

Niepowodzenia, porażki – jak je zaakceptować i wyciągnąć z nich lekcje?

Podejmowanie próby w pokonywaniu trudności

Niepowodzenia to coś naturalnego, co przytrafia się nam co jakiś czas. To, czym ludzie różnią się od siebie, to zdolność radzenia sobie z przejściowymi trudnościami, którymi spotykamy się w naszym codziennym życiu. Co ciekawe, okazuje się, że ludzie którzy osiągają sukces w jakiejś dziedzinie, to **Ci, którzy muszą radzić sobie z większą ilością niepowodzeń**. Jak to możliwe? Logika tego sformułowania jest bardzo prosta: Im więcej razy próbujesz, tym więcej razy może się nie udać. Zapewne znasz kogoś, kto podejmuje kilka prób i kiedy się nie udaje, odpuszcza. Być może i Ty jesteś jedną z tych osób, które szybko się poddają?

Nie porównuj się – działaj

To naturalne zjawisko, wynikające z zaprogramowania naszego umysłu: skoro mi nie wychodzi raz, drugi, trzeci, to oznacza, że nie mam talentu, że to nie dla mnie, że nie dam rady się tego nauczyć. To tak, jakby raz się oparzyć kawą i już nigdy więcej nie czerpać przyjemności ze smakowania ciepłej, aromatycznej, świeżo zmielonej kawy w obawie przed możliwością poparzenia. Tak jest w istocie. **Nasz umysł rozciąga jednostkowe doświadczenia na całą rzeczywistość**, wyciągając przedwczesne wnioski na podstawie niepełnych informacji. Zapominamy o tym, że aby czegoś się nauczyć, należy ćwiczyć, działać, popełniać błędy, wyciągać z nich wnioski i tak od nowa. Nie ma innej drogi. A jak jest w praktyce? Jeśli komuś idzie źle, to zaczyna porównywać się do innych – dużo efektywniejszych – co się wtedy dzieje? Oczywiście, znowu czuje się źle...

Jednym z podstawowych błędów w radzeniu sobie z niepowodzeniami, jest to, że porównujemy się do najlepszych, stawiając siebie na przegranej pozycji. W ten sposób obniża się samoocenę i rezygnuje z podejmowania dalszego działania. **Słyszałeś kiedyś o sportowcu, który bez ćwiczeń odniósł sukces?** Ja też nie słyszałem, a tym bardziej o tych, którzy nigdy nie doznali goryczy niepowodzenia. Oznacza to, że problem nie polega na obiektywnej rzeczywistości, ograniczającej nasze możliwości, ale na wewnętrznie ustanowionej barierze psychicznej.

Kiedy już odkryjesz, jak Ty **radzisz sobie z niepowodzeniami i jaki mogą mieć wpływ na Twoje życie**, możesz zacząć zmieniać swoje podejście do nieprzyjemnych sytuacji, których nie brakuje w naszym życiu.

Oto dekalog zasad radzenia sobie z niepowodzeniami:

- 1. Masz prawo do popełniania błędów i ponoszenia niepowodzeń.** Daj sobie prawo do pomyłek.
- 2. Nie traktuj niepowodzenia jak tragedii**, jest ona ważnym elementem naszego życia – mówi nam o tym, nad czym trzeba popracować, że coś powinniśmy zmienić w swoim postępowaniu.
- 3. Nie oceniaj siebie po ilości błędów**, ale po ilości odniesionych sukcesów. Swoje rezultaty odnoś do siebie, do swoich możliwości, a nie do ideału, czy mistrzów świata. Niektórych to motywuje, większość jednak demotywuje. Sprawdź co działa na Ciebie.

4. Każde, nawet największe niepowodzenie, przybliży Cię do końcowego sukcesu. Każdej drodze towarzyszą punkty zwrotne, postoje, czasem także się błądzi, a każda podróż zaczyna się od najmniejszego kroku.

5. Nie rozpamiętuj niepowodzenia, ale traktuj ją jako ważną lekcję daną Ci przez życie!

6. Pamiętaj o zasadzie, która mówi o tym, że im więcej próbujesz tym więcej masz szans na uzyskanie dobrego wyniku.

7. Wraz z Twoim doświadczeniem liczba sukcesów będzie rosła.

8. Myśl o sobie, jak o wartości, która zasługują na szacunek.

9. Szczęście sprzyja przygotowanym! W tym wymiarze nie ma co liczyć na los, ale wziąć sprawę w swoje ręce. Prawidłowe przygotowanie przeciwdziała prawdziwej porażce.

10. Tylko ucząc się i rozwijając swoje umiejętności, jesteś w stanie osiągnąć sukces, we wszystkim czego pragniesz.

Źródło: Akademia rozwoju kompetencji

Opracowała: Justyna Kucińska