

ترس از شکست



آیا تا به حال به خاطر ترس از شکست، تصمیم گرفته‌اید که کاری را انجام ندهید؟

آیا تا به حال شده که اعتماد به نفستان به خاطر ترس از شکست پایین بیاید؟

ترس از شکست، به این معناست که ناخودآگاه، تلاش‌های خود را به خاطر شکست‌های بزرگتر که معلوم نیست در آینده رخ بدهد یا خیر، کمتر کنید و یا اصلاً تلاش نکنید.

در واقع ترس از شکست یعنی خودکشی.

ترس از شکست جزئی جدایی ناپذیر از زندگی ما انسانهاست و باعث شود که ما هیچ کاری انجام ندهیم و در برابر حرکت به جلو، مقاومت کنیم.

زمانی که ما اجازه می‌دهیم ترس از شکست در زندگی‌مان پیشرفت کند، به قطع یقین، فرصت‌های بزرگی را از دست خواهیم داد.

در این مقاله قصد داریم این موضوع را مورد بررسی قرار دهیم:

چه عواملی باعث آن می‌شود؟ چگونه می‌توان آنرا از بین برد؟



برای پیدا کردن علل ترس از شکست، ابتدا باید بدانیم که «شکست» چیست؟

همه ما تعاریف مختلفی از شکست داریم. شکست یک نفر، ممکن است به سادگی یک تجربه یادگیری عالی برای شخص دیگری باشد و همچنین یادگیری باشد برای خودمان.

بسیاری از ما چون می‌ترسیم که چیزی را از دست بدهیم اقدام به حرکت نمی‌کنیم و همین باعث پس رفت ما می‌شود.

ترس از شکست می‌تواند به علل بسیاری مرتبط باشد. به عنوان مثال، داشتن والدینی که در دوران کودکی به طور مرتب تضعیف و تحقیرشان می‌کردند و این احساسات منفی را به بزرگسالی منتقل می‌کنند.

در بعضی مواقع در زندگی شما یک رویداد آسیب دیده که در گذشته رخ داده است، نیز ممکن است باعث این شکست‌ها شود.

به عنوان مثال، می‌گویند که چند سال پیش شما شکست خورده‌اید و این هراس را حتی در حال حاضر، به همراه دارید.

چگونه ترس از شکست را تجربه می کنید؟

اگر شما هم ترس از شکست دارید ممکن است برخی یا همه این علائم را تجربه کنید:

- ۱- اشتیاق: اشتیاق به انجام کارهای جدید یا مشارکت در پروژه‌های چالش برانگیز.
- ۲- خود خرابکاری: به عنوان مثال، تعویق، اضطراب بیش از حد، یا عدم پیروی از طریق اهداف.
- ۳- اعتماد به نفس پایین: معمولاً با استفاده از جمله‌های منفی مانند "من هرگز به اندازه کافی خوب نیستم" یا "من به اندازه کافی هوشمند نیستم که در این تیم شرکت کنم."
- ۴- کمال گرایی: تمایل به سعی کردن برای کارهایی که شما می دانید که کاملاً موفقیت آمیز است.

تعریف شکست

چیزی به نام شکست وجود ندارد.

آنچه هست نوعی نتیجه است. شما همیشه به نتیجه می رسید!

اگر این نتیجه ها دلخواه شما نیستند،

نحوه ی عمل خود را عوض کنید تا به نتایج تازه ای برسید.

کلمه شکست را قلم بگیرید و زیر کلمه نتیجه خط بکشید

و سعی کنید از هر تجربه چیزی بیاموزید.



kafeniaz.com

تقریباً غیرممکن است که در زندگی، بدون تجربه برخی از شکست‌ها زندگی کنیم.

افرادی که این کار را انجام می‌دهند، احتمالاً به طرز محتاطانه زندگی می‌کنند و دست به هیچ کاری نمی‌زنند.

اما، موردی فوق‌العاده در مورد شکست این است که نوع نگاه ما به آن چگونه است.

ما می‌توانیم شکست را به عنوان "پایان جهان" انتخاب کنیم یا به عنوان اثبات اینکه چقدر قدرتمند و یا ضعیف هستیم. یا ما می‌توانیم به عنوان تجربه‌ی یادگیری در نظر بگیریم.

هر زمانی که ما در چیزی شکست بخوریم، درس‌هایی را که از آن یاد می‌گیریم را سرلوحه خود قرار دهیم.

پیدا کردن افرادی موفق که شکست خورده‌اند آسان است. مثلاً:

۱- **مایکل جردن**، یکی از بزرگترین بازیکنان بسکتبال در تمام دوران است ولی با این حال، او از تیم بسکتبال

دیورستان اخراج شد زیرا مربی او فکر نمی‌کرد که مهارت کافی داشته باشد.

۲- **وارن بافت**، یکی از ثروتمندترین و موفق‌ترین بازرگانان جهان، توسط دانشگاه هاروارد رد صلاحیت شد.

۳- **ریچارد برانسون**، صاحب امپراطوری و شرکت‌های ویرجین.

به فرصت‌هایی که از دست می‌دهید فکر کنید و شکست‌هایتان را متوقف کنید.

شکست می‌تواند به شما کمک کند تا شخصیتی قوی را پیدا کنیم. عدم موفقیت در چیزی می‌تواند به شما کمک

کند که دوستان واقعی خود را کشف کنید یا به شما انگیزه غیر منتظره‌ای برای موفقیت بیفزاید.

اغلب، بینش ارزشمند تنها پس از شکست رخ می‌دهد. پذیرش و یادگیری از این بینش، کلید موفقیت در زندگی است.

چگونه از شکست نترسیم؟



چگونه از شکست نترسیم؟

kafeniaz.com

مهم است بدانیم که در هر کاری که انجام می‌دهیم، همیشه فرصتی وجود دارد که شکست بخوریم. پس اگر سرعت شکست خوردن خود را دو برابر کنیم حتماً به موفقیت می‌رسیم. با این حال، در اینجا چند روش برای کاهش ترس از شکست وجود دارد:

تمام نتایج بالقوه را تجزیه و تحلیل کنید:

بسیاری از مردم به خاطر ترس از شکست، ناامید می‌شوند؛ زیرا از ناشناخته‌ها می‌ترسند. از بین بردن این ترس با در نظر گرفتن تمام نتایج بالقوه تصمیم‌گیری شما امکان‌پذیر است.

یاد بگیرید که مثبت‌تر فکر کنید:

تفکر مثبت یک راه فوق‌العاده قدرتمند برای ایجاد اعتماد به نفس و خنثی کردن خرابکاری‌های خود است. آگاهی افکار، تفکر منطقی و تفکر مثبت یک منبع جامع برای یادگیری نحوه تغییر افکار شماست.

به سناریوی بدتر نگاه کنید:

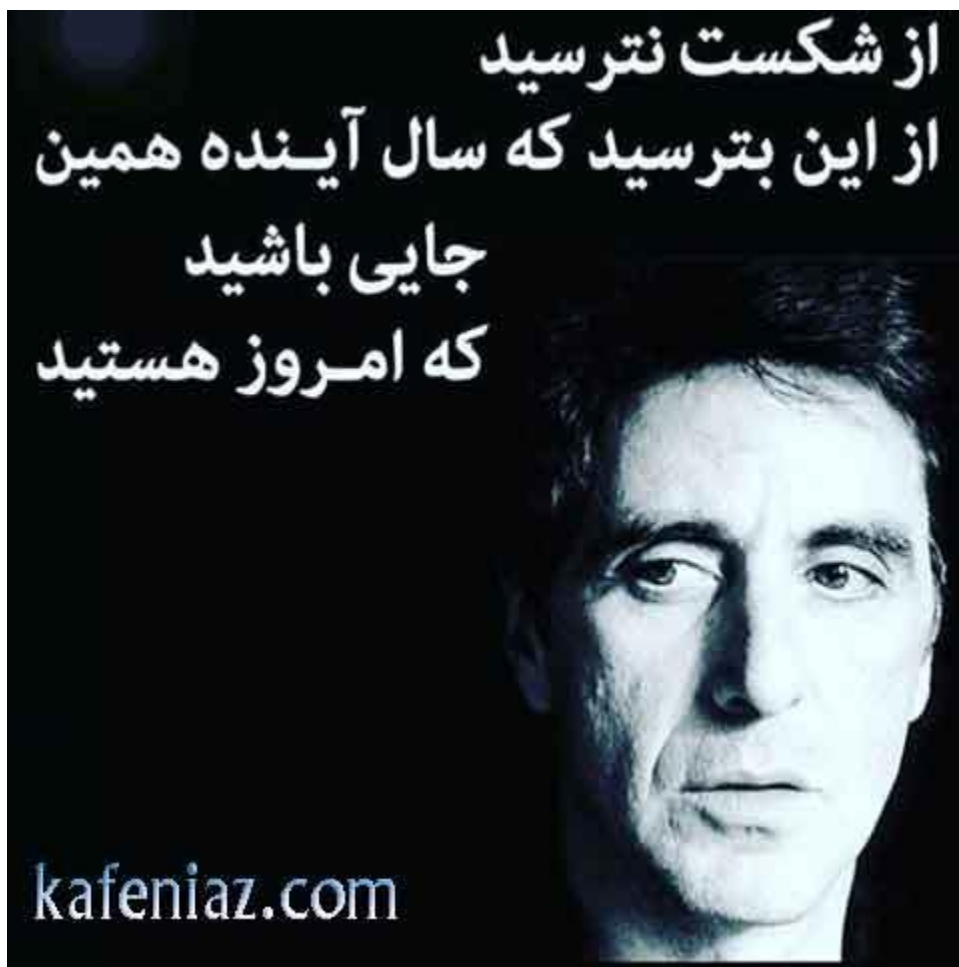
در این مواقع از خود بپرسید که در این کاری که می‌خواهید انجام بدهید بدترین سرنوشت شما چیست؟
ورشکستی؟ خوب اگر این کار را انجام دادید و به ثروت رسیدید چی؟

این بهتر است یا تفکر شما که آیا ورشکسته شوید یا خیر؟

یک طرح احتمالی داشته باشید:

اگر از ناتوانی در چیزی ترسیدید، داشتن یک طرح کاری جدید می‌تواند به شما در ایجاد اعتماد به نفس بیشتر در مورد حرکت به جلو کمک کند.

چگونه ترس در زندگی را فراموش کنیم



این ترس‌ها در زندگی همه وجود دارد، اما اهداف و رویاها به ما کمک می‌کنند که دوباره رو به جلو حرکت کنیم و بدون اهداف، ما هیچ مقصد مطمئنی نداریم.

بسیاری از کارشناسان تجسم خلاق و قدرت جاذبه را به عنوان یک ابزار قدرتمند برای تنظیم هدف توصیه می‌کنند. تصور اینکه پس از رسیدن به هدف خود زندگی چگونه خواهد بود، یک انگیزه بزرگ برای حرکت رو به شماسست. با این حال، تجسم خلاق و قدرت جاذبه ممکن است نتایج معکوس در افرادی که ترس از شکست دارند، داشته باشد. تحقیقات نشان می‌دهد که افرادی که ترس از شکست دارند به خاطر همین ترس تصویرسازی‌های مخرب در ذهن خود ایجاد می‌کنند که شکستشان را دو و یا چند برابر می‌کند.

بنابراین، چه می‌توانید بکنید؟

با تنظیم چند هدف کوچک شروع کنید. از این اهداف به عنوان "برنده شدن" فکر کنید که برای کمک به افزایش اعتماد به نفس شما طراحی شده است.

به عنوان مثال، اگر بیش از حد از صحبت کردن با سرپرست گروه جدید (که توانایی ارتقاء را به شما می‌دهد) می‌ترسید، اولین هدف شما ایجاد یک رابطه دوستانه با وی است و سپس برنامه ریزی کنید که چگونه به ارتقاء شغلی خود برسید.

برداشتن یک گام کوچک به ایجاد اعتماد به نفس شما کمک می کند.

حمله به ترس و نگرانی



با دقت به خودت گوش کن

به احساسات، افکار، اعمال، حرفها و... با دقت توجه کن و آن را بیشتر بررسی کن. با خودت آشنایی کن. همین الان کاملاً آگاهانه به خودت گوش کن و بنویس، ولی قبل از نوشتن، به مرحله خود عمل کن.

با خودت صادق باش

برای گوش دادن دقیق باید با خودت صادق باشی. واقعاً چیزهایی که در مورد خودم میگویم یا میشنوم یا مینویسم را قبول دارم یا فقط دارم منفی بافی های الکی و غیرواقعی میکنم.

برعکس عمل کن

حالا به جای منفی بافی های الکی و غیرواقعی برعکس عمل کن! افکار، احساس و عبارات جدید و مثبت را بنویس و بلند با خودت تکرار کن. با تمرین زیاد، مسیر زندگی جدیدی را پیدا میکنی.

به کوچکترین نتایج توجه کن

اگر عادت داشتی با دلخوری بگی امروز اوضاع خوب نیست، حالا باید به کوچکترین نتایج هم اهمیت بدی. باید بگی اوضاع خیلی خیلی خوبه و آگاهانه به آن توجه کنی.

برداشت مثبت داشته باش

قرار نیست چشمانت را ببندی و واقعیت ها را انکار کنی. فقط باید تصمیم بگیری و تلاش کنی تا از هر کسی، هر حرفی و هر موقعیتی بهترین برداشت را داشته باشی.