

چگونه باید بر ترس از شکست غلبه کرد؟



چگونه باید بر ترس از شکست غلبه کرد؟

ترس از شکست، باعث می شود شما هیچوقت نهایت استفاده را از زندگیتان نبرید، هیچوقت خوب و کامل زندگی نکنید و همیشه حسرتی در پشت لبخندهایتان به خاطر کارهایی که می توانستید انجام بدید اما انجام ندادید وجود دارد.

من کاری رو شروع نمیکنم، چون میترسم شکست بخورم!

من از همون آغاز، بخاطر ترس از شکست استرس دارم!

من حین انجام کار نمیترسم، ولی شروع برام خیلی سخته!

من خیلی فرصتهای بزرگ رو از دست دادم، چون ترسیدم شکست بخورم و هرگز اقدامی نکردم!

اگر شما هم در شروع کردن مشکل دارید و همیشه نگرانی از احتمال شکست خورد دارید، حتما این مقاله را بخوانید.

شما خودتان را جزو کدام دسته میدانید؟ :

- غیر قابل توقف هستید؟
- آماده اید تا رویاهایتان را زندگی کنید؟
- از رویایی به رویای دیگر پرواز می کنید تا آن ها را محقق کنید؟



- "چیزی" شما را متوقف می کند؟
- "کسی" به شما می گوید که استحقاق رویاهایتان را ندارید؟
- "شرایطی" را مانع و عامل عدم موفقیت خود می دانید؟

اگر این "چیز"، "شرایط" یا "فرد" بیرون از شماست از صحبت های منفی شان چشم پوشی کنید و یا رودر رو و محکم به آنها بگویید که رویایتان را به واقعیت تبدیل خواهید کرد.



من رودر رو و محکم به همه میگویم که رویاهایم را به واقعیت تبدیل خواهم کرد

این در حالی است که بسیاری از افراد موفق رویا پرداز در سفر رویاهای خود چنین حرفهایی می شنوند و فراموش می کنند اما موضوع مهم تری وجود دارد که باید مراقب آن باشید.

مانع حقیقی معمولاً در بیرون نیست، بلکه در درون شماست.

آیا واقعا دیگران مانع ما می شوند؟

وقتی کسی در بیرون به شما می گوید که این کار غیر ممکن است، به این دلیل است که به نحوی شکی عمیق را در درون خودتان نگه داشتهاید. شما استعداد این تردید را در خود دارید. شکی که در درون خود دارید در صدای افراد دیگر بازتاب می یابد. شما چیزی را از دیگران می شنوید که دوست دارید بشنوید. دیگران همیشه فقط نظرات خود را بیان می کنند. تعدادی تشویق گر و تعدادی مانع. این شماست که انتخاب می کنید.

اما ما بیشتر صداهای منفی را می شنویم و چون از درون با آن موافقیم، آنرا جدی میگیریم و حتی بر اساس آن تصمیم میگیریم و عمل میکنیم. این بازی سیستم روان را سالهاست که میشناسیم.

- به جای مقاومت در برابر صدای دیگر افراد به آشفتگی درونی خود گوش کنید.
- چیزی که در درون شما اتفاق می افتد بسیار مهم تر از اتفاقات بیرونی است.
- اگر شما در بازی بردن رویاهایتان هستید یاد بگیرید که برنده باشید.

بنابراین چه چیز شما را متوقف می کند؟ آیا هنوز هم تصور می کنید حرف های دیگران مانع اصلی شما هستند؟ آیا واقعا حرف های دیگران اینقدر در شما ترس ایجاد میکند و اصولا آیا شما باید از نظر دیگری بترسید؟ چه چیز شما را در همان جایی که هستید نگه میدارد؟ و چه چیز باعث می شود که خود را سزاوار رویاهایتان بدانید؟

ترس های شما کدام است؟

بله، ترس های شما، ترس از شکست، ترس از دست دادن پول و مردم، ترس از ناامیدی و شکست، ترس از عقب ماندن، ترس از ناتوانی در تبدیل شدن به فردی که حقیقتا می خواهید و ترس از خندیدن، همه و همه در شما هست. منکر وجود آنها نیستیم. اما واقعی نیست.



ترس از دست دادن سرمایه، باید باعث شود تا بیشتر تحقیق و بررسی کنید و آگاهانه "ریسک" کنید؛ نه اینکه بترسید و سرمایه خود را زیر سر تان پنهان کنید.

ترس یا توهم؟

ترس بخودی خود چیز بدی نیست و من همیشه گفتم، ترس نبود حیوانات وحشی نسل انسان‌های اولیه را خورده بودند. ترس اگر عامل مشخص و بیرونی داشته باشد، ترس است و این ترس بسیار هم خوب و لازم و سازنده است.

اما چیزی که خوب نیست و متأسفانه به غلط، ما آن را نیز ترس می‌نامیم و حتی من نیز اینجا آن را ترس خطاب کردم توهمی است که علت و دلیل آن کاملاً روشن و واضح نیست.

ترس نوعی نگرانی بسیار شدید از نتیجه یک موضوع در آینده است.

این نوع ترس آمیزه ای از نگرانی و وهم است. علت نگرانی، عموماً از فقدان و از دست دادن است. علت خیلی مشخص نیست. علت در ذهن نهفته و مخفی شده. علت غیر منطقی بسیار قدرتمند و بزرگ به نظر می‌رسد.



ترس دسته بندی‌های مختلفی دارد. اما در حالی که ترس‌ها صورت‌های مختلفی دارند همه‌ی آن‌ها یک سرچشمه دارند "توهم شکست"، همه چیز از این نقطه شروع می‌شود. ریشه ترس در ذهن تو نیز همین است.



اما بخش خنده دار ماجرا این است که این ترس از لحظه‌ای شروع به ساختن اتاقی در ذهن و روح شما می‌کند که شروع به رویاپردازی و حرکت به سرزمین آرزهایتان می‌کنید.

چنین چیزی اتفاق می‌افتد؟ چاره چیست؟

شما شروع به برنامه ریزی ذهنی برای زندگی با عظمت خود می‌کنید اما ترس شروع به مانع سازی در درون شما می‌کند تا شما باور کنید که "چه فایده ای دارد وقتی نتیجه شکست است".

ابتدا باید بپذیرید که "ترس غیر واقعی فقط یک توهم" است. تشخیص و پذیرش ترس، ۸۰ درصد مجرای درمان است. اگر ما بدانیم ترس ما علت واقعی ندارد، شدت ترس کاهش می‌یابد و اگر باور کنیم که دلیلی نداریم،

ترس از شکست وجود فیزیکی ندارد و تا زمانیکه شما آن را با توجه دائم تغذیه نکنید قدرتی نخواهد داشت.

این ترس‌ها از کودکی شروع به شکل‌گیری در درون شما می‌کنند چون کارها را در زندگی درست انجام نمی‌دهید، کارها را نیمه کاره رها می‌کنید، کارها را نیم بند انجام می‌دهید و با شور و حرارت زندگی نمی‌کنید. به این دلیل است که ترس همدم و غالب ذهنی شما می‌شود.

کسانی که با شور و حرارت و عاشقانه زندگی می‌کنند ترس به ندرت جایی در قلبشان پیدا می‌کند.

بنابراین الان چه می‌خواهید بکنید؟

رویاهای بزرگی در ذهنتان دارید اما ترس از این‌که نتوانید آن‌ها را تبدیل به واقعیت کنید، آنقدر بزرگ است که شما افسرده و عصبی می‌شوید و حتی بسیاری مواقع تسلیم می‌شوید. شکست رو می‌پذیرید. شما شکست را بعنوان سرنوشت خودتان می‌پذیرید و کار تمام است. اهداف در ذهن شما با شکست گره می‌خورد.



در آن زمان، این ترس آنقدر قوی می شود که ممکن است دریابید که تنها هدف زندگیتان در حال فروپاشی است. رویایی که سالها میخواستید آن را زندگی کنید و ساختن زندگی کردن زندگی با ارزش محقق نمی شود.

برای شما هم اتفاق افتاده است؟

اگر برای شما هم اتفاق می افتد پس با صدای ترس درونتان بگویید: "بس است دیگر، بس است" و آماده باشید نه برای جنگ با ترس بلکه برای حذف آن از ریشه.

اگر با این ترس زندگی می کنید بدانید که شما دارید عادت به شکست را در خود ایجاد می کنید و این عادت از با به تعویق انداختن کارها، بی حوصلگی و انفعال شکل و قوت می گیرد.

- بهترین راه برای ساختن غلبه بر این ترس ایجاد "عادت به موفقیت" است. بله، جایی که موفقیت زندگی می کند برای ترس جایی وجود ندارد.

- امروز تصمیم بگیرید که از صمیم قلب شروع کنید به انجام کارهای کوچک و اهداف کوچک را بدست آورید.
- عادت به موفقیت را در خودتان ایجاد کنید و ببینید و تصور کنید که ترسهای درونیتان در حال مرگ هستند.
- مواردی که بخاطر ترس از شکست کاری را در میانه راه رها کردید، مجددا بررسی کنید. واهی بودن علت ترس را ریشه یابی کنید. تصمیم بگیرید که در موارد مشابه نترسید.
- ریسکهای بزرگ در زندگی افراد بزرگ را بخوانید.
- اگر هنوز می ترسید. در مورد موضوع ترس خود بیشتر مطالعه کنید. مشاوره تخصصی نگرانی شما را کاهش میدهد.



- کتاب‌های مرتبط با موضوع ترس را بخوانید. کتاب **"رازها و نیازهای موفقیت ایرانی"** را پیشنهاد می‌کنم.
- اگر در کسب و کار خود می‌ترسید، کلاس بروید. آموزش تخصصی ببینید. افراد کارآمدتر استخدام کنید.
- قلبا باور کنید که شکست ممکن است اتفاق بیفتد، اما نمیشود یک عمر با این ترس زندگی کرد.
- ترسهای خود را بیابید. آنها را علت یابی کنید. دلایل و علت‌ها را برطرف کنید. شاید لازم باشد مشاوره بگیرید. خبر خوبی برایت دارم، درمان "ترس‌های مرضی" با کمک تراپیست، خیلی راحت است.
- اهداف خود را براحتی رها نکنید. با ترس‌های خود مواجه کنید. ترسها را در خود از بین ببرید، نه اینکه اهداف را کوچک و یا حذف کنید.
- خود را محکوم به ریسک معقول بدانید. زندگی و موفقیت بدون ریسک غیر ممکن است.
- با ترس خود نجنگید، آنرا نادیده بگیرید. اول کارهایی را شروع کنید که بیشترین ترس را برایتان دارند. بقول آقای تریسی از زشت‌ترین قورباغه شروع کنید. سخت‌ترین و پرترس‌ترین کارها را زودتر آغاز کنید.
- هر شکست را یک پله ترقی و نزدیک شدن به موفقیت بدانید. بدون شکست هیچ موفقیت بزرگی نصیب هیچ کس نشده است.
- شکست را بخود نگیرید. شکست یک نتیجه است. شکست حاصل یک فرایند عملکردی است.
- "شکست خورده یک حادثه است، یک شخص نیست." ویلیام دی براون
- شکست را نابودی ندانید. شکست را تجربه متفاوت با نتایج متفاوت بدانید.
- "من شکست نخورده‌ام. فقط ده هزار راه دیگر پیدا کرده‌ام که جواب نمی‌دهد." توماس ادیسون
- منتظر شکست نباشید، اما انتظار داشته باشید که ممکن است اتفاق بیافتد و برای این اتفاق هم برنامه ای داشته باشید.

نتیجه مقاله

ترس فقط یک توهم است آن را از ضمیر ناخودآگاه خود با اقدام‌گرایی پاک کنید. شروع کنید به انجام روزانه کاری که دوست دارید. در طول روز به هدف‌های بزرگتان فکر کنید تا دچار نگرانی نشوید.



به اتفاقات کوچک فکر کنید و بهترین کار خودتان را برای رسیدن به آنها انجام دهید. وقتی شما عادت به موفقیت را در زندگی روزانه‌ی خود ایجاد کردید، ترس کنار خواهد رفت.

ترس را جزیی از فرایند موفقیت بدانید و اگر برای شما هم رخ داد، وحشت نکنید.

همه‌ی موفقیت‌های بزرگ فقط با تعداد زیادی موفقیت‌های کوچک شروع می‌شوند.

تا زمانی که نفس میکشید، کامل زندگی کنید. همه چیز را تجربه کنید. از خودتان و دوستانتان مراقبت کنید. خوش بگذرانید، دیوانه باشید، عجیب باشید. بروید بیرون و از زندگی‌تان یک شاهکار خلق کنید... زندگی شما چه خواهید و چه نخواهید در حال گذر است، پس کاری کنید از این گذر لذت ببرید.

"آنتونی رابینز"



حضور شما اتفاق بزرگ امروز ماست
از همراهی شما عزیزان با مطالب
سایت سپاسگزارم

اگر این مقاله را الهام بخش یافتید لطفاً آن را در جاهای دیگر برای کسانی که می‌دانید ممکن است با ترس از شکست زندگی کنند به اشتراک بگذارید.

حضور شما در این سایت اتفاق ساده ای است که بی شک نتایج بزرگی به همراه خواهد داشت..



telagram.me/razemovafaghiat.ir

www.instagram.com/raze.movafaghiat

info@razemovafaghiat.ir