



چرا به شدت رقابت طلب هستیم ؟

همه چیز در زندگی برایم مانند یک رقابت است و باید در همه ی کارهایم پیروز شوم.

همه چیز در زندگی برایم سیاه و سفید است، یا برنده ام، یا بازنده. هنگام پیروزی شدیداً به خود می بالم، اما اصلاً تحمل باخت را ندارم.

تحلیل

داشتن روحیه ی سالم رقابت طلبی اصلاً چیز بدی نیست. اگرچه این که بخواهید کاری را به نحو احسن انجام دهید امری متفاوت از نیاز به برنده شدن است.

شما می خواهید چیزی را به خود و دیگران ثابت کنید. هر کاری برای کسب موفقیت انجام می دهید، چرا که به شدت نیاز دارید تا مورد تایید دیگران قرار بگیرید.



ارزش خود را زیر سوال می برید و برای تقویت خود انگاره ی متزلزلتان نیاز به تحسین دیگران دارید.



باور تان این است که برای بزرگ بودن باید دست به کار بزرگی بزنید. به شکست ها و موفقیت هایتان وابسته اید.

به بیان ساده تر، اگر در یک مسابقه ی تنیس برنده شوید، احساس می‌کنید در زندگی فرد موفق‌تری هستید و اگر ببازید، خود را در زندگی شکست خورده تلقی می‌کنید.

در هر موقعیتی تصورتان از خود و یا تقویت می‌شود یا رو به زوال می‌رود. معمولاً دوست دارید همیشه حق با شما باشد.

به ندرت پیش می‌آید که به شکست اعتراف کنید حتی اگر تمام شواهد دال بر این باشد که اشتباه می‌کنید.

نمی‌توانید ریسک زیر سوال بردن عقاید و قضاوت هایتان را بپذیرید و حتی اگر قلباً به آنچه که می‌گویید اعتقادی نداشته باشید باز هم از آن دفاع می‌کنید.

وقتی در مورد عقایدتان شک و تردید دارید ممکن است حتی برای دفاع از آنها شور و اشتیاق زیادی از خود نشان دهید.

همه ی این موارد تلاش‌های ناآگاهانه اند تا خود را قانع کنید که پا به پای دیگران در حال پیشروی هستید.

احساس می‌کنید موفقیت هایتان آنقدر کم است که به چشم مردم نمی‌آید. بنابراین تلاش می‌کنید تا به همگان نشان دهید تا چه اندازه فرد شایسته و بی‌نظیری هستید.



در عین حال که به دنبال رقابت هستید در نشان دادن تجارب، دانش و معلوماتتان به سرعت دست به کار می شوید.

نصیحت کردن دیگران برایتان کار ساده‌ای است و اگر به نصیحت‌هایتان عمل نشود ناراحت می شوید.

عزت نفس شما بر اساس ارزشی که دیگران برای معلوماتتان قائلند شکل می‌گیرد و طرد شدن عقایدتان به منزله ی طرد شدن خودتان است.

به همین دلیل است که اشخاص سالخورده اغلب از گفتن معلومات و تجارب گذشته شان لذت می برند.

برای بعضی‌ها، این تنها اندوخته شان است، تنها راهی که می‌توانند به دیگران نشان دهند که اگر چه فرد مهمی نیستند، اما کسی هستند.

راهکار

در فعالیت‌های گروهی شرکت کنید



ملحق شدن به دیگران برای دستیابی به یک هدف مشترک، تجربه ای فوق العاده است.

شرکت کردن در فعالیت هایی که هم نیاز به رقابت دارد و هم ندارد باعث می شود تا به گستردگی معنای همکاری پی ببرید.

بسیاری از ورزش ها بر اساس کار گروهی هستند. برای برنده شدن، اعضای یک تیم می بایست پیش از آنکه به فکر تکروی باشند به نفع تیم کار کنند.

فرض کنید مشغول بازی هاکی هستید، شما توپ را در اختیار دارید و از فاصله ی دور می بینید که دروازه ی حریف باز است.



اما فاصله ی شما با دروازه زیاد است. حال اگر توپ را به هم تیمی تان که در موقعیت بهتری نسبت به دروازه قرار دارد پاس بدهید، شانس گل زدن و برنده شدن گروه بیشتر خواهد شد.



البته، فعالیت های زیادی وجود دارد که هیچ نیازی به رقابت طلبی ندارد در عین حال مهارت های همکاری را در شما توسعه می دهد.

نظرتان در مورد همکاری با انجمن ها در مدرسه، محل کار یا در زمینه های گوناگون چیست؟ یا تلاش و کمک برای زیباسازی چهره ی شهر و محله؟

انجام این کارها هیچ افتخار فردی در بر ندارد، اما همه از این که برای زیبایی و رشد محله شان همکاری کرده اند، احساس رضایت و غرور می کنند.

یا می توانید برای ساختن برای رنگ آمیزی پشت صحنه ی یک تئاتر دبیرستانی داوطلب شوید. چنین موقعیت هایی نامحدودند و نیاز به انجام آن ها بی شمار.

از قلمرو تخصصتان گامی فراتر بگذارید

اعتماد و خودباوری دو چیز متفاوتند. اعتماد مربوط به میزان درک توانایی در خصوص انجام موارد ی خاص می باشد.

خودباوری ارزشی است که به عنوان یک انسان برای خود قائلید. تنها به خاطر اینکه در کاری تخصص ندارید دلیل نمی شود که فرد بد یا بی ارزشی باشید.



هر کس می تواند در انجام کاری تخصص داشته باشد. اما مشکل وقتی به وجود می آید که بخواهید خود را تنها با موفقیت هایتان، بشناسید.

شما شخصی فراتر از موفقیت هایتان هستید. امروز، فعالیت را پیدا کنید که هیچ چیزی از آن نمی داند.

بی توجه به اینکه تا چه اندازه خوب می توانید آن را انجام دهید، آن را با شور و اشتیاق دنبال کنید.

قصد شما باید یادگیری باشد نه کمال طلبی

به محض اینکه احساس کردید در زمینه ای مهارت پیدا کردید، سراغ مهارت دیگری بروید که نیاز به کار زیادی دارد، با این روش شما دائماً در حال یادگیری خواهید بود.



مثلاً اگر ورزش تنیس را انتخاب کرده‌اید، می‌توانید ابتدا بر روی سرویس هایتان تمرکز کنید، بعد سراغ حالت ایستادن و بعد هم شیوه‌ی دفاع کردن بروید.

اگر می‌خواهید نواختن پیانو را بیاموزید ابتدا باید روی خواندن نت‌ها، بعد ریتم و فقط سبک موسیقی کار کنید.

در صورت لزوم برای یادگیری و روان شدن در این تمرین سیستم تنبیه - پاداش را به کار بگیرید، این گونه که جدولی تهیه کنید که بیانگر زمینه‌های متفاوت توانایی‌های شما باشد تا بتوانید روند پیشرفت خود را ارزیابی کنید.

با هر پیشرفتی به خود پاداش دهید، اما فراموش نکنید که باید کاملاً با خود صادق باشید. و هر زمان که احساس کردید دارید در دام غرور می‌افتید، دست نگه دارید.

دیوید جی. لیبرمن