

تقبُّل الإخفاق يُخفِّف الإحباط



أُجريت مؤخراً دراسة من أجل التوصل إلى أفضل السُّبُل التي تساعد الطامحين إلى الكمال في تجاوز إخفاقاتهم. وتوصل الباحثون إلى أن النظر إلى الإخفاق بشكل إيجابي يعد أفضل طريقة للتعامل مع مثل هذه المواقف، حيث يحاول المرء إيجاد أي جانب إيجابي في النتيجة التي وصل إليها والتي لا ترضي طموحه تماماً. وأضافت الدراسة أيضاً عدم جدوى طرق أخرى مثل إنكار الفشل أو تشتيت الانتباه عنه أو التنفيس عن الغضب الناجم عنه أو الإلقاء باللائمة على النفس. واستنتج الباحثون أيضاً أن تقبُّل الإخفاق بصدر رحب ومواجهته بشيء من الفكاهة تساعد المشاركين في الدراسة على تجنب الإصابة بالإحباط، لذا ينصح الباحثون الأشخاص الطامحين إلى الكمال بأن يصبوا تركيزهم على ما تمّ تحقيقه بدلاً من التركيز على ما لم يتحقق.