیار ایمن‌تر و راحت‌تر خواهند بود. با این همه اگر آن چیز هنوز کار می‌کند چرا آن را دست‌کاری کنیم؟ هر چند چه بخواهیم چه نخواهیم تغییر اجتناب‌ناپذیر است. موفقیت از نوآوری و حل مسئله خلاقانه می‌آید که بازتابی از توانایی ما برای پذیرفتن تغییر و پرورش رشد است.

بخشی از دلیلی که ما ترجیح می‌دهیم چیزها را به همان شکل خودشان حفظ کنیم این است که ما به وضعیت فعلی چیزها عادت داریم. این نوع ذهنیت جلوی رشد شما را می‌گیرد، پذیرش نوآوری را سخت کرده و شما را در برابر انجام تغییرات لازم مقاوم می‌کند. تعصب بر وضعیت فعلی شما مانع از ریسک کردن و استفاده از فرصت‌ها می‌شود.