

# ترس و عدم زندگی خلاق



آیا شما از آن دسته افرادی هستید که با شهامت با ترسهایتان روبرو میشوید و یا اجازه می‌دهید ترس‌هایتان شما را در زندگی فلج کند؟

اجازه دهید نگاهی به لیستی از ترسها بیندازیم:

- می‌ترسید که شکست بخورید.
- می‌ترسید که قضاوت شوید.
- می‌ترسید که مورد تمسخر و خنده قرار بگیرید.
- می‌ترسید زیادی جوان یا پیر باشید.
- می‌ترسید کسی دیگر این کار را از شما بهتر انجام دهد.
- می‌ترسید استعداد این کار را نداشته باشید.
- می‌ترسید به اندازه کافی زیبا نباشید.
- می‌ترسید به اندازه کافی پول نداشته باشید.
- می‌ترسید دوستان و فامیل به دید متفاوتی به شما نگاه کنند.
- می‌ترسید وقتتان تلف شود.
- می‌ترسید آرزوهایتان مسخره به نظر بیایند.
- می‌ترسید مردم شما را جدی نگیرند.
- می‌ترسید برای اینکه تا به حال چیزی در زندگی‌تان درست پیش نرفته والان فکر میکنید چرا به خودتان زحمت دهید.

این لیست میتواند همینطور ادامه پیدا کند و بسیار هم ترسناک است ولی تا بحال فکر کرده اید که این ترسهای شما چه سودی برای شما داشته؟ ترس شما را در زندگی محدود میکند. به شما اجازه رشد نمیدهد. به شما اجازه لذت بردن از زندگی را نمیدهد. ترس خسته کننده و محدود کننده است.

من زمانی شروع کردم از زندگی ام لذت بردن را وقتی که با ترسهایم با شهامت مواجه شوم. ترس طبیعی است و باید حضور داشته باشد. ترس نقش یک محافظ را بازی میکند. وقتی شما به یک محله ناامن میرسید ترس به شما اجازه نمیدهد در آن محله دیروقت پیاده روی کنید. ترس

به شما اجازه نمیدهد مست رانندگی کنید. ترس به شما اجازه نمیدهد فرزندتان را با غریبه تنها بگذارید. این ترسها طبیعی هستند ولی ترسهایی که جلوی پیشرفت و رشد شما را میگیرند ترسهای کاذب هستند.

من ذاتا زن جسوری نبودم و همیشه با ترسهایم زندگی کردم. دردانشگاه رشته ای را انتخاب کردم که مورد علاقه ام نبود چرا که میترسیدم خانواده ام را ناراحت کنم. با ترس به کلاس پیانو میرفتم. ترس از غلط زدن یک نت و شنیدن فریاد مادام آسخن از آشپزخانه! زندگی من با همسر قبلی ام پر از ترس بود. ترس از اینکه هر لحظه دست پخت من با دست پخت مادر شوهرم مقایسه شود. ترس از اینکه کار کردن تمام وقت من باعث کدورت و دلخوری همسرم شود. وقتی تصمیم به جدایی گرفتم وجودم پر از ترس بود.

ترس از تنهایی، ترس از اشتباه کردن، ترس از حرف مردم، ترس از روی پای خود ایستادن. فکر میکردم آخر دنیا رسیده تا اینکه مادرم هم فوت کرد. ترس از تنهایی زندگی کردن در کانادا من را به افسردگی کشاند. من دیگر خودم نبودم. ترسهای من زندگی مرا کنترل میکردند. باید تصمیم میگرفتم. آیا 35 سال در ترس زندگی کردن کافی نبود؟ آیا من یک زندگی خسته کننده میخواستم یا یک زندگی خلاق؟

من هنوز هم ترس را در وجودم حس میکنم ولی با شهامت با آن روبرو میشوم. مواجه شدن با ترس شمارا به خود واقعی تان نزدیک میکند و وقتی شما به خود واقعی تان نزدیک میشوید احساس سبکی و آرامش بیشتری در زندگی میکند. احساس آزادی و احساس اعتماد به نفس. هرچه بیشتر با ترسهایتان روبرو شوید بیشتر احساس خوشحالی میکنید.

درست مثل ورزش کردن است وقتی با صبوری روی یک عضله ضعیف کار میکنید بعد از مدتی آن را تبدیل به یک عضله قوی میکنید.

مواجه شدن با ترس میتواند یک "نه" گفتن و یا یک "نه" شنیدن باشد. میتواند دنبال کردن یک آرزو باشد. میتواند هرگونه تغییری باشد. تغییر حرفه، تغییر در روابط و یا تغییر عاداتها.

ترسهایتان را نگاه کنید. با آنها یک مکالمه دوستانه داشته باشید. به آنها بگویید: "از اینکه به فکر حیات من هستی و نگرانی که به من آسیب بینم ازت ممنونم. ولی فقط میتوانی کنار من باشی و به من هشدار بدی. اجازه دخالت در کارهای من را نداری. من خود کنترل زندگی ام را بدست دارم. من راننده هستم و تو یک سرنشین. اجازه داری پاهایت را دراز کنی، صدای رادیو را کم و زیاد کنی، آواز

بخوانی ولی اجازه رانندگی نداری.”

2 ماه بیشتر به سال نو میلادی باقی نمانده است. به سالی که گذشت خوب نگاه کنید. چقدر خوشحال بوده اید؟ چقدر از خود و پیشرفتهایتان احساس رضایت داشته اید؟ چقدر ترس عامل عقب نگر داشتن شما بوده است؟

آیا زمان آن نرسیده که با شهامت با ترسهایتان مواجه شوید و خوشحال تر زندگی کنید؟

برگرفته و تعدیل از کتاب Big Magic

Sara Rahimi , CPC

[ellelifecoaching@gmail.com](mailto:ellelifecoaching@gmail.com)