

خبرات النجاح والفشل

مكونات خبرات النجاح والفشل

اهمية خبرات النجاح والفشل

النصائح لخلق خبرات النجاح وتجنب الفشل

النصائح التسع للتعامل مع الفشل بنجاح

## خبرات النجاح والفشل

تعد خبرات النجاح والفشل في التربية الرياضية من الدوافع المهمة ذات الأهمية البالغة الأثر على المستوى الرياضي للتلاميذ ولإبطال رياضة المستويات العالية في السباقات الرياضية لتحقيق الفوز وتحقيق أفضل النتائج ، إن خبرات النجاح والفشل تنتج عن عمليات نفسية متعددة تؤثر في كامل شخصية الرياضي.

إن الآثار النفسية الايجابية التي تجلبها خبرات النجاح تساعد في النهوض بمستوى كفاءة واستعداد التلميذ أو الرياضي وعلى العكس من ذلك فإن السلوك الذي تسوده خيبة الأمل والشعور بفقدان الرغبة والتردد والقلق وعدم المبالاة كنتيجة لخبرات الفشل التي يعيشها التلميذ أو الرياضي تعد من المؤثرات السلبية على مستوى هؤلاء الأفراد وعلى مستوى البرنامج الرياضي كله .

## مكونات خبرات النجاح والفشل

يجب التمييز بين الفوز الذي يحققه الرياضي في الساحة وخبرات النجاح الحقيقية الناتجة عن الفوز وبين الخسارة وخبرات الفشل ، إن الفوز لا يعني بالضرورة الشعور بالنجاح وكذلك الخسارة لا تؤدي دائماً إلى الشعور بالفشل فقد يخسر الرياضي أمام رياضي آخر اقوي منه ولكنه سيشعر بالنجاح إذا كان مستوى لعبة يشبع طموحاته أو إذا حقق رقماً جيداً أو مستوى جيداً بالنسبة له . ويمكن أيضاً أن يحقق الرياضي فوزاً ساحقاً في الساحة مع خصم ضعيف ولكن الفوز هذا لا يعطيه الشعور بالنجاح وبخاصة إذا كان مستوى لعبه اقل من مستوى طموحه . ومن هذا نستنتج إن خبرات النجاح والفشل تعتمد على العلاقة بين المستوى الذي يحققه الرياضي يوم السباق ومستوى طموحه أكثر من اعتمادها على الفوز أو الخسارة . فإذا كان مستوى الرياضي يوم السباق يعادل أو يفوق مستوى طموحه فإنه سوف يشعر بالنجاح وما يرتبط بذلك من انفعالات ايجابية . أما إذا كان مستوى الرياضي أثناء المباراة اقل من مستوى طموحه فإن ذلك سيؤدي إلى شعور ذلك الرياضي بالفشل وبما يرتبط بذلك من انفعالات سلبية.

إن خبرات النجاح والفشل تعد من العوامل المهمة التي تؤثر على مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه , وكذلك فإن مستوى الطموح يعد من أهم العوامل التي تؤثر في شعور الرياضي بالنجاح أو الفشل في المباراة التي يخوضها . إن مستوى الطموح قد يؤثر سلباً أو إيجاباً على الرياضي , ويأتي ذلك نتيجة للعلاقة بين مستوى الرياضي الحقيقي ومستوى طموحه . فإذا كان مستوى الطموح مطابق لمستوى الرياضي أو أقل منه بقليل فإن ذلك سيقترن ببعض المظاهر السلبية كعدم المبالاة أو عدم بذل الجهد لتحسين المستوى . وكذلك نجد إن مستوى الطموح الذي يضعه الفرد لنفسه بحيث يفوق قدراته الحقيقية وقابليته بدرجة كبيرة سوف يقترن بمظاهر سلبية أيضاً كالغرور أو خبرات الفشل المتكررة التي سيواجهها الرياضي بسبب عدم تمكنه من تحقيق الأهداف التي وضعها لنفسه . أما مستوى الطموح الذي سيؤدي إلى نتائج ايجابية فهو المستوى الذي يضعه لنفسه بحيث يكون أعلى من مستواه الحقيقي بشكل معقول . ففي هذه الحالة سوف يبذل الرياضي قصارى جهده لتحقيق طموحاته والتوصل إلى أهدافه مما يؤدي إلى الاستمرار بتحسين المستوى . إن مستوى طموح الفرد يتمثل بالهدف الذي يضعه لنفسه . فكلما كان الهدف عالياً وقريباً من مستوى الرياضي كان الحافز لتحقيقه قوياً .

### أهمية خبرات النجاح والفشل

إن لكل من خبرات النجاح والفشل أثراً ايجابية وأخرى سلبية بالنسبة للرياضي ويعتمد ذلك على شخصية الرياضي وعلى نضوجه . فخبرات النجاح التي قد تؤدي إلى الإحساس بالفرح وزيادة الدافعية عند الفرد الرياضي للعمل الجدي وزيادة الثقة بالنفس وتحسين مستوى الطموح وغيرها من الظواهر الايجابية ، قد تؤدي بعض الوقت الى بعض الظواهر السلبية كالغرور والتعجرف ووضع أهداف غير معقولة بالنسبة للرياضي والاستهتار بالخصم وغيرها من الظواهر التي ستكون نتيجتها خفض المستوى .

أما خبرات الفشل فقد تقترن ببعض الظواهر الايجابية أيضاً كمساعدة الرياضي في تقييم مستواه بشكل صحيح وتجنب الغرور والعمل الجدي على تحسين مستواه وعدم الاستخفاف بقابليات الخصم ، وقد تؤدي أيضاً إلى بعض النتائج السلبية كالشعور بالملل وفقدان الثقة

بالنفس والتكاسل . إن توصل الرياضي إلى المستويات العالية يتطلب خوضه مباريات عديدة ولسنوات طويلة ويجب أن تتخلل خبرات النجاح بعض خبرات الفشل .

**لقد اقترح محمد حسن علاوي بعض النصائح لخلق خبرات النجاح وتلافي خبرات الفشل  
نلخصها بما يلي: -**

١. ينبغي مراعاة عدم تكليف اللاعبين بالواجبات أو المهام التي تزيد أو تقل بدرجة كبيرة عن قدراتهم ومستواهم . ولذا يجب على المدرب الرياضي عدم الإكثار من الزج بلاعبيه مع منافسين يتفوقون عليهم بدرجة كبيرة أو يتميزون بضعف مستواهم بصورة لا تتناسب مع مستوى فريقهم .

٢. إن من واجب المدرب أن يعاون الأفراد على اكتساب خبرات النجاح , ومن الأساليب الفعالة التي تساعده على ذلك هو أن يطلع الأفراد على مدى تقدم مستواهم أول بأول وان يقوم بالثناء على كل من يتقدم بمستواه وكل من ينجح بتحقيق الهدف الذي يسعى لتحقيقه ، حيث إن الثناء على النتائج التي يحققها الفرد من وقت لآخر ستكون بمثابة طاقات جديدة محفزة لبذل الجهد ومواصلة التقدم .

٣. يعد الإعداد الصحيح للاعبين من أهم الخطوات لخلق خبرات النجاح الحقيقية ولتجنب خبرات الفشل التي تؤثر على المستوى الرياضي , إذ إن ذلك يسمح بتكوين الحكم الصادق على المستوى المتوقع للفرد .

٤. يعد التقدير الدقيق لنتائج الأداء ولسلوك اللاعبين جزءاً مهماً من العمل التربوي الذي يقع على كاهل المدرب الرياضي وهذه الطريقة تسمح بمعرفة أسباب الفوز وتلافي مسببات الهزيمة .

٥. من المستحسن عدم زيادة جرعة التدريب أو على الأقل عدم بقائها ثابتة بالنسبة لبعض الأفراد الذين يفقدون الثقة بأنفسهم من جراء هزائمهم المتكررة أو بسبب عدم قدرتهم على التقدم بمستواهم ويحبذ التنافس مع منافسين لا يتميزون بارتفاع مستواهم كي يستعيد اللاعب ثقته بنفسه .

٦. يحتل النشاط الرياضي في حياة الفرد بجانب النواحي الأخرى حيزاً صغيراً ، ويمكن حدوث مسببات خبرات النجاح أو الفشل للأفراد خارج نطاق النشاط الرياضي مثل محيط العمل أو الأسرة أو المدرسة والتي يكون لها من الأثر النفسي الذي يؤثر على مستوى الفرد الرياضي ما يعادل الفوز أو الخسارة في المحيط الرياضي ، ولذلك يجب على المدربين توجيه اهتمامهم إلى حل المشكلات والمتاعب التي قد يصادفها الأفراد خارج نطاق النشاط الرياضي حتى لا يتأثر مستوى اللاعبين بهذه العوامل .

### تسع نصائح للتعامل مع خبرات الفشل

الجميع معرض للإخفاق ، مهنياً أو أكاديمياً أو حتى عاطفياً، لكن طريقة التعامل مع الفشل تختلف من شخص لأخر. هناك نوعان من الناس تختلف طريقة تعاملهم مع تجاربهم الفاشلة هما :-

**النوع الأول :-** لا يحسن التعامل مع الإخفاق ويتعاطى معها بطرق غير صحية ينتج عنها إخفاقات أكبر وخيبات أكثر ومن الأنماط غير الصحية للتعامل مع الفشل ما يلي :-  
-**الإنكار وعدم الاعتراف بالإخفاق والإصرار على الخطأ :-** وهذا ينبع عادةً من الاستكبار عن الإقرار به ، فينمو الفشل ويستفحل ويفرخ بؤراً أكثر من الفساد والتغضن ويورث في النفس التكبر .

-**الاستسلام وفقدان الروح المعنوية :-** فمع أول هبة لريح الفشل تنطفئ نار الحماسة وتغرق النفس في ظلام الخور والإحباط.

-**الحساسية المفرطة تجاه الفشل وجدد الذات بسياط الندم والحسرة :-** وهذا النمط شائع لدى الأشخاص الذين يعانون من هوس الكمال ، فهم يعتبرون الفشل زلزالاً مدمراً لا يقوون على تحمّله ، وعند تعرضهم لتجربة فاشلة تهتئز ثقتهم بأنفسهم وتتكسر إرادتهم ويجتاحهم القلق والاكتئاب.

**النوع الثاني :-** يتعامل مع الفشل بطريقة صحية يعترف بإخفاقاته ويخرج منها بأقل الأضرار بل ويحوّلها لصالحه مستفيداً من دروسها ومنتزلاً من عبراتها وعبراتها.

## وهناك تسع نصائح للتعامل مع الفشل بنجاح :-

١. أعطي نفسك الحق بأن تفشل :- لا يمكن لأي إنسان أن يزعم أنه لم يُخفق بشيء في حياته وأنت لست استثناءً .
٢. اعترف بالفشل عند حدوثه :- وذلك يستدعي أن تكون صادقاً مع نفسك وأن تعترف بفشلك لا تعلق فشلك على شماعة الآخرين أو تخلق الأعداء لأنك ستجد الكثير منها كن نزيهاً لأن النزاهة أول فصلٍ في كتاب الحكمة لن تتعلم من أخطائك ما لم تعترف بها .
٣. اسمح لنفسك أن تحزن عند شعورك بالخسارة :- بالتأكيد هناك ما يستحق الحزن عند الإخفاق ، فالآمال التي بنيتها انهارت، والجهد والمال والوقت الذي بذلته ذهب أدراج الرياح، لذا دع أنهار الحزن تتدفق بداخلك ولا تبني بطريقها السدود فتتراكم وتغرق وجدانك بالمشاعر الأجنبية إذا شعرت برغبة في البكاء فلا تقاومها لا تكابر ولا تخجل من ضعفك استدع من تثق به من عائلتك أو أصدقائك وأخبرهم أن الحزن يملأ صدرك وأن الألم يعتصر قلبك وإن وجدت منهم كتفاً حانياً أو حضناً دافئاً فلا تتردد بالارتقاء به والبكاء ! هكذا ستحسر أنهار الحزن سريعاً عن ضفاف قلبك لتشرق الشمس على السهول الخصبة فتمتلئ بالزهور مجدداً.
٤. استغل الغضب :- من السهل أن يتولد الغضب والسخط ويتعاضم عند شعورك بالفشل لا تدعه ينفجر بداخلك ويهشم ثقك بنفسك ويخنقك بالمشاعر السلبية بل دعه يفجر فيك نيران التحدي .
٥. ذكّر نفسك بنجاحاتك :- عندما نفشل بجزئية من حياتنا نميل لتذكر التجارب الفاشلة الأخرى ومنتاسي كل نجاحاتنا وإنجازاتنا فتبدأ دوامة الأفكار بسحب الروح المعنوية إلى الأسفل لترطم أخيراً بقيعان الاكتئاب لتكسر هذه الدارة البائسة المفرّغة عليك باستذكار نجاحاتك واستحضار إنجازاتك عند شعورك بالإحباط .
٦. انظر للفشل على أنه تجربة تثريك :- في الجانب المشرق من المعادلة فإن كمية الدروس التي نتعلمها من الفشل أعظم وأكثر ثباتاً من الدروس التي تعلّمنا إياها النجاح لذلك يُقال أن النجاح معلّم فاشلٌ والفشل معلّم ناجحٌ ! فعندما تخفق تعرف أكثر نقاط ضعفك وقوتك وتعرف

حقيقة من حولك والأهم أنك تعرف نفسك أكثر أحياناً بخسارتك لمعركةٍ تتعلم ما يجعلك تفوزُ بالحرب تذكر أن الطفل يسقط عشرات المرات قبل أن يمشي لكن كل عشرة يعثرها تقربه من خطوته الأولى وأنت وإن لم تعد طفلاً إلا أنك لست سوى امتدادٍ زمني لذلك الطفل.

٧. **اعمل بداية جديدة وقوية :-** يُعرّف وينستون تشرشل النجاح بأنه المضيُّ من فشلٍ لآخر دون أن تفقد عزيمةك الحياة لم تنته بذاك الفشل بل بدأت لتوها بدايةً أنقى بعد أن تخلّصت من نقاط ضعفك وحشوت حقيبتك بالدروس ستكون أكثر تحدياً وتصميماً على النجاح وأكثر معرفة بنفسك .

٨. **خالط الأشخاص الناجحين :-** فهم يزخرون بالتجارب والخبرات، تعلم منهم كيف يعالجون مشاكلهم وكيف يتعاملون مع إخفاقاتهم كما أن الأشخاص الناجحين يعرفون أن الفشل حتميٌّ لذلك فهم لا يحكمون عليك عند إخفاقك بل يمدون لك يد العون ويلهمونك الحلول الناجحة .

٩. **ابتعد عن الأشخاص السلبيين :-** فهم يثبطون من عزيمةك ويضاعفون شعورك بالخسارة لذلك من الأفضل تجنبهم لأن لهم تأثير سلبي على الروح والجسد سواء.