

الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون لطيفًا

فواجه مخوف الشخصية وجهاً لوجه

www.ketab.ir

إيناس سمير

سمیر، ایناس، ۱۹۸۷ - م.	سرشناسه
الوحش الذي يسكنك يمكن ان يكون لطيفاً/تأليف ايناس سمير	عنوان و نام پيداوار
قلم: كتاب قاصدك، ۲۰۲۴ م = ۱۴۰۳	مشخصات نشر
۲۴۳ ص: ۲۱/۵ × ۱۴/۵	مشخصات ظاهري
978-622-5411-89-0	شابک
فہما	وضعیت فهرست نویسی
زبان: عربي.	یادداشت
Fear in children	موضوع
ترس در کودکان	
نگرش (روانشناسی) - تغییر	
Attitude change	
BF۷۲۳ ۱۴۰۳ م ۴/ت	رده بندی کنگره
155/41246	رده بندی دیویی
9576956	شماره کتابشناسی ملی



منشورات کتاب قاصدک
QASDAK BOOK PUBLICATION

الوحش الذي يسكنك يمكن ان يكون لطيفاً

تأليف: ايناس سمير

الناشر: كتاب قاصدك

الكمية: 500 نسخة

الطبعة: الأولى - سنة 2024

www.qasdak.com

Iraq (+964) 7810004505

Iran (+98) 9900900340

Iran (+98) 25 37730007

ایران - قم - مجمع ناشران



ISBN: 978-622-5411-89-0

سمیر

المحتويات

7	المقدمة
13	تمهيد
15	ماذا يعني الخوف؟
19	مخاوفنا تكبر معنا
23	مُلحوظ: اعتدائات 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	أيُّ هذه العواقب تخيفك في الغالب؟
69	كيف يتعامل الكُتَّاب مع الخوف من الفشل؟
73	أخبرني عن وقتٍ فشلت فيه
79	لماذا يجب أن تفشل أحياناً؟
83	كل ما تريده يقبع على الجانب الآخر من الخوف
	سيظل أصدقائي أصدقائي، وسيظل أعدائي أعدائي، وسيظل العالم كما هو
89	
93	الفصل الثاني: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون الخوف من النجاح ...
97	النجاح والتغيير وجهان لعملة واحدة

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
133.....	الفصل الثالث: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون الخوف من التغيير
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!
167.....	الفصل الرابع: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون الخوف من المجهول
171.....	الخوف من المجهول منذ فجر البشرية
173.....	ماذا يعني لك المجهول؟
179.....	لماذا نخاف من المجهول؟
187.....	سبع استراتيجيات للتغلب على خوفك من المجهول
195.....	ذات الرداء الأحمر والخوف من المجهول
199.....	الفصل الخامس: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون الخوف من الرفض
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
239.....	الفصل الأخير: الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون لطيفاً
243.....	ما الشيء الذي يحاول خوفك إخبارك به؟
249.....	اتخذ الخوف صديقاً
255.....	أشياء لا بد أن تعرفها عن الخوف
261.....	المصادر

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 يُحسن التصرف أتي الوحش وأخذه؟ ففي الثقافة العربية نَجعلُ هذا الوحش يتخذ أسماء مثل: «البُعْبُع»، و«أمنّا الغولة»، و«أبو رجل مسلول» و«أم السعف». أمّا في الثقافة الأجنبية، فتتميز العديد من الدول اللاتينية بـ «ساك مان»، أو «رجل الكيس»، الذي يأتي ويخطف الأطفال الذين يسيئون التصرف ويهرب بهم بعيداً 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 مِتين»، 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 نكون 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؛ فمننا من يسكنه وحش الخوف من الفشل، الذي يعبر عن نفسه في أشد أشكال الإحباط قتامة، ومننا من يسكنه وحش الخوف من النجاح، أو وحش الخوف من التغيير، اللذان يهددان صاحبهما بالخروج من منطقة راحته طيلة الوقت. ومننا من يسكنه وحش الخوف من المجهول، الذي يعرقله عن عيش الحياة على أكمل وجه. ومننا 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 أثرت 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، ستفتَح جِراحُ الطفولة، وتُحكى التجارب، وتُستعاد ذكريات الألم بينما تتعرف على أكبر مخاوفك. ستجيب عن أسئلةٍ داومتَ على الهرب منها ظنًا منك أن التجنب سيبقيك في منطقةٍ آمنةٍ بعيدًا عن مواجهة وحشك. ستخوض بين طَيَّاتِهِ رحلةً سرعان ما ستكتشف في نهايتها أن الوحش الذي يسكنك ليس مخيفًا بهذا القدر، ويمكن أن يكون حليفًا قويًا أو صديقًا وفيًا بقدر ما يمكن أن يكون عدوًا. فقط إذا اتبعت الطريقة الصحيحة لترويضه، فإن الوحش الذي يسكنك يمكن أن يكون لطيفًا!

لقد شرعتُ أنا نفسي في إعداد وترجمة هذا الكتاب رفقة وحشين من مخاوفي طليان. هما ننتي عدة أشهر قبل إنهائه. ولكني الآن أقيم حفلًا على شرفهما، أعبرُ به عن امتناني وأعتذر إليهما عمَّا بدر مني من إساءة أمام محاولات حمايتهما بي. وها نحن أولاء الآن نسير جنبًا إلى جنب، متصالحين، ومتشاككي الأيدي.

إيناس سمير

ماذا يعني الخوف؟

بقلم: ايلين 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 قصصاً مفضلة لآلهة خالقة لمساعدتهم في تهدئة مخاوفهم. أصبح «زيوس» ملك الآلهة، وكان مسؤولاً عن السماء، والطقس، والرعد والبرق، فضلاً عن القانون والنظام. وأصبح «بوسيدون» إله البحر، و«هاديس» إله الموتى والعالم السفلي، و«هيرا» إلهة الزواج والولادة، و«هيسثيا» إلهة الموقد والمنزل، و«ديميتر» إلهة الزراعة والحصاد، وهلمَّ جَرّاً. اعتقد الإغريق أن الآلهة سوف تحميهم من الأذى، وتضمن لهم حصاداً وفيراً، وتجعل حياتهم أسهل قليلاً.

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 بشكل طبيعي في محيطهم، بدأ خوفهم من العالم والآلهة يتلاشى.

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

تشمل أنواع الرهاب الأكثر شيوعًا خوفنا من اللجأ: «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 تعجرفًا 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 عَلِّمُوا أن يكونوا أكثر حرصًا في الحياة، وأن يخفوا أخطاءهم، وألا يُظهروا ضعفهم أبدًا. أو بدلًا من ذلك، ربما عَلِّمُوا أن ينظروا نظرة ارتياح إلى العالم؛ عَلِّمُوا أن العالم محدود، وأنه لم ولن يكون هناك أبدًا ما يكفي من المال، أو الدعم، أو الحب. من خلال تكرار المعتقدات والسلوكيات المثبطة التي يتعلمها المرء في الماضي، تستمر دورة الخوف. هذه المخاوف التي لم تُعالج في الماضي هي أسباب العديد من أشكال القلق، والعدوانية، والاكتئاب، والإدمان، والمرض.

إن وجود الكثير من المخاوف والشكوك الذاتية يشلُّ تقدمنا، ويمنعنا من عيش حياتنا على أكمل وجه. وجود الكثير من المخاوف يُضعِفُ طاقتنا، ويخلق دراما وتوترًا غير ضروريين. من خلال الاستسلام لمخاوفنا، نسمح لشيء 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 قَدَمًا: ماضيًا، وعائلتنا، وافتقارنا إلى الروابط، وثقافتنا المحدودة،

ومجتمعنا، وأوزاننا، وأعمارنا، وحتى الأزمة الاقتصادية الحالية،
لتسويغ و-ضمنيًا- 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، خصوصًا إذا كنت تريد المضي قُدُمًا
وعيش بقية حياتك بسعادة ومعنى.

www.ketab.ir

مخاوفنا تكبر معنا

هل ما نلذّ تخاف من الظلام؟ أو الشعور بوجود شيء ما تحت سريرك؟ هل تشعر قلق 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 كما 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 حدٍّ كبير. ويمكن أن تنتقل هذه التصورات والمواقف معنا بينما تكبر.

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 يُتَعامَل مع الخوف الذي يعاني منه المرء الآن بشكل حقيقي، وسيُعَرِّق الشخص عن تحقيق إمكاناته الكاملة.

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

على سبيل المثال، ربما تكون مشاعر القلق المفرط -إن لم يكن الغضب- تجاه الأشخاص الذين لا يهتمون في مواعيدهم قد ترسّخت جذورها من تجربة طفولة. ربما في وقت ما في طفولتك، وعدك شخص ما بالوصول في وقت معين. وربما وضع الطفل أمالًا كبيرة على وصول هذا الشخص في موعده، 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 تصليحهم 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 أفكارنا 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 هذه العملية من شخص إلى آخر. بالنسبة إلى البعض، فإن مساعدة المعالج ليست ضرورية. اتخذ الخطوات الإيجابية للتعرف على خوفك، مواجهته 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 كنت 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، وتُوفي 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 بجروح 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 تغير بداخلي في ذلك اليوم. شيء ما أخشى 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 تُحفر بها بعض الحوادث في أعماق قلبك ولا تغادره أبدًا.

- شيفالي نايدو

4. تمثلت أكبر مخاوفي في الهجر وخيبة الأمل.

فُصِلْتُ عن أُمِّي في طفولتي؛ تركتني مع أقاربنا لأنها لم تستطع تربيتي، 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 بشأني؛ لأنني اعتقدتُ أنهم سيتخلون عني أيضًا إذا لم أكن من يريدون مني أن أكون.

في الواقع، لم أتعلم على خوفي لأنه يلعب على نطاق واسع 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 سئمت مشاهدة الناس يشعرون بخيبة أمل مني وفقط 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 أأترجح على طول حافة حمام السباحة. لذلك لم أقترّب من تلك المصارف السوداء المخيفة! أعتقد أن هذه المصارف هي السبب الوحيد الذي جعلني خائفة جدًّا من قضاء الوقت في النهاية العميقة. ما تزال رؤيتها تخيفني حقًّا!

- ريتشل ريندال

6. لم أكن آمنة في بيتي طفلةً صغيرة، وقد أترّ الخوف من الأشخاص الذين كان من المفترض أن يكونوا مصدر الأمان والحماية لي على كل شيء في حياتي. لقد أترّ أيضًا على كل جانب من جوانب حياتي بالغّة، وأصبح من المستحيل بالنسبة إليّ تمييز ما كان الآخرون جيدين أم سيئين. هذا واقعيّ 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
تبرق 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.

- جاريم جايين

8. كان والداي يمزحان معي بأنني قادم من سلة مهملات. كانا
يقولان 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 لإخفاء أسأت التصرف،
فإنهما سوف يعيداني إلى سلة المهملات لهدأ أخفني 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
التقي مع أشخاص جدد، وأخاف من التحدث أمام العامة،
والتمسك بموقفي عندما يعارضني أحد أو يجبرني على

تغيير رأيي. لقد اهتممتُ كثيرًا بما يعتقدّه الآخرون، لدرجة وقفت عائقًا في طريقي وسَلَّتَ تقدمي.

جوهريًا، ما زِلْتُ تلك الفتاة الصغيرة. ما زِلْتُ أتوتر في بعض المواقف الاجتماعية، وما زِلْتُ أهتم كثيرًا بما يعتقدّه الآخرون. ولكنني قطعْتُ 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 أترك وحدي. اليوم، هناك أوقات أشعر فيها أن كل ما أريده هو أن أكون وحدي.

- تومي لور

11. أبي.

لقد عاد إلى المنزل سكيرًا، وسحب أُمِّي من السرير وضربها. كان عليّ أن أدافع عنها بالطبع، وعمري سبع سنوات فقط. ما زال يفعل ذلك حتى يومنا هذا. يبلغ من العمر 89 عامًا، وتبلغ أُمِّي 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 والديّ في وقت مبكر من الحياة. ولكن في الغالب كنت خائفًا من أن يكون أحد والديّ. في بعض الأحيان كنت 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. من سن 11 وحتى 16 عامًا، الضرب اليومي كان أمرًا مفروغًا منه. ضُربتُ بالمكانس، وأُلقيتُ بالهاتف على رأسي، وصُفِّعتُ بحمالة على رأسي بينما كنت أوليها ظهري. كانت تطاردني إلى غرفة نومي وتغلق الباب وتدفعه بكل ثقلها. الباب مُحَطَّم بالكامل حتى يومنا هذا. يحتوي الجدار خلف الباب على فتحة ضخمة عندما اقتحمت غرفتي وصفقت الباب بقوة جعلت مقبض الباب يصطدم مباشرة بالحائط اليابس. حين كنتُ في المدرسة، كانت تُقَتِّشُ 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 بكدمات في ذراعي. طرحت عليَّ المدرسة أسئلة وكذبت؛

لأنني لا أريدهم أن يأخذوها بعيدًا. ظننتُ أنها ستتوقف
 عن إيدائي بعد قدومهم. كانت غاضبة. حدث كل هذا لأنها
 سُخِّصَتْ -اكتشفت لاحقًا- بالذهان. جنبًا إلى جنب مع
 شرب الخمر، والسُّكْر يوميًّا. 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
 يوميًّا. سأتوقف الآن. حدثت أشياء كثيرة يمكنني كتابتها
 طوال اليوم.

- مجهول

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

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

شعرت بالخوف لدرجة أنني أخرجت جميع ما في جيبِي
 من حلوى وسَلَّمْتُهُ. اغرورقت عيناَي 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 أجدها 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. قضيت طوال طفولتي في الخوف من أن أكبر. لم أحظُ بأمثلة
إيجابية عن مرحلة البلوغ في حياتي، لذلك، بالنسبة إليّ كان
البلوغ مرتبطًا 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 زِلْتُ 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: ماريلا ستينفينكل

«إن أعمق مخاوفنا ليس كوننا ناقصين، بل كوننا أقوياء بما يفوق القياس. إنه نورنا الذي يخيفنا أكثر، وليس ظلامنا. نسأل أنفسنا: من أنا لأكون متألّقاً؟ ورائعاً؟ وموهوباً؟ واستثنائياً؟ 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 المضيّ قدماً، 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 شجعان 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.

إمّا للخوف أن يظلمنا، إمّا أن يُعلّمنا 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. (استعدّ للقصص العظيمة).

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 أهجّر 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.

- جيسكا - 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 مُسِنًّا.

- رالف - نورث برونزويك، الولايات المتحدة الأمريكية.

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

- كريستال - الولايات المتحدة الأمريكية.

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

- ألتوني - نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية.

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

- رونا - يوركشاير، المملكة المتحدة.

23. أكبر مخاوفي وأحزاني هي ألا أقبل كما أنا.

- آلان - تكساس، الولايات المتحدة الأمريكية.

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

25. عدم الإيمان بنفسِي.

- ليلي - نيويورك، الولايات المتحدة الأمريكية.

26. فقدان الغرض من وجودي هنا على الأرض. سواء كان ذلك

بسبب عدم تَحَمُّسي بما يكفي لمتابعة الأحلام، أو تشنَّتي بالحياة بشكل عام. أعلم أنني خُلِقتُ لغرضٍ لم أؤده بعد.

- دانييل - ساكرامنتو، الولايات المتحدة الأمريكية.

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

- ريبیکا - شتوتغارت، ألمانيا.

28. أن أكتشف أنني إنسانة تشوبها العيوب بشدة، ولن تصبح

قادرة على التواصل بشكل كامل مع الآخرين، ولا أن تكون جزءًا فَعَالًا من هذا العالم.

- إيريكا - برلنغتون، الولايات المتحدة الأمريكية.

29. الشعور بالوحدة هو أكبر مخاوفي.

- برونا - البرازيل.

30. أن يحدث أي شيء لابني؛ إنه بمفرده في الكلية وأنا أفقده

كثيرًا. يخيفني أن شيئًا ما يمكن أن يحدث له عندما يكون بعيدًا 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. أأفشل فاشلة ومُخَيِّبة للأمال. للآخرين ولنفسي.

- كيت - ييبون، أستراليا.

35. تربية ابنتي بمفردتي 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 أبداً على خلق حياة متناغمة لنفسي، والتي سأستمتع بها تماماً. وأخشى أيضاً 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 يوجّه قراراتي.

- صوفي - هوبارت، أستراليا.

43. أكبر مخاوفي أن أتخذ قرارات خاطئة تقضي 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 غيبة.

- ديستني - توسون، الولايات المتحدة الأمريكية.

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

- مايك - إلانغو، الولايات المتحدة الأمريكية.

49. عدم القدرة على رؤية عائلتي أو الحصول 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 جدًّا 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 عانيتُها في طفولتي قد تركتني مُحطَّمَةً بشكل لا رجعة فيه، وألا أجد الفرصة لأصبح سعيدة أو ناجحة على الإطلاق بسبب مدى سوء ما في العاطفي من التعامل مع صدماتي.

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

55. هناك الكثير منها، ولكنني أخاف 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 - أوبسالا، 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 أيًا من هذه الأشياء.

- نورا - نيو جيرسي، الولايات المتحدة الأمريكية.

59. المذنب.

- برينا - بروكفيل، كندا.

60. أخشى أن أضيع حياتي، وأنفَتَ التجارب الممتعة، وألا أساهم في العالم بالقدر الذي أستطيع.

- باري - أديلايد، أستراليا.

61. أن أرحل عن الحياة دون أن أترك أثرًا إيجابيًا.

- 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 لأُحِبَّ، ولأُخْتَارَ، ولأُحْمَلَ المسؤولية،
ولأُزَيَّ، ولأُحْظَى بالتقدير. أيًا كان.

- إليزابيث - فيينا، النمسا.

65. ألا يحبني أي شخص.

- آنا - ميونخ، ألمانيا.

www.ketab.ir

تَقَبَّلْ مخاوفك.

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 يُقيِّدُك 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. لا يفيدك؟ ربما يخبرك أن لديك أشخاصاً في حياتك تهتم بهم بغير حق. ربما يخبرك أن تقبل عيوبك المثالية وتعطي نفسك مساحة للتعثّر والسقوط خصوصاً عند تجربة شيء جديد؟ استخدم خوفك لإرشادك، ولمساعدتك على النمو والتقدم والمُضي قُدماً في الاتجاه الذي ينفعك.

تذكّر أن أكبر مخاوفك تحمل أيضاً أكبر خطوات تطوُّرك.