

روش های غلبه بر ترس

بیشتر مردم شکست را تهدیدی برای انگیزه‌هایشان می‌بینند و هنگام شکست چنان ناراحت و آزرده خاطر می‌شوند که به طور ناخودآگاه فرصت‌های موفقیت را از بین می‌برند.



بیشتر مردم شکست را تهدیدی برای انگیزه‌هایشان می‌بینند و هنگام شکست چنان ناراحت و آزرده خاطر می‌شوند که به طور ناخودآگاه فرصت‌های موفقیت را از بین می‌برند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، آیا از شکست در کاری می‌ترسید؟ درست است. هیچ کس دوست ندارد شکست بخورد و تقریباً همه، از آن می‌ترسند.

افرادی که از شکست می‌ترسند، معمولاً علایم زیر را از خود بروز می‌دهند

* نسبت به افکار دیگران در مورد خودشان به شدت نگران اند.

* نسبت به توانایی‌هایشان دچار شک و تردید می‌شوند.

* فکر می‌کنند شکست باعث می‌شود که اطرافیان شان دیگر به آنها اهمیت ندهند و از آنها ناامید شوند.

* نسبت به هوش خود دچار تردید می‌شوند.

اما باید بدانید شکست شما را عقب نگه نمی‌دارد بلکه این احساس ترس از شکست است که در مسیر راه تان قرار می‌گیرد.

حقیقت این است که عدم شکست برابر با خطر نکردن است و گاهی خطر کردن موفقیت‌های با ارزشی را موجب می‌شود.

در این بخش روش‌هایی آورده شده است که می‌توانید با کمک آنها تردید و ترس از شکست را از خود دور کنید.

1- خطاهایتان را بپذیرید

روانشناسان طرز تلقی افرادی را که خطاهایشان را با روی باز می‌پذیرند را بررسی کرده و متوجه شده‌اند که آنها شکست را برای یادگیری و موفقیت ضروری می‌دانند.

اگر شما بعد از هر خطایی خودتان را به شدت سرزنش کنید، به احتمال زیاد گرفتار افکار ثابت و بسته‌ای خواهید شد.

برای اینکه ذهن و احساس تان را نسبت به شکست تغییر دهید باید نگرش تان نسبت به آن را تغییر داده و دست از سرزنش خود بردارید.

2- از پیچیدگی‌ها بپرهیزید

گاهی اوقات برخی از افراد برای انجام دادن کارهایشان روش‌های بسیار پیچیده‌ای به کار می‌برند و به جای اینکه در مسیر پیشرفت قرار بگیرند خود را خسته کرده و در معرض شکست و ترس‌های ناشی از آن قرار می‌دهند.

به جای تحلیل بیش از حد، سادگی را درپیش بگیرید.

3- کمک بخواهید

ما همیشه تصور می کنیم اگر در موردی از کسی کمک بخواهیم، بی لیاقت به نظر می آییم و این مساله با شکست هیچ فرقی ندارد.

به جای ترسیدن از شکست احتمالی بهتر است از دیگران در مواقع ضروری کمک بخواهید و با این کار قوی تر از همیشه شوید.

4- روی جنبه های کار مورد نظرتان متمرکز شوید

جنبه های کاری را که می خواهید انجام دهید را درنظر بگیرید و روی آنها متمرکز شوید.

قبل از شروع کار مورد نظرتان، تمام مسائل مربوط به آن را بررسی کنید تا اگر با شکستی مواجه شدید بدانید علت آن چه می توانسته باشد.

5- با ترس هایتان مقابله کنید

برخی از افراد از ترس شکست خوردن هرگز خود را در معرض فرصت های جدید قرار نمی دهند.

مثلا برخی با وجود اینکه از حرفه یا محل کارشان بیزار هستند از ترس به دست نیاوردن کاری بهتر هرگز شرایط خود را عوض نمی کنند و از زندگی لذت نمی برند.

زمانی که می دانید باید برای تغییر وضعیتی دست به کار شوید اما نگران هستید، با وجود ترس هایتان، به آن کار بپردازید و فرصت های تازه ای برای خود به وجود آورید.

6- مغزتان را دوباره آموزش دهید

مثلا با شرکت کردن در کارهایی که قبلا انجام نداده بودید و حتی با یادگرفتن کارهای جدید مثل نقاشی، موسیقی، یوگا و هرچیز دیگری که شما را با فرصت های بیشتری از زندگی آشنا می کند، منطقه آرامش تان را بیش از پیش افزایش دهید.