

رابعاً:

• **كيف تحول فشلك لنجاح؟!**

كيف تحول فشلك لنجاح ؟!

ماذا نعني بالفشل؟! هل شعرت يوماً أنك إنسان فاشل؟! هل اعتراك شعور بالأسى والمطارة لذلك؟ كيف تغلبت عليه ؟!

إذا كان يلزمك هذا الشعور ولا تعرف كيف تتغلب عليه.. فنحه جانباً وركز معي وادخل اللعبة ربما تخلصت من تلك الحالة!

قبل أن تجيب عن هذه الأسئلة، سأجيب أنا بالنيابة عنك.. وخاصة أن كلاً منا لابد أنه واجه العديد من أنواع الفشل وليس فشلاً واحداً.. ولكن الحياة مستمرة وبالتأكيد نتغلب على هذا ونواصل.. لا مفر من ذلك.. وقد أعادتني هذه الأسئلة لزمان بعيد كنت قد نسيت.. زمن تعرضت فيه للفشل القاسى وشعرت بالفعل بالأسى والمرارة من جراء هذا الفشل.

وقصة فشلى تلك كانت مع الثانوية العامة وقد تعرضت لموقف هزنى تماماً.. ربما لصغر سننى وقتها أو للظروف التى كنت أمر بها فى ذلك الحين، حيث وفاة أبى فى بداية العام وتشتت شملنا، وخاصة أنى كنت أصغر بناته وكان يدللنى كثيراً.. ما علينا.

المهم يوم النتيجة ذهبت منذ الصباح الباكر لمدرستى أنا وصديقاتى للاطلاع عليها وبالطبع كنت متأكدة من نجاحى لأنى لم أرسب من قبل.. وكان ذهابى مجرد تحصيل حاصل.

وما أن ظهرت النتيجة حتى صدمت برسوبى وكانت معى إحدى

الصديقات المقربات وكانت قد حصلت على ٥٠٪.. فما كان منى إلا أن ابتلعت صدمتى حتى لا يعلم الموجدون بهذا - بالطبع خجلا منى - .

وإذا بصديقتى تلك تصرخ فى وجهى بهيستيريا وتقول: " أنا ٥٠٪ وأنت يسقطوكى ليه " وظلت على هذا المنوال تصرخ، ولا تتوقف وظل المحيطون "يطبطبون" أى يربتون على كتفى ويواسوننى واضطرت لأن أتركها فى تلك الحالة وأقفز فى أقرب تاكسى للعودة لمنزلى.. وأنا فى حالة ذهول تام.

وما أن وصلت إلى هناك حتى قابلنى أخى - المتأكد من نجاحى هو الآخر-وبادرنى قائلا: "جبتى كام..قولى بسرعة..إعلام والا آداب.." فلما طال صمتى قال لى: " إيه المجموع صغير " وظل هكذا يسألنى إلى أن صعدنا الأربعة أدوار - فقد كنا نقطن فى الطابق الرابع - وبمجرد أن دخلت الشقة انتابتنى حالة من الانهيار التام وظللت أصرخ فى وجهه ووجه الموجدين "سقطت..سقطت" - بمعنى رسبت - والغريبة أنهم كانوا غير مصدقين، وأختى قالت لى: " بلاش هزار قولى بقى جبتى كام!" فتركتهم ودخلت إلى حجرتى وأنا فى اللاوعى وأغلقتها علىّ وابتلعت أكبر كمية من الحبوب الموجودة أمامى - بقايا أقراص دوائية كان يستخدمها أبى قبل وفاته رحمه الله - فكان فى تلك الحالة الموت بالنسبة لى أفضل بكثير من الحياة وأنا فاشلة..- كما تصور لى حينئذ - واستسلمت للموت برقادى فى السرير، ولم أفق إلا فى اليوم

التالى بعد أن تم إنقاذى بمعرفة أختى التى قلقت علىّ.... إلخ " شغل أفلام عربى"، وبالطبع أخذت وقتا حتى عدت لطبيعتى ولكن إلتفافهم حولى وتهوينهم من الأمر جعلنى أعود لصوابى وأستغفر ربى وعاهدت نفسى ألا أتعرض لمثل هذا الموقف ثانية.. وبالفعل نجحت فى العام التالى دون مساعدة من مدرسين أو غيره.. فأنا أصررت على النجاح.. ولم أكن أعلم وقتها أن علماء النفس يحثون على ذلك.. الظاهر أنى من يومى جامدة وماكتش عارفة !

عزيزى القارئ هذا بالنسبة لفشلى؛ نرجع لفشلك أنت - إذا وجد- وكيفية التغلب عليه !

نعود ثانية لموضوعنا.. لابد أن نعرف أن الإنسان كائن مزدوج لأنه يخضع من أحد جوانبه للقوى الحيوانية فيه ويخضع من جانب آخر للقوى الروحية التى تميزه عن الكائنات الأخرى، وكلما سيطرت القوى الحيوانية على سلوكياته اختلت معاييرها واهتزت قيمه، وكلما تمكنت منه أحكام العقل والإرادة السوية أصبح الفرد فى مأمن من الفشل.

والفشل ما هو إلا نوع من عدم التكيف مع الواقع، أو مواجهة الصعاب التى يتعرض لها الفرد .

ولكن العثرات التى نواجهها جميعا فى مراحل حياتنا المختلفة لاتعتبر فشلا كالرسوب فى الامتحان أو الإخفاق فى الحب أو الخسارة المادية، لأن هذه العثرات ممكن التغلب عليها وبسهولة، إلا إذا تعطلت

إرادة الشخص ولم يعد قادرا على النهوض من عثرته. ولذا يجب ألا ننحنى لهزات الزمن، وأن نواجه واقعنا ونعرف كيف نهزم التيارات الغامضة في أعماقنا.

فالإرادة الضعيفة للفرد تؤثر تأثيراً واضحاً في اتجاه صاحبها للفشل، والإرادة والعقل ليسا شيئاً واحداً، فمن الممكن أن تحطم الإرادة المريضة التصرف العقلي التلقائي ويقع الفرد تحت تأثير دوافعه الحيوانية ويصبح مهتزاً، ويتجه للسلوكيات العدوانية، ويختل تكيفه مع الحقائق ويبنى أحلامه المريضة في عالم وهمي فاشل.. **فكيف نعالج إرادتنا إذا كانت مريضة أو ضعيفة؟!**

• علينا أن نرجع لماضيينا وطفولتنا لتعرف أولاً على أسباب ضعف إرادتنا ففتلاشاها ونعمل على تقويتها وخاصة أن الأسرة تؤثر تأثيراً كبيراً على الطفل، والطفل ما هو إلا صورة وانعكاس لأسرته ولتربيته، وهذا يظل معه حتى يكبر.

ولذا حينما نتأمل الناس فنجد شخصا هادئاً وآخر عصيباً وغيره تفاؤلياً أو تشاؤمياً، كل هذا يرجع لنوع التربية التي تلقوها في طفولتهم وفي شبابهم سواء من الأسرة أو الرفاق أو المدرسة.

فإذا تعرض أى شخص في الصغر للتدليل الزائد أو القسوة المبالغ فيها فسيصبح محروماً من الاستقلال الذاتى والإرادة السوية ومستقبلاً يكون تابعا لغيره فى أى شىء مثلاً.

• وإذا بحثت فى الماضى ولم تجد شيئاً.. فدقق وتأمل أكثر ربما

يسعدك الحظ بالتعرف على السبب الذى يكمن وراء ذلك النقص، وبذلك تكون قد تخطيت عقبة كبرى بأن واجهت الأمور على حقيقتها وتكون خطواتك التالية عملاً إيجابياً هو رسم أسلوب يغير من ذلك النموذج الفاشل.

• **وإذا كان هناك شعور يلزمك بالفشل ولا يتركك لحالك فاستخدم هذه الطريقة:**

• مارس نوعاً من النشاط أو الهواية التى تحبها، ومهما كان الشيء الذى يجذب اهتمامك وتشعر برغبة أو ميل خاص نحوه كالرسم.. كلعب الكرة.. ككتابة الشعر فاعمل على تحسين نفسك فى هذا النشاط وستجد لذة وسروراً فى ذلك، وقد تكون موضع اهتمام الآخرين.

• ومن المعروف أن المرء إذا أجاد عملاً ما وكان المديح من نصيبه فذلك يشبع فيه حاجات إنسانية أساسية مهمة، فتذوق أى إنسان لنشوة النجاح يساعده كثيراً على أن يحسن الظن بنفسه، وهذا بدوره يجعله واثقاً فيها.

• ولكن هناك أمراً مهماً يجب أن نضعه نصب أعيننا، وهو أن هذا لن يحدث بين عشية وضحاها لأن هذا يقتضى أولاً التبصر فى النقائص، وعزيمة قوية للتغلب عليها.. ومهما يكن من شىء فإنه فى إمكانك إحداث التغيير، فالشخصية يمكن أن تنمو وتتغير ولكن لها دائماً حدوداً لا تتعداها.

ولكى تشبع حاجاتك الاجتماعية لابد أن تكون شخصاً مقبولاً من الجميع، فكيف يحدث ذلك وما السر الذى يكمن وراء القبول؟

السر الذى يكمن وراء القبول يتلخص فى:

- الطريقة التى يظهر بها الإنسان اهتمامه بالآخرين.
- فى الطريقة التى يسرى بها إخلاصه وحماسه فى غيره فيعملون بدورهم على أن يكونوا مخلصين متحمسين له.
- ويكمن فى الروح المعنوية العالية والتماسك الذى تظهره فى الأوقات العصيبة، وأنه المقدرة على التكيف خلال الأزمات.
- إنه فى جوهره الروح الرياضية وممارسة لعبة الحياة بأسلوب مشرف.
- وهذه الصفات يمكنك الفوز بها إذا كنت صادق الرغبة فى طلبها، بحيث تدفعك إلى رسم خطة لممارستها.
- وإذا نظرت إلى ما تتصف به من نماذج سلوكية رضيت عنها أو لم ترض فلا تتخلى عن روح الدعابة، فلا بد للحياة أن تتخللها ابتسامة أو ضحكة من آن لآخر.
- وعلينا فى معترك الحياة أن نهتم اهتماماً خاصاً بالتجارب التى لا نرضى عن إنتاجنا فيها.
- ولن يتيسر لنا الارتفاع بمستوانا إلا إذا عرفنا ما يقبل التحسن من خبراتنا فنعمل على تدعيمه.
- أما إذا رفضنا مواجهة الأمر الواقع وتعمدنا أن نغمض أعيننا عن الحقائق الراهنة، فلن نسير خطوة واحدة نحو ترقية أنفسنا.

فهلأ توقفت لتحاسب نفسك عن نوع الدور الذى تلعبه فى حياتك؟ وتسال نفسك: **هل أنت حقا مستمتع بذلك الحياة أم لا ؟!**

قد يبدو من الأنانية أن تسأل نفسك هذا السؤال إن كنت مستمتعا حقا بحياتك، ولكن لو فكرت قليلا وتناولت هذا السؤال بالتحليل؛ رأيت أن أثره لا يقتصر على نفسك فحسب بل يمتد إلى كل من يخالطونك.

فعندما تسأل نفسك إن كنت مستمتعا بالحياة أم لا فمعنى ذلك: **هل أحسنت إشباع حاجتك الاجتماعية أم لا ؟!**

وإذا كانت الإجابة إيجابية فهذا يعنى أنك سعيد حقا، وإن كنت سعيدا فهذا يعنى أن من حولك سعداء بالطبع.. أما لو كان العكس فمعنى ذلك أنك تعيس وأن من حولك غير سعداء بصحبتك.

ومعناه أيضا انحطاط الروح المعنوية لديك.. وهذا يحدث غالبا إذا لم يحالفك التوفيق فيما تطمح إليه، كحرمانك من العلاوة مثلا، أو فشلك فى قصة حب، أو عدم انسجامك مع المحيطين، أو بك بعض العيوب الخلقية.

وأسباب عدم السعادة كثيرة المهم أن ندركها لأن معرفة أسباب عدم سعادتنا هى فى حد ذاتها سعادة لأنها ستساعدك على أن تحدث التغيير اللازم لتحقيق السعادة التى تنشدها وحتى لو حدث هذا بطيئا، المهم أن تخطو الخطوة الأولى نحو ذلك لتخلص من إحساسك بفشلك وبالتالى تعاستك.

هل بعد كل هذا أصبحت تجيد لعبة الحياة وعرفت كيف تتخلص من فشلك؟!

إنك تستطيع بالفعل أن تجيد اللعبة إذا كنت قد انتهيت من تكوين فكرة عن نفسك، سواء وصلت لذلك بجهدك أم بمعاونة غيرك،
فما الذى يلى ذلك؟

لنفترض أنك وجدت أنك تفتقر إلى الثقة بنفسك فكنت مثلاً تلجأ للمفاخرة والتباهى لتشعر بجدارتك.

أو لنفترض أنك وجدت نفسك تهاب شيئاً مما يجعل زملاءك يسخرون منك فتلجأ للعزلة معظم الوقت، فإنك بذلك قد تكون بدأت الخطوة الأولى المهمة بوقوفك على وجه النقص فيك... وهكذا.

وإذا تعرفت على طبيعة الفشل وأسبابه، وإذا كان مسألة ثابتة بالنسبة لك فى كل أزماتك أو حالة مرضية طارئة فحتماً ستصل للعلاج.. ولكن ماذا لو ترتب على ذلك الإحباط؟ .

قد يشعر الشخص المحبط بتخلى المجتمع عنه، مما يدفعه للتخلى عنه هو الآخر، فأحيانا ظروف الحياة الضاغطة تؤثر على الأشخاص، ويصبح الفشل مظهرًا لسوء التكيف.

وفى هذه الحالة لابد أن نمد يد العون للشخص المحبط لنعيد الثقة له فى نفسه وفيمن حوله، ونحاول أن نخلصه من الشحنات الهدامة التى تعشش بداخله، ونجعله يدرك حقيقة هذا الفشل.

وبهذا نساعد فى التغلب على أزماته، ونوضح له أن الحياة ما هى

إلا سلسلة من الفشل والنجاح، وأن كل فشل نتعرض له لا بد أن يقوى إرادتنا ويجعلنا ننهض من جديد وليس من العيب أن نفشل في أمر ما إنما العيب ألا نقاوم الفشل.

• ومن أهم الدروس التي يمكن أن نتعلمها من الفشل أن الروح الإنسانية تقويها الكارثة وتشد من أزرها وأعظم الناس قاطبة هم الذين يمضون في طريقهم على الرغم من الصدمات المريعة التي تلحق بهم.

• وقد يتساءل البعض منا: **ماذا ينجح البعض ويفشل الآخر؟!**

وتكون الإجابة: إذا استسلم الشخص للفشل وشعر أنه كذلك ولا مفر، وأخذ ينعى حظه ولا يحاول الخروج من شرنقة فشله فسيظل فاشلاً دوماً.

• والبداية الصحيحة هي أن يرى نفسه ناجحاً ويولد بداخله الشعور بأنه يمكنه النجاح وأن كل إنسان لكى ينجح لا بد أن يواجه فشلاً ويتغلب عليه ويتحدى نفسه بتحديد أهداف معينة ومحاولة التوصل لتحقيقها.

وبين الحين والآخر لا بد للإنسان من وقفة مع النفس يتفحص فيها أهدافه ويبحث: هل هي لازالت مناسبة للمرحلة الزمنية والسنية والمادية التي يمر بها؟! أم يغير في أسلوب المعالجة ويعدل في مسار تحقيق الهدف؟!

• ولكى تعتبر نفسك ناجحاً لا بد من السعى والجهد، فالنجاح الحقيقى غير مرتبط بالمادة أو الملبس أو طريقة الحياة، إنما هو أكبر بكثير

من ذلك، فهو نابع من داخلنا ومن تقديرنا لأفعالنا وأعمالنا ومن ثقتنا بأنفسنا.

ونحتاج لكى ننجح بالفعل ونتخلص من فشلنا إلى أشياء عديدة منها:

- يعتمد النجاح فى مواجهة أى وضع صعب على استعدادك لمجابهته.
- فكر جليا قبل أن تقوم بأى فعل غير مدروس.. وتقدم ببطء ولكن بثبات.
- الزم الحذر بتعاملك مع الآخرين.. وكن لطيفا مع الأشخاص الشرسين وعديمى الصبر.
- عامل الناس باحترام واحفظ ماء وجهك.
- حاول أن تعود للطرق المجربة من قبل.. واصبر ولا تتفاعل مع المواقف عاطفيا ولا تقيم الأشياء جزافيا.
- إذا كنت تشعر بضعف ما، فلا تحاول تعويض ذلك بأن تكون عدائيا، عليك ألا تبرر أى شىء ولا تكن إلا نفسك.
- تقبل الحياة كما هى وكن قانعا لتجعل كل شىء حولك بسيطا.
- النجاح سيكون حليفك إذا كنت حذراً من المخاطر وكنت مصمما على تحقيق أهدافك.
- لا بد أن تعترك المصاعب آجلا أم عاجلا، فكل شىء يتغير، لكن ما من داع لأن تكون محبطا لأن هذا هو قانون الحياة، فاعمل

بجد وصبر وتؤدة.

• الأعمال الناجحة دائما تعلن عن صاحبها، فادخر جهدك لعملك، وابتعد عن النفاق والرياء.. لا تتكل على الظروف أو على الآخرين حتى لا تضعف عزيمتك.

• إذا كنت قد تعرضت للفشل من قبل، فاجمع قواك وقف ثانية وواجه فشلك وحوله لنجاح، وتعلم من أخطائك فليس من العيب أن نخطئ ولكن من العيب أن نستمر في الخطأ.

• تقبل نقد الآخرين وخاصة البناء منه بصدر رحب، فقد يساعدك هذا على نجاح أكبر.. وثق بقدراتك وحدد هدفك ولكن دون مبالغة.

• إذا بالفعل حققت نجاحا كبيرا فلن يتركك أعداء النجاح في حالك، فواجه ذلك بالترث والمحبة ولا تجعل ذلك يؤدي بك للتعالى لأن هذا بداية السقوط.

• عزيزى القارئ.. بالطبع وبالتأكيد أنت تخلصت من فشلك أو بتحاول.. فهل نستطيع الآن أن تحد نوع شخصيتك؟! .. هيا بنا نسلكم لعبتنا لنرى ما وصلت إليه !