

شکست دادن ترس‌هایی که در زندگی وجود دارد



ترس در زندگی هر شخصی وجود دارد و لازمه‌ی وجودی انسان است. به طور کلی ترس در میان تمام انسان‌های مشترک و در بعضی مواقع آن قدر این ترس‌ها بزرگ است که باعث شکست در زندگی و کسب و کار می‌شود. این نکته را باید مد نظر داشته باشید که اگر بزرگترین کاری که می‌توانید با ترس‌هایتان انجام دهید این است که با آنها روبرو شوید.

به طور مثال پول خرج کردن خیلی سخت است. ذهن و [ضمیر ناخودآگاه](#) به شما اجازه نمی‌دهد که پولتان را خرج کنید. همیشه به شما گوشزد می‌کند که اگر الان خرج کنی دیگه پول نداری اما اگر از پول خرج کردن می‌ترسید برای روبرو شدن و شکست دادن آن باید دست به جیب شوید. [ضمیر ناخودآگاه](#) به خودی خود احمق است. هر زمان که خرج می‌کنید به خودتان بگویید که "با اختیار کامل خرج می‌کنم و می‌دانم که چند برابرش را به دست می‌آورم". آن موقع است که باور می‌کند.

تفاوت چندان بین شخص ترسو

و باشهامت نیست.

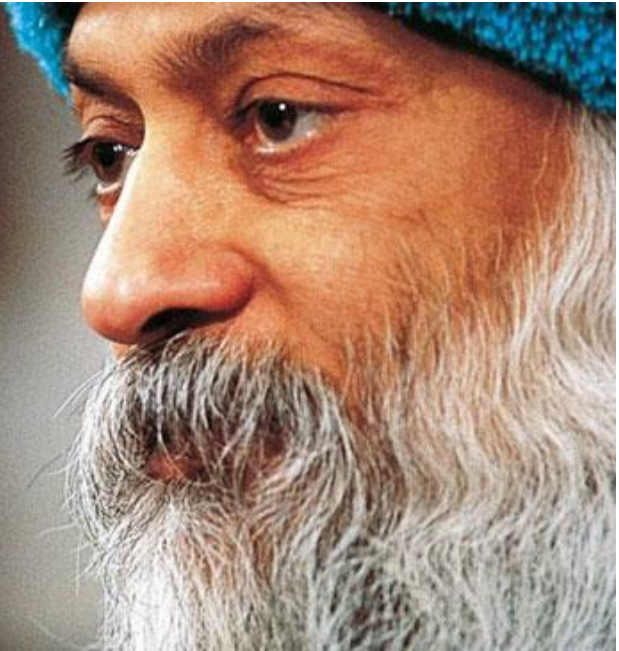
فرد ترسو به ترسهایش گوش

میسپارد و شخص باشهامت

ترسهایش را کنار میگذارد

و به پیش میازد. [اشو]

kafeniaz.com



از نظر روانشناسان و اشخاصی که در حوزه‌ی موفقیت کار می‌کنند ترس ریشه در باور انسان دارد. باور چیزی است که مثل سیمان به ذهن و روح و ضمیر ناخودآگاه شما چسبیده است. باور شما این است که یک انسان موفق و خوش شانس هستید و جالب اینکه هر روز هم اتفاق‌های خوب و شانس‌هایی برای شما رخ می‌دهد.

باور شما این است که انسانی شکست خورده هستید. چه بسا اینکه با این افکار شما خودتان را به نابودی می‌کشانید. در صورتی که شکستی در کار نیست تا زمانی که به آن فکر نکنید. زمانی که در افکارتان به آن فکر کردید، آن زمان است که شکست رخ می‌دهد.

این نکته حائز اهمیت است که در کل بیشتر ترس‌ها اتفاق نمی‌افتد و ترس از اتفاق نیفتادنش باعث می‌شود که اتفاق بیفتد. بیشتر این موارد بستگی به نوع تفکر مثبت و یا منفی ما دارد.

تیم "کافه نیاز" این نوع ترس‌ها که به دو قسمت تقسیم شده است را به صورت تخصصی بررسی کرده است و امید دارد با رعایت کردن این مواردی که در ذیل ارائه می‌شود بتوانید بر ترس‌هایتان غلبه نمایید و گامی بلند به سوی موفقیت بردارید.

۱. ترس از شکست خوردن



این نوع ترس، ترسی است که در تفکر انسان به وجود می‌آید و وجود خارجی ندارد. ترس از شکست در واقع بزرگترین مانع شما برای موفقیت است. به طور مثال اگر شما قصد دارید که یک کسب و کار جدید راه اندازی نمایید، ذهن و ضمیر ناخودآگاه شما به خاطر گرایشی که به سمت افکار منفی دارد سریع این سؤال را از شما می‌پرسد که "آیا این کسب و کار شما به موفقیت می‌رسد؟" یا "آیا این بار هم شکست می‌خورم؟" و ...

این نمونه سوالاتی است که ضمیر ناخودآگاه از شما می‌پرسد و چون قدرت افکار منفی ۷۰ برابر فکر مثبت است به خودی خود، احساس یاس و نومیدی خواهید کرد. همین عمل شما کافی است که از حرکت باز بایستید.

راه حل چیست؟

برای این کار باید با ترس‌هایتان روبرو شوید. باید به خدای خود باور و ایمان داشته باشید. دست از تلاش برندارید به مانند تمام افراد موفق که ساعت‌ها در روز و شب تلاش کردند و به اهدافشان رسیدند. سعی کنید در زندگی خودتان هدف داشته باشید. برای رسیدن به هدف‌تان برنامه ریزی کنید و تا زمانی که به موفقیت نرسیده‌اید، آرام نشوید.

ترس ریشه در نداشتن اطلاعات است. اگر می‌خواهید کسب و کاری را راه اندازی نمایید سعی کنید قبل از شروع، اطلاعات کافی را در این زمینه کسب کنید. به نظر من سعی کنید بترسید و اقدام کنید.



در جامعه‌ای که زندگی می‌کنیم نیاز به این داریم که در تمام مراحل زندگی توسط شخص یا اشخاصی مورد تأیید قرار بگیریم. این تأیید و تشویق شدن‌ها به انسان روحیه می‌دهد. اما همین مورد در بعضی مواقع باعث می‌شود که انسان شرطی شود. یعنی اگر مورد تأیید و تشویق قرار نگیرد دست به هیچ کاری نمی‌زند و آن قدر اعتماد به نفسش پایین می‌آید که نمی‌تواند کاری انجام دهد.

راه حل چیست؟

در این مواقع سعی کنید از حالت شرطی بودن خارج شوید. تلاشتان بر این باشد که اگر شخصی موافق و همسو با اقدام خود پیدا نکردید، باز هم به مسیر موفقیت خودتان ادامه دهید. ادامه دادن شما یعنی نه گفتن به همه‌ی اشخاصی است که در پشت پرده به شما اعتماد و باور نداشتند.

سخن آخر

سعی کنید به مانند یک مادر باشید. مادر می‌داند که خودش ضعیف و ناتوان است اما برای نجات و یا محافظت از فرزندش خودش را به آب و آتش می‌زند. مادر می‌ترسد ولی اقدام می‌کند. شما هم به مانند مادر باشید. شجاعت داشته باشید. شجاعت روبرو شدن با ترس‌هایتان. اگر می‌خواهید به موفقیت برسید سعی کنید بر ترس‌هایتان غلبه نمایید. [ترس از شکست](#) یعنی خود شکست.

گفتن این نکته خالی از لطف نیست که در واقع بسیاری از شکست‌ها و ترس‌ها اتفاق نمی‌افتد اما ما با تفکر خودمان این موارد را به واقعیت تبدیل می‌کنیم. پس سعی کنید افکارتان را کنترل نمایید تا ترس‌هایتان کنترل شوند.

شکست خوردن

VS

شکست خورده

یک اتفاق



یک طرز فکر



موقت



دائمی



محدودیت‌هایتان را به
شما نشان میدهد



نشان‌دهنده
کم آوردن است



فرصتی است برای
یادگیری



پایان یادگیری است



kafeniaz.com