



چرا کمک خواستن از دیگران برایم مشکل است؟

فرقی نمی کند که درخواست کمک برای پرسیدن آدرس باشد یا تعویض لاستیک پنچر اتومبیل، به هر حال ترجیح می دهیم کارهایم را خودم انجام دهم و از کسی کمک نگیرم.

اگر پول نیاز داشته باشم یا بخواهم کسی مرا جایی ببرد، فکر می کنم که چگونه باید این مشکل را به تنهایی حل کنم. گرچه میدانم اگر کسی در بعضی از کارها یاری ام کند خیلی راحت تر خواهم بود، اما با این وجود اغلب چنین درخواستی از دیگران ندارم. حتی وقتی آنها پیشنهاد می دهند که کمک کنند به ندرت می پذیرم.



تحلیل

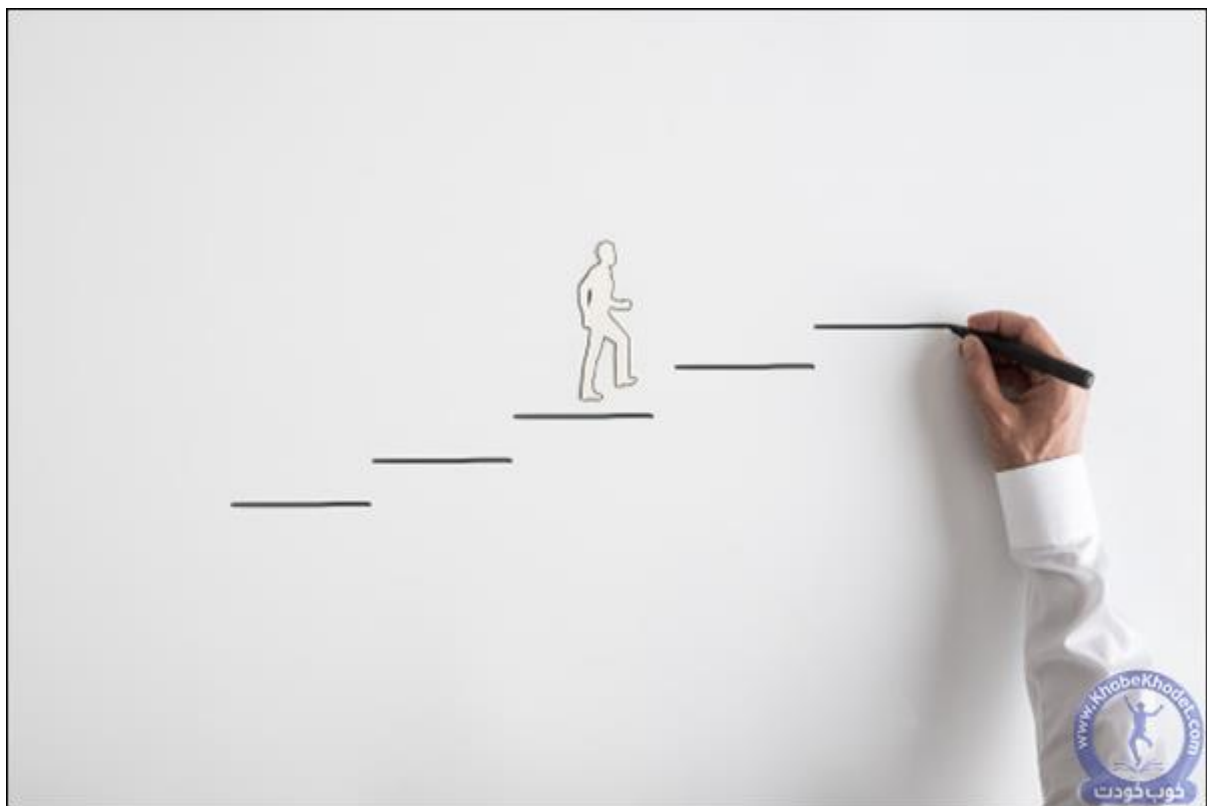
شما ترجیح می دهید برای انجام دادن کاری پنج ساعت تمام وقت صرف کنید تا این که بخواهید از کسی کمک گرفته و آن کار را بیست دقیقه به اتمام رسانید.

این اکراه شما در کمک خواستن به خاطر یک و یا ترکیبی از این دلایل است:



(۱) نمی خواهید دیگران فکر کنند که فردی وابسته و ناتوانید. فکر می کنید درخواست کمک از دیگران یکی از نشانه های ضعف است. به دلیل این که استعدادها و توانایی های تان را زیر سؤال می برید، نمی خواهید دیگران فکر کنند از چنین خصوصیات عاری هستید.

(۲) نمی خواهید مدیون کسی باشید زیرا تا زمانی که در آینده نتوانید لطفش را جبران کنید احساس ناراحتی خواهید کرد. این احساس ناراحتی به دلیل این است که برای خود ارزشی قائل نبوده و تصور می کنید که شایسته ی چنین کمکی نیستید.



(۳) فکر می کنید اگر از دیگران کمک بخواهید و آنها درخواست شما را رد کنند این مسأله برایتان بسیار دردناک خواهد بود، بنابراین ترجیح می دهید به این دلخوش باشید که هر زمان نیاز به کمک داشته باشید دیگران به کمکتان خواهند آمد.

(۴) کمک خواستن از دیگران باعث میشود تا احساس کنید تسلیم شده و شکست خورده اید. وقتی کاری را به تنهایی انجام می دهید حس موفقیت در شما ایجاد می شود. شما به چنین حسی نیاز دارید چرا که اغلب کارهای زیادی را شروع می کنید و بعد تنها تعداد کمی از آنها را به اتمام می رسانید.



وقتی کارها برایتان مشکل می شود قبل از این که از کسی کمک بگیرید رهایشان می کنید. ترجیح می دهید که به تنهایی شکست بخورید تا این که موفقیتی را به دست آورید که صد درصد به شما تعلق ندارد.



شما نیاز به احساس استقلال و تکامل دارید و این حس را در انجام کارهای کوچک پیدا می کنید.

درخواست کمک از دیگران باعث می شود تا بیشتر وابسته باشید و این برایتان خوشایند نیست ممکن است با خود بگویید: «اگر نتوانم این کار کوچک را بدون کمک دیگران انجام دهم پس چطور از عهده ی کارهای بزرگتر بر خواهم آمد؟»

راهکار

برای انجام کارهای بزرگ و بزرگتر به خود پاداش بدهید.

رای خارج شدن از محدوده ی امن خود، باید به کارهای بزرگ تر و دشوارتر دست بزنید. وقتی کاری را به سادگی انجام دهید، دیگر چالشی در میان نخواهد بود باید بر روی توانایی ها و استعدادهای تان کار و تمرین کنید. تا زمانی که فعالیت هایتان را توسعه ندهید از میزان لیاقت و شایستگی تان کاسته خواهد شد.



با انجام کارهای بزرگتر، مهارتهایتان را توسعه دهید. برای آمادگی، هر کاری لازم است انجام دهید و بعد آن را به اتمام برسانید.

اگر در گذشته مهارت های تان به کارهای ساده ای نظیر آویزان کردن قاب عکس به دیوار خانه یا تعویض کردن دستمال توالت محدود می شد، حال با کارهای بزرگتری مثل رنگ کردن آشپزخانه شروع کنید. رفته رفته می توانید فعالیت های تان را گسترش دهید، مثلا تمام خانه را رنگ کنید یا دکوراسیون آن را تغییر دهید.

و «کارهای ساده و کوچک» وقت خود را تلف نکنید. آنها عواملی است که عادات بد را در شما تقویت می کنند. در عوض برای هر روز برنامه ریزی دقیقی داشته باشید تا بتوانید بخش اعظمی از اوقات بیکاری تان را به فعالیتهایی اختصاص دهید که برایتان اهمیت دارد.



تا زمان به پایان رساندن کاری این قانون را رعایت کنید و بعد به خاطر اتمام رساندن آن به خود پاداش دهید.

بدانید که کمک خواستن از دیگران نیاز به قدرت دارد کمک گرفتن از دیگران نیازمند این است که شما فردی ریسک پذیر باشید.

این کار نیاز به فردی قوی و سرشار اعتماد به نفس دارد. هیچ ضمانتی وجود ندارد که از درخواست شما استقبال شود، اما اگر هرگز آن را مطرح نکنید، چطور می توانید بفهید که پاسخ دیگران در مقابل درخواست شما چیست؟ حتی اگر پاسخ منفی دریافت کنید، حداقل آن شخص را شناخته اید، بنابراین می توانید به سراغ کسی بروید که شاید به درخواست تان پاسخ مثبت دهد.



کمک گرفتن از دیگران شما را قوی تر می کند اگر هنوز این تمرینات را انجام نداده اید، از همین حالا شروع کنید. خواهید دید که بسیاری از افراد، منتظرند لب تر کنید تا به کمک تان بیایند. به یاد داشته باشید که افراد موفق، تافتهای جدا بافته نیستند، بلکه دیگران آنها را در این راه کمک کرده اند.

کسانی که به خود اعتماد دارند آماده پذیرفتن کمک و ترغیب و تشویق دیگران هستند.