

ح) رحمة علي أحمد الغامدي ، ١٤٤٦ هـ

الغامدي ، رحمة علي احمد

الارشاد الذاتي في التعامل مع الفشل . / رحمة علي احمد

الغامدي- نجران ، ١٤٤٦ هـ (الارشاد الذاتي ؛ ٥)

رقم الإيداع: ١٥٣٠١/١٤٤٦

ردمك: ٦-٨-٦٨٠٨-٥-٠٣-٦٠٣-٩٧٨

الإرشاد الذاتي في التعامل مع الفشل

إعداد : د.رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الإرشادي بجامعة نجران

قال النبي صلى الله عليه وسلم: "كل ابن آدم خطاء، وخير الخطائين التوابون" أخرجه الترمذي.

مقدمة

"النجاح هو الانتقال من فشل إلى فشل دون أن تفقد حماسك".

—ونستون تشرشل

في طريق الطموح، لا بد أن نمّر بمنعطفات من الخيبة، والتجربة، والإخفاق... لكن الفشل ليس النهاية، بل محطة تُعلّم وتُنضج وتُعيد تشكيل رؤيتنا للحياة. كثير من الطلبة الجامعيين يواجهون الفشل بشعور من العار أو الإحباط، متجاهلين أن الفشل جزء طبيعي من رحلة النجاح، وأن الطريقة التي نتعامل بها معه تصنع الفرق بين من يتوقف ومن ينهض أقوى.

جاء هذا الكتيب "الإرشاد الذاتي في التعامل مع الفشل" ليكون دليلًا للمساعدة الذاتية، يرافق الطالب في لحظات التراجع، ويوجه تفكيره نحو الفهم لا الإدانة، والنمو لا الانكسار. يحتوي الكتيب على أنشطة عملية، وتمارين تأملية، ومهارات تفكير إيجابي، وأدوات لإعادة التقييم والتخطيط، بالإضافة إلى مراجع إثرائية توسّع الإدراك وتدعم النهوض من الفشل بثقة ووعي.

عزيزي الطالب، الفشل لا يُعرّفك، بل يكشف لك ما تحتاج أن تطوّره، ويمنحك فرصة جديدة لتبدأ بشكل مختلف. كل من نجح، فشل يومًا... لكنّه لم يتوقف.

شكر وتقدير

لكل من ساهم في إخراج هذا العمل، وشارك بدعمه أو رأيه أو تشجيعه، أُعبر عن خالص الشكر والتقدير.

كما أتوجّه بالشكر لكل من يؤمن بأن الطلاب بحاجة إلى أدوات نفسية ومعرفية تساعد

على النهوض بعد الفشل، وأن بناء الشخصية الجامعية لا يكتمل دون احتواء لحظات الضعف والتعثر.

سائلة الله أن يكون هذا الكتيب رفيقاً صادقاً في لحظات التراجع، وخطوة فعالة نحو الوعي، والتعافي، والانطلاقة من جديد.

رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الإرشادي - جامعة نجران

الاستفادة من الفشل

هل تعلم أنّ كل عبقرى ومبدع مرّ بتجارب فشل متعددة قبل أن يحقق النجاح الذي نعرفه اليوم؟! هل كنت تعلم أن توماس إديسون، مخترع المصباح الكهربائي، قال ذات يوم: "أنا لم أفشل؛ بل اكتشفت ١٠,٠٠٠ طريقة لا تعمل!"؟

الفشل ليس عدوًا يجب أن نهرب منه أو نخشى مواجهته؛ بل هو معلم عظيم يخفي بين طياته دروسًا لا تُقدر بثمن، وكل محاولة لم تنجح هي فرصة لتتعلم كيف تصبح أقوى، كيف تحل أخطاءك، وكيف تنهض لتجرب مجددًا بشكل أذكى، والفشل يفتح لك نافذة جديدة للتفكير ويجعلك تكتشف قدرات لم تكن تعلم بوجودها في نفسك.

عندما تفشل، لا تسأل: "لماذا حدث هذا لي؟"، بل اسأل: "ماذا يمكنني أن أتعلّم من هذه التجربة؟"، تذكر دائمًا، الطريق إلى النجاح ليس مستقيمًا؛ بل مليء بالمنحنىات والتحديات، وكل فشل هو خطوة تقربك أكثر من هدفك.

لا تدع الخوف من الفشل يحد من طموحك؛ بل اجعل الفشل رفيقًا لك في رحلة التعلم والنمو، فمن خلاله -فقط- ستصل إلى قمة نجاحك وتحقق أحلامك. ✨

لماذا يحدث الفشل؟

قد يحدث الفشل لأسباب مختلفة، مثل:

- نقص في التخطيط: ربما لم تضع خطة واضحة لتحقيق هدفك.
- ضعف في المهارات أو المعرفة: قد تحتاج لتطوير مهارات معينة أو فهم أعمق للمادة.
- التشتت وعدم التركيز: قد تكون مشغولاً بأمر آخر تمنعك من التركيز الكامل.
- التوقعات غير الواقعية: قد تكون وضعت أهدافاً أكبر من قدراتك الحالية أو في إطار زمني قصير.
- ظروف خارجية: أحياناً تكون هناك عوامل خارجة عن إرادتك، **مثل:** الأزمات الصحية أو الطارئة.





ورقة عمل (تحديد أسباب الفشل):

تحديد أسباب الفشل سيمكّنك من تحويلها إلى فرص للتعلم والنجاح في المستقبل.

المادة أو المهارة التي أواجه فيها صعوبة:

١- ما الموقف أو المهمة التي لم تنجح فيها؟

(مثال: "لم أحقق درجة جيدة في اختبار المقرر.")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢- ما مشاعرك حول هذا الموقف؟

(مثال: "شعرت بالإحباط والتوتر.")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٣- اكتب الأسباب التي تعتقد أنها أدت إلى الفشل في هذا الموقف:

٤- ما الخطوات التي ستقوم بها لتحسين أدائك في المستقبل؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٥- ما المهارات أو العادات التي تحتاج إلى تطويرها؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٦- اكتب جملة إيجابية تشجع نفسك بها.

(مثال: "كل تجربة فشل هي خطوة نحو النجاح!")

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

»» (استبانة: "تحديد أسباب الفشل")

أجب عن كل سؤال بـ "نعم" أو "لا"، وبعد الإجابة استخدم التقييم لتحديد السبب الرئيسي للفشل، واقرأ الشرح؛ لمعرفة طرق التعامل مع كل سبب لتفاديه.

م	الأسئلة	الإجابة
1	هل تشعر بالقلق الشديد قبل أو أثناء الامتحانات أو المهام؟	
2	هل تشعر بعدم الثقة في قدراتك الأكاديمية أو الشخصية؟	
3	هل تجد صعوبة في التركيز لفترات طويلة؟	
4	هل تشعر بالإحباط بسرعة عند مواجهة الصعوبات؟	
5	هل تعاني من صعوبة في التفاعل مع زملائك أو أصدقائك؟	
6	هل تشعر أن أصدقائك يؤثرون سلبيًا على دراستك؟	
7	هل تفضل الانعزال عن الأنشطة الاجتماعية بسبب ضيق الوقت أو مشاعر سلبية؟	
8	هل تواجه مشاكل في التواصل مع المعلمين أو الأساتذة؟	
9	هل تعاني من مشكلات عائلية تؤثر على تركيزك ودراسك؟	
10	هل يفنقر منزلك إلى بيئة هادئة ومناسبة للدراسة؟	
11	هل تشعر بعدم دعم عائلتك لجهودك الدراسية؟	
12	هل تشعر بضغط من العائلة لتحقيق نتائج معينة؟	
13	هل تعاني من صعوبة في فهم المواد الدراسية؟	
14	هل تجد صعوبة في إدارة وقت الدراسة وإنجاز المهام؟	
15	هل تشعر أن طريقة شرح المعلم غير مناسبة لك؟	
16	هل تفنقر إلى مهارات تنظيم الدراسة (مثل: التلخيص، وتدوين الملاحظات)؟	

تقييم الاستبانة:

- ☐ إذا أجبت بـ "نعم" عن ٣ أسئلة أو أكثر في قسم معين: هذا القسم هو السبب الرئيسي المحتمل لفشلك.
- ☐ إذا تكررت الإجابات بـ "نعم" في أكثر من قسم: قد تكون هناك أسباب متعددة تحتاج إلى معالجة متكاملة.



ورقة عمل ("تحليل تجربة فشل"):

التحليل يقوم بمساعدتك على فهم أسباب الفشل في مواقف معينة، وتحديد ما يمكنك القيام به لتجنب تكرارها، وتحقيق النجاح في المستقبل.

(النموذج)

التجربة	الأسباب الداخلية	الأسباب الخارجية	كيف يمكن تجنبها؟
(الموقف الذي حدث)	(الأخطاء أو العوامل الشخصية)	(العوامل الخارجية أو الظروف المحيطة)	(خطوات عملية لتحسين الموقف في المستقبل)

طرق التعامل مع الفشل

١. الأسباب النفسية:

- ☐ مارس تقنيات الاسترخاء **مثل:** التنفس العميق أو التأمل.
- ☐ جهّز نفسك جيداً قبل الامتحانات لتزيد من ثقتك.
- ☐ دوّن إنجازاتك ونجاحاتك مهما كانت صغيرة.
- ☐ حدّد أهدافاً قابلة للتحقيق واحتفل بتحقيقها.
- ☐ قلّل من المشتتات أثناء الدراسة.
- ☐ قسّم وقت الدراسة إلى جلسات قصيرة مع استراحات.

٢. الأسباب الاجتماعية:

- ☐ انخرط في أنشطة جماعية لتساعدك على بناء علاقات إيجابية.
- ☐ اختر أصدقاء يدعمون أهدافك الدراسية.
- ☐ ابتعد عن الأشخاص الذين يثنونك عن الدراسة.
- ☐ لا تتردد في طرح الأسئلة وطلب التوضيح عند الحاجة.

٣. الأسباب الأسرية:

- ☐ تحدث مع فرد موثوق من العائلة أو مع مستشار أكاديمي.
- ☐ حدّد مكانًا هادئًا للدراسة بعيدًا عن الضوضاء.
- ☐ ناقش أهدافك وتطلعاتك مع عائلتك واطلب دعمهم.
- ☐ وضّح لعائلتك أن النجاح يتطلب وقتًا وتدريبًا، وليس ضغوطًا مستمرة.

٤. الأسباب الدراسية:

- ☐ اطلب مساعدة المعلم أو زملائك.
- ☐ ابحث عن مصادر تعليمية بديلة (مثل: الفيديوهات التعليمية).
- ☐ ضع جدولًا أسبوعيًا للدراسة وحدّد أولوياتك.
- ☐ استخدم تقنيات مثل: تقنية "بومودورو" (دراسة لمدة ٢٥ دقيقة ثم استراحة ٥ دقائق).
- ☐ طوّر مهارات التلخيص وتدوين الملاحظات.
- ☐ راجع المواد بشكل منتظم بدلًا من التكدّيس ليلة الامتحان.

نصيحة أخيرة:

لا تُعتبر الفشل نهاية الطريق؛ بل بداية جديدة للتعلم والنمو، حاول دائمًا تحسين جوانب حياتك المختلفة لتحقيق النجاح الأكاديمي والشخصي.

(استبانة: "كيف تتعامل مع الفشل؟")

أجب عن الأسئلة التالية بـ "نعم" أو "لا"، وكن صادقاً مع نفسك لتحقيق أفضل فهم لأسلوبك في التعامل مع الفشل:

م	الأسئلة	الإجابة
1	هل أرى أن الفشل جزء طبيعي من عملية التعلم؟	
2	عندما أفشل في تحقيق هدف معين، هل أهدأ وأفكر في التجربة بدلاً من الانفعال؟	
3	هل أستطيع التحدث عن فشلي للآخرين دون الشعور بالإحراج أو الخوف؟	
4	هل أعتبر الفشل فرصة لتحسين مهاراتي؟	
5	هل أبحث عن أسباب الفشل لأتعلّم منها؟	
6	عندما أواجه صعوبة، هل أقيّم أدائي بموضوعية وأحدد الأخطاء؟	
7	هل أدون الملاحظات حول أسباب عدم نجاحي لأستفيد منها لاحقاً؟	
8	هل أحلل الظروف المحيطة التي قد تكون أثرت على أدائي؟	
9	هل أطلب من أساتذتي أو زملائي تقييم أدائي عند الفشل؟	
10	هل أتقبّل النقد البناء وأستخدمه لتحسين مهاراتي؟	
11	هل أطلب من شخص ذي خبرة توجيهاً عند مواجهة صعوبات؟	
12	هل أستمع جيداً للآراء التي قد تكشف لي نقاط ضعفي؟	
13	هل أضع خطة بديلة عندما أواجه صعوبات في تحقيق هدفي؟	
14	هل أستطيع تغيير إستراتيجيتي عندما أجد أن الطريقة الحالية غير فعّالة؟	
15	هل أتحدى بالصبر وأستمر في المحاولة بعد الفشل؟	
16	هل أضع أهدافاً واقعية ومراحل صغيرة لتحقيق النجاح؟	

التفسير:

- إذا أجبت بـ "نعم" عن ١٠ أسئلة أو أكثر: لديك قدرة عالية على التعامل مع الفشل وتحويله إلى فرصة للتعلم والتطور، واستمر في استخدام هذه المهارات!
- إذا أجبت بـ "نعم" عن ٦-٩ أسئلة: لديك مرونة جيدة في التعامل مع الفشل، لكن ما زال بإمكانك تطوير بعض الجوانب لتحسين أدائك بشكل أكبر.

- إذا أجبت بـ "نعم" عن ٥ أسئلة أو أقل: تحتاج إلى تطوير إستراتيجيات للتعامل مع الفشل، وحاول التركيز على تقبل الفشل، وتحليل أسبابه، وطلب المساعدة من الآخرين، ووضع خطط بديلة.

الفرق بين التفكير الإيجابي والسلبي عند مواجهة الفشل

الفرق بين التفكير الإيجابي والتفكير السلبي عند مواجهة الفشل، وكيف يؤثر كل منهما على حياتك وتطورك.

١- كيف يبدو التفكير السلبي؟

- تقول لنفسك: "أنا غير كفء"، "أنا فاشل".
- تركز على أنك السبب الوحيد في هذا الإخفاق.
- تعتقد أن فشلاً واحداً يعني أنك ستفشل في كل شيء آخر، **مثال:** "فشلت في هذا الامتحان؛ إذن لن أنجح في أي امتحان آخر".
- تشعر بأن الأمور خارج سيطرتك، فتتوقف عن المحاولة، تقول: "لا فائدة من المحاولة مرة أخرى".
- تتجنب الاعتراف بالفشل خوفاً من انتقاد الآخرين؛ مما يمنعك من التعلم من التجربة.
- تظل مركزاً على ما حدث بشكل سلبي بدلاً من البحث عن حلول أو دروس مستفادة.

نتائج التفكير السلبي:

- فقدان الثقة بالنفس.
- تثبيط الحافز والدافع.
- القلق والتوتر الدائم.
- عدم التطور أو التعلم من التجارب.

٢- كيف يبدو التفكير الإيجابي؟

- ☐ تقول لنفسك: "هذه فرصة لأتعلّم شيئاً جديداً".
- ☐ تسأل: "ما الذي يمكنني تعلمه من هذه التجربة؟".
- ☐ تُقدّر المحاولة وتفكر في كيفية تحسين أدائك في المستقبل، **مثال:** "لقد بذلت جهدي، وسأحاول تطوير إستراتيجيتي للمرة القادمة".
- ☐ تعترف بالأخطاء دون أن تحكم على نفسك بشكل قاسٍ.
- ☐ تقول: "ربما لم أخطط جيداً، سأحسّن خططي في المرات القادمة".
- ☐ تضع خطة عمل للتغلب على نقاط الضعف وتحديد خطوات للتحسين، **مثال:** "سأستشير أستاذي أو أبحث عن مصادر إضافية".
- ☐ تؤمن بأن الفشل مؤقت وأنك قادر على النجاح مع الوقت والتدريب.

نتائج التفكير الإيجابي:

- ☐ زيادة الثقة بالنفس.
- ☐ تعزيز الحافز للمحاولة من جديد.
- ☐ تعلم مهارات جديدة وتحسين الأداء.
- ☐ القدرة على مواجهة التحديات المستقبلية بقوة.



(استبانة: "هل تفكيرك إيجابي أم سلبي عند مواجهة الفشل؟")

أجب بـ "نعم" أو "لا" عن كل سؤال، وسجّل إجاباتك لتقييم طريقة تفكيرك في نهاية الاستبانة:

م	الأسئلة	الإجابة
1	هل ترى أن الفشل فرصة للتعلم وتحسين نفسك؟	
2	هل تحاول تحليل أسباب الفشل بدلاً من إلقاء اللوم على الظروف؟	
3	هل تعتقد أن الفشل مؤقت ويمكنك تجاوزه بالمحاولة؟	
4	هل تجد دافعاً للاستمرار بعد فشل معين؟	
5	هل تتحدث مع نفسك بإيجابية وتذكر نفسك بقدراتك بعد الفشل؟	
6	هل تضع خطة جديدة لتحسين أدائك بعد كل تجربة فاشلة؟	
7	هل تتوقع النجاح بعد التعلم من أخطائك؟	
8	هل تبتعد عن التفكير بأن الفشل سيحدث مرة أخرى مهما فعلت؟	
9	هل ترى أن لديك القدرة على تغيير النتائج من خلال جهدك؟	
10	هل تحافظ على هدوئك وتوازن مشاعرك عند مواجهة الفشل؟	
11	هل تتحدث عن الفشل دون مبالغة أو تهويل؟	
12	هل تحاول أن تجد دروساً مفيدة من التجربة؟	
13	هل تطلب نصائح من الآخرين لتحسين أدائك؟	
14	هل تعتقد أن هناك دائماً فرصة جديدة للتقدم؟	
15	هل ترى أن الفشل لا يحدد قيمتك الشخصية؟	

التفسير:

- احسب عدد إجابات "نعم": إذا أجبت بـ "نعم" عن ١٢ سؤالاً أو أكثر: تهانينا! لديك تفكير إيجابي عند مواجهة الفشل؛ مما يساعدك على التعلم والتقدم. استمر في تعزيز هذا النوع من التفكير.
- إذا أجبت بـ "نعم" عن ٧ إلى ١١ سؤالاً: لديك تفكير إيجابي إلى حد ما، ولكن هناك مجالاً للتحسين. ركّز على تطوير استراتيجيات التفكير الإيجابي عند مواجهة الصعوبات.
- إذا أجبت بـ "نعم" عن أقل من ٧ أسئلة: يبدو أنك تميل إلى التفكير السلبي عند مواجهة الفشل، وحلّو تغيير طريقة تعاملك مع الفشل بالنظر إليه كفرصة للتعلم، وابتعد عن جلد الذات أو اليأس.



ورقة عمل (التعلم من الفشل):

التفكير في التجارب السابقة:

تعليمات: اقرأ الأسئلة التالية وأجب عنها بصدق وشفافية:

اذكر موقفًا شعرت فيه أنك فشلت في تحقيق هدف معين:

☐ ما هو الموقف؟

☐ متى حدث ذلك؟

☐ ماذا كنت تريد تحقيقه؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما الأسباب التي تعتقد أنها أدت إلى هذا الفشل؟

☐ هل كان هناك تقصير منك؟

☐ هل كانت الظروف خارج إرادتك؟

.....

.....

.....

.....

.....

التعلم من التجربة:

تعليمات: فكر في الموقف الذي ذكرته وأجب عن الأسئلة التالية:

☐ كيف شعرت بعد هذا الفشل؟

☐ ما المشاعر التي راودتك (إحباط، غضب، حزن)؟

☐ كيف تعاملت مع هذه المشاعر؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما الدروس التي تعلمتها من هذه التجربة؟

☐ مهارات جديدة؟

☐ أخطاء ينبغي تجنبها؟

.....

.....

.....

.....

.....

تذكر: أن اللبن (الزبادي) يكون ذو قيمة غذائية جيدة عندما ينتهي تاريخ صلاحيته

كيف استفدت من هذا الفشل في تجاربك اللاحقة؟

☐ هل عدلت إستراتيجياتك؟

☐ هل تغيرت طريقة تفكيرك؟

.....

.....

.....

.....

.....

التخطيط للمستقبل:

تعليمات: استخدم ما تعلمته من التجربة للإجابة عن الأسئلة التالية:

☐ كيف ستتصرف إذا واجهت موقفًا مشابهًا في المستقبل؟

☐ ما النصيحة التي ستقدمها لشخص يمر بتجربة مشابهة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

التخطيط للمستقبل وتجنبُّ الفشل المتكرر

كيفية التخطيط بشكل فعّال لتجنب الفشل المتكرر وتحقيق النجاح المستدام، كما يلي:

أولاً: فهم الأسباب العميقة للفشل

الفشل لا يحدث في الفراغ؛ بل له أسباب محددة، وأول خطوة لتجنبُّ الفشل المتكرر هي فهم الأسباب العميقة وراءه.

□ هل كانت الأسباب تتعلق بقلة التخطيط؟

□ هل كانت الأسباب ناتجة عن عدم الاستعداد الجيد؟

□ هل كان هناك نقص في المهارات أو الموارد اللازمة؟

تحديد هذه الأسباب بوضوح يساعدك على تحديد نقاط الضعف والعمل على معالجتها في المستقبل.

ثانياً: وضع أهداف واضحة وقابلة للتحقيق

أحد الأسباب الرئيسية للفشل هو غموض الأهداف وعدم وضوحها، وإذا كنت لا تعرف إلى أين تذهب؛ فمن الصعب أن تحقق النجاح.

□ حدد أهدافاً محددة، قابلة للقياس، وواقعية.

□ قسِّم الأهداف الكبيرة إلى أهداف صغيرة يمكن تنفيذها على المدى القصير.

□ حدد مواعيد نهائية دقيقة لكل هدف، **مثال:** إذا كان هدفك هو تحسين درجاتك الأكاديمية،

فضع خطة تشمل ساعات معينة للدراسة وتحديد المواد الأكثر تحدياً لمراجعتها أولاً.

ثالثًا: الاستعداد المسبق والتخطيط الزمني

يعد التخطيط الزمني من الأدوات الأساسية التي تساعدك على التحضير للمهام بشكل جيد وتقليل فرص الفشل، استخدم تقنيات إدارة الوقت **مثل** تقنيات "بومودورو" أو "قوائم المهام". ركز على المهام الأكثر أهمية وأكبر تأثيرًا أولاً، فالحياة الجامعية مليئة بالتقلبات، ومن الضروري التكيف مع التغييرات دون أن تفقد الاتجاه.

رابعًا: التعلم من الأخطاء والتقييم المستمر

الفشل جزء من عملية التعلم. التعلم من الأخطاء هو عنصر أساسي في تطوير خططك المستقبلية.

وقم بتقييم تجاربك بشكل دوري، وبعد كل تجربة فاشلة قم بمراجعة ما حدث وقرر ما الذي يمكنك فعله بشكل مختلف في المستقبل.

واستفد من الملاحظات من أساتذتك وزملائك، واعمل على تحسين أدائك بناءً على هذه التغذية الراجعة.



خامساً: تطوير مهارات حل المشكلات

الفشل قد يكون نتيجة لنقص في مهارات حل المشكلات أو اتخاذ قرارات غير مدروسة، ومن خلال تطوير هذه المهارات يمكنك تفادي التكرار المفرط للفشل.

واعمل على تحسين قدرتك على التفكير النقدي، وتحليل المواقف بشكل عقلاني.

واستخدم أسلوب "العصف الذهني" لتوليد أفكار جديدة، والتوصل إلى حلول بديلة للتحديات التي تواجهك، وقم بمحاكاة المواقف الصعبة واتخاذ قرارات محتملة في بيئة آمنة أو في شكل تدريبات تطبيقية.

سادساً: تعزيز المرونة الشخصية

من أكبر أسباب الفشل المتكرر فقدان القدرة على التعامل مع الضغوطات والانتكاسات، والمرونة الشخصية هي القدرة على الاستمرار في مواجهة الصعوبات والنهوض بعد الفشل. ومارس تقنيات استرخاء **مثل:** التأمل أو التنفس العميق؛ لمساعدتك على البقاء هادئاً تحت الضغط.

وتعلم كيف تستفيد من الإحباط وتعالج التحديات بطريقة إيجابية؛ لأن القدرة على التعافي بسرعة بعد الفشل هي التي تميز الناجحين.

ورقة عمل (التخطيط للمستقبل وتجنب الفشل المتكرر):



بتحليل أسباب فشلك السابقة وتخطيط إستراتيجيات لتحقيق النجاح المستدام، قم بالإجابة عن كل قسم بتركيز وشفافية:

١- ما التجارب التي أدت إلى فشل سابق في حياتك الأكاديمية؟

٢- ما الأسباب العميقة وراء ذلك الفشل؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٣- ما الأهداف التي ترغب في تحقيقها خلال هذا الفصل الدراسي؟

٤- كيف يمكنك تقسيمها إلى خطوات أصغر؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- الاستعداد المسبق والتخطيط الزمني:

✓ ضع خطة زمنية لأسبوعك القادم:

اليوم	المهمة الرئيسية	الوقت المخصص	الأولوية (عالية/متوسطة/منخفضة)
مثال (الأحد)	كتابة بحث لمادة التاريخ	ثلاث ساعات	عالية

- بعد كل مهمة أو تجربة (أجب عن الآتي):

ما الذي نجح؟

.....

.....

.....

ما الذي لم ينجح؟

.....

.....

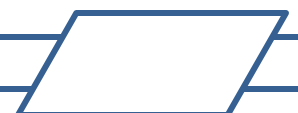
.....

ما الخطوات التي ستقوم بها للتحسين؟

.....

.....

.....



- طوّر مهاراتك في حل المشكلات:

التحدي الذي أواجهه:

.....

.....

.....

.....

.....

أفكار وحلول ممكنة:

.....

.....

.....

.....

.....

أفضل حل سأجرّبه:

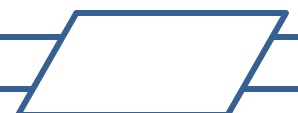
.....

.....

.....

.....

.....



متى شعرت بالإحباط؟

.....

.....

.....

.....

.....

كيف تصرفت للتغلب على هذا الشعور؟

.....

.....

.....

.....

.....

ما تقنيات الاسترخاء التي استخدمتها (مثل: التأمل، التنفس العميق)؟

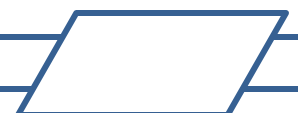
.....

.....

.....

.....

.....





(استبانة: "هل تخطط للمستقبل بفعالية؟")

أجب بـ "نعم" أو "لا" عن كل سؤال، وسجّل إجاباتك لتقييم طريقة تفكيرك في نهاية الاستبانة:

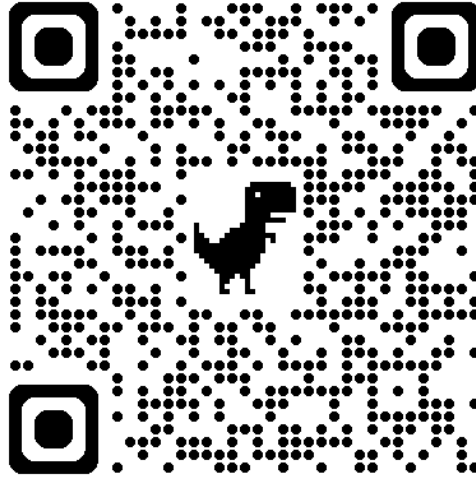
م	السؤال	الإجابة
1	هل تحلل أسباب الفشل بانتظام؟	
2	هل تضع أهدافًا واضحة ومحددة لنفسك؟	
3	هل تستخدم جداول زمنية لتنظيم وقتك؟	
4	هل تراجع أداؤك بعد كل تجربة فاشلة؟	
5	هل تبحث عن حلول متعددة عند مواجهة مشكلة؟	
6	هل تمارس تقنيات الاسترخاء للتعامل مع الضغوط؟	
7	هل تتعلم من التغذية الراجعة التي تتلقاها من الآخرين؟	
8	هل لديك خطة بديلة عند مواجهة صعوبات؟	
9	هل تقسم أهدافك الكبيرة إلى خطوات أصغر؟	
10	هل تتحلّى بالمرونة عند مواجهة انتكاسات؟	

التفسير:

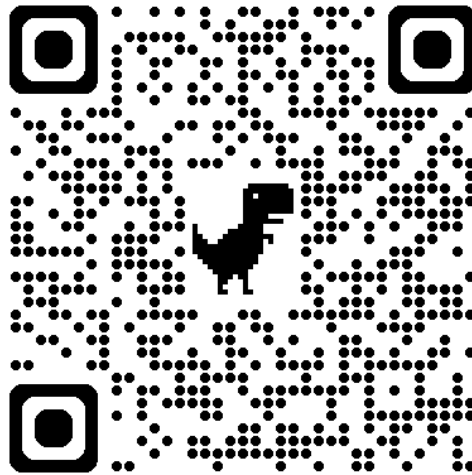
- ☐ إذا أجبت بـ "نعم" عن ٨ أسئلة أو أكثر: أنت تخطط للمستقبل بفعالية، وتستطيع تجنب الفشل المتكرر بشكل جيد.
- ☐ إذا أجبت بـ "نعم" عن ٥ إلى ٧ أسئلة: لديك مهارات تخطيط معقولة، ولكن تحتاج إلى تحسين بعض الجوانب.
- ☐ إذا أجبت بـ "نعم" عن أقل من ٥ أسئلة: تحتاج إلى تطوير مهاراتك في التخطيط ووضع إستراتيجيات أكثر فعالية لتجنب الفشل.

المكتبة الإثرائية للاستفادة من الفشل

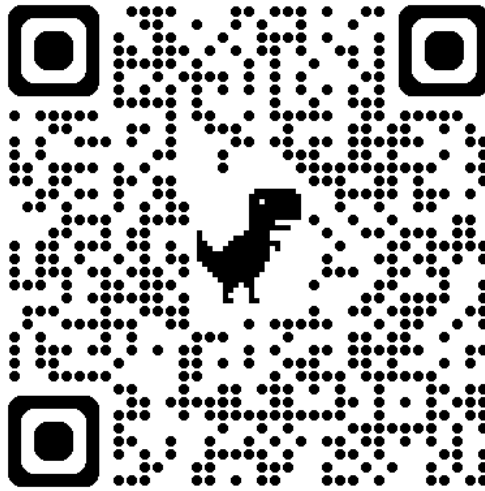
فيديو- قوة الفشل- كتاب شارلز مانز.



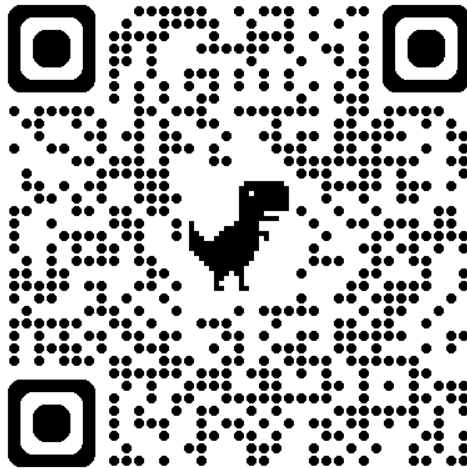
فيديو- ادرس بنكاء وليس بجهد- مراجعة لـ كتاب كيفن بول.



فيديو- الفشل البناء- مراجعة لـ كتاب جون ماكسويل.



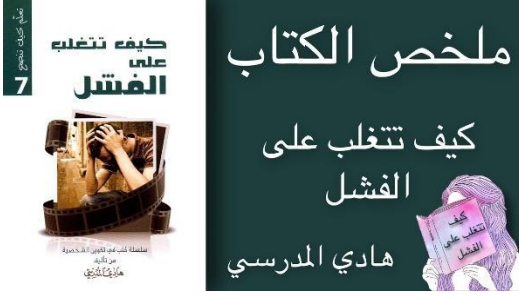
فيديو- تجاوز مخاوفك- كتاب هرفيه مزيان.



الكتب:

كيف تتغلب على الفشل؟

للمؤلف هادي المدرسي، يقدم هذا الكتاب نصائح عملية للتغلب على الفشل وتحويله إلى دافع للنجاح.



قوة الفشل

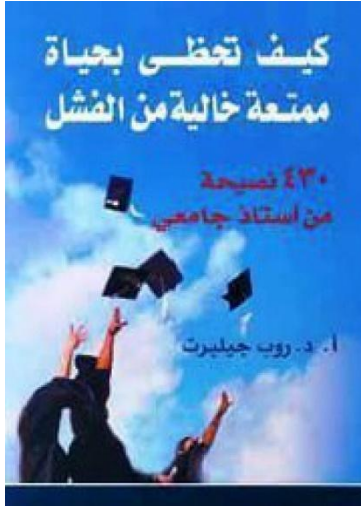
للمؤلف تشارلز مانز، يوضح هذا الكتاب كيفية تحويل الفشل إلى فرصة للتعلم والنمو الشخصي.



كيف تحظى بحياة ممتعة خالية من الفشل؟ ٤٣٠ نصيحة من

أستاذ جامعي

للمؤلف روب جيلبرت، يحتوي على نصائح قيّمة للطلاب الجامعيين لتجنب الفشل وتحقيق النجاح الأكاديمي.



المراجع:

- علمني الفشل، سيدي عبدالرحمن الغالي، ٢٠١٨.
- لا بأس لا يأس: هكذا علمني الفشل، محمد طارق، ٢٠٢٠.
- حكايات الفشل، أيمن حويرة، ٢٠١٧.
- أنماط عزو النجاح والفشل الدراسي لدى التلاميذ المتفوقين والمتأخرين دراسياً في مرحلة التعليم، رسالة ماجستير، فريدة بوروي رجاح، ٢٠٢٠.
- الخوف من الفشل الدراسي وعلاقته بعسر القراءة والكتابة لدى تلاميذ الصف الرابع الأساسي في مدينة درعا، رسالة ماجستير، خالد يوسف العمار، ٢٠١٩.

عزيزي الأستاذ الجامعي، عزيزي الطالب؛ نأمل بعد انتهائكم من الحقيبة تعبئة الرابط
المرفق حفظاً لجهودكم، وللحصول على الشهادة:

<https://forms.office.com/r/gXhe1wFJeF?origin=lprLink>