

تعرف على المخاوف العشرة التي تحتاج للتخلي عنها للمضي قدما في حياتك



ترجمة وتحرير: نون بوست

لا يهم إذا كانت مخاوفك في الحياة متعلقة بمهنتك أو بعلاقاتك أو بالموت أو بالقلق، فالبقاء داخل منطقة الراحة الخاصة بك في جميع الحالات من شأنه أن يضمن لك أن تعيش حياة محدودة. في الواقع، بصفتي طبيبة نفسية، ألاحظ أن الكثير من الناس يبذلون جهدا كبيرا لمنع أنفسهم من الشعور بالقلق، إلى درجة أنهم يصابون في نهاية المطاف بال اكتئاب، أي أن جهودهم لجعل أنفسهم مرتاحين جاءت بنتائج عكسية. إنهم يعيشون حياة مملة وآمنة خالية من المخاطر والإثارة التي يحتاجون إليها لكي يشعروا بأنهم على قيد الحياة. وفيما يلي أهم 10 مخاوف من شأنها أن تعرقل حياة الناس.

1. التغيير



يمكن أن يكون الانتقال تغييرًا كبيرًا ومخيفًا في حياة الأشخاص.

نحن نعيش في عالم متغير بشكل دائم، ويحدث بسرعة أكبر من أي وقت مضى. وعلى الرغم من هذه الحقيقة، إلا أن هناك الكثير من الناس الذين يخشون التغيير، بالتالي عادة ما يقاومونه. في المقابل، يمكن أن يتسبب هذا القرار في تفويتك للعديد من الفرص الجيدة التي تعترضك. وبهذه الطريقة، أنت تصبح معرضا لخطر الركود والبقاء عالقا في شبق عندما تتجنب التغيير.

2. الوحدة



في بعض الأحيان يمكننا أن نشعر بالوحدة حتى عندما نكون وسط حشد من الناس. في بعض الأحيان، يمكن أن يؤدي الخوف من الشعور بالوحدة بالناس إلى مقاومة فكرة العيش بمفردهم أو قد يدفعهم إلى البقاء داخل علاقات مسيئة. كما أن الخوف من الشعور بالوحدة يمكن أن يتسبب في استخدام الناس لمواقع التواصل الاجتماعي بكثرة، إلى درجة أنهم يفقدون فرصة التواصل وجها لوجه مع الآخرين. وعلى الرغم من أنه من الذكاء أن تتجنب الشعور بالوحدة، إلا أنه من المهم أن تحيط نفسك بأشخاص جيدين والدخول في علاقات اجتماعية مفيدة.

3. الفشل



اضطرت أريانا هافينجتون إلى الانسحاب من انتخابات ولاية كاليفورنيا سنة 2003 لأنها لم تحصل على الدعم الكافي قبل أسبوع واحد من الانتخابات، وفقاً لموقع "موني". ووصفت هافينجتون هذه التجربة بأنها "فاشلة" لكنها اعتبرت أيضاً أنها كانت فرصة تعليمية.

لا بد من الإشارة إلى أن واحدة من أكثر المخاوف شيوعاً على الأرض تتمثل في الخوف من الفشل. في الحقيقة، سيكون من المحرج أن تفشل، ما من شأنه أن يعزز اعتقادك بأنك لا تملك المواصفات اللازمة للنجاح. بالإضافة إلى ذلك، قد تتجنب القيام بأي شيء يكون فيه النجاح غير مضمون. في النهاية، ستفوتك جميع دروس الحياة والفرص التي قد تساعدك على العثور على النجاح.

4. الرفض



رُفضت مخطوطة كتاب "هاري بوتر وحجر الفلاسفة" للمؤلفة ج. ك. رولينغ من قبل العديد من ناشري الكتب قبل أن تحظى بها شركة بلومزبري سنة 1997.

يتجنب الكثير من الناس أشياء على غرار مقابلة أشخاص جدد أو محاولة الدخول في علاقة جديدة بسبب الخوف من الرفض. وفي بعض الأحيان، يتجنب حتى الأفراد المتزوجين طلب شيء ما من رفيق دربهم لمدة طويلة، متصورين أن الطرف الآخر سيرفض ذلك. فإذا ما كنت تخاف من أن تطلب من شخص وسيم الخروج معك في موعد غرامي أو أن تطلب من رب عملك زيادة في الراتب، فإن الخوف من الرفض سيتركك عالقا. وعلى الرغم من أن الرفض قد يكون جارحا، إلا أن ألم إضاعة فرصة ثمينة لا يُضاهى.

5. عدم اليقين



البقاء على الحال نفسه يؤكد على البقاء في حالة ركود.

غالباً ما يتجنب الناس تجربة شيء مختلف خوفاً من عدم اليقين. ففي نهاية الأمر، ليس هناك ضمان لأن تصبح أفضل بمجرد القيام بشيء جديد. مع ذلك، فإن البقاء على الحال نفسه يؤكد على البقاء في حالة ركود. وسواء كنت تخشى قبول وظيفة جديدة أو الانتقال إلى مدينة جديدة، فلا يجب أن تدع الخوف من عدم اليقين يعيقك.

6. شيء سيء بصدد الحدوث



المقولة الشهيرة للرئيس فرانكلين دي لانو روزفلت خلال خطاب تنصيبه سنة 1933: "الشيء الوحيد الذي يجب أن نخشاه هو الخوف نفسه."
 يعدّ حدوث الأشياء السيئة حقيقة مؤسفة لا مناص منها في الحياة. لكن في بعض الأحيان، يمنع الخوف من الهلاك الناس من الاستمتاع بالحياة. وفي هذا الصدد، لا يمكننا منع حدوث الأشياء السيئة طوال الوقت. في المقابل، لا يجب أن ندع هذا الخوف يمنعنا من عيش حياة غنية ومليئة بالأشياء الجيدة.
 7. التعرض للأذى



تعرضت المتزلجة الشهيرة، نانسي كيريفان، للهجوم والإصابة من قبل الزوج السابق لمنافستها تونيا هاردينغ سنة 1994، وتمكنت من المنافسة في الألعاب الأولمبية الشتوية خلال تلك السنة. لحسن الحظ، نتعلم من والدنا أو الأشخاص الموثوقين التحقق من الاتجاهين قبل عبور الشارع حتى لا نصاب بالأذى. في المقابل، يمكن أن تجعلنا مخاوفنا من التعرض للأذى، نفرط في حماية أنفسنا، حيث من الممكن أن يمنعنا الخوف من المشاعر غير المريحة والآلام العاطفية من إقامة روابط عميقة وذات مغزى. علاوة على ذلك، يمكن أن نمتنع عن المجازفة في العمل، لكن دون الدخول في مخاطرة عاطفية، لن نظفر بالمكافآت.

8. الخوف من الأحكام المسبقة



واجهت تونيا هاردينغ الأحكام المسبقة التي أصدرها المتفرجون في دورة الألعاب الأولمبية الشتوية لسنة 1994 الذين كانوا على علم بهجوم زوجها السابق على منافستها. من الطبيعي أن نرغب في أن نكون محبوبين، لكن الخوف من الأحكام المسبقة يمكن أن يمنعك من أن تكون على سجيتك. في الواقع، قد يحكم علينا الآخرون بقسوة. في المقابل، تعد الثقة في القوة الذهنية للعيش وفقاً لقيمنا، المفتاح لعيش الحياة على النحو الأفضل.

9. عدم الكفاية



كتبت كبيرة مسؤولي التشغيل في شركة فيسبوك، شيريل ساندبرج كارا، حول التغلب على متلازمة الدجال في كتابها "أنحني".

يشترك الكثير من الناس في نوع آخر من الخوف يتمثل في الشعور بأنهم ليسوا جيدين بما فيه الكفاية. وفي حال كنت تشعر أنك لا ترتقي لمستوى عال، من المرجح أن تتحول إلى شخص متفان في محاولة لإثبات قيمتك. في السياق نفسه، يمكن أن يتجذر فيك الخوف من أنك غير كاف بشكل كبير. وعلى الرغم من صعوبة مواجهته، فلن تتمكن أبداً من النجاح حتى تشعر أنك تستحقه.

10. فقدان الحرية



لا تدع الخوف يهدد حريتك الشخصية.

في الحقيقة، يعدّ وجود نسبة معينة من هذا الخوف أمرا صحيحا، لكنه قد يتحول إلى مشكلة عندما يعيقنا عن الحياة. في هذا السياق، قد يصبح الخوف من خسارة الحرية بمثابة "نبوءة" ذاتية تحققت للكثير من الناس. فعلى سبيل المثال، من المرجح أن يتجنب شخص يريد أن يعيش حياة حرة الحصول على وظيفة ذات دخل ثابت، وبالتالي قد يخسر الحرية الناجمة عن الاستقرار المالي. كنتيجة لذلك، من المهم أن نمعن التفكير فيما قد نخسره بسبب الخوف من فقدان بعض الحريات.

المصدر: بيزنيس إنسايدر