

طرق بسيطة لتحويل الخوف إلى النجاح

كتبه فريق التحرير | 6 يوليو 2016



كل واحد منا يختبر شعور الخوف بين الحين والآخر، وجميعنا نعرف الآثار التي يمكن أن يتركها الخوف علينا، فالخوف قد يمنعنا من السعي وراء تحقيق أحلامنا، سواء كانت تلك الأحلام هي بدء عمل تجاري أو بدء علاقة، ويمكن أن يبقينا متسمرين في أماكننا.

إن كان الخوف يمنعك من تحقيق ذاتك أو ما تريد إنجازه، ابدأ بمحاولة فهم ما هي مخاوفك بالتحديد وما يمكن أن تعنيه.

فيما يلي خمسة أسباب مشتركة لدى معظم الأشخاص.

الخوف = لكل شيء سبب

قد لا يكون الخوف أمرًا سيئًا دائمًا، فهو يمنعنا من فعل الكثير من الأشياء التي قد تكون غبية وخطيرة، ولكن نوع الخوف الذي يقف بينك وبين ما تريده غالبًا ما يخفي نفسه تحت قشرة الحذر المنطقي، ولفهم الفرق بين الخوف والحذر، عليك دائمًا أن تسأل نفسك، ماذا يمكن أن يحدث إذا لم استمع إلى هذا الخوف، إذا كان المردود ضئيلًا مقارنة بالمخاطرة التي ستتخذها، فمن المحتمل أن يكون الطريق الأكثر حكمة هو الاستماع إلى خوفك، ولكن إذا كان الخوف يمنعك من الوصول إلى شيء هام تريده – لا سيما إذا كان يتضمن تغييرًا كبيرًا في حياتك – فقد يكون الوقت قد حان

الخوف = مواجهة كل شيء والتعافي بعد ذلك

كثيرًا ما ينمو الخوف عندما نبدأ في فهم حياتنا، وعلى الرغم من أن التعافي - سواء أكان ذلك من أحداث سابقة أو عقبة حالية - قد يكون واحدًا من أعظم الهدايا التي يمكن أن تقدمها لنفسك، ولكن من الطبيعي أن يفضل جزء منك الراحة التي يقدمها الوضع الراهن، فإذا كنت تفكر في شيء خطير في حياتك ورأيت أن كل شيء بدأ يتشابك مع بعضه، فاعلم أن الخوف يحاول التحكم بك.

الخوف = البحث عن الأعذار والأسباب

عندما نحاول القيام بشيء جديد، دائمًا ما يكون هناك تقريبًا فترة نمر فيها بعدم اليقين وعدم الراحة، وهنا بالتحديد يتدخل الخوف ويحاول إعادتنا إلى منطقة الأمان، وإذا استمر هذا النمط بالتطور لما يكفي من الوقت، سنفقد في النهاية رغبتنا حتى في التغيير ونبدأ فورًا في التفكير بالأسباب التي ستمنع هذا التغيير من النجاح، ولكن في النهاية فالخيار خياركم، فإما أن تقتصروا على حدود لا تتجاوزها لأن الخوف والسلبية تشل حياتكم، أو تصممون على اتخاذ الخطوة التالية وتشاهدون العالم وهو يبدأ في الانفتاح أمامكم.

الخوف = جهد محموم لتجنب الواقع

يبعثنا الخوف عما نعرفه ويحاول إغراءنا بنوع من الواقع البديل - يكافئنا على البقاء بهدوء والارتضاء بالتسوية - ولكن بالطبع، نحن نعرف أن هذه الأشياء ليست صحيحة، فالمكافآت تأتي لأولئك الذين يبادرون ويغتزمون الفرص، وفي بعض الأحيان عليك أن تضع الخوف جانبًا لتبقى على الأرض في العالم الحقيقي.

الخوف = إعطاء الأدلة الكاذبة مظهرًا حقيقيًا

إن الخوف ناتج عن أفكارنا، فنحن من يولّده، ونحن من نعطيه أو نجرده السلطة، ولكن يمكن للخوف بالتأكيد أن يشعرنا وكأنه شيء حقيقي، إلا أنه بإمكانك التغلب عليه عندما تتذكر بأنك قوي لأنك تعرف نقاط ضعفك، وبأنك قوي لأنك تعرف عيوبك، وأنت حازم لأنك تعرف الحقيقة من الصورة المزيفة التي يعطيك الخوف إياها.

الخوف = انس كل شيء واجر

ليس هناك داعٍ لإنكار الإغراء، فعندما تتحول الأمور لتصبح صعبة، فإن أسهل طريقة للخروج من الموقف هي إدارة ظهرك والمغادرة بسرعة، ولكن هذه ليست الطريقة التي يمكنك من خلالها الإنجاز والنجاح، فإذا ما استطعت الحصول على بعض الشجاعة للمحافظة على موقفك، فسيكون بإمكانك امتلاك السلطة.

يمكن للخوف أن يتجلى بالعديد من الأشكال المختلفة، ولكن السبيل الوحيد للخروج يكون من

خلال البقاء حاضرًا في اللحظة والالتزام بالأشياء التي تريد تحقيقها، إن ما تدافع عنه هنا هو حياتك، اعتبرها مغامرة، لذلك من الطبيعي أن تشعر بالخوف، ولكن تأكد من أن تمضي بها على أي حال.

رابط المقال : [/https://www.noonpost.com/12704](https://www.noonpost.com/12704)