كيف تواجهين الفشل؟

خيانة صديق، فقدان محبوب، كبوة مهنية.. مَن منّا لم يعرف الفشل يوماً؟ الفشل أخو النجاح ومَن لا يفشل لا يعرف طعم النجاح أبداً. فهل هناك طريقة مثلى لتقبّل الفشل؟ وكيف تتعاملين أنتِ شخصياً مع الفشل؟

1- تلقّيت للتو باقة أزهار كبيرة، ومعها علبة هدية تفكرين في أن:

أ) لابدّ أنّ هناك خطأ ما.

ب) لابدّ أنها مزحة ثقيلة من شخص ما والعلبة فارغة.

ت) لابدّ أنها هدية قيّمة جدّاً.

ث) تُرى مَن الذي أحضر لي هذه المفاجأة الجميلة؟

2- أنتِ ذاهبة إلى المطار ستسافرين لقضاء إجازتك في مدينة أحلامكِ:

أ) أخشى أن يكون رَبَابِنة الطائرات في إضراب عن العمل.

ب) تحلمين بأنكِ مُقبلة على مغامرة.

ت) تتأكدين من أنكِ تحملين معكِ نسخة من ورقة تأكيد حجز الفندق.

ث) تخشين أن تكوني قد نسيت تذاكر الطائرة.

3- فتحت صديقتك العزيزة الغلاف، لتكشف عن المزهرية اليابانية التي اشتريتها لها كهدية، لكنك فوجئت بخدش خفيف عليها:

أ) تعودين إلى البائعة في المحل وتتشاجرين معها.

ب) لا تقولين شيئاً، فالخدش يكاد لا يظهر.

ت) تُنبّهين صديقتكِ إلى أنّ هذه المزهرية قطعة فنية ليس لها مثيل، لأنّها مختومة بختم الصداقة والمحبة.

ث) يحمر وجهكِ خجلاً.

4- في أحد المطاعم، جلستِ تنتظرين أن يقدموا لكِ وجبة الكركند البحرية التي طلبتِ، لكن النادل أحضر لك طبقاً من السالمون مع الصلصة البيضاء والفطر. ما الذي تفكرين فيه حينها:

أ) حسنٌ، لم أجرّب من قبل السالمون بهذه الطريقة.

ب) لا يهم، فأنا لا أذكر ماذا طلبت بالضبط.

ت) لابدّ أنّ النادل أخطأ في تسجيل طلبي.

ث) لابدّ أنّ هناك خطأ في توزيع الطلب على الزبائن.

5- كنتِ تنتظرين جواباً عن طلب ترقية، لكن الجواب أتى سلبياً، تفكرين في أنّه:

أ) عادي، فهذا يحدث لكلّ الناس.

ب) لابدّ أنّهم اختاروا شخصاً آخر، لأنّ له علاقات ووسائط.

ت) يبدو أنّه لم يحن وقت الترقية بعد.

ث) يبدو أنني لم أكن في المستوى المطلوب.

6- استيقظت صباحاً لتجدي وسط صالة الضيوف بركة من الماء وقطرات من الماء تنزل من أعلى. بعد أن تجففي الماء:

أ) على كل حال كنت سأمسح الأرض اليوم في جميع الأحوال.

ب) تذهبين إلى المطبخ وتحضرين لنفسكِ فنجان قهوة.

ت) تصعدين إلى الجيران الذين يسكنون فوق شقتك وتوبخينهم.

ث) تنزلين إلى الجيران الذين يسكنون تحت شقتك وتعتذرين لهم.

7- تتمنين شراء بيت

أ) تقولين لزوجك أن يذهب مرة أخرى، لكي يرى البيت على ضوء النهار.

ب) تضعين برنامجاً لزيارة البيت الجديد عشر مرات في الأسبوع، لمدة ستة أشهر قبل أن تشتريه.

ت) تسألين وتبحثين جيداً حول هذا البيت قبل أن تشتريه، حتى لا تتعرضي للخداع.

ث) أنتِ مقتنعة بأنّ البيت هو مَن سيختاركِ فلا داعي للقلق.

جدول النتائج

1

2

3

4

5

6

7

(أ)

1

2

2

4

4

4

1

(ب)

2

3

3

1

2

3

4

(ت)

4

4

4

2

3

2

2

(ث)

3

1

1

3

1

1

3

النتيجة:

إذا حصلتِ على ما بين 7 و12 نقطة:

أنا المخطئة:

تشعرين بأنكِ في أغلب الأحيان، أنتِ المسؤولة عن أي فشل يقابلكِ، وكثيراً ما تلقين بالمسؤولية على نفسكِ. لكن انتبهي، يمكن أن يؤدي بك هذا التفكير إلى أن تجدي نفسك، وقد أثقلتِ كاهلكِ بالإحساس بالذنب، لأنكِ تعتقدين أنّ كلّ ما يقابلك من سقطات أو عقبات هو من صنيع يديكِ، في حين أنّ هذا ليس صحيحاً. فكّري بطريقة مختلفة، وكوني واثقة بقدراتكِ، وقولي لنفسك إنكِ جديرة بأن تكوني ناجحة. كوني مُحايدة في نقدك نفسك، وابحثي عن شمّاعة أخرى غير ذاتك، لكي تُعلّقي عليها الفشل الذي قد يصادفكِ.

إذا حصلتِ على ما بين 13 و18 نقطة:

الآخرون هم السبب:

تشعرين دائماً بأنكِ ضحية المحيطين بكِ، ضحية غبائهم وعجزهم وانعدام كفاءتهم. بل إنك تعتبرين أنّهم يُبيّتون النية السيئة لعرقلة نجاحكِ. طريقتكِ في التفكير هكذا، تعيقك عن حُسن تقدير مدى مشاركتك الحقيقية في رسم واقعكِ، ومدى قدرتكِ على تغيير حياتكِ اليومية. إذا بقيتِ تنظرين إلى فشلكِ بهذه النظرة غير الواقعية، فإنكِ ستصبحين أسيرة لها، وستُكرّرين أخطاءك نفسها. كوني مُحايدة في نقدك فشلك، ولا تلقي باللوم دائماً على الآخرين.

إذا حصلتِ على ما بين 19 و23 نقطة:

لا تعرفين الفشل:

بالنسبة إليكِ، الفشل هو حدث عادي شأنه شأن أي حدث آخر، لكن الحقيقة هي أنكِ لا تحبين أن تنظري إلى الخلف، حتى لا تُثقلي على نفسكِ بالبكاء على أطلال الماضي. ربما أنتِ تُفضّلين أن تتجاهلي أي فشل يُقابلكِ، وتلك هي طريقتك في إنكار فشلكِ. وهذا هو أسلوبكِ للتهرّب من أي شعور بالمعاناة، قد يسببه لك الاعتراف بالفشل، فأنتِ تجدين صعوبة في البحث عن أسباب فشلك وتحليلها. لكن

هذا لن يفيدك في شيء إن أردت أن تتقدمي، إذ عليكِ أن تتوقفي عند كلّ فشل يقابلك، وتحللي أسبابه، حتى تستخلصي العبرة ولا تُكرّري الأخطاء نفسها.

إذا حصلتِ على ما بين 24 و28 نقطة:

لا تخشين الفشل:

أنتِ امرأة لا تهاب الفشل، بل على العكس أنتِ تواجهينه دائماً، وذلك لأنكِ تعتبرين أنّ أي شيء يحدث لكِ، فإنما يحدث لحكمة مُعيّنة عليكِ استخلاصها. أنتِ تستغلين كلّ حجر يلقَى في طريق نجاحكِ، وبدل أن يُعيقك تبنين به درجات تصعدين عبرها إلى مراتب أعلى. كلما قابلتك عثرة أو فشل، تتوقفين قليلاً لكي تسألي نفسكِ، لماذا وكيف يمكن تفادي ذلك. وهل أنتِ مخطئة أم لا. وإلى أي حد تتحملين المسؤولية، لكن دون أن ترمي بكلّ اللوم على نفسك.