

EȘECUL ESTE LOCUL DE UNDE TE RIDICI PENTRU A MERGE MAI DEPARTE

Marchitan Cristina, Țurcan Victoria
Coordonator științific: dr. conf, Varzari Gheorghe

Universitatea Tehnică a Moldovei

Abstract: *Ca vorbim de examene, subiect ce tine acum titlurile întregii mass-media, de profesii, familie, sentimente, prietenie eșecul face parte din viața tuturor. Dar, prima reacție este aceeași pentru toata lumea. Aduce îndoială, tristețe, manie, disperare etc.*

Cuvinte cheie: eșec, teama, frica,

"Eșecul reprezintă planul naturii ce te pregăti pentru marile responsabilități ale vieții"
Napoleon Hill

"Multe din eșecurile vieții aparțin unor oameni care nu au realizat cât de aproape erau de succes, atunci când au renunțat să lupte"
Thomas A. Edison

Ce este teama de eșec?

Teama de eșec este una dintre temerile majore ale oamenilor, strans legată de teama de a fi criticat sau respins. Teama de a eșua poate să domine într-o măsură atât de mare psihicul uman, încât persoana afectată ajunge să nu mai încerce lucruri noi, deci să nu își afle cu adevărat capacitățile.

Oamenii au ajuns să trăiască în mod civilizat, tocmai pentru că au învățat multe lucruri din experimente și experiențe în care au existat erori. *Cheia* este alegerea acelor situații în care riscul de a eșua este un stimulent, nicidecum o posibilă tragedie.

Semnele fricii de eșec.

Ca și frică de succes, în cele mai multe cazuri frica de eșec este neconștientizată. Cum îți dai seama că și tu ai frica de eșec :

- Ai convingeri limitative care acționează asupra stimei și încrederii în sine: „Nu sunt suficient de bun ca să...”; „Nu mă vad eu pe mine să...”; „Dacă fac o greșeală sau nu reușesc, atunci o să mă fac de râs” , “Să gândească doar pozitiv despre mine” . Toate convingerile de acest tip funcționează ca un blocant pentru acțiune.
- Amânarea, abandonarea în timpul procesului (începi și nu termini lucrurile; începi mai multe lucruri odată, fără să fii implicat cu adevărat în niciunul) toate acestea ne dezorganizează cu adevărat.

Persoanele care se tem de eșec consideră că sunt valoroase doar atunci când au realizări, iar când nu sunt competente într-un domeniu, cred că nu au nici o valoare. Ele uită de toate realizările anterioare și intra într-o profundă depresie la cel mai mic eșec, de orice natură ar fi acesta.

Teama de eșec și folosirea ei în avantajul propriu.

Nimeni nu este scutit de gustul amar al eșecului. La școală, în plan personal, în cariera, toți ne confruntăm, și nu doar o dată, cu neplacerea de a vedea că o dorință sau un efort nu se concretizează în ceea ce ne-am fi dorit noi ba dimpotrivă.

Eșecul poate fi un lucru diferit, în funcție de perspectiva din care este privit. Puteți folosi teama de a face greșeli în scopuri care să vă avantajeze, astfel:

-Eșecul este locul de unde te ridici și mergi mai departe, știind că fapta te arată tocmai ca într-o oglindă, dar ținând cont, că fiecare greșeală ne învață ceva. Dar rezulta întrebarea: de ce unii oameni eșuează și alții reușesc în viață?

- Înțelegem, că universul funcționează după un principiu relativ simplu: acțiune și reacțiune .

Dacă arunci cu o piatră în geam, geamul se sparge. Dacă te gândești cum să spargi geamul, geamul nu se sparge. Acțiunea este principalul ingredient al succesului, dar și ispita eșecului. Însă, dacă nu faci nimic, nu se întâmplă nimic. Proștii acționează, deștepții analizează.

- **Acționați.** Întrebați-vă ce ați putea face pentru a obține rezultatele dorite și apoi puneți rapid în practică aceste strategii.

- **Perseveranți.** Oamenii de succes nu renunță niciodată. Ei continuă să încerce, pînă cînd se apropie tot mai mult de obiectivele lor. Persoanele care nu ating niciodată succesul încearcă un singur lucru, iar dacă acesta nu funcționează, abandonează cursa.

- **Încercați lucruri noi.** Dacă ați adoptat o anumită strategie și aceasta nu a funcționat, pur și simplu încercați un lucru nou.

- **Priviți eșecul ca pe o experiență utilă.** Orice eșec este o lecție din care puteți învăța multe lucruri.

În timpul studenției, dar și în viața, în general, ne lovim de situații pe care nu le putem controla sau care, indiferent de motiv, se soldează cu un eșec. Reacția imediată este una cît se poate de firească: suntem demoralizați și ne pierdem curajul de a mai încerca.

Este drept că, o dată ce te-ai ars, suflă și în apa rece, însă cum ar arăta viața noastră dacă nu am mai avea curajul să ne asumăm riscuri de teamă că vom greși? Oricît de înfricoșător ar fi necunoscutul, este important să ne adunăm curajul atunci când viața ne lansează o provocare, pentru că un **viitor luminos**, o **viață personală împlinită**, o **carieră de succes** se clădesc pe numeroase încercări nereușite care, în final, ne oferă experiența necesară pentru a face alegerile potrivite și a fi fericiți.

Gandiți-vă doar cum ar fi ca, în timpul facultății sau la sfîrșitul ei, să nu avem curajul de a încerca diferite cursuri, diverse oportunități, doar de teama că vom eșua. Situația ar fi dramatică, dacă ne gîndim că, pentru a avea succes și a reuși să obținem un job bine plătit, de pildă, trebuie să avem curajul de a învăța să vorbim în public, de a profita de o ocazie atunci cînd ni se oferă (participarea la o conferință, spre exemplu), de a ne avînta în necunoscut fără să știm dacă avem sau nu o plasă de siguranță.

Evitînd să ne asumăm riscuri, ne ratăm viitorul și șansa de a avea succes. Eșecul este o experiență traumatizantă pe moment, dar peste care fiecare dintre noi poate să treacă și din care avem întotdeauna de învățat. Poate că tinerii americani nu sunt cel mai bun exemplu de urmat, însă, când vine vorba de curaj și asumarea unor riscuri, ei sunt clar un model de urmat.

O atitudine sănătoasă, de a privi eșecul ca pe o experiență pozitivă, ne lipsește celor mai mulți dintre noi. Poate că studiile în străinătate și experiența unei alte mentalități și culturi ar reuși să schimbe ceva.

Oamenii de succes ajung să ocupe un statut superior în viață, tocmai pentru că reușesc să scape de frica de a eșua. Acest lucru înseamnă că teama de eșec este cauza principală a insucceselor în viață.

Iată cîteva tehnici menite să vă revigoreze, după înregistrarea unui insucces, propuse de psihologi.

1. Învățați să comunicați. Este foarte important să vă exteriorizați sentimentele, eliberându-vă de cele care nu vă fac bine (furia, mîhnirea, frustrarea), pentru a merge înainte.

2. Alungați depresia. Nu ramaieți prea mult timp în starea depresivă, reacționați rapid, nu dați înapoi.

3. Vedeteți eșecul ca pe o lecție.

4. Considerați succesul ca rod al efortului

Ține minte că din orice eșec ai o lecție de învățat, iar eșecurile sunt bune pentru a ajunge unde îți dorești. Dacă ai modifica modul de a gîndi în legătură cu eșecurile din viața ta vei vedea că ești mai aproape de succes decît ai crede. Vei reuși, dacă ai un obiectiv clar, bine definit, în care îți investești toate energia, puterea, voința, doar pentru a transforma în realitate aceasta dorință.

Zîmbește atunci cînd te simți înfrant în drumul tău către viața ideală pe care

ți-o dorești. Fii recunoscător pentru toate provocările din viața ta și caută soluții pentru a le depăși pentru că asta te face un învingător.

"Eșecul merge mână în mână cu viața; nu poți să faci nimic fără să existe și un mic eșec. Totul e să lasăm viața să curgă după cursul ei firesc, ca resursele tot din noi însine vin!"

"Nu va irosiți energia încercînd să vă acoperiți greșelile. Învățați din greșeli și treceți la următoarea provocare. Nu e nicio problemă dacă greșiți. Căci dacă nu greșiți, nu vă dezvoltați!" (H.Stanley Judd)

Bibliografia:

1. www.succesulpersonal.ro
2. <https://www.facebook.com>
3. www.psychologies.ro
4. www.sfatulmedicului.ro