

## خوش حياه عندما يكون الخوف ايجابيا

في إحدى المحاضرات سألتني إحدى الفتيات على استحياء عن قول سمعته وتريد التأكد من مدى صحته ألا وهو "عندما يريد الإنسان القيام بعمل ما وكان لديه خوف فلا بد أولا من التغلب على خوفه "

وردت عليها كالتالي : قد يكون الخوف أحيانا صحيحا ومطلوبا وضربت لها مثلا لو طلبت منك إحدى الصديقات الخروج بدون علم والديك أو التعرف على شاب أو تجربة مواد ضارة ومخدرة وكان الخوف سببا لعدم القيام بتلك السلوكيات الخاطئة فهذا خوف يجب أن يستمر بل لا بد من تعزيزه لأنه الحصن الواقى من الوقوع في مسالك الخطر .

لكن لو كان الخوف مثلا يمنعك من التحدث أمام طالبات الصف أو الطابور المدرسي أو يمنعك من تجربة تعلم مهارة جديدة أو ممارسه هوايه مفيدة هنا يكون الخوف سلبيا و لا بد من مواجهته و التغلب عليه حتى لا تكوني أسيرة له ويمنعك من الإنطلاق الى اكتشاف شغفك في الحياه

وفي الغالب الأعم نحن نكتسب الخوف ولم نولد به. وعليه كما إكتسبنا الخوف يمكننا أن نكتسب سلوك عدم الخوف أيضا . فالخوف عبارة عن " حكم خاطئ يبدو حقيقيا في عقول الخائفين فقط " فخذ مثلا الخوف من الطائرة سنجد أن الشخص الذي يخاف منها يحكم عليها بانها عرضة للوقوع أو الخطف ويصاب بتغيرات فسيولوجية ونفسية عند ركوبها في حين الشخص الذي يهوى السفر بالطائرة يراها وسيلة ممتعة ومريحة و لا يمانع من تكرار السفر بها وهي في الحقيقة وسيلة سريعة للمواصلات وآمنه مقارنة بعدد حوادث الطرق

خلاصة القول هناك نوعان من الخوف الأول سلبي و الثاني ايجابي لكن كلاهما القصد منه ايجابي. فالأول وان كان يحد من قدراتنا وراءه نية حسنة وهي منع الإحراج أو الفشل لذلك يجب ان نقدر لأنفسنا ذلك الحرص حتى نستطيع التغلب عليه. والثاني يمنعنا من الوقوع في المحذور لذا يجب تعزيزه

