

## خمسة أساليب ناجعة للتعامل مع الأخطاء الشائعة

2019-01-29 ندى علي

لو كنا في عالم مثالي يربى فيه آباء مثاليون أطفالاً مثاليين لن يكون هناك ارتباط على في عالم مثالي يربى فيه آباء مثاليون أطفالاً مثاليين لن يكون بين الأخطاء وتقدير الذات. ولكن والداك لم يكونا مثاليين على الأرجح. عندما ف لابد وأنك تعرضت بالضرورة للتقويم عندما كنت تفعل شيئاً يعتبره والداك ا ب اقتلعت بعض الزهور بدلا من الحشائش الضارة. إذا صاحبت عملية التقويم التي قامت بها والداك حينئذ عبارة: " أنت سيئ "، فلقد تم وضعك على بداية طريق مهلك. يؤدي هذا الطريق إلى استنتاج أن ارتكاب الأخطاء يعني دائماً أنك سيئ وعندما كبرت، كنت قد دمجت عمليات التقويم واللوم الأبوية تلك في نفسك وجعلتها ذاتية. لقد توليت أنت نفسك مهمة توجيه النقد لذاتك بسبب ارتكاب الأخطاء باختصار.

### إعادة صياغة الأخطاء

تعني إعادة الصياغة تغيير تفسيرك أو وجهة نظرك. إنك تضع إطاراً جديداً حول صورة أو حدث لتغير الطريقة التي تنظر بها إليه. ومن ثم تغير معناه بالنسبة لك. على سبيل الشاب. عندما تستيقظ من كابوس مروع. يخفق قلبك بعنف؛ إنك مرعوب بحق. ومقتنع تماماً بأن تسقط من حالق. أو أنك مطارذ. وتدرك بعد ذلك أنك كنت تحلم فحسب. وتشعر بموجة من الارتياح. يتوقف قلبك عن الخفقان وتهذاً. لقد أعاد عقلك صياغة التجربة. مغيراً المعنى من " إنني في خطر " إلى " لقد كان مجرد حلم ". وجسمك وحالتك الشعورية تتبع العقل. إعادة صياغة الأخطاء تعني تعلم التفكير فيها بطرق تمحو خصائصها الكابوسية المروعة. وبدلاً من ذلك. ترى أخطاءك على أنها جزء طبيعي. بل حتى ذو قيمة من حياتك. تلك النظرة الجديدة بدورها تسمح لك بالاستجابة بشكل أكثر مرونة عندما ترتكب الأخطاء. وبالتعلم منها. والتقدم للأمام.

### الأخطاء كوسائل تعليمية

من الأخطاء وظيفة للنمو والوعي المتغير. إنها تتطلب ضروري وأساسي لأي عمل تحم تمت في العام الماضي بشراء طلاء رخيص معتقدا أنه سيؤدي الغرض والدار شخص مختلف: لقد أصبحت أكبر سنا بعام. وأكثر حكمة برؤيتك لل بيت لقد أصبحت مختلفا بفضل المعلومات التي كنت تفتقدها منذ عام مضى - هتل جندي من أن تؤذي الآن تقدير الذات لديك عن طريق انتقاد ذاتك بقوة لعدم قدرتك.

التعامل مع الأخطاء حينها على رؤية ما يحمله المستقبل. أرجع ذلك إلى الخبرة. واذهب لشراء بعض الطلاء الجيد. ادفع ثمن الدرس مرة. ولكن مرة واحدة. شن الهجوم على ذاتك بمثابة دفع الثمن بوتين: مرة لشراء الطلاء الجديد. ومرة في شكل هجوم من ناقدك. لا توجد طريقة يمكنك أن تتعلم بها أي عمل أو مهارة دون أخطاء. تسمى هذه الطريقة الاقتراب المتتابع: الاقتراب أكثر فأكثر من الأداء الناجح عن طريق التقييم المستمد من الأخطاء. كل خطأ يخبرك بما تحتاج إلى تقويمه. وكل خطأ يجعلك أقرب بصورة كبيرة من التتابع السلوكي الذي يعمل بأفضل شكل على إنجاز المهمة. وبدلا من أن اتخافي الأخطاء. أنت بحاجة لأن ترحب بها أثناء عملية التعلم. الأشخاص الذين لا حسون الأخطاء يواجهون صعوبة في التعلم. إنهم يخشون الحصول على وظيفة جديدة.

## الأخطاء كتحذيرات

من الكمال يحول الأخطاء من تحذيرات إلى آثام. الأخطاء يمكن أن تؤدي دور الموجود في التلك الكاتبة والذي يحذرك من الخروج عن الصفحة أو الصوت التي على ربط حزام الأمان في السيارة. وإذا تعرضت لحادثة مرورية صغيرة. فإنها قد ون بمثابة تحذير يفيد حاجتك إلى التركيز في القيادة بحرص زائد. وإذا حصلت على غير ضعيف في مقرر تعليمي بالمدرسة. يمكن أن يكون ذلك تحذيرا يفيد أن عاداتك في الذاكرة تحتاج إلى تحسين. وعندما تتشاجر مع أحد زملائك شجاراً كبيراً بسبب مسألة شقيرة. يمكن أن يكون ذلك تحذيرا يفيد أنكما لم تتواصلا بشكل جيد حول مسألة أخرى اساسية. ولكن الكمال يحول التحذير إلى اتهام. وتصبح مشغولا أكثر مما ينبغي بالدفاع عن نفسك ضد هجمات الناقد المرضى بحيث لا تتاح لك أية فرصة للانتباه إلى الدرس المستفاد من وراء الخطأ.

## الأخطاء شرط أساسي لتلقائية

الخوف من الأخطاء يقتل حقلك في التعبير عن الذات. إنه يجعلك تخشى زامل التلقائية. وتخشى التعبير عما تعتقده وتشعر به. إذا لم يستح تست آب با شب خاطئاً. فإنك قد لا تشعر أبدا بالحرية الكافية لتقول شيئاً صواباً. أن نت تحب شخص ما. أو تسببت في ضرر. أو تريد أن تقدم المواساة حلم الوصول الك اجمل تكبت كل ذلك لأنه ليس لديك أي حق في ارتكاب خطأ ما أو التعبير عن إن الاستعداد لارتكاب الأخطاء يعني أنه لا بأس بإحباط الناس. أو السرور بحشة ارتباك. أو تحويل مجرى الحديث إلى اتجاه مزعج. تأمل حالة " أندريا ". إنها تقضي وقتها مع نفس الشخصين في العمل لأن أي علاقة جيدة ستكون أكثر غموضاً مما ينبغي زمن يمكن التنبؤ بأحوالها. إنها تفترض أن الشخص الجديد لن تروق له دعاياتها. أو ان يعتقد أن بعض تعليقاتها حمقاء. ولذلك. كانت مضطرة إلى أن تراقب كل شي تتفوه وضح موقف أندريا كيف يمكن للخوف من الأخطاء أن: ( 1 ) يجعلك تعيش في عزه د تخاف من أحكام الشخص الجديد. و ( ٢ ) يكيث التلقائية لأنك مضطر إلى أن تراقب بحذر ما تعبر عنه.

## الأخطاء: النسبة الضرورية

اسشر بنسبة خطأ. بعض الأشخاص يتبنون الموقف المرضي الذي يقول إنه من الممكن تجنب جميع الأخطاء. وإن الأشخاص الأكفاء. الأذكياء. أصحاب القيمة لا يرتكبونها. هذا هراء معرقل يمكن أن يجعلك تخشى الإقدام على أي فرصة في الحياة الموقف الصحيح الأكثر سلامة يفيد أن كل شخص يستحق أن تكون له نسبة خطأ. ينبغي أن يسمح لك بعدد معين من الزلات الاجتماعية. وأخطاء العمل. والقرارات السيئة. والفرص الضائعة. وحتى العلاقات الفاشلة. هذا وقت ملائم تبدأ فيه التفكير في ضوء نسب خطأ معقولة معتدلة. بدلا من حلم ميئوس منه بالوصول إلى الكمال. هناك قاعدة مسلم بها بالنسبة لمعظم الناس وهي أنه من واحد إلى ثلاثة قرارات من بين كل عشرة تكون خاطئة تماماً.

الكمال عاطفة الأخطاء باعتبارها لا وجود لها في الحاضر لكي تفهم هذه الفكرة. سيكون من المفيد أن تراجع أولا فئات الأخطاء الأكثر حقائق. أثناء قيادتك. تسمع عبر الهاتف عبارة "

الطريق رقم 45 من شخص يصف لك الطريق. وتسجل " شارع 49 ". وتضل طريقك.: الفشل في الوصول إلى هدف. يأتي فصل الصيف ولا تزال لدينا جدا لدرجة أنك لا تستطيع أن ترتدي ثوب الاستحمام. " الجهد الضائع. تقوم بجمع ٣٠٠ توقيع التقديم عريضة ينتهي أمرها بالفشل { أخطاء الأحكام والتقدير. تقرر شراء طلاء أرخص. ولكن لونه يبهت و الفرص الضائعة: الأسهم التي قررت ألا تشتريها بسعر خمسة دولارات تصل الآن إلى ثلاثين دولاراً.. كثرة النسيان. تجهز كل ما تريده من أجل طعام العشاء. ولكنك تدرك في النهاية أنك نسيت تحضير السلطة.

: الشريان. ت ر كل ما تريده من اجل طعام العشاء ولكن النهاية أن نسيت تحضير السلطة. فرط الانغماس في الملذات المشروعة. لقد كان الحفل ممتعاً. ولكنك أسرفت في الأكل والشرب حتى أتعبت معدتك. والثورات العاطفية غير الملائمة. تصيح في زوجتك. وفيما بعد تشعر بمشاعر قيمة تجاه فعلتك. و التسوية. لم تبادر أبدا إلى إصلاح السقف. والآن تلف ورق حائط حجرة. نفاذ الصبر. تحاول أن تلوي الصامولة بشكل أكبر ولكن المسمار ينكسر.