

أربع خطوات للتغلب على الخوف



«إنَّ إيمانك في البداية بأي مشروع غير مضمون النتائج، هو العامل الأساسي الذي سيضمن ويؤكد نجاحك في هذا المشروع.. إنَّه عامل المخاطرة». (ويليام جيمس)
حدِّد أكثر الأمور التي تثير الخوف في نفسك.

1- مثال: أعظم خوفي هو وقوفي أمام حشد كبير لإلقاء خطبة فيهم، بيِّن كلَّ شيء تتوقع أن يكون أو يحدث خطأ إذا ما فعلت الشيء الذي تخاف منه.

2- مثال: ما الذي سيحدث خطأ إذا ما وقفت لإلقاء خطاب؟

- قد أنسى ما كنت أريد قوله

- قد يضحك الحاضرون لظهوري بمظهر الغبي أو السخيف المضحك.

- قد أبدو مرتجفاً أرتعش، أو أصاب بالضعف أو الإغماء.

3- خذ باعتبارك أعظم خوفك ثمَّ ضع خطة خطوة بخطوة، تحدد بموجبها طرقاً معينة للتغلب على خوفك.

مثال: ماذا أفعل لكي أتغلب على خوفي من مخاطبة الجمهور؟

- قد ألتحق بإحدى الدورات التدريبية للتخلص من الخوف.

- قد أبحث عن أنشطة أتمكن من طريقها من ملاحظة المحترفين في أثناء إلقاء خطبهم (في المدرسة، في العمل، محاضرات، مساجد، وغير ذلك)، وأسألهم عن أفضل الطرق لفعل ذلك.

- قد ألتحق بدورة خاصة للخطابة في إحدى كليات المجتمع.

- قد ألتجأ لقراءة كتاب من سلسلة التطوير الإداري والتنمية الذاتية مثل: مهارات العرض والتقديم الفعّالة.

- قد ألتجأ لمجهود فردي يعتمد على جهد التحدث أمام عامّة الناس عن طريق توجيه أسئلة لأفراد المجموعة الذين يحضرون الجلسة.

- 4- عبّر عن مشاعر الخوف لديك بألفاظ عالية مسموعة.

- تصوّر نفسك تفعل ما تخاف منه.

- مارس وتمرن على كلّ ما حضّرته واستعددت له.

- قم بتقسيم مخاوفك إلى أجزاء يمكن التعامل معها.

- توقع الأفضل وافعل الأمور على خير ما يرام! فالثقة بالنفس تؤدي إلى إتقان العمل.

- خذ الخطوات الأربع السابقة للتغلب على الخوف ثمّ طبقها عملياً.

حالة: طلب منك مديرك في العمل أن تلقي كلمة في مجموعة من المدراء حول نظام المحاسبة الجديد. وقد أكّده المدير ثقته فيك وأنت ستؤدي هذه المهمة بصورة جيدة وأعطاك مهلة ثلاثة أسابيع للتحضير لها. بدأ القلق يساورك، حيث إنّه لم يسبق لك القيام بمهمة كهذه من قبل. إنّ الخطوة الأولى التي يجب عليك البدء فيها هي أن تحدد ما تريد قوله، ثمّ أن تكتب كلّ ما تريد قوله للمجموعة بالتمام. ►