

NIEPOWODZENIE TO PORAŻKI CZY KOLEJNE ETAPY W DRODZE DO CELU?

Porażki są wpisane w nasze życie - trudno ich uniknąć. Zazwyczaj podcinają nam skrzydła, podkopują pewność siebie, sprawiają, że mamy ochotę wycofać się z podjętego działania.

Tymczasem z badań psychologów wynika, że porażki naprawdę mogą się przydać. Nie muszą być przez nas kojarzone wyłącznie jako wielki dramat, nieszczęście, katastrofa, o ile zdamy sobie sprawę, że wiele mogą nas one nauczyć. Porażki nie należy traktować negatywnie, gdyż jest ona niezastąpionym elementem doskonalenia siebie, kształtowania pokory i poczucia własnej wartości.

Porażka pobudza nas do refleksji nad własnym życiem, dzięki czemu może ono stać się przyjemniejsze, bardziej zaangażowane i przepełnione sensem. Wszyscy powinniśmy uczyć się na błędach. Porażka pokazuje ci, jakich działań powinnaś unikać i nad czym musisz pracować. Wpadki są potrzebne, bo bez nich nie możesz się rozwijać. Porażka korzystnie wpływa na twój charakter - uodparniasz się na niepowodzenia.

Pierwsza porażka boli najbardziej, ale każda kolejna wzmacnia cię, jest przeszkodą na drodze do sukcesu, którą możesz pokonać. Następnym razem, gdy spotka cię niepowodzenie, nie rzucisz białego ręcznika, tylko weźmiesz się w garść i zrobisz wszystko, by ci się udało.

Porażka jest istotnym narzędziem, jeśli chodzi o kształtowanie charakteru. **Nie ma rozwoju bez porażki.** To ona jest ci potrzebna na drodze do perfekcji. A przy tym pamiętaj, że szybko odniesiony sukces może sprawić, że spoczniesz na laurach i zbyt mocno uwierzysz we własne możliwości. Tymczasem każdy z nas powinien ciągle nad sobą pracować. Porażka uszlachetnia charakter, otwiera oczy, zmusza do działania. Kiedy sukces przychodzi zbyt szybko, można dać się zwieść pozornej pewności siebie. Tymczasem dzięki pierwszym niepowodzeniom po prostu zakasujemy rękawy do pracy i pracujemy na własny sukces, który potem lepiej smakuje.

Kolejną istotną kwestią, która ma związek z porażką, jest doświadczenie. Historia Karoliny jest tego najlepszym przykładem - dzięki niepowodzeniom na rozmowach kwalifikacyjnych można popracować nad swoimi słabszymi stronami, by w końcu osiągnąć sukces. Doświadczenie jest potrzebne w każdej dziedzinie życia.

Wspomnijmy chociażby o miłości. W swój pierwszy związek zaangażowałaś się całkowicie, rzuciłaś na głęboką wodę, dałaś z siebie sto procent. Niestety, boleśnie się rozczarowałaś. Za drugim razem nie dasz się skrzywdzić, a niepowodzenie będzie mniej dotkliwe, bo wiesz już, czego nie robić i jakich błędów nie popełniać.

Porażka jest doskonałym odzwierciedleniem przysłowia: „co cię nie zabije, to cię wzmocni”. Gdy już nauczysz się radzić z niepowodzeniami i wyłuskasz z nich to, co może być dla ciebie wskazówką, stajesz się pewniejsza siebie, odporniejsza na porażkę, bardziej zdeterminowana i wszechstronna. Wpadki zmuszają cię do poszerzania horyzontów, szukania nowych rozwiązań, czynią cię silniejszą. Sama przyznaj, że trudno wykształcić w sobie pewne cechy charakteru, jeśli wszystko idzie po naszej myśli. Porażki naprawdę się przydają.

8 sposobów na postrzeganie porażki z innej perspektywy.

- Zmień perspektywę patrzenia na porażkę - jest ona naturalną częścią życia, która może wpłynąć na Ciebie pozytywnie lub negatywnie w zależności jakiej nadamy jej znaczenie.
- Zmień perspektywę patrzenia na sukces - najważniejsza miara sukcesu powinna bazować na naszym głębokim przekonaniu co jest dla nas najbardziej właściwe a nie aprobacie i podziwie lub nieprzychylności ze strony innych ludzi.
- Ucz się z porażek - stwarzają one możliwość ciągłego rozwoju i nauki podczas gdy sukces prowadzi do samozadowolenia i stagnacji.
- Postrzegaj porażki jako milowe kroki do sukcesu - większość z nich to po prostu wyzwania na drodze postępu, które stają się fundamentem sukcesu.
- Znajdź szanse jakie stwarza porażka - chwilowe niepowodzenia będą służyć osiągnięciu celów, jeśli skupisz się na szansach jakie one kreują zamiast na przeciwnościach losu.
- Wykorzystaj negatywną informację zwrotną jako swoją korzyść - jeśli słyszysz negatywne opinie na swój temat lub tego co robisz, może stać się to pozytywnym impulsem niezbędnym do wdrożenia zmian. Stać się potwierdzeniem, że tworzysz coś nowego i zupełnie wyjątkowego.
- Patrz poza samego siebie - jeśli nauczysz się skupiać na pomaganiu innym w osiągnięciu sukcesów raczej niż na sobie samym, staniesz się mniej wrażliwy na to, co mogłoby w innych okolicznościach wyglądać na osobistą porażkę.
- Bądź wytrwały - podejmij jedną próbę za drugą. Konsekwentne działanie i lekcje wynikające z porażek są świetnym przepisem na sukces.

Ponosimy porażki czasem w wyniku braku kompetencji, umiejętności, kiedy stawiamy czoło nowym wyzwaniom. Może być to jedna z najszybszych dróg do rozwoju, przełomu i osiągnięcia życiowych sukcesów. To, co większość ludzi nazywa porażką to jedynie czasowe trudności, które pomagają nam wyznaczyć sobie wyższe standardy niezbędne na drodze rozwoju. Konieczne jest zrozumienie, że prawdziwa porażka pojawia się wtedy, gdy odrzucamy wyzwanie, zawracamy z obranej drogi często nie podejmując próby, kiedy odrzucamy naukę płynącą z chwilowego niepowodzenia. Możemy czuć się bardziej szczęśliwi, zdrowsi i postrzegać życie jako pełne sukcesów, jeśli nauczymy się odkrywać możliwości w pojawiających się problemach. Właśnie one dostarczają nam sposobności do rozwoju osobistego, stymulują naszą kreatywność w poszukiwaniu lepszych sposobów na życie.

*Porażka
to tylko
siniak,
nie tatuaż!*
- John Enclair

Porażka, brzmi groźnie, złowieszczo. Już na kilometr można wyczuć dramat i katastrofę. Jest to jedno z najbardziej przepełnionych lękiem słów, jakie znane są w większości języków świata. Sama jej wizja jest wystarczająca by zatrzymać większość ludzi w blokach startowych. Może być odpowiednią zachętą aby spakować walizki, odwrócić się i udać w drogę powrotną tam, skąd przyszedli. Nawet bez podjęcia próby działania.

Z drugiej strony słowo sukces ma niemal magiczną aurę dla znaczącej części osób. Możliwość osiągnięcia go, wręcz stania się symbolem z nim kojarzonym, staje się niemal mitycznym celem ich życiowej pogoni. Ludzie uwielbiają etykietkę z tym słowem i bardzo często są skłonni do ogromnych poświęceń aby to w końcu zdobyć. Nikt nie lubi być utożsamiany z przegraną. Jednak największe sukcesy zostały osiągnięte, kiedy na drodze do nich znalazły się liczne porażki.



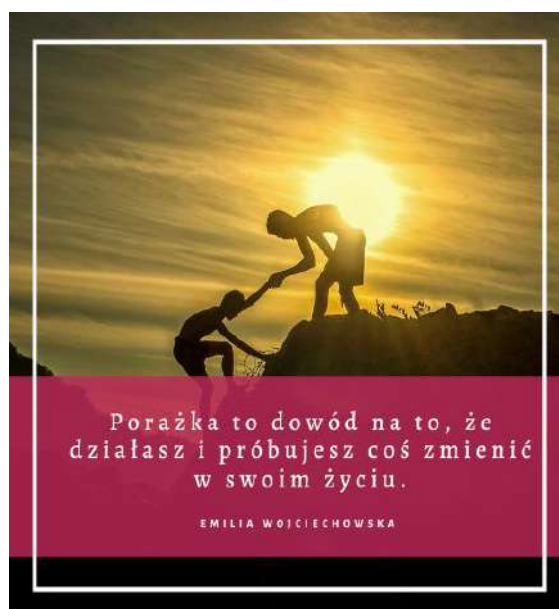
Wielką lekcję w tym zakresie daje Hans Christian Andersen w „**Bajce o brzydkim kaczątku**”. Przykład może wydać się nieco zadziwiający, jednak jest niezwykle adekwatny.

Brzydkie kaczątko jest źródłem nieustającego pośmiewiska w swoim otoczeniu, ze względu na swój wygląd. Z powodu odmienności od całej reszty. Traktowany jak jedno wielkie nieporozumienie, zaczyna siebie postrzegać dokładnie w ten sposób. Zamyka się w sobie i popada w depresję. W końcu jednak odkrywa przyczynę wszystkich problemów, kiedy dostrzega własne odbicie w wodzie. Widok pięknego łabędzia

zmienia diametralnie całe jego życie. Ta historia odzwierciedla prawdę dotyczącą tego, co nazywamy porażką. Często jest ona wyłącznie kwestią błędnej percepcji tego, co istnieje i pozostaje początkowo niezauważalne a z czego zdajemy sobie sprawę dopiero po pewnym czasie. Tak się właśnie dzieje z własnym rozwojem i nauką, którą wynosimy z pokonywania trudności.

Kiedy próbujemy żyć wartościami innych, często mówimy - „powiniennem zrobić to”, „muszę zrobić tamto”. Kiedy nie uda się nam zrobić tego co „powinniśmy”, doświadczamy całej skali negatywów - złości, obwiniania, krytyki - skierowanych do samych siebie. Dzieje się tak dlatego, że robiąc coś, co nie jest tak naprawdę moim priorytetem, podejmuję próbę wbrew sobie. Odczuwane negatywy są jednak prezentem - wskazówką by poszukać swoich własnych wartości i celów. Kiedy żyjesz i działasz według własnych wartości, mówisz „kocham to robić” czy też „to mnie inspiruje”. Wyrażasz entuzjazm, radość, wdzięczność mówiąc o tym czego dokonujesz.

To, co większość ludzi nazywa porażką to jedynie czasowe trudności, które pomagają nam wyznaczyć sobie wyższe standardy niezbędne na drodze rozwoju. Konieczne jest zrozumienie, że prawdziwa porażka pojawia się wtedy, gdy odrzucamy wyzwanie, zawracamy z obranej drogi często nie podejmując próby. Kiedy odrzucamy naukę płynącą z chwilowego niepowodzenia.



„Najszybszym sposobem na sukces jest podwojenie ilości porażek”

Thomas Watson Sr

Katarzyna Ziętara