

الوحش

الذي يسكنك يمكن

أن يكون لطيفًا

— واجه مخاوفك الشخصية وجهًا لوجه —

مكتبة
إيناس سمير واختيار وترجمة:

عصير
الكتب



إهداء لـ..
فلما جاءت به البشرية
سكن وحشه
فلما قرأ كتابه
اطمأن

الوحش
الذي يسكنك يمكن
أن يكون لطيفًا

مكتبة | 1283



إدارة التوزيع

© 00201150636428

لمراسلة الدار:

email: P.bookjuice@yahoo.com

Web-site: www.aseeralkotb.com

- الترجمة: إيناس سمير
- الطبعة الأولى: يناير / 2023م
- تدقيق لغوي: د. محمد حماده جاد
- رقم الإيداع: 29085 / 2022م
- تنسيق داخلي: معتر حسنين علي
- الترقيم الدولي: 2-195-992-977-978

29 7 2023

مكتبة
t.me/soramnqraa

الوحش

الذي يسكنك يمكن

أن يكون لطيفًا

فواجهها وادفك الشخصية وجهها الوجه

مكتبة | 1283



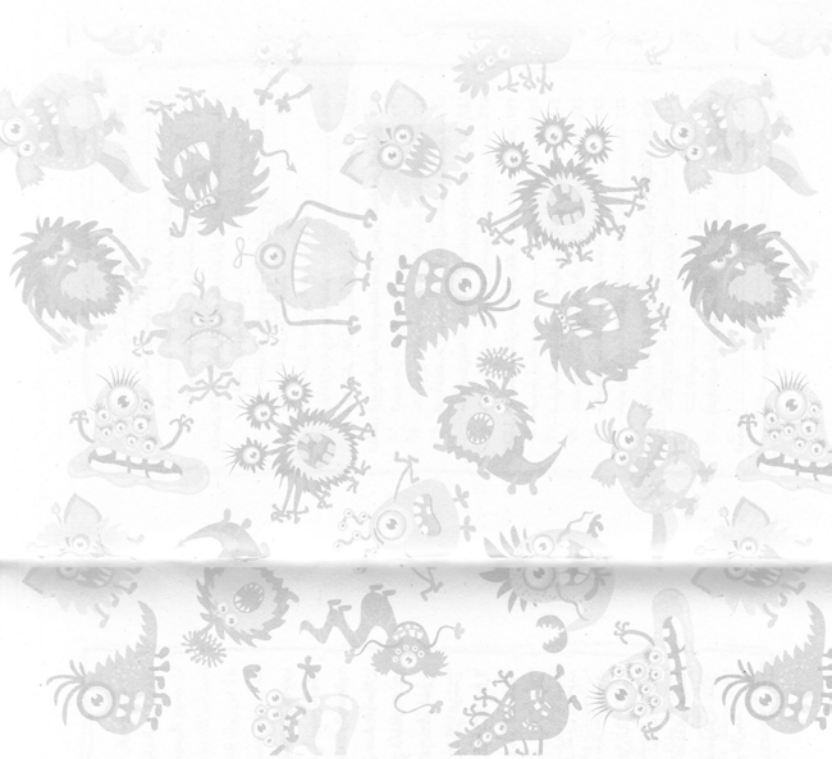
اختيار وترجمة:
إيناس سمير



المحتويات

7	المقدمة.....
13	تمهيد.....
15	ماذا يعني الخوف؟.....
19	مخاوفنا تكبر معنا.....
23	مُلحَق: اعترافات حقيقية لمخاوف كبرت مع أصحابها.....
33	ما هي أكبر مخاوفك في الحياة؟.....
الفصل الأول: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون الخوف	
47	من الفشل.....
51	كيف تعرف أنك تخشى الفشل؟.....
55	لماذا تخشى الفشل؟.....
63	أَيُّ هذه العواقب تخيفك في الغالب؟.....
69	كيف يتعامل الكُتَّاب مع الخوف من الفشل؟.....
73	أخبرني عن وقتٍ فشلت فيه.....
79	لماذا يجب أن تفشل أحيانًا؟.....
83	كل ما تريده يقبع على الجانب الآخر من الخوف.....
	سيظل أصدقائي أصدقائي، وسيظل أعدائي أعدائي، وسيظل العالم
89	كما هو.....
الفصل الثاني: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون الخوف من النجاح ...	
93	النجاح والتغيير وجهان لعملةٍ واحدة.....
97

- 103..... لماذا الخوف من النجاح يعوقك أكثر من الخوف من الفشل؟
- 107..... الأسباب العشرة للخوف من النجاح
- 113..... كيف تسببت نصيحة أبي في خوفي من النجاح؟
- 121..... ما لا يعرفه معظم الناس عن الخوف من النجاح
- الفصل الثالث: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون الخوف من التغيير ...**
- 133.....
- 137..... أين تكمن صعوبة التغيير؟
- 141..... كيف تتغلب على الخوف من التغيير؟
- 147..... 12 طريقة للخروج من منطقة راحتك يومياً
- دروس حول الخوف من التغيير بقلم مارك توين
- 153..... وتوأمتي ذواتي الأعوام العشرة
- 161..... ماذا تنتظر؟ التحسين يبدأ الآن!
- الفصل الرابع: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون الخوف من المجهول ..**
- 167.....
- 171..... الخوف من المجهول منذ فجر البشرية
- 173..... ماذا يعني لك الخوف من المجهول؟
- 179..... لماذا نخاف من المجهول؟
- 187..... سبع استراتيجيات للتغلب على خوفك من المجهول
- 195..... ذات الرداء الأحمر والخوف من المجهول
- الفصل الخامس: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون الخوف من الرفض .**
- 199.....
- 203..... الوحش ذو العيون الخضراء
- 211..... استراتيجيات التأقلم مع الخوف من الرفض
- 217..... كيف تتغلب على الخوف من الرفض؟
- 223..... كيف تُعدُّ طفلك للتعامل مع الرفض؟
- 227..... كيف واجه تسعة أشخاص ناجحين الرفض
- الفصل الأخير: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون لطيفاً ..**
- 239.....
- 243..... ما الشيء الذي يحاول خوفك إخبارك به؟
- 249..... اتخذ الخوف صديقاً
- 255..... أشياء لا بد أن تعرفها عن الخوف
- 261..... المصادر



المقدمة

المقدمة

هل كُنْتَ من الأطفال الذين يخافون في وقت النوم من وحشٍ مُختبئٍ تحت السرير أو خلف خزانة الملابس؟ في جميع أنحاء العالم، هناك الكثير من القصص عن مختلف المخلوقات والوحوش. باختلاف البلدان وثقافتها الشعبية، إلا إن جميع هذه الوحوش تتسلل تحت جناح الظلام وتُأكل أو تسرق أو تؤذي الأطفال الذين يسيئون التصرف بطريقة ما. على سبيل المثال، كم منكم أخبره والداه أنه إذا لم يذهب إلى الفراش أو يُحسِن التصرف أتي الوحش وأخذه؟ ففي الثقافة العربية نجد هذا الوحش يتخذ أسماء مثل: «البُعْبُع»، و«أمناء الغولة»، و«أبو رجل مسلوخة»، و«أم السعف». أمَّا في الثقافة الأجنبية، فتتميز العديد من الدول اللاتينية بـ «سك مان»، أو «رجل الكيس»، الذي يأتي ويخطف الأطفال الذين يسيئون التصرف ويهرب بهم بعيدًا في كيس. هولندا لديها «بوتزمان»، وهو شبح يلتحف بعباءة ويختبئ تحت الأسرة، وفي الزوايا، ويهاجم الأطفال الذين يظنون مستيقظين بعد فوات وقت نومهم. روسيا لديها «بابا ياجا»، وهي ساحرة عجوز وقوية تأكل الأطفال. فرنسا لديها «لُو كروك مِيتن»، والذي يعني «القَفَّاز العضوض»؛ قفاز يتكون من قسمين: أحدهما للإبهام، والآخر للأصابع الأربعة.

هذه وحوش الطفولة، ولكن ماذا عن الوحوش التي نواجهها بالغين؟ إن الحقيقة الأكثر رعباً التي نكتشفها ونختبرها بينما نكبر أن جميع الوحوش التي كنا نخشاها أطفالاً وصدّقنا أنها تسكن تحت أسرّتنا، لم تختفِ، بل تسكن الآن رؤوسنا، وتختبئ في زواياها بدلاً من زوايا الغرفة، وتعبّر عن نفسها في أشكال لا حصر لها من مخاوفنا الشخصية؛ فمنها من يسكنه وحش الخوف من الفشل، الذي يعبر عن نفسه في أشد أشكال الإحباط قتامة، ومنها من يسكنه وحش الخوف من النجاح، أو وحش الخوف من التغيير، اللذان يهددان صاحبهما بالخروج من منطقة راحتته طيلة الوقت. ومنها من يسكنه وحش الخوف من المجهول، الذي يعرقله عن عيش الحياة على أكمل وجه. ومنها من يسكنه وحش الخوف من الرفض، الذي يؤثر على اختيار الشخص في العديد من المجالات، ويفوّت عليه الكثير من الفرص. وغيرها من المخاوف المتأصلة جذورها بعمق في طفولتنا، أو في تجارب سابقة. ولكنني أثرتُ التركيز على تناول خمسة أنواع رئيسة ترتبط بدورها بمخاوف أخرى؛ فالخوف من الوحدة - على سبيل المثال - يأتي كأحد أسباب الخوف من الرفض، والخوف من الموت أو الخوف من المستقبل، يرتبطان بصورة أو أخرى بالخوف من المجهول، وهكذا دواليك.

الخوف ليس قوة خارجية تغزو عقلك لتجعلك بائساً، الخوف جزء منك لا يمكنك التخلص منه حقاً، ومحاولة تجنبه أو استبعاده لن تجعله يختفي. إذا لم تسمح لوحشك بالتعبير عن نفسه، فإنه سوف يستمر في محاولة لفت انتباهك بأي وسيلة ممكنة. أحياناً يكون وحشك مثل طفلٍ صغيرٍ يحاول إخبارك بشيءٍ يعتقد أنه

مهم جدًا. إذا اعتقد أنك لا تنصت إليه، فإنه سوف يرفع صوته أكثر ويهاجمك. إنه في الواقع يحاول حمايتك.

في هذا الكتاب، ستُفتحُ جِراحُ الطفولة، وتُحكى التجارب، وتُستعاد ذكريات الألم بينما تتعرف على أكبر مخاوفك. ستجيب عن أسئلةٍ داومتَ على الهرب منها ظناً منك أن التجنب سيبقيك في منطقةٍ آمنةٍ بعيداً عن مواجهة وحشك. ستخوض بين طيَّاته رحلةً سرعان ما ستكتشف في نهايتها أن الوحش الذي يسكنك ليس مخيفاً بهذا القدر، ويمكن أن يكون حليفاً قوياً أو صديقاً وفيّاً بقدر ما يمكن أن يكون عدواً. فقط إذا اتبعت الطريقة الصحيحة لترويضه، فإن الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون لطيفاً!

لقد سرَّعتُ أنا نفسي في إعداد وترجمة هذا الكتاب رفقة وحشين من مخاوفي ظلّاً يصارعانني عدة أشهر قبل إنجازه. ولكني الآن أقدم حفلاً على شرفهما، أعبرُ فيه عن امتناني وأعتذر إليهما عمّاً بدر مني من إساءةٍ أمام محاولات حمايتهما إياي. وها نحن أولاء الآن نسير جنباً إلى جنب، متصالحين، ومتشابكي الأيدي.

الترجمة: إيناس سمير

«الْوُحُوشُ لَمْ تَكُنْ قَطُّ تَحْتَ سَرِيرِي؛
لأنَّ الوُحُوشَ كَانَتْ دَاخِلَ رَأْسِي».

- نيكيٲا جيل.



تمهيد

«كانت تُخشى المُرْتَدِّعات،
ولكن خوفها الأكبر ألا تطير».

- أتيكوس -

تمهيد

«كَانَتْ تَخْشَى الْمُرْتَفَعَاتِ،
ولكن خَوْفَهَا الْأَكْبَرُ الْأَاطِيرِ».

- آتيكوس

مكتبة

t.me/soramnqraa

ماذا يعني الخوف؟

بقلم: إيلين دوندون

منذ آلاف السنين، في الأرض التي نسميها الآن اليونان، عاش الناس في خوف، غير قادرين على فهم الظواهر الطبيعية التي أحاطت بهم في الحياة اليومية؛ مثل العواصف، أو فصول السنة، أو الولادة. اخترعوا قصصًا مُفصَّلة لآلهة خارقة لمساعدتهم في تهدئة مخاوفهم. أصبح «زيوس» ملك الآلهة، وكان مسؤولًا عن السماء، والطقس، والرعد والبرق، فضلًا عن القانون والنظام. وأصبح «بوسيدون» إله البحر، و«هاديس» إله الموتى والعالم السفلي، و«هيرا» إلهة الزواج والولادة، و«هيسْتيا» إلهة الموقد والمنزل، و«ديميتر» إلهة الزراعة والحصاد، وهلمَّ جَرًا. اعتقد الإغريق أن الآلهة سوف تحميهم من الأذى، وتضمن لهم حصادًا وفيرًا، وتجعل حياتهم أسهل قليلًا.

سرعان ما بدأ الإغريق يعيشون في خوفٍ من الآلهة، معتقدين أنهم إذا أغضبوا الآلهة، فإن الآلهة ستستخدم قواها لمعاقبتهم. حاول الإغريق استرضاء الآلهة من خلال القرابين، والصلوات،

والطقوس، والأعياد. ولكن مع مرور الوقت، وبتشجيع من الفلاسفة اليونانيين، بدأ اليونانيون يطرحون المزيد من الأسئلة حول عالمهم. من خلال المناقشة والتفكير في الأنماط التي لاحظوها، والتي كانت تحدث بشكلٍ طبيعيٍّ في محيطهم، بدأ خوفهم من العالم والآلهة يتلاشى.

الكلمة اليونانية «Φόβος» التي تُكْتَبُ بالإنجليزية «Phobos»، ومنها اشتُقَّت الفوبيا أو الرُّهاب، تعني الخوف. العديد من الكلمات المستخدمة لوصف مخاوفنا مُشتَقَّة من اللغة اليونانية. على سبيل المثال: «أجورافوبيا» مُشتَقَّة من الكلمة اليونانية «أجورا»، وتعني «السوق»، وهو الخوف من الوجود في السوق المفتوحة أو الوجود في الخارج، و«زينوفوبيا» مُشتَقَّة من الكلمة اليونانية «زينوس»، وتعني «أجنبي»، وهو الخوف من الغرباء أو الأجانب. ومن المثير للاهتمام أن «إرجوفوبيا» مُشتَقَّة من الكلمة اليونانية «إرجون»، وتعني «العمل»، وهو الخوف من العمل.

تشمل أنواع الرهاب الأكثر شيوعًا خوفنا من النجاح: «هل أنا جيد بالقدر الذي يعتقدونه؟» وخوفنا من الفشل: «هل سأرتكب خطأ؟» وخوفنا من الرفض: «هل سأحظى بالاحترام؟» وخوفنا من الخسارة: «هل سأفقد ملامحي؟ أو حبي؟ أو وظيفتي؟ أو أموالي؟» وخوفنا من التغيير، وفي النهاية خوفنا من المجهول، بما في ذلك الموت.

يخشى الكثير من الناس الاعتراف بمخاوفهم. قد يبدو هذا تعجرًا منهم، ولكن وراء هذا المظهر الزائف شعور عميق بالخوف، بما في ذلك الخوف من الكشف للآخرين عن حقيقتهم. قد يكون

هذا الخوف ناتجًا عن تجارب في الماضي؛ عندما واجهوا انتقادات مفرطة أو رفضًا وكانوا غير قادرين على التعبير عن أنفسهم بشكل كامل. ربما يكون هذا الخوف قد نشأ في طفولتهم المبكرة؛ عندما عُلِّموا أن يكونوا أكثر حرصًا في الحياة، وأن يخفوا أخطاءهم، وألا يُظهروا ضعفهم أبدًا. أو بدلًا من ذلك، ربما عُلِّموا أن ينظروا نظرة ارتياحٍ إلى العالم؛ عُلِّموا أن العالم محدود، وأنه لم ولن يكون هناك أبدًا ما يكفي من المال، أو الدعم، أو الحب. من خلال تكرار المعتقدات والسلوكيات المثبِّطة التي يتعلمها المرء في الماضي، تستمر دورة الخوف. هذه المخاوف التي لم تُعالج في الماضي هي أسباب العديد من أشكال القلق، والعوانية، والاكتئاب، والإدمان، والمرض.

إن وجود الكثير من المخاوف والشكوك الذاتية يشلُّ تقدمنا، ويمنعنا من عيش حياتنا على أكمل وجه. وجود الكثير من المخاوف يُضعفُ طاقتنا، ويخلق دراما وتوترًا غير ضروريين. من خلال الاستسلام لمخاوفنا، نسمح لشيءٍ ما من خارجنا أن يتمتع بقوة أكبر من القوة التي نعتقد أننا نمتلكها.

إن كانت لدينا أشياء (على سبيل المثال: مال، أو وظيفة، أو علاقة، وما إلى ذلك) فقد نخشى فقدانها. على الجانب الآخر، إن لم تكن لدينا هذه الأشياء، فقد لا نُصدِّقُ أننا سنحصل عليها في المستقبل. نحن عالقون في خوفنا، معتقدين أن المستقبل لن يكون أفضل من الحاضر. يمكننا سرد العديد من الأسباب لعدم المُضيِّ قُدَمًا: ماضيها، وعائلتنا، وافتقارنا إلى الروابط، وثقافتنا المحدودة،

ومجتمعنا، وأوزاننا، وأعمارنا، وحتى الأزمة الاقتصادية الحالية،
لتسويغ و-ضمنياً- تبرير مأزقنا.

في حين أن جذور مخاوفنا يمكن العثور عليها في حقيقة الأمر،
فقد نجد منها ما هو مجرد مخاوف أو تهديدات نشأت في خيالنا.
من المهم التمييز بين الاثنين، خصوصاً إذا كنت تريد المضي قُدماً
وعيش بقية حياتك بسعادة ومعنى.

مخاوفنا تكبر معنا

هل ما زلت تخاف من الظلام؟ أو الشعور بوجود شيء ما تحت سريرك؟ هل تشعر بقلقٍ خاص عندما لا يحضر الشخص الذي رتبت لمقابلته في الوقت المحدد؟ هل فكرة المواجهة تجعلك تشعر بالقلق المفرط؟

إن كنت تعاني مثل هذه المشاعر من الرهبة كلما ظهرت هذه المواقف -أو مواقف مثلها- على الرغم من التأكيدات المنطقية بأن كل شيء سيكون على ما يُرام، فمن المحتمل أنك تعيد اختبار شعور خوفٍ من ماضيك.

من المألوف أن يشعر البالغون بمشاعر القلق والتخوف من الأشياء أو المواقف المرتبطة بالتجارب الصادمة والمخيفة منذ الطفولة. في الواقع، تتشكّل خلال الطفولة التصورات الدائمة حول الأشياء والمواقف إلى حدٍ كبير. ويمكن أن تنتقل هذه التصورات والمواقف معنا بينما نكبر.

ومع ذلك، قد لا تكون هذه المواقف بالضرورة إيجابية لتحفيز قدرتك على العمل بإنتاجية كشخص بالغ. قد تعوقك تلك المواقف بالفعل. لذلك من المهم التعرف على المصادر المحتملة للأشياء التي تخاف منها، حتى لو كان ذلك يعني العودة لإعادة تقييم طفولتك.

يتفق العديد من الخبراء على أنه ما دامت هذه المشكلات دون حل، فلن يُتعامَل مع الخوف الذي يعاني منه المرء الآن بشكل حقيقي، وسيُعزَل الشخص عن تحقيق إمكاناته الكاملة.

غالبًا ما يكون القول أسهل من الفعل. من الأسهل عزو مصدر الخوف إلى شيء موجود ومنطقي الآن بدلاً من الاعتراف بالخوف الطفولي. يجب التغلب على هذا الإحراج الأولي من أجل الوصول إلى جذور مخاوف المرء. تحتاج عملية الاعتراف، والمواجهة، والتسوية، والتحرر إلى أن تُختَبَر من أجل حل المخاوف حقًا.

على سبيل المثال، ربما تكون مشاعر القلق المفرط - إن لم يكن الغضب - تجاه الأشخاص الذين لا يأتون في مواعيدهم قد ترسّخت جذورها من تجربة طفولة. ربما في وقت ما في طفولتك، وعدك شخص ما بالوصول في وقتٍ معين. وربما وضع الطفل أمالًا كبيرة على وصول هذا الشخص في مواعده، لدرجة أنه عندما حان الوقت المحدد تلقى ضربة ساحقة من خيبة الأمل والهجر، وهي مشاعر يمكن أن تنتقل إلى مرحلة البلوغ.

قد يكون الخوف من المواجهات حالة أخرى من مخاوف الطفولة التي تكشف عن نفسها في الشخص البالغ. من المُحتمَل أن الشخص الذي يتجنب الصراع يفعل ذلك بسبب الارتباطات المؤلمة بالمواجهات. على سبيل المثال، من الممكن أن يكون هذا الشخص

عندما كان طفلاً قد شهد العديد من الخلافات بين البالغين -ربما والديه-، والتي يمكن أن تتصاعد إلى إصابة جسدية، أو إصابة أحد الأطراف، إن لم يكن هو نفسه أيضاً. بقدر ما يرغب هذا الشخص -البالغ الآن- في نسيان هذه التجربة، فقد يتذكرها دون وعي في كل مرة تظهر فيها احتمالية حدوث صراع.

هاتان الحالتان افتراضيتان، ولكن مع ذلك، ما تزالان تضربان على وتر حساس مألوف لدى العديد من البالغين. ومع ذلك، بالنسبة إلى معظم الناس، تتوقف العملية عند الاعتراف. يعترفون بأن شيئاً مشابهاً حدث لهم في ماضيهم، ولكنهم ينفون أن يكون لذلك علاقة بكيفية تصرفهم الآن.

في حين أنه من الصحيح ألا ينسب المرء دوافع سلوكه بالكامل الآن إلى شيء حدث منذ أكثر من عشر سنوات، فلا يمكن إنكار أن التجارب السابقة تُملي علينا بشدة أفعالنا في الحاضر والمستقبل. وإذا كانت لهذه التجارب -على الأقل- القدرة على إعاقة الإنتاجية الكاملة لشخص بالغ، فيجب معالجتها ومواجهتها.

يتبع العلاج السلوكي مبدأ التعرض التدريجي لهذه المشكلة؛ نظراً إلى أنه لا يمكن للمرء أن يتعلم شيئاً ما تماماً خلال فترة زمنية وجيزة. من خلال معالجة مصدر مخاوف المرء في مرحلة الطفولة تدريجياً، يمكن للشخص التصالح مع مخاوفه بقدر معقول. ومع زيادة تسامحه لمواجهة الخوف، يمكن للشخص في النهاية مواجهة الخوف ومعالجته بشكل كامل.

إن معالجة الخوف هي ببساطة الاعتراف بوجود الخوف، بدلاً من إنكاره. من خلال التأكيد على ذلك، يكتسب الشخص موطئ

قدم ملموس - شيئاً يمكنه التمسك به- في مخاوفه. هذا في حد ذاته خطوة كبيرة. بمجرد اتخاذ هذه الخطوة الأولى، يمكن حدث استجابة محددة. في حالة الطفل المهجور، يمكن للبالغ أن يعترف بالخوف من خلال ذكر ما حدث على وجه التحديد، وكيف شعر في ذلك الوقت.

الخطوة التالية تأتي في التسوية والتحرر. هنا حيث يثبت البالغ أن ما شعر به في الماضي فيما يتعلق بالأشياء التي كان يخشاها بقي في الماضي. وبينما يتصالح مع حقيقة أنه هو والطفل الشخص نفسه، فإنه -كشخص بالغ- يمكنه اختيار الرد بشكل مختلف على تلك المخاوف؛ أي عدم الشعور بالخوف بعد الآن.

تختلف مدة هذه العملية من شخص إلى آخر. بالنسبة إلى البعض، فإن مساعدة المعالج ليست ضرورية. اتخذ الخطوات الإيجابية للتعرف على خوفك، ومواجهة مصدره، وتسوية خلافك مع موقف الماضي، وفصل ظروف اليوم عن الماضي؛ وستكون أقل خوفاً، ومستعداً لتحقيق إمكاناتك الكاملة.

مُلْحَق: اعترافات حقيقية لمخاوف

كبرت مع أصحابها

1. عندما كنتُ في الثالثة من عمري، لاحظتُ وجود مجموعة من حشرة أبو مقص المعروفة أيضًا باسم ثاقبة الأذن على الأرض. - انظري يا أمي، حشرة أبو مقص. فأخبرتني: «هل تعلم أن حشرة أبو مقص تزحف داخل أذنك ليلاً وتبني أعشاشًا هناك؟» شعرتُ بالرعب، وصرختُ من أعماقي. استغرق الأمر مني عشر سنوات للتخلص من هذا الخوف.

- ألفا أندرسون

2. الموت هو أسوأ مخاوف طفولتي وحاضري. لن أتغلب على هذا الخوف أبدًا، لأنني وُلدتُ بمرضٍ في القلب، وتوفي أبي عندما كان عمري ثمانية عشر عامًا عن عمرٍ يناهز أربعة وخمسين عامًا فقط بسبب أزمة قلبية.

- فيكتوريا بليار هو

3. كنتُ في الخامسة من عمري عندما اصطحبني عمي إلى المدرسة ركوبًا على دراجته. قبل بضع كيلومترات من وصولنا، اعترض كلبٌ فجأةً منتصف الطريق، وقام عمي بتفادي تعرضه للأذى، فأدار العجلتين، وسقطنا وأُصِبتنا بجروحٍ خطيرة.

وعندما كنت في السابعة من عمري، في طريق عودتي إلى المنزل من مبنى قريب ألعب فيه مع أصدقائي، اقترب مني ثلاثة كلاب. ركضتُ في فزع عندما بدؤوا في مطاردتي. كادوا يعضوني، ومزقوا قطعة من ثوبي. جاء الناس مسرعين بسماع صراخي وأنقذت.

شيء ما تعيّر بداخلي في ذلك اليوم.

شيء ما أخافني بشأن هذه الحيوانات. لم أكن الشخص نفسه. لقد نما الخوف بداخلي وما زلت لست صديقة للكلاب.

ما زلتُ أشعر بالخوف إذا كانوا في الجوار. أركض إذا اتبعوني. حاولت جاهدة أن أكون ودودة مع حيوان أليف بناءً على طلب زوجي، ولكنني لم أستطع فعل ذلك. هذه هي الطريقة التي تُحفّر بها بعض الحوادث في أعماق قلبك ولا تغادره أبدًا.

- شيفالي نايدو

4. تمثلت أكبر مخاوفي في الهجر وخيبة الأمل.

فُصِلْتُ عن أمي في طفولتي؛ تركتني مع أقاربنا لأنها لم تستطع تربيّتي، ولم تعد قط منذ تسع سنوات، ولدي بالفعل خوف كبير من أن أُهَجَّر.

تصاعد الذعر بداخلي من أن أخيب آمال الناس؛ لأن ما حدث كان سببًا لتخلي أصدقائي عني نوعًا ما، لأنني لم أكن الشخص الذي اعتقدوا أنني هو. خِفْتُ أيضًا من تخيب آمال الأشخاص الذين لديهم توقعات عالية بشأنّي؛ لأنني اعتقدتُ أنهم سيتخلون عني أيضًا إذا لم أكن من يريدون مني أن أكون.

في الواقع، لم أتغلب على خوفي لأنه يلعب على نطاقٍ واسعٍ في حياتي. أُضطر إلى التعامل دائمًا مع توقعات الناس خوفًا من أن أُهَجَّر. أتمنى أن أتمكن من التغلب على هذا الخوف في أقرب وقتٍ ممكن؛ لأنني سئمتُ مشاهدة الناس يشعرون بخيبة أمل مني و فقط ينسون وجودي.

- ميكيري أ.ل.

5. مصارف حمامات السباحة! كنت أخاف حتى الموت منها. أعتقد أن السبب الرئيس وراء ذلك هو أن معظم حمامات السباحة التي سبحت فيها بها مصارف سوداء، وكانت تبدو مخيفة بالنسبة إلى طفلةٍ صغيرة. لا أتذكر ما إذا كنت أخشى فعلًا الانجرار إلى أسفل؛ حيث من الواضح أنني لم أر قط أشخاصًا ينجذبون تحت الماء عند السباحة بالقرب

من المصارف. ولكن كلما كنت أتشجع وأغامر بالسباحة إلى النهاية العميقة، كنت أتأرجح على طول حافة حمام السباحة. لذلك لم أقترّب من تلك المصارف السوداء المخيفة! أعتقد أن هذه المصارف هي السبب الوحيد الذي جعلني خائفة جدًا من قضاء الوقت في النهاية العميقة. ما تزال رؤيتها تخيفني حقًا!

- ريتشل ريندال

6. لم أكن آمنة في بيتي طفلةً صغيرة، وقد أثارَّ الخوف من الأشخاص الذين كان من المفترض أن يكونوا مصدر الأمان والحماية لي على كل شيء في حياتي. لقد أثارَّ أيضًا على كل جانب من جوانب حياتي بالغة، وأصبح من المستحيل بالنسبة إليّ تمييز ما إذا كان الآخرون جيدين أم سيئين. هذا واقعيٌّ لنسبة كبيرة من الأشخاص الذين لم يكتشفوا قط أسباب قيامهم بما يفعلونه، ويشعرون فقط أنهم يفعلون فحسب. الطريقة الوحيدة للهرب من هذا التأثير هي فهم وتقبل الموقف، والاستعانة بمستشار صدمات طفولة. لا يمكننا الهرب من ماضينا. يمكننا فقط تعلّم كيفية عدم السماح له بالتحكم في بقية حياتنا.

- أنا بنتلي

7. ما زلتُ أخاف.

ما يزال الطفل بداخلي يخاف من العواصف الرعدية.

حتى اليوم، لا أستطيع الوقوف في الخارج دقيقة عندما تبرد السماء وترعد. أجلس في الداخل وأراقب وابل المطر وأشعر بنسيم يداعبني.

يخالجني شعورٌ بالسلام والاسترخاء عندما ينتهي كلُّ شيء.

حينها فقط، أستطيع أن أتنفس وأزفر الخوف.

- جاريمما جاين

8. كان والداي يمزحان معي بأني قادم من سلة مهملات. كانا يقولان لي إنهما وجداني في سلة مهملات أبكي وقذراً. (لماذا يمزحان بشأن ذلك؟ من يدري؟) لم تؤذي هذه النكتة بهذا القدر من السوء حتى أصبحت في الخامسة والسادسة من عمري، واستخدمتها وسيلة لإخافتي. إذا أسأت التصرف، فإنهما سوف يعيدانني إلى سلة المهملات. لقد أخافني هذا حتى الموت؛ لأنني لم أرغب في أن أهجر وحدي في سلة المهملات. كانا يقولان ذلك بجدية شديدة لدرجة تدفعني للصراخ. الآن التفكير في الأمر يجعلني أضحك على براءتي.

- جايا جاي

9. كنت أخاف من كل شيء كفتاة صغيرة هادئة جداً، ومتحفظة، وتكره لفت الانتباه. كنت أتوتر دائماً عندما ألتقي مع أشخاص جدد، وأخاف من التحدث أمام العامة، والتمسك بموقفي عندما يعارضني أحد أو يجبرني على

تغيير رأبي. لقد اهتممتُ كثيرًا بما يعتقدده الآخرون، لدرجة
وقفت عائقًا في طريقي وسَلَّتُ تقدمي.

جوهريًا، ما زلتُ تلك الفتاة الصغيرة. ما زلتُ أتوتر في بعض
المواقف الاجتماعية، وما زلتُ أهتم كثيرًا بما يعتقدده
الآخرون. ولكنني قطعُ شوطًا طويلًا بالارتقاء عن نفسي
البالغة من العمر اثني عشر عامًا، وكلما شعرتُ بالخوف أو
التوتر الآن، أدركتُ خوفي وواجهته وجهًا لوجه.

- كريستينا جرينشبون

10. عندما كنتُ طفلًا، كنتُ أخشى أن أتترك وحدي. اليوم، هناك
أوقات أشعر فيها أن كل ما أريده هو أن أكون وحدي.

- تومي لور

11. أبي.

لقد عاد إلى المنزل سكيرًا، وسحب أمي من السرير وضربها.
كان عليَّ أن أدافع عنها بالطبع، وعمري أربع سنوات فقط.
ما زال يفعل ذلك حتى يومنا هذا. يبلغ من العمر 89 عامًا،
وتبلغ أمي من العمر 79 عامًا. لقد دخلتُ المنزل ذات يوم
لأجد قبضة يده في وجهها. أردتُ الاتصال بالشرطة، فقالت:
لا، قطعًا لا.

- مجهول

12. كنت دائمًا أخشى أن أموت أنا أو أحد والدي في وقت مبكر
من الحياة. ولكن في الغالب كنتُ خائفًا من أن يكون أحد
والدي. في بعض الأحيان كنتُ أبكي حول هذا الموضوع

حتى أنام، ولكنه لم يتركني في كوابيسي. في النهاية أصبح الأمر حقيقة، تُوفي والدي عندما كان عمري 12 عامًا.

- بري تي

13. التشرد، والجوع، والنوبات القلبية، وحوادث السيارات، وموت الأهل والأصدقاء، والسرطان. القائمة لا تنتهي.

- جاي بازينوتي

14. أكتب هذا دون الكشف عن هويتي؛ لأنه حتى وأنا أبلغ من العمر تسعة وأربعين عامًا الآن ما زلت أخاف من أمي. إنها شخصٌ عنيف ومسيء عاطفيًا، وتتقن إساءة معاملة الأطفال. بدءًا من سن 11 وحتى 16 عامًا، الضرب اليومي كان أمرًا مفروغًا منه. صُربْتُ بالمكانس، وألقيت بالهاتف على رأسي، وُصِفِعْتُ بمقلاة على رأسي بينما كنت أوليها ظهري. كانت تطاردني إلى غرفة نومي وتغلق الباب وتدفعه بكل ثقلها. الباب مُحَطَّمٌ بالكامل حتى يومنا هذا. يحتوي الجدار خلف الباب على فتحة ضخمة عندما اقتحمت غرفتي وشفقت الباب بقوة جعلت مقبض الباب يصطدم مباشرة بالحائط اليابس. حين كنتُ في المدرسة، كانت تُفْتَشُ غرفة نومي يوميًا، مع إلقاء جميع متعلقاتي في كل مكان. مع تقدمي في السن بدأت في المقاومة بدلًا من الاختباء. سوف أصفعها، وألكمها، وأدافع عن نفسي. وصل قسم خدمات الطفل إلى المنزل لأنني أُصِبتُ بكدومات في ذراعي. طرحت عليّ المدرسة أسئلة وكذبت؛

لأنني لا أريدهم أن يأخذوها بعيدًا. ظننتُ أنها ستتوقف
عن إيدائي بعد قدومهم. كانت غاضبة. حدث كل هذا لأنها
سُخِّصت -اكتشفت لاحقًا- بالذَّهان. جنبًا إلى جنب مع
شرب الخمر، والسُّكَّر يوميًا. كنت أجد زجاجات الكحول في
كل مكان. أخذتها كلها وسكبتها في الحوض. انزعج مني
أبي جدًّا لأنه أنفق المال عليها. قال إنه لن يضعها في مكان
للتعافي لأنه سيشعر بالحرج. الحرج؟ زوجتك تضرب ابنتك
يوميًا. سأتوقف الآن. حدثت أشياء كثيرة يمكنني كتابتها
طوال اليوم.

- مجهول

15. «إذا كذبت بشأن عدم وجود حلوى في جيبك، فإن أمك
ستموت».

عندما غادر المعلم الفصل، وعدنا إلى الحلوى التي نحملها،
نضحك ونُخبِّئ ونعرض تلك الحلوى الرائعة، سَمِعْتُ هذه
الجملة المريرة من أحد زملائي في الفصل.

شعرت بالخوف لدرجة أنني أخرجت جميع ما في جيبني
من حلوى وسَلَّمْتُهُ. اغرورقت عيناى بالدموع، وسرعان ما
غَطَّى شعور الأم المفقودة عقلي وقلبي، وما استطعتُ أن
أراه كان مظلمًا فقط.

ما زلت أرى الظلام كلما تخيلتُ حياتي دون أمي. كيف
يمكنني العيش دونها؟ لا أستطيع أن أتخذ خطوة واحدة
في غيابها. ماذا لو لم يكن هناك مكالمة هاتفية منها؟

ماذا لو لم أضطر إلى الاتصال بها بعد استراحة الغداء؟
ماذا سيحدث إذا لم أجدّها تشاركني حزني وفرحتي؟ من
سيستمع لي بصبر دون أن يحكم علي؟ من سيكون رفيقي
الذي سيفسق لإنجازي؟

كل هذه الأسئلة، وما زالت الفكرة تخيفني. تجعلني أشعر
بالضعف والدموع والقلق.

أتمنى لو أستطيع أن أحمي حياتهم؛ حياة جميع الأشخاص
الذي يسكنون قلبي.

- أنشو بهارتي

16. قضيتُ طوال طفولتي في الخوف من أن أكبر. لم أحظُ بأمثلة
إيجابية عن مرحلة البلوغ في حياتي، لذلك، بالنسبة إليّ كان
البلوغ مرتببًا بالألم والقلق. معظم هذا الألم والقلق ناتج
عن عدم وجود مهنة جيدة ودخل جيد. في النهاية، كشخص
بالغ -على الرغم من أنني في جامعة جيدة وأعمل بجد-
ما زلتُ أخشى أن ينتهي بي المطاف في مهنة أشعر فيها
بالبؤس، هذا هو أكبر مخاوفي؛ الاضطرار إلى العمل فقط من
أجل تدبير أمور المعيشة.

- سارا ديب

ما هي أكبر مخاوفك في الحياة؟

بقلم: ماريا ستينفينكل

«إن أعمق مخاوفنا ليست كوننا ناقصين، بل كوننا أقوياء بما يفوق القياس. إنه نُورنا الذي يُخيفنا أكثر، وليس ظلامنا. نسأل أنفسنا: من أنا لأكون متألِّقًا؟ ورائعًا؟ وموهوبًا؟ واستثنائيًا؟ في الواقع، من أنت حتى لا تكون كل ذلك؟ عندما نسمح للنور الكامن في داخلنا أن يسطع، فإننا نعطي الآخرين الإذن بالشيء نفسه دون وعي. عندما نتحرر من خوفنا، فإن وجودنا -وبشكل تلقائي- سيحرر الآخرين من مخاوفهم».

- ماريان ويليامسون

قد تكون على الأرجح اختبرت ذلك.

تلك الحالة التي تشلُّ أقدامك وتعوقك عن المُضيِّ قُدَمًا، أو ذلك القلق المستمر الذي يدور ويدور في عقلك، أو ذلك التعرق، أو

تلك الرعشة التي تُضعف قواك وتجعلك تشعر بأن جسدك خارج السيطرة. (مرحبًا باحمرار الخدين والتأتأة!)

لدينا جميعًا معارك مع الخوف: الخوف من الفشل، والخوف من أن نبدو حمقى، أو ألا يحببنا الآخرون كما نحن، والخوف من إعادة تجربة ما، أو عيش تجربة قد تأتي، والخوف من ألا نكون جيدين أو أذكىء أو شجاعان بما يكفي.

لا أحد - بغض النظر عن الجنس، أو العمر، أو لون البشرة، أو الحالة الاجتماعية، أو الحساب في البنك، أو الجنسية - يحصل على تصريح مجاني بالمرور عندما يتعلق الأمر بالخوف. ما يهم ليس أننا نخاف - هذا مجرد جزء من كوننا بشرًا -، ولكن كيف نختار التعامل معه.

إمَّا للخوف أن يُظهرَ لنا قيودنا، وإما أن يُعلِّمنا عن شيء نحتاج إلى التغلب عليه. الأمر متروك لنا.

إحدى طرق تجاوز مخاوفك هي أن تعرف أنك لست وحدك. (لأنك لست كذلك). لذا، لمساعدتك، يوجد هنا 65 شخصًا شجاعًا من جميع أنحاء العالم يشاركونك أكبر مخاوفهم في الحياة. (استعدَّ للقشعريرة).

1. أكبر مخاوفي أن أموت وحدي.

- آن، بنغالور (الهند).

2. أن أفقد بنيتي الاجتماعية. بمعنى آخر: العمل والوظيفة، وبالتالي العديد من المعارف.

- دان، ستوكهولم - السويد.

3. أعمق مخاوفي أن أبقى وحيدة دون عائلة أو أصدقاء. لا أستطيع أن أفهم كيف يمكن أن يحبني الناس.

- سارا - إسبانيا.

4. تتمثل أعظم مخاوفي في النظر إلى الوراثة والندم على عدم القيام بشيء لأنني كنت خائفة.

- ماري - ناغويا، اليابان.

5. أخشى أن يُساء الحكم عليّ من قبل الآخرين.

- شارفي - الفلبين.

6. ألا أحقق نجاحًا ماديًا.

- ستيف - سيدني، أستراليا.

7. أكبر مخاوفي أن أهجر، أو أهمل، أو أنبذ.

- سارا - الولايات المتحدة الأمريكية.

8. الخوف من الأصوات المفاجئة والعالية.

- بارين - راجكوت، الهند.

9. الموت. أن أموت أنا أو أي شخص في عائلتي (أن نفقد السيطرة على أهم شيء نملكه؛ الحياة).

- لينا - دالارنا، السويد.

10. أخشى أن أكون دائمًا أضحوكة أو موضع سخرية من

الآخرين.

- جيسيكا - بوسطن، الولايات المتحدة الأمريكية.

11. قلة الألفة مع الحياة والناس، وعدم وجود مساهمة فعالة
وقيمة في المجتمع.

- كاتي - لندن، بريطانيا.

12. عدم القدرة على إيجاد وظيفة.

- جودي - تامبا، الولايات المتحدة الأمريكية.

13. أكبر مخاوفي ألا أشعر بالخوف بعد الآن.

- آن - فرنسا.

14. أكبر مخاوفي ألا أكون جيدة بما يكفي.

- سارا - الولايات المتحدة الأمريكية.

15. ألا أكون جيدة بما يكفي. ويكون الآخرون أفضل مني
بكثير.

- تانيا - زيورخ، سويسرا.

16. أخشى ألا أتمكن من إنجاب الأطفال، أو أن يُولد أطفالتي
بحالة طبية خطيرة.

- إيفا - دبلن، أيرلندا.

17. أن أدرك ذات يوم أنني عشت حياتي دون أن أفعل ما
يجعلني سعيدة.

- صوفيا - هيديمورا، السويد.

18. النجاح. (لقد اكتشفت هذا للتو، وأحتاج إلى تجاوزه!)

- جودي - كولومبوس، الولايات المتحدة الأمريكية.

19. الندم على كل ما لم أفعله وأنا مستلقٍ على سرير المستشفى
رَجُلًا مُسِنًا.

- رالف - نورث برونزويك، الولايات المتحدة الأمريكية.

20. أن يُصدَرَ الحكم القضائي بأنني أم سيئة، وألا أتمكن من
رؤية طفليِّ الرائعين.

- كريستال - الولايات المتحدة الأمريكية.

21. أخشى ألا أخطر أبدًا في محاولة للعثور على هدفي
الحقيقي.

- أنتوني - نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية.

22. عدم القدرة على تحقيق الحلم الذي عملت من أجله مدة
ثلاثين عامًا بسبب خروج المملكة المتحدة من الاتحاد
الأوروبي.

- رونا - يوركشاير، المملكة المتحدة.

23. أكبر مخاوفي وأحزاني هي ألا أقبل كما أنا.

- ألان - تكساس، الولايات المتحدة الأمريكية.

24. ألا أجد أبدًا ما يجعل قلبي يغني، وفي النهاية أدفع الثمن.
- سارا - لندن، بريطانيا.

25. عدم الإيمان بنفسني.

- ليلي - نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية.

26. فقدان الغرض من وجودي هنا على الأرض. سواء كان ذلك بسبب عدم تَحْمُسي بما يكفي لمتابعة الأحلام، أو تشتُّتي بالحياة بشكل عام. أعلم أنني خُلِقْتُ لغرضٍ لم أُوْده بعد.
- دانييل - ساكرامنتو، الولايات المتحدة الأمريكية.

27. أن أعيش حياة تعيسة دون أن أدرك ذلك إلا بعد فوات الأوان.

- ريببكا - شتوتغارت، ألمانيا.

28. أن أكتشف أنني إنسانة تشوبها العيوب بشدة، ولن تصبح قادرة على التواصل بشكل كامل مع الآخرين، ولا أن تكون جزءاً فعّالاً من هذا العالم.

- إيربكا - برلنغتون، الولايات المتحدة الأمريكية.

29. الشعور بالوحدة هو أكبر مخاوفي.

- برونّا - البرازيل.

30. أن يحدث أي شيء لابني؛ إنه بمفرده في الكلية وأنا أفترقه كثيراً. يخيفني أن شيئاً ما يمكن أن يحدث له عندما يكون بعيداً عن المنزل.

- جينيفر - بيتالوما، الولايات المتحدة الأمريكية.

31. تغيير مهنتي والاضطرار إلى العودة إلى المدرسة في

الحادية والخمسين من عمري، وعدم معرفة ما إذا كان بإمكانني أن أجد الثقة للانطلاق فحسب والاستمتاع بالرحلة!

- ميشيل - أوكوتوكس، كندا.

32. السير في المجتمع مع أشخاص مريبين وغريبين المظهر.
كيف أتغلب على هذا الخوف؟ أن أشعر بالأمان والحماية
في جميع الأوقات.

- ماري - تورنتو، كندا.

33. يعود كل شيء إلى خوفي الرئيس في طفولتي، وهو أن
أترك وحدي. ونتيجة لذلك، أخشى ألا أكون شخصاً يستحق
الحب.

- بيرند - ألمانيا.

34. أن أكون فاشلة ومُخَيَّبَةٌ للأمال. للآخرين ولنفسي.

- كيت - يبون، أستراليا.

35. تربية ابنتي بمفردي بعد وفاة زوجي.

- رينا - وايومنغ، الولايات المتحدة الأمريكية.

36. ألا أجد السعادة أبداً.

- روبن - توررانسي، الولايات المتحدة الأمريكية.

37. ألا أكون كافياً أبداً.

- جو - سالزبوري، المملكة المتحدة.

38. أخشى أن تصل إليّ مكالمة من مدرستي الثانوية بوجود
خطأ كتابي، وأضطر إلى دخول الامتحانات النهائية مرة
أخرى.

- راين - بيتالوما، الولايات المتحدة الأمريكية.

39. أن يموت الكثير من الناس الذين أحبهم.

- جوزفين - ستوكهولم، السويد.

40. ألا أكون قادرة أبدًا على خلق حياة متناغمة لنفسي، والتي سأستمتع بها تمامًا. وأخشى أيضًا أن أفقد حرية الاختيار في مرحلة ما من الحياة.

- إيجل - هيستينغز، المملكة المتحدة.

41. أن أعيش حياة غير مرضية تفتقر إلى العلاقات الحقيقية والودودة مع الناس والطبيعة.

- شارون - لوس أنجلوس، الولايات المتحدة الأمريكية.

42. أخشى النظر إلى الوراء ورؤية هذا الخوف الذي يوجه قراراتي.

- صوفي - هوبارت، أستراليا.

43. أكبر مخاوفي أن أتخذ قرارات خاطئة تقصيني عن طريقي الصحيح في الحياة.

- ريكا - سيدني، أستراليا.

44. أن تهاجم خلايا السرطان جسدي مرة أخرى.

- آني - فورت واين، الولايات المتحدة الأمريكية.

45. أخشى الانهيار الذي سيصيبني بعد ترك وظيفتي في الشركة وتعقب أحلامي (التي ما زلت أحاول اكتشافها).

- كارمن - سول، كوريا الجنوبية.

46. الخوف من الفشل في شيء مثل تَعَلُّم قيادة طائرة،
والخوف من عدم وجود أي شيء يثير الاهتمام لأقوله
للأشخاص الذين لا أعرفهم جيدًا. وكوني اختصاصي
رعاية صحية؛ الخوف من عدم تقديم العلاج المناسب
 للمريض.

- بيتر - يورك، المملكة المتحدة.

47. ارتكاب الأخطاء، وأن أبدو غبية.

- ديستني - توسون، الولايات المتحدة الأمريكية.

48. الخوف من الفشل، وبخاصة الفشل المُعيق عن اتخاذ
الخطوة المثالية التالية.

- مايك - بلانو، الولايات المتحدة الأمريكية.

49. عدم القدرة على رؤية عائلتي أو الوجود بالقرب منها قبل
الموت.

- مارلين - سنغافورة.

50. خذلان عائلتي وأصدقائي ورؤسائي في العمل.

- بام - بنغالور، الهند.

51. أعتقد أن أكبر مخاوفي تقليدية الخوف من الفشل.

- صموئيل - مالمو، السويد.

52. هل يمكنني الوصول إلى الأهداف التي أطمح إليها في
حياتي؟ هل ستتحقق أحلامي؟ هل يمكنني حقًا أن أعيش

أحلامي؟ إذا كان عليّ أن أعيش حياة متواضعة جدًا في المستقبل، فماذا يجب أن أفعل؟

- فينايا - كوتشي، الهند.

53. أخشى ألا أشعر مُطلقًا بالرضا أو السلام في اتخاذ قراري المهني.

- إميلي - باتون روج، الولايات المتحدة الأمريكية.

54. أخشى أن تكون الإساءة الشديدة التي عانيتها في طفولتي قد تركتني مُحطَّمةً بشكل لا رجعة فيه، وألا أجد الفرصة لأصبح سعيدة أو ناجحة على الإطلاق بسبب مدى استنزافي العاطفي من التعامل مع صدماتي.

- ج. ب. - بورتلاند، أوريغون، الولايات المتحدة الأمريكية.

55. هناك الكثير منها، ولكن أكبر مخاوفي في الوقت الحالي:

1. أن أرفض عندما يتعلق الأمر بالحب. يمنعني الخوف

حتى من اتخاذ الخطوة الأولى لأطلب من شخص ما

الخروج في موعد غرامي. 2. بدء عملي الخاص. أخشى ألا

يكون لدي ما يلزم للقيام بذلك، وأن يرافقني الفشل.

- سوزان - أويسالا، السويد.

56. الخوف من ألا أكون جيدة بما يكفي.

- باربرا - وتاسكوين، كندا.

57. الفشل في أن أكون شخصًا جيدًا هو أعمق مخاوفي؛ لذلك أجد أنني أترك الآخرين يستغلونني دون أن أتمسك بشدة بموقفي.

- فيفيان - لندن، المملكة المتحدة.

58. أن يُكتَشَفَ أمرِي. أن يكتشف الناس من حولي أنني كنت أظاهر فقط بكوني ذكية وقوية وواثقة من نفسي، ولكنني في الحقيقة لستُ أياً من هذه الأشياء.

- نورا - نيو جيرسي، الولايات المتحدة الأمريكية.

59. الموت.

- برينا - بروكفيل، كندا.

60. أخشى أن أضيِّعَ حياتي، وأفوّتَ التجارب الممتعة، وألا أساهم في العالم بالقدر الذي أستطيع.

- باري - أديلايد، أستراليا.

61. أن أرحل عن الحياة دون أن أترك أثراً إيجابياً.

- لوسيانا - سينترا، البرتغال.

62. ألا أملك المال الكافي لإعالة نفسي. والتقاعد في نهاية المطاف.

- لورا - فلورنسا، إيطاليا.

63. على الرغم من أنني أفعل الأشياء بالكثير من التفاني والحب، فإنني أخشى أن يعتقد الناس أنني أريد أن آخذ

أموالهم، أو أفعل ذلك بغرض الاستفادة منهم. وأخشى أن
أعرض للنقد بسبب ذلك.

- إيم - نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية.

64. ألا أكون جيدة بما يكفي لأحبّ، ولأختار، ولأحمّل المسؤولية،
ولأرى، ولأحظى بالتقدير. أيّا كان.

- إيزابيث - فيينا، النمسا.

65. ألا يحبني أي شخص.

- أنا - ميونخ، ألمانيا.

تَقَبَّلْ مَخَافَكَ.

التعامل مع المخاوف ليس بالأمر السهل، ولكن كما يقولون: ما نُقاومه يستمر. لذا، بدلاً من مقاومة مخاوفك، تَقَبَّلْها، وادعُها لدخول حياتك، واسمح لها بتأدية رسالتها.

بالمناسبة، أنا لا أتحدث عن الخروج والوقوف أمام حافلة أو القيام بشيء غبي. أنا أتحدث عن الخوف الذي يُقَيِّدُك في حياتك؛ سواء كان ذلك بدء مشروع، أو القلق الشديد بشأن شيء ما، أو ألا يحبك الآخرون كما أنت.

بماذا يخبرك الخوف؟ ربما يخبرك أن لديك معتقداً غير منطقي عن ذاتك يعرقلك ولا يفيدك؟ ربما يخبرك أن لديك أشخاصاً في حياتك تهتم بهم بشدة؟ ربما يخبرك أن تقبل عيوبك المثالية وتعطي نفسك مساحة للتعثّر والسقوط؟ خصوصاً عند تجربة شيء جديد؟ استخدم خوفك لإرشادك، ولمساعدتك على النمو والتقدم والمُضِيّ قُدماً في الاتجاه الذي ينفعك.

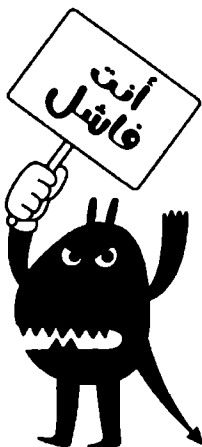
تذكّر أن أكبر مخاوفك تحمل أيضاً أكبر خطوات تطوُّرك.

الفصل الأول
الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون الخوف
من الفشل



الفصل الأول

الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون الخوف
من الفشل



«لَيْسَ هُنَاكَ سِوَى شَيْءٍ وَاحِدٍ يَجْعَلُ الْحَلْمَ مُسْتَجِيدًا،
هُوَ الْخَوْفُ مِنَ الْفَشْلِ»

- باولو كويلو

كيف تعرف أنك تخش الفشل؟

بقلم: جاي ونتش

الجميع يكره الفشل، ولكن بالنسبة إلى بعض الناس، يمثل الفشل تهديدًا نفسيًا كبيرًا، يجعل دوافعهم لتجنب الفشل تتجاوز دوافعهم للنجاح. هذا الخوف من الفشل يدفعهم إلى إضاعة فرصهم في النجاح بعدة طرق.

يمكن للفشل أن يُثير مشاعر مثل خيبة الأمل، والغضب، والإحباط، والحزن، والندم، والارتباك، والتي على الرغم من كونها مزعجة، فإنها عادةً لا تكون كافية لإثارة الخوف الشديد من الفشل. في الواقع يُعدُّ المصطلح مغلوطًا إلى حد ما؛ لأنه ليس الفشل في حد ذاته هو الذي يكمن وراء سلوك الأشخاص الذين يخافونه. الخوف من الفشل هو على الأصح الخوف من الخِزي. الأشخاص الذين يعانون الخوف من الفشل لديهم دافع لتجنبه. ليس لأنهم لا يستطيعون التحكم في المشاعر الأساسية المتمثلة في خيبة الأمل والغضب والإحباط التي تصاحب مثل هذه التجارب، ولكن لأن الفشل يجعلهم أيضًا يشعرون بالخِزي العميق.

يُعدُّ الخِزْي عاطفة سامة نفسياً؛ لأنه بدلاً من الشعور بالسوء تجاه أفعالنا (الشعور بالذنب) أو جهودنا (الشعور بالندم)، فإن الخِزْي يجعلنا نشعر بالسوء حيال من نكون. يصل الخِزْي إلى جوهر ذواتنا وهوياتنا واحترامنا ذاتنا ومشاعرنا بالرفاهية العاطفية. إن الطبيعة المدمرة للخِزْي تجعل الأمر مُلِحاً بالنسبة إلى أولئك الذين يخافون الفشل في تجنب التهديدات النفسية المرتبطة بالفشل من خلال إيجاد طرق غير واعية للتخفيف من آثار الفشل المحتمل. على سبيل المثال، عن طريق شراء ملابس جديدة غير ضرورية لإجراء مقابلة عمل بدلاً من استغلال الوقت في القراءة والبحث حول الشركة أو الوظيفة المتقدم لها؛ مما يتيح لهم استخدام عذر: «لم يكن لدي الوقت للاستعداد الكامل».

عشر علامات قد تُنبئ بخوفك من الفشل:

ما يلي ليس تشخيصات رسمية، ولكن إذا شعرت أن هذه الصفات تُميِّزك جداً، وأنها علامات واضحة بشدّة -لأننا جميعاً نشعر بهذه الأشياء إلى حد ما- فإنك قد تحتاج إلى فحص المشكلة بشكلٍ أوسع؛ إمّا عن طريق المزيد من القراءة حول هذا الموضوع، وإما التحدُّث إلى اختصاصي صحة عقلية.

1. يجعلك الفشل قلقاً بشأن ما يعتقده الآخرون عنك.
2. يجعلك الفشل قلقاً بشأن قدرتك على السعي وراء المستقبل الذي تريده.
3. يجعلك الفشل قلقاً من أن يفقد الناس الاهتمام بك.

4. يجعلك الفشل قلقًا بشأن مدى ذكائك أو كفاءتك.
5. يجعلك الفشل قلقًا بشأن إحباط الأشخاص الذين تُقدِّر آراءهم.
6. تميل إلى إخبار الناس سابقًا أنك لا تتوقع النجاح من أجل خفض سقف توقعاتهم.
7. بمجرد أن تفشل في شيء ما، تواجه صعوبة في تخيل ما كان يمكنك القيام به بشكلٍ مختلفٍ لتحقيق النجاح.
8. غالبًا ما تُصاب بالصداع في اللحظة الأخيرة، أو آلام المعدة، أو أعراض جسدية أخرى تمنعك من إكمال استعداداتك.
9. غالبًا ما يُشَتَّت انتباهك بسبب المهام التي تمنعك من إكمال استعداداتك، والتي تُدركُ بعد فوات الأوان أنها لم تكن مُلِحَّة كما بدت في ذلك الوقت.
10. تميل إلى المماطلة والتسويف لإكمال استعداداتك بشكلٍ مناسب.

ماذا تفعل عندما يكون لديك خوف من الفشل؟

تكمن المشكلة الأساسية في معالجة الخوف من الفشل في أنه يميل إلى العمل على مستوى اللاوعي. على سبيل المثال، قد تشعر أنه من الضروري الانتهاء من كتابة بطاقات عيد الميلاد لأنك وعدت بإرسالها بحلول عطلة نهاية الأسبوع، على الرغم من أنك أيضًا على وشك دخول الاختبارات النهائية. ولكن هناك شيئين مهمين يمكنك

القيام بهما للتغلب على الطرق التي يمكن أن يؤثر بها الخوف من
الفشل على سلوكك:

• اعترف بالخوف.

من المهم أن تتقبل أن الفشل يجعلك تشعر بالخوف والخزي
كليهما، وأن تجد أشخاصًا جديرين بالثقة يمكنك مناقشة هذه
المشاعر معهم. يمكن أن يساعدك إظهار هذه المشاعر إلى السطح
في منعك من التعبير عنها من خلال المحاولات اللاواعية لإيذاء
نفسك. كما إن الحصول على التشجيع والتعاطف من الآخرين يمكن
أن يُعزِّزَ مشاعرك بتقدير الذات ويقلل خطر إحباطهم.

• ركِّز على الجوانب التي تقع تحت سيطرتك.

حدد جوانب المهمة التي تقع تحت سيطرتك وركز عليها.
فكِّر في طرق لإعادة صياغة جوانب المهمة التي تبدو خارجة عن
إرادتك بحيث تستعيد السيطرة عليها. على سبيل المثال، إذا فشلت
في العثور على عمل لأنك لا تعرف «الأشخاص المناسبين»، فحدِّد
هدفك؛ المتمثل في توسيع شبكة معارفك من خلال تصفح دفتر
عناوينك، وقائمة أصدقائك على الفيس بوك، وجهات الاتصال على
وسائل التواصل الاجتماعي، وتواصل مع كل شخص تعرفه قد
يساعدك، حتى لو لم يكن يعمل في مجالك؛ فقد يعرف شخصًا ما
يساعدك.

لماذا تخشى الفشل؟

بقلم: أنتوني شلوفينك

«من المستحيل أن تعيش دون أن تفشلَ في شيءٍ ما، إلا إذا كُنْتَ تعيش بحذرٍ شديدٍ لدرجة أنك كذلك لم تَعِش على الإطلاق. وفي هذه الحالة، تكون قد فشلت افتراضياً».

- ج. ك. رولينغ

إن توخي الحذر ومُحاولة تجنب الأخطار المُحتملة غريزة طبيعية، ولا يوجد ما يجعله سيئاً بالفطرة؛ ففي النهاية، يُبقيك آمناً. ولكن يمكن أن يخرج عن نطاق السيطرة، ويتحوّل إلى خوفٍ يعوقك ويمنعك من الخروج من منطقة راحتك.

يمكن أن يكون للخوف من الفشل جذورٌ عميقة منشؤها في الطفولة المبكرة. ولكن لا يعني هذا أن يُحكّم عليك بالفشل مدى الحياة. في هذه المقالة، سوف نستكشف بعض الأسباب الشائعة لهذا الخوف ونشارك نصائح مفيدة حول كيفية التغلب عليه.

هناك عدة أسباب تجعلك -أو تجعل أي شخص آخر- تخشى الفشل.

■ البيئات غير الداعمة.

دعنا نواجه الأمر؛ من الصعب أن تنجح إذا كان هناك شخص واحد فقط يؤمن بك، وهذا الشخص هو نفسك. إذا عرض الطفل رسوماته ولم يسمع سوى النقد، فإنه ربما يتخلى عن الرسم. إذا كنت ترغب في بدء عمل تجاري، ولكن يخبرك الجميع بالالتزام بوظيفتك المملة لكن الآمنة، فإنك قد لا تتحلى أبدًا بالشجاعة لتصبح رائد أعمال.

إن عدم وجود بيئة داعمة لديه القدرة على قتل ثقتك بنفسك وتعزيز الشك الذاتي عوضًا عن ذلك.

■ التركيز على الإخفاقات السابقة.

إليك حقيقة بسيطة للغاية: الجميع يفشل في شيء ما في مرحلة ما. يخسر القادة العظماء المعارك، وينشر الكُتَّاب الموهوبون كتبًا فاشلة، وغالبًا ما يصنع المخترعون عددًا لا يُحصى من النماذج المَعيبة قبل أن يبتكروا شيئًا ناجحًا.

نحن نعرف توماس إديسون بأنه مخترع المصباح الكهربائي، وليس ذلك الفاشل الذي بنى منشأة لطحن المواد الخام وفشل في البداية فشلًا ذريعًا.

ومع ذلك، قد تعتقد أنك -لأي سبب من الأسباب- تُعرَف بإخفاقاتك وليس نجاحاتك. يمكن أن يؤدي هذا سريعًا إلى خوف مُخَدِّر للعقل من الفشل.

■ تدني مستوى الثقة بالنفس وتقدير الذات.

يُرْسَخُ كُلُّ مَنْ تَقْدِيرُ الذَّاتِ وَالثِّقَةُ بِالنَّفْسِ عَنْ طَرِيقِ الْإِيمَانِ أَنْ جَوْهَرَكَ قِيَمٍ. أَنْتِ تَسْتَحِقُّ الْحُبَّ وَالتَّقْدِيرَ غَيْرَ الْمَشْرُوطِينَ.

هَذَا الْإِعْتِقَادُ هُوَ أَحَدُ الْمَصَادِرِ الرَّئِيسَةِ لِلطَّاقَةِ الْعَاطِفِيَّةِ الَّتِي تَسَاعِدُكَ عَلَى الْبَقَاءِ مَرْنًا فِي مَوَاجَهَةِ التَّوْتَرِ وَالْفِشْلِ. عِنْدَمَا يَجْفُ هَذَا الْمَصْدَرُ، فَأَنْتِ بَبْسَاطَةٍ لَا تَمْلِكُ الطَّاقَةَ لِتَحْمِلِ الْمَخَاطِرَ، وَمِنْ ثَمَّ يَنْتَابُكَ خَوْفٌ مِنَ الْفِشْلِ.

إِذَا كَانَ تَقْدِيرُكَ لِذَاتِكَ مُتَدَنِيًا، فَإِنَّكَ قَدْ تَبَدَّأَ أَيْضًا فِي رِبْطِ قِيَمَتِكَ الذَّاتِيَّةِ بِإِنجَازَاتِكَ. أَنْتِ ابْنَةٌ جَيِّدَةٌ مَا دَامَتْ دَرَجَاتُكَ مَمْتَازَةً فِي الْمَدْرَسَةِ. أَنْتِ زَوْجٌ صَالِحٌ مَا دَامَتْ زَوْجَتُكَ فَخُورَةٌ بِحَيَاتِكَ الْمَهْنِيَّةِ. أَنْتِ كَاتِبَةٌ جَيِّدَةٌ مَا دَامَ كُلُّ كِتَابٍ مِنْ كِتَابِكَ يَحْتَلُّ قَوَائِمَ الْأَكْثَرِ مَبِيعًا فُورَ إِصْدَارِهِ.

يُؤَدِّي هَذَا السُّلُوكُ إِلَى خَوْفٍ مُعْبِقٍ مِنَ الْفِشْلِ؛ لِأَنَّكَ إِذَا فَشَلْتَ انْتَهَى بِكَ الْمَطَافُ إِلَى تَدْمِيرِ قِيَمَتِكَ الذَّاتِيَّةِ.

■ الكمالية.

هَلْ لَاحِظْتَ كَيْفَ يَنْتَهِي الْأَمْرُ غَالِبًا بِالْأَطْفَالِ الْمُوَهَّوبِينَ بِالغَيْنِ غَارِقِينَ فِي الْقَلْقِ وَعَالِقِينَ فِي رُوتَيْنِ صَارِمٍ وَغَيْرِ قَادِرِينَ عَلَى تَجْرِبَةِ أَشْيَاءَ جَدِيدَةٍ؟ غَالِبًا مَا كَانُوا يُجَبَّرُونَ فِي الْمَدْرَسَةِ عَلَى تَحْقِيقِ مَعَايِيرٍ عَالِيَةٍ، وَتَعَلَّمُوا أَنَّ أَيَّ شَيْءٍ آخَرَ غَيْرَ الْكَمَالِ هُوَ غَيْرُ مَقْبُولٍ.

نَعَمْ، الْعَمَلُ الْمَثَالِي وَالدرجات المرتفعة يبديان جيدين، ولكنهما يأتيان بتكلفة. بالنسبة إلى من يسعى إلى الكمال، فإن أي نوع من

الفشل يمكن أن يكون مزعجًا للغاية بالنسبة إليه؛ لذلك سيتجنبه بكل الوسائل.

هذا يعني تجنب المهام التي يحتمل أن تكون صعبة، ومحاولة الاختباء من الملاحظات الصادقة، والوقوع في روتين مُجرب ومُختبر. يصبح تعلم مهارات جديدة أو القيام حتى بشيء مخاطره خفيفة أمرًا مستحيلًا تقريبًا.

6 نصائح حول كيفية التغلب على خوفك من الفشل:

هذه النصائح الست مترابطة؛ لذا فمن الأفضل تنفيذها كلها في الوقت نفسه. بعضها أصعب مما يبدو، لذا كن لطيفًا ومتسامحًا مع نفسك إذا استغرق الأمر وقتًا. تحسين الذات عملٌ شاق!

1. ابحث عن جذور مخاوفك.

إذا كان لديك أبوان شديدان الانتقاد والسيطرة، فربما غرّسا أنماط تفكير ضارّة في عقلك. عندما يكون كل ما تفعله يخضع للفحص والتدقيق، ويتعيّن عليك طلب الإذن لفعل أي شيء، فإنك تحمل هذه الحاجة إلى التحقق والموافقة إلى مرحلة البلوغ.

إذا كان استكشاف مخاوفك يجعلك تشعر بعدم الارتياح، فتحدّث إلى اختصاصي صحة عقلية. سيساعدك في العثور على جذور مخاوفك دون الحكم عليك، وسوف يقترح عليك أيضًا استراتيجيات للتغلب عليها.

2. تخيل سيناريو الفشل في ذهنك.

كيف يمكن أن يبدو أسوأ فشلك؟ تخيل السيناريو في رأسك ودون مشاعرك. ما هو الأكثر رعبًا؟ الفشل الفعلي؟ أم خوفك من الرفض والإحراج؟

إن استكشاف النتائج المُحتملة هو تمرين عقلي مفيد. بمجرد أن تتخيل موقفًا مُحتملًا بالتفصيل، فإنه غالبًا ما يكون أقل إرهاقًا وخوفًا، لأنك تبدأ في رؤية الحلول الممكنة.

ومع ذلك، كن حذرًا. هناك ظاهرة نفسية تُعرف بـ «الاجترار»؛ أي إعادة وتكرار السيناريوهات السلبية في رأسك دون القدرة على التوقف. إذا شعرت أنك عالق في حلقة لا تنتهي من الأفكار السلبية، فخذ قسطًا من الراحة ومارس بعض التمارين الذهنية بدلًا من ذلك.

3. حدد أهدافًا واضحة وقابلة للتحقيق.

هناك خطوات بسيطة وقابلة للتنفيذ يمكنك اتخاذها لتقليل احتمالية الفشل. إحدى هذه الخطوات تتمثل في تحديد الأنواع الصحيحة من الأهداف.

من المفيد جدًا اتباع قاعدة SMART في تحقيق الأهداف:

- S= Specific محدد وواضح
- M= Measurable قابل للقياس
- A= Achievable قابل للتحقيق
- R= Relevant واقعي وفي محله
- T= Time-Bound مُقيد بفترة زمنية

«أريدُ أن أصبح ثرياً» ليس هدفاً نكياً؛ فهو ليس مُحَدِّداً، أو قابلاً للقياس، أو مُقَيِّداً بفترة زمنية، وربما لا يمكن تحقيقه (اعتماداً على كيفية تعريفك الثراء).

«في غضون عام، سأزيد أرباح مشروعِي التجاري بنسبة 10% من خلال تقديم منتج استثنائي». يُعدُّ هذا هدفاً أفضل. لن يجعلك ثرياً بين عشية وضحاها، ولكنه قابل للتحقيق، ويتضمن بالفعل خطة عمل.

4. فكر في أسوأ نتيجة.

ما هو أسوأ شيء يمكن أن يحدث إذا فشلت؟ على الأرجح السيناريو الأسوأ، بعيداً عن كونه كابوساً. حسناً، لن تحصل على الوظيفة التي تتقدم من أجلها، ولكنك ستحصل على وظيفة في مكان آخر. قد يرفضك الشخص الذي يعجبك، وقد يكون هذا مؤلماً للغاية، ولكنه ليس نهاية حياتك العاطفية.

من المهم أن تظلَّ واقعيّاً، وإلا فسيصبح من السهل الانزلاق إلى أوهام التدمير الذاتي، على غرار: «إذا لم أحصل على هذه الوظيفة، فإنني سوف أرى عائلتي بأكملها تموت من الجوع في الشوارع».

5. أنشئ خطة بديلة.

إذا كان هناك احتمالية أن يكون السيناريو الأسوأ مُدمِّراً (مثل خسارة كل أموالك أو سمعتك)، ففكِّر في خطة احتياطية قبل أن تتصرف. إذا فشل مشروعك، فهل لديك مدخرات لدعمك في الأوقات

الصعبة؟ إذا رُفِضَ كتابك من قبل جميع الناشرين، فهل يمكنك نشره بنفسك على أمازون؟

سيساعدك وجود خطة بديلة على الشعور بأمان أكثر وقلق أقل بشأن المخاطرة.

6. اغتتم أي فشل على أنه فرصة.

لقد ذكرنا توماس إديسون -الذي كان سيصنع آلاف النماذج المعيبة قبل ابتكار اختراع عبقرى- عندما سُئِلَ عن إخفاقاته التي لا تُعدُّ ولا تحصى، قال: «لم أفسل عشرة آلاف مرة، لقد نجحتُ في العثور على عشرة آلاف طريقة لا يمكن للمصباح العمل بها».

إذن، هل يجب أن نخشى الفشل؟ على الأغلب لا. تُعتبر حالات الفشل فُرَصًا رائعة لتعلُّم أشياء جديدة وصقل استراتيجياتك. الخوف من الفشل يمكن أن يدمر حقًا إبداعك ونجاحك المهني، ولكن تذكر أنك تُعرَف بنجاحاتك.

تعامل مع إخفاقاتك على أنها هوامش في كتاب حياتك المثير. نعم، إنها موجودة، ولكنها بالتأكيد أقل أهمية من إنجازاتك.

إذا شعرت أن خوفك من الفشل قد خرج عن نطاق السيطرة، فتحدث إلى طبيب نفسي أو معالج نفسي؛ يمكنه أن يوضح لك بالضبط كيفية التغلب على خوفك من الفشل حسب شخصيتك وظروفك الخاصّة.

أيُّ هذه العواقب تخيفك في الغالب؟

بقلم: ثيو تسوسيدس

الخوف هو إحدى أقوى القوى في الحياة؛ فهو يؤثر على القرارات، والإجراءات التي تتخذها، والنتائج التي تحققها. قد تأثر من أنت وما تفعله في وقتٍ أو آخر بالخوف. وبينما يتمثل الدور الأساسي للخوف في حمايتك، فغالبًا ما يصبح الخوف عقبة كبيرة تقف بينك وبين أهدافك. يعتمد النجاح إلى حدٍ كبير على معرفة كيفية فرض نفوذك على الخوف.

يأتي الخوف في العديد من الأشكال المختلفة. هناك العديد من الأشياء التي نخاف منها. بعضها مُحَدَّدٌ جدًّا؛ مثل الكلاب، أو العناكب، وبعضها أكثر عمومية؛ مثل الخوف من تجربة أشياء جديدة، أو التحدث عمَّا يدور في ذهنك أمام الآخرين. من بين هذه الأنواع المختلفة من الخوف، هناك نوع يمكن أن يكون له تأثير مباشر على قدرتك على النجاح: الخوف من الفشل.

الخوف من الفشل هو رد الفعل العاطفي والمعرفي والسلوكي لعواقب الفشل السلبية التي تتوقعها في تحقيق الهدف، فتختبر القلق الشديد، والتفكير السلبي، والوقوف مَكْتُوف الأيدي عندما تتخيل كل الأشياء الرهيبة التي يمكن أن تحدث إذا فشلت في تحقيق هدف.

يمكن أن يسبب الخوف من الفشل الكثير من أنواع آلام الرأس. يحدد علم النفس قائمة كاملة من المشكلات المتعلقة برُهاب الأتيكوفوبيا (الاسم اليوناني للخوف من الفشل). فعلى المدى القصير، يؤثر الخوف من الفشل على أنواع الأهداف التي تسعى إليها، وأنواع الاستراتيجيات التي تستخدمها لتحقيقها، ومستوى المعايير التي تضعها كمؤشرات للنجاح. عند اختيار الأهداف للسعي وراءها، يميل الأشخاص الذين لديهم جرعة أعلى من الخوف من الفشل إلى تركيز جهودهم على منع الخسائر أكثر من تحقيق المكاسب. على سبيل المثال، قد يختارون العمل وقتًا إضافيًا لأنهم لا يريدون أن يُنظرَ إليهم من قبل مديرهم على أنهم كسالى أو متهربون من العمل، وبالتالي يتجنبون خطر التعرض للفصل بدلاً من العمل وقتًا إضافيًا لإنهاء مشروع جديد يأملون أن يكون له تأثير كبير على حياتهم المهنية. بالإضافة إلى ذلك، فهم يميلون إلى تجنب المواقف التي يتوقعون فيها تقييمهم والحكم عليهم. على سبيل المثال، قد يتجنبون تقديم عرض ترويجي لعميل مهم خوفًا من الفشل في أن يكونوا مقنعين بما يكفي لإتمام الصفقة. في المقابل، قد يضعون معايير أقل لأنفسهم عن قصد، على الرغم من أنهم يعرفون أن بإمكانهم القيام بعمل أفضل. في المثال السابق،

كانوا سيقومون بتحويل الهدف من إتمام الصفقة إلى مجرد إجراء مكاملة هاتفية. إن محاولة إجراء المكاملة تنطوي ببساطة على مخاطر فشل أقل بكثير من محاولة إتمام الصفقة. بالإضافة إلى ذلك، فإن الأشخاص الذين يخافون الفشل يخلقون عقبات عن قصد -وهي عملية تسمى العرقلة الذاتية- لتقويض جهودهم في تحقيق الهدف، حتى يتمكنوا لاحقًا من إلقاء اللوم على العقبات بدلًا من إلقاء اللوم على أنفسهم. على سبيل المثال، قد يقومون بجدولة مكاملة المبيعات في الغداء، عندما يكون عميلهم المأمول غير متاح على الأرجح، حتى يتمكنوا من إرجاع عدم النجاح إلى عدم التمكن من الوصول إلى العميل مطلقًا.

أما على المدى الطويل، فقد يتسبب الخوف من الفشل في حدوث مشكلات أكبر تؤثر على صحة الشخص الجسدية والعقلية. غالبًا ما يعاني الأشخاص المصابون بالخوف من الفشل الإرهاق وانخفاض الطاقة، ويشعرون بالاستنزاف العاطفي، وهم أكثر استياءً من حياتهم، ويعانون القلق واليأس المزمنين، ويصبح أداؤهم في المجالات ذات الصلة أسوأ من الناحية الموضوعية.

بينما نتحدث غالبًا عن الخوف من الفشل كمفهوم وحدوي، يفترض الباحثون في هذا المجال أن الخوف من الفشل متعدد الأوجه. هناك أنواع مختلفة من العواقب التي نخشى أن نعانيها إذا فشلنا في تحقيق هدفنا. هذا يعني أنه في كل مرة نشعر فيها بالخوف من الفشل قد يكون ذلك لسبب مختلف، واعتمادًا على السبب، سوف نتعامل مع خوفنا ونتعامل معه بشكل مختلف.

ما هي عواقب الفشل التي تخيفنا بما يكفي لمنعنا من المحاولة؟

1. الفشل أمرٌ مُحرج.

لا أحد يفخر بالفشل. لا يُهنئ الناس بعضهم بعضًا لفشلهم في إنقاص الوزن، أو فشلهم في التخرج، أو فشلهم في التقدم في حياتهم المهنية. في الواقع، إذا كان هناك شعور لا يسببه الفشل أبدًا، فإنه سيكون الشعور بالفخر. ولكنه بالفعل يسبب الشعور بالخزي. الفشل أمرٌ مُحرج. ماذا سيعتقد الناس؟ كيف يمكنني إخبارهم بأنني لم أتمكن من الحصول على الترقية؟ أو كتابة الكتاب؟ أو اجتياز اختبار الترخيص؟ هل سيعتقدون أنني لا أحاول بما يكفي من الجد؟ أم إنه ليس من المفترض أن أحقق أشياء كبيرة؟ هل سيشعرون بالأسف من أجلي؟ عندما تُشغل مساحة رأسك بمثل هذه الأفكار، يزداد الخوف من الفشل ويمنعك من اتخاذ أي إجراء.

2. الفشل يعني أنني أفترق إلى صفات الشخص الناجح.

يرتبط النجاح -بالنسبة إلى العديد من الأشخاص- بشعورهم بقيمتهم الذاتية. إنه شكل من أشكال التحقق من صحة أن لديهم ما يلزم ليكونوا ناجحين. يصبح النجاح -وبالتالي الفشل- مقياسًا لتحديد مَنْ هم. وبناءً على ذلك، فهم يفسرون الفشل كدليل على أنهم ليسوا أنكياء أو ماهرين أو موهوبين بما يكفي لتحقيق النجاح. وهكذا، إما أن يختاروا عدم المحاولة على الإطلاق، وإما محاولة الظفر بالفاكهة المتدلية بالقرب من الأرض؛ لأن عدم السعي

وراء هدفٍ مهم أقل إيلامًا من اكتشاف أنك لست مُؤَهَّلًا بما يكفي لتحقيقه.

3. الفشل يعني أنني عالق.

السبب في أننا نحدد الأهداف بحماس - وأحيانًا بتهور - هو حتى نتمكن من التحكم في مستقبلنا. النجاح يعني أنه يمكنك تشكيل مستقبلك بالطريقة التي تريدها، ولكن الفشل يجعل المستقبل غامضًا. ماذا سيحدث إذا فشلت؟ ماذا سأفعل إذا لم تتحقق خطتي؟ كيف سأدير الخسائر؟ هل سأخلق الحياة التي أريدها؟ يمكن أن يكون الخوف من مستقبلٍ غامض قويًا بما يكفي لإبقائك عالقًا في حاضرٍ ليس الأفضل، ولكن غير مُبهِمٍ نسبيًا.

4. الفشل يعني أنني سأفقد الصلة بالمجتمع.

بالنظر إلى هوس المجتمع بالنجاح والأشخاص الناجحين، هناك خوف مفهوم ضمنيًا أن الفشل انتحار مجتمعي. الفشل يعني أن الناس سيفقدون الاهتمام بك، وينسون كل شيء عنك في النهاية. إذا لم يروك ناجحًا، فقد لا يكونون مستعدين بعد الآن لمساعدتك أو العمل معك. تقلق من أن الفشل يعني فقدان فرصة زيادة تأثيرك الاجتماعي والسعي وراءك. باختصار، أنت تخشى انهيار مخزونك الاجتماعي بتداول خبر أنك فشلت في تحقيق هدفك.

5. الفشل يعني إحباط آمال الناس.

نتيجة أخرى للفشل هي التأثير الذي تتخيل أن عدم نجاحك يمكن أن يُحدثه على الآخرين. تفترض أن الفشل في تحقيق هدفك

سيؤدي إلى إصابة العديد من الأشخاص المهمين في حياتك -مثل عائلتك، أو أصدقائك، أو أرباب عملك- بخيبة أمل. الأشخاص الذين تهتم بهم لن يكونوا سعداء لأنك غير قادر على الوفاء بوعودك، وسوف ينتقدون مواطن ضعفك، وسيفقدون الثقة فيك.

6. الفشل يعني أن لدي الكثير لأخسره.

من وجهة نظر عملية، يُترجم الفشل إلى خسائر فعلية. إذا فشلت في فصل دراسي في المدرسة واضطرت إلى إعادته، فإن هذا يُترجم إلى بضعة آلاف من الدولارات لكل إعادة. إذا فشل عملك في أن يصبح مُربحًا، فإنك ستكون قد أهدرت مدخراتك. وماذا عن وقتك وجهدك؟ إذا لم يؤدِّ سعيك إلى نتائج، فإنك قد أهدرت الوقت والطاقة اللذين كان من الممكن تخصيصهما لمهامٍّ ومشاريع أخرى. هذه بعض عواقب الفشل التي تجعل الناس قلقين ومهمومين، وتمنعهم من السعي وراء أهدافهم. البديل -بالطبع- أسوأ. إن اختيار عدم متابعة هذه الأهداف يعني عدم منحها فرصة للتحقق. الخوف من الفشل يبقيك آمنًا، ولكن قليلًا. لا يسمح لك بتجربة أشياء جديدة، أو خوض تحديات جديدة، أو تعريض نفسك لمواقف جديدة. يمكنك التغلب على الخوف من الفشل بسهولة عندما تفهم بشكل أفضل أسبابه وكيف يؤثر عليك.

مكتبة

t.me/soramnqraa

كيف يتعامل الكُتَّاب مع الخوف من الفشل؟

بقلم: سمينا أبراهام

النجاح والفشل وجهان لعملة واحدة؛ قد تنجح أو تفشل. الأمر متروك لنا للتغلب على العقبات التي تواجهنا، والتوقف عن الإفراط في القلق! قد تكون كاتبًا طموحًا، وقد لا تحقق النجاح الهائل في محاولتك الأولى. كل ما عليك فعله هو المثابرة. تخيل لو كانت سوداه شاندران قد تخلت عن حلمها بالرقص عندما تعرضت لحادث وكان لا بد من بتر ساقها. انتصرت في النهاية على إعاقتها بمساعدة القدم الاصطناعية، وأصبحت واحدة من أكثر راقصي «بهاراتا ناتيام» المشهود لهم في الهند. قد يسقط معظمنا أو يتعثّر. ما يهم هو ألا تنسى الوقوف؛ لأن هناك دائمًا فرصة أخرى. وتذكّر أن المقياس الحقيقي للنجاح هو عدد المرات التي يمكنك فيها التعافي من الفشل.

كيف تتعافى من الفشل؟ أو كيف تتعامل مع الخوف من الفشل؟

هنا بعض النصائح:

1. الحديث الإيجابي.

في معظم الأحيان يكون خوفك من الفشل وهمياً. يلعب عقلك معك الحيلَ بجعلك تتخيلَ أشياء معينة لن تتحقق في معظم الحالات. إذا أخبرك عقلك أنك لن تجد ناشراً لكتبتك أو كتاباتك، فأجب بالقول: «سأستمر في الكتابة والبحث عن الناشرين مهما حدث». قل هذا لنفسك بنبرة جريئة وصاخبة تنضح بالثقة. سوف يبدد هذا الشياطين الداخلية في رأسك. التفكير الإيجابي يزيد من ثقتك بنفسك.

2. اسأل نفسك أسئلة ذكية.

اسأل عقلك أسئلة ذكية تساعدك على التغلب على خوفك من الفشل. اطرح أسئلة مثل: «ما الذي يمكنني تعلُّمه من هذه التجربة؟» «كيف يمكنني استخدام هذا الوضع لمصلحتي؟» «ما الذي يجب أن أغيره في نفسي للتغلب على خوفي من الفشل؟» تساعدك هذه الأسئلة على تحليل نفسك بشكل أفضل، وإحداث تغييرٍ مُجزٍ في حياتك. تذكّر دائماً أن قبول الفشل والمُضيّ قُدماً يمنحك حياة أكمل.

3. خطة الطوارئ.

ضع خطة طوارئ جاهزة تحت تصرفك. على سبيل المثال، إذا كنت قد كتبت قصة قصيرة عن الجريمة ولم تتمكن من العثور على ناشر، فربما يجب عليك أيضاً تجربة قصة قصيرة أخرى من نوع مختلف. إذا لم تنجح الخطة أ، ضع الخطة ب، أو الخطة ج، أو الخطة د. قد تنجح إحدى خططك.

4. تحديد الهدف.

حدد لنفسك أهدافًا صغيرة؛ يمكن أن يكون هذا يوميًا أو أسبوعيًا. الأهداف تُوجّه حياتك. ضع كتابة قصة قصيرة هدفًا خلال مدة معينة. عندما تحقق الهدف في الموعد النهائي، ربّت على نفسك واشكرها. يُعدُّ هذا حافزًا رائعًا للاستمرار، ويضيف أيضًا بعض الانضباط.

5. غَيِّر منظورك.

«يمكن أن نشكو لأن شجيرات الورد بها أشواك، أو نبتهج لأن شجيرات الأشواك بها ورود».

-أبراهام لنكون-

غَيِّر منظورك إلى الأشياء. انظر إلى خوفك من الفشل على أنه نعمة. فكر في الأوقات التي شعرت فيها بالخوف بالفعل لكن انتهى بك الأمر إلى النجاح. فكر أيضًا في الأوقات التي فشلت فيها بالفعل واعتبرها معالم تعلمك. قد يكون هذا مُحِيطًا، ولكنه يعلمك أيضًا أن تطور باستمرار ما تفعله.

أخبرني عن وقت فشلت فيه

بقلم: بيرون كلارك

في أي وقت تجري فيه مقابلة عمل من المحتمل جدًا أن تسمع أسئلة شائعة مثل: «أخبرني عن وقت فشلت فيه».

سأقوم بإرشادك إلى سبب سؤال المحاورين عن هذا الموضوع، وأفضل طريقة للإجابة عن الأسئلة حول الأوقات التي فشلت فيها، وكيفية تجنب الفخاخ والأخطاء التي يمكن أن تكلفك خسارة عرض العمل.

بعد ذلك، سأشارك نماذج الإجابات كلمة بكلمة.

هناك ثلاث سمات رئيسة يبحث عنها أصحاب العمل عندما يطرحون سؤال المقابلة هذا، ويجب أن تتناول إجابتك جميع المجالات الثلاثة إذا كنت تريد «إبهار» مدير التوظيف.

1. أظهر أنك مسؤول وصريح.

لا يرغب أصحاب العمل في توظيف شخص يبدو وكأنه يخلق الأعذار ويلوم الآخرين دائمًا على خطئهم. هذا النوع من الأشخاص لا يتعلم عادة من إخفاقاته وأخطائه، ويصعب التعامل معه بشكل

عام. لذلك لا تقل شيئًا مثل: «حسنًا، لقد ألقى اللوم عليّ في العمل مؤخرًا، ولكنه لم يكن خطئي».

عندما يسألك صاحب العمل عن وقت فشلت فيه أو ارتكبت خطأ، أظهر له أنك تتحمل المسؤولية عن الأخطاء بدلًا من إلقاء اللوم على الآخرين. اعترف بذلك، واعترف أنه كان بإمكانك القيام بشيء أفضل، بشكل مختلف، وكن واضحًا ومباشرًا عند الشرح.

هذه هي الخطوة الأولى الرئيسية. لا تقلق إذا لم تكن متأكدًا بالضبط كيف سيبدو الأمر. بعد ذلك سأشاركك نماذج كاملة من الإجابات.

2. أظهر أنك تتعلم من أخطائك وتستخدم الخبرة لتصبح أفضل.

الجميع يرتكب أخطاء، ولكن لا يوجد مدير توظيف يريد تعيين شخص ما سيواصل تكرار الأخطاء نفسها مرارًا وتكرارًا. هذا يقودهم إلى الجنون.

لذا تأكد من أن تبين لهم ما تعلمته من التجربة، وكيف استخدمته للتحسين. هناك شيء رئيس آخر ربما يبحثون عنه أيضًا...

3. تابع إجابتك، واحك قصة واضحة وموجزة.

في أي مرة يطرحون فيه سؤالًا يتطلب قصة -والتي تتضمن بالتأكيد سؤالًا مثل: أخبرني عن وقت فشلت فيه-، فإنهم يتطلعون لمعرفة ما إذا كان بإمكانك سرد قصة واضحة والانتقال من النقطة إلى النقطة ب دون الخروج عن الموضوع.

ينطبق هذا على أي سؤال سلوكي في الواقع. إذا لم تتمكن من التواصل بوضوح في مقابلة عمل، فسيقلق القائم بإجراء المقابلة بشأن مهاراتك التواصلية في الوظيفة.

لذلك لا تدع إجابات مقابلك تمتد مدة أربع دقائق، أو تتخذ اتجاهات عشوائية.

اجعلها مُختَصِرة، وحاول سرد القصة بترتيب زمني أيضًا، دون الحاجة إلى الرجوع إلى الوراء والعودة مرارًا وتكرارًا.

بشكل عام، عند الإجابة عن سؤال مقابلة سلوكية، صف الموقف الذي كنت فيه، والاختيار الذي اتخذته، والنتيجة. بعد ذلك، يمكنك قضاء 20 إلى 30 ثانية أخرى في الحديث عن كيفية استخدامك التجربة لتحسينها في المستقبل.

نصيحة أخرى عند الإجابة: ستحصل دائمًا على نقاط إضافية إذا بدَّوت متواضعًا، لذا حاول أن تطبقها أيضًا. حاول أن تبدو وكأنك تقدر الدرس الذي تعلمته ويسعدك تعلمه (على الرغم من أن تجربة الفشل لم تكن ممتعة في ذلك الوقت).

إذا قمت بهذه الأشياء، فستحصل على إجابة رائعة ستثير إعجاب القائم بإجراء المقابلة عندما يطلب منك وصف الوقت الذي فشلت فيه. دعنا الآن نلقي نظرة على بعض الفخاخ والأخطاء والزلات التي يمكن أن تتسبب في رفضك في مقابلة عند الإجابة عن هذا السؤال.

أخطاء يجب تجنبها عند التحدث عن وقت فشلت فيه:

أولاً: لا تجعل إجابتك غير منظمة، أو تستمر مدة دقيقتين أو ثلاث دقائق. تذكر أن تكون موجزًا ومختصرًا! أوصيك باستغراق حوالي 30 إلى 60 ثانية.

أيضًا: لا تجعل الأمر يبدو وكأنك لم تتعلم شيئًا من التجربة، ولا تلم الآخرين. كن دائمًا مسؤولاً عمَّا كان يمكن أن تفعله بشكل مختلف في الفشل.

خطأ كبير آخر: عدم وجود إجابة جاهزة ومُحضّرة سابقًا. الجميع يفشل، لذلك لا تحاول إخفائه أو التصرف وكأنه ليس لديك إخفاقات. أعد مثالًا وكن مستعدًا للتحدث عنه.

كذلك تجنب سرد قصة تجعلك تبدو مُهملاً، أو كأنك شخص يندفع عبر الأشياء ويرتكب الكثير من الأخطاء بشكل عام. لن يرغب مديرو التوظيف في توظيف شخص يبدو أنه يتعجل ويرتكب الأخطاء بشكل متكرر.

من الأفضل سرد قصة تظهر خطأك مرة واحدة بدلاً من نمط أو مشكلة متكررة.

أخيراً، هناك خطأ آخر يجب تجنبه: لا أوصي بالحديث عن كارثة ضخمة. إذا كنت قد ارتكبت خطأً جسيماً كلف شركة سابقة مليوني دولار، فتجاوز ذلك وجد قصة «أقل رعباً». حقق التوازن في إجابتك، واختر فشلاً حقيقياً، ولكن لا تتحدث عن كارثة أضرت بشركتك بشدة.

دعنا الآن نلقي نظرة على بعض الإجابات النموذجية حتى تتمكن من بناء الثقة والممارسة.

كنت أدير مشروعاً لأحد أكبر عملائنا في شركتي السابقة، وكنت حريصاً جداً على إرضائه، لدرجة أنني أخبرته أنه يمكننا إنهاء المشروع في غضون أسبوعين. اعتقدت أن هذا كان ممكناً، ولكن انتهى الأمر باستغراق ثلاثة أسابيع، ولم يسعده ذلك. بالنظر إلى الوراء، أدركت أنه كان يجب أن أكون أكثر تحفظاً في تقديري للعميل. أدركت أن العميل لن ينزعج إذا كنت واضحاً بشأن الجدول الزمني سابقاً، ولكنه سيصاب بخيبة أمل إذا وعدته بشيء ثم لم أوف به. لذلك أخذت هذه التجربة واستخدمتها لأصبح أفضل بكثير في إدارة توقعات العملاء خلال

المشاريع التي أشرف عليها. على سبيل المثال، في المشروع التالي مع عميلٍ مختلف، أخبرته أن المشروع سيستغرق أربعة أسابيع، وانتهينا في ثلاثة أسابيع. كان سعيد جداً بشأن هذا.

هذه الإجابة تطبق الكثير من الأشياء التي تحدثنا عنها سابقاً في المقالة.

يروى قصة واضحة وموجزة.

يوضح ما تعلمه من التجربة، وينتهي بمثال عن كيفية استخدامك هذا الدرس بالضبط لتحسين قدراتك.

لنلقِ نظرة على مثال آخر للإجابة الآن.

في وظيفتي الأخيرة، منحتي الرئيس التنفيذي فرصة لمقابلة وتوظيف أشخاص مبتدئين لفريقنا. اخترتُ تعيين شخص يبدو أنه يمتلك الكثير من الإمكانيات، ولكن لديه أيضاً بعض «العلامات الحمراء» أو الأشياء التي كانت تقلقني. انتهى الأمر بكونه خطأ فادحاً. كان أداءه ضعيفاً، وسحب مستوى الفريق إلى أسفل، حتى اضطر مديري التنفيذي إلى طرده. لقد تعلمتُ أن أكون أكثر حرصاً، وألاً أتسرع في اتخاذ قراراتي، وأن أتحدث مع الآخرين في فريقي الذين لديهم خبرة أكبر إذا كنت غير متأكد من شيء ما. أدركتُ أيضاً مدى أهمية كل قرار توظيف، مما جعلني مديراً أفضل في السنوات القليلة الماضية من حياتي المهنية. منذ ذلك الحين، وظفتُ ثمانية أشخاص جدد، ولم أقم بتجربة سيئة كهذه مرة أخرى. ولكنه كان درساً عظيماً أن أتعلمه في وقتٍ مبكر من مسيرتي.

أفضل طريقة «لإبهار» المُحاور في نهاية إجابتك.

عندما تنتهي من إخباره عن وقت فشلت فيه، لا تتحدث فقط عما تعلمته منه، وأظهر له مثلاً حقيقياً.

لاحظ أن كلا من الإجابتين السابقتين تحققان ذلك.

في المثال الأول: أخبرت العميل التالي أن مشروعه سيستغرق أربعة أسابيع، وأنهيت المشروع في ثلاثة أسابيع؛ قبل أسبوع واحد من الموعد المحدد.

في المثال الثاني: وظفت ثمانية أشخاص آخرين منذ ذلك الفشل، وحقق جميعهم النجاح.

من الجيد القول إنك تعلمت الكثير من الفشل، ولكن المثال أو القصة أكثر قوة في إظهار أنك تحسنت حقاً.

تعليمات سريعة للإجابة عن سؤال: «أخبرني عن وقت فشلت فيه»:

1. تحدّث عن فشل حقيقي تعرضت له، وابدأ بوصف الموقف.
2. اشرح ما حدث بوضوح وبسرعة.
3. تحمّل المسؤولية ولا تخلق الأعذار للفشل.
4. أظهر ما تعلمته من التجربة.
5. تحدّث عن كيفية استخدامك التجربة لتصبح أفضل في وظيفتك ولتتجنب الأخطاء المماثلة.
6. لا تتحدث عن أي شيء كان بمكانة كارثة حقيقية. اختر فشلاً حقيقياً، ولكن ليس أي شيء باهظ التكلفة.
7. لا تشارك أي قصة تُظهرُ صورتك العامّة كشخص مُهمل. من الأفضل مشاركة إخفاق حدث مرة واحدة وتعلمت منه بسرعة وتجاوزته.
8. كن موجزاً ومختصراً. استغرق 2 إلى 3 دقائق للإجابة.

لماذا يجب أن تفشل أحياناً؟

بقلم: لوي ألكسندرا

لن أنسى أبداً المرة الأولى التي شعرتُ فيها بوخز الفشل. كنت مقتنعة تماماً أنه بسبب إخفاقاتي هبطتُ لأعيش حياة متواضعة. كل تلك الآمال والأحلام الكبيرة التي راودتني لم يعد من الممكن تحقيقها. هل تعرف أتعس جزء من كل هذا؟ لم يخبرني أحد بخلاف ذلك. لذلك أنا هنا لأخبرك، لا بأس في الواقع أن تفشل. إليك السبب!

1. الفشل أمرٌ لا مفرَّ منه.

مرة واحدة على الأقل في حياتك ستفشل في شيء ما. لن تتمكن موهبتك وذكاؤك وعملك الجاد أو شغفك من إنقاذك. الفشل أمرٌ لا مفر منه. لقد فشل الجميع، رغم أن البعض يرفض الاعتراف بذلك. لا تدعهم يخدعونك. إذا بحثت في قصص أكثر الأشخاص نجاحاً في عصرنا، وجدت أنهم قد فشلوا أيضاً. في الواقع، كان الفشل هو الذي أنتج قصص نجاح أشخاص مثل ستيف جوبز، وأوبرا وينفري، ووالت ديزني. على سبيل المثال لا الحصر. لذا اهدأ، أنت في صحبة رائعة.

2. ما تتعلمه من الفشل أكثر مما تتعلمه من النجاح.

هناك دائماً مجالاً للتحسين، بغض النظر عن مدى روعتك. في بعض الأحيان، لن تعرف أبداً المجالات التي تحتاج إلى تحسين إلا إذا فشلت. إنه مثل التدريب على وظيفة. عند البدء أول مرة، قد يلفت مشرفك انتباهك إلى بعض الأشياء التي قمت بها بشكل غير صحيح. هذا ليس لتحطيمك، لكن لمساعدتك. في المرة القادمة التي تواجه فيها المشكلة نفسها، ستعرف بالضبط ما يجب فعله. بدلاً من الاستياء من إخفاقاتك، اسأل نفسك: «ما الخطأ الذي فعلته؟» بهذه الطريقة، في المرة القادمة يمكنك تصحيح المشكلة والقيام بعمل أفضل من ذي قبل.

3. الفشل يجعلك أقوى.

يُفَرِّقُ الفشل الضعيف عن القوي؛ يفشل بعض الناس ويتخلون عن أهدافهم، ويفشل آخرون ويكتسبون قوة لا تُقهر. يمكن طرح هؤلاء الأشخاص أرضاً، ولكنهم مثل تلك الدمى القابلة للنفخ؛ إنها ترتدُّ واقفة مرة أخرى. هذا ما يجب أن يفعله لك الفشل. لا ينبغي أن يكسرك أو يمنعك. يجب أن يجعلك تواصل بقوة لتحقيق أهدافك وأحلامك. يجب أن تشعر بهذه الطريقة: إن كنت تستطيع النجاة من فشلك الحالي، فإنه يمكنك النجاة من أي شيء. وثق بي، يمكنك ذلك.

4. تأخذ المزيد من الفرص عندما لا تخشى الفشل.

الأشخاص الذين يخشون الفشل مُملُّون جداً؛ يلعبون دائماً في منطقة الأمان، ولا يأخذون الفرص أبداً. من ناحية أخرى، فإن أولئك

الذين لا يخشون الفشل يخاطرون بجنون. سيخرجون لمسابقة الغناء تلك رغم أنهم لا يستطيعون الغناء. سوف يتقدمون لهذه الوظيفة الكبيرة، حتى لو لم يستوفوا جميع المتطلبات. هذه الأنواع من المخاطر تجعل الحياة أكثر إمتاعًا. وأنت لا تعرف أبدًا، تلك المخاطر التي تتعرض لها عندما لا تكون خائفًا من الفشل قد تؤتي ثمارها.

5. يسمح لك الفشل باكتشاف مسارات جديدة.

عندما تفشل، ستدرك في كثير من الأحيان أن المسار الحالي الذي تسلكه ليس هو المسار الصحيح، وهذا جيد. يمكنك بعد ذلك البحث عن مسارات جديدة واكتشاف ما هو مناسب لك. ولكن إذا لم تفشل، فإنك قد لا تفكر أبدًا في اتباع طرق مختلفة. كنت ستواصل السير فحسب في الطريق الخطأ.

6. يجعل الفشل طعم النجاح أحلى بكثير.

كيف يمكنك معرفة طعم النجاح الحلو إن لم تشعر قط بمرارة الفشل؟ النجاح في النهاية -بعد الفشل المتكرر- هو أحد أفضل المشاعر في العالم. ستشعر بإحساس كبير بالرضا، لأنك ستعلم أن كل ما مررت به كان يستحق العناء.

وفي النهاية «هل حاولت؟ هل فشلت؟ لا يهم. حاول مجددًا، وافشل مجددًا، ولكن افشل بصورة أفضل» كما قال صمويل بيكيت.

كل ما تريده يقبع على الجانب الآخر

من الخوف

بقلم: بوجا سارمالكار

هذه القصة تدور حول الشبح الذي طاردني في الماضي. كان «الخوف» أكبر شبح طاردني في طفولتي.

لا يهم كم أعمارنا، لدينا جميعًا مخاوف. لدي مخاوف من كل شيء تقريبًا، مثل: المرتفعات، والظلام، وموت الأحبة، والبقاء وحيدة، والمياه العميقة، وجميع الزواحف. أعلم أنني أبدو مثل طفلة صغيرة، ولكن هذه أنا. ربما يكون الفشل هو أكبر مخاوفي.

لقد سيطر خوفي من الفشل على طفولتي؛ كنت أخشى دائمًا تخيب آمال والديّ وآمال الآخرين. عندما أنهيت دراستي الثانوية، أراد والداي أن أصبح طبيبة، ولكنني قررت اختيار طريقي المستقبلي في تكنولوجيا المعلومات. أردت أن أثبت لهما أنني قد سلكت الطريق الصحيح واتخذت القرار الصحيح.

ومن ناحية أخرى، أبذل قُصَارَى جهدي دائمًا لأكون مثالية في كل شيء، ولأحقق معايير عالية. بسبب هذا الخوف لا أشعر أبدًا بالرضا عمَّا أنجزه.

لطالما تركت لخوفي من الفشل وخوفي من ألا أكون جيدة بما يكفي الفرصة للتحكم في حياتي، ومنعي من الاستمتاع بها. ما أحتاج إليه هو أن أؤمن بنفسِي وبقدراتي، وأن يكون لدي أفكار جيدة أيضًا. سأغير الأفكار السلبية والخوف إلى أفكارٍ أكثر تفاؤلاً وإيجابية. من المستحيل إرضاء الجميع؛ لذلك، سيكون لدي توقعاتي الخاصة لتحقيقها.

سواء كنتَ ترغب في الاعتراف بذلك أو لا، لدينا جميعًا أشياء نخاف منها. على الرغم من أن هذه المخاوف قد تختلف من شخص إلى آخر، ويمكن أن تتنوع من شخص إلى آخر، فإنها حقيقية للغاية. إذا لم تتحقق من مخاوفك، فإنها قد تسبب لك مشكلات كبيرة في حياتك، مثل القلق والذعر والفرع إذا سَمَحْتَ لها بذلك.

بالنسبة إلي، لقد تسبب خوفي من الفشل في العديد من المشكلات طوال حياتي. لقد تسبب لي في القلق، وتجنب المخاطرة، وقادني إلى عدم فعل أي شيء على الإطلاق في بعض الأحيان. لقد دمر ثقتي بنفسِي وتقديري ذاتي، ومررتُ بأوقاتٍ كنت فيها خائفة جدًا من الفشل، وقررت ألا أفعل أي شيء. توقفتُ عن الإيمان بنفسِي وبأحلامي. حتى إنه كان يمنعني من بدء عملي الخاص. إنه شعور فظيغ؛ فظيغٌ جدًا لدرجة قررتُ معها أنني في حاجة إلى العودة إلى ساحة المعركة والتغلب على هذا الخوف في حياتي.

كيف بدأت في التغلب على خوفي من الفشل؟ أنا سعيدة لأنك سألت. إليك بعض الأشياء التي فعلتها، والتي ما زلت أفعلها لأضع خوفي من الفشل في مكانه.

من أجل التغلب على خوفي من الفشل، كان عليّ أولاً أن أدرك وأعترف بخوفي، والذي كان صعباً. أعتقد أننا نواجه صعوبة في الاعتراف بأننا خائفون من الأشياء. إنه أمرٌ مُحرج، ولا نريد أن نتعرض للسخرية من الآخرين، ولكن يجب أن ندرك حقيقة أن كل شخص لديه مخاوف بالفعل. في كثير من الأحيان نترك كبرياءنا وغرورنا يعوقان ما يحدث بالفعل في حياتنا، مما يجعل من الصعب أو شبه المستحيل أن نكون مدركين لذواتنا. اضطررت إلى التراجع، ودفع كبريائي وغروري إلى الجانب والاعتراف بخوفي. بمجرد أن اعترفت لنفسني أنني أخاف من الفشل، استطعت حينها البدء في تعلم كيفية التغلب عليه.

قرأتُ كتابًا بعد كتاب عن التغلب على العقبات والتحديات والمخاوف. قرأتُ كتب تحسين الذات للمساعدة في استعادة ثقتي بنفسي، وتشجيعي على المجازفة، وتجربة أشياء جديدة. أصبحتُ مُوَلَّعةً بالتعلم قدر المستطاع حول التغلب على العقبات والتحديات. أنا محظوظة لأن لدي زوجًا رائعًا وعائلة يدعمونني كثيرًا. أدركت أنني لا أستطيع أن أفعل كل شيء بمفردي، لذلك وثقت بهم. سألتهم عن ملاحظاتهم وأفكارهم واقتراحاتهم حول المفاهيم والأفكار التي تبنيها. أحيانًا يكون أفضل شيء يمكنك فعله هو الاعتراف بأنك تكافح وتطلب المساعدة. لا بأس في الاعتماد على شخصٍ آخر من وقتٍ إلى آخر.

بالحديث عن الاعتماد على الآخرين من وقت إلى آخر، أدركتُ عندما كنت خائفة من الفشل أنه يمكنني الاعتماد على الله. كنت في حاجة إلى الوثوق به وبأقداره، وأن أطيعه، وأقوم بدوري. إن مجرد الدعاء من أجل الإرشاد والقوة قد أفادني أكثر مما أستطيع حتى شرحه. أصلي الآن كل صباح قبل أن أبدأ يوم العمل.

إن خوفي من الفشل جعلني أراجع وأصبح منعزلة. لم أرغب في المجازفة أو المخاطرة. أدركتُ أن هذه طريقة مملة ومحزنة لأعيش حياتي. قررت أن أبدأ في القيام بأشياء صغيرة خارج منطقة راحتني وأتجاوز حدودي. بدأت التدرّب والمنافسة في الرقص والغناء، وهو أمر خارج منطقة راحتني. الآن، هو واحد من أكبر شغفي. ساعدني القيام بأشياء خارج منطقة راحتني في تعزيز ثقتي بنفسي ورفعها إلى مستويات جديدة.

بدأتُ في وضع وتحديد الأهداف. من خلال تحديد الأهداف، استطعتُ التركيز بشكل أكثر فعالية على ما أريد تحقيقه في حياتي. أحد الأشياء التي أفعلها عندما تكون لدي فكرة جديدة هو أن أكتب قائمة إيجابيات وسلبيات وأحتفظ بها في ملف. عندما تفوق الإيجابيات السلبيات بكثير، أعلم أن لدي فكرة جيدة ويجب أن أمضي قُدماً معها. كلما كان لدي أي نوع من الشك أو الخوف بشأن ما أسعى وراءه، ألقى نظرة على قائمة الإيجابيات والسلبيات. يساعد هذا في تذكيري لماذا أتابع ما أسعى إليه.

أخيراً، لقد أدركتُ أن الفشل ليس بهذه الأهمية. الأمر كله يتعلق بالمنظور. عندما تشعر بالخوف، فهذا أمر جيدٌ حقاً؛ لأنه يعني أنك تنمو وتتقدّم. هذا يعني أنك تتحسن. قد لا تسير الأمور كما خططت

لها، ولكن على الأقل يمكنك القول إنك حاولت. حتى لو فشلت، فستكون قد تعلمت شيئاً على طول الطريق. لقد فهمت أخيراً أن الخسارة الحقيقية لن تحدث. سيكون الفشل الحقيقي هو النظر إلى الحياة والقول: «ماذا كان سيحدث لو حاولت؟»

لذلك، عندما أشعر الآن بالخوف من الفشل وهو يتسلل إلى حياتي، أعرف كيف أتعامل معه بشكل أكثر فعالية. يستغرق التغلب على أي خوف وقتاً، ولكن من المهم مواجهته وجهاً لوجه ووضعها في مكانه.

في النهاية، كل ما تريده يقبع على الجانب الآخر من الخوف.

سيظل أصدقائي أصدقائي، وسيظل أعدائي أعدائي، وسيظل العالم كما هو

عندما يتعيّن علينا بدء مشروع جديد، فإننا غالبًا ما نشعر بالخوف من الفشل. قبل الامتحانات نشعر بالخوف من تدني الدرجات، أو ربما الرسوب! وفي الأوقات التي يتعيّن علينا فيها الاختيار بين خيارين أو أكثر، نشعر بالخوف. الخوف من الفشل أمر طبيعي، والتغلب على هذا الخوف أمر طبيعي أيضًا. يشعر الناس بالخوف من الفشل في مراحل مختلفة من حياتهم، ولكن هناك بشرى سارة: يمكننا جميعًا التغلب على الخوف من الفشل. السؤال: كيف نتغلب على هذا الخوف من الفشل؟

يمكننا التعلم من هؤلاء الأشخاص الذين تغلبوا بنجاح على الخوف من الفشل وشاركونا تجاربهم. أحد الأشخاص الذين شاركوا أسلوب التغلب على الفشل هو الرياضي الأولمبي جاي دروت.

أودُّ أن أروي قصة من أفضل وأكثر كتب الكاتب الأمريكي مارك
ماكورماك مبيعًا على مستوى العالم: «ما لا يدرسونك إيَّاه في
كلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد»، والتي تُرشدنا إلى واحدة
من أهم الأدوات للتغلب على الخوف من الفشل.

بطبيعة الحال كان خائفًا؛ كان يحمل عبء جلب الفخر لأُمَّته
على كتفيه. نصحه أحد أصدقائه -جان كلود كيلى- بكيفية التغلب
على الخوف من الفشل.

كانت نصيحة كيلى بسيطة للغاية.

نصح كيلى دروت بتكرار بضع كلمات في ذهنه مرارًا وتكرارًا.
أخبر كيلى دروت أنه الشخص الوحيد الذي يمكنه استخدام جسده
وعقله لتحقيق أفضل أداء. وينبغي أن يستمر في تكرار هذه العبارة
بينه وبين نفسه: «لقد فعلتُ كل شيءٍ للاستعداد لهذا السباق وإذا
فزت، كان كل شيءٍ على ما يُرام. ولكن، حتى لو لم أفز، فسيظل
أصدقائي أصدقائي، وسيظل أعدائي أعدائي، وسيظل العالم كما
هو».

يقول دروت إنه أخذ نصيحة كيلى على محمل الجد. كرَّر هذه
العبارة في جميع تدريباته، وفي أثناء فترات الاستراحة، وبين نصف
النهائي والنهائي. ظلَّ يردد الجملة لنفسه مرارًا وتكرارًا، وحجبت
تفكيره عن كل شيءٍ آخر. يقول دروت: «ظللتُ أكررها لدرجة أنني
بقيتُ أكررها عندما صعدت لاستلام الميدالية الذهبية!»

يمكننا جميعًا الاستفادة من هذه النصيحة. حديثنا الذاتي يعكس توقعاتنا من حياتنا. الحديث الإيجابي عن النفس هو أكثر من مجرد موقف عقلي إيجابي. إنه شهادة عزم وثبات في مستقبلنا.

الفصل الثاني
الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون الخوف
من النجاح



الفصل الثاني

الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون الخوف
من النجاح



«أَفْعَلُ كُلِّ مَا بُوَسْعِي لِتُخْرِبَ مَسِيرَتِي؛
إِنَّهُ شَيْءٌ صَغِيرٌ يُسَمَّى الْخَوْفُ مِنَ النَّجَاحِ».

- جون ستيوارت

النجاح والتغيير وجهان لعملةٍ واحدة

بقلم: ديميتريوس تساتيرس

بصفتي طبيبًا نفسيًا، أحظى بامتياز الجلوس في الصف الأمامي حيث يشاركني الناس أعمق تطلعاتهم. لسوء الحظ، قد شاهدت أحيانًا لا حصر لها تنهار إلى رماد بسبب عدد من المخاوف.

تحدثنا كثيرًا عن الخوف من الفشل، وكيف يمنعنا من تحقيق أهدافنا. ومع ذلك، هناك مصدر إضافي للقلق يُخرجُ أحلامنا عن مسارها. على الرغم من أنه نادرًا ما يُناقش كالخوف من الفشل، فإنه خصم كبير يماثله في القوة؛ إنه الخوف من النجاح.

في مجتمعنا شديد التنافسية، حيث أصبح النجاح مرادفًا للسعادة، قد يبدو الخوف من النجاح وكأنه تناقض. يُجْمَلُ مجتمعنا تكديس الثروة، والشهرة، والقوة التي قد تصاحب الإنجاز. فقط عندما نُقَشِّرُ المظهر الزائف للنجاح يمكننا أن نفهم بشكل أفضل سبب خجل الكثيرين منه.

مع النجاح يأتي التغيير، وهذا يغذي القلق، لأننا مخلوقات اعتادت أن تجد الراحة في الروتين. نتردد في الدخول في مياه مجهولة، حتى لو كان هذا هو أفضل مسار عمل لنا. لقد قابلتُ على المستوى المهني العديد من الأشخاص الذين قاوموا التخلي عن عادات غير صحية أو شركاء سامين لأنهم كانوا يخشون تغيير حياتهم. لقد فضّلوا يقين الحاضر على عدم اليقين المصاحب للتغيير.

يخشى الكثير أيضًا النجاح لأنه يمكن أن يأتي بمسؤولية كبيرة. يقع على عاتق الأشخاص الذي يشغلون مناصب كبيرة مسؤوليات ضخمة. عندما تسوء الأمور، قد يكون من الأسهل صرف النظر عن المسؤولية والعواقب المحتملة التي قد تترتب على ذلك.

عندما كنت طبيبًا تحت التدريب، وجدتُ الراحة في وجود طبيب مشرف يراقب جودة عملي ويصدّق على ملاحظاتي. بعد أن أكملتُ دراستي، سُجبتُ شبكة الأمان هذه. لقد استغرق تطوير الثقة في تحمل مسؤولية رعاية المريض على عاتقي فقط بعض الوقت.

أخيرًا، النجاح يجعلنا مرئيين أكثر. يمكن أن تزعج الأضواء الساطعة الكثير من الناس. إنهم يفضلون البقاء بعيدًا عن أعين الآخرين، وعيش حياة أكثر هدوءًا.

أطول فترة، بقيتُ مترددًا في الانضمام إلى وسائل التواصل الاجتماعي أو مشاركة كتاباتي خوفًا من تسليط الضوء علي. لم أنضم حتى أدركت أن ترددي كان له ثمن. من خلال كتابتي، يمكنني مشاركة شذرات من المعلومات التي قد تساعد الناس على التعامل بشكل أفضل مع القلق.

الخوف من النجاح هو عدو مروع لدرجة أنه يمكن أن يفسد الإنجازات التي عملتَ بجدٍ لتحقيقها. في ظاهرة نفسية تُعرف باسم «متلازمة المحتال»، قد يعزو المرء مستوى نجاحه إلى الحظ بدلاً من الموهبة والمؤهلات. تمثل متلازمة المحتال محاولة أخيرة للتخلي عن حقوقنا، من خلال عزو إنجازاتنا إلى ظروف خارجية أو ظروف خارجة عن إرادتنا.

الخوف من النجاح يمكن أن يمنعك من الوصول إلى أهدافك. الخطوة الأولى للتغلب على هذا الخوف هي تطوير الوعي الذاتي وفهم كيفية ظهوره في حياتك. قد يكون الكشف عن هذا الخوف صعباً إذا اتخذ شكل «التسويف». قد ترغب في التقدم لوظيفة أحلامك، أو الحصول على درجة علمية، أو كتابة كتاب، ولكن لا تتخذ أي إجراء لتحقيق هذه الأهداف. الأسوأ من ذلك، قد تضيّع عمرك بأكمله في تخريب تقدمك نحو هذه الأهداف. يمكنك أن تتصرف بفتور وتجد مشتتات لا نهاية لها تجرفك بعيداً عن وجهتك التي تريدها.

يشعر الكثير من الناس بالحرص الشديد من الاعتراف بأنهم يخشون النجاح. عندما تحدد هذا الخوف، كن لطيفاً مع نفسك ومارس التعاطف مع الذات. إن الحرج والشعور بالخزي يجعلان فقط من الصعب معالجة المشكلة المطروحة.

بالإضافة إلى ذلك، لاحظ كيف تغذي أنماط التفكير الخاطئة مخاوفك من النجاح. عندما نشعر بالقلق، نركز على مخاوفنا. نحن نركز على السيناريو الأسوأ، حتى لو كان احتمال حدوثه ضعيفاً.

نتعامل مع مخاوفنا على أنها حتمية ووشيقة، حتى لو كانت مجرد سيناريوهات افتراضية تعيش في أذهاننا.

يمكن أن يكون للقلق تأثير مُعيق عندما يمنعنا من اتخاذ أي إجراء نحو أهدافنا. هذا يؤدي إلى سلوك التهرب، مثل التسويف. لمكافحة القلق، تحتاج إلى التصغير والنظر إلى الصورة الكاملة. تصوّر الفوائد المُحتملة التي يمكن أن تأتي مع تحقيق أهدافك، مثل التقدم الشخصي، وتقديم مساهمات إيجابية في حياة الآخرين. احتفظ أيضًا بقائمة توضح كيف يأتي خوفك من النجاح على حسابك أنت والآخرين. إن النظر إلى الصورة الكاملة يوفر توازنًا صحيحًا للأفكار التي تثير القلق، والتي قد تُبقيك مجمدًا في مساراتك. أخيرًا، نحتاج إلى اتخاذ إجراءات للتغلب على الخوف من النجاح. قد يقلل سلوك التهرب من القلق مؤقتًا. ومع ذلك، فهو يديم القلق فقط على المدى الطويل؛ لأنه لا يعالج جذور المشكلة. إنه فقط يدرّب أدمغتنا على الخوف وتجنب المحفزات المسببة للقلق.

واجه مخاوفك بخطوات حكيمة تدريجية من خلال البدء بالموقف الأقل خوفًا والتقدم تدريجيًا إلى المواقف الأكثر صعوبة. على سبيل المثال، إذا كان هدفك هو إلقاء خطاب عام، فابدأ بتخيّل نفسك في أثناء إلقاء الخطاب. يمكنك بعد ذلك مشاركة فكرتك مع أحد المقربين الموثوقين، وحتى تقديم الخطاب بالكامل أمامه براحة في منزلك. يمكن أن يتبع ذلك إلقاء الخطاب أمام عدد قليل من أفراد الأسرة والأصدقاء في الموقع نفسه. عندما تتقن هذه الخطوة، يمكنك تقديم خطابك أمام مجموعة صغيرة من الأشخاص في مكان

مختلف. من خلال هذا النهج، تختبر عددًا من الانتصارات الصغيرة التي تبني ثقتك في تحقيق هدفك النهائي.

يمكن أن يكون السعي إلى تحقيق الإنجازات مثيرًا للقلق لأن النجاح يمكن أن يكلفك زيادة في المسؤولية والوقت. ومع ذلك، فإن الخوف من النجاح يكلفك أيضًا الكثير. يمكن أن يمنعك من الوصول إلى أقصى إمكاناتك، وتقديم مساهمات إيجابية في حياة الآخرين. يمكن أن يساعدك تحدي الأفكار المثيرة للقلق ومواجهة مخاوفك بأسلوب تدريجي في تحقيق أهدافك.

لماذا الخوف من النجاح يعوقك أكثر من الخوف من الفشل؟

بقلم: جيمس سوداكو

من المفارقات الغريبة أن الخوف من الفشل قد يكون في الواقع عقبة صغيرة، بينما الخوف من النجاح -المفهوم المضاد البديهي إلى حد ما، والذي يعني الخوف من تحقيق ما نريد تحقيقه- قد يكون أكثر خطورة، وأصعب في التعرف عليه، وأكثر واقعية مما تعتقد.

النجاح يعني التغيير (حتى لو كان التغيير الذي طالما أردته). إذا جرّبت شيئاً وفشلت، عدتَ إلى ما كنت تعرفه. قد لا تكون سعيداً بذلك، ولكنك تعود إلى منطقة راحتك. أما إذا جرّبت شيئاً ونجحت، فإنك تتقدم إلى منطقة مجهولة. الأشياء مختلفة، الأشياء تتغير.

غالبًا ما تسمع عن الرياضيين أو الموسيقيين أو الفنانين الذين قفزوا من الشهرة المدمومة نسبيًا إلى المستوى الأعلى نجاحًا أو

الأكثر شهرة في المهنة. على الرغم من أن هذا النوع من النجاح قد يكون حلمهم وطموحهم، يقول الكثيرون إنهم لم يكونوا مستعدين لهذا المستوى من النجاح.

يتحدث الكثيرون عن عدم استعدادهم للضغوط المالية والاجتماعية، ونقص الخصوصية، وتغيير نمط الحياة من حياة لم يعرفهم فيها أحد إلى حياة أسماؤهم فيها مألوفة لدى الجميع. وبعيدًا عن الأضواء العامة، يعاني الكثير منا أنواع المخاوف نفسها بشأن الاستعداد لما سيعنيه النجاح بالنسبة إلينا.

عندما تركتُ وظيفتي المريحة نائبًا لرئيس الشركة لبدء شركتي الخاصة، شعرتُ بالخوف من الفشل والنجاح كليهما. عندما سألتُ نفسي: «ماذا لو فشلت؟» وجدتُ أن إجابتي كانت سهلة، وتكاد تكون مُطمئنة. يمكنني فقط العودة إلى الشركات الكبرى وإيجاد وظيفة مناسبة. شعرتُ بقلقي أكبر عندما سألتُ نفسي: «ماذا لو نجحت بالفعل؟» لأن كل شيء سيصبح مختلفًا، ولم أكن أعرف حقًا كيف ستختلف الأشياء في غمضة عين. سأقتحم منطقة مجهولة برؤية محدودة.

هل سأصبح شخصًا مختلفًا نتيجة لكوني رجل أعمال ناجحًا؟
هل سأحب الشخص الذي أصبحتُ عليه؟ هل سيكون هناك المزيد من الضغط؟ هل كنتُ حقًا جيدًا بما يكفي للحفاظ على النجاح؟
أتضح أن مخاوفي لم تكن أعراضًا لإصابتي باضطراب عصبي، ولكنها في الواقع تصورات شائعة.

غالبًا ما يعني النجاح أيضًا تأثيرًا أكبر على المزيد من الأشخاص.

يمكن أن يمنحك النجاح دورًا أكبر؛ حيث يعتمد عليك المزيد من الناس، وأن يهتم المزيد من الناس بما تفعله وتقله، وأن تصل أراؤك إلى أبعد من ذلك.

يبدو الأمر رائعًا، ولكن التأثير الأكبر يمكن أيضًا أن يجعلك تشعر بأنك غير مُحصَّن في الواقع؛ لأن المزيد من الأضواء ستُسَلِّطُ عليك الآن. قد يفزعك ذلك بسهولة ويجعلك تشعر أنك غير مؤهل للتعامل مع التدقيق في حياتك والأحكام عليها وكل شيء آخر يأتي مع هذا الظهور الأوسع.

غالبًا ما يطرح عليك النجاح أسئلة حول ما إذا كان بإمكانك أن ترقى إلى مستوى التوقعات الجديدة التي ينتظرها الناس منك، أو ما إذا كنت ترغب في القيام بذلك حتى.

غالبًا ما نمارس التخريب الذاتي دون أن نعلم حتى أننا نقوم بذلك.

في كثيرٍ من الأحيان، إذا بذلت كل ما لديك من جهدٍ ومع ذلك فشلت، رَبَّتِ الآخرون على ظهرك واحترموا تعريض نفسك لكل المخاطر. إنه مفهوم «تركت كل طاقتك وقوتك في الملعب»؛ فقد حاولت بأقصى ما تستطيع.

شيء واحد فقط يقف في طريق نجاحنا. يمكنك تخمين ما هو؟
أشر إلى نفسك. إنه أنت. إنه أنا. إنه نحن.

نضع مواعيد نهائية، وننشئ قوائم مهام، ونكتب خططًا تسويقية، وتتواصل كالمجانين، ونخبر الناس بأفكارنا الرائعة. لا يوجد شيء آخر يقف في طريقنا للوصول إلى حيث نريد أن نذهب باستثناء التخريب الذاتي؛ الأعذار المزعجة لعدم قيامنا بشيء ما، بإخبار أنفسنا بأن المستوى المتوسط جيد بما فيه الكفاية، أو الاعتقاد بأن الهدف الضخم الذي وضعناه كبير جدًا.

التحدي الحقيقي هو أننا لا ندرك أننا نقوم بذلك.

إذن ماذا ستفعل؟

لا يوجد حل سحري، ولكن مجرد معرفة أنك تمارس التخريب الذاتي هو نصف المعركة. في المرة القادمة التي تواجه فيها شيئًا جديدًا وتتغلب على خوفك من الفشل، تأكد من التفكير في خوفك من النجاح أيضًا، حتى تتمكن حقًا من إزالة جميع الحواجز بعيدًا عن الطريق.

الأسباب العشرة للخوف من النجاح

بقلم: كارولين كاستريلون

قد يبدو الخوف من النجاح مصدر قلق غير منطقي بالنسبة إلى البعض. أعني... ألا نرغب جميعًا في الفوز باليانصيب والعيش في جزيرة خاصة؟ أو ماذا عن الرياضيين الأولمبيين الذين يحملون بالفوز بميدالية ذهبية؟ ومع ذلك، بالنسبة إلى كثير من الناس، يُعتبر الخوف من النجاح عائقًا حقيقيًا للغاية أمام الإنجاز.

ولكن المدهش أن الخوف لا يتعلّق بالثروة أو الإنجاز نفسه. يتركز الخوف على ما قد يكلفه النجاح جوهريًا. سواء كان القلق يدور حول خسارة الأصدقاء أو الخصوصية، فأليك أهم عشرة أسباب لخوف الناس من النجاح:

1. الخوف من خسارة نفسك.

يخشى الكثير منا أن يؤدي النجاح أو كسب الكثير من المال إلى تضخيم غرورنا وتغييرنا إلى أشخاص مختلفين. تشعر أن النجاح قد يغيرك، ولكن ليس للأفضل. المال هو مجرد أداة. بغض النظر عن مدى نجاحك، فأنت وحدك من تتحكم في تصرفاتك وما تؤمن به.

2. الخوف من ردود الأفعال المفاجئة والنعيفة.

يخاف الناس أحياناً من النجاح بسبب الانعكاسات المُحتملة على المجتمع. وفقاً لإحدى الدراسات البحثية، تسمى هذه الظاهرة «تجنب رد الفعل العنيف». على سبيل المثال، قد تتجنب النساء الترويج لأنفسهن لأنهن يخشين ألا يتمشى عملهن مع الأدوار التقليدية للجنسين. لقد وجدت الدراسات أن النساء يملن إلى ربط النجاح بعواقب سلبية أكبر. لذلك، يميل الناس إلى التكيف مع هذه المعايير المُتوقعة لأنهم يخشون رد الفعل الاجتماعي أو الاقتصادي.

3. الخوف من ألا نكون جيدين بما يكفي.

في بعض الأحيان، يخشى الأشخاص الذين يمرون بتجربة النجاح من أنهم ليسوا جيدين مثل الآخرين في مجالهم. قد يخشون أنهم لن يرقوا إلى مستوى التوقعات، أو أن يكتشف الآخرون أنهم ليسوا على مستوى التحدي. يُشارُ إلى هذه التجربة الشائعة باسم «متلازمة المحتال». تنطوي هذه المتلازمة على مشاعر الشك الذاتي التي تستمر على الرغم من تعليمك وخبراتك وإنجازاتك. بينما يمدح الآخرون مواهبك، فإنك تعزو انتصاراتك إلى التوقيت والحظ السعيد.

4. الخوف من النقد.

كثير منا لديه خوف لا يُطاق من أن نُرقص إذا وضعنا أنفسنا هناك بأي شكل من الأشكال. لسوء الحظ، هذا الخوف يعوقنا ويمكن أن يؤدي إلى حرمان أنفسنا من الفرص الحرجة التي قد تؤدي من ناحية أخرى إلى السعادة والإنجاز.

5. الخوف من الأضواء.

قد يخشى الانطوائيون أو الخجولون من النجاح لأنهم لا يريدون أن يكونوا في دائرة الضوء. أصبح هذا القلق أكثر انتشارًا مع انتشار وسائل التواصل الاجتماعي. وفقًا لاستطلاع رأي حديث لما يقرب من ألف وخمسمئة من المراهقين والشباب، فإن «إنستغرام» هو أسوأ شبكة تواصل اجتماعية للصحة العقلية والرفاهية. على الرغم من أنه يسمح بالتعبير عن الذات، فإنه يرتبط أيضًا بمستويات عالية من القلق والاكتئاب والتنمر، أو «الخوف من فوات الشيء». ومع ذلك، في حين أنه ليس كل شخص محبًا للأضواء، فإن هذا لا يعني أنه يجب عليك كبح جماح نفسك أو الخوف من النجاح.

6. الخوف من التغيير. مكتبة سر من قرأ

أحد الأسباب الأكثر شيوعًا التي تجعلنا نسمح لخوفنا من النجاح بإيقافنا هو الخوف المدمر من التغيير. كبشر، نحن كائنات روتينية، ونميل إلى الخوف من أي شيء غير معروف. ولكن المشكلة في ذلك هي أن التغيير هو الثابت الوحيد. إذا حاولت عمل شيء وفشلت، فمن المرجح أن تعود إلى ما كنت تعرفه. ولكن إذا حاولت عمل شيء ما ونجحت، فإنك تتجه فجأة إلى منطقة مجهولة.

7. الخوف من خسارة الأصدقاء.

عندما ننجح، نكبر. وفي بعض الحالات، هذا يعني المضي قُدّمًا. والنتيجة هي احتمالية التخلص من أو البعد عن الأصدقاء. شيء واحد يجب تذكره؛ وهو أن إنهاء الصداقة يمكن أن يحدث لعدة

أسباب. وهذا ليس بالشيء السيئ دائمًا. إذا لم يكن لديك صداقة حقيقية، فإن التخلي عنها يعني أنك تخسر علاقة غير صحية فقط. بمجرد التخلي عن العلاقات التي لا معنى لها، ستتمكن من التركيز على الأشياء الأساسية في الحياة.

8. الخوف من العمل دون توقف.

إذا حصلت على الوظيفة أو العمل الذي تريده حقًا، فكيف ستتغير الطريقة التي تستخدم بها وقتك؟ على الأرجح سيتعين عليك العمل ساعات أطول، على الأقل في البداية. هل هذا يعني أنك ستظل قادرًا على وضع الأطفال في الفراش؟ أو مشاهدة عروض Netflix المفضلة لديك؟ لا أحد يريد العمل دون توقف. لهذا السبب من المهم جدًا وضع حدود صحية. تقول المؤلفة والباحثة برينيه براون ذلك بطريقة أفضل: «الجرأة على وضع الحدود تدور حول امتلاك الشجاعة لنحب أنفسنا، حتى عندما نجازف بإحباط الآخرين. لا يمكننا أن نبني جدارتنا على أساس استحسان الآخرين. فقط عندما نعتقد - في أعماقنا - أننا اكتفينا يمكننا أن نقول: كفى».

9. الخوف من التوقعات المتزايدة.

سبب آخر لخوف الناس من النجاح هو أنه يخلق معايير وتوقعات جديدة، ويتوتر الناس حول كيفية إدارتها. يبدأ الآخرون في توقع المزيد منك، ويحملونك المسؤولية عن مستويات أداء أعلى مما كنت تقدمه من قبل. الخوف من النجاح هو الخوف من الضغط ورفض المسؤولية.

10. الخوف من مشاعر الإثارة.

تتشارك الإثارة والعصبية في العديد من ردود الفعل الجسدية نفسها. لذلك، من السهل إساءة تفسير مشاعر الإثارة على أنها قلق. هذا يمكن أن يجعل الناس يتجنبون المواقف التي تثير مثل هذه المشاعر. وفقًا للدكتورة سوزان بابل مؤلفة كتاب «شفاء الجسد شفاء العقل»، عندما نعاني حدثًا مؤلمًا، يربط جسدنا الخوف الذي نشعر به بالمشاعر نفسها التي نشعر بها عندما نكون متحمسين. لذلك، بمجرد أن نمر بصدمة كافية، نبدأ في تجنب أنواع المواقف التي تثير ذكريات الخوف. لهذا السبب يميل ضحايا الصدمات إلى تجنب الإثارة، مما يؤدي بهم إلى تجنب النجاح.

الخوف من النجاح يمثل صراعًا حقيقيًا بالنسبة إلى الكثيرين. ولكن التغلب عليه ليس مستحيلًا. المفتاح هو فهم منشئه والتحكم في مشاعرك. بهذه الطريقة، لن يمنعك من الحصول على ما تريده حقًا.

مكتبة

t.me/soramnqraa

كيف تسببت نصيحة أبي في خوفي من النجاح؟

بقلم: نينيشا ك. هارستون

«في بعض الأحيان، يكون أكثر ما تخشى فعله هو الشيء الحقيقي الذي سيحرك».

- روبرت تيو

كل شخص لديه مخاوف؛ فالخوف ليس عاطفة تخص قلة مختارة فقط. قد يبدو خوف المرء غير منطقي بالنسبة إلى العالم الخارجي، ولكنني أضمن من خلال تجربتي أنه أياً كان نوع الخوف الذي يعاينيه الشخص، فهو مُنْهَك. لدرجة أنه يشكل وجهة نظره وكيف يرى العالم. خوفي هو الخوف من النجاح.

أنا أعرف ما تفكر به الآن: «هذا غير منطقي على الإطلاق. من ذا الذي لا يريد أن يكون ناجحاً؟» حسناً، دعني أوضح ما أعنيه.

كما ترون، أنا إنسانة انطوائية؛ لذلك لا أريد حقًا أن ألفت الانتباه إلى نفسي على الإطلاق. «نجاحي» مكسبٌ شخصي، وليس عرضًا مُبهرجًا للفت أنظار العالم.

لم أكن متأكدة تمامًا من أين بدأ هذا الخوف من النجاح حتى هذا العام، عندما كنت أتحدث مع زوجي. أثارت مناقشاتنا ذكرى أنا متأكدة من أنها تسببت في تشكيل هذا الخوف.

عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، أحببت كرة السلة. كانت رياضتي المفضلة طوال الوقت. كان عليك أن تكون جيدًا في اللعب الفردي، ولكن أيضًا فريقًا.

نظرًا إلى كوني انطوائية، كان عليّ أن أعمل بجد في الأخير. شكّل ذلك تحديًا كنت على استعدادٍ لخوضه لأنني أحببت اللعبة كثيرًا. تدربت كل يوم. حتى إن جدتي أحضرت لي طوق كرة سلة لأضعه في فنائها حتى أتمكن من التدرّب. (كانت هذه تضحية كبيرة؛ لأنها أحببت فناء منزلها واعتقدت أن الطوق جعله يبدو أقل جاذبية).

ومع ذلك، تحسن أدائي وانضمتُ إلى فريق كرة السلة. لذا يمكنني الآن العمل أكثر على جانب الفريق.

ذات يوم كنت في منزل أقاربي، وكنا نلعب كرة السلة. لي زميلة في الفريق تعيش على الجانب الآخر من الشارع. بعد أن انتهيت من اللعب مع ابنة عمي، جاءت وتحدثني في مباراة كرة مقابل كرة. ووافقت.

بينما كنا نلعب، لاحظت أنها أصبحت أكثر حدة وعدوانية. لم أعِرها اهتمامًا كبيرًا وواصلتُ اللعب. عندما فزت بالمباراة، توجهتُ إليها لأقول: «لعبة جميلة».

رَمَتِ الكرة في وجهي وركضت نحو منزلها باكية. كنت في حيرة من أمري. رأي أبي وجعلني أذهب معه إلى منزلها، حيث كانت جالسة في الشرفة.

سألها ما الأمر. قالت: «لماذا يجب أن تكون بهذا المستوى الفائق؟ إنها تفوز دائمًا. أنا لست مبتدئة حتى بسببها».

جذبني والدي جانبًا وقال: «ليس عليك أن تكوني جيدة طوال الوقت. لماذا لا تدعينها تفوز في بعض الأحيان؟»

أتذكر أنني كنت في حيرة من أمري. لم يستطع عقلي البالغ من العمر اثني عشر عامًا أن يفهم لماذا يريد أبي مني أن أقلل من نفسي حتى يتمكن شخصٌ آخر من تحقيق النجاح، على الرغم من أنني عملت بجد. ولكنه كان أبي، وكانت تبكي.

لاحقًا، اكتشفتُ أن الفتاة كانت ابنة أخت زوجة أبي المستقبلية. أعتقد أنه كان يحاول كسب تعاطفها.

منذ ذلك الوقت وأنا أتشكك في النتائج المترتبة على نجاحي. إذا نجحت، فهل سينزعج الناس؟ هل سأخذ مكان شخصٍ آخر؟ هل سيكرهني هذا الشخص؟ ألا يجب أن أبذل قصارى جهدي؟

أصبح هذا الخوف من النجاح مشكلة كبيرة في العشرينات من عمري. في ذلك الوقت، قررت أن أحقق هدفًا حددته لنفسني عندما

كنت في المدرسة الثانوية؛ أن أصبح شاعرة مثل مايا أنجيلو ونيكي جيوفاني، وكاتبة مثل جون غريشام.

في ذلك الوقت، كنت أعمل في مركز تعليمي، وقابلتُ هذا الرجل النبيل اللطيف الذي طالما رأيته أكتب في دفتر يومياتي. وذات يوم، دعاني إلى أمسية شعرية مفتوحة كان يعقدها أيام الجمعة.

لم أفكر في ذلك كثيرًا. عندما عدت إلى المنزل، بحثت عن الرجل وعلمت أنه شاعر مشهور. لذلك قررت قبول عرضه بالحضور.

كانت أمسية رائعة، وكان الجميع طيبين، وأرادوا فقط مشاركة عملهم. بعد زيارتين مُنْفَرَجَةً، سألتني الشاعر متى سأشارك معهم. بدت الفكرة مخيفة بالنسبة إلي.

لقد استغرقت خطوة الحضور الكثير في حد ذاتها. أخبرته أنني أستمتع بالوجود هناك. ثم قال شيئًا ما زلت أتمسك به حتى يومنا هذا.

قال: «عندما تكونين كاتبة، عليك أن تكوني شخصين: نينيشا المؤلفة، ونينيشا العادية. يمكن أن تكون نينيشا العادية خائفة ومنطوية. ولكن نينيشا الكاتبة تحتاج إلى أن تكون قوية وواثقة من نفسها وتريد النجاح، لا أن تخاف منه».

ثم أخبرني أنه سيقدمني بصفتي شاعرة الليلة، حيث سأقدم مجموعة من قصائدي مدة خمس عشرة دقيقة للجميع. وافقتُ على مضمض.

لقد استغرق ذلك مني الكثير حتى لا أتراجع أو أعتذر عن الحضور. كان عليّ أن أقول لنفسي باستمرار: «هذه هي نينيشا

الكاتبة». كان عليّ أن أعمل على أن أكون في غرفة حيث كل الاهتمام منصبٌ عليّ. لقد كان الأمر يفوق احتمالي، ولكنني سعيدة لأنني فعلت ذلك.

يصعب التعامل مع هذا الخوف من النجاح، خصوصًا أنني أوصل مسيرتي في الكتابة. أشعر كما لو أن لدي شخصيات متعددة. «نينيشا الكاتبة» تريد النجاح. أريد أن أصبح كاتبة مشهورة يقرأ الناس كتبي. و«نينيشا العادية» انطوائية، وأريد فقط الكتابة لأنني أحبها. «نينيشا العادية» خائفة. أخشى أن أنجح، وسينتقد الجميع فني الذي عملت عليه بجد.

هل سيقول الناس إنني لا يجب أن أكون حيث أنا لأنني لست جيدة بما يكفي؟ هل سأخذ مكان شخص ما؟ هل سيرغب الناس في مقابلي وأخذ الصور معي والتحدث إلي؟

هذا الخوف من النجاح قد تحوّر أيضًا إلى شكلٍ من أشكال القلق الاجتماعي. عندما أقوم بالمشاركة في النوادي الشعرية - وهو أمر نادر بسبب مخاوفي -، أحتاج إلى وجود زوجي بجانبني.

أتذكر ذات مرة أنني نظّمتُ ناديًا شعريًا، وبينما كنت ألقى إحدى قصائدي، لاحظتُ هذه المرأة وهي تبكي وتحقق إلى وجهي باهتمام. بدأ عقلي يدور مع العديد من الأسئلة: لماذا تحقق إلى وجهي؟ هل تعتقد أن شعري سيئ؟ هل تريد التحدث معي؟

عندما انتهيت، مشيت إلى مقعدي بالقرب من زوجي. جاءت المرأة وجلست خلفنا. لمست كتفي؛ الأمر الذي جلب الخوف إلى قلبي. استدرت. كانت ما تزال تبكي.

قالت: «لقد جلبت لي كلماتك الكثير من السعادة. أنا أبكي لأنني فقدتُ أُمِّي مؤخرًا، ودَغَّرتني قصيدتك بها». لقد كان يحدث! كان شخص ما يتحدث معي!

كل ما كنت أفكر فيه هو أن هذا سوف يتحول إلى محادثة كاملة. كل ما استطعتُ حشد قواي لقوله هو: «أنا سعيدة لأنك أحببت القصيدة، وأنا آسفة لخسارتك».

مرَّت تلك الليلة صعبة ومبهجة؛ صعبة لأن الكثير من الناس جاؤوا إليّ وأرادوا التحدث ومصافحتي، وكنت خائفة جدًا من الكثير من الأفكار التي تدور في رأسي. مبهجة لأن... يا إلهي! أحبني الناس!

هذه المعركة بين «نينيشا الكاتبة» و«نينيشا العادية» أمر أتعامل معه يوميًا. ليس فقط في سعبي إلى أن أصبح كاتبة، ولكن في جوانب أخرى من حياتي.

أنا مدرسة لغة إنجليزية في النهار. في اجتماعات فريق العمل، أخشى أن أشارك أفكارني لأنني... ماذا لو نجحتُ وأحبَّها بعض الأشخاص؟ هل سيتوقعون مني أن يكون لدي دائمًا أفكار جيدة؟ ماذا لو استاء الآخرون مني أو فكَّروا بي بطريقة تقلل مني بسبب أفكارني؟

ولكنني أشعر بعد ذلك أنني أريد أن أشارك أفكارني لأنني عملت بجد عليها وأشعر أنها تستحق المشاركة.

أعلم أنك تفكر في هذا الآن «كيف نجوت؟» حسنًا، أولًا: كان عليّ أن أعترف بأن ما فعله أبي عندما كنتُ في الثانية عشرة من عمري

لم يكن صحيحًا. ربما كان يظن أنه يفعل الشيء الصحيح، ولكن لم يكن يجب أن يطلب مني قط أن أخفت ضوئي حتى أعطي شخصًا آخر الفرصة أن يلمع. ثانيًا: أحاول القيام بأشياء خارج منطقة راحتني. على سبيل المثال، في اجتماع فريق عملي، كنا نناقش كيفية تحسين وتحفيز الطلاب. عادةً لا أتحدث، ولكنني دفعت نفسي لمشاركة ما أفعله في صفتي، وقد أحبوه.

بالطبع لم يسعني إلا أن أتساءل عما إذا كانوا قد أحبوا ذلك حقًا، أو ما إذا انزعج شخصٌ ما من فكري. ولكنني دفعت هذه الأفكار جانبًا وركزت على ما يمكنني رؤيته وسماعه بالفعل.

أخيرًا: النجاح نسبي. قد لا تكون فكري عن النجاح هي فكرة شخص آخر عنه، ولا بأس بذلك. من خلال تعلم هذه الأشياء، يمكنني الآن متابعة الأشياء التي تخيف «نينيشا العادية»، وهذا من خلال مواجهتي خوفاً من النجاح.

ما لا يعرفه معظم الناس عن الخوف

من النجاح

بقلم: نيك ويفنال

سألني رجل أعمال شاب ذات مرة: «كيف يمكن أن يخاف الناس من النجاح؟ إن هذا أغبى شيء سمعته من قبل. النجاح مدهش!» كانت الطريقة التي صاغ بها عميلي السؤال تتسم بنظرة محدودة بالتأكيد، ولكنني أستطيع أن أفهم السبب. من بين كل الأحوال التي يواجهها الناس في هذه الحياة، قد يبدو الادعاء بالخوف من النجاح غريبًا بعض الشيء، لا سيّما في ثقافةٍ تُبَالِغُ في رسم صورةٍ مثالية للنجاح مثل ثقافتنا.

ومن المفارقات، أنه بعد عدة ساعات في اليوم نفسه، أُجريتُ جلستي الأولى مع رجل كبير السن أوضح أن ما يريد أن نوليه قدرًا من الاهتمام في العلاج هو صراعاته مع الخوف من النجاح.

أخبرني كيف بدأ -بعد تقاعده- مشروعه بتأسيس مؤسسة صغيرة غير ربحية تقدم عملاً تطوعيًا كان متحمسًا له. ولكن

في الآونة الأخيرة، حققت مؤسسته المتواضعة وميضًا من النجاح بين عشية وضحاها. وكان يشعر بقلقٍ شديدٍ بشأن هذا «النجاح» الحديث.

نظرًا إلى المحادثة التي أجريتها قبل ساعات قليلة مع عميلي من رواد الأعمال الشباب، شعرتُ بالفضول بشكل خاص لمعرفة المزيد حول كيف يبدو شكل الخوف من النجاح حقًا، ومن أين ينشأ، وما هو تأثيره.

ما تعلمته كان رائعًا.

من أين ينشأ الخوف من النجاح؟

بينما ينمو الكثير منا في بيئةٍ تُقابل فيها نجاحاتنا بالحماس والثناء والتشجيع من الناس حولنا، فإن هذه ليست هي الحال بالنسبة إلى الجميع.

في لقائنا الأول، أوضح عميلي العجوز الذي يدير المؤسسة غير الربحية كيف تميّزت طفولته بعلاقةٍ مضطربة ومتعسفة في كثير من الأحيان مع والده.

روى كيف أن والده -بسبب مخاوفه من عدم تخرجه من المدرسة الثانوية- كان يسخر منه في كثير من الأحيان كلما تحدث عن نجاحه في المدرسة. وإن كان والده سَكِيرًا حينها، يتجاوز الأمر السخرية بكثير، ويصل إلى الإساءة اللفظية، وحتى الجسدية في بعض الأحيان.

مما لا يثير الدهشة، تعلم عميلي التزام الصمت بشأن نجاحاته الأكاديمية. حتى عندما كان بالغًا. أخبرني كيف أن عاداته في «إبقاء رأسه منخفضًا» قادتته إلى اختيار مهن ووظائف لم تكن حقًا ما يريده، ولكنها كانت «آمنة» و«غير لافتة للنظر».

بعد تقاعده، افترض أن مؤسسته غير الربحية الصغيرة ستكون ببساطة وسيلة هادئة بالنسبة إليه لرد الجميل والتطوع من أجل قضية يشعر بشغف تجاهها. ولكن بعد سنوات قليلة من بدء المشروع، كتبت صحيفة كبرى قصة عن عميلي وعن المؤسسة غير الربحية التي جذبت الكثير من الاهتمام الإيجابي، وحتى بعض المنح المالية الكبيرة.

تَزَامُنًا مع هذا النجاح المفاجئ، بدأ عميلي في التعرض لنوبات زعر شديدة بشكل يومي تقريبًا، ولا يبدو أنه يمكنه التوقف عن القلق. لقد جاء إليّ مُسْتَعْرِقًا في القلق، وكان متأكدًا بنسبة 99% أن الحلّ هو التخلي عن مؤسسته غير الربحية.

عندما سألته عما يُقْلِقُه تحديدًا، واجه صعوبة في توضيح ذلك. ولكنه طرح بعض الأمثلة:

- كان يكره فكرة الاضطرار إلى الذهاب إلى عشاء فاخر للجهات المانحة، واللقاء والترحيب بالآخرين، حيث سيكون مركز الاهتمام.
- كان يخشى أن يقضي كل وقته في الرد على رسائل البريد الإلكتروني من المراسلين والمتعاونين بدلًا من مجرد القيام بالعمل الذي يحبه.

• كان قلقًا من أنه لن يكون قادرًا على الارتقاء إلى مستوى التوقعات المرتفعة في السماء، التي بدت وكأنها تشيّد الأبراج أمامه.

• وأوضح أن الشيء الوحيد الذي يمنعه من الابتعاد عن كل شيء الآن هو قلقه من أن يُخَيَّبَ آمال الناس فيه، فيعتقدوا أنه غير مُلتزمٍ حقًا بالمشروع.

مهما كانت تصوراتي السابقة عن ذلك، فبعد بضع جلسات فقط مع عميلي وخوفه من النجاح، اتضح لي بشكل مؤلم مدى حقيقة الأمر.

ما لا يعرفه معظم الناس عن الخوف من النجاح:

منذ ذلك الوقت، عملت مع العديد من العملاء الآخرين الذين قدموا جميعًا تجارب مماثلة تتعلق بالخوف من النجاح.

فيما يلي بعض الأشياء التي تعلمتها على طول الطريق حول الشكل الحقيقي للخوف من النجاح:

• عادة لا يعني الخوف من النجاح خوفًا فعليًا من النجاح.

يخشى الناس نتائج وعواقب كسب الكثير من المال - على سبيل المثال - وليس المال نفسه.

• غالبًا ما يُكتسب الخوف من النجاح بالتعلّم في سنٍّ مبكرة.

تمامًا كما يتعلم الجرذ عدم لمس الزر الأحمر بعد أن يتبعه حدوث صدمات كهربائية عدة مرات، يمكن للناس أن يتعلموا تجنب النجاح إذا تبعه في وقت ما شيء مؤلم.

• يستمر الخوف من النجاح (ويزداد الأمر سوءًا) عن طريق التجنب.

بغض النظر عما يؤدي إلى الخوف من النجاح في البداية، ينتهي الأمر بمعظم الناس إلى التصرف عن غير قصد بطريقة تعزز وتقوي هذا الخوف. تولّى عميلي -على سبيل المثال- وظائف سمحت له بتجنب علامات النجاح الواضحة والصريحة. لسوء الحظ، قد حرّمه هذا من فرصة معرفة أن النجاح لا يؤدي دائمًا إلى حدوث أشياء سيئة.

• الخوف من النجاح مؤلم.

الأشخاص الذين عملت معهم لم يكونوا شكّائين بكّائين متعطشين للانتباه. في الحقيقة، كانوا بعيدين كل البعد عن ذلك. كانوا يعانون مستويات عالية للغاية من القلق، وفي كثير من الأحيان يقضون معظم حياتهم قلقين، على الرغم من أنهم كانوا -بكل المقاييس- مجتهدين للغاية، وأشخاصًا يتمتعون بالذكاء والضمير.

• الخوف من النجاح مُحرج.

يشعر معظم الأشخاص الذين يخشون النجاح بالحرَج من خوفهم. بسبب أشخاص مثلي، ومثل عميلي رائد الأعمال الشاب، اللذين كانت مواقفهما ساذجة إلى حد كبير تجاه الخوف من النجاح، فإن الأشخاص الذين يعانون منه يعانون وحدهم إلى حد كبير.

سواء كنت تعاني الخوف من النجاح، أو تعرف شخصًا يعاني، فمن المهم أن تفهم ما يعنيه ذلك حقًا ومدى صعوبة ذلك.

ماذا تفعل إذا كنت تعاني الخوف من النجاح؟

فيما يلي بعض التوصيات لبدء التغلب على خوفك من النجاح. إنها تعتمد على خبرتي استشارياً نفسياً متخصصاً في القلق، بالإضافة إلى خبرتي في العمل مع العملاء الذين يعانون الخوف من النجاح.

1. تحقق من صحة خوفك من النجاح من خلال فهم مصدره.

يشعر معظم الأشخاص الذين يعانون الخوف من النجاح بالكثير من الخجل والإحراج حيال ذلك. هذا يجعل من الصعب عليهم التحدث عنه، أو طلب المساعدة، أو حتى البدء في النظر إليه بوضوح بأنفسهم.

ولكن كونك واضحاً بشأن معاناتك هي الخطوة الأولى للعمل من أجل التغلب عليها. وغالباً ما تكون أفضل طريقة لاستدعاء الشجاعة للقيام بذلك هي التحقق من الألم والاعتراف به أولاً جزئياً من خلال محاولة فهم أصوله.

إذا تمكنت من تحديد سبب تطور خوفك من النجاح في المقام الأول والاعتراف بأنه ربما كانت هناك أسباب لحدوث ذلك، أمكننا تقليل شعور الحرج المحيط به، والبدء في الواقع في العمل للتغيير. أوصي بتسجيل اليوميات كمكان جيد لبدء التحقق من مخاوفك من النجاح:

- ما عليك سوى جدولة 20 أو 30 دقيقة عندما يكون لديك بعض الوقت، واستخدم ورقة مسودة وابدأ في كتابة كل ما يخطر ببالك عندما تفكر في خوفك من النجاح.

- حاول أن تتذكر ذكرياتك أو تجاربك الأولى معه. كيف كان يبدو؟ من كان المتسبب؟ كيف تتذكر الشعور؟
- يمكنك الاحتفاظ بهذه الملاحظات إذا أردت، ولكنها ليست ضرورية.
- حاول جدولة موعد للقيام بذلك عدة مرات على مدار أسبوع أو أسبوعين.

إذا قمتَ تدريجياً بإنشاء روتين بسيط من التفكير –والكتابة– حول خوفك من النجاح، أعتقد أنك ستدهش من مقدار ما يمكنك تعلمه عنه. ونتيجة لذلك، تعلم أن تكون أكثر تعاطفاً مع نفسك حيال ذلك.

2. تتبع استراتيجياتك في التجنب المتعلقة بالخوف من النجاح.

في حين أن الكشف عن أصل خوفك من النجاح يمكن أن يساعدك على أن تكون أكثر تعاطفاً مع نفسك حيال ذلك، فإن مصدر الخوف غالباً ما يكون له علاقة قليلة أو لا علاقة له بأسباب استمراره، وأفضل طريقة للقضاء عليه.

تستمر جميع مخاوفنا غير المنطقية وتقوى من خلال استراتيجيات التجنب. بينما نشعر بالارتياح على المدى القصير لتجنب الأشياء التي تخيفنا، فإننا على المدى الطويل نعلم أدمغتنا أن تخاف من شيء خطير حقاً. هذه هي الطريقة التي تعمل بها كل المخاوف، والخوف من النجاح لا يختلف.

تتمثل الخطوة العملية الأولى للتخلص من خوفك من النجاح في تحديد جميع الطرق التي تقوم من خلالها –عن غير قصد– بتعليم

عقلك البقاء خائفًا. للقيام بذلك، يجب أن تبدأ في الانتباه إلى جميع الطرق؛ الكبيرة أو الصغيرة، العقلية أو الجسدية التي تتجنب بها خوفك من النجاح.

فيما يلي بعض الأمثلة حول استراتيجيات التجنب المتعلقة بالخوف من النجاح:

○ إن كُنْتَ تخشى النجاح في العمل، فإنك قد تميل إلى تجنب أخذ مشاريع أو فرص كبيرة.

○ قد تميل أيضًا إلى الابتعاد عن الثناء أو المديح. إما أن تتجنب مثل هذه المواقف تمامًا، وإما أن تحاول بسرعة إعادة تحويل مسار المحادثة إلى الشخص الآخر.

○ قد تمارس التخريب الذاتي بشكلٍ شبه واعٍ حتى لا تحصل على ترقية، على سبيل المثال بالحضور متأخرًا، أو إنتاج عمل قذر.

○ قد تختار التسكع مع أشخاص تعرف أنهم لن يدفعوك إلى القيام بعمل أفضل أو تحسين.

على أي حال، من المهم البدء في البحث عن استراتيجيات التجنب هذه وتتبعها أو مطاردتها. أوصي بالاحتفاظ بملف ملاحظات في هاتفك وإدراج أي موقف بإيجاز كانت فيه فكرة النجاح مخيفة والاستراتيجية التي استخدمتها لتجنبها أو تقليلها.

3. واجه مخاوفك من النجاح (بالطريقة الذكية).

بمجرد أن تبدأ في تحديد الطرق العديدة التي يمكنك من خلالها تجنب المواقف المتعلقة بالنجاح -وبالتالي تقوية خوفك-، فإن

الخطوة الأخيرة هي البدء في التعامل مع هذه المواقف بدلاً من تجنبها.

ولكن مجرد مواجهة مخاوفك نادراً ما تكون أفضل طريقة للقيام بذلك. لكي تنجح في تغيير طريقة تفكير عقلك حول النجاح على المدى الطويل، عليك أن تثبت له من خلال سلوكياتك أنك لست خائفاً منه. هذا يعني أن تلعب لعبة طويلة؛ أن تبدأ صغيراً وتحقق انتصارات صغيرة، وتكتسب جرعات من الثقة بنفسك.

إليك كيفية البدء:

- بناءً على قائمة استراتيجياتك في التجنب، اختر واحدة صغيرة نسبياً، شيئاً سيكون غير مريح، ولكنه ممكن إذا اخترت الاقتراب منه بدلاً من تجنبه. على سبيل المثال، في المرة التالية التي يمدحك فيها شخص ما، قل ببساطة: «شكراً» بدلاً من تغيير مسار المحادثة.
- في كل مرة تقوم فيها بذلك، لاحظ مقدار القلق / الخوف الذي تشعر به (مقياس 1 - 10 عادة ما يكون جيداً).
- تدرب على التعامل مع هذا الخوف الصغير عدة مرات قدر الإمكان، مع ملاحظة مستوى القلق / الانزعاج في كل مرة.
- في النهاية، ستلاحظ أن مستوى قلقك / عدم راحتك بدأ في الانخفاض قليلاً. هذا هو عقلك يتعلم ألا يخاف كثيراً. بمجرد حدوث ذلك، عد إلى قائمتك واختر مهمة أكثر صعوبة قليلاً وكرر العملية.

○ كرر هذه العملية تدريجياً حتى تتمكن من الاقتراب
والتعامل مع المواقف المخيفة الأكبر المرتبطة بالنجاح
بدلاً من تجنبها.

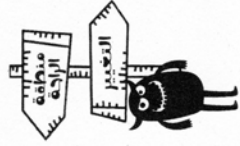
لا توجد طرق مختصرة لإعادة تدريب الدماغ. إن كُنْتَ تعاني
الخوف من النجاح، فمن المحتمل أنك قضيت سنوات - إن لم يكن
عقوداً- تدرب عقلك على الخوف منه. سيستغرق الأمر بعض الوقت
لإعادة تدريبه لتكون واثقاً من أن النجاح لا يعني بالضرورة الألم.

4. احصل على مساعدة متخصصة من مُعالِج معرفي سلوكي.

في حين أنه من الجيد محاولة فهم خوفك من النجاح واتخاذ
خطوات للتعامل معه بنفسك، فإذا كان يسبب مشكلة كبيرة في
حياتك (العمل والعلاقات والرضا، وما إلى ذلك)، فإن العثور على
اختصاصي مؤهل هو السبيل إلى الانطلاق.

يمكن للمعالج المعرفي السلوكي الجيد والمتخصص في القلق
أن يساعدك على الفهم والتغلب على الخوف من النجاح في الوقت
المناسب وبطريقة فعالة.

الفصل الثالث
الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون الخوف
من التغيير



الفصل الثالث

الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون الخوف
من التغيير



«ماذا لو أخبرتك أن بعد عشر سنواتٍ
من الآن ستظلُّ حياتك كما هي بالضبط؟
أشكُّ في أن يجعلك هذا سعيدًا. فلماذا تخاف
من التغيير إذن؟»

- كارين سلمانسون

أين تكمن صعوبة التغيير؟

بقلم: د. سامانثا رودمان

الخوف من التغيير هو أحد أكثر المخاوف شيوعًا التي يواجهها الناس.

التغيير صعب على الجميع. هناك القليل من الناس الذين لا يشعرون بالقلق إلى حد ما من احتمالية تسبب التغيير في حدوث اضطراب كبير في حياتهم. تأتي المشكلة عندما يشلُّ الخوف من التغيير الأشخاص في المواقف غير الصحية أو غير المرضية، أو عندما لا يقتصر خوفهم من التغيير على تغييرات مهمة، ولكنه يمتد ويشمل تغييرات يومية بسيطة نسبيًا في الروتين.

• أمثلة على الخوف من التغيير:

من الأمثلة الشائعة على الخوف من التغيير، عندما يبقى الشخص في علاقة عاطفية غير مرضية لأنه يخشى أن يصبح عازبًا، أو يخشى الجهد والمخاطرة التي تنطوي عليها محاولة العثور على شريك جديد أو مختلف. غالبًا ما يستمر الناس في علاقات سامة،

حتى إنهم يتزوجون من شخص يشعرون بالتناقض تجاهه لمجرد خوفهم الشديد من احتمالية الانفصال. في كثير من الأحيان، تنتهي هذه الزيجات بالطلاق عندما يفقد أحد الزوجين أو كلاهما القدرة على التحمل أخيرًا. ولكن الطلاق صعب جدًا لجميع المعنيين، وليس أقلهم الأطفال.

من الأمثلة الأخرى التي تُلَاحَظُ بشكل متكرر للخوف من التغيير هو الشخص الذي يبقى في وظيفة مملة أو مهنة ليس لديه أدنى شغف بها لمجرد أنه لا يستطيع إيجاد طريقة لفهم أو قبول الشروع في مسار وظيفي جديد ومختلف تمامًا. يعد العد التنازلي لأشهر التقاعد - خصوصًا إذا بدأ هذا في الثلاثينيات أو الأربعينيات من العمر - إهدارًا كبيرًا للحياة، ومع ذلك، فإن الكثير من الناس يقنعون أنفسهم بأنه أفضل من المخاطرة بالبدء في اتجاه جديد.

المثال الذي قد يكون له صدى في حياة العديد من الأشخاص هو الخوف من تغيير شيء ما في هويتك. حتى لو كان هذا تغييرًا «صغيرًا» مثل الحصول على -أو إزالة- وشم، أو التوقف عن اللهو كثيرًا، أو تعلم الطهو. يشعر الكثير من الناس بالشلل من خلال تغيير شيء يعتبره الآخرون مفتاحًا لهويتهم. هكذا ينتهي بك الأمر وكأنك لست صادقًا مع نفسك، وهو شعور غير مريح للغاية.

• جذور الخوف المرتبط بالتغيير:

غالبًا ما يرتبط الخوف من التغيير بنظرة سلبية إلى العالم، وهو مرتبط في كثير من الأحيان بالميل إلى القلق (وبالطبع، غالبًا ما يرتبط هذان المتغيران بعضهما ببعض). الأشخاص الذين نشؤوا

في منزل سلبي للغاية - حيث يعتقد الآباء أن الحياة مُرهقة - غالبًا ما يُظهرون خوفًا من التغيير بالغبين.

لقد تعرضوا لفكرة أن الحياة ليست رائعة، بغض النظر عن المسار الذي تختاره. لذلك تسعى إلى التمسك بالقيم والمعتقدات والمعايير التي اخترت العيش بها فحسب. يمكن لطريقة التفكير الساخرة هذه أن تتغلغل وتسمم كل شيء في الحياة، وتجعل الناس مُنهكين وسلبيين حتى وهم شباب بالغون.

غالبًا ما ينقل الآباء القلقون نظرة إلى العالم بأن الحياة ملائمة بالخطر والمخاطر، وأفضل مسار هو التمسك بما هو آمن ومعروف. في كثير من الأحيان، يمكن للوالدين اللذين عانوا من الصدمة أو الفقر المدقع أو التربية المسيئة أن يعلموا أطفالهما ضمنيًا أن الحياة خطيرة ولا يمكن التنبؤ بها.

هذه هي الطريقة التي يمكن للشباب الذين لديهم الكثير من الفرص المثيرة أمامهم بشكل موضوعي أن يظلوا مشلولين بسبب الخوف من تغيير أي شيء، لأن التغيير قد يؤدي إلى شيء غير آمن (على سبيل المثال، قد يؤدي تغيير المهنة إلى فقدان الوظيفة والتشرد، أو قد يؤدي الانفصال عن شخص مهم إلى الموت بمفردك).

• كيف تعيش مع الخوف من التغيير؟

إن كنت تعاني الخوف من التغيير، فلا تسمح له بأن يوقعك في أشراك حياة لا تريدها. بينما قد يبدو التغيير مرعبًا، فإن المأساة الحقيقية تكمن في عيش حياة لا تجلب لك أي متعة.

يمكن أن يكون العلاج مفيدًا للغاية في مساعدتك على فهم ما تحتاج إلى الخوف منه حقًا في الحياة، وما هو مجرد عقبة في طريق عقلك الباطن. تَحَدُّ نفسك لمحاولة التغلب على خوفك من التغيير، وشاهد كيف يمكن أن تصبح حياتك أكثر إشباعًا وإثارة للاهتمام وذات مغزى!

كيف تتغلب على الخوف من التغيير؟

بقلم: جوستافو رازيتي

نخشى التغيير لأننا لا نستطيع توقُّع النتيجة.

ومع ذلك، يمكن أن يكون البقاء دون تغيير أكثر خطورة من التغيير نفسه. سواء كان ذلك في حياتك المهنية أو في علاقة ما، فإنك تخاطر بالتخلف عن الركب إن لم تستمر في التقدم.

المفارقة هي أنه على الرغم من أننا نرفض المجهول، فإننا نمتلك المهارات اللازمة للتغيير والتطور. الخوف هو عاطفة تعترض طريقنا وتشوِّش رؤيتنا إمكانياتنا.

من ناحية، نحن معنادون مقاومة المجهول؛ حيث تُفضِّلُ أدمغتنا نتيجة سلبية يمكن التنبؤ بها على نتيجة غير مؤكدة. ومن ناحية أخرى، فإن عقولنا مرنة وقابلة للتكيف، يمكن تدريبها على الازدهار في التغيير. يعتمد خوفنا من التغيير على القصص الواقعية والمُتَخَيِّلَة كليهما، التي نرويها لأنفسنا. نروي حياتنا كما لو كانت خارجة عن سيطرتنا. ونشعر أننا نلعب دورًا كتبه لنا شخص آخر.

حياتك ليست كتابًا كتبه الآخرون، ابتكر قصتك الخاصة. حقيقة أن معظم النتائج خارجة عن سيطرتك لا تعني أنه لا يمكنك لعب دور أكثر نشاطًا.

إذا كنت تريد نتيجة مختلفة، فابدأ بتغيير عقليتك. أنت لست مجرد شخصية. أنت مؤلف حياتك.

1. المجهول يغذي مخاوفنا.

يحب عقلك أن يكون مسيطرًا. الجوع إلى اليقين هو إحدى وظائف الدماغ الخمس. يُؤلّد عدم اليقين استجابة تنبيه قوية في نظامنا الحوفي؛ لهذا السبب نشعر بالقلق. لهذا السبب نتوقع، فنفضل إنشاء قصة خيالية بدلاً من عدم معرفة ما سيحدث.

2. قبول عدم دوام الحياة يجعلنا نعاني أيضًا.

لدينا صعوبة في المضيّ قُدّمًا. عندما تنتهي وظيفة أو علاقة—أو حتى الصيف—فإننا نتعثّر. نستمر في إعادة صياغة القصص القديمة بدلاً من فتح عقولنا لما هو قادم.

عندما نقبل أن لكل قصة في الحياة نهاية، يمكننا الاسترخاء.

3. خوفنا من الفشل يغذي أيضًا نفورنا من التغيير.

ولكن السعي إلى تحقيق الكمال يمكن أن يكون له تأثير معاكس. عندما نتعرض للضغط، نرتكب المزيد من الأخطاء. أن تصبح مؤلف حياتك يبدأ بإعادة صياغة علاقتك مع عدم اليقين وعدم الدوام وعدم الكمال.

فيما يلي بعض الخطوات التي يمكنك استخدامها:

1. الفصل ليس كتابًا.

لبدء فصل جديد في حياتك، عليك إنهاء واحد أولاً. أحياناً نقاوم نهاية مرحلة معينة من حياتنا؛ فنخلط بين الفصل والكتاب. يمكنك كتابة قصص لا تنتهي في حياتك. اترك مساحة لفصول جديدة وتجاوز القصص السابقة.

الحياة مثل الكتاب. عليك قلب الصفحة لبدء فصل جديد.

2. حبكة قصتك ملأنة بالاختيارات.

عندما تتعامل مع الحياة ككاتب، تبدأ في رؤية الاحتمالات. تتعلم وضع التوقعات جانباً، وتقوم التركيز على ما يمكنك التحكم فيه. تصبح منشئ الحبكة، وليس مجرد متفرج.

حياتك ليست نتاج ظروفك، إنها نتاج اختياراتك.

3. استوعب كونك ناقصًا.

الفقرة الأولى هي الأصعب. يتطلب الأمر شجاعة لعبور خط المجهول. قال همنغواي: «المسودة الأولى لأي شيء سيئة». كان الحائز جائزة نوبل يتتبع تقدمه اليومي على الحائط. لم يكن همنغواي موهوبًا فقط؛ كان ملتزمًا بالكتابة كل يوم.

يمكنك إتقان كتابة قصتك، ولكن يجب أن تكتب المسودة الأولى أولاً.

4. لا يمكنك السيطرة على الآخرين.

تتمتع شخصيات الأفلام الرائعة -مثل الأشخاص الحقيقيين تمامًا- بحياة خاصة بها. يمكن لكاتب السيناريو تحديد أسمائهم

وسطورهم وشخصياتهم. ومع ذلك، بمجرد أن يبدأ الممثلون في لعب شخصياتهم، فإنهم سيقفلون حياتهم الخاصة. إنهم يتبعون غرائزهم، وليس النص.

إذا كنت تريد من الناس أن يقدموا لك أفضل ما لديهم، فأطلق سراحهم.

5. كن مستعدًا للمنعطفات غير المتوقعة.

حتى أفضل المؤلفين يعانون من إحباط الكاتب. إنهم يعرفون أنهم يجب أن يجربوا شيئًا مختلفًا. الأمر نفسه ينطبق عليك. جَرِّبْ، وَغَيِّرْ روتينك، واذهب في نزهة إذا شعرت بأنك عالق. افعل شيئًا خارج منطقة راحتك.

إذا كُنْتَ تريد نتيجة مختلفة، فأضف تَغْيِيرًا غير متوقع في الأحداث.

6. الفشل محطة توقف وليس وجهة.

لن ينجح كل فصل أو حلقة. وهذا جيد. يمكنك دائمًا كتابة واحدة جديدة. جمال الحياة هو أنه يمكنك تصحيحها بالطبع. قال ريتشارد برانسون: «في مجال الأعمال، إذا أدركت أنك اتخذت قرارًا سيئًا، فإنك تغيره». لا تشعر بالإحباط حيال الأشياء التي لم تَسِرْ كما خططت لها. استخدم هذه الطاقة لكتابة الفصل التالي.

القرارات ليست دائمة، مثل الحياة.

7. أطلق سراح مخطوطتك.

نخشى ما هو غير متوقع. ومع ذلك، فإن معظم المفاجآت في الحياة تصبح ذكريات رائعة. لا يمكنك التحكم في حياتك. اكتب

مشهدًا واحدًا في كل مرة، لا تستبق الأحداث. أنقل أفكارك إلى العالم الحقيقي وشاهد ما سيحدث.

لا تقاوم ما هو غير متوقع، استخدمه كرد فعل لتعيش حياة لا تُنسى.

لا تغلق الباب أمام فصول جديدة. عندما نريد حماية أنفسنا من المجهول، نفقد الوعي باللحظة الحالية، ونتوقف عن الاستمتاع بما تعطينا الحياة.

تجنب العيش على نظام الطيار الآلي. كل يوم هو فرصة لكتابة فصل جديد في حياتك. رُفِضَتْ رواية «كاري» لستيفن كينج من قِبَل ثلاثين ناشرًا قبل أن ترى ضوء النهار. لا تستسلم واستمتع بالرحلة.

12 طريقة للخروج من منطقة راحتك يومياً

بقلم: كاثرين نويل

من الأسهل بكثير أن تبقى داخل حدود المكان الذي تشعر فيه بالراحة بدلاً من مواجهة الخوف بالمغامرة خارجه. ولكن بالاختصار على ما تعرفه بالفعل، فإنك على الأرجح تفقد الفرص المهنية، وتجارب الحياة، والتطور الشخصي. هل تريد الخروج من شرنقتك الآمنة ولكن لا تعرف من أين تبدأ؟ الجزء الأصعب هو اتخاذ الخطوة الأولى.

1. خذ الخطوة الأولى.

نظرياً، كل ما عليك فعله هو اتخاذ الخطوة الأولى. سيكون الأمر صعباً. اليوم الأول في صالة الألعاب الرياضية هو الأسوأ. يستغرق السطر الافتتاحي لقصتك وقتاً أطول. ولكن مع اكتساب القوة الدافعة، يصبح الاستمرار أسهل.

2. ضع نفسك في بيئة جديدة.

ابدأ ببعض التغييرات الصغيرة التي لا تمثل أي تهديد حقيقي؛ مثل تناول الطعام في مطعم مختلف في منطقة مختلفة من المدينة، أو حضور معرض فني، أو عرض أسلحة. الفكرة هي أن تضع نفسك في ميادين جديدة، حيث يمكنك التحكم في التفاعل.

3. لا تختَر الخيار الآمن.

في كل مرة تتخذ فيها خيارًا، يكون أحد الخيارات هو الخيار الآمن / المريح، ويكون الآخر هو الخيار المحفوف بالمخاطر / غير المريح. الخيار المحفوف بالمخاطر / غير المريح هو الخيار الذي سيعلمك أكثر ويجعلك تنضج أكثر، لذلك هذا هو الخيار الذي يجب عليك اختياره.

4. اسلك طريقًا مختلفًا إلى المنزل.

إذا كُنْتَ تقود سيارتك أو تسير في طريق مختلف، فإنك سترى أشياء مختلفة. وبطريقة بسيطة، يوسع ذلك من رؤيتك للعالم. هذه مجرد طريقة سهلة للبدء. بعد ذلك يمكنك إجراء تغييرات جذرية في النهاية ستشعر بالراحة عند التفكير خارج الصندوق.

5. خذ قرارًا سريعًا.

لا يجب أن يكون قرارًا مصيريًا. أي شيء؛ بدايةً من اختيار مطعم إلى التسوق. فقط حدد خيارًا غير معتاد بالنسبة إلى روتينك دون الإفراط في التفكير فيه.

إذا كان هذا ما يزال صعبًا، اقلب قطعة نقود معدنية. نعم، أنا جادة! اقلب عملة معدنية على القرار والتزمه. أفعَل ذلك طوال الوقت، وينتهي بي الأمر بالسعادة لأنني فعلتُ ذلك - في الغالب-.
إن التخلص من الحاجة إلى التفكير في قرار ما يعزز بشكل كبير عملية الخروج من مناطق راحتنا. بالإضافة إلى ذلك، فإن القرارات السريعة تغرس شعورًا بالثقة بالنفس. لذا، فقط افعَل ذلك.

6. ضع وجهات النظر الأخرى بعين الاعتبار.

أحط نفسك بأشخاص أذكاء جدًا ومتغرسين قليلًا، ويختلفون معك في العديد من الأشياء. تأكد من مناقشة الأفكار معهم بطريقة متحضرة ومهذبة؛ مما سيجعلك تعيد النظر في معتقداتك.

7. قل نعم أكثر.

قل نعم حتى عندما لا تعتقد أنك جاهز. إذا كنت تعمل، فقل نعم للمشاريع الجديدة، والتعيينات الجديدة، والأدوار الجديدة، حتى لو لم تكن قد فعلت ذلك من قبل؛ فهذا يفتح فُرصًا هائلة في حياتك المهنية. من يدري؟ قد تجد نفسك مستمتعًا بشيء لم تُتَح لك الفرصة لاستكشافه من قبل.

8. تطوِّع.

اجعلها تجربة تعليمية. اختر شيئًا لا تعرفه جيدًا وتشرَّب كل ما يمكنك تشرُّبه مع جعل نفسك مفيدًا أيضًا.

9. افعَل ما تخشاه.

يسير الأمر على هذا النحو: هل هذا يخيفني؟ ثم يجب أن أفعَل ذلك. هكذا تقهر الخوف. لا يختفي أبداً، أنت فقط تتعلم كيف توجه هذه الطاقة.

10. اصنع تحديات لتحفيز نفسك في المناطق التي تريد تحسينها.

حدد بعض التحديات -ومحفزاتها- لنفسك، والمصممة لدفعك خارج منطقة راحتك إلى المناطق التي تريد تطويرها.

• في المرة القادمة التي ترى فيها فتاة جميلة (المحفز)، عليك الذهاب والتحدث معها (التحدي).

• في المرة القادمة التي تذهب فيها لشراء فنجان من القهوة (المحفز)، اطلب خصماً بنسبة 10% (التحدي).

• في المرة القادمة التي تجد نفسك فيها على اتصال بالعين مع شخص غريب (المحفز)، استمر في الاتصال حتى ينظر بعيداً (التحدي).

• في المرة القادمة التي يسألك فيها شخص ما كيف حالك (المحفز)، أجب بأنك مدهش / رائع بدلاً من مجرد «جيد» (التحدي).

11. اسمح للآخرين أن يقرروا نيابة عنك.

تضع زوجتي خطط سفر لكينا. إذا كُنْتُ مسؤولاً عن ذلك بدلاً منها، فلن نذهب إلى أي مكان. لذلك، التقط الأصدقاء الذين هم أكثر مغامرة منك. دعهم يضعوا الخطط، و فقط سرِّ عليها.

12. تذكر أن غدًا يوم جديد.

من المفيد أن تتذكر أن ما لا يقتلك بشكل عام يجعلك أقوى حقًا.
ستنجو، وستتعافى، وستتعلم شيئًا، وستصبح لديك فرصة أفضل
للخروج سالمًا في المرة القادمة.

دروس حول الخوف من التغيير بقلم مارك توين وَتَوَأْمَتِي ذَوَاتِي الْأَعْوَامِ الْعَشْرَةَ

بقلم: تريسي كينيدي

عندما كنت في السادسة عشرة من عمري، قررت مغادرة مسقط رأسي الصغير في مدينة بيفيرتون بولاية أوريغون - حيث عشتُ منذ ولادتي - للذهاب إلى الخارج والدراسة في نيوزيلندا. ليست لدي أي فكرة عن كيفية اتخاذ هذا القرار، أو سبب رغبتني في مغادرة المنزل. ولكن سرعان ما نَمَتَ للفكرة ساقان، وقبل أن أستوعب ذلك، كنت هناك أتمم إجراءات الرحلة في المطار وأعانق بجنون أصدقائي وعائلي ومدرستي الثانوية الحبيبة. سعدتُ إلى الطائفة، وسرت في الممر إلى مقعدي بجانب النافذة، وجلست. وعلى الفور انفجرتُ في البكاء. تصاعد البكاء سريعًا إلى بكاء هيسيري؛ الأمر الذي أثار قلق الرجل المسكين في المقعد المجاور. حاول تهدئتي وطلب من المضيفة كوب ماء.

حاولتُ أن آخذ رشفة، ولكنني كنتُ أبكي بشدة لدرجة أنني كدت أشرق. في ذلك الوقت، اتخذتُ قرارًا مهمًا آخر؛ هربتُ مُغادرة الطائرة، وركضتُ صارخة وراء والديّ المذهولين. رَفَضَا عودتي، وذكّراني أنني قد اتخذتُ قرارًا مُلزمًا بتنفيذه الآن، وأعاداني إلى مقعدي المخصص لمتابعة ذلك القرار.

بعد هذه البداية الدرامية، كانت بقية الرحلة خالية من الأحداث. حسنًا، لاكون صادقة، لا يمكنني تذكر الكثير من بقية رحلتي؛ مجرد مكالمة هاتفية سريعة من هاتفٍ عمومي لإعلام والديّ بأنني وصلتُ إلى هناك بأمان. وبعد ذلك، كانت الذكرى الواضحة التالية لي وأنا أسير نحو صالة الوصول وأنظر إلى ما حولي، على الرغم من عدم تأكّدي مما كنتُ أبحث عنه. ثم رأيت اللافتة: «مرحبًا بك في نيوزيلندا يا تريسي». وها هم أولاء عائلتي الكيوي⁽¹⁾! عائلتي المُضيّفة⁽²⁾، المكونة من: أم، وأب، وأخت، وأخ. أخذوني إلى المنزل، ووضعوا حقائبني في غرفتي الجديدة، ثم أخذوني في جولة سريعة،

(1) في أوائل القرن العشرين، بدأ رسامو الكاريكاتير في استخدام صور طائر الكيوي لتمثيل نيوزيلندا دولةً. خلال الحرب العالمية الأولى، أُشيرَ إلى الجنود النيوزيلنديين باسم «الكيوي»، وعلق اللقب بهم. في النهاية، نُسبَ مصطلح الكيوي إلى جميع النيوزيلنديين، الذين اعتنقوا هذا اللقب بفخر.

(2) يأتي الطلاب إلى نيوزيلندا لتعلم اللغة الإنجليزية والالتحاق بالمدارس الثانوية وتجربة ثقافة الكيوي (ثقافة نيوزيلندا منفتحة ومرحبة بالناس من جميع البلدان والأديان والثقافات، دولة تقدر اللطف والتسامح والصدقة). وترحب العائلات المُضيّفة بتبادل الطلاب بين 15 و18 عامًا من بلد آخر وضمهم إليهم.

والتقيتُ الجيران - وكان أحدهم مدير المدرسة التي كنت سألتحق بها- وأكلنا.

أود أن أبلغ أنه في هذه المرحلة كنت أتساءل عن سبب كل هيستيريا ما قبل المغادرة، ولكن لا، لم أنتهِ من البكاء، وليس تقريبًا حتى. كل ما أتذكره في تلك الأسابيع القليلة الأولى كانت الدموع اللامتناهية، والحنين إلى الوطن. أوه، وتأنيب نفسي لعدم التفكير في الأمر بدقّة، وبجميع عواقبه المُحتمَلة. بالتأكيد لو كنتُ قد فكرت جيدًا كنتُ سأعود إلى المنزل حينها بدلًا من أن أبكي على خط مكالمتي الهاتفية باهظة الثمن التي أجريها مرة في الأسبوع؟

قدم لي والدي المُضيفُ نصيحةً محددة للغاية: «توقفي عن البكاء». القول أسهل من الفعل. في إحدى الأمسيات، مستلقيةً على سريري، أبكي وأحاول فهم كل ذلك، مددتُ يدي للحصول على كتاب اقتباسات صغير من الكتب التي أرسلتها أُمي معي من الواضح لمثل هذه المناسبة! وبالتقليب سريعًا عبر صفحاته، لفت هذا الاقتباس لمارك توين انتباهي:

«بعد عشرين عامًا من الآن، ستُصابُ بخيبة أمل بسبب الأشياء التي لم تفعلها أكثر من تلك التي فعلتها؛ لذا أطلق الحبال، أبحر بعيدًا عن الميناء الآمن، واستغل الرياح التجارية في دفع أشرعتك. استكشف، احلم، واكتشف!»

نَزَعْتُهُ من الكتاب. قفزتُ من السرير ولصقتُهُ على مرآتي. لن أقول إنني أصبحتُ أقلّ حنينًا إلى الوطن بعد قراءته، ولكنني تلقيتُ نداءً أيقظني حول الفرصة التي كنتُ أضيعها من خلال

التركيز على ما تركته ورائي بدلاً من التركيز على ما كان أمامي الآن. عَلِمْتُ أنني في حاجة إلى تقبل هذا التغيير الكبير في حياتي بعد كل شيء، والبدء في البحث عن الإيجابيات فيه. والأهم من ذلك كله؛ التوقف عن الخوف منه.

لقد خدمني هذا الاقتباس جيداً في ذلك الوقت، ومرات عديدة على مر السنين منذ ذلك الحين. لقد لعب دور نقطة مرجعية للعديد من القرارات التي غيرت حياتي؛ المزيد من السفر، والاتجاهات الجديدة في حياتي المهنية، والعلاقات... إلخ.

في أثناء عملي مع العملاء، يظهر الخوف من التغيير باستمرار؛ خوفٌ بسيط، ولكنه عميق، وغالباً ما يشلُّ حركة المِضِيِّ قُدماً في المجهول. حتى عندما يعرف الناس أنهم في حاجة إلى القيام بشيء مختلف، وأن البقاء على حالهم سيأتي بتكلفة شخصية كبيرة، فإن اجتياز حاجز الخوف يبدو وَعِزّاً. حتى عندما يعرف الناس بالضبط ما يريدون القيام به ويعتقدون بالفعل أنه يمكنهم النجاح في القيام بذلك، فإنهم ما يزالون يتراجعون في مواجهة المجهول العظيم.

بالطبع لطالما كان الخوف مدخراً رئيسياً للبشرية. ما كنا هنا الآن لو لم يستجب أسلافنا له باتخاذ الاحتياطات اللازمة للابتعاد عن جميع النمرور العملاقة التي تتجول في الأنحاء. إنه الخوف نفسه الذي ما يزال راسخاً فينا اليوم، والذي يُبقينا على اطلاع على التهديدات من أجل سلامتنا ورفاهيتنا. إن أي إحساس «بتعرضنا للهجوم» سوف يبرز ردود أفعالنا الفطرية في القتال أو الهرب.

التحدي هو تحديد ما نخاف منه بالفعل.

إذا فعلنا ذلك، أمكنا البدء في تشكيل منظور حول ما نواجهه. هل نتحدث عن النمر المُسيِّفة أنيابها؟ أم عدم تحقيق الدخل نفسه في السنة الأولى من تغيير مهنتنا؟ هل نتحدث عن إخبار والدينا بأننا انتهينا من دراسة القانون ونريد فتح مقهى؟ هل نتحدث عن تهديد ليس حقيقياً؟ على سبيل المثال، هل تعتقد أنه لا يمكنك أبداً العمل بدوام جزئي لقضاء المزيد من الوقت في الاهتمام الإبداعي في حين لم تقم حتى بإجراء الحسابات؟ حاصر هذا الخوف واعرف عدوك!

قبل بضعة أسابيع، كنت أتحدث مع ابنتي التوأمتين حول موضوع الخوف من التغيير. قامت إحدهما -على وجه الخصوص- بإجراء تغيير مهم للغاية مؤخراً؛ التوقف عن لعب الجمباز. حتى لو كان القرار في سن مبكرة كالعاشرة، فلقد كرست بالفعل خمس سنوات من العمل البدني والجهد العقلي والتصميم المطلق على المشاركة في رياضة أحببتها. لقد عُرِفَت خلال مرحلة طفولتها بأكملها بـ «كونها لاعبة جمباز». كانت تعلم أن الوقت قد حان للمُضي قُدماً، ولكنها تصارعت مع القرار، والأكثر من ذلك؛ مع فكرة التغيير. قلقت بشأن ما قد يعتقده باقي المجموعة. قلقت بشأن فقدان أختها التوأم التي ستستمر في الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية كل أسبوع دونها. قلقت من أن يكون هذا القرار خاطئاً رغم أنها كانت تعلم أنه القرار الصحيح تماماً. لقد كانت دليلاً حياً على شيء أراه طوال الوقت؛ معرفة أن التغيير مناسب لك في كثير من الأحيان لا تكفي لجعل متابعته أسهل.

دفعني حديثي مع الفتاتين إلى تبادل الأفكار حول اقتباسات تحفيزية من شأنها أن تساعد الناس على مواجهة مخاوفهم والمُضيُّ قُدُماً خلال التغيير.

في وقت لاحق من تلك الليلة، بعد أن وضعتُهما في الفراش، عادت إحداهما ومعها مفكرة كتبت فيها أقوالها الخاصة، وكلها من القلب، وبعيدة عن الاقتباس من جوجل!

بالطبع أنا متحيزة، أحببتها كلها، ولكن ها هي ذي المجموعة المفضلة:

- إذا سَمَحْتَ للخوف بالسيطرة عليك، فإنك ستبقى في المكان نفسه. ولكن إذا سَمَحْتَ للفرص بالدخول إلى حياتك وجازَفتَ، فإنك ستمضي قُدُماً دائماً.
 - التغيير فرصة جديدة لكل ما هو عظيم.
 - عندما تكون خائفاً من تغيير شيء ما في حياتك، تذكر أنه عندما تخوض التحديات وتواجه المخاطر، فسوف تدفعك إلى وجهتك التالية.
 - عندما يسيطر عليك خوفك، يجب أن تخترقه. كن شجاعاً، وتذكر دائماً أنه لا يمكنك السماح للخوف بالسيطرة على التغيير الذي تحتاج إلى إجرائه.
- ونختم بأفضلها على الإطلاق:
- التغيير مثل قطار الملاهي؛ مزيج من المشاعر: الصعود والهبوط، الارتفاعات والانخفاضات. ولكن الرحلة تتوقف دائماً، ويسعدك دائماً أنك فعلت ذلك.

لقد كان من الممكن أن أعمل بمقتضى هذه الحكمة بنسخة
الشابة ذات الأعوام الستة عشر على متن الطائرة المتجهة إلى
نيوزيلندا، ناهيك بالنسخة الأكبر مني! لذلك، في المرة القادمة،
عندما يكون هناك تغيير تحتاج -أو تريد بشدة- إلى أن تقوم به،
تغيير تعرف أنه صحيح، ولكنك ما زلت تصطدم بجدارٍ من الخوف،
اعمل بحكمة مارك توين. أو حكمة توأمَتَيِ البَالِغَتَيْنِ من العمر عشر
سنوات.

كن شجاعًا. أنت تستطيع!

ماذا تنتظر؟ التحسين يبدأ الآن!

بقلم: ريمز ساسون

هل تريد إجراء تغييرات وتحسينات في حياتك؟
إذا كنت تريد، فماذا تنتظر؟ متى ستبدأ في إجراء هذه التغييرات
والتحسينات؟ لماذا ليس الآن؟
هل تخبر نفسك باستمرار أنه إذا كانت الأمور مختلفة كان
سيمكنك فعل هذا وذاك؟
لن يتغير شيء ما لم تبدأ بنفسك التغيير. لا فائدة من الانتظار
بشكل سلبي حتى تتغير حياتك..
إلقاء اللوم على الآخرين وإلقاء اللوم على الظروف لن يجعل
وضعك أفضل.
لا تكفي أحلام اليقظة حول نمط حياة مختلف، أو الحب، أو
عطلة، أو سيارة جديدة، أو منزل جديد.

إن تمنى أن تكون ثرياً، أو بصحة جيدة، أو في حالة حب مع عدم الاعتقاد في الوقت نفسه بأنك ستحقق أيًا من هذه الرغبات، لن يؤدي إلا إلى تفاقم الوضع.

يمكن أن يؤدي هذا إلى الإحباط والتعاسة، لأن التمني لا يأخذك إلى أي مكان. أنت تبقى في المكان نفسه.

ما تشعر به وما تؤمن به في أعماقك أقوى من كل قراراتك ورغباتك وأحلام يقظتك.

يجب أن تعمل على إقناع نفسك بأن هذه الأشياء ممكنة. عندما تقتنع، ستصرف بشكل مختلف، لأنك ستكون تخلصت من شكوكك.

ماذا تنتظر؟ ابدأ اليوم، وليس لاحقاً.

ماذا تنتظر؟ إذا كنت تريد إجراء تغييرات في حياتك، فعليك أن تبدأ في فعل شيء حيالها الآن، وليس في وقت غير محدد من المستقبل.

أنت تغش وتحبط نفسك عندما تماطل، وعندما تتخذ قرارات حمقاء، وعندما تعتقد أنه إذا كانت الظروف مختلفة، كنت ستصبح قادرًا على فعل هذا وذاك.

الآن، هذه اللحظة بالذات هي الوقت المناسب لبدء أي تغيير؛ الأصغر أو الأكبر.

إذا قلت: «سأبدأ غدًا»، فأنت تخدع نفسك، لأنك ستكرر الكلمات نفسها غدًا مرة أخرى. سيكون هناك دائمًا غدًا آخر، لكن لا يوجد تغيير في حياتك.

لا تنتظر. عليك أن تبدأ الآن لتحسين نفسك وحياتك.

من السهل والممتع والمريح أن تحلم بحياة أفضل، أن تقرأ عن الأشخاص الذين أحدثوا تغييرات في حياتهم. ومع ذلك، لن يؤدي هذا إلى أي شيء إذا لم تتخذ أي خطوة.

تحتاج إلى اتخاذ خطوة، والمثابرة في أفعالك من أجل الحصول على النتائج.

لا تنتظر! لتبدأ التغييرات الآن.

يجب أن يبدأ التغيير الآن، وأنت وحدك المسؤول عن هذا التغيير. يجب أن تركز الوقت والجهد، وتضع الخطط، وستبدأ الأمور في التغيير.

هناك دائمًا مقاومة داخلية لا شعورية تجاه التغييرات، حتى لو كنت لا تحب حياتك. يشعر معظم الناس براحة أكبر مع موقف مألوف، حتى لو لم يعجبهم. غريب، أليس كذلك؟

ماذا تنتظر إذن؟ هل ستفعل شيئاً ما في حياتك؟ أم ستقرأ هذا المقال فقط وتنساه وتواصل حياتك؟ إذا فعلت ذلك، فغداً سيكون إلى حد ما مثل اليوم، واليوم الذي يليه أيضاً، وهكذا دواليك.

هل ما زلت تنتظر معجزة ما لتمنحك الوقت والطاقة والحافز لإحداث تغييرات في حياتك؟ لا تنتظر، اجعل المعجزة تحدث الآن من خلال العمل، وليس بالرغبة السلبية.

اجعل اليوم الخطوة الأولى في رحلتك إلى حياة أفضل!

في انتظار الوقت المناسب.

الآن هو الوقت المناسب. إن انتظار وقت أفضل وأنسب لبدء مشروع ما، أو للدراسة، أو البحث عن وظيفة جديدة، أو العمل لتحقيق هدف ما هو إلا ذريعة للمماطلة.

يعني الانتظار أنك تخشى إجراء التغيير. هذا يعني أنك تخشى مغادرة منطقة راحتك والبدء في النضج.

يمكن أن يشير أيضًا إلى عدم احترام الذات، وعدم الإيمان بنفسك وقدراتك.

بغض النظر عن مدى شعورك بعدم الارتياح، ومدى شعورك بالضعف، ومدى ترددك في ترك منطقة الراحة، ابدأ الآن.

يمكنك أن تبدأ صغيرًا، بأفعال لا تحتاج إلى الكثير من الجهد أو التحرك بعيدًا جدًا عن منطقة راحتك. تدريجيًا، ستتمتع بالمزيد من الثقة، والمزيد من احترام الذات، والمزيد من الإيمان بنفسك، وستكون قادرًا على القيام بأشياء أكبر.

حان الآن وقت العمل. حان الآن وقت الاستمتاع بالحياة. لقد حان الوقت لتحسين حياتك. الآن، ليس غدًا.

«قد يكون التغيير مُخيفًا، ولكن هل تعلم ما هو المخيف؟»

السماح للخوف بمنعك من النمو والتطور والتقدم.»

- ماندي هيل

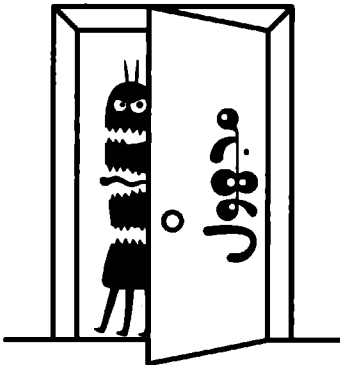
الفصل الرابع

الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون الخوف
من المجهول



الفصل الرابع

الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون الخوف
من المجهول



«إِن أَقْدَمَ وَأَقْوَى الْإِنْفِعَالَاتِ الْبَشَرِيَّةِ هُوَ الْخَوْفُ.
وَإِن أَقْدَمَ وَأَقْوَى أَنْوَاعِ الْخَوْفِ هُوَ الْخَوْفُ
مِنَ الْمَجْهُولِ».

- هوارد فيليبس لافكرافت

الخوف من المجهول منذ فجر البشرية

بقلم: زلار فيكسن

نخشى المجهول لأننا نخاف مما لا نفهمه. إن معرفة شيء ما أو التعرف عليه يمنحنا ميزة لأننا نعرف بالفعل ما يمكن توقعه من الموقف. يعود هذا إلى السمة النفسية التطورية التي تجعل الخوف أحد غرائزنا البدائية والأساسية.

المجهول أوسع بكثير من المعروف. لقد ثبت أن البشر اكتشفوا ما يقرب من 5% فقط من محيطات العالم، وأن بعضًا من أكبر مناطق اليابسة لم تلمس مطلقًا. ما هو المخيف جدًا في هذا؟ نجد هذه الظروف مخيفة للغاية لأنه ليس لدينا أي فكرة عما يكمن في أعماق الخنادق أو في أعالي الجبال. نتيجة لذلك، ليس لدينا أي فكرة عما إذا كان وجودها خطيرًا أو لا. لذلك، من خلال الخوف من المجهول، من المحتمل أن نحمي أنفسنا من الأشياء التي يمكن أن تضر بنا كأشخاص.

منذ فجر البشرية، كانت هذه العقلية سائدة للغاية. عرف رجال الكهوف والحضارات القديمة أين يرسمون حدودهم خوفًا

من التعرض للأذى من مصادر خارجية، أو بعبارة أخرى: الاعتقاد بوجود شيء ما في الخارج هناك. لم يخشوا ما لديهم من معرفة به بالفعل؛ لأنهم استخدموا ذلك لصالحهم، وهو ما سيخلق في المقابل نتيجة لصالحهم. عندما نواجه مواقف حيث تكون النتيجة غير واضحة، فإن ذلك يخلق شعورًا بعدم الارتياح؛ لأن عدم معرفة ما يمكن توقعه يجعلنا أكثر تشككًا في أنفسنا وبيئتنا، وما إذا كنا حقًا آمنين أم لا.

هذا النوع من الخوف فطريّ تمامًا. إنه جزء من تكويننا الجيني، وهو ليس شيئًا سنتمكن من التحكم فيه. ومع ذلك، إذا بدأنا في التساؤل عن كل شيء من حولنا، فإنه يمكننا محاولة التعرف على المجهول. في حين أن هذه قد تكون طريقة خطيرة في التفكير، إلا إنها قد تحدُّ بالتأكيد من قدرتنا الاستيعابية للخوف، وستعلمنا الكثير عن العالم وتجاربنا فيه. ومع ذلك، لن تكون هذه هي الحال دائمًا. في بعض الأحيان، يمكن أن ننجرف في محاولة إثبات المجهول، وقد يكلفنا ذلك حياتنا في النهاية. هذا هو السبب في أنه من الأفضل ترك بعض الأشياء دون تفسير. لا ينبغي إثباتها لأن هناك فرصة أكبر للبقاء إذا قررنا تركها وشأنها.

بشكل عام، هذا هو ما يدور حوله المجهول حقًا. يختلف المجهول من شخص إلى آخر؛ فقد يكون البعض قد اكتسب المزيد من التعرض لبعض المجهول أكثر من الآخرين، مما يحد من عالمهم «المجهول». ولكن المجهول سيظل موجودًا دائمًا، لكل فرد منا، لأن العالم نفسه شاسع وغامض للغاية بحيث لا يمكن لأي شخص فهمه حقًا. ومن الأفضل تركه على هذا النحو.

ماذا يعني لك الخوف من المجهول؟

الخوف من المجهول هو ببساطة الخوف مما لا تعرفه. على سبيل المثال، يخاف الأطفال الصغار من الظلام و«الوحوش تحت السرير» لأنهم لا يعرفون أو لا يرون ما هو موجود هناك؛ لذا فهم يخشون أن يكون هناك شيء ما قد يؤذيهم أو يؤذي الأشخاص الذين يحبونهم. الأمر يشبه عندما تتصل بشخص ما، حتى لو لم يكن هناك سبب خاص، فإن الكثير من الناس يشعرون بالتوتر قليلاً في أثناء الاتصال بشخص ما - بمن فيهم أنا.

أعلم أنها إجابة قصيرة، ولكنني بصراحة لا أعرف كيف أشرحها بشكل أفضل. تذكروا ما قاله أنطوان دو سانت إكزوبيري: «لا يخشى الناس سوى المجهول. ولكن بالنسبة إلى من يواجهه، لم يعد بالنسبة إليه مجهولاً».

- فرانشيسكو ساباتينو

على الرغم من أننا نستخدم هذه العبارة لوصف الخوف مما نعرف أننا لا نعرفه (وبالتالي مما قد نفترض أننا لا نستطيع السيطرة عليه)، أعتقد أن الخوف من المجهول يتعلق -على مستوى أعمق- بالخوف من الحياة.

عندما حملتُ التوكيل الطبي لشخص عزيز عليّ يرقد في المستشفى، أدركتُ في البداية الحاجة إلى التخلي عن «السيطرة»؛ لأن المستندات شملت إصابات مُحتمَلة قد تهدد الحياة. لم يمض وقتٌ طويل قبل أن أدرك أنني أتخلى عن وهم السيطرة، حيث لم يكن لدي أي سيطرة على الإطلاق.

أعتقد أنه الشيء نفسه مع المجهول. كل شيء غير معروف.

«أوه، أنا لستُ خائفاً من الذهاب إلى الحفل في منزل صديقي لأنني أعرف الجميع هناك، ولكنني لن أذهب إلى حفل X بمفردي لأنني لا أعرف أي شخص». نحن نُزَيِّفُ الأمور بوضع المعلوم والمألوف مقابل الأمان على كفتي ميزان متساويتين، بينما نضع المجهول وغير المألوف مقابل الخطر. نكون نصف نائمين عندما نقرب مما نسميه معروفًا، وبالتالي نفشل في ملاحظة مقدار المفاجأة المتاحة لنا في كل لحظة. نحاول تجنب ما نعتبره غير معروف «أوه، مخيف!» وبالتالي نفشل في ملاقاته فرص المعرفة الأعمق للذات والآخرين. قد يكون هناك وحوش! لن نحصل على هبة اللقاء معهم.

عندما نتوقف عن الخوف من المجهول، نتوقف عن الخوف من الحياة.

- صيغ ساندو

هذا النوع من الخوف يمكن أن يشير إلى أشياء كثيرة. يمكن أن يكون الأمر بسيطاً؛ مثل الخوف من مقابلة عائلة خطيبتك أول مرة، وعدم محاولة القفز بالمظلات مطلقاً لأنك لا تعرف ما إذا كانت مظلتك ستفتح، أو رفض الحصول على لقاح لأنك لا تعرف مكوناته، ولا كيف سوف يؤثر عليك. قد يخشى الناس الأشباح أو الوحوش، حتى لو لم يروا واحداً من قبل. حتى الطفل في الليل يخاف من النظر إلى تحت السرير خوفاً من أن يكون هناك وحشٌ تحته. يمكن لخيالنا أن يخلق سيناريوهات غير معروفة نخشاها. لا يذهب بعض الناس في رحلات بحرية أو قوارب في المحيط خوفاً من الكائنات الخطيرة التي قد تكون مختبئة في المياه المظلمة تحتها.

- جيري ألين

الخوف من المجهول - حسب فهمي - هو القلق من كل الأشياء التي لست على علم بها. قال رجل حكيم ذات مرة: «إنه مجرد أحق الذي يقول إنه لا يخاف من أي شيء؛ لأنه لا أحد يعرف كل شيء!»

- كوشال أرورا

الخوف من المجهول هو القلق الذي يتراكم بينما تستعد لفعل شيء لم تره يُفعل من قبل ولم تختبره بنفسك. قد يتضمن عناصر ربما تبدو محفوفة بالمخاطر بالنسبة إليك.

يخشى الأطفال أول يوم لهم في المدرسة. يخشى بعض البالغين وظيفتهم الأولى. غالبًا ما يخشى الأشخاص الذين يحاولون الانضمام إلى فريق احتمالية الفشل.

الخوف من الظلام هو في الواقع خوف من المجهول. يمكن أن يكون ما نتخيلُه في كثير من الأحيان مخيفًا أكثر من الواقع. كل هذه الأمور تتعلق بالمجهول والمعتقدات الخاطئة.

- بوب بيكستيد -

الخوف من المجهول هو مجرد اعتراف بحقيقة أننا إذا كنا لا نعرف بالضبط ما هو الخطر، فإنه يمكننا أن نتخيل أنه أسوأ بكثير مما سيكون عليه. عندما نواجه ضرورة التعامل مع شيء لا نفهمه، فمن المحتمل أن يغمرنا الخوف مما نواجهه.

- جون ستانلي -

نخشى المجهول كطفل يخاف ظلام الليل. يرى الطفل في وضوح النهار ويزول الخوف. يزول خوفنا عندما نعرف المجهول. الجهل يسبب الخوف، والمعرفة تقضي على الخوف.

- كايفاليا دارماناندا -

الخوف أو القلق عند مواجهة المجهول هو سمة تطورية، تطورت على مدى ملايين السنين لدعم بقاء الأفراد، وبالتالي بقاء الأنواع. يساعد الخوف من المجهول المرء على تجنب المخاطر، على الرغم من أن الخوف المفرط والمثبط للحركة -والذي يميل إلى عرقلة الإنتاجية- ليس مفيدًا.

- دان روب

يصعب وصف الخوف من المجهول أحيانًا؛ لأن هذا الخوف ليس أكثر من عقبة ذهنية، فهو في كثير من الأحيان يحد من قدرة الفرد على الأداء على أكمل وجه في مختلف مناحي الحياة. في كل مرة يواجه فيها الفرد موقفًا غير مألوف، يتجلى الخوف ويمنعه من اتخاذ القرارات الصحيحة في الحياة. يختار الفرد -عادة- الهرب من الموقف، وفي هذه العملية يفقد بعض الفرص في الحياة. هناك أوقات يتعين على الفرد فيها الابتعاد عن منطقة راحته لتجربة أشياء أفضل في الحياة. الخوف من المجهول يمنعه من مغادرة منطقة راحته.

تذكروا أن الخوف غريزة بشرية طبيعية. كل واحد منا يخاف تقريبًا من شيء أو آخر. الخوف من المجهول ينبع من أشياء أو مواقف أو ذكريات معينة في الحياة. اسأل نفسك: ما أكثر ما تخشاه؟ وما نوع الموقف الذي تتجنبه كثيرًا في حياتك الروتينية؟ بمجرد أن تتمكن من اكتشاف السبب الجذري للخوف، ستجد أنه من الأسهل مكافحته.

- بالكي بارواه

لماذا نخاف من المجهول؟

بقلم: كريستينا هـ

لقد ظلَّ هذا السؤال يُلحُّ في عالمي بضعة أسابيع.

ما هو الهدف من الخوف من شيء لا يمكننا رؤيته؟

عندما نواجه مفترق طرقٍ أو صراعًا في حياتنا، إما أن نقاتل وإما أن نتجمد أو نهرب. ولكن عادة ما نشعر بالخوف أيضًا، حتى لو لم نعترف بذلك. يرتفع «الأدرينالين» في أجسادنا ونحن نواجه المجهول، ونتعامل معه بأي طريقة نعرفها.

عندما نتخذ قرارات بناءً على نتائج غير معروفة، لا يكون لدينا أي فكرة عمَّا ستكون عليه النتيجة النهائية. بصراحة، أعتقد أن هذا هو المكان الذي تنشأ فيه مشاعر الخوف.

تتسابق عقولنا، حيث نحسب النتائج والسيناريوهات المُحتملة في عقولنا المفترضة. نحاول ونحدد الخطوات المقبلة لتسهيل مسار العمل. إن البشر لديهم حاجة فطرية إلى جعل الحياة أسهل على أنفسهم، بدلًا من أن تكون أكثر صعوبة، ما لم تكن بالطبع متحديةً

لذاتك. ومع ذلك، فإن تحدي ذاتك لا يثير الخوف نفسه مثلما يفعل المجهول. يمكنك تحدي ذاتك في سباق ماراثون؛ فأنت تتدرب، وتتعلم المسار، ويمكنك تصور النتيجة، أما المجهول، فهو يشبه تسلُّق جبل لم تره من قبل، وليس لديك علم بمستوى ارتفاعه وتضاريسه.

هناك دائماً لحظات في حياتنا نُزَوِّدُ فيها بمعلوماتٍ تخلق خياراتٍ نحتاج إلى الاختيار من بينها. هذه الخيارات تمنحنا انفتاحاً على «المجهول».

ولكن، على ماذا نبني هذه الخيارات؟

1. التجربة.

ربما نكون قد سلطنا هذا الطريق من قبل ونفترض أنه سينتهي بالنتيجة نفسها. من المحتمل أن يحدث ذلك، ولكن من المحتمل ألا يحدث كذلك. نحن نرى تجاربنا كنقطة انطلاق لقراراتنا، سواء كانت قابلة للتطبيق أم لا. يبدو الأمر كما لو أننا نعود عبر ذاكرتنا ونبحث عن لحظات مماثلة في الوقت المناسب ونستخدمها كشبكات أمان. «أوه، لقد فعلتُ هذا من قبل. يمكنني أن أفعل ذلك مرة أخرى». نأمل فقط أن يُنظَرَ إلى المجهول على أنه «المألوف».

2. الحساب العقلي.

يحب البعض منا -بمن فيهم أنا- النظر إلى الخيارات والمسارات إلى المجهول مع عوامل الخطر المحسوبة والخيارات الدقيقة. الخيارات الدقيقة هي خطوات صغيرة لتسهيل طريقك إلى المجهول. ربما ترى فرصة لوظيفة جديدة -على سبيل المثال-. أنت تعلم أنه

يمكنك القيام بهذه المهمة، ولكن ليس لديك أدنى فكرة عن كيفية تغييرها لحياتك. الاختيار هو التقدم للوظيفة. الخيارات الدقيقة هي الرد على المكالمات، والبحث حول الوظيفة، والاستعداد للمقابلة. هذه خطوات لجعل الخوف من المجهول أسهل بالنسبة إليك.

3. الحدس.

يمكن أيضًا أن تُتخذ الخيارات ويُتَحَكَّم بها من خلال شعورك الغريزي. إذا لم يكن الأمر على ما يُرام، ولم تتمكن من تَخَيُّل شكل المجهول، فقد تتراجع بسبب الخوف. في بعض الأحيان، قد تستحث خيارات مواجهة المجهول -مثل تغيير البلدان، أو إجراء تغيير كبير في نمط الحياة- صوتًا في رأسك، أو شعورًا غريزيًا بأن شيئًا ما ليس على ما يُرام. هذا هو حدسنا يتحدث إلينا. غالبًا ما نستمع إلى أجهزتنا الحدسية ونتراجع.

4. العادة/ الروتين.

البشر مخلوقات روتينية. نحن نحب الروتين والطقوس والأنظمة. يصبح التغيير أكثر صعوبة كلما تقدمنا في السن؛ لأننا نكبر على الراحة. قد يكون من الصعب للغاية الابتعاد عن العادة أو كسرها. يمكن أن تهدد الخيارات -التي نتخذها- بتغييرها، مما يتسبب في اقتحام المجهول نمط حياتنا.

5. الضغط ونقص السيطرة.

غالبًا ما تُتخذ الخيارات من خلال ضغط الآخرين. هناك أيضًا أوقات تُفرض فيها اختياراتنا علينا ولا نسيطر على أي شيء، لذا،

فنحن في وضع حرج. نحن مُجَبَّرُونَ على القفز في بئر المجهول. إذا شُخِّصَتَ بمرض، أو أُجْبِرْتَ على تغيير الأدوار في عملك، إما أن تُحَدِّدَ الخيارات لك، وإما أن يصبح لديك أحد الخيارين: أن تقبل، أو لا تقبل. عند النظر إلى أيٍّ من الخيارين من الضغط القسري، يمكن أن يؤدي كلاهما إلى مناطق مجهولة.

6. عندما يقرر الآخرون.

إنه لأمرٌ مدمر أن نفقد السيطرة على اتخاذ قرار السير في منطقة مجهولة. زوجك يتركك، أو تُسَرَّخُ من وظيفتك. لقد دُفِعْتَ إلى عالمٍ مجهول، ولم تقم قط باختيار القيام بذلك. إن انعدام السيطرة أمرٌ مخيف أكثر من المجهول.

إذن كيف تتعامل مع الأمر؟

عندما تُمنَحَ الفرص، أو تُجَبَّرَ على إجراء تغييرات، كيف تواجه المجهول؟ هل يمكنك الاستعداد ذهنيًا ومواجهة التغيير أولاً وتَقَبُّلَ التغيير؟ أم إنك تتراجع وتتخذ نهجًا عقليًا محسوبًا قبل أن تسير إلى هاوية لم تستكشفها من قبل؟

التغيير أمرٌ لا مفر منه في الحياة. هناك تقلبات، بحلوها ومُرَّها، وقرارات يومية. سواء كانت تجربة مطعمٍ جديد لم تزره من قبل، أو تغيير وظيفتك، أو ترك علاقة مُرَوِّعة، أو مغادرة البلد، فهناك مَجَاهِيلٌ مستمرة.

يمكننا جميعًا أن نستيقظ ذات صباح ومصائرنا مُحدَّدة لنا تدفعنا لاقتحام عوالم مجهولة.

الجانب الإيجابي من المجهول:

على الجانب الإيجابي، يُعدُّ المجهول مغامرة؛ فهو يمنحنا فرصة للنمو والتغيير، ويسمح لنا برؤية الحياة من خلال عدسات جديدة ووجهات نظر جديدة.

قد يكون من المرعب أن تواجه تحديًا في الاختيارات، ولكن يمكننا تقبُّلها باعتبارها ممارسات تتحدى الذات. يمكننا التغلب على العقبات التي تخيفنا، وستساعدنا على الشعور بالتمكين والنجاح.

يمكننا أن ننظر إلى التغييرات والمجهول كأبواب جديدة وعوالم جديدة للدخول إليها، وطرق جديدة للازدهار. بالوقوف عند مفترق طرق أمامك ثلاثة طرق للاختيار من بينها، هل ستأخذ الأكثر أمانًا؟ أم أقصرها؟ أم أكثرها رياحًا؟ لو كنتُ مكانك، فإنني سأبحث دائمًا عن الطريق الذي يمنحني إثارة ومتعة أكثر بدلًا من الأسهل.

الجانب السلبي من المجهول:

الخوف.

الخوف المدمر.

إنه يسلبنا القدرة على تحمل النمو والتغيير. إنه يمتص فرصنا في التقدم إلى الأمام، أو في بعض الحالات إلى الخلف. إنه ينزع فرصنا في التجارب الجديدة وأساليب الحياة الجديدة.

ربما يخيفنا الأشخاص الذين يشكلون جزءًا من التغيير. ربما نشعر أننا غير جديرين بالتكثيف. يمكننا أن نقول لأنفسنا إننا لسنا مستعدين. ربما نسمح للآخرين بإثنائنا عن اتخاذ خطوات جديدة.

يخلق القلق جدارًا بينك وبين المجهول. تخشى الفشل وتخشى التكيف. تقلق من أن يُجَرِّدَ عالمك من مناطق راحتك، وتتجمد، ولا تعرف الاتجاه الأكثر أمانًا. إن قدرتك على الحساب أو اتخاذ القرارات الصغيرة ضعيفة، فتتجنب تحمل المسؤولية عن اتخاذ القرارات. إنه أمر شاق، ومُرهِق، ومخيف مثل الجحيم.

ملته

t.me/soramnqraa

ما تعلمته خلال حياتي:

تعلمتُ -على مدار ما يقرب من خمسين عامًا من عمري- أن المجهول مخيف، مثل قطار الملاهي، أو مثل القفز من طائرة. ليس لديك أي فكرة عما سيحدث، ولكنك على استعداد لخوضه، دون الحاجة إلى حسابٍ مُبالغ فيه. بمجرد أن تفعل ذلك، تتركه خلفك. وستكون على الأرجح واحدة من أكثر اللحظات جنونًا في حياتك. لقد تعلمتُ قاعدة 10 و10 و10 منذ وقتٍ طويل، وهي تساعدني في مواجهة اللحظات التي لا أستطيع فيها العثور على اتجاه. تساعدني في التفكير في المجهول.

كمثال: لقد غيرتُ مساري المهني منذ 6 سنوات. جزءٌ من هذا التغيير كان الانتقال من منزلي، والعثور على منزل مؤقت مُستأجر، والعمل في مدينة لا أعرف فيها أحدًا. كان الأمر مخيفًا ومُرعبًا، ولم أستطع أن أرى إلى أين سيذهب مستقبلي. لم أقم مطلقًا بعمل مثل هذا في حياتي، ولم أقد سيارتي في مدينة كبيرة. كنت أيضًا أنتقل للعيش مع رفيق في الغرفة لم أقابله مطلقًا.

بينما كنت أقود سيارتي إلى هناك، أخذ عقلي يتأرجح. الكثير من العواطف والتجارب والاختيارات والتحديات كانت تبني سُحبًا قُمعيّةً بداخلي. في أثناء قيادتي السيارة مدة خمس ساعات من منزلي، أخذتُ نفسًا عميقًا:

في غضون 10 دقائق، سأقطع مسافة 15 إلى 20 كيلومترًا أخرى.

في غضون 10 أيام، سأكون في وظيفتي الجديدة. سأكون قد استقررتُ في الغالب.

في غضون 10 سنوات، سأكون موظفًا كبيرًا مع معاش تقاعد تراكمي.

بالطبع لم أكن أعرف، ولم أستطع رؤية كيف سيبدو روتيني اليومي، ولكن بدلًا من الخوف منه، احتضنته. قدت سيارتي إلى المجهول بكل معنى الكلمة، ولم أنظر إلى الوراء قط.

التغيير ليس دائمًا سيئًا. يمكن أن تكون الأشياء المجهولة مسكرة ومثيرة. الحياة عبارة عن دورة خيارات مستمرة تضعنا في أماكن لم نذهب إليها من قبل. يمكن أن يكون المجهول صعبًا وممتعًا ومثيرًا. إنك تظلم نفسك من خلال السماح للمجهول والشكوك بأن تشل حركتك.

لديك الخيار. اقتحم المجهول وتجربًا، أو قف في الخلف ودع العالم يتغير من حولك، بينما تسأل نفسك مرارًا وتكرارًا: «ماذا لو؟»

سبع استراتيجيات للتغلب على خوفك من

المجهول

بقلم: كاثرين ساندفورد

يصعب وصف الخوف من المجهول؛ لأن كل المشاعر والأفكار حول هذا الخوف موجودة في رؤوسنا. هذه المشاعر والأفكار السلبية تخلق عقبات عقلية. هذه العقبات العقلية هي التي تؤثر على الطريقة التي نعيش بها حياتنا. وإذا تركناها، فإنها يمكن أن يصبح لها تأثير ضار يعرقلنا ويمنعنا من عيش حياتنا على أكمل وجه.

عندما نختار العيش مع خوفنا من المجهول، فإن الخيارات والقرارات التي نتخذها لا نخدمنا جيدًا. أي قرار نتخذه بناءً على هذا الخوف لن يكون قرارًا يدفعنا إلى الأمام في الحياة.

«تعلمت أن الشجاعة لم تكن غياب الخوف، بل الانتصار عليه. الرجل الشجاع ليس هو الذي لا يشعر بالخوف، بل هو الذي ينتصر على هذا الخوف».

- نيلسون مانديلا

إن عيش حياتك بأقصى إمكاناتك لا يمكن تحقيقه إلا عندما تواجه خوفك من المجهول وجهًا لوجه. ولكن هذا ليس بالأمر السهل القيام به. الأمر أكثر تعقيدًا قليلًا من مجرد اختيار تجاهل خوفك من المجهول. لتكون قادرًا على التغلب على خوفك من المجهول، عليك أن تلتزم بإجراء التغييرات داخل نفسك، وهذا هو المكان الذي يصبح فيه صعبًا.

هناك العديد من طبقات المشاعر المرتبطة بخوفك من المجهول، والتغلب على هذا الخوف يتطلب منك أن تحفر بعمق لتجد الشجاعة لتقتحم المجهول فعليًا. ليس هذا ما يحبه خوفك من المجهول. كل تلك المعتقدات المقيدة العميقة الجذور سوف تقاوم وتقاوم لأن أفعالك سوف تتحداها وتشكك في وجودها.

هناك شكل متطرف من الخوف من المجهول وهو رهاب يسمى «زينوفوبيا»، وهو الخوف من الغرباء المجهولين، أو الأجانب غير المألوفين. يميل الأشخاص الذين يعانون هذا الرهاب إلى الخوف أو الكراهية تجاه الأجانب أو الأشخاص من ثقافات مختلفة. لديهم أيضًا خوف من الأشخاص المختلفين ثقافيًا عنهم. يمكن أن يكون سلوكهم متطرفًا وعنيفًا. تتكون منظمات «كو كلوكس كلان» من أشخاص يعانون رهاب الأجانب. منذ إلغاء الرق وحتى اليوم، ارتكبوا جرائم كراهية عنيفة.

نحن لا نعاني رهاب الأجانب. نحن لا نرتكب جرائم عنف تجاه الآخرين بسبب خوفنا. ولكننا نترك خوفنا من المجهول يسيطر على حياتنا. إذا استمعنا إلى خوفنا من المجهول، فإننا نختر أن نعيش حياتنا في مناطق راحتنا بدلًا من اغتنام الفرصة لأخذ خطوة

والخروج إلى المجهول. عندما تخطو إلى المجهول، تبدأ حقاً في عيش حياتك على أكمل وجه.

كيف تتغلب على خوفك من المجهول؟

التغلب على خوفك من المجهول رحلة شخصية لا تنتهي أبداً. ومع ذلك، إذا كنت تعيش حياة يتحكم فيها خوفك من المجهول وتريد التحرر، فأليك سبع استراتيجيات ستساعدك في رحلتك الشخصية للتغيير. حيث ستعيش الحياة على أكمل وجه ولن يعود خوفك من المجهول للسيطرة عليك.

1. افهم خوفك.

«الخوف من المجهول. إنهم يخافون من الأفكار الجديدة. إنهم مُحمّلون بالأحكام السابقة، التي لا تستند إلى أي شيء في الواقع، لكن تستند إلى: إذا كان هناك شيء جديد، فأنا أرفضه على الفور لأنه يخيفني. ما يفعلونه عوضاً عن ذلك هو مجرد البقاء مع المألوف. هل تعرف أن -بالنسبة إلي- أجمل الأشياء في كل الكون هي الأكثر غموضاً.»

- واين داير

الخوف ليس فريداً بالنسبة إليك. الخوف جزء من حمضنا النووي البشري، ولذا ليس من الغريب أن تشعر بالخوف عندما تخطو نحو المجهول. عقولنا مُجبرة على تفضيل النتائج السلبية على النتائج غير المؤكدة. لا تحب عقولنا الخروج إلى المجهول، أو العيش في عالم متغير.

ومع ذلك، كما يقول واين داير في اقتباسه أعلاه: خوفنا من المعلوم لا يقوم على الواقع. إن خوفنا من المجهول هو مجرد كومة كاملة من المعتقدات ذاتية التحديد بناءً على ما نعتقد أنه قد يحدث، وليس على واقعنا.

اقبل أن لديك أفكارًا مخيفة، لكن لا تدع هذه الأفكار المخيفة تشل حياتك.

2. ابحث عن سبب خوفك.

خوفنا من المجهول جزء من حمضنا النووي وجزء أساسي من بقائنا. هناك خوف من شأنه أن يحميك وينبه حواسك في المواقف الخطيرة. هذا خوف جيد للاستماع إليه. ثم هناك الخوف الذي يشلُّك ويمنعك من عيش الحياة على أكمل وجه. هذا هو الخوف الذي تحتاج إلى فهم سبب وجوده بداخلك.

الخوف من المجهول يتكون من العديد من الأفكار والمعتقدات الناتجة عن التجارب السلبية. إذا فشلت في العمل أو شعرت أنك فشلت في الحياة ولديك ثقة بالنفس منخفضة، ازداد خوفك من المجهول وأراد حمايتك.

عندما تواجه الفرصة للخروج من منطقة راحتك، اقضِ بعض الوقت في تحليل سبب خوفك من المجهول. بمجرد تحديد سبب خوفك، قم بعد ذلك بالعصف الذهني لطرق لتقليل المخاطر، والطرق التي يمكنك من خلالها التغلب على العقبات التي قد تواجهها. ثم انتقل إلى الاستراتيجية الثالثة.

3. استجوب خوفك.

نعلم جميعًا أن مخاوفنا لا تستند إلى الواقع. يعتمد الخوف من المجهول على تصورنا لما قد يحدث في المستقبل. المستقبل لم يحدث، وهذا هو المكان الذي تأخذ فيه مخاوفك إلى المحكمة وتستجوبها.

على سبيل المثال، اسأل نفسك الأسئلة الثلاثة التالية:

- ما الدليل الذي يدعم خوفي من المجهول؟
- ما هي الأمثلة الثلاثة التي نجحت فيها في التعامل مع حالة عدم اليقين؟
- ما الدليل على أنني سأفشل وسيكون خوفي من المجهول صحيحًا؟

أنا متأكدة من أنك خرجت من التفكير بالعديد من الأسئلة، ولكن تذكر دائمًا أن خوفك من المجهول لا يستند إلى الواقع؛ لذا استجوبه وامض قُدُمًا.

4. تقبّل الفشل خيارًا.

«الإنسان الذي يغتتم الفرصة، والذي يسير على الخط الفاصل بين المعلوم والمجهول، والذي لا يخشى الفشل، سينجح».

- جوردون باركس

السبب الكامن وراء خوفنا من المجهول يعتمد على خوفنا من الفشل. هذا صحيح بشكل خاص عندما نكون على وشك الشروع في رحلة جديدة ستخرجنا من منطقة راحتنا.

إذا كنت تفهم حقًا خوفك من المجهول ونظرت إلى المخاطر الواقعية فيما يتعلق بالخروج من منطقة راحتك، فعليك فقط قبول أن الفشل قد يكون خيارًا.

إذا كنت لا تستطيع قبول احتمالية أن يكون الفشل خيارًا، فإن خوفك من المجهول سيقنعك بالبقاء في منطقة راحتك.

تذكر أن خوفك من المجهول يفضل ألا تفعل شيئًا، وأن تعيش مع الندم، على أن تخطو إلى الخارج وربما تفشل.

إذا استبعدنا فكرة الفشل واستخدمنا الإخفاقات تجارب لاستخلاص الدروس منها، فإنها ستكون هناك دائمًا نتيجة إيجابية في مرحلة ما من رحلتك.

5. اركب موجة الخوف.

إنه الخوف من المجهول. المجهول يُقْبَل على وضعه. والخوف منه هو ما يجعل الجميع يندفعون بسرعة لمطاردة الأحلام، والأوهام، والحروب، والسلام، والحب، والكرهية؛ كل ذلك. كل ذلك وهم.

«المجهول يُقْبَل على وضعه. اقبل أنه مجهول، وأن الإبحار عبره سهلٌ جدًا. كل شيء مجهول؛ إذن أنت في الصدارة. هذا ما يعنيه قبول الشيء على وضعه، صحيح؟»

- جون لينون

أي شيء نجربه في الحياة ويخرجنا من منطقة راحتنا يصاحبه الكثير من الانزعاج والاضطراب ومشاعر عدم اليقين. هذا مضمون، ولن تكون قادرًا على تجنب تعطيل التغيير في حياتك.

ومع ذلك، بمجرد قبول ذلك بمرور الوقت، سوف يهدأ الانزعاج، ثم يصبح ركوب موجة الخوف تلك أسهل كثيرًا. التحدث إلى شخص ما عن مشاعرك هو أسلوب جيد للتعامل مع خوفك. أيضًا تساعد التمارين والتأمل في تهدئة أفكارك والحفاظ على تركيز عقلك على الحاضر، وليس ما قد يحدث أو لا يحدث في المستقبل.

6. تقبّل التغيير بسرور.

الشيء الوحيد الثابت في حياتنا هو التغيير. نحن نعيش في عالم يتسم بالتغيرات المستمرة والمعقدة في بعض الأحيان. كلما قاومنا التغيير، زاد استمراره في حياتنا.

تقبّل أنه لا يمكنك تجنب تأثير التغيير في حياتك. كلما انفتحت أكثر على مفهوم التغيير، كلما أصبحت أكثر مرونة وشجاعة.

مقاومة التغيير تبقيك في مكان من عدم الراحة، وهذا هو المكان الذي يحب أن يكون فيه خوفك من المجهول. خوفك سيبيئك مشلولاً في وضع سيء لأنه أفضل ما يعرفه، وحيث يمكنه التحكم بك.

إن الخروج من منطقة راحتك وتقبّل التغيير بسرور سيفتحان لك الأبواب على عالم من الفرص والتقدم. سيصبح التغيير حقيقة من حقائق الحياة التي ستقبلها وتديرها بنجاح.

7. مارس اليقظة الذهنية؛ مفتاح تهدئة عقلك.

«إن تهدئة العقل لا تعني التخلص من الأفكار، بل تليين قبضتها علينا».

- جينيفر ويليامسون.

يُخَلِّقُ خوفك من المجهول من خلال أفكارك ومعتقداتك الذاتية المقبوض عليها جميعها في عقلك. بالنسبة إلى البعض منا، ظلَّت هذه الأفكار والمعتقدات في أذهاننا سنوات عديدة، ولها تأثير كبير على الطريقة التي نعيش بها حياتنا. في الواقع، مخاوفنا تبقى أذهاننا مشغولة جدًا بالحديث الذاتي والأفكار التي تدور على مدار الساعة طوال أيام الأسبوع.

هذه الأفكار والمعتقدات لن تختفي بين عشية وضحاها. يتطلب الأمر التزامًا وعملاً منك لإعادة تدريب عقلك بحيث تنعم بالسلام وتتمكن من إدارة ضجيج الأفكار في عقلك بنجاح.

أعتقد أن ممارسة اليقظة أفضل استراتيجية لإدارة عقل مُرهَق ومشغول. يحب البعض منا ممارسة اليقظة كأداة، والبعض الآخر يفضل المشي. ولكن مهما كانت الاستراتيجية التي تختارها، تأكد من أن سياق الممارسة يجب أن يكون يقظًا وحاضرًا.

الاستراتيجيات السبع هي أدوات يمكنك استخدامها لمساعدتك على التغلب على خوفك من المجهول، ولتصبح الشخص الشجاع الذي وُلِدَتْ من أجله. اذهب وعش حياتك على أكمل وجه. تقبل التغيير بسرور، واركب موجة الخوف، وعش تجربة الحياة على أكمل وجه. لن تندم، هذا وعد!

ذات الرداء الأحمر والخوف من المجهول

بقلم: أنطونيو سجارافاتي

تجعلنا ذات الرداء الأحمر والعديد من القصص الخيالية الأخرى نكبر مع الخوف من المجهول. إن الخوف مما لا نعرفه - مثل خوف أولئك الذين يدخلون الغابة - هو خوف حقيقي وموضوعي ومتصور، ويخاطر بعرقلة جميع أفعالنا. ومع ذلك، يجب أيضًا تقبل الخوف وفهمه: إنه جزء منا، ولكن لا يمكن لهذا الوحش أن يأمرنا بهذا ويمنعنا عن ذلك.

نحن نخاف عندما يكون هناك عدم يقين، ولا يمكن التغلب على هذا الخوف إلا بالشجاعة للمُضِي قُدْمًا والعيش بهدوء.

إذا كتبنا حكاية في يومنا هذا، فبدلاً من الذئب، فإننا سنجد فيروسًا، وبدلاً من ذات الرداء الأحمر، فإننا سنكون نحن الأبطال الذين يسافرون إلى المجهول.

كان يجب أن تكون ذات الرداء الأحمر أكثر حرصًا؛ ما كان عليها أن تتوقف لتقطف الفراولة وتطارد الفراشات.

تقودنا القصة إلى العيش بشعورٍ من الذنب لما أنجزناه، ولكن لا يمكننا الاستمرار في العيش في التفكير وإعادة التفكير فيما حدث: ما هو خطأ ذات الرداء الأحمر إذا صادفت الذئب؟

هنا، دعونا لا نتوقف للبحث عن المذنب. إذا مرضنا، فلنلقِ نظرة على الشفاء، على الحل.

لا يمكننا التفكير في أن الخوف من المجهول يعوقنا: التوقف عن العيش لا يمكن أن يكون الحل.

ولكن بعد زوال الخطر، تنتهي الحكايات الخيالية دائمًا نهاية سعيدة؛ فقد هُزِمَ الذئبُ على يد الصياد، ونمنا بسلام أكثر.

لا يعني ذلك أننا نحب النهاية الدموية للقصة، ولكن علينا أن نؤمن بأن النهاية السعيدة ستأتي لنا أيضًا.

لا نعرف ما الذي سنلتقيه. كتب لورنزو العظيم: «لا يمكننا أن نكون متأكدين من المستقبل». ولكنه دعانا أيضًا لفهم السعادة في الوقت الحاضر: «إذا كنت تريد أن تكون سعيدًا، فافعل ذلك».

لا يمكننا التخلي عن الاستمتاع بالحاضر لأن التغيير في المستقبل يعوقنا.

وهكذا نستمر في العيش، ونقطف الفراولة على طول الطريق، ولكن دون الذهاب بعيدًا في الغابة؛ لأنه ليس الوقت المناسب للمجازفة.

لذلك نتمنى لكم جميعًا الخروج من كابوس المجهول قريبًا.

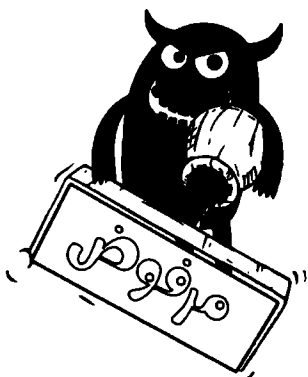
دون أن يملي عليكم الخوف أو امره.

الفصل الخامس
الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون الخوف
من الرفض



الفصل الخامس

الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون الخوف
من الرفض



«نَحْنُ نَحْشَى دَائِمًا أَنْ نَسْأَلَ،
ليس لأننا نَحْشَى الإِجَابَةَ، بَلْ شُعُورَ الرُّفُصِ».

- أنا ر.

الوحش ذو العيون الخضراء

بقلم: شانون لي

يراودني هذا الحلم بشكل متكرر حيث أرى نفسي أبدأ في تدريس فصل يوجا. أقف للتدريس، ولا أحد يعيرني أي اهتمام. جميعهم مشتتو الانتباه، أو منخرطون في محادثات عميقة بعضهم مع بعض، وليس لديهم أدنى قبول أو احترام لي.

بمجرد أن أشرع في الشرح، ينهض الطلاب ويغادرون واحدًا تلو الآخر. أشعر بالإحراج الشديد وبالإحباط، ومع ذلك، أستمر في الشرح على أي حال.

أستيقظ من الحلم وأنا أشعر بالرغبة والخوف، وبالثقل في قلبي. بدلًا من الانغماس في الحزن، أتجه مباشرة نحو الألم.

«من أين يأتي هذا؟» هذا هو السؤال الذي أطرحه على نفسي وأنا أغوص في الشفاء الذاتي. مثلما يمتلك الجسم القدرة على شفاء نفسه على المستوى الخلوي عندما يُجرح، فنحن أيضًا لدينا القدرة على مداواة جروحنا العاطفية.

لم أطرّد قط من وظيفة أو أرفّض في علاقة. كنتُ دائماً الشخص الذي يغادر. هذا ليس شيئاً أفتخر به، بل أراه على الأحرى نمطاً تطوّر على مدار حياتي منذ الطفولة.

عندما أتلقى النقد، يُثار شعوري بعدم الأمان. يجب أن يكون ذلك لأنني لست جيدة بما يكفي، موظفة، أو مُدرّسة، أو صديقة، أو شريكة. من الواضح أن هناك شيئاً خاطئاً بي. غريزتي في هذه المواقف هي الركض، والمغادرة قبل أن يكتشف أي شخص عيوبي، وقبل أن أشعر بمزيد من الأذى.

أخشى أن أهجر أو أرفّض؛ لذلك عند أول علامة على الصراع أراجع، مثل سلحفاة تدخل قوقعتها في اللحظة التي تشعر فيها بالخطر.

عندما أنظر إلى الماضي، أشعر بحزن شديد. عندما أقوم بتقشير الطبقات مرة أخرى، أرى الجذور بشكل أوضح. المعتقدات التي تجذّرت بعمق في الطفولة وترسخت في المراهقة. والمعتقدات الخاطئة بأنك قابل للاستبدال، وغير جدير بأي شيء، ولست جيداً بما يكفي.

يوجد تحت الدرع الواقية فتاة صغيرة حساسة للغاية ومجروحة. فتاة حبستها أختها الكبرى خارج غرفتها ورفضت اللعب معها. فتاة يتنمر عليها أطفال الحي لكونها غريبة الأطوار.

فتاة أنشأ صديقها المقرب نادياً اسمه «أكره شانون» في الصف

الرابع.

فتاة ترى أصدقاءها دائماً على أنهم أذكى وأجمل وأروع
ومحبوبون أكثر.

فتاة كانت في حاجة ماسة إلى القبول.

تحتاج هذه الجروح متعمقة الجذور إلى الاعتراف المناسب بها
حتى تلتئم.

عندما نشعر بالهجوم أو الأذى، فإننا نميل إلى إغلاق قلوبنا، أو
الغضب، أو الهرب بدلاً من معالجة الموقف. لن يشفي أي من هذه
السلوكيات جراحنا العاطفية. إنها مجرد وسائل مؤقتة للتخفيف
من الألم. من أجل كسر هذه الأنماط القديمة المشروطة، يجب أولاً
تحديد مصدر هذه المشاعر.

عندما نشعر بالرفض.

دعونا نواجه الأمر، يمكن أن يكون الناس لثيمين. نحن أنفسنا
يمكن أن نكون لثيمين.

يمكن أن يكون شعور الاستبعاد أو الرفض أو تلقي تعليقات أو
سلوكيات قاسية من شخص آخر مؤذياً ومُصاحباً بالندوب. ولكن
في كثير من الأحيان لا يكون الأمر شخصياً كما نعتقد. في كثير من
الأحيان، يؤذينا الآخرون لأنهم هم أنفسهم يتأذون. ربما لم يقصد
البعض ذلك، وربما يجهل البعض الآخر أنه يتسبب في الألم.

عندما ننظر إلى ما تحت سطح الرفض، نكتشف جوهرياً مشاعر
الخوف والهجران. ولكن يمكننا أن نختار تغيير طريقة تفكيرنا
في الرفض، وبالتالي ما نشعر به. إن كنا لا نستطيع التحكم فيما

يعتقده أو يقوله أو يفعله الآخرون، فإننا نستطيع التحكم في كيفية تلقينا وإدراكنا. علينا أن نختار ما إذا كنا نسمح لتعليقات الآخرين بتحديد هويتنا، أو كيف نشعر تجاه أنفسنا.

هناك بعض المواقف التي يكون فيها الابتعاد هو الشيء الصحيح الذي ينبغي عمله. ولكن ليس من منطلق الخوف أو النكابة أو الدفاع، بل من منطلق الاستسلام والقبول.

يمكننا إعادة توجيه طاقتنا إلى الأشخاص والمواقف الإيجابية. علاقات ومواقف الحب المتبادل، حيث نتعامل بعضنا مع بعض باللطف والدعم والتشجيع. فبدلاً من محاربة بعضنا بعضاً - أو أنفسنا-، نأخذ بعضنا بأيدي بعض ونرقى إلى أعلى نسخة من أنفسنا.

هناك مواقف لا حصر لها يمكن أن تثير مشاعر عدم الجدارة، ولكنني أود التركيز على حالتين محددتين كانتا تشكلان تحدياً لي بشكل خاص.

1. عندما تنتهي علاقة.

سواء اخترنا الرحيل أو لا، غالباً ما يكون هناك شعور عميق بالخسارة عندما تنتهي العلاقة. يمكن أن تعاود مشاعر الخسارة هذه الظهور في أي وقت بعد أن نعتقد أننا قد تجاوزنا، خصوصاً عندما نشهد شخصاً آخر يأخذ مكاننا، مكاناً جعلنا في يوم من الأيام نشعر بالخصوصية والتقدير والحب.

لقد اخترتُ هذا عندما شاهدتُ زوجة خطيبي السابق تنتقل إلى منزل كان في السابق ملكي. الشعور بأنك قابل للاستبدال. حتى لو

كانت العلاقة في النهاية ليست جيدة بالنسبة إلينا ولم تعد ما نريده لمستقبلنا، فإن مشاهدة شخص ما وهو يتجاوزك يمكن أن تثير الحزن وانعدام الأمن.

بدلاً من الانغماس في هذه المشاعر، يمكننا اختيار أن نكون سعداء من أجل الآخر. سعداء لأنهم وجدوا الحب والراحة مع شخص آخر. سعداء بقدرتهم على الشفاء والمُضيِّ قُدماً في حياتهم.

ولكن هذا ليس سهلاً دائماً؛ فعندما لا نجد الحب أو الراحة مع شخص آخر، فنحن لا نشفى، ولا نمضي قُدماً في حياتنا. ما يجعل الأمر أكثر صعوبة هو أننا غالباً ما نرفض أنفسنا عندما نشعر بالرفض من قبل شخص نحبه. الترياق؟ التركيز على إيجاد الحب والراحة مع أنفسنا لتعزيز أننا ما زلنا مستحقين الحب، ولا نستحق أن نرفض أو نشعر بالرفض من قبل أي شخص، بما في ذلك أنفسنا.

2. عندما نقارن أنفسنا بالآخرين.

الغيرة هي عاطفة مدمرة، ويمكن إثارتها من خلال تعليق غير مباشر، أو نظرة جانبية، أو منشور على وسائل التواصل الاجتماعي. عندما يقوم أحد أصدقائنا بتحديث حالته الاجتماعية على الفيس بوك إلى «في علاقة»، أو عندما نرى منشوراً من شخص يبدو أنه يعيش حياته بشكل أفضل، ندخل في دوامة لا تنتهي؛ تتضمن مطاردة الملفات الشخصية، ومقارنة أنفسنا بالآخرين، والغضب، والتشكيك في قراراتنا، ومشاعر الندم. والقائمة تطول.

من أجل التغلب على الوحش ذي العيون الخضراء⁽¹⁾، يجب أن نتوقف عن مقارنة أنفسنا بالآخرين، ونرى عطايانا الفريدة.

غالبًا ما تكون الرغبة في أن تكون شخصًا مميزًا هي التي تدفع السلوك غير الصحي، وأنماط التفكير الخاطئة. ضع في اعتبارك هذا: أنت بالفعل مميز. أنت بالفعل جيد بما يكفي، تمامًا كما أنت. دون الحاجة إلى التغيير أو القيام بأي شيء مختلف. يمكنك التوقف عن محاولة أن تكون جيدًا بما يكفي وأن تسمح لنفسك بأن تكون فقط أنت.

عندما واجهتُ مؤخرًا صراعًا في علاقة شخصية، كنت أتحدث مع أمي، وقلت لها في هزيمة: «أحاول جاهدة أن أكون شخصًا جيدًا». قالت لي: «حسنًا، توقفي عن المحاولة. أنت بالفعل شخص جيد. ليس عليك المحاولة، هذا هو أنت».

الحقيقة هي أنه لا يوجد أحد أتى قبلك أو سيأتي بعدك بصفاتك الفريدة. لست في حاجة إلى إثبات نفسك لأي شخص آخر أو لنفسك. حقيقة وجودك حتى هي معجزة. يا لها من عطية من الله! اسمح لنفسك أن تتألق، واسمح للآخرين بالتألق، دون الشعور بعدم الأمان أو الغيرة أو الخوف. تتكشف مواهبنا الحقيقية عندما ندرك أن كل فرد منا مثالي تمامًا كما نحن.

(1) ابتكر ويليام شكسبير مصطلح «الوحش ذو العيون الخضراء» تعريفاً للغيرة في مسرحيته «عطيل» عام 1604 على لسان ياجو في الفصل الثالث، المشهد الثالث: «احذر - يا مولاي - الغيرة؛ ذلك الوحش ذا العيون الخضراء الذي يسخر مما يتغذى به من لحوم الناس».

حان الوقت لكتابة قصة جديدة.

تلك القصص القديمة من الطفولة؛ الكلمات البغيضة في الملعب، أو الرفض من الآخرين، لم تعد مناسبة. لم تعد قط. للأسف سمحنا لها أن تعني شيئاً عنا، وأعدنا القصة نفسها مراراً وتكراراً. بالغون، لدينا القدرة والوعي لرؤية وكسر هذه الأنماط القديمة.

مجرد الاعتراف بقصصنا القديمة هو خطوة أولى رائعة. الخطوة التالية هي كتابة قصص جديدة تتماشى بشكل أفضل مع من نريد أن نكون وكيف نريد أن نشعر. والخطوة الأخيرة هي دعم تلك القصص الجديدة بتصوراتنا وتفسيراتنا.

بدلاً من تفسير الانفصال أو الهجر كدليل على عدم استحقاقنا، يمكننا أن نقول لأنفسنا إن هناك شيئاً أفضل لنا، ونحن نستحقه. بدلاً من توقع رفض الناس إيانا، يمكننا التركيز على جميع الأسباب التي تجعلنا نستحق القبول، وإدراك أنه إذا لم يفعلوا ذلك، فهم الخاسرون.

يمكننا أيضاً أن نساعد أنفسنا في نشر هذه القصص الجديدة من خلال إحاطة أنفسنا بالأشخاص الذين يدعموننا ويقدروننا ويشجعوننا.

بينما أستمر في طريقي إلى الشفاء، أنا ممتنة جداً لصديق داعم بشكل مذهل وشبكة من الأصدقاء والعائلة (بمن فيهم أختي، التي أصبحت أفضل صديق لي على مر السنين). بالإضافة إلى جرو رائع يعلمني معنى الحب غير المشروط يومياً (أوصي بشدة بالكلب لشفاء الجروح العاطفية). حتى عندما أترجع أو أسقط في

الأنماط القديمة، ما زلت مُحاطة بأشخاص يقبلونني ويتحدونني، ويرفعونني، ويلهمونني لأكون أفضل نسخة من نفسي.

يسير حلمي الجديد على هذا النحو: أذهب إلى الفصل لتعليم اليوجا، ويصل الطلاب مستعدين وراغبين في الممارسة. إنهم منتبهون، ومتحمسون للتعلُّم، وأنا كذلك لم أعد غير آمنة وخائفة من الرفض أو الهجران. في هذا الحلم الجديد، أقدم كل ما لدي وأسمح لنفسي بالتألق. وبذلك، أعطي الآخرين الإذن لفعل الشيء نفسه.

نحن مؤلفو قصتنا الخاصة؛ القصة التي نعيش فيها أفضل حياتنا. يمكننا إعادة كتابة قصتنا إذا لم تعد مناسبة، لأننا نواصل النمو والتطور في طريقنا. ماذا ستخبرنا قصتك عنك؟

استراتيجيات التأقلم مع الخوف من الرفض

بقلم: آديل وايلد

الاهتمام من الآخرين هو حاجة إنسانية أساسية وجوهرية. الاهتمام الذي يأتي في شكل التقدير والفهم والقبول ضروري لنمو ونزدهر نفسياً وجسدياً. غالباً ما تُقَابَل هذه الرغبة في القبول بالخوف من الرفض، مما يبهر خَلَق استراتيجية لإخفاء أنفسنا الحقيقية، وخلق قوة دافعة تمنعنا من أن نكون أصليين. إن عدم تجربة أن نُفهم، ونُؤيّد، ونُقَبَل، ونُؤخَذ بعين الاعتبار، ونُقَدَّر كما نحن يمكن أن يؤدي إلى الشعور بالخزي وعدم الجدارة؛ مما يخلق بعد ذلك حساسية تجاه الشعور بالرفض. إن الرغبة في القبول والخوف من الرفض ينبئان بالعديد من السلوكيات في حياتنا، والطريقة التي نعيش بها ونتفاعل معها.

يمكن أن يؤثر الخوف من الرفض على اختيار الشخص في العديد من المجالات، بما في ذلك:

- العلاقات الشخصية والزوجية.
- مستوى التعليم.
- أنواع الخيارات الوظيفية.
- مستوى الإنجاز والطموح.
- اختيار الأنشطة الترفيهية.
- سلوكنا في العمل.
- العلاقات الأسرية.
- دورنا في الحياة المجتمعية.

هناك درجة معينة من الرفض هي جزء لا مفر منه من الحياة. ومع ذلك، يصبح الرفض مشكلة عندما يطول أو يتكرر، أو عندما يكون مصدر الرفض شخصًا مهمًا في حياتنا، أو عندما يكون لدى المرء بالفعل حساسية خاصة تجاه الرفض. يمكن أن يشعر الشخص الذي يعاني الرفض أنه حصل على الرفض نتيجة عيب ما في شخصيته، أو عيب في سماته الجسدية، أو لأنه لا يمكن أن يكون كل ما يُتَوَقَّعُ منه.

يمكن أن تتمثل عواقب التجربة المزمنة للرفض في تدني احترام الذات، والاكنتاب، والوحدة، والعدوان، والحساسية المتزايدة للرفض في المستقبل، والميل إلى النقد الذاتي ورفض الذات، ثم النقد ورفض الآخرين بدوره.

إن أهم مصدر للخوف من الرفض هو تجربة الرفض في الطفولة من قبل الوالدين، ومن قبل كل من يأخذ دور الوالدين (الأجداد والأشقاء الأكبر سنًا، والمعلمين، وما إلى ذلك). قد يكون هذا الرفض

في شكل عداء صريح، أو إهمال بسبب قلة الاهتمام أو نقص الكفاءة الأبوية، أو -بشكل أكثر شيوعاً- الآباء والأمهات لا يفهمون طفلهم بشكل حدسي.

قد تتضمن الأسباب الإضافية للخوف من الرفض تجربة صادمة مبكرة محددة للخسارة (مثل فقدان أحد الوالدين)، أو التخلي عنك عندما كنت صغيراً، أو التعرض للتخويف أو السخرية بشكل متكرر، أو الإصابة بحالة جسدية تجعلك مختلفاً أو تعتقد أنها تجعلك مختلفاً وغير جذاب للآخرين.

قد تشمل التجارب في حياة البالغين التي يمكن أن تؤدي إلى تفاقم مشاعر الرفض فقدان الوظيفة، أو الإخفاق المهني، أو أن يخبر الشخص نفسه أنه ليس ذكياً بما يكفي، وغير كفؤ، وغير مستقر مادياً، وليس جذاباً جسدياً بما يكفي. بالإضافة إلى ذلك، هناك حالات ضغط تكون فيها النتائج مهمة، ولكنها غير معروفة؛ لذا من المحتمل أن تكون عرضة للخطر. على سبيل المثال: المواعيد الأولى، ولقاء أشخاص جدد، ومقابلات عمل، وتعاملات تجارية مهمة، والزواج، وإنجاب طفل.

بعض استراتيجيات التأقلم الخاطئة والشائعة عند التعامل مع الخوف من الرفض:

• إسعاد الناس.

قد تجد أنه من المستحيل أن تقول لا، حتى لو كان هذا يجعل حياتك أكثر صعوبة. قد تقضي الكثير من الوقت في فعل أشياء لا

تريد فعلها حقًا. قد يكون لديك عبء عمل مفرط، أو عبء يمكن أن يؤدي إلى الإرهاق.

• تقليل الثقة بالنفس.

صعوبة أو رفض التحدث عن نفسك، أو طلب ما تريد أو تحتاج إليه. تجنب المواجهة أمر شائع للأشخاص الذين يخشون الرفض. أولئك الذين يخشون الرفض يتظاهرون بأن احتياجاتهم الخاصة غير مهمة أو تافهة؛ لذا يحاولون التقليل من هذه الاحتياجات أو استبعادها.

• السلوكيات العدوانية السلبية.

غير مرتاحين لأنفسهم «الحقيقية»، ولكنهم ما زالوا في حاجة إلى التعبير بطريقة ما عن احتياجاتهم الخاصة. تشمل السلوكيات الشكوى المزمنة، أو الإخلال بالوعد أو «نسيانها»، والمماطلة وعدم الإيفاء بالعمل المنجز أو إتمامه بكفاءة.

• التزييف.

يخشى العديد من أولئك الذين يخشون الرفض تقديم أنفسهم «الحقيقية» للعالم. يتظاهرون بطريقة تصرف أو وجود حول الآخرين غير أصيلة. يختبئ أولئك الذين يخشون الرفض وراء قناع ويعتقدون أنهم سيرفضون إن أظهروا أنفسهم «الحقيقية».

• التباعد / الاكتفاء الذاتي.

تتمثل إحدى طرق الحماية من الخوف من الرفض في الحفاظ على مسافة عاطفية من الآخرين. يحافظ الشخص البعيد على قناع

من العزلة والحصانة؛ مما يمنع الآخرين من التواصل معه من قرب؛ وبالتالي يتجنب الرفض مقابل تجنب العلاقة الحميمة. الكذبة التي يعيش بها هي «لستُ في حاجة إلى أي شخص أو أريده». إنه يشعر بشكل أساسي بأنه غير جدير بالحب، ويستجيب لهذا الاعتقاد باكتفاء ذاتي وحيد. إنه يصنع فضيلة من كونه «مستقلًا» أو يعتمد فقط على نفسه. إنه يعتقد أنه لا يجب أن يتواصل لأنه لا يوجد أحد بالفعل. لتأكيد هذا الاعتقاد، فإنه يرفض أو يقلل من شأن إبداء الانتباه والاهتمام والمودة.

تكن مشكلة هذه الاستراتيجيات ضد الرفض المُحتَمَل في أنها تميل إلى تحقيق الذات لأنها تجعل التوق إلى القبول والتقارب مستحيلًا. إنها تحافظ على مشاعر عدم الانتماء والرفض. إن الحصول على حياة صحية مُرضية ينطوي على الانفتاح على الآخرين، وبالتالي يتضمن خطر الرفض. قد يعتقد المرء أن تجنب العلاقات هو ثمن عادل يجب دفعه مقابل تجنب الألم. ينتج عن هذا الاعتقاد العيش في صحراء عاطفية.

الحل الوحيد هو الحد من الخوف والخزي المحيط بالحاجة والأخذ من الآخرين. لتجنب شخصنة تجربتك في الرفض، عليك اتخاذ قرار استباقي للبدء في مواجهة مخاوفك، والبدء في مشاركة نفسك أكثر. عند القيام بذلك، يمكنك تقليل الشعور بالوحدة. عندما تواجه مخاوفك وتشارك المشاعر التي تنشأ نتيجة لتجربتك، فمن المؤكد أنك ستواجه آخرين بقصص مماثلة. إن إدراك أنك لست وحيدًا في الطرق التي تختبر بها الرفض، يمكن في حد ذاته أن يقلل من مشاعر الخزي والوحدة. غالبًا ما يكون اتخاذ الإجراءات وسيلة

قوية للتغلب على الخوف، وأحياناً يمكن أن تكون أسرع مما قد تتخيل. عندما نتجنب ما نخافه، فإن مخاوفنا عرضة للتفاقم بمرور الوقت. يخجل الكثير من الناس من المخاطرة خوفاً من الظهور بمظهر سخيّف وأحمق. الخوف عند مواجهته في كثير من الأحيان لا يؤدي إلى النتيجة المخيفة السابقة، أو لا يكون قريباً من الرهبة التي يتصورها المرء، ولكن العواقب السلبية العميقة لعدم التصرف يمكن أن تكون مُنهكة. في بعض الأحيان، قد نحتاج إلى دعم من الآخرين من أجل استكشاف أو تبييد أو التغلب على تلك المخاوف. إذا كنت تعاني حالياً الخوف من الرفض أو القلق من هذه المشكلة، فقد يكون من المفيد لك اللجوء إلى معالج نفسي من أجل معالجة هذه المخاوف بشكل فعال.

كيف تتغلب على الخوف من الرفض؟

بقلم: أليشيا لونا

عندما نتحدث عن الخوف من الرفض، فإننا لا نُثير فقط مناقشة حول بعض أنواع الاضطرابات العصابية الجديدة. لا، الخوف من الرفض قديم ومتأصل بعمق في حمضنا النووي. في الواقع، أعتقد أنه من الآمن أن نقول إننا جميعًا سنخشى الرفض في مرحلة ما من الحياة، وستستمر الغالبية العظمى منا في الخوف من عواقب الرفض حتى مرحلة البلوغ. إذا كنت تشك أن خوفك من الرفض قد يعطل حياتك، فأنت لست وحدك. لقد عانى الكثير من الناس -بمن فيهم أنا- نتيجة هذا الخوف. ولكن هناك العديد من الأدوات المتاحة لمساعدتك. وأعتزم مشاركتها معك على أمل مساعدتك على الشعور بمزيد من الحرية في حياتك.

1. لا يهتم الآخرون بك حقًا.

أدرك أن هذا قد يبدو قاسيًا، ولكنها الحقيقة. لا يهتم الناس بك، ويهتمون أكثر بأنفسهم؛ ذلك هو واقع الحياة.

عندما نرى العالم من خلال عقلية خائفة، فإننا نميل إلى الاعتقاد بأن الآخرين يهتمون بنا أكثر مما يفعلون في الواقع. يخلق هذا الاعتقاد غير المدروس الكثير من القلق داخلنا. نبدأ في الاعتقاد بأن الناس يراقبوننا بعناية من أجل الحكم علينا. في الواقع، ليسوا كذلك. نعم، سيصدر الناس أحكامًا عابرة، ولكنهم في الحقيقة لا يهتمون بك كثيرًا. إن فهم هذه الحقيقة القاسية هو في الواقع تحرير لعقلك من قيوده! أفضل طريقة لرؤية هذا بنفسك هي مراقبة الناس. اجلس في مكان عام وشاهد الناس وماذا يفعلون. ستلاحظ أن معظمهم منغمسون في أفكارهم، أو هواتفهم، أو عوالمهم الصغيرة. لا أحد يهتم بك، وحتى إن كنت متميزًا، فستستحوذ على قدرتهم المحدودة على الانتباه بضع دقائق على الأكثر.

2. الجميع تُرعبه فكرة الرفض.

ليس أنت فقط!

أحد أكبر المفاهيم الخاطئة التي تغذي القلق المحيط بهذا الرهاب هو الاعتقاد بأنك وحدك. أنت بالتأكيد لست وحدك. في الواقع، وفقًا لبعض المصادر، فإن التحدث أمام الجمهور يأتي في مرتبة تسبق الخوف من الموت ضمن أكثر مخاوف الأمريكيين.⁽¹⁾ ما بالك بالخوف من الرفض؟

3. أحكام الناس تعكس مخاوفهم.

في أغلب الأحيان، الطريقة التي يحكم بها أحد عليك تعكس كثيرًا عن هويته شخصًا. ليس ذلك فحسب، بل يميل الناس أيضًا إلى

(1) دراسة استقصائية أجرتها جامعة تشابمان حول المخاوف الأمريكية، الموجة الثانية (2015).

إبراز مخاوفهم عليك، وهذا سبب آخر يمنعك من التعامل مع النقد على محمل شخصي. يعرف الآخرون فقط ما يرونه، وهو محدود للغاية وثنائي الأبعاد. لا أحد يعرف حقًا قصتك بالكامل أو حياتك. تذكر هذا عندما تشعر بالقلق حول الآخرين.

4. تقبّل نفسك مهما حدث.

يعود الخوف من الرفض إلى ضعف احترام الذات. ينجم ضعف احترام الذات عن عدم تقبل وحب الذات. إذا كنت تريد نهجًا حقيقيًا طويل الأمد ومُثبتًا للتغلب على الخوف من الرفض، فطوّر قبولك ذاتك. أعد توجيه تركيزك مما يعتقد الآخرون عنك، إلى ما تعتقده أنت عن نفسك. استكشف حديثك الذاتي. ما هي الفخاخ العقلية التي تشوه تفكيرك؟ كيف يمكنك أن تكون أكثر لطفًا ورحمة تجاه نفسك؟ اكتشف طرقًا مختلفة لحب نفسك وإعادة برمجة أفكارك بحيث تكون داعمة وليست مدمرة للذات. لا أستطيع التأكيد بما فيه الكفاية على مدى أهمية هذه النقطة. تَعَلَّم كيفية قبول نفسك أمر حيوي إذا كنت تريد التغلب على هذا الرهاب. في البداية، سيكون من الصعب إعادة توجيه تركيزك من العالم الخارجي إلى العالم الداخلي، ولكن مع الممارسة، ستجد ذلك أسهل.

5. مارس التأمل واليقظة الذهنية.

يساعدك التأمل على إدراك الأفكار التي تلمع في عقلك. يساعدك التنفس اليقظ على الانتباه الشديد إلى ما تشعر به في الوقت الحاضر. ضع هاتين العمليتين معًا وستحصل على وصفة لتحسين الصحة العقلية والشفاء العاطفي.

6. استكشف جذور خوفك.

حدد بالضبط ما الذي يجعلك تخشى الرفض. هل تخاف من الشعور بعدم الاستحقاق؟ أو الحطُّ من قدرك من قِبَل الآخرين؟ ماذا يوجد تحت هذا الخوف؟ هل تخشى سِرًّا أنك عديم الجدوى حقًّا؟ تذكّر أن كل مخاوفك تنبع من معتقداتك عن نفسك. تؤثر هذه المعتقدات الأساسية عليك بعمق، وغالبًا ما تمر مرور الكرام. من خلال التحديد الواضح لما يسبب لك المعاناة، ستسرع من عملية الشفاء.

7. تعاطف مع نفسك.

اتخذ خطوات صغيرة وانفتح على العالم بتمهل. تذكّر أن تظهر التعاطف واللفت مع نفسك، وشجّع نفسك على طول الطريق. على سبيل المثال، قد ترغب في مشاركة رأيك في محادثة، أو ارتداء شيء غريب في الأماكن العامة، أو رفض طلب شخص آخر بأدب. احتفل بكل انتصاراتك الصغيرة، وإذا تعرضت للفشل، فأدرك أنها فرصة للتعلم، وكن لطيفًا مع نفسك. قد ترغب في كتابة يومياتك حول تجاربك وتقدمك.

8. توقف عن التعامل مع خوفك على أنه مَرَضِيّ.

احذر خوفك. ببساطة، تقبل أنه لديك واحدة من أكبر الطرق لتفاقم خوفك من الرفض، وهي التركيز المفرط عليه وإعطاؤه حجمًا أكبر من حجمه الحقيقي. اعلم أنه من الطبيعي أن تخاف من رأي الآخرين فيك. من الطبيعي الخوف من الرفض. إن إضفاء

الطابع المَرَضِيّ على خوفك يشبه محاولة تقشير أو خدش قشرة الجرح على أمل أن يلتئم أسرع. في بعض الأحيان، يكون من الأفضل ترك هذا الخوف ينتشر عندما يحدث. عس حياتك ولا تدع الفرصة للهواجس أن تستبد بك. مكتبة سُر من قرأ

9. اسمح للمشاعر غير المريحة أن تعبر عن نفسها.

لا تهرب مما تشعر به؛ ستجعل الأمر أسوأ. بدلاً من ذلك، واجه شعورك بالخزي وعدم الراحة. اسمح لهذه المشاعر أن تظهر في عقلك وجسدك. استخدم التنفس اليقظ لتتخطى هذه الأحاسيس. من خلال مواجهة هذه المشاعر بشجاعة، ستتعامل معها بسرعة أكبر حتى لا تتراكم. عندما تقمع مشاعرك وتتظاهر بأن كل شيء «على ما يُرام»، فأنت لا تكذب على نفسك فحسب، بل تزيد من خوفك في الواقع. لذلك، في المرة القادمة التي تشعر فيها أن هذا الخوف يتسلل إلى داخلك، اسمح له. تنفس بعمق وثق في قوتك الداخلية. قد ترغب في التحدث مع نفسك من خلالها: «حسنًا يا خوف، أنا أشعر بك. لا بأس. يمكنك المجيء. أنا لست هنا لأرفضك، أنا صديقك. لا بأس، وأنا بخير». من المدهش، أنه من خلال السماح لمشاعرك غير المريحة بالتعبير عن نفسها، فإنها تتبدد بسرعة أكبر بكثير مما لو كنت ستجنبها. جرب هذا بنفسك.

10. بغض النظر عما تفعله، سيحكم عليك الآخرون دائمًا.

هذه حقيقة صعبة أخرى، ولكنها حقيقة يمكن أن تساعدك على التحرر. حتى عندما ترتدي قناع إرضاء الناس، سيظل هناك أشخاص سيحكمون عليك. ربما سيحكمون عليك على أنك لطيف

جداً، أو مزيف جداً، أو ممل جداً، أو أيًا كان. بغض النظر عن مدى كونك محبوبًا أو غير محبوب، سيكون هناك دائمًا شخص لديه رأي فيك. هذه حقيقة يجب أن نتقبلها جميعًا، خصوصًا أولئك الذين يخشون الرفض منا. ما يهم هو كيف تتعامل مع تلك الأحكام. هل تدعها تمر مرور الكرام وتستمر في حب نفسك؟ أم تسمح لهذه الأحكام بتحديد هويتك شخصًا؟ أنت لا تُعرَّف بما يعتقد شخص آخر عنك. حدد من أنت وافتخر بكل جزء مجروح وفوضوي وجميل منك.

أمل أن تساعد هذه النصائح في إلهامك ومساعدتك على التقدم. التغلب على الخوف من الرفض عملية تستغرق وقتًا. استمر في دفع منطقة راحتك ببطء وإظهار المحبة. بالصبر والممارسة والمثابرة، سوف تتغلب على هذا!!

كيف تُعدُّ طفلك للتعامل مع الرفض؟

بقلم: كارين يونغ

من الطبيعي تمامًا أن نرغب في حماية أطفالنا من بعض أقسى حقائق الحياة، ولا سيَّما عندما يتعلق الأمر بأيِّ شيءٍ من قبيل الفشل، أو الرفض، أو تحطيم قلوبهم. إن الحاجة إلى حماية أطفالنا بالطبع هي ضرورة أولية تقريبًا، وهي متأصلة بعمق في الآباء، وقد تكون أيضًا سمة متأصلة في حمضنا النووي.

ولكن إذا لم يخضع هذا الدافع للضبط والتحقق بين الحين والآخر، فقد يتسبب في اختناق أطفالنا بفعل حمايتهم الزائدة من المَحَن التي سيتعين عليهم مواجهتها في حياة البالغين، سواء أحبَّ الوالدان ذلك أم لا. يُعدُّ فهم الرفض والتعامل معه مهارة أساسية في الحياة إذا كنت تريد لطفلك أن يعيش حياة شخصية ومهنية سعيدة وناجحة. يمكن أن يكون هناك خيطٌ رفيعٌ جدًا بين إعدادهم وتجهيزهم لمواجهة مَحَن حياة البالغين، وبين إخماد آمالهم وأحلامهم أو تحطيمها دون داعٍ. يجب أن تسير الواقعية جنبًا إلى جنب مع التعاطف من أجل حماية صحة طفلك العقلية.

لذلك، مع وضع هذا في الاعتبار، إليك خمس استراتيجيات مفيدة لإعداد طفلك للرفض:

• الاستراتيجية الأولى: اربط تقدير طفلك لذاته بشخصيته، وليس بإنجازاته.

من أهم الأشياء التي يمكنك القيام بها لطفلك التأكد من أن إحساسه بقيمته الذاتية ليس مرتبطاً بإنجازاته، سواء كان عدد الجوائز التي فاز بها في رياضة معينة، أو درجاته في نهاية الفصل الدراسي. هذا صحيح بشكل خاص إذا بدأ طفلك في الانخراط في نشاط يتطلب مهارة عالية وضغطاً عالياً منذ صغره. سواء كان الأمر يتعلق بالعزف على آلة موسيقية، أو لعب الباليه، أو ممارسة رياضة جماعية، فأنت في حاجة إلى التأكد من أن نجاح طفلك مرتبط بجهوده وشخصيته وأخلاقه. وعندما يتعلق الأمر بالأنشطة التنافسية، فعليك أن تتأكد أنه يتسم بإحساس اللعب النظيف.

سيحمي هذا طفلك من الانخراط في ثقافة الفائز، والذي يعتبر أفضل بكثير من حيث إحساسه باحترام الذات، وسيحميه من أن يروعه الفشل.

• الاستراتيجية الثانية: تعاطف مع فشلهم.

من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها التعاطف مع شعور طفلك بالفشل؛ لا تحاول التقليل من شأنه أو رفضه. يكون الشعور بالفشل حساساً جداً في أعقاب حدوثه مباشرة، خصوصاً إذا بذل طفلك الكثير من الجهد في مسعى معين. إن إخبارهم أو نصحهم بـ «المُضِي قُدُماً» أو «تجاوز الأمر» لن يساعدهم في النهاية. بالطبع

يحتاجون إلى تجاوز النكسة في نهاية المطاف، ولكن في غضون ذلك، سيستفيدون كثيرًا من معرفة أنك -والده ومثله الأعلى- تعرف تمامًا كيف يشعر، وتستطيع فهم حالته العاطفية الحالية؛ ففي النهاية، لقد كنت أنت نفسك صغيرًا يومًا ما أيضًا.

• الاستراتيجية الثالثة: اجعل الفشل جزءًا من عملية التعلم.

هذه استراتيجية حيوية إن كنت تسعى إلى غرس موقفٍ إيجابي من الرفض في نفس ابنك وابنتك. من المهم أن يفهم الفشل على أنه عنصر أساسي في عملية تعلمنا، وليس نهاية عملية أو رحلة معينة. من المهم أن يفهم ابنك وابنتك أن الفشل لا يعني أنهما سيئان في جوهرهما في شيء ما، بل يعني أنهما يأخذان خطوة على طريق المزيد من التحسين.

هذا يعني أنه يجب أن تُعلم طفلك أن الفشل مقبولٌ تمامًا وطبيعي. من الضروري أيضًا أن يكونوا مُجهَّزين باستراتيجيات لتحليل الفشل، ثم العمل على كيفية التعلم منه.

• الاستراتيجية الرابعة: شجعهم على تولى مسؤولية إخفاقاتهم.

يعتبر تحمل مسؤولية الفشل من أهم المهارات التي سيحتاج إليها ابنك أو ابنتك في عالم العمل. محاولة تحميل مسؤولية تقصيرهم على شخص آخر ليس من المُرجَّح أن تُكسبهم الكثير من الأصدقاء في حياتهم الشخصية والمهنية. يعتبر تحمل مسؤولية الفشل أمرًا جوهريًا للتعلم منه، ويعني أن تصبح المسؤولية استراتيجية أساسية في التعامل مع الرفض.

• الاستراتيجية الخامسة: كن موضوعياً.

قد تبدو هذه نصيحة غير منطقية تماماً، خصوصاً لأنك أحد الوالدين، وأن تكون موضوعياً بشأن ابنك أو ابنتك أمرٌ صعب للغاية. ولكن تعلم التراجع والسماح لطفلك بالفشل بشروطه هو أمرٌ ضروري لتطوره الشخصي والمهني. لن يشكروكم على التدخل في حياتهم عندما يكبرون.

لن تنجح الاستراتيجيات الأربع المذكورة أعلاه في النهاية إلا إذا كانت جميعها تصب في مصلحة الاستراتيجية الخامسة؛ لا يمكنك ترك مشاعرك وعواطفك تقف في طريقك عندما تحاول مساعدة أطفالك على التعامل مع مشاعرهم. إذا كنت تريد أن يفهم أطفالك أن الفشل هو درس موضوعي وليس عيباً شخصياً، وجبَ أن تكون الموضوعية في صميم محاولة تعليم طفلك صعوبات الرفض.

كيف واجه تسعة أشخاص ناجحين الرفض

بقلم: م. بومفارت

يشير الرفض Rejection/ri'dʒek.ʃən/ وفقاً لقاموس كامبريدج إلى الفعل المتعلق برفض قبول أو استخدام أو تصديق شخص أو شيء ما.

بمعنى آخر: الرفض هو رفض الآخرين أفكارك أو معتقداتك أو أفعالك. لماذا نهتم كثيرًا بموافقات الأشخاص الآخرين؟ أعلم أنه غالبًا ما يكون التعامل مع الرفض مؤلمًا وعاطفيًا. لا أستطيع حتى أن أتذكر عدد المرات التي رُفِضْتُ فيها من طلبات التوظيف، والمقابلات، والمشاريع التجارية، والتي يُرافقها الشعور بالانفعال والإحباط وخيبة الأمل. لم أستطع التوقف عن الشك في قدراتي. «ألسْتُ جيدة بما يكفي؟» كان السؤال الدائم الذي يزعجني.

أخذتُ أشفق على ذاتي، وأخذ اليأس يتمكن مني. تدريجيًا، عزلتُ نفسي، ولم أرغب قط في اتخاذ أي خطوات قد تقودني إلى تجربة شعور الرفض مرة أخرى.

في هذين العامين، لم أتعرض للكثير من الرفض بفضل حياتي
الرتيبة، ولكن ذلك لم يجلب لي أي رضا. لقد حَدَّتْ مخاوفي من
الرفض من جدارتي، وتقدمي، وقدراتي، وأحلامي، وغير ذلك الكثير.
جمدت نفسي في صندوقي العقلي الذي حدده الآخرون. كان الأمر
سخيفًا تمامًا. وفي يوم من الأيام، قررتُ القفز من صندوق عقلي
الصغير الصارم، أريد تجربة مشاعر مختلفة مرة أخرى، قد تكون
مؤلمة، ولكنها تخبرني أنني على قيد الحياة.

أصبح عيش حياة مُرضية هدفي، وأصبح تذوق كل الأشياء
الحلوة، والحامضة، والمرّة، والحارة، والمالحة في الحياة مهمتي.
أخبرت نفسي في ذلك اليوم: «لن تكون هذه الرحلة سهلة، سأقابل
بالكثير من الرفض، ولكن يمكنني القيام بذلك، وسوف أتعلم كيفية
التعامل معه بكيّاسة، وتحسين نفسي يومًا بعد يوم».

خلال السنوات الماضية، لم تقل حالات الرفض قط، ولكنني
تعلّمتُ كيفية التعود على الرفض. ما زلت أشعر بالحزن أو بخيبة
الأمل من حينٍ إلى آخر، ولكن تلك المشاعر لم تدم طويلًا. لم أعد
أتعامل مع الرفض بشكل شخصي، ولم أعد أستمتع بمشاعر الشفقة
على الذات، ولم أعد أتعامل معها بشكل سلبي.

لو تعلّمتُ كيفية التعامل مع الرفض جيدًا، أمكنك تحويله إلى
طاقة قوية ستدفعك إلى تحقيق أهدافك في الحياة.

اهتممتُ كثيرًا بمعرفة كيفية تعامل الأشخاص الناجحين مع
حالات الرفض؛ لذلك درستُ قصص الرفض من حيوات تسعة
أشخاص ناجحين للغاية كدليل عظيم على كيفية تحويل الرفض
إلى الوقود الذي دفعهم إلى النجاح.

1. فنسنت فان جوخ.

«أحلمُ بالرَّسْمِ ثم أرسُمُ حلمي».

يعتبر فان جوخ الآن أحد أشهر الرسامين في حركة ما بعد الانطباعية⁽¹⁾. من الصعب تخيل أنه لم يحظَ بتقدير كبير خلال فترة حياته. بدأ فان جوخ الرسم فقط عندما كان في السابعة والعشرين من عمره، وخلال حياته لم يكن يتمتع بالشهرة والسمعة مثل الفنانين المشهورين الآخرين، ولكنه كافح لكسب لقمة العيش من لوحاته.

خلال حياته، باع واحدة فقط من لوحاته «لوحة الكرم الأحمر» في «آرل» مقابل مبلغ صغير من المال. أن تكون فنانًا، فإن هذا يعتبر أكبر رفض، عندما لا تحظى أعمالك إلا بالقليل من الاهتمام والتقدير. كثيرًا ما انتقد العديد من الأشخاص لوحات فان جوخ لكونها مظلمة للغاية وتفتقر إلى الحيوية الساطعة التي شوهدت في اللوحات الانطباعية⁽²⁾ في ذلك الوقت.

(1) بالإنجليزية **Post-Impressionism**، وهي حركة فنية بدأت في نهاية القرن التاسع عشر، أطلق عليها هذا الاسم الرسام البريطاني روجر إيوت فري في بداية القرن العشرين، بعد وفاة معظم رسامي هذه الحركة، لوصف التطور الحاصل في الفن بعد الرسام مانيت (مؤسس الانطباعية) في أسلوب عدد من الرسامين الفرنسيين، مثل: بول سيزان، وبول غوغان، وجورج سورا، والرسام الهولندي فان جوخ، وآخرين.

(2) بالإنجليزية **Impressionism**، وهو أسلوب فني في الرسم يعتمد على نقل الواقع أو الحدث من الطبيعة مباشرة، وكما تراه العين المجردة، بعيدًا عن التخيل والتزييق. وفيها خرج الفنانون من المرسم ونفذوا أعمالهم في الهواء الطلق، مما دعاهم إلى الإسراع في تنفيذ العمل الفني قبل تغير موضع الشمس في السماء؛ وبالتالي تبدل الظل والنور. وسُميت بهذا الاسم لأنها تنقل انطباع الفنان عن المنظر المُشاهد بعيدًا عن الدقة والتفاصيل.

أخمن أن الكثير من الناس قد يتوقفون عن الرسم إذا مرّوا بمثل هذه الحالة. ولكن فان جوخ واصل الرسم، وأنتج تسعمئة قطعة فنية خلال حياته.

لم يشهد فان جوخ موهبته وهي تُقدَّر قط، ولم يحلم بأنه سيكون مصدر إلهام كبير للأجيال اللاحقة من الفنانين. بعد مرور عقود على وفاته، أصبح فنه معروفًا جيدًا، وأصبح أحد أشهر الفنانين وأكثرهم تأثيرًا على الإطلاق.

2. والت ديزني.

«كل أحلامنا يمكن أن تتحقق إن امتلكتنا الشجاعة لمتابعتها».

طُردَ والت ديزني من إحدى أولى وظائف الرسوم المتحركة له في صحيفة كانساس سيتي ستار في عام 1919. وكان «افتقاره إلى الخيال والأفكار الجيدة» السبب في طرده من قِبَل محرره.

لم تصبح الأمور أكثر سلاسة بالنسبة إليه بعد ذلك. أنشأ ديزني استوديو رسوم متحركة «Laugh-O-Gram Studio»، ولكنه أفلس في عام 1923، قبل أن تُطلق أي من رسومه الكرتونية عمليًا. لم يتخلَّ قط عن حلمه. انتقل ديزني إلى هوليوود. بعد ذلك شكَّل ديزني وشقيقه روي استوديو الأخوين ديزني، الذي أصبح فيما بعد شركة والت ديزني، التي أصبحت واحدة من أشهر شركات إنتاج الرسوم المتحركة في العالم.

3. الكولونيل هارلاند ساندرز.

«على المرء أن يتذكر أن كل فشل يمكن أن يكون نقطة انطلاق لشيء أفضل».

طردَ الكولونيل هارلاند ساندرز - مؤسس شركة «كنتاكي فرايد تشيكن» - من مجموعة متنوعة من الوظائف قبل أن يبدأ عمله في مجال الدجاج.

كان يبلغ من العمر أربعين عامًا عندما بدأ في طهو الدجاج في مطعمه المُلحَق بمحطة وقود صغيرة في عام 1930. وقد استغرق أكثر من عقد من الزمان لإتقان «وصفته السرية». وخلال تلك الفترة، تعرض للنكسة بسبب الكساد الكبير، والحرائق، والحرب العالمية الثانية. ولكن ساندرز لم يدع أي شيء أو أي شخص يهزمه.

أخيرًا، أصبح دجاجه مشهورًا، على الرغم من أنه رُفض أكثر من ألف مرة قبل أن يجد شريكه الأول.

لم تهزم حالات الفشل والرفض ساندرز قط، وبدلاً من ذلك، أنشأ ثاني أكبر سلسلة مطاعم في العالم.

4. فيروتشيو لامبورغيني.

«لم أخطط قط للانخراط في صناعة السيارات، ولكنني كنت أعرف أنه يمكن بناء سيارة أفضل».

في عام 1958، اشترى فيروتشيو لامبورغيني - وهو رجل أعمال ناجح إلى حد كبير في مجال صناعة الجرارات - سيارة فيراري. قاده شغفه وولعه بالسيارات وكونه ميكانيكيًا جيدًا إلى ملاحظة العيوب التي يمكنه تحسينها.

لقد قرر إخبار إينزو فيراري عن العيوب التي وجدها في عام 1960. ولكن خلال ذلك الوقت، كانت سيارات فيراري هي الأفضل

من نوعها في السيارات الرياضية الفاخرة، ولم يُقدَّر فيراري اقتراحات ميكانيكي الجرارات. وهكذا، تعرَّض لامبورغيني للرفض. حوَّل لامبورغيني رفض فيراري إلى قوة دافعة لبدء العمل على سيارته الرياضية. بدأ في تصميم نماذج مختلفة لعلامته التجارية الخاصة. استغرق الأمر أربعة أشهر فقط لإطلاق نموذج الأول.

اعتقد الكثير من الناس أنه كان من المستحيل والمخاطرة أن تُصنَّع سيارة بمثل جودة سيارة فيراري، ولكنه أثبت أنهم مخطئون.

5. إلفيس بريسلي.

«الطموح حلم بمحركٍ فائق».

إلفيس بريسلي هو أحد أكثر المطربين تأثيرًا في كل العصور. كان تأثيره مهمًا للغاية على كل من موسيقى الروك والكانتري. ولكن رُفضَ هذا المغني الشهير أيضًا في بداية حياته المهنية.

في عام 1954، أخذ إلفيس أسلوبه الموسيقي ليقدم عرضًا في قاعة غراند أول أوبري في ناشفيل، ولكن بعيدًا عن إحداث ثورة في عالم الموسيقى بأدائه المذهل وصوته الديناميكي الجديد.

بعد أدائه، أخبره مدير القاعة أن قيادة الشاحنات لا بد أن تكون أفضل له. (حياته المهنية السابقة).

6. سويتشيرو هوندا.

«لم أكن لأستسلم فقط، بأي حال من الأحوال».

ألهم سويتشيرو هوندا مغادرة المنزل في الخامسة عشرة من عمره ليصبح متدرباً في ورشة لتصليح السيارات من أجل إشباع حبه للسيارات.

لقد كان عاملاً مجتهداً، ولديه خبرة فنية كبيرة، وشغف قوي بالسيارات. ولكن الأمور لم تكن بهذه السهولة بالنسبة إلى هوندا أيضاً. نظراً إلى فقره وفشله في التعليم الرسمي، فقد كُفِّف فقط بطهو الوجبات وتنظيف المتاجر.

لذلك بدأ في مواصلة دراسته وتحسين مهاراته، وبدأ السباق. ولكن السباق تسبب في أضرار جسيمة لجسمه عندما تحطمت سيارته في أثناء المسيرة؛ مما أجبره على ترك السباق.

بعد التعافي من الإصابة، بدأ سويتشيرو هوندا في تطوير وإنتاج حلقات المكبس وفقاً لمتطلباته.

لجأ إلى شركة تويوتا لبيع حلقات المكبس، ولكنه عاد بخيبة أمل كبيرة. ولقد رفضوا اختراعه بسبب معايير الجودة الرديئة.

لم يؤدِّ الرفض إلى إحباطه التام. و عوضاً عن ذلك، ركز على هدفه وقرر بناء مصنعه الخاص. تطلَّب ذلك كفاً شاقاً لتحقيقه.

7. ستيف جوبز.

«لقد رُفضت، ولكنني ما زلتُ أرى الحب، لذلك قررتُ أن أبدأ من جديد».

طُرِدَ جوبز من الشركة التي أنشأها عندما كان في الثلاثينيات من عمره. قال في خطاب من قبل: «لقد طُرِدْتُ، وطُرِدْتُ عَلَنًا. ما كان محور تركيز حياتي كلها قد انتهى، وكان ذلك مُدمراً».

خلال الفترة التي قضاها بعيدًا، لم يستسلم، ولم يتوقف قط عن الابتكارات والسعي وراء حلمه. بعد ما يقرب من عقد من الزمان، لعب جوبز دورًا أساسيًا في ولادة iPod، ومع فريق من الموظفين، قاموا بإخراج iPod إلى الحياة، مما غير مصير «أبل» بشكل جذري.

8. ستيفن كينج.

«التفائل هو ردُّ شرعيٍّ تمامًا على الفشل».

كان ذلك في عام 1973، عندما كان ستيفن كينج يكتب روايته الأولى: «كاري». كان مُحطَّمًا، وعاش في مقطورة، وقاد سيارة بويك صَدِئَةً. عملت زوجته في مناوبة في «دانكن دوناتس» بينما كان يُدرِّسُ هو اللغة الإنجليزية في مدرسة ثانوية خاصة في شرق مين. لم تمنعه ظروف الحياة الصعبة من الكتابة، فقد أنهى الرواية أخيرًا. ومع ذلك، عندما أرسلها إلى ثلاثين ناشرًا، رفضوها جميعًا. كان معظم الكُتَّاب في ذلك الوقت سريعي التأثر بالرفض لأنهم لم يتمكنوا من تحقيق طموحاتهم وأحلامهم بسهولة. في كثير من الأحيان، أراد أن يتخلى عن أحلام طفولته من أجل أطفاله وزوجته، ولكن زوجة كينج كانت داعمة للغاية. وقد حصل أخيرًا على ناشر كتابه الأول، ومنذ ذلك الحين، نشر أكثر من خمسين رواية، وأصبح المؤلف التاسع عشر في قائمة أكثر الكتب مبيعًا في كل العصور.

9. جاك ما.

«إن لم تستسلم، فما زالت لديك فرصة. الاستسلام هو أعظم

فشل».

ذكر جاك ما ذات مرة أنه كان الرجل الأكثر تَعَرُّضًا للرفض على الإطلاق. إذا كنت ترغب في الاستسلام في أي وقت، فتذكر هذا الرجل. تقدم عشر مرات بطلب التحاق بجامعة هارفارد ورُفِض. تقدم بطلب للحصول على ثلاثين وظيفة في مسقط رأسه، ورُفِضَ من جميعها.

ذات مرة، تقدم بطلب للحصول على وظيفة في كنتاكي مع ثلاثة وعشرين شخصًا آخرين، وقَبِلُوا جميعًا، ولكن لم يُقَبَل هو. في الوقت نفسه، حاول الوصول إلى أكاديمية الشرطة، وقَبِلَ أربعة متقدمين من ضمن خمسة، ليس من ضمنهم جاك.

وقف جاك وابن عمه ذات مرة في طابور أكثر من ساعتين لإجراء مقابلة ليحصل على وظيفة نادل في فندق أربع نجوم. وعلى الرغم من تدني درجات ابن عمه، فإنه قُبِلَ، ورُفِضَ جاك مرة أخرى. في عام 2001، ذهب لجمع خمسة ملايين دولار من أصحاب رؤوس الأموال في الولايات المتحدة ورُفِضَ.

ليس من السهل بالتأكيد التعامل مع كل تلك الإخفاقات؛ قد يختار الكثير منا طريقة سهلة للاستسلام بدلًا من متابعة أصواتنا الداخلية الحقيقية التي تحثنا على الاستمرار.

ولكن لم تكن سلسلة الإخفاقات، بل الرفض ما منع جاك من تحقيق أحلامه.

الآن، جاك ما هو أغنى رجل في الصين. أسس مجموعة «علي بابا» في عام 1995، وهي الآن أكبر منصة للتجارة الإلكترونية.

في ملفه الشخصي في «فوربس»، تبلغ ثروته الصافية 40.7 مليار دولار.

ما تعلمه من الرفض هو أنه يجب عليك أن تؤمن بنفسك، حتى لو اعتقد الآخرون أن أفكارك غبية.

عندما تُرفض، فقط تذكر قصص هؤلاء الأشخاص الناجحين للغاية؛ فلم يحقق أحد منهم أحلامه وطموحاته دون أن يتعرض للرفض والفشل. لا شيء يمنعك من تحقيق أحلامك في الحياة.

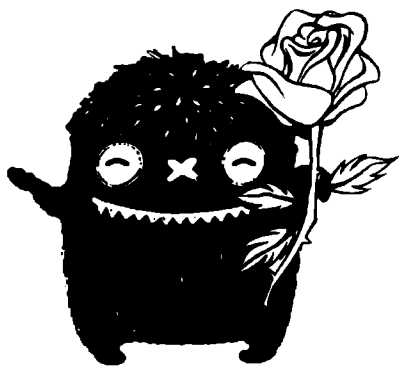
الفصل الأخير

الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون لطيفًا



الفصل الأخير

الوحش الذي يسكنك
يمكن أن يكون لطيفًا



«متى لا يكون الوحش وحشاً؟ أوه،
عندما تُحبُّه».

- كاتلين سيل

مكتبة

t.me/soramnqraa

ما الشيء الذي يحاول خوفك إخبارك به؟

بقلم: جوانا شرام

جلستُ في سيارتي بجوار ملاعب التنس أراقب وصول الأشخاص الآخرين. ارتجفت يدي واضطربت معدتي. قلتُ لنفسِي إنني سأخرج من سيارتي وأمشي إلى الملاعب في الثانية التي ستتحول فيها الساعة على لوحة القيادة إلى 8:30.

كنت قد انضممتُ لتوي إلى تجمع غير رسمي، ووصلت إلى الحديقة في ذلك الصباح للعب التنس أول مرة منذ سنوات مع أشخاص لم أقابلهم من قبل.

وشعرت بالرعب.

يبدو من السخف أن تخاف من مثل هذا الشيء الصغير مثل مقابلة الناس للعب لعبة. ولكنه مؤشر على الخوف الذي عشت معه معظم حياتي؛ الخوف من ارتكاب خطأ، أو اتخاذ قرار سيء، والخوف من الظهور بمظهر سخي، والخوف من الرفض، والخوف من عدم الكمال.

غالبًا ما سمحتُ للجزء الخائف مني أن يكون له صوت مهيمن. نتيجة لذلك، بقيتُ مُنْعَزَلَةً. لم أسمح للكثير من الناس بالدخول إلى مجتمعي، ولم أجرب أشياء جديدة، ولم أفعل الأشياء التي تثيرني حقًا. لم أنمُ.

ظننتُ أنني مجرد شخص خائف لم يُجبر على القيام بأشياء شجاعة ومثيرة. أنا الآن أتعلم تغيير الطريقة التي خبرت بها بالخوف، وأفتح الباب لحياة أكثر بهجة وإشباعًا.

1. خوفي جزء مني.

الخوف ليس قوة خارجية تغزو عقلي لتجعلني بائسة؛ لأن خوفي جزء مني لا يمكنني التخلص منه حقًا، ومحاولة تجنبه أو استبعاده لن تجعله يختفي. إذا لم أسمح له بالتعبير عن نفسه، فإن خوفي سوف يستمر في محاولة لفت انتباهي بأي وسيلة ممكنة. أحيانًا يكون الخوف مثل طفل صغير يحاول إخباري بشيء يعتقد أنه مهم جدًا. إذا اعتقدت أنني لا أنصت إليه، فسوف يرفع صوته أكثر ويصبح بغيضًا أكثر لجذب انتباهي. من المهم أن أستمع إلى ما يحاول خوفي أن يخبرني به، لتحديد ما إذا كان يستحق القلق، ولأحترم جميع أجزاء نفسي. كبت خوفي هو خنق قطعة من نفسي.

2. خوفي له هدف.

لا يتعمد الخوف أن يكون لثيمًا، أو يمنعني من فعل الأشياء التي أريد القيام بها. خوفي في الواقع يحاول حمايتي. لا يحدث ذلك دائمًا بطريقة ممتعة. يبدأ خوفي بالركل حقًا عندما يشعر بتهديد لسلامتي؛ سواء كان التهديد يأتي في شكل خطر جسدي، أو رفض

مُحْتَمَل، أو فشل مُحْتَمَل. أحيانًا يكون خوفي صالحًا، ويمكن أن يساعدني في تجنب المواقف الضارة. في أحيان أخرى، قد يكون خوفي غير مريح، لأنني أتوسع خارج منطقة راحتي. الطريقة الوحيدة التي يمكنني أن أعرف بها بالتأكيد هي الاستماع إلى ما يقوله خوفي.

3. يمكنني أن أقرر كيف يتحدث خوفي معي.

قد يكون من الصعب الاستماع إلى خوفي. يعتقد خوفي أن لديه رسالة مهمة للغاية لإخباري بها، وسيفعل كل ما يلزم ليَجبرني على الاستماع إليه. ولكنني لَسْتُ مضطرة إلى الاستماع إليه بينما يسلك سلوكًا سيئًا أو بغيضًا. أستطيع أن أخبر خوفي أنني أريد أن أعرف ما يريد قوله، ولكن من الصعب حقًا الاستماع عندما يكون بطريقة غير لطيفة. يمكنني أن أطلب منه إعادة الصياغة وإخباري بما يريد بطريقة لا تجعلني أشعر بالسوء. أفعل ذلك غالبًا عن طريق كتابة حوار بيني وبين خوفي في دفتر يومياتي. ابحث عن طريقة لوضع حدود لخوفك تناسبك.

4. خوفي ليس مبررًا لعدم قيامي بأي شيء.

أحيانًا تكون لخوفي وجهة نظر صحيحة جدًا، ويساعدني في تجنب أي شيء ضار. ومع ذلك، غالبًا ما يكون خوفي ناتجًا عن أي شيء يوسع منطقة راحتي. على الرغم من أن الخروج من منطقة راحتي... حسنًا، غير مريح، فمن الضروري أيضًا أن أتقدم. إذا جعلت أفعالي وردود أفعالي تقتصر فقط على الأشياء المريحة، فإن خبرة حياتي ستكون ضيقة جدًا. إذا كان خوفي يحاول كِبلي لأنني

قد أبدو سخيفة أو ارتكب خطأ، فقد يكون أفضل شيء وأكثر متعة بالنسبة إليّ أن أفعل كل ما أخاف منه على أي حال.

الجميع خبرته قليلة في بعض الأحيان، ولا يوجد أحد مثالي. هذه الأشياء هي مجرد جزء طبيعي جداً من كونك إنساناً. الطريقة الوحيدة للتغلب على كوننا قليلي الخبرة هي السماح لأنفسنا بالبدء. إذا تركنا خوفنا يمنعنا من الخروج من منطقة راحتنا وتجربة شيء جديد، فإننا نفقد الكثير. إذا انتظرت حتى أتوقف عن الشعور بالخوف من تجربة شيء ما، فمن المُحتمَل ألا أحاول أبداً. الطريقة الوحيدة للتوقف عن الخوف من القيام بشيء ما هي القيام به. في الواقع، كلما جربت أشياء جديدة في كثير من الأحيان، كلما تمكنت من ارتكاب أخطاء أكثر لأنني أعلم أنه سيكون لدي فرصة أخرى للمحاولة مرة أخرى.

5. وجود الخوف لا يعني غياب المشاعر الأخرى.

من الطبيعي أن نشعر بالخوف عندما نجرب شيئاً يخرجنا من منطقة راحتنا. ولكن التجارب الجديدة يمكن أيضاً أن تحفز الإثارة والفرح؛ لا يلغي أحدهما الآخر. يمكننا أن نشعر بالإثارة والفرح جنباً إلى جنب مع خوفنا. عندما نكون مستعدين للاعتراف وتقبل أننا خائفون، ولكننا نختار التركيز على الأجزاء المثيرة والممتعة، فمن المُرجَّح أن نحظى بتجربة إيجابية على الرغم من مخاوفنا.

6. يُظهرُ لنا الخوف أحياناً أكثر ما نهتم به.

من السهل التفكير في خوفنا على أنه تحذير من الأشياء التي قد تؤذيها. ولكن في بعض الأحيان يشير الخوف في الواقع إلى ما

نرغب فيه حقًا. نحن نخشى اختبار الأشياء التي تهمننا لأننا ما دمنا لا نختبرها فهي ما تزال مُحتمَلَة. ولكن عندما لا نجرب هذه الأشياء التي نهتم بها كثيرًا، فإنها تبقى مجرد احتمال، وليس واقعًا على الإطلاق. كلما تأخرنا في متابعة أحلامنا، زاد الضغط للحصول على كل شيء بشكل صحيح، وزاد خوفنا من المحاولة. إذا كان هناك شيء لا يهمننا حقًا، فنحن أقل خوفًا من المحاولة؛ لأنه لا يهم إذا فشلنا.

سيظل الخوف دائمًا جزءًا من حياتي. إنه جزء مهم مني. ولكن عندما أعرف كيف أتفاعل مع خوفي بطريقة صحية، فهذا لا يجعلني مُقيِّدَة وخائفة. يمكنني الاعتماد عوضًا عن ذلك على عدم الارتياح الناتج عن تجربة الأشياء التي ستساعدني على النمو واتخاذ خطوات نحو بناء حياة تثيرني حقًا، مع العلم طوال الوقت بأن هناك جزءًا مني يراقب سلامتي.

عندما نزلتُ من سيارتي للانضمام إلى مجموعة التنس على الرغم من أنني كنت خائفة، فقد أظهرتُ لِنفسي أنني لستُ مضطرة إلى إبعاد خوفي، ولكن لا يجب أن أكون مُقيِّدَة به أيضًا. لم أعب كما كنت أتمنى، ولكنني بدأتُ في التحسن كلما لعبت فترة أطول. كان الناس طبيبين وصبورين. قضيتُ وقتًا ممتعًا، وكان الهواء النقي والتمارين الرياضية ينشطانني بقية اليوم. ما زلت مضطرة إلى التحدث مع نفسي في الأسبوع التالي، ولكن في كل مرة يصبح الأمر أسهل قليلًا.

ما علاقتك بخوفك؟ هل شعرت يوماً أنك في معركة مستمرة بين
أن تسيطر أو يُسيطر عليك؟ ما الشيء الذي يحاول خوفك إخبارك
به اليوم؟ كيف ستستجيب؟

اتخذ الخوف صديقاً

بقلم: جيل برينر

«إنه فقط الخوف؛ فقط الخوف الذي يُبقيك محبوساً هنا».

- ألكسي مردوخ

يمكن أن يكون الخوف قوياً بشكلٍ لا يُصدَّق. هل سبق ولاحظت؟ إنه يشككنا في مواهبنا، ويسحق إبداعنا، ويجعلنا نتخلى عن أحلامنا دون تحقيقها. لقد درستُ الخوف سنوات، وهذا ما تعلمته. لا يمكنك التغلب عليه، أو تجاوزه، أو تجاهله، أو قمعه، أو إنكاره. تخلص من الخوف، أو تظاهر بأنه غير موجود، وكل ما ستجنيه هو المزيد من الآثار أو النتائج المألوفة للخوف؛ العرقلة، والارتباك، وخيبة الأمل.

إن الطريقة الذكية الوحيدة للتعامل مع الخوف هي نزع سلطته. كيف تفعل ذلك؟ بجعل الخوف صديقك. اتخذ قراراً جذرياً، واستدر، وقابل خوفك.

س: أ جعل الخوف صديقي؟ لماذا أفعل ذلك؟

ج: لأنها الطريقة الوحيدة لتعيش في سلام معه.

تعيش في سلام مع الخوف؟ قد يبدو هذا مستحيلًا، ولكن يمكنني أن أضمن لك أن تَعَلَّم العيش في سلام مع الخوف سيغيِّر حياتك تمامًا. أنا لا أقول إنك لن تشعر بالخوف مرة أخرى، لأنه جزءٌ طبيعيٌّ من التجربة البشرية. في الواقع، سوف تكتشف أن الخوف لديه ما يقدمه لك. ومع ذلك، فعندما تشعر بالخوف بالفعل، ستعرف كيف تتعامل معه حتى لا يتحكَّم في حياتك.

إلى أن نعرف الخوف من كئيب، وإلى أن نسمح لأنفسنا بالترحيب به صديقًا، يكون الخوف هو المسيطر على حياتنا. وعندما نسترخي ونصبح أقلَّ جدَّة مع الخوف، يصبح حليفنا حقًا وليس خصمنا.

ما تقاومه يستمر.

بالحديث عن الخصم، فإن العديد من الاستراتيجيات التي نستخدمها كثيرًا للتعامل مع الخوف تُصَوِّرُه على أنه قوة مُعارضَة يجب أن يُصَفَّى حسابنا معها. نحاول أن نتغلب عليه، ونقتحمه، ونحاربه، ونقهره، ونتجنبه، ونواجهه، ونروِّضه. يا للعجب! يبدو هذا كثيرًا من الجهد. ما تشترك فيه هذه الاستراتيجيات هي المقاومة: نحن نتحرك ضد تجربتنا مع الخوف في محاولة للقضاء عليه أو السيطرة عليه. حتى الاستراتيجيات اللطيفة؛ مثل التنفس العميق، والحديث المهدئ مع النفس، على الرغم من كونها مفيدة في بعض الأحيان، فإنها تخلق مقاومة من خلال نيتها للتخلص

من الخوف. بغض النظر عن مدى نجاحنا في استخدام أي من هذه الاستراتيجيات، فإن الخوف سوف ينتفض ويتأهب مرة أخرى للقتال بلا شك، مما يتطلب المزيد من طاقتنا الثمينة. كما يأتي في القول المأثور: «ما تقاومه يستمر».

انسجم مع الخوف.

هناك مفتاح لطريقة بديلة لمعالجة الخوف مُستمد من أحد فنون الدفاع عن النفس؛ «أيكيدو». إن الفلسفة الكامنة وراء «أيكيدو» هي الاندماج مع حركة المهاجم بدلاً من معارضته وجهاً لوجه. نحن نعلم بالفعل كيف نعارض الخوف وجهاً لوجه، ولكن كيف ننسجم مع حركته؟

لسبب ما لم أفهمه تمامًا، يجد الناس الخوف مخيفًا. كل ما نحتاج إليه هو علامة خفية على وجود الخوف، وتنطلق أجسادنا وعقولنا عبر محرك دفع فائق لمحاولة القضاء عليه، كما لو أن الخوف دخیلٌ غير مرغوب فيه، وعدو مستعد لتدميرنا. الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان هذا صحيحًا بالفعل هي التوقف عن الركض والاستدارة لمواجهة الخوف.

يؤدي تجنب أو قمع تجاربنا الداخلية إلى استمرار القلق والتوتر والألم. يبدو الأمر مثل أخذ فطيرة تفاح وفصل شريحة واحدة عنها ورميها لأننا لا نريدها أن تكون في الصورة. الخوف، مثل كل تجاربنا، هو نقرة على الكتف تقول: «هل يمكنني الدخول من فضلك؟» لماذا نرحب به للدخول كصديق قديم؟ باقتباس الإجابة من جورج مالوري

متسلق جبل إيفرست: «لأنه موجود هناك». عندما نعرف ونفهم تجاربنا جيدًا، نتوقف عن امتلاك القوة للسيطرة علينا. فنندمج ونسترخي، ويمكننا أخيرًا أن نتخلى عن يقظتنا وأسلحة دفاعنا.

عملية الترحيب بالخوف.

إن كنتُ قد نجحتُ في إثارة اهتمامك، وأنت على استعداد للبدء في التعرف على الخوف بصدق، فحوّل انتباهك إلى الداخل. تبدأ العملية بتحية بسيطة للغاية: «مرحبًا يا خوف». يأتي الاجتماع من مكان الانفتاح والفضول وعدم المعرفة. بعد كل شيء، قد تكون هذه هي المرة الأولى التي ترحب فيها بالصديق الذي ربما كان رفيقك فترةً طويلةً جدًا. أدرك أنه بقدر ما قد وضعتَ من استراتيجيات في الماضي، فأنت لا تعرف حقًا كيف يبدو الخوف.

بالإضافة إلى ذلك، فالحنان مطلوب. ربما كان الخوف هو الطرف المُستبَعَد، الصديق الذي تُجْوهَل وتُركَ في البرد. يتطلب ذلك اهتمامًا دافئًا ومُحِبًّا؛ لينصهر الجليد، ويخرج الخوف من مخبئه ويظهر على حقيقته، وهو في الواقع أقل رعبًا بكثير من أي شيء قد تتخيله.

عندما تبدأ بقول: «مرحبًا يا خوف»، راقب كيف يشعر جسدك؛ قد تلاحظ توترًا أو ترددًا أو ارتباكًا. قاوم الرغبة في التجنب، وابق ببساطة مع الأحاسيس، واسمح لها بالوجود دون فعل أي شيء لها. لا تفزع. كل ما يحدث هو أنك تشعر ببعض التغييرات الجسدية في جسدك. ببساطة، دعها تحدث، وابق معها.

استمع.

في الترحيب بالخوف - أو أي تجربة أخرى - تكون منفتحًا ومستعدًا وحياديًا. يقول المعلم الروحي جان كلاين: «أنت في حالة استماع». لا يوجد استراتيجيات أو تلاعب، ولا رغبة في أن تتوقف التجربة، ولا تقييدها بأي شكل من الأشكال، مجرد ملاحظة لطيفة ومُجِبَّة لما هو حقيقي في الوقت الحالي. هذه طريقة جذرية للانسجام مع شعور يبدو صعبًا، وتنهى المعاناة والمقاومة والجهد. نظرًا إلى أنك مررت بتجربة مع الخوف، فقد تصبح على دراية بقصة عنه، كما هي الحال في «أنا خائف من ...» إن الدواء الحقيقي لمواجهة الخوف بشكل مباشر يخلو من القصة هو مواجهة الخوف نفسه دون أي محتوى. جرب السماح للأفكار المتعلقة به أن تطفو بعيدًا، وانتبه لما يظهر بالفعل.

استجوب.

الآن، دعونا نتعمق قليلًا باستجواب الخوف. هذه بعض الاقتراحات:

• لماذا أنت هنا؟ ماذا تحاول أن تخبرني؟ أو أن تفعل من أجلي؟

تلميح: قد تجد أن الخوف يحاول حمايتك أو تحفيزك.

• كيف تنظر إلى العالم؟ ماذا تتوقع من الناس والمواقف؟

تلميح: قد تجد الحذر، أو الارتياب، أو الشك، أو عدم الثقة.

• أي شيء آخر تود أن تخبرني به؟

تلميح: كن منفتحًا ببساطة.

خذ بعض الوقت لتسمح لنفسك باستيعاب ما تعلمته. دع قلبك ينفث ليتقبل أن هذا الخوف موجود لسبب ما، وقد كان يؤثر عليك وسيطر عليك بناءً على نظرته إلى العالم. أنت تفعل شيئاً رائعاً للغاية؛ فأنت تسمح لجزء منبوذ منك بالخروج من الظل ليرى ويسمع. لم يعد يتسلل إلى لا وعيك، حيث يثريك ويضغط عليك. إنه مدعوٌ بود باعتباره صديقاً صالحاً ووفياً.

لغز عدم المعرفة.

ما يحدث في هذه المرحلة هو جزء من اللغز. عندما ننهي الحرب الداخلية ونضع أسلحتنا أرضاً باحتضان الخوف، نجد أنفسنا في مكان لم نكن فيه من قبل. أفسح مجالاً للوضوح ليأتي إليك في مساحة عدم المعرفة، واستمر في الاستماع. إذا ظهرت الشرارة لإجراء بعض التغييرات، فتشجّع واتبعها؛ لأن هذا هو مسار حياتك الطبيعي، وليس المسار القائم على الخوف والقيود.

هذه النقطة الأخيرة لا أستطيع أن أؤكد عليها بما يكفي، وهي أن تفتح قلبك دائماً لاستقبال الخوف. مثلما تتطلب الصحة الجيدة نمط حياة من الاهتمام بالنظام الغذائي والتمارين الرياضية، فإن الشعور باطمئنان النفس وراحة البال مع الخوف يتطلب استعداداً مستمراً لمقابله بشكل مباشر. إذا كنت ترحب به لكي يختفي، فمن المحتمل ألا يفعل؛ لأنك بهذا ما زلت تقاوم. ولكن إذا كنت تتقبل كل ما ينشأ - كما هو - فإنك ستجد أنه لا يهم ما إذا كان الخوف موجوداً أو لا. الحياة غنية جداً. كل تجربة تنشأ هي صديق، وهدية، ودعوة لكسر حدودك الداخلية.

أشياء لا بد أن تعرفها عن الخوف

بقلم: ثيو تساوسيدس

يمكن أن يكون الخوف مُزِعِجًا ومُعيقًا. ولكن القضاء عليه تمامًا سيكون بمكانة إزالة نظام الإنذار في منزلك لأنه يصدر أحيانًا أصواتًا عالية ومُزِعِجَة. أن تكون شجاعًا لا يعني القضاء على الخوف، إنه يعني معرفة كيفية الاستفادة من الخوف. وللقيام بذلك، تحتاج إلى معرفة بعض الأشياء حول ما تتعامل معه.

1. الخَوْفُ صِحِّيٌّ.

الخوف مُتَأَصِّلٌ في دماغك، ولسببٍ وجيه. لقد حدّد علماء الأعصاب شبكات واضحة تمتد من أعماق الجهاز الحُوفِيّ وصولًا إلى قشرة الفص الجبهي. عندما تُحَفِّز هذه الشبكات كهربائيًا أو كيميائيًا، فإنها تنتج الخوف، حتى في حالة عدم وجود محفز مخيف. الشعور بالخوف ليس أمرًا غير طبيعي ولا علامة ضعف. القدرة على الخوف جزء من وظائف المخ الطبيعية. في الواقع، قد تكون قلة الخوف علامة على تَلَفٍ خطير في الدماغ.

2. يأتي الخوف في تدرجات عديدة.

الخوف هو تجربة غير سارة بطبيعتها، يمكن أن تتراوح من مُعتدلة إلى مُميتة؛ من توقع نتائج الفحص الطبي، إلى سماع أخبار هجوم إرهابي قاتل. يمكن أن تترك الأحداث المرعبة علامة دائمة على دوائر دماغك العصبية؛ الأمر الذي قد يتطلب مساعدة طبية. ومع ذلك، فإن الإجهاد المزمن، والتنوع منخفض الشدة من الخوف الذي يُعبّر عنه بالقلق الطافي، والقلق الدائم، وانعدام الأمان اليومي، يمكن أن يضر صحتك الجسدية والعقلية بشكلٍ خطير مع مرور الوقت.

3. الخوف ليس تلقائيًا كما تعتقد.

جزء من الخوف غريزة، وجزء نتعلمه، وجزء يُملَى علينا. بعض المخاوف غريزية؛ فالألم على سبيل المثال يسبب الخوف، لما له من آثار مرتبطة بالبقاء حيًا. بعض المخاوف الأخرى نتعلمها: نتعلم الخوف من بعض الأشخاص، أو الأماكن، أو المواقف؛ بسبب الارتباطات السلبية والتجارب السابقة. على سبيل المثال، قد يتسبب حادث الغرق الوشيك في الشعور بالخوف في كل مرة تقترب فيها من سطح مائي. والبعض الآخر يُملَى علينا؛ غالبًا ما تُملَى الأعراف الثقافية أوامرها علينا ما إذا كان يجب الخوف من شيء ما أو لا. ففكر -على سبيل المثال- في الطريقة التي يُملَى عليك الخوف بها من مجموعات اجتماعية معينة، واضطهادها بسبب الانطباع المجتمعي بأنها خطيرة.

4. لست في حاجة إلى أن تكون في خطر حتى تشعر بالخوف.

جزء من الخوف مُتَحَيَّلٌ أيضًا، وبالتالي يمكن أن ينشأ في حالة عدم وجود شيء مخيف. في الواقع، نظرًا إلى أن أدمغتنا فعالة

جداً، فإننا نبدأ في الخوف من مجموعة من المحفزات ليست مخيفة (الخوف المشروط)، أو غير الموجودة حتى (القلق الاستباقي). نشعر بالخوف بسبب ما نتخيل إمكانية حدوثه. يدّعي بعض علماء الأعصاب أن البشر هم أكثر المخلوقات خوفاً على هذا الكوكب؛ بسبب قدرتنا على التعلم والتفكير، وخلق الخوف في أذهاننا. ولكن هذا الخوف غير الموضوعي يمكن أن يتحول إلى قلقٍ مُزمن، ويصبح مُنهكاً.

5. كلما شعرت بالخوف أكثر، بدت الأمور مُريعةً أكثر.

من خلال عملية تسمى التقوية، تُضخم استجابتك للخوف إذا كنت بالفعل في حالة من الخوف. عندما تكون مستعداً للخوف، حتى الأحداث غير المؤذية تبدو مخيفة. إذا كُنْتَ تشاهد فيلماً وثائقياً عن العناكب السامة، فإن دغدغة على رقبتك ناتجة -على سبيل المثال- عن خيط فضفاض في سترتك، ستُباغِتُك وتجعلك تقفز من مقعدك في ذعر. إذا كُنْتَ تخشى الطيران، فحتى أقل اضطراب سيرفع ضغط دمك إلى سقف الطائرة. وكلما زاد قلقك بشأن أمانك الوظيفي، ازداد تعرُّقك، حتى لو دعاك رئيسك في العمل لحضور اجتماعٍ خالٍ من الأحداث.

6. الخوف يُملي عليك ردود الأفعال التي تتخذها.

تنقسم الأفعال التي يحفزها الخوف إلى أربعة أنواع: التجمُّد، والقتال، والهرب، والرعب. يعني التجمُّد أنك تتوقف عما تفعله وترتكز على الحافز المخيف لتقرر ما يجب فعله بعد ذلك (على سبيل المثال: تقرأ مذكرة تفيد بأن شركتك ستسرح موظفين). بعد ذلك، تختار، إما القتال وإما الهرب. عليك أن تقرر ما إذا كُنْتَ ستتعامل مع التهديد بشكل مباشر (تُخبرُ رئيسك في العمل لماذا لا يجب

تسريحك من وظيفتك)، أو تتغلب عليه (تبدأ في البحث عن وظيفة أخرى). عندما يغلبك الخوف تشعر بالرعب؛ لا تقاوم ولا تهرب. في الواقع أنت لا تفعل شيئاً، تستبد بك الهواجس حول تسريح الموظفين، وتُفَكِّرُ ملياً، وتشكو، ولكنك لا تتخذ أي إجراء. يمكن أن يؤدي الاستمرار في حالة الرعب إلى اليأس والاكتئاب.

7. كلما كان التهديد واقعياً، كانت ردود أفعالك أكثر بطولية. تتفاعل بشكل مختلف مع التهديدات الحقيقية والمُتَخَيَّلَة. التهديدات المُتَخَيَّلَة تعوق. الخوف من كل الأشياء السيئة التي قد تحدث أو لا تحدث في المستقبل يجعلك تقلق كثيراً، ولكن لا تتخذ سوى القليل من ردود الأفعال. أنت عالق في حالة من الخوف، مُرْتَبِك، ولكنك لا تعرف ماذا تفعل. تسبب التهديدات الواقعية - من ناحية أخرى - الهَيَجَان. عندما يكون التهديد وشيكاً ويمكن التعرف عليه، فإنك تقفز إلى رد الفعل فوراً، ودون تردد. هذا هو السبب الذي يجعل الكثير من الناس أكثر عرضة لتغيير عاداتهم الغذائية بعد التعرض لذُعرٍ صِحِّيٍّ خطير - على سبيل المثال نوبة قلبية - أكثر من مجرد قراءة إحصائيات حول التأثير الضار لنظام غذائي يعتمد على الأطعمة المقلية. إذا كُنْتَ تريد حشد قُوَّاتك، فعليك أن تُعَرِّضَ نفسك للخطر.

«المخاوف؛ مخاوفي

تهمس في أذني

تحاول دائماً

سرقة مباحجي

تلعب الغميضة

معي في ليالي الوحدة

يأتي خوفٌ تلو الآخر

يحاول أن ينفث في نفسي الذعر

الخوف من المجهول

يمارس منذ الصغر الحيل

يأتي بشخصية متوعدة

بعينين مشتعلتين تحت القلنسوة

الخوف من الفشل

يحاول دائماً أن يهرب خلسة

بما لدي من أحلام وأمل

ليسدّ الطريق أمام الفرصة

أحد المخاوف
يَصبغ باللون الأسود
أفق المستقبل
يحاول رسمه أكثر كآبة

أحب اللعب مع مخاوفي
أغني بصوت عالٍ، عندما تهمس
لقد تعلمتُ أن أركض أسرع
وَألا أسمح لها أبداً بسرقة مباحثي»

- سوكانتا موهاباتر

ثمة خوف يسكنني الآن ..
أن تُختفي يوماً ما مكتبة

مكتبة
t.me/soramnqraa

المصادر

- ماذا يعني الخوف؟

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-search-meaning-after-age-50/201808/the-meaning-your-fear>

- مخاوفنا تكبر معنا

https://www.healthstatus.com/health_blog/wellness/childhood-fears-all-grown-up/

<https://www.quora.com/What-was-your-worst-childhood-fear-Have-you-outgrown-it>

<https://www.quora.com/What-was-a-dark-childhood-fear-you-had-or-still-have>

- ما هي أكبر مخاوفك في الحياة؟

<https://www.linkedin.com/pulse/whats-your-greatest-fear-life-65-brave-answers-from-18-stenvinkel>

- كيف تعرف أنك تخشى الفشل؟

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-squeaky-wheel/201306/10-signs-you-might-have-fear-failure>

- لماذا تخشى الفشل؟

<https://habio.app/blog/fear-of-failure>

- أيُّ هذه العواقب تخيفك في الغالب؟

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/smashing-the-brainblocks/201712/why-fear-failure-can-keep-you-stuck>

- كيف يتعامل الكُتَّاب مع الخوف من الفشل؟

<https://writingtipsoasis.com/5-ways-writers-can-deal-with-the-fear-of-failure/>

- أخبرني عن وقتِ فشلت فيه

<https://careersidekick.com/time-when-you-failed/>

- لماذا يجب أن تفشل أحياناً؟

<https://www.lifehack.org/articles/productivity/6-reasons-its-okay-fail.html>

- كل ما تريده يقبع على الجانب الآخر من الخوف

<https://blog.reedsy.com/short-story/hge0w3/?page=>

- سيظل أصدقائي أصدقائي، وسيظل أعدائي أعدائي، وسيظل العالم كما هو

<https://www.fropky.com/how-conquer-the-fear-failure-vt44452.html>

- النجاح والتغيير وجهان لعملةٍ واحدة

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/anxiety-in-high-achievers/202105/the-fear-success-can-sabotage-your-life-goals>

- لماذا الخوف من النجاح يعوقك أكثر من الخوف من الفشل؟

<https://www.inc.com/james-sudakow/why-fear-of-success-is-holding-you-back-more-than-.html>

- الأسباب العشرة للخوف من النجاح

<https://www.forbes.com/sites/carolinecastrillon/2021/08/22/top-10-reasons-you-have-a-fear-of-success/>

- كيف تسببت نصيحة أبي في خوفي من النجاح؟

<https://tinybuddha.com/blog/how-my-dads-advice-to-let-someone-else-shine-created-my-fear-of-success/>

- ما لا يعرفه معظم الناس عن الخوف من النجاح

<https://nickwignall.com/fear-of-success/>

- أين تكمن صعوبة التغيير؟

<https://www.talkspace.com/blog/fear-of-change-why-life-adjustments-are-difficult/>

- كيف تتقلب على الخوف من التغيير؟

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-adaptive-mind/201809/how-overcome-the-fear-change>

- 12 طريقة للخروج من منطقة راحتك يوماً

<https://www.independent.co.uk/life-style/12-ways-to-push-yourself-out-of-your-comfort-zone-every-day-a6988686.html>

- دروس حول الخوف من التغيير بقلم مارك توين وتَوَاصِيَّ ذَوَاتِي الأعوام العشرة
<https://possibilitychange.com/lessons-fear-change/>

- ماذا تنتظر؟ التحسين يبدأ الآن!
<https://www.successconsciousness.com/blog/motivation/what-are-you-waiting-for/>

- الخوف من المجهول منذ فجر البشرية
<https://qr.ae/pvAW3z>

- ماذا يعني لك الخوف من المجهول؟
<https://www.quora.com/What-is-%E2%80%9Cfear-of-the-unknown%E2%80%9D>

- لماذا نخاف من المجهول؟
<https://medium.com/swlh/why-do-we-fear-the-unknown-571fa35e6255>

- سبع استراتيجيات للتغلب على خوفك من المجهول
<https://www.lifehack.org/347868/why-fear-the-unknown>

- ذات الرداء الأحمر والخوف من المجهول
<https://sgaravatti.eu/en/beware-of-the-wolf-overcoming-the-fear-of-the-unknown/>

- الوحش ذو العيون الخضراء
<https://tinybuddha.com/blog/if-youre-insecure-and-afraid-of-rejection-like-me/>

- استراتيجيات التأقلم مع الخوف من الرفض
<https://www.mtlawleycounselling.com.au/fear-of-rejection.html>

- كيف تتغلب على الخوف من الرفض؟
<https://lonerwolf.com/fear-of-rejection/>

- كيف تُعِدُّ طفلك للتعامل مع الرفض؟
<https://www.heysigmund.com/5-ways-to-prepare-your-child-for-rejection/>

- كيف واجه تسعة أشخاص ناجحين الرفض
<https://medium.com/@meteor2sky/rejection-stories-of-9-highly-successful-people-that-will-inspire-you-to-succeed-c40d6c200c94>

- ما الشيء الذي يحاول خوفك إخبارك به؟
<https://possibilitychange.com/experience-fear/>

- اتخذ الخوف صديقاً
<https://gailbrenner.com/2009/10/make-fear-your-friend/>

- أشياء لا بد أن تعرفها عن الخوف
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/smashing-the-brainblocks/201511/7-things-you-need-know-about-fear>



الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون لطيفًا

إنَّ الحقيقة الأكثر رعبًا التي نكتشفها ونختبرها بينما نكبر أنَّ جميع الوحوش التي كُنَّا نخشاها كأطفال وصدَّقنا أنَّها تسكن تحت أسرَّتنا، لم تختفِ؛ بل تسكن الآن رؤوسنا، وتختبئ في زواياها بدلًا من زوايا الغرفة، وتعبّر عن نفسها في أشكال لا حصر لها من مخاوفنا الشخصية.

الخوف ليس قوة خارجية تغزو عقلك لتجعلك بالأسوأ، الخوف جزء منك لا يمكنك التخلص منه حقًا، ومحاولة تجنبه أو استبعاده لن تجعله يختفي. إذا لم تسمح لوحشك بالتعبير عن نفسه، فسوف يستمر في محاولة لفت انتباهك بأي وسيلة ممكنة. أحيانًا يكون وحشك مثل طفل صغير يحاول إخبارك بشيء يعتقد أنه مهم جدًّا، إذا اعتقد أنك لا تنصت إليه، فسوف يرفع صوته أكثر ويهاجمك؛ إنَّه في الواقع يحاول حمايتك.

فقط إذا اتبعت الطريقة الصحيحة لترويضه، الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون لطيفًا!

telegram @soramnqraa

تصميم الرسومات: محمود هشام



- www.aseeralkotb.com
- contact@aseeralkotb.com
- aseeralkotb
- aseeralkotb
- aseeralkotb