

الهروب إلى الفشل كوسيلة للنجاة ...

في عالم مليء بالضغوط والتحديات، يشعر العديد من الأشخاص برغبة عميقة في الهروب من واقعهم المرير.

الفشل، الذي يُنظر إليه عادةً على أنه عائق، يمكن أن يصبح بمثابة ملاذ آمن لأولئك الذين يسعون إلى الابتعاد عن الضغوط المفروضة عليهم.

قد يبدو الخيار الأسهل هو الاستسلام للفشل كوسيلة للهروب من المسؤوليات والأعباء المتزايدة، حيث يوفر لهم شعورًا زائفًا بالراحة.

هذا الكتاب موجه إليك، إذا كنت تبحث عن مخرج من زحام الحياة، أو إذا كنت تشعر أن الفشل هو السبيل الوحيد للاختباء من التحديات.

من خلال استكشاف الطرق التي يمكنك من خلالها تحقيق الفشل، سنساعدك على فهم كيفية استخدام هذه الاستراتيجية كوسيلة للبقاء على قيد الحياة في عالم لا يرحم.

نحن هنا لنفتح لك أبواب التفكير النقدي، لنعكس كيف أن الفشل يمكن أن يكون أحيانًا الخيار الأكثر راحة، حتى وإن كان مدمرًا على المدى الطويل.

لنبدأ معًا رحلتنا في استكشاف طرق تجعلك تكتسب مهارات "الفشل" بكل احترافية، لتكتشف كيف يمكن أن يصبح الفشل، في نظر الكثيرين، ملاذًا آمنًا في عالم مليء بالقلق.

مقدمة ...

مرحباً بك، أيها القارئ العزيز، في هذا الكتاب المختلف والمثير للجدل! لعلك تتساءل : "ما الذي يدفع شخصاً ناجحاً مثلي إلى قراءة كتاب بعنوان كيف تصبح فاشلاً؟" الحقيقة أن النجاح، على الرغم من بريقه، قد يجلب معه ضغوطاً وأعباءً لا تنتهي، ولربما حان الوقت لتتعلم كيف تُبقي قليلاً، كيف تأخذ قسطاً من الراحة من السعي المستمر نحو القمة... أو لنقل بصراحة، كيف تفشل بنجاح!

في هذا الكتاب، لن نقدم لك نصائح النجاح المعتادة، ولن نحدثك عن الخطط الطموحة أو العادات المثالية.

على العكس تماماً، سنتحدث عن الفشل، وكيف يمكنك ببساطة أن تهمل، تماطل، تتجنب المسؤوليات، وتترك الأمور تسوء بكل هدوء. إنه دعوة للاسترخاء من التوتر المستمر لتحقيق والإنجاز، ودعوة للناجحين لتبني أساليب حياة جديدة تريحهم من هذا العبء.

سنأخذك، عزيزي القارئ، في رحلة شيقة نحو عالم الفشل، حيث سنقدم لك نصائح عملية لتحويل حياتك إلى سلسلة من الإخفاقات الجميلة.

سنتعلم فن الكسل، عبقرية التأجيل، سحر تجنب المسؤولية، والعديد من "المهارات" الأخرى التي ستساعدك على تحقيق الراحة، وربما... شيئاً من السعادة!

هل أنت مستعد لترك القمة لبعض الوقت، لتعيش حياة "الفشل" ببساطة وسهولة؟ إذن، استرخ، وخذ نفساً عميقاً، ودعنا نغوص في تفاصيل الفشل اللذيذة.

الفصل الأول:

فن الكسل والتأجيل ...

مرحبًا بك في أول خطواتك نحو "الفشل" الساحر! إذا كنت تبحث عن طريقة فعالة لتقليل مستوى الإنجاز في حياتك، فإن الكسل والتأجيل هما الصديقان المثاليان لك.

فبدلاً من أن تلهث وراء المهام وتتعب نفسك في إتمامها، لماذا لا تستمتع بوقتك في تأجيلها حتى آخر لحظة، أو حتى لا تقوم بها مطلقاً؟

في هذا الفصل، سنستعرض بعض الأساليب التي تساعدك على تبني "فن الكسل"، وكيف يمكن للتأجيل أن يكون حليفك الوفي في سبيل تحقيق "الراحة" التي تستحقها.



ابق في السرير. تستحق استراحة!

1. اختيار اللحظة المثالية للتأجيل

هل تساءلت يوماً عن سر الأشخاص الذين لا ينجزون أعمالهم إلا بعد أن يتراكم عليهم عدد كبير من المهام؟

السر ببساطة يكمن في اختيار "اللحظة المثالية للتأجيل". لكي تبدأ طريقك في فن الكسل، عليك أن تكتسب هذه المهارة الفريدة؛ وهي معرفة متى تتوقف عن العمل وتقرر تأجيله.

نصيحة عملية: في كل مرة تكون أمام مهمة صعبة أو تحتاج إلى تفكير وجهد، قرر أن تؤجلها "ليوم غد".

ستتفاجأ كيف ستبدو المهام أقل إرهاقاً حين تصبح جزءاً من قائمة المهام غير المنجزة.

استيقظ متأخراً، خذ وقتك في شرب القهوة، وتجنب التخطيط ليومك. اجعل العشوائية هي عنوان حياتك.

نصيحة عملية: ضع هاتفك بعيداً عن متناول يدك صباحاً، واحرص على أن تبقى في السرير قدر الإمكان.

2. ابدأ يومك ببطء تام

السر في الكسل الناجح هو بدء اليوم بطريقة بطيئة.

ستجد أن الكسل يبدأ بالتدفق إليك تدريجياً، وستشعر براحة البال التي تمنحك إياها تلك اللحظات الطويلة من التباطؤ.

3. استخدم مبدأ "العصف الذهني المرهق"

عندما تأتيك فكرة لإنجاز شيء ما، استغل طاقتك في التفكير الزائد حولها.

اجعل عملية التخطيط معقدة، وأضف لها الكثير من الاحتمالات التي قد لا تحدث أبداً، وبهذا ستقنع نفسك بصعوبة التنفيذ.

مثال عملي: إذا كنت تفكر في إنجاز مشروع جديد، ابدأ بسؤال نفسك: "ماذا لو فشل؟ ماذا لو لم يكن مفيداً؟" وافترض أسوأ السيناريوهات.

هذا سيقودك إلى الاقتناع بأن الفكرة غير مجدية وبالتالي، يمكن تأجيلها إلى أجل غير مسمى.

4. إتقان فن الأعذار المقنعة

الكسل دون أعذار يمكن أن يكون محرّجاً، ولهذا السبب يجب أن تتعلم فن "اختلاق الأعذار" التي تقنع الآخرين (وربما نفسك أيضاً) بأنك كنت مشغولاً.

استخدام أعذار مثل "لم أكن في أفضل حالاتي"، أو "كانت لدي أولويات أخرى" يمكن أن يبعد الشك عن حقيقة أنك كنت تمارس الكسل بكل أريحية.

نصيحة عملية: احتفظ ببعض الأعذار المفضلة لديك، وتذكر أن التجديد مهم حتى لا تصبح أعذارك مكشوفة.

جرب أن تضيف بعض التفاصيل الصغيرة لتبدو أكثر إقناعاً.

5. اجعل التأجيل عادة يومية

كأي عادة ناجحة، يحتاج الكسل إلى التدريب والالتزام.

حدد وقتاً ثابتاً يومياً تخصصه للتأجيل؛ على سبيل المثال، كل يوم في الساعة الرابعة عصراً، اجلس وتذكر المهام التي عليك القيام بها، ثم قرر تأجيلها جميعاً لليوم التالي.

نصيحة عملية: استخدم جدولاً خاصاً بالتأجيل، وقم بتسجيل المهام التي قررت تأجيلها كل يوم.

سيمنحك هذا الشعور بالرضا لأنك "تفعل شيئاً" حتى لو كان تأجيلاً.

الكسل له عواقب بالطبع، ولكن الناجحين في "الفشل" يتقنون كيفية التعايش معها دون قلق.

عندما تتأخر في تقديم عمل أو تفقد فرصة، تذكر أن الضغط والقلق ليسا من شيم الفاشلين استرخي وتقبل الأمور كما هي، فالحياة لا تستحق العناء المستمر.

مثال عملي: عندما يُسألك رئيسك عن سبب التأخير، تذكر أن القلق لن ينفَعك. استجمع طاقتك، وقل بابتسامة وهدوء: "كل شيء في وقته".

ستكتشف أن هذه العبارة يمكن أن تصبح سلاحك السري للتهرب من المحاسبة.

إذن، قد تكون الآن مستعدًا لتبني الكسل والتأجيل في حياتك، فتنحدر من ضغوط الإنتاجية والإنجاز.

الكسل لا يعني عدم تحقيق شيء؛ بل هو فلسفة تجعل كل شيء يحدث ببطء، لكن دون ضغوط أو إلحاح. ربما يكون السر هنا أن النجاح، بطريقة ما، قد يحتاج إلى لمسة من الكسل والتباطؤ ليتوازن.

الفصل الثاني:

رفض التغيير والبقاء في الماضي ...

إذا كنت جادًا في اتباع طريق الفشل بنجاح، فعليك أولاً أن تتعلم مهارة تجنب أي نوع من أنواع التغيير.

التطور والتغيير قد يكونان خطرين على راحة بالك، لذا من الأفضل البقاء في الماضي، حيث الأمور مألوفة والروتين ثابت لا يتغير.

في هذا الفصل، سنلقي نظرة على طرق فعّالة للتشبث بالقديم وتجنب أي محاولات لتحسين نفسك أو تجربتك في الحياة.



1. عش في الماضي وتجاهل الحاضر

الأشخاص الناجحون في الفشل دائماً يعيشون على أمجاد الماضي، لأن الحاضر مليء بالمسؤوليات والتحديات.

لذا، لتبني هذه العقلية، عليك أن ترفض التفكير في المستقبل وتركز على ذكرياتك القديمة، حيث كانت الحياة أبسط وأقل طلباً.

نصيحة عملية: كلما تحدث أحدهم عن التغيير أو الفرص الجديدة، استمع لهم بهدوء، ثم أخبرهم عن "الأيام الخوالي" وكيف كانت الأمور أسهل وأفضل في الماضي.

هذا سيظهر ككشخص متأمل ويقنعك أنك بالفعل لا تحتاج إلى أي تغيير.

2. التمسك بالعادات القديمة ورفض الابتكار

الابتكار يتطلب جهداً وتجربة، وغالباً ما يؤدي إلى نجاح لا حاجة لك به إذا كنت تريد الفشل.

تمسك بعاداتك القديمة، حتى لو كانت غير فعّالة.

أفضل شيء يمكنك فعله هو أن تظل مخلصاً للطريقة التي تعلمت بها الأشياء في البداية.

مثال عملي: إذا كان لديك أسلوب قديم في العمل، لا تستبدله بالتكنولوجيا أو البرامج الحديثة.

لماذا تتعلم شيئاً جديداً بينما يمكنك أن تبقى مرتاحاً مع الطرق التي اعتدت عليها منذ سنوات؟

3. تجاهل التعلم والتطوير الذاتي

أحد أسرار الفشل العميق هو رفض كل فرص التعلم والتطوير الذاتي.

لا تقرأ كتبًا جديدة، ولا تحضر دورات تدريبية، ولا تتعلم مهارات جديدة.
بهذه الطريقة، ستظل على حالك دائمًا، ولن تتعرض لأي خطر تطوير غير مرغوب فيه.

نصيحة عملية: في كل مرة تواجهك فرصة لتعلم شيء جديد، قل لنفسك: "لا حاجة لتعلم هذا؛ فقد نجحت بدونك حتى الآن.

" بذلك ستشعر براحة البقاء في دائرة معرفتك المحدودة.

4. تجنب الاستماع لآراء الآخرين

غالبًا ما يحمل الآخرون آراء وأفكارًا قد تؤدي إلى التطور.

لتفادي ذلك، عليك أن تغلق أذنيك عن نصائحهم أو تجاربهم، لأنك لا تريد أن تتأثر أو تشعر أنك بحاجة للتغيير.

مثال عملي: إذا قدّم لك زميل نصيحة لتحسين أدائك، اكتفِ بالابتسام وهز رأسك دون الاهتمام.

أخبره بهدوء أنك مرتاح كما أنت، وبهذا تضمن الاستمرار في طريق الفشل بدون إزعاج.

5. اختلاق الأعذار لعدم التغيير

التغيير يأتي غالبًا مع تحديات، وأفضل وسيلة لتفاديها هي بإيجاد أعذار قوية تُبعدك عن أي مبادرة للتغيير.

سواء كانت الأعذار متعلقة بالوقت، المال، أو أي شيء آخر، المهم أن تكون مقنعة لتجنب التطور غير المرغوب فيه.

نصيحة عملية: جرب أعذارًا مثل "ليس لدي وقت لتعلم هذا"، أو "التكنولوجيا ليست من أولوياتي"، أو حتى "لقد جربت تغيير شيء ما سابقًا ولم ينفع". ستجعل هذه الأعذار التغيير يبدو مستحيلًا وتساعدك على الراحة والاستقرار في فشلك.

6. البقاء في منطقة الراحة

منطقة الراحة هي المكان الذي يشعر فيه الفاشلون بأقصى درجات الأمان، حيث لا يوجد ضغط، ولا خوف من الفشل، ولا حاجة للقيام بشيء مختلف. إذا تمكنت من التعايش مع حياتك كما هي دون أي تغيير، فإنك في طريقك الصحيح إلى "الفشل".

نصيحة عملية: في كل مرة يُطلب منك القيام بشيء جديد، قارن بينه وبين الراحة التي تشعر بها الآن.

كرر في ذهنك أن منطقة الراحة هي الأمان، وأن الخروج منها خطر غير مبرر.

خاتمة الفصل الثاني

إذا تمكنت من إتقان فن رفض التغيير، فقد أصبحت في مرحلة متقدمة من الفشل. الحياة تتغير باستمرار، ولكنك على الأقل ستحافظ على استقرارك في نفس المكان.

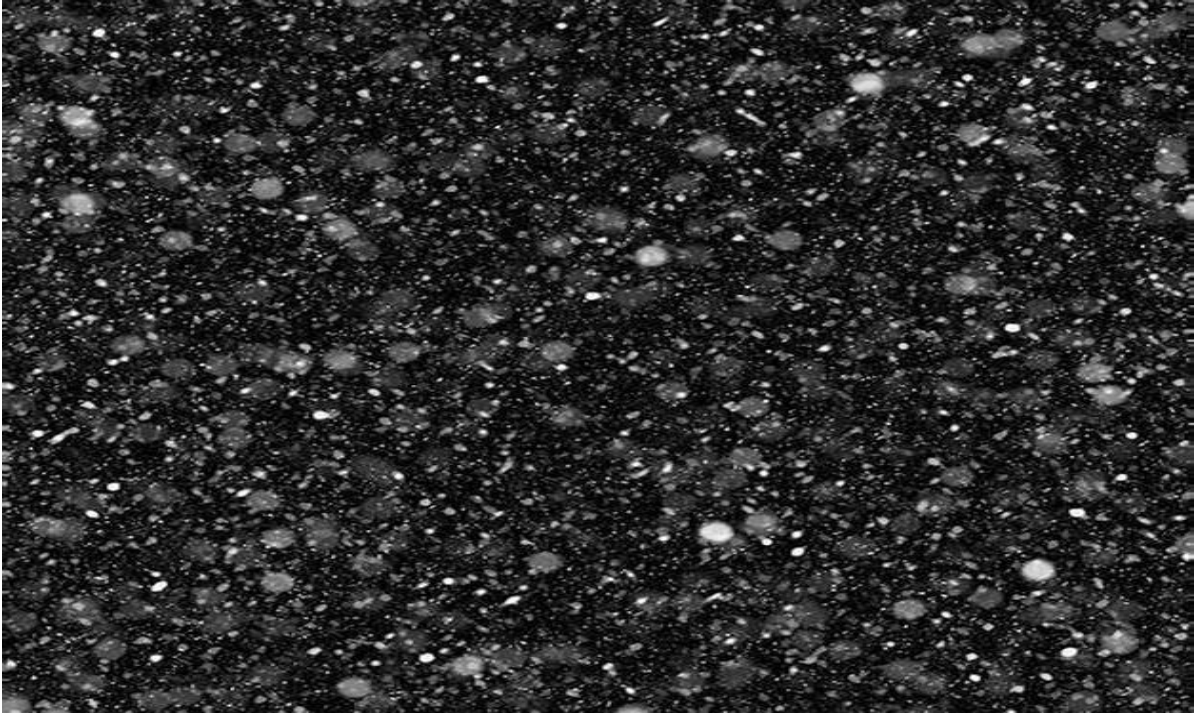
تعلمك تجنب التغيير والبقاء في الماضي سيضمن لك البقاء في دائرة مريحة وآمنة، بعيدًا عن ضغوط النجاح ومتاعب الإنجاز.

الفصل الثالث:

المثالية المفرطة - السعي نحو الكمال كوسيلة للفشل ...

إن المثالية المفرطة هي وسيلة فعّالة لأي شخص يسعى للفشل بأسلوب أنيق؛ فالسعي نحو الكمال غالبًا ما يكون أكثر تعقيدًا مما يبدو، ويؤدي بك إلى "الشلل التحليلي"، حيث تقضي وقتك بالكامل في البحث عن أفضل الطرق دون أن تجرؤ على تنفيذ أي شيء.

في هذا الفصل، سنعرض لك طرقًا تُمكنك من تحقيق الفشل ببراعة عن طريق المثالية الزائدة.



1. ضع معايير لا يمكن تحقيقها

لتحقيق المثالية المفرطة، عليك أولاً أن تضع معايير مستحيلة التنفيذ. بهذه الطريقة، كلما اقتربت من تحقيق هدفك، ستشعر أنه ليس جيداً بما يكفي وأنه بحاجة لمزيد من الجهد والتحسينات. نصيحة عملية: إذا كنت تعمل على مشروع، أصر على أن تكون كل التفاصيل في غاية الكمال. اجعل كل مرحلة من العمل تتطلب "لمسة إضافية" حتى تصبح منهكاً وتترك المشروع دون إنهاء.

2. أجل التنفيذ بسبب عدم الجاهزية

أحد أكبر أسرار المثالية المفرطة هو الاعتقاد بأنك "غير مستعد" دائماً للتنفيذ، وأنه ما زال هناك شيء إضافي تحتاج إلى تعلمه أو تطويره. هذا التفكير سيؤدي بك حتماً إلى تجنب أي خطوة فعلية وتحقيق فشل رائع. مثال عملي: إذا كنت تخطط لبدء مشروع تجاري، فقل لنفسك دائماً إنك بحاجة للمزيد من الخبرة أو الموارد. بهذه الطريقة، ستظل في دائرة التحضير النظري دون بدء المشروع.

3. أكثر من البحث والتحليل

الأشخاص المثاليون في الفشل لا يملون من تحليل الخيارات المتاحة، لذا تجددهم يقضون ساعات طويلة في البحث ومقارنة النتائج، دون اتخاذ خطوة حقيقية. تحليل المعلومات بشكل زائد سيجعلك تتوه بين الاحتمالات، وتضيع وقتك دون تحقيق أي شيء فعلي. نصيحة عملية: قبل اتخاذ أي قرار، اجمع أكبر كمية ممكنة من المعلومات.

ثم حللها وراجعها حتى تُرهق عقلك، مما يدفعك للانسحاب تمامًا من الفكرة.

4. خوف متواصل من الخطأ

إن الخوف من الوقوع في الخطأ هو صديق المثالية الأول، فبدلاً من المغامرة وتجربة ما هو جديد، يتمسك المثاليون بفكرة "لا للمخاطرة".

فالبحث عن الكمال يعفيك من المخاطرة، ويضمن لك البقاء في مكانك دون إنجاز.

نصيحة عملية: قبل بدء أي مهمة، فكر بكل الأخطاء المحتملة. تخيل السيناريوهات السلبية واحتمالات الفشل، واسمح لهذا الخوف بأن يشل حركتك. وبهذه الطريقة، ستبقى آمناً... وفاشلاً.

5. التركيز على التفاصيل الصغيرة وإهمال الهدف الكبير

لتحقيق المثالية المفرطة، عليك أن تعطي أهمية فائقة للتفاصيل الصغيرة، حتى تصبح هذه التفاصيل هي محور اهتمامك بدلاً من الهدف الكبير.

عندما تركز على أشياء ثانوية، ستفقد الحافز والقدرة على تحقيق الهدف الحقيقي.

مثال عملي: إذا كنت تكتب مقالاً أو تقدم مشروعاً، أصر على مراجعة كل كلمة وجملة حتى تشعر بالتعب، وبهذا ستترك المشروع غير مكتمل، أو على الأقل ستشعر أنك لم تحقق الكمال المطلوب.

6. التردد المستمر في اتخاذ القرارات

إن التردد هو نتيجة طبيعية للمثالية المفرطة.

كلما كانت قراراتك مبنية على معايير عالية، زادت حيرتك وترددك في اختيار أي قرار.

هذه الحيرة ستؤدي إلى تعطيل حياتك المهنية والشخصية.

نصيحة عملية: عندما تكون أمام قرار مهم، اقضِ وقتًا طويلاً في التفكير بجميع الاحتمالات.

كن متأكدًا أنك بحاجة إلى "المزيد من الوقت" للتأكد من صحة القرار، وبهذا الشكل، لن تتخذ أي خطوة فعلية.

خاتمة الفصل الثالث

باتقانك فن المثالية المفرطة، ستكون قد وصلت إلى مرحلة متقدمة من الفشل، حيث يصبح السعي نحو الكمال عائقًا كبيرًا أمام أي إنجاز.

تذكر، الكمال مستحيل، ولكن السعي إليه دون تحقيق أي شيء سيمنحك الشعور بالراحة في "عدم الإنجاز".

في الفصل القادم، سنستعرض أساليب "إهمال التواصل"، وكيف يمكن تجنب العلاقات الاجتماعية المفيدة لتحقيق الفشل بأسلوب أكثر اكتمالاً.

الفصل الرابع:

إهمال التواصل - طريقك إلى العزلة المهنية والاجتماعية

إهمال التواصل هو إحدى الاستراتيجيات الفعّالة لأي شخص يرغب في الفشل. العلاقات الاجتماعية والمهنية غالبًا ما تحمل في طياتها دعمًا وفرصًا للنجاح، ولذا فإن تجاهلها وعدم الاهتمام بها يضمن لك الاستمرار في مسار الفشل بثبات. في هذا الفصل، سنقدم لك "نصائح" لتجنب التواصل الفعّال، وإهمال بناء شبكة علاقات يمكن أن تُحدث فرقًا في حياتك.



1. تجنب الرد على الرسائل والمكالمات

أحد أسرار الفشل في التواصل هو عدم الرد على الرسائل والمكالمات في الوقت المناسب.

تجاهل الآخرين وعدم الرد بسرعة سيظهرهم وكأنهم غير مهمين، وسيساعدك على قطع علاقاتك تدريجيًا.

نصيحة عملية: عندما تتلقى رسالة أو مكالمة، انتظر أيامًا قبل الرد، أو لا ترد مطلقًا إذا أمكن.

اعتذر لاحقًا بأنك كنت "مشغولًا"، وبهذا تضمن أن يصبح تواصلك مع الآخرين متوترًا وغير مستقر.

2. إلغاء الاجتماعات والمواعيد في اللحظات الأخيرة

إذا كان لديك موعد أو اجتماع مهم، ألغِه في اللحظة الأخيرة، فهذا يعطي انطباعًا بأنك غير ملتزم أو غير مهتم.

سيساعدك ذلك على خلق صورة سلبية، ويجعل الآخرين يفقدون الثقة فيك.

مثال عملي: في كل مرة تقرر الحضور لموعد، فكر في "ذريعة مناسبة" لتجنب الاجتماع قبل مواعده بقليل.

هذا سيُشعر من حولك أنك غير جاد في التواصل، وسيعزز فرصك في الفشل الاجتماعي والمهني.

3. لا تترك انطباعًا جيدًا في المحادثات

عند التحدث مع الآخرين، تجنب أن تترك انطباعًا إيجابيًا؛ فهذا الانطباع قد يجعل الناس يرغبون في التواصل معك.

استخدم عبارات قصيرة، وتجنب إظهار الاهتمام أو الحماس في أي موضوع يُطرح أمامك.

نصيحة عملية: إذا كنت في حوار، ركز على الهاتف أو قم بتغيير الموضوع بشكل متكرر.

سيؤدي ذلك إلى إحباط من حولك وجعلهم يتجنبون الحديث معك في المستقبل.

4. إهمال مهارات التواصل الأساسية

لتجنب التواصل الناجح، لا تُتعب نفسك بتعلم المهارات الأساسية مثل الاستماع الفعّال أو إبداء التعاطف.

فالتواصل الجيد يتطلب مهارات خاصة، وتطويرها يعني انفتاحك على بناء علاقات أقوى. لذا، تجنبها تمامًا إذا كنت تريد الفشل.

مثال عملي: عند التحدث مع زميل في العمل، لا تُظهر أي تفاعل، ولا تحاول تكرار ما يقوله أو طرح أسئلة تعبر عن اهتمامك.

اجعل الحوار يبدو باردًا؛ بهذه الطريقة ستفقد ثقتهم واهتمامهم.

5. لا تهتم ببناء شبكة علاقات مهنية

النجاح المهني يعتمد كثيرًا على العلاقات المهنية القوية، ولذا فإن تجاهل بناء شبكة علاقات هو إحدى الطرق الفعّالة للفشل.

تجنب التعرف على أشخاص جدد في مجالك، وابقَ في عزلة مهنية تمنعك من الوصول إلى فرص قد تُحسن وضعك.

نصيحة عملية: إذا حضرت مؤتمرًا أو اجتماعًا، لا تهتم بتقديم نفسك للآخرين أو تبادل معلومات الاتصال.

تجاهل فرص التعارف، وركز على مغادرة المكان بأسرع وقت ممكن.

6. اختلاق النزاعات مع الآخرين

طريقة فعّالة أخرى لتجنب التواصل هي إثارة النزاعات. افتعل جدالات بسيطة وحولها إلى خلافات أكبر؛ سيساعدك ذلك على إبعاد الآخرين عنك وتجنب أي علاقة إيجابية قد تساهم في نجاحك.

مثال عملي: إذا كان زميلك في العمل يقترح فكرة، اعترض عليها بشدة حتى وإن كانت معقولة، وحاول إظهار أن رأيك هو الأصح.

هذا سيجعل من الصعب عليه التعامل معك في المستقبل، وستضمن الفشل في بناء أي تعاون مهني.

خاتمة الفصل الرابع

من خلال إهمال التواصل بشكل استراتيجي، ستتمكن من قطع جسور الثقة والعلاقات التي قد تفتح لك أبواب النجاح.

التواصل الفعّال قد يجلب لك فرصًا لا حصر لها، ولكن عبر اتباع هذه الخطوات ستتمكن من البقاء في عزلة تامة، مما يضمن لك الفشل الاجتماعي والمهني بطريقة مريحة.

في الفصل القادم، سنستعرض أسلوبًا آخر في طريق الفشل، وهو "تجنب تحمل المسؤولية"، وكيف يمكنك أن تجعل التهرب من الواجبات عادة تمنعك من أي تقدم.

الفصل الخامس:

تجنب تحمل المسؤولية - خطواتك للتملص من الواجبات

إذا كنت ترغب في الفشل بشكل فعال، فإن تجنب تحمل المسؤولية يعد من أفضل الأساليب التي يمكنك اتباعها.

فالتهرب من الواجبات، والتملص من المهام، وإلقاء اللوم على الآخرين، هي استراتيجيات ستساعدك على أن تبقى بعيدًا عن الإنجازات.

في هذا الفصل، سنعرض لك مجموعة من الأساليب التي تُمكنك من التنصل من أي مسؤولية تقع على عاتقك.



1. ألقِ اللوم على الآخرين دائماً

من أفضل الطرق لتجنب تحمل المسؤولية هي إلقاء اللوم على من حولك عند حدوث أي مشكلة.

سيساعدك هذا الأسلوب على إبعاد الأنظار عن أي خطأ قد ترتكبه، ويجعلك تبدو وكأنك غير مسؤول عما يحدث.

نصيحة عملية: إذا تعثر مشروع ما، ألقِ اللوم على فريقك أو على الأدوات التي لم تكن جيدة بما يكفي.

بهذه الطريقة، يمكنك أن تتجنب المحاسبة وتُظهر نفسك كضحية للظروف.

2. ادع أنك مشغول دائماً

إحدى أفضل الحجج التي يمكنك استخدامها لتجنب تحمل المسؤولية هي أن تدّعي أنك مشغول بأشياء أخرى.

لا أحد يستطيع أن يلومك إذا كنت تبدو مشغولاً على الدوام.

نصيحة عملية: إذا طُلب منك تنفيذ مهمة، أخبر من حولك أنك "غارق في مهام أخرى".

هذا سيوحي أنك شخص ملتزم ولكن يعيقك في الوقت نفسه من القيام بأي شيء فعلي.

3. تجنب اتخاذ القرارات الحاسمة

القرارات الحاسمة هي جوهر المسؤولية. لتجنب تحمل المسؤولية، عليك أن تتجنب اتخاذ أي قرار يلزمك بشيء.

اجعل من التردد والتشاور الطويل طريقك لتمديد الوقت وتجنب اتخاذ أي خطوة نهائية.

مثال عملي: إذا كنت في منصب يتطلب اتخاذ قرارات، احرص على استشارة الآخرين مرارًا وتكرارًا دون الوصول إلى أي قرار نهائي. هذا سيجعل من حولك يشعرون بالإحباط ويتولون المهام بدلاً منك.

4. ابحث عن أعذار دائمة

التملص من المسؤولية يتطلب منك أن تكون جاهزًا بأعذار مقنعة دائمًا. مهما كانت المهمة صغيرة أو كبيرة، ابحث عن ذريعة تتيح لك التهرب منها. **نصيحة عملية:** استعد بتجهيز أعذار جاهزة لكل مناسبة، مثل "لم أتلق توجيهات واضحة"، أو "الوقت لم يكن كافيًا". اجعل هذه الأعذار جزءًا من حياتك اليومية، وستتمكن من تجنب الكثير من الواجبات.

5. التقليل من شأن المهام المكلفة بها

لكي تظهر للآخرين أنك لا تملك المسؤولية، قلل من أهمية المهام التي تكلف بها. أظهر أن المهام المطلوبة غير مهمة أو لا تؤثر كثيرًا في النتائج. **مثال عملي:** إذا طلب منك إنجاز تقرير، قلل من شأنه وقل "هذا مجرد تقرير بسيط" حتى يفقد الآخرون الثقة في أنك ستجزه بشكل جيد، فيصبحون أقل حرصًا على متابعة التقدم فيه.

6. اعتمد على الآخرين في إنهاء أعمالك

لتحقيق النجاح في تجنب المسؤولية، احرص على الاعتماد على الآخرين في إتمام أعمالك.

اجعل من حولك يشعرون أنك بحاجة إلى مساعدتهم لإنجاز أي مهمة، حتى ينتهي بهم الأمر إلى القيام بها بدلاً عنك.

نصيحة عملية: إذا كانت لديك مهمة، حاول أن تجعل شخصاً آخر يشعر أن لديه خبرة أكبر منك، وحثّه بطريقة غير مباشرة على القيام بالمهمة. ستتجنب بذلك أي التزام وتترك العمل للآخرين.

خاتمة الفصل الخامس

باستخدام هذه الاستراتيجيات، ستتمكن من تجنب أي مسؤولية قد تقع على عاتقك، مما يسهم في تعزيز فرصك للفشل دون جهد كبير.

تحمل المسؤولية عادةً ما يؤدي إلى النجاح، ولكن بإتقانك لفن التهرب ستضمن البقاء بعيداً عن الإنجاز.

الفصل السادس:

الاستسلام السريع - فن التخلي عن الأهداف بمجرد ظهور العقبات ...

إذا كنت تتطلع إلى تحقيق فشل مميز، فالاستسلام السريع هو أداة فعّالة. بمجرد مواجهة أي تحدٍ أو عقبة بسيطة، توقف فورًا عن المحاولة واتخذ القرار بالتخلي عن الهدف.

هذا الأسلوب لن يجعلك تفشل فحسب، بل سيوفر عليك مجهود المحاولة.

في هذا الفصل، سنقدم لك نصائح تُمكنك من الاستسلام السريع في جميع مجالات حياتك.



1. أبحث عن أعذار للانسحاب بمجرد أول عقبة

لنتقن فن الاستسلام السريع، عليك أن تجد أعذارًا تبرر انسحابك من أي مشروع بمجرد مواجهة عقبة، مهما كانت بسيطة.

بهذه الطريقة، ستظل دائمًا في دائرة الفشل دون الحاجة لتحمل التحديات.

نصيحة عملية: إذا وجدت صعوبة في إكمال مهمة، قل لنفسك إن العقبات التي تواجهك غير معقولة، وأن النجاح في هذا المشروع "لا يستحق العناء".

ستشعر براحة الانسحاب وتتجنب أي تطور غير مرغوب فيه.

2. كن غير مرن في مواجهة التحديات

السر في الاستسلام السريع يكمن في عدم المرونة.

عندما تواجه أي صعوبة، تمسك بطريقتك الأصلية دون أي محاولة للتكيف أو التغيير.

بذلك، ستشعر أن النجاح بعيد المنال وتجد في الاستسلام الخيار الأمثل.

مثال عملي: إذا كان لديك مشروع يتطلب تغيير أسلوبك أو استخدام أداة جديدة، ارفض الفكرة بشكل قاطع، وأصر على أن طريقتك القديمة هي الأفضل، حتى وإن لم تؤدِ إلى النتائج المطلوبة.

3. قلل من قدراتك و ثقافتك الذاتية

الأشخاص الذين يرغبون في الفشل لا يثقون بقدراتهم، وهذا يساعدهم على الاستسلام سريعًا.

كلما واجهت صعوبة، ذكر نفسك بأنك غير قادر على التغلب عليها، وأن الآخرين أكثر كفاءة منك.

نصيحة عملية: عندما تواجه عقبة، ركّز على نقاط ضعفك فقط وتجاهل أي نقاط قوة لديك.

هذا سيشعرك بالإحباط السريع ويعزز رغبتك في التراجع.

4. انسحب بسرية وبلا أي مبررات

تجنب النقاش أو تفسير سبب استسلامك، فهذا قد يؤدي إلى محاولات لدعمك أو تقديم مساعدة غير مرغوب فيها.

ابتعد بهدوء وبسرية، دون تبريرات أو أعذار.

مثال عملي: إذا كنت ضمن فريق وواجهتك مشكلة، قل إنك "تحتاج وقتًا للتفكير" أو "ستأخذ استراحة"، وبهذا الشكل لن يعود أحد يبحث عنك لمتابعة المهمة.

5. تجنب التفكير في النتائج طويلة الأمد

الأشخاص الناجحون غالبًا ما يفكرون في النتائج بعيدة الأمد، بينما يسعى الفاشلون إلى تحقيق شعور الراحة المؤقت.

تجاهل أي فكرة عن الاستمرار والالتزام لتحقيق أهداف بعيدة المدى، وركز فقط على الراحة اللحظية التي ستشعر بها عند الاستسلام.

نصيحة عملية: إذا واجهت صعوبة، قل لنفسك: "لماذا أرهق نفسي في هذا الآن؟".

ستشعر بالراحة وتبتعد عن أي احتمال للنجاح المستقبلي.

6. قارن نفسك بالآخرين دائماً

غالبًا ما يؤدي الاستسلام السريع إلى الفشل إذا قمت بمقارنة نفسك بالآخرين باستمرار.

ستشعر بأن الجميع أفضل منك، وأنه لا داعي للمحاولة.

هذا التفكير سيعزز رغبتك في الاستسلام.

مثال عملي: إذا رأيت زميلًا يحقق إنجازًا أو يتقدم بسرعة، قل لنفسك إنه يمتلك مهارات لا تمتلكها، وأنك لن تصل لمستواه أبدًا، وهذا سيساعدك على الانسحاب بثقة أنك على صواب.

خاتمة الفصل السادس

من خلال الاستسلام السريع، ستضمن البقاء بعيدًا عن النجاح وتحقيق أي إنجاز. التحديات والعقبات جزء من طريق النجاح، لكن تجنب مواجهتها سيبيئك في دائرة الراحة دون قلق.

في الفصل القادم، سنتحدث عن كيفية "رفض قبول النقد" وكيف يمكنك تجنب أي ملاحظات أو انتقادات بناءة تساعدك على التقدم.

الفصل السابع:

التشتت وانعدام التركيز - كيفية إضاعة الوقت وإهدار الطاقة

إن عدم التركيز والتشتت من أفضل الاستراتيجيات لتحقيق الفشل؛ فالنجاح يتطلب وضوح الرؤية وتحديد الأولويات، في حين أن التشتت يدفعك للتنقل بين مهام غير مكتملة ويستنزف طاقتك.

في هذا الفصل، سنستعرض أساليب لإشغال نفسك بمشتتات جانبية تمنعك من التقدم نحو أي هدف فعلي.



1. قم بتعدد المهام قدر الإمكان

يظن البعض أن تعدد المهام يساعد على الإنتاجية، لكن الحقيقة هي أن التركيز على عدة أمور في وقت واحد يؤدي إلى تقليل فعالية كل مهمة ويضمن لك نتائج ضعيفة في كل شيء.

نصيحة عملية: ابدأ بالعمل على أكثر من مشروع في نفس الوقت، وحاول التنقل بينها دون إتمام أي منها.

هذا سيُشعرك بأنك مشغول، وفي الوقت نفسه لن تتجز شيئاً يُذكر.

2. اسمح لنفسك بالمقاطعات المستمرة

إذا أردت أن تفشل في الحفاظ على تركيزك، دع نفسك تتعرض للمقاطعات بشكل دائم. الرد على كل إشعار، وفتح كل رسالة جديدة، والرد على كل مكالمات هاتفية سيساعدك على إضاعة وقتك ويحول دون إتمام أي مهمة.

نصيحة عملية: اترك هاتفك أمامك أثناء العمل، واستجب لأي إشعار أو تنبيه فوراً.

هذا سيضمن أنك لن تركز بشكل كامل في أي مهمة.

3. اقض وقتك على الإنترنت بلا هدف

الإنترنت مليء بالمشتتات؛ من وسائل التواصل الاجتماعي إلى الفيديوهات القصيرة والمقالات العشوائية.

قضاؤك ساعات في تصفح الإنترنت دون هدف سيساعدك على إهدار وقتك ويجعل من الصعب عليك العودة إلى مهامك الحقيقية.

نصيحة عملية: عندما تبدأ يومك، تصفح وسائل التواصل لمدة طويلة قبل العمل. إذا بدأت تشعر بالملل، انتقل إلى موقع آخر، واستمر في تصفح المواضيع التي لا علاقة لها بأهدافك.

4. اجعل أولوياتك غير واضحة

عدم تحديد الأولويات هو أحد أكبر أسباب التشتت.

إذا كنت لا تعرف ما يجب عليك إنجازه أولاً، ستنتقل من مهمة إلى أخرى دون إحراز أي تقدم يُذكر.

مثال عملي: كلما شعرت بأن لديك الكثير من المهام، حاول أن تبدأ بأبسط مهمة حتى وإن كانت غير مهمة، ثم انتقل لمهمة أخرى دون إنجاز أي شيء بشكل كامل.

سيساعدك ذلك على البقاء مشغولاً دون أن تحقق أي تقدم حقيقي.

5. ابحث دائماً عن "الأفضل" والأحدث

اقض وقتك في البحث عن "أحدث" طرق العمل أو "أفضل" أدوات الإنتاجية بدلاً من التركيز على إتمام عملك الحالي.

هذا البحث المستمر عن أدوات جديدة يجعلك تنتقل بينها دون الاستفادة الفعلية من أي منها.

نصيحة عملية: إذا كنت تعمل على مشروع، توقف وابحث عن طرق جديدة لتحسينه قبل إنهائه.

كرر هذا البحث عدة مرات، وستجد نفسك قد أهدرت ساعات طويلة دون أي إنجاز فعلي.

6. تفادى إنشاء أي خطة يومية

إحدى طرق الحفاظ على التشتت هي تجنب التخطيط؛ فالخطط اليومية قد تنظم وقتك وتساعدك على إتمام مهامك، لذا فإن تفاديها يُبقيك في حالة من العشوائية.

مثال عملي: ابدأ يومك دون تحديد المهام التي تريد إنجازها، واعمل على ما يخطر ببالك فقط.

هذا سيُبقيك مشغولاً طوال اليوم، ولكن بلا إنتاجية تذكر.

خاتمة الفصل السابع

التشتت وانعدام التركيز هما وصفة أكيدة للفشل، حيث تضمنان لك قضاء وقتك في أمور غير منتجة، والتنقل بين مهام غير مكتملة.

عبر إتقان فن التشتت، ستتمكن من تجنب أي إنجاز، وستبقى في حالة من الانشغال المستمر دون أي قيمة حقيقية.

في الفصل التالي، سنتناول استراتيجية "إهمال الصحة النفسية والجسدية"، وكيفية إضعاف قدراتك الإنتاجية من خلال التجاهل التام لصحتك.

الفصل الثامن:

إهمال الصحة النفسية والجسدية - طريقك المضمون للإرهاك وانعدام الإنتاجية

الصحة النفسية والجسدية هما ركيزتان أساسيتان لتحقيق النجاح، فالعقل السليم في الجسم السليم، والعكس صحيح.

إذا كنت تهدف للفشل بطريقة فعالة، فإن إهمال صحتك الجسدية والنفسية سيُسهم

بشكل كبير في إبقائك بعيدًا عن أي إنجاز حقيقي.

في هذا الفصل، سنتناول طرقًا تساعدك على تجاهل صحتك، مما يضمن لك الشعور بالتعب والإرهاق المستمر وعدم القدرة على التقدم.



1. تجنب النوم الجيد واعتبره مضيعة للوقت

يُعتبر النوم أساسًا للصحة الجيدة والتركيز، ولذا فإن تقليل ساعات النوم أو الاعتماد على النوم المتقطع سيسهم في إضعاف تركيزك وقدرتك على الإنجاز. **نصيحة عملية:** حاول النوم في ساعات متأخرة، واستيقظ باكراً دون الحصول على الراحة الكافية.

استخدم وقت النوم للتمرير على الهاتف أو مشاهدة التلفاز حتى تشعر بالتعب طوال اليوم.

2. أهمل ممارسة الرياضة بشكل كامل

ممارسة الرياضة تساعد على تنشيط الجسم والعقل، ولهذا فإن تجاهلها سيساعدك على الشعور بالخمول وانخفاض الطاقة. لا تدع الرياضة تكون جزءاً من يومك إذا كنت ترغب في الحفاظ على مسار الفشل.

مثال عملي: اترك جسدك بلا حركة طوال اليوم، وإذا كنت مضطراً للتحرك، اختر الوسائل الأسرع مثل المصعد بدلاً من الدرج، وقلل من نشاطك البدني إلى الحد الأدنى.

3. تناول طعام غير صحي واعتبره مكافأة يومية

الطعام الصحي يلعب دوراً مهماً في تعزيز طاقتك وقدرتك على التركيز. بتجاهلك للأطعمة المفيدة واعتمادك على الوجبات السريعة، ستضمن عدم حصول جسمك على العناصر الغذائية التي يحتاجها للعمل بكفاءة.

نصيحة عملية: حاول تناول الوجبات السريعة والسكريات بكثرة، واعتبرها وسائل لإشباع نفسك سريعاً.

هذا سيُشعرك بالإرهاق بعد فترة وجيزة، وسيجعل من الصعب عليك التركيز على أي مهمة.

4. تجاهل صحتك النفسية وتفادى التعامل مع الضغوط

الحياة مليئة بالضغوطات، وتجاهل صحتك النفسية سيسهم في تراكم هذه الضغوط وزيادة شعورك بالتوتر والإحباط.

تفادى التفكير في أي مشاكل نفسية قد تواجهك، ولا تحاول طلب المساعدة إذا شعرت بالإجهاد النفسي.

مثال عملي: إذا شعرت بالقلق أو الحزن، قم بتجاهل هذا الشعور تمامًا ولا تحاول التحدث عنه مع أحد أو ممارسات أنشطة تريحك.

بدلاً من ذلك، انشغل بمزيد من العمل أو التشتت بمشاكل أخرى دون مواجهة المشكلة الأساسية.

5. اعتمد على الكافيين والمنبهات بدلاً من الراحة

بدلاً من أن تمنح نفسك وقتاً للراحة، اعتمد على الكافيين والمنبهات للحفاظ على يقظتك، وتجاهل أن الإفراط في المنبهات يؤثر سلباً على صحتك الجسدية والعقلية على المدى الطويل.

نصيحة عملية: اجعل من القهوة أو مشروبات الطاقة مصدراً أساسياً للطاقة طوال اليوم.

كلما شعرت بالإرهاق، تناول المزيد منها بدلاً من الراحة، وهذا سيزيد من توترك ويضعف تركيزك مع الوقت.

6. ابقَ في بيئة فوضوية وغير منظمة

البيئة المحيطة تلعب دورًا كبيرًا في تحسين المزاج وتحفيز الإنتاجية.

لذا، احرص على العمل في بيئة مليئة بالفوضى، فهي ستسهم في زيادة شعورك بالإجهاد وتقلل من تركيزك.

مثال عملي: اجعل مكتبك مليئًا بالأوراق والملفات المتراكمة، ولا تهتم بتنظيم مساحتك.

كلما شعرت بالضغط من كثرة المهام، زادت فرصتك في التشتت والانفعال في أشياء أخرى غير مفيدة.

خاتمة الفصل الثامن

تجاهل الصحة النفسية والجسدية هو إحدى الاستراتيجيات الفعّالة للبقاء في حالة من التعب الدائم وضعف الإنتاجية، مما يضمن لك الفشل دون أدنى جهد.

عبر تطبيق هذه الأساليب، ستتمكن من إضعاف قدراتك يوميًا بعد يوم، وستجعل من الصعب عليك تحقيق أي هدف بنجاح.

في الفصل التالي، سنناقش "فن التسويف والمماطلة"، وكيف يمكنك تحويل هذا الأسلوب إلى عادة يومية تضمن لك عدم إنجاز أي شيء في وقتها.

الفصل التاسع:

فن التسويف والمماطلة - كيفية تأجيل كل شيء إلى آخر لحظة

التسويف والمماطلة هما أفضل صديقين للفشل؛ فالتأجيل المستمر لأي مهمة يعني أنك لن تحقق أي تقدم فعلي.

ترك كل شيء إلى اللحظة الأخيرة يمنعك من تحقيق نتائج مرضية ويضمن لك تقديم عمل غير مكتمل أو متسرع.

في هذا الفصل، سنقدم لك طرقًا وأساليب لجعل المماطلة جزءًا أساسيًا من روتينك اليومي.



1. ابدأ يومك دون تحديد أي أولويات

لكي تُماتل بشكل فعال، عليك أن تبدأ يومك دون أي تخطيط. عدم تحديد أولويات يجعلك تُسوف المهام العاجلة وتتركها حتى اللحظة الأخيرة. نصيحة عملية: عندما تبدأ يومك، لا تضع قائمة بالمهام، بل ابدأ بما تراه "أسهل" أو ما يتطلب أقل جهد ممكن، واجعل المهام الكبيرة لآخر لحظة. هذا سيمنعك من إنجازها بجودة عالية.

2. اختر الوقت الأقل ملاءمة لإنجاز المهام

عندما تتأخر في أداء مهمة، اختر الأوقات التي تكون فيها مشغولاً أو متعباً لإنجازها. بهذه الطريقة، تضمن تقديم عمل غير متقن أو ضعيف، مما يدعم فشلك. مثال عملي: إذا كانت لديك مهمة تتطلب التركيز، أجّلها حتى آخر اليوم، حين تكون منهكاً. بذلك، لن تتمكن من التركيز وتقديم عمل جيد.

3. اجعل العمل بلا نهاية محددة

المواعيد النهائية تساعد على إنجاز العمل، لذا فإن تجنبها يجعل التسويف أسهل. اجعل لكل مهمة وقتاً مرناً بلا حدود واضحة، مما يتيح لك تأجيلها إلى أجل غير مسمى.

نصيحة عملية: إذا كنت تعمل على مشروع، قل لنفسك أنك "تعمل عليه ببطء لتحسين الجودة"، وبهذا سيتحول المشروع إلى عمل غير منتهي لن يُنجز.

4. استخدم الأعذار الكثيرة والمقنعة

فن المماطلة يحتاج إلى حجج قوية؛ كالتعب، وازدحام الجدول، وعدم توفر الأدوات المناسبة.

اختر عذرًا في كل مرة تماطل فيها لتبدو وكأنك لا تهمل عملك عمدًا.

مثال عملي: إذا كان لديك موعد تسليم قريب، قل لنفسك إنك "تنتظر الإلهام" أو أن "الموارد ليست جاهزة بعد".

هذه الأعذار ستحررك من ضغط الالتزام.

5. استخدم التشتت كأداة للتسويق

بدلاً من التركيز على المهمة المطلوبة، قم بتشتيت نفسك بالمهام الصغيرة أو الأنشطة التافهة، كالتصفح عبر الإنترنت أو تنظيف المكتب.

سيساعدك هذا على تجنب التقدم في العمل الحقيقي.

نصيحة عملية: عندما تبدأ مهمة معقدة، توقف عنها فجأة وافعل شيئاً غير ذي صلة، مثل التحقق من الإشعارات.

كلما زادت فترات التشتت، زادت احتمالية التأخير.

6. أجل المهام باستمرار حتى تتراكم

كلما تراكمت المهام، زادت صعوبة إتمامها، مما يعزز التسويق ويمنعك من القيام بأي منها بشكل فعال.

بتراكم المهام، ستشعر بالعجز عن إتمام أي شيء.

مثال عملي: إذا كانت لديك مهام يومية، أجّلها باستمرار حتى نهاية الأسبوع. سيتراكم العمل بشكل يصعب السيطرة عليه، مما يجعلك تشعر بالإرهاق ويؤدي إلى تقديم عمل رديء.

خاتمة الفصل التاسع

التسويق والمماثلة هما طريقك المؤكد للفشل؛ فهما يساعدانك على تفادي أي إنجاز حقيقي وترك المهام تتراكم بشكل يعجزك عن إتمامها.

بجعل التسويق عادة يومية، ستتمكن من إبقاء نفسك في دائرة من العمل غير المكتمل دون تحقيق أي نتيجة ملموسة.

في الفصل الأخير، سنختم الكتاب بنصائح عن كيفية مقاومة أي تغيير إيجابي قد يدفعك نحو النجاح، ونصائح حول الحفاظ على عاداتك السلبية كجزء أساسي من حياتك.

الفصل العاشر:

مقاومة التغيير الإيجابي - الحفاظ على العادات السلبية

في ختام هذا الكتاب، سنركز على كيفية مقاومة أي رغبة في التغيير الإيجابي الذي قد يحسن حياتك، فالحفاظ على الفشل يتطلب التمسك بعادات سلبية، وتجنب أي خطوة قد تجعلك على الطريق نحو النجاح.

في هذا الفصل، سنشرح استراتيجيات لتجنب التطور الشخصي وكيفية إبقاء نفسك في منطقة الراحة، بعيدًا عن أي تغييرات إيجابية.



1. تجنب التعلم وتطوير الذات

التعلم والتطوير يفتحان آفاقًا جديدة، لذا فإن تجاهلهما يساعد على إبقائك ثابتًا في مكانك. إذا كنت ترغب في الاستمرار بالفشل، تجنب أي فرصة للتعلم أو تحسين مهاراتك.

نصيحة عملية: كلما صادفت دورة تدريبية أو كتابًا مفيدًا، اقنع نفسك بأنك لا تحتاج لمهارات إضافية وأنك تعرف ما يكفي.

حافظ على قناعتك أن تعلم أشياء جديدة غير ضروري.

2. قلل من أهمية التغييرات الصغيرة

التغييرات البسيطة قد تبدو صغيرة، لكنها تؤثر بشكل تراكمي على حياتك. لتجنب أي تطور، قلل من أهمية هذه التغييرات واعتبرها غير مؤثرة.

مثال عملي: إذا فكرت بتغيير عادات بسيطة مثل الاستيقاظ مبكرًا أو شرب المزيد من الماء، اقنع نفسك أن هذه التغييرات "لن تحدث فرقًا كبيرًا" لتبقى في منطقة الراحة.

3. ابقَ مع الأشخاص السلبيين

العلاقات تؤثر بشكل كبير على أفكارنا وسلوكياتنا.

لذا، فإن البقاء مع الأشخاص السلبيين سيعزز أفكارك السلبية ويثبتك عن التغيير الإيجابي.

نصيحة عملية: تجنب الأشخاص الذين يشجعونك على التطور أو التغيير.

بدلاً من ذلك، ابحث عن من يشجّك في قدراتك، فبهذا ستحافظ على موقفك السلبي تجاه النجاح.

4. تجنب التفكير طويل الأمد

التفكير بعيد المدى هو سلاح قوي للتخطيط للنجاح، لذا فإن تجاهله يضمن لك البقاء محصوراً في دائرة الاهتمامات اليومية دون التطلع لأي مستقبل مختلف.

مثال عملي: إذا حاولت التفكير في هدف مستقبلي، قل لنفسك إنه من الأفضل "العيش للحظة".

ركز على احتياجاتك اليومية بدلاً من التخطيط لأي شيء بعيد المدى.

5. برر عاداتك السلبية بعبارات مألوفة

من أفضل أساليب مقاومة التغيير هو إيجاد أعذار مستمرة تجعلك متمسكاً بعاداتك السلبية، كالتدخين أو التأجيل.

عبر تكرار هذه الأعذار، ستتمكن من مقاومة أي خطوة إيجابية.

نصيحة عملية: إذا واجهت انتقاداً لعاداتك، استخدم عبارات مثل "هكذا أنا" أو "الجميع يفعل ذلك".

هذه العبارات ستُشعرك بأن لا حاجة لتغيير نفسك.

6. تجاهل أهمية الصحة النفسية والجسدية

لكي تتجنب التغيير الفعلي، تجاهل دور الصحة النفسية والجسدية في حياتك. التركيز على صحتك يخلق فرصاً للنمو الشخصي، ولكن إهمالها يضمن بقاءك في نفس المكان.

نصيحة عملية: إذا شعرت بالإجهاد أو التوتر، اقنع نفسك أن هذه المشاعر عادية، وتجنب أي خطوة للتعامل معها.

استمر في تجاهل تأثيرها على حياتك اليومية.

خاتمة الكتاب

إن كنت قد قرأت هذا الكتاب، فقد أصبحت لديك خطة شاملة لتحقيق الفشل بكل جوانبه.

النجاح يتطلب الصبر والجهد المستمر وتطوير الذات، ولكن الفشل يفتح لك الطريق للبقاء في دائرة الراحة، حيث لا توجد ضغوط أو تغييرات مزعجة.

في النهاية

هذا الكتاب ليس إلا دعوة للتفكير النقدي: لتعيد تقييم قراراتك وأفعالك اليومية. فبينما يهدف هذا الكتاب لسرد طرق للفشل، يبقى بين السطور تذكيرًا بأنك أنت من يحدد مصيرك.

أود أن أخص بالشكر كل من ساهم، عن قصد أو دون قصد، في بناء شخصيتي
"الفاشلة" التي أصبحت عليها اليوم.

إلى المجتمع الذي رسم معايير مثالية، فأشعرني دومًا بأنني أقصر عن بلوغها،
وأتاح لي فرصة الاستسلام للواقع بدلًا من المحاولة.

إلى الظروف التي وقفت في طريقي، فجعلتني أجد في الأعذار والراحة سكنًا
دائمًا.

إلى الأصدقاء، الذين ببعض كلماتهم الصغيرة ساعدوني دون أن يدروا على تقبل
السلبية، عندما عززوا لدي الشعور بأن "الأمر لا يستحق المحاولة".

شكرًا لكم جميعًا لأنكم كنتم بمثابة المحفز الهادئ الذي شجعني على البقاء في
مكاني، والاستسلام لكل عادة تمنعني من التقدم.

أنتم كنتم المعلمون الذين قدموا لي دروسًا في الاستسلام، ومن خلال كلماتكم
وإشاراتكم البسيطة، تعلمت كيف أبرع في تفادي التغيير.

ربما كان هذا كله عن غير قصد، وربما كان قصدي أيضًا عكس هذا تمامًا.

مؤسس الفشل : لورانس حسين الباسط