



## كيفية تقييم الأمان والمجازفة

إن الشعور بالأمان هو أكثر ما يحمي المرء من الشعور بالخوف. يحول الإحساس بالأمان دون تأثر الإنسان بالخوف، ويقوم هذا الشعور على الثقة بالموارد.

### ● القانون الثاني للشعور بالأمان

كلما ازدادت ثقتكم بمواردكم، شعرتكم بدرجة أكبر من الأمان.

كنت أقوم للتو بمراقبة عمال بناء وهم على ارتفاع اثني عشر دوراً من مبنى يتألف من أربعة وعشرين طابقاً. كان العمال يقفون على لوحة خشب غير ثابتة متدلّية من بكرة في أعلى المبنى. يعتمر هؤلاء الرجال قبعات قاسية ويرتدون أحزمة واقية متصلة بشريط البكرة. يتحرك هؤلاء دون خوف وهم مطمئنون. إنهم معتادون على هذه الحياة ويثقون بالأدوات الواقية التي تبدو شديدة الضعف بالنسبة لي.

ماذا يعني لكم الأمان؟

ما دلائل شعوركم بالأمان؟

تذكروا أوقاتاً شعرتم أثناءها بالأمان بالرغم من احتمال تعرضكم للخطر.

متى حصل ذلك؟

ماذا كان الخطر؟

لمَ شعرتُم بالأمان؟

كيف شعرتُم بالأمان؟ ما الصور والأصوات والأحاسيس التي كنتم تفكرون فيها؟

فكروا في هذه الأسئلة قبل متابعة قراءة الفصل.

### توقع الخطر أم الأمان؟

يفترض بعض الأشخاص أن الأمور ستجري على ما يرام أو على الأقل كما كان متوقعاً، إلا إذا حصلوا على إشارات تناقض ذلك. لا يحتاج هؤلاء إلى كمية كبيرة من المعلومات قبل اتخاذ أي خطوة. على سبيل المثال، إنني شخص متفائل وأفترض دوماً مساراً جيداً للأحداث. لذلك، فإنني أصاب بكثير من المفاجآت بسبب عدم استعدادي للأسوأ.

يركّز البعض الآخر على مخاطر ما يقومون به ويفضلون الشعور بالأمان على الندم. لا يفترضون النجاح إن لم تكن لديهم براهين تشير إلى ذلك. يحتاجون إلى ضمانات تؤكد أن الأمور ستجري على ما يرام. لذلك، فإنهم يتخذون الكثير من التدابير الوقائية ويجمعون كمية هائلة من المعلومات قبل المضي في المسألة. قد لا تكون التدابير الوقائية ضرورية ولكنهم يحتاجون إليها للشعور بالأمان.

ما من أسلوب أفضل من الآخر. للثنتين إيجابيات وسلبيات، ومن الأفضل أن يكون المرء مرناً. عليه التفكير بكلّ ظرفٍ على حدة واتخاذ التدابير الوقائية عندها.

عند مروري في جنوب غرب لندن أثناء الليل، كنت أفترض أنني بأمان. لم أراقب ما يجري في الشارع باحثاً عن أشخاص مثيرين للريبة. عند مروري في شوارع ريو دي جينيرو، أفترض الخطر ولذلك أنتبه إلى جميع من هم حولي وإلى تصرفاتهم.

● القانون الثالث للشعور بالأمان:

خذوا الظروف والوقت والمكان بعين الاعتبار.

ما شروط الشعور بالأمان

يحتاج معظم الأشخاص إلى الشعور بالسيطرة على الظرف. ليتمّ ذلك،  
يحتاج المرء إلى ثلاثة أمور:

- معلومات عن الظرف.
- استعداد للظرف.
- الشعور بالقدرة على التجاوب مع أيّ ظرف صعب قد يظهر.

● القانون الرابع للشعور بالأمان:

الشعور بالأمان يعتمد على إحساسكم بالسيطرة التامة على الظروف.

الحاجة إلى معلومات مفيدة

● القانون الخامس للشعور بالأمان:

الشعور بالأمان يعتمد على معلومات:

- وثيقة الصلة بالموضوع.
- كافية.
- موثوقة.

كلّما ازدادت قيمة المعلومات، كان من السهل توقّع الأحداث المستقبلية. من  
السيئ الاعتماد على كمية هائلة أو على القليل من المعلومات. تعتمد أفضل  
التوقعات على معلومات موثوقة وعلى الكثير منها. يتطرق الفصل التالي إلى  
العوامل التي تجعل المعلومات موثوقة.

سأعرض عليكم تجربة شخصية متعلقة بجمع المعلومات. في السنة الماضية، أمضيت وآنديا عطلة نهاية الأسبوع في مزرعة برازيلية. في تلك المزرعة إسطنبول للأحصنة، وذلك ما كنا نرغب فيه، إذ إننا كنا نريد امتطاءها.

امتطاء الأحصنة أمر ممتع ولكنه قد يكون خطراً في بعض الأحيان كالوقوع من على الحصان على طريق صخرية، ممّا قد يؤدي إلى كسور أو إلى ما هو أسوأ من ذلك. كانت آخر مرة امتطيت حصاناً فيها في المكسيك. كانت تجربة رائعة إذ إنني امتطيته على شاطئ مهجور، ولكننا لم نتحقق من الإسطنبول أو من الأحصنة أو من الظروف الخاصة بالمكان. وقعت في منتصف النزهة وأصيب ذراعي. امتطيت الحصان فوراً بعد سقوطي. لم يسبق لنا أن قصدنا هذا الإسطنبول البرازيلي، ولم نكن نعرف مالكيه أو نوعية أحصنتهم. لذلك، فإننا افترضنا أن الظروف خطيرة من البداية.

كانت انطباعاتنا الأولى إيجابية. كانت هناك ثلاث دزينات من الأحصنة التي بدت بصحة جيدة ومزاج غير متعكر. كان المالكون ودودين وقدموا لنا المساعدة، وكانت ظروف الإسطنبول حسنة. كانت في الغرفة الرئيسة مشروبات ومأكولات، ووفّر لنا المالكون قبعات لمن أراد اقتراضها. ليست هذه القبعات وقائية ولكنها كانت إشارة إلى أنّ المالكين التفتوا إلى التفاصيل الدقيقة وأرادوا إشعار الزائرين بالراحة، حتى في غرفة الانتظار.

كان هناك عدد من الأطفال في غرفة الانتظار، ورأينا ثلاثة أطفال عائدين من إحدى النزهات. كانت أعمارهم لا تزيد على العشر سنوات، وكان الفرع ظاهراً عليهم وهم على أحصنتهم. أشار كل ذلك إلى أنّ الإسطنبول جيد وآمن. إلا أنّ أحد الأحصنة بدا مجنوناً بعض الشيء. كان يتحرك بسرعة فائقة وبحماس عالٍ، ممّا أشار إلى إمكانية تهيجه في أي لحظة. لم يرغب أحد منّا في امتطاء ذلك الحصان ولكن أحد الرجال أصرّ على ذلك. شعرنا ببعض القلق فطرحننا على مالك الإسطنبول بعض الأسئلة:

- «هل الأحصنة آمنة؟»-

- «هل تمّ تدريبها على السلوك الحسن؟».
- «هل يقوم أحدها بعضّ الناس؟».
- «هل قد تركل من هم خلفها؟».
- «هل تفرّ إن اندفع ذلك الحصان المجنون؟».

بدأنا بطرح هذه الأسئلة العامة ومن ثمّ قيّمنا الأجوبة من خلال طرح أسئلة محددة. راقبنا المالك وحركاته الجسدية لتتأكد من أنه جدير بالثقة. كانت الغاية من أسئلتنا الحصول على معلومات لنتمكن من اتخاذ قرار مناسب. (على سبيل المثال، كان بوسعنا أن نسأله إن سبق وتعرض أحدهم للأذى في الإسطبل أو عمّا علينا الحذر منه أثناء امتطاء الأحصنة).

امتطينا الأحصنة يومها وفرّ الحصان المجنون، ولكننا كنّا جاهزين لذلك. اضطررت إلى أن أمسك بحصاني بشكل قويّ لأمنعه من اللحاق به. كانت النزهة ممتعة بشكل عام بالرغم ممّا حصل.

## جمع المعلومات

اطرحوا مختلف أنواع الأسئلة. كلّما ازدادت إمكانية حدوث الخطر ازداد عدد الأسئلة التي عليكم طرحها.

ابدؤوا بطرح الأسئلة العامة وقيّموا الأجوبة من خلال طرح أسئلة محددة بشكل أكبر. إن حصلتم على إجابة تشير إلى خطرٍ ما، اطرحوا أسئلة معينة تخبركم المزيد عن ذلك الظرف وما حصل وحيثياته.

## التدابير الوقائية

يعتمد الأمان على تدابير وقائية يجب اتخاذها للحماية من الخطر. تشير هذه التدابير إلى ضرورة اتخاذها قبل تعرّضنا للخطر. تحول هذه التدابير الوقائية دون شعورنا بالقلق وتجعلنا نركّز بشكل أكبر على ما نريد القيام به.

تعمل التدابير الوقائية على تصفية الذهن وإن كنا نشعر بعدم الحاجة إليها. إنَّ أيَّ لاعب بهلواني يقوم بحركاته دون وجود شبكة وقائية تحته يعرّض نفسه للخطر مهما كان متمرساً فيما يقوم به. يجازف متسلّق الجبال الذي لا يستخدم أدوات وقائية. إن ارتكب أي خطأ، فإنه قد يموت. قد يكون خبيراً ولربّما لم يقع في حياته، ولكنّه يشعر بأمان أكبر والحبال الوقائية تربطه بالمتسلقين الآخرين. تشكل مهاراته إحدى العوامل المتعلقة بعملية التسلق. قد يحدث أي شيء يعرض المتمرّس للخطر.

إنَّ اتخاذ التدابير الوقائية يقلّص من الخسائر. كلّما ازداد ما قد تخسرونه ازداد عدد التدابير الوقائية التي عليكم اتخاذها، والعكس صحيح.

عندما أتتزه في شوارع مدينة خطيرة وخاصةً أثناء الليل، أحمل مبلغاً قليلاً من المال على أن يكون كافياً لما أنوي القيام به، وأحمل بطاقة اعتماد واحدة للحالات الطارئة. عندها، فإنّ تعرّضي للسرقة يعني عدم خسارتي الكثير من المال.

### ● القانون السادس للشعور بالأمان:

اتخذوا تدابير وقائية تحول دون أي خسارة محتملة

### التخطيط المسبق تحسباً للحوادث غير المتوقعة

إننا نتخذ التدابير الوقائية لتجنب خطر حدوث خطب ما. ولكن ماذا يحصل إن وقع هذا المكروه؟ يعتمد الأمان على قدرتك على التجاوب مع أيّ مكروه قد يحصل. كيف تستطيعون تجهيز أنفسكم للظروف الأسوأ؟ عندما تعرفون أنكم تستطيعون السيطرة على أسوأ الظروف التي قد تتعرضون لها، عندها تشعرون بأمان أكبر.

هناك العديد من الأمثلة التي تفسّر هذا الأمر. إنَّ أوّل ما يقوم مدربّ الفنون القتالية بتلقينه لتلامذته هو كيفية تلقي الضربة والسقوط أرضاً لا كيفية ضرب الخصم. إنَّ أوّل ما تتعلمونه عند قيامكم بالتجديف هو الخطوات التي

يجب اتخاذها إن قلب الكنو. إن كنتم تودون تعلم امتطاء الأحصنة بشكل محترف، فإنّ المدرب يعلمكم كيفية السقوط من على الحصان دون أذى.

ليس التحضير للظروف الأسوأ وتوقعها أمراً يشير إلى التشاؤم بل إلى الإيجابية وإلى درجة عالية من الفائدة. هناك تدابير وقائية تتخذونها ولكنكم تزدادون ثقة عندما تعرفون أنكم قادرين على التجاوب مع أي حادث طارئ، وإن كنتم تأملون عدم وقوعه.

تجني شركات التأمين المال وفقاً إلى هذا المبدأ. إنّ التأمين لا يقلص من احتمال تعرضكم للأذى ولكنه يساعدكم على تغطية المصاريف إن حدث ذلك.

هناك مثل آخر هو كتابة الوصية. لا يرغب أحد في الموت ولكن حصول الوفاة دون وصية يؤدي إلى صعوبة يواجهها أحباء الشخص المتوفى عند محاولتهم حصر الإرث. عندها، يضطر هؤلاء إلى اللجوء إلى الدوائر الرسمية وذلك أمر مكلف للغاية. بالرغم من ذلك، فإنّ الكثير من الناس لا يكتبون وصيتهم الخاصة لأنهم يعتبرونها نذير شؤم.

من الصعب التخطيط لجميع الحوادث المحتملة. هناك مسار وحيد للأمور يؤدي إلى سيرها على ما يرام، ولكن هناك الكثير من احتمالات الفشل. على المرء تحضير نفسه للحوادث غير المتوقعة ولكن لتلك الرئيسة منها، الحوادث التي تحمل عادةً درجةً أكبر من الخطورة أو التي قد لا تتسم بالخطورة ولكن تؤدي إلى عواقب مدمرة.

#### ● القانون السابع للشعور بالأمان:

فلنكن لديكم خطة تتبعونها إن وقعت حادثة غير متوقّعة.

هناك ثلاث طرق لتجهيز النفس للحوادث المحتملة:

- تحضير خطة. كثيراً ما يكون ذلك كافياً. يسأل المرء نفسه عندها عمّا يستطيع القيام به عند فشل مشروع ما أو عند عدم حصوله على وظيفة ما.

- تحليل حيثيات الحادث المحتمل. على المرء أن يقرر ما سيقوم به مسبقاً وتفصيلاً. عليه التفكير بمختلف الاحتمالات وتحديد خطة العمل المناسبة. من خلال ذلك، يصبح المرء مستعداً لأسوأ الظروف المحتملة.
- التدريب الجسدي. من المهم القيام بذلك عندما يحتمّ الحادث المحتمل استخدام المهارات الجسدية كامتطاء الأحصنة والفنون القتالية.

## المجازفة

السفينة في المرفأ آمنة للغاية، ولكن ذلك ليس الغاية المبتغاة من السفن.

يتعلق التخطيط المسبق بالمجازفة وهي احتمال وقوع حادث خطر. عندما نكون معرّضين للخطر، نشعر بالخوف، ويكون بوسعنا السيطرة على مخاوفنا من خلال التحكم بالخطر المحتمل. عندها، نكون قادرين على تحديد النتائج المحتملة والسيطرة عليها بإحكام.

### للمجازفة أربعة عناصر:

- الموارد. ما الذي قد نخسره؟
- الاحتمالات. كم يبلغ احتمال الريح أو الخسارة؟
- المخاطرة. بمّ نخاطر عند المجازفة ما الذي قد نخسره أو نحصل عليه؟
- القيم. ما المهم بالنسبة إلينا؟ كم تبلغ أهمية الريح؟ كم تبلغ أهمية الخسارة؟

للموارد تأثير على المجازفة التي نقوم بها. قد يجازف الثري بألف دولار في رهانٍ ما، وقد يريح الكثير من المال أو يخسر المبلغ الذي راهن به. لن يتأثر بهذه الخسارة ويجازف بالألف دولار دون اكتراث. إن كان يريد أن يريح مبلغاً كبيراً فعليه أن يراهن بمبلغ كبير في بادئ الأمر. هكذا يتصرف أيّ ثري عقلائي ولكن قد يكون لديه مخطط آخر. قد يراهن بالمال لمجرد الشعور بالحماس والإثارة. قد يكون إنساناً جشعاً يريد المزيد من المال. لا نستطيع التطرق إلى موضوع

المجازفة بشكل افتراضي غير محسوس. من المهم تواجد شخص يحب المجازفة ويتّسم بمجموعة خاصة من القيم والمفاهيم والحوافز.

## تفادي المجازفة

هناك أشخاص لا يحبّون المجازفة ويحاولون تجنبها. ما يدفعهم إلى ذلك هو خشيتهم من الخسارة التي تتسبّب في شعور بغيض. إن احتمال الخسارة يزيد من خطورة المجازفة ممّا يتسبب في شعورنا بالخوف. عندها، نكون مستعدين للقيام بأيّ شيء للحيلولة دون الخسارة ولراحتنا النفسية. قد ندفع مبالغ طائلة لمجرّد الحصول على هذه الراحة، كتكاليف التأمين التي ندفعها لمجرّد الحصول على ضمانة معينة بأنّ الخسارة لن تتم. ندفع القليل لتفادي ما هو شديد التأثير علينا كالإصابات والحرائق والسرقات وما إلى ذلك.

إننا لا نتصرف بشكل عقلاني حيال المجازفة. يغلب علينا الخوف من الخسارة ونكره التعرض إلى ذلك. سنعرض عليكم اختباراً ابتكره كاهنيمان وتفيرسكي في العام 1984.

افترض هذان العالمان أنّ مرضاً نادراً انتشر في مجتمع ما، والمتوقع هو أن يلقى 600 شخص حتفهم من جراء إصابتهم به. هناك مساران محتملان عند تعرّض الأفراد لخطر الإصابة بالمرض:

- الأول: سيتم إنقاذ 200 شخص بكل تأكيد.

- الثاني: هناك احتمال يصل إلى حوالي 33 في المئة بأنّ إنقاذ الجميع سيتم و67 في المئة بأنّ أحداً لن يتم إنقاذه.

ما المسار الذي تختارونه؟ اختاروا أحدهما قبل متابعة قراءة الفصل.

من المنطقي أنّ المسار الأول للأحداث هو الأفضل، ولذلك اختاره 72 في المئة من الأشخاص الذين شاركوا في الاختبار.

بعد ذلك، عرض العالمان المشكلة بشكل مختلف: المرض نفسه ومساران آخران:

- الثالث: سيلقى 400 شخص حتفهم بالتأكيد .

- الرابع: احتمال 33 في المئة عدم وفاة أحد .

اختار 78 في المئة من المشاركين المسار الرابع. لم يتحملوا فكرة وفاة 400 شخص. أتساءل إن كانت الإجابات ستكون بالعدد نفسه إن قيل لهم إنهم سيكونون من بين هؤلاء الناس، عوضاً عن كونهم مجرد مراقبين لهذه الظروف.

من المنطقي اعتبار المشكلتين متشابهتين. توضّح هذه التجربة أنّ قراراتنا تتأثر بكيفية طرح المسألة وإن كان التركيز على الخسارة أم الربح. يعتمد مجال الإعلانات إضافةً إلى شركات الإحصاءات على هذا المبدأ .

يساوي المحاسبون التكاليف والخسائر، ولكنّ للخسائر تأثيراً أعمق على الأفراد. قد نتحمل التكاليف ولكننا نكره الخسائر.

اعتمد أحد محاضري مادة تدبير الموارد المالية على استراتيجية فاعلة للتجاوب مع الخسائر البسيطة. في بداية كل سنة، كان يتبرع بمبلغ كبير إلى الجمعية الخيرية المفضلة لديه. كلّما حدث أمر سيئ خلال السنة، كخسارة المال أو اضطراره لدفع غرامة ما، كان يأخذه من المبلغ المخصّص للتبرع. في نهاية العام، كان يتبرع للجمعية بالمبلغ المتبقي. إنّها استراتيجية شديدة الفاعلية.

غالباً ما ننتبه إلى الأحداث المفاجئة وغير المتوقعة أكثر من التفاتنا إلى تلك الروتينية. نذكر هذه الأحداث وتؤثر على قراراتنا الخاصة بالمجازفة.

### تجنب الغموض

إننا نقوم يومياً بتقييم المجازفة وفقاً لاحتمال الخسارة ومدى سوء العواقب. إننا نعتمد على هذين العاملين لاتخاذ قرار أساسه كمية الخسائر المحتملة. كلّما ازداد غموض المسألة، كانت المجازفة أكبر. كلّما ازدادت المجازفة، كان هناك احتمال للخسائر. إنّنا نتحمل عادةً المجازفات التي سبق وقمنا بها لا تلك التي لم نختبرها في السابق والتي نعتبرها أكثر خطورة. يسمى ذلك بتجنب الغموض.

إن تعريف المجازفة هو:

المجازفة = احتمال مواجهة خسائر، ويتم تقييم ذلك وفقاً ل:

- احتمال التعرض لخسارة ما .

- قيمة الربح .

- مدى سوء الخسائر .

- مدى اعتيادنا على الظرف .

سأعرض عليكم مثلاً يوضح هذه المسألة: منذ بضعة أسابيع، حضرت عرساً أقيم في مزرعة. كان بوسع الضيوف التنزه وكان هناك نهرٌ صغير. تنزهت مجموعة منّا إلى أن وصلنا إلى النهر، وعبرنا طرقاتاً مظلمة تخبئ في طياتها مئات الفراشات الملونة التي حامت في المكان. ثم وصلنا إلى مكان يسمح لنا بالسباحة في النهر. كانت أشعة الشمس ساطعة وكان النهر نظيفاً. لم يبلغ عمقه أكثر من متر واحد، ولكنه كان بارداً للغاية. كان هناك شلالٌ وصخورٌ تدفقت المياه من بينها. كان المكان رائعاً وممتازاً للشعور بحسّ المغامرة.

قام بعضنا بالسباحة وتسلقنا الصخور بجهد. كانت زلقة ومليئة بالأعشاب. كان العديد منها حاداً خصوصاً تلك الموجودة تحت الماء. كان باستطاعتنا التمسك ببعض الأشجار المتدلية ولكنها كانت مليئة بالعناكب، ومن المعروف أن البرازيلية منها خطيرة بعض الشيء.

تسلّقت الصخور وانتقلت من واحدة إلى أخرى بحذر شديد ملتفتاً إلى إمكانية حصول أي حادث. ثم وصلت إلى صخرة في منتصف الطريق وبدت لي آمنة. كانت أشعة الشمس ساطعة وكنت أشعر بالحر وكنت قد نسيت استعمال أيّ مرطب واقٍ من الشمس. رأيت صخرةً في الظل قرب النهر وقررت الذهاب إلى هناك. للوصول إليها، كنت بحاجة إلى القفز. قيّمت المسافة وموقع الصخرة وأحسست بأنني قادر على الوصول إليها. إلا أن الأحجار كانت زلقة وإن لم أتمكن من الوصول من المحاولة الأولى، فهناك احتمال لوقوعي في المياه وعلى

الصخور، ممّا كان سيؤدي حتماً إلى تعرضي إلى جروح بالغة أو إلى كسر أحد أطرافني. أحسست أن احتمال الفشل كان 30 في المئة وأنّ العواقب سيئة بنسبة 70 في المئة. في نهاية المطاف، قرّرت عدم القفز لأنه لم يكن من المهم بالنسبة لي الوصول إلى تلك الصخرة. كانت هناك أماكن أخرى أحتمي فيها من أشعة الشمس ولم أكن أرغب بتمضية عطلتي في المستشفى.

كانت أندريا على مقربة مني وقمت بمساعدتها. استرحنا لبعض الوقت ومن ثمّ عدنا إلى نقطة الانطلاق محاولين عدم إزعاج العناكب.

قمنا بعدها بمناقشة التجربة وما أحسست به وأنا أتسلق الصخور. كان تقييم أندريا بأنّ احتمال الفشل هو 60 في المئة وكانت نسبة العواقب السيئة تماماً كتلك التي فكرت فيها أي 70 في المئة. شعرت أندريا أنّ هناك مجازفة شديدة، أكثر خطورة ممّا ظننت، ولم تكن ترغب في التحرك من دون مساعدة. إنّ العون يقلّص من احتمال الفشل ومن سوء العواقب. لذلك، كانت أكثر عقلانية وقامت بما هو مريح بالنسبة لها.

إنّ المجازفة مسألة مرهونة بتقييم كلّ شخص بشكل منفرد ومختلف. على الجميع التفكير في الظروف وتحليل نسبة الخطورة. إن كانت العواقب شديدة السوء فإنّ المرء قد لا يقوم بالمجازفة، وإن كانت نسبة النجاح عالية لن يجازف أي شخص إلاّ إن كانت نسبة الفشل متدنية. أمّا عدم سوء العواقب، فإنّ ذلك يعني أنّ الفرد سيقوم بالمجازفة وإن كانت إمكانية النجاح ضئيلة. عندها، يشعر المرء بأنّ ما من شيء قد يخسره.

لا تنحصر المجازفة في الشجاعة والتحليل السليم. يقوم المرء بتقييم الظروف ويتحمل العواقب وفقاً لذلك.

إن شعر المرء بأنّ المجازفة ضئيلة فإنّ ذلك يقلّص من سوء العواقب (على سبيل المثال، كانت العواقب أقلّ سوءاً في تجربتي في النهر إن كنت مرتدياً ثياباً واقية) ويزيد من إمكانية النجاح. قد يواجه الإنسان عواقب كثيرة وقد يكون احتمال النجاح ضئيلاً إن كان ذلك شديد الأهمية.

قد تكون هناك درجة عالية من المخاطرة ولكن الحوافز القوية قد تؤدي إلى قيامنا بالمجازفة على أي حال.

### تمرين لتحرير النفس من الخوف

#### تقييم المجازفة:

إن كنتم ترغبون بالتغيير، فإن ذلك يعني قيامكم بالمجازفة. بإمكانكم تقييم خطورة المجازفة من خلال الإجابة عن الأسئلة التالية:

- 1- ما احتمال الفشل في الوصول إلى ما ترغبون فيه؟
- 2- ما العواقب المتأتية من الفشل؟
- 3- ما أهمية النجاح أو الخسارة بالنسبة إليكم؟
- 4- كيف تستطيعون خفض احتمال المجازفة من خلال:
  - تقليص مدى سوء العواقب عند الفشل؟
  - رفع نسبة النجاح؟
- 5- ما الموارد التي تحتاجون إليها لرفع نسبة النجاح؟
- 6- هل بإمكانكم الوثوق بهذه الموارد؟
- 7- ما التجارب السابقة التي تزيد من ثقتكم في هذا الطرف المعين؟
- 8- كم تبلغ أهمية التغيير الذي ترغبون فيه؟

