

تئوری اسب مرده؛ کلید رهایی از بن بست های زندگی

چگونه یک ضرب المثل سرخ پوستانی می تواند زندگی و کسب و کار شما را متحول کند؟

سیدمصطفی صابری | روزنامه نگار

محوری

در گوشه و کنار دنیا ضرب المثل های زیادی هست که راحت از کنارشان رد می شویم در حالی که اگر بیشتر به آن ها دقت کنیم می فهمیم چه حکمت های عمیقی دارند. زبان و ادبیات ما هم سرشار از همین مثل های شیرین و پندآموز است که با بیانی کوتاه نکاتی مهم را گوش زد می کنند. بد نیست بدانید سرخ پوستان آمریکایی که زندگی شان با طبیعت در آمیختگی زیبا و جذابی داشته ضرب المثلی دارند که می گوید: «وقتی اسبت مرد، از آن پیاده شو.» این جمله ساده، اما عمیق، به یکی از مهم ترین درس ها در مدیریت کسب و کار و زندگی شخصی تبدیل شده است. تئوری «اسب مرده» به ما یادآوری می کند که وقتی یک استراتژی، روش، رابطه یا کسب و کار دیگر جواب نمی دهد، باید آن را رها کنیم و به دنبال راه حل های جدید باشیم. اما چرا این موضوع این قدر مهم است و چرا بر برخی افراد همچنان روی اسب های مرده می مانند؟

اسب مرده: از کسب و کار تا زندگی شخصی

در دنیای کسب و کار، تغییرات سریع و غیر قابل پیش بینی هستند. فناوری، ترندهای بازار و نیازهای مشتریان به سرعت تغییر می کنند. اگر یک کسب و کار نتواند خود را با این تغییرات تطبیق دهد، به سر عت از رقابت عقب می افتد. تئوری «اسب مرده» به ما یادآوری می کند که گاهی اوقات، بهترین تصمیم، رها کردن یک استراتژی قدیمی و شروع یک مسیر جدید است. اما کاربرد این تئوری فقط به کسب و کار محدود نمی شود. در زندگی روزمره، ما با موقعیت های مشابهی روبرو می شویم. به طور مثال یک وابستگی عاطفی که از اول در ست و عقلانی نبوده، یک شغل که از آن لذت نمی بریم، یک عادت بد که سلامت ما را به خطر می اندازد، دوستی که ما را از اهداف مان در زندگی عقب می اندازد... همه این ها می توانند اسب های مرده ای باشند که ما به اشتباه سوارشان هستیم.

چرا برخی افراد روی اسب های مرده می مانند؟

با وجود اهمیت تغییر استراتژی، بسیاری از افراد سازمان ها همچنان روی اسب های مرده می مانند. دلایل این رفتار می تواند شامل موارد زیر باشد:

ترس از تغییر | تغییر همیشه همراه با ریسک است. برخی افراد از این ریسک می ترسند و ترجیح می دهند

داده تصویری



در وضعیت فعلی بمانند، حتی اگر این وضعیت دیگر جواب دهی نداشته باشد.

۲ سر ما به گذاری احساسی | برخی افراد به دلیل سرمایه گذاری احساسی که در یک پروژه، کسب و کار یا رابطه کرده اند، نمی توانند آن را رها کنند. آن ها ممکن است سال ها زمان، انرژی و پول صرف کرده باشند و حالا نمی خواهند بپذیرند که این سرمایه گذاری دیگر نتیجه ای ندارد.

۳ توجیه اشتباه | برخی افراد به جای پذیرش شکست، به دنبال توجیه های مختلف می گردند. آن ها ممکن است فکر کنند که اگر کمی بیشتر تلاش کنند، بالاخره نتیجه می گیرند، در حالی که واقعیت این است که اسب مرده هرگز دوباره زنده نمی شود.

۴ فقدان بینش استراتژیک | برخی مدیران کسب و کارها ممکن است بینش استراتژیک کافی نداشته باشند.

آن ها نمی توانند تشخیص دهند که یک استراتژی دیگر جواب دهی ندارد و باید تغییر کند.

۵ فشار اجتماعی | گاهی اوقات، فشار اجتماعی باعث می شود که افراد در یک مسیر اشتباه باقی بمانند. به عنوان مثال، ممکن است یک فرد به دلیل ترس از قضاوت دیگران، نتواند یک رابطه نامناسب را ترک کند.

واکنش های اشتباه به اسب مرده

وقتی یک اسب می میرد، افراد و سازمان ها ممکن است واکنش های اشتباهی نشان دهند. برخی از این واکنش ها عبارتند از:

تعویض زین | به جای پذیرش این واقعیت که اسب مرده است، افراد ممکن است زین جدیدی روی آن بگذارند و امیدوار باشند که این کار باعث زنده شدن اسب شود. این کار معادل تغییرات سطحی در یک کسب و کار است که مشکل اصلی را حل نمی کند.

تغییر اسب سوار | به جای تغییر استراتژی، افراد ممکن است اسب سوار را عوض کنند و فکر کنند که مشکل از او بوده است. این کار معادل اخراج یک کارمند و استخدام یک کارمند جدید است، در حالی که مشکل اصلی در سیستم یا استراتژی است.

تهدید اسب با شلاق | برخی افراد ممکن است سعی کنند اسب مرده را با شلاق زدن به حرکت در آورند. این کار معادل افزایش فشار بر کارکنان یا مشتریان است، که معمولاً نتیجه معکوس می دهد.

تشکیل کمیته بررسی | برخی سازمان ها ممکن است کمیته ای برای بررسی وضعیت اسب مرده تشکیل دهند. این کار باعث اتلاف وقت و انرژی می شود، در حالی که راه حل واضح است: اسب مرده را رها کنید.

مطالعه روی اسب های مرده | برخی افراد ممکن است شروع به مطالعه و تحقیق در مورد اسب های مرده کنند. این کار معادل صرف زمان برای تحلیل داده ها و اطلاعاتی است که دیگر کاربردی ندارند.

تئوری اسب مرده در زندگی روزمره

چگونه از تئوری اسب مرده در زندگی و کسب و کار استفاده کنیم؟

شاید در مواجهه با این مطلب بگویید چنین اتفاقی در یک سازمان بزرگ می افتد و شامل من که یک آدم معمولی هستم نمی شود؛ اما همان طور که در ابتدای مطلب گفتیم این موضوع می تواند ابعاد بسیار زیادی در زندگی روزمره ما آدم های معمولی داشته باشد، پس باید برای استفاده پیشگیری از آن در زندگی فردی، شغلی، تحصیلی، عاطفی، کسب و کار، عادات و... آماده باشیم و چند مرحله را دنبال کنید:

ارز بایی مداوم | به طور مداوم وضعیت خود را ارزیابی کنید. آیا از زندگی خود راضی هستید؟ آیا کسب و کار شما سودآور است؟ اگر پاسخ منفی است، به دنبال تغییر باشید.

پذیرش شکست | شکست بخشی از فرایند یادگیری است. به جای ترس از شکست، آن را به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد بپذیرید. تغییر سریع در دنیای امروز، سرعت تغییر بسیار مهم است. اگر متوجه شدید که یک استراتژی دیگر جواب دهی ندارد، سریعاً آن را تغییر دهید و به دنبال راه حل های جدید باشید.

تمرکز بر آینده | به جای تمرکز بر گذشته و سرمایه گذاری های قبلی، به آینده فکر کنید. بهترین تصمیم ها بر اساس شرایط فعلی و آینده گرفته می شوند، نه گذشته.

از دنیای روان شناسی

مردان بیشتر خود کشی می کنند یا زنان؟

بر اساس آرزبایی جدید جهانی، یک نفر در هر ۴۳ ثانیه در اثر خودکشی جان خود را از دست می دهد و احتمال این که فرد خودکشی کننده یک مرد باشد، بیشتر است. به گزارش «مهر» محققان گزارش دادند که مردان دو برابر زنان بر اثر خودکشی می میرند و تلاش های آن ها سه برابر بیشتر منجر به مرگ می شود. از سوی دیگر، اقدام به خودکشی غیرکشنده که نیاز به مراقبت پزشکی دارد در زنان سه برابر مردان است.

کاهش ۵۰ درصدی خودکشی زنان

«امیلی رزنبلد»، محقق ارشد از دانشگاه واشنگتن، در بیانیه ای خبری گفت: «برای مطالعه جدید، محققان داده های مطالعه ای را که بار جهانی بیماری ها و آسیب ها را ارزیابی می کند، تجزیه و تحلیل کردند». محققان دریافتند سالانه حدود ۷۴۶ هزار مرگ ناشی از خودکشی در سراسر جهان رخ می دهد. در طول سه دهه گذشته، نرخ مرگ و میر ناشی از خودکشی در سراسر جهان کاهش یافته است و از حدود ۱۵ مرگ در هر ۱۰۰ هزار نفر در سال ۱۹۹۰ به ۹ مرگ در هر ۱۰۰ هزار نفر در سال ۲۰۲۱ رسیده که نزدیک به ۴۰ درصد کاهش یافته است. میزان خودکشی در میان زنان در این دوره بیش از ۵۰ درصد و برای مردان ۳۴ درصد کاهش یافته است. محققان دریافتند بیشترین کاهش، ۶۶ درصد، در شرق آسیا رخ داده است.

افزایش خودکشی در اروپای شرقی و آفریقا

اما در حالی که به نظر می رسد پیشگیری از خودکشی در مقیاس جهانی وجود دارد، اما نرخ ها هنوز در بخش های خاصی از جهان در حال افزایش است: ۳۹۰ درصد در آمریکای لاتین مرگزی با افزایش ۱۲۳ درصدی تنها در میان زنان مکزیک؛ ۱۳۰ درصد

نکته ها

۷ نشانه نداشتن بلوغ فکری خواستگار تان

۱- ناتوانی در برقرار کردن ارتباط مؤثر

۲- استقلال بیش از حد

۳- وابستگی

۴- فقدان همدلی

۵- بی میلی برای تعهد دادن

۶- داشتن مشکلات حل نشده از گذشته

۷- اجتناب از مسئولیت پذیری

از دنیای روان شناسی

تاثیر ورزش مقاومتی بر افزایش کیفیت خواب

دارد. او توضیح می دهد که محققان داده ها را از مطالعات مختلف جمع آوری کرده اند و در نتیجه با مجموعه بزرگ تری از افراد مواجهیم، بنابراین نتایج احتمالاً سوگیری کمتری دارند. با این حال، از آن جا که در هر مطالعه از روش متفاوتی استفاده شده، دشوار است دقیقاً مشخص کنیم هر نوع تمرین چه تاثیری بر خواب دارد. با این حال، منطقی است افرادی که تمرین های مقاومتی انجام می دهند، خواب بهتری داشته باشند. به گفته دکتر وو، «یادگیری حرکات جدید مسیرهای جدیدی هم در مغز ایجاد و به خواب کمک می کند، زیرا ما در مراحل خاصی از خواب آنچه را یاد گرفته ایم، مرور می کنیم. خلاصه این که تمرین های مقاومتی می تواند به خواب بهتر و با کیفیت تر منجر شوند».

کاهش افسردگی و اضطراب

مطالعات قبلی هم نشان داده اند ورزش های مقاومتی می تواند فشار خون را کاهش دهد، قند خون را بهبود بخشد، کسترل را کاهش دهد، قدرت پاها را افزایش دهد، افسردگی و اضطراب را کاهش دهد و کیفیت زندگی را بهبود بخشد. ورزش همان طور که بدن را تمرین می دهد، ذهن را نیز تمرین می دهد و این بر توانایی به خواب رفتن، خوابیدن و کیفیت خواب تاثیر مثبتی دارد.

ما و شما

راه ارتباطی با نذگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• نقاشی های خانم معلم هنر مند بر روی تخته سیاه، خیلی ظریف و شگفت انگیز بود. چقدر حیف که باید بعدش پاکش کنه. یک اثر هنری هست.

• زن با حجاب بسیار زیباتر و باوقار تر است. مربوط به پرونده «حجاب، با عشق و آگاهی».

• درباره خوش خط شدن در صفحه



- زندگی سلام
- شنبه
- ۱۸ اسفند ۱۴۰۳
- ۷ رمضان ۱۴۴۶
- ۸ مارس ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۴۴

خانواده و مشاوره



خانمی ۴۹ ساله ام. پسر م ۲ سال پیش ازدواج کرد. چند وقتی است که عروسم، پست سر او به من بدگویی می کند. مثلاً به من می گوید پسر ت اهل زندگی نیست، صداقت ندارد، بعضی عادت های اشتباه است و ... نمی خواهم در زندگی شان دخالت کنم. راهنمایی کنید



دکتر حسین محرابی | روان شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، هر چند اطلاعات کافی در خصوص فرزندان و همسرش در اختیار ما قرار نداده ولی در عین حال نکاتی را به اختصار خدمت شما بیان می کنم و امیدوارم راه گشا باشد.

صحبت های عروس تان را تایید یا رد نکنید

قبل از هر چیز توصیه می کنم که در مقابل بدگویی های عروستان سعی کنید ضمن حفظ آرامش از هر گونه قضاوت پرهیز و از تایید یا رد صریح صحبت های وی هم خودداری