

ترس‌هایی که شما را از موفقیت باز می‌دارد

ترس‌های غیرمنطقی فراوانی وجود دارند که بر زندگی افراد اثر دارند. آنها می‌توانند احتمال موفقیت شما را کم کنند، سلامتی را به خطر بیندازند و گاهی زندگی را به طور کامل مختل کنند.

ترس‌های غیرمنطقی فراوانی وجود دارند که بر زندگی افراد اثر دارند. آنها می‌توانند احتمال موفقیت شما را کم کنند، سلامتی را به خطر بیندازند و گاهی زندگی را به طور کامل مختل کنند؛

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، آدم‌های زیادی از سوسک بدون هیچ دلیل منطقی ای می‌ترسند، بعضی‌ها هم از مارمولک، صدای گربه، پارس سگ، عنکبوت می‌ترسند. البته ممکن است این ترس‌ها برای شما خنده‌دار به نظر برسند اما ترس از هواپیما چطور؟ آیا ترس گم شدن در خیابان ناشناس یا کمک گرفتن از دیگران برای شما آشنا نیست؟ چند بار بخاطر ترس از حرف زدن مقابل جمع از هر موقعیتی که می‌توانست به سود شما باشد فرار کردید؟ ترس‌های غیرمنطقی فراوانی وجود دارند که بر زندگی افراد اثر دارند. آنها می‌توانند احتمال موفقیت شما را کم کنند، سلامتی را به خطر بیندازند و گاهی زندگی را به طور کامل مختل کنند؛

چگونه ترس‌های غیرمنطقی بر زندگی اثر می‌گذارند؟

یکی از مشکلات بر سر راه مبارزه با ترس‌های غیرمنطقی این است که حتی فکر کردن به آن دشوار و عذاب‌آور است. مثلا فکر کردن به اینکه انجام کاری برای شما غیرممکن است اما برای دیگران بسیار آسان است احساس ناخوشایندی ایجاد می‌کند و باعث می‌شود احساس ناتوانی کنید؛

ترس از احساسات منفی تغذیه می‌کند. هر چه شما به مساله ای احساس منفی بیشتری داشته باشید ترس‌ها بزرگ تر می‌شوند. ترس می‌تواند باعث شود شما از موقعیت‌هایی که به آن مربوط هستند اجتناب کنید. ترس مانع از انجام کارها و تجربه‌های جدید و موقعیت‌های مرتبط با آن شود. همچنین این ترس‌های نامعقول می‌توانند در خواب اختلال ایجاد کنند زیرا ممکن است به دلیل ترس از یک رخداد از یک خواب راحت محروم شوید؛

علاوه بر این ترس‌ها با استرس و نگرانی همیشگی همراه هستند. این استرس دائمی باعث می‌شود نتوانید درست تصمیم بگیرید. هیچ بعید نیست که برای کاهش استرس به چیزهای اعتیاد آوری که استرس را کاهش می‌دهند وابسته شوید مثلا بیش از حد شکلات بخورید و یا الکل بنوشید تا در لحظه حتی برای مدت کمی حال بهتری پیدا کنید؛

علاوه بر این ترس همواره با فرار از موقعیت همراه است. این یک واکنش طبیعی است که بخواهید از موقعیت خطر و ترس فرار کنید. اما زمانی که ترس‌ها بر یک خطر واقعی استوار نیستند ممکن است به اشتباه برای رهایی از ترس از هر موقعیت و فرصت مناسبی فرار کنید؛

اجتناب از جنگیدن با ترس

مبارزه با ترس‌های غیرمنطقی ضروری است. چون زمانی فرا می‌رسد که باید با ترس خود روبه‌رو شوید. شما هرگز نمی‌توانید از ترس‌ها فرار کنید. بالاخره روزی فرا می‌رسد که مجبور می‌شوید هواپیما سوار شوید و یا بالاخره باید زمانی بر ترس خود در جلوی جمع غلبه کنید و حرفتان را بزنید و گرنه تا آخر عمر منزوی باقی خواهید ماند؛

غلبه بر ترس‌ها غیرممکن نیست فقط کافی است مزایای غلبه بر ترس‌ها را بشناسید و اقدام کنید. یادتان باشد هرچه ترس‌ها کهنه تر شوند غلبه بر آنها دشوارتر خواهد شد. پس اولین قدم برای غلبه بر ترس ای است که بفهمید این مساله چه مزیتی برای شما خواهد داشت؛

مهم‌ترین مزیت غلبه بر ترس این است که با این کار سلامت جسمی خود را تضمین کنید. برای اینکه بفهمید ترس‌ها با سلامت جسمی شما چه می‌کنند این تمرین را انجام دهید: یکی از ترس‌هایتان را به خاطر بیاورید و بدترین وضعیتی که باعث می‌شود آنقدر از مساله ای هراس و وحشت داشته باشید تصور کنید. در هنگام تصور این موقعیت به خوبی صدای ضربان قلب خود را می‌شنوید؛ بدنتان شروع به لرزیدن می‌کند، سردردها شروع می‌شوند، گوش‌ها داغ می‌

شود و دست هایتان عرق می کند. هرچقدر بیشتر به این ترس و موقعیت ایجاد شده فکر کنید حال جسمی و روحی تان بدتر می شود. در واقع این بلایی است که ترس های کوچک و بزرگ بر سر سلامتی شما می آورد. حفظ سلامتی دلیل خوبی است که بخواهید با ترس ها مقابله کنید——|rm;

غلبه بر ترس اقدامی است که بیش از آنچه که فکر می کنید به سود شما خواهد بود. به این فکر کنید که با غلبه بر آنها چقدر خوشحال تر خواهید بود. چه موقعیت های ویژه ای در اختیار خواهید داشت و چقدر تجربه های بیشتری به دست خواهید آورد. چه بسا به سفرهای بیشتری بروید، آدم های بیشتری را بشناسید، درآمد بیشتری پیدا کنید و زندگی خوشحال تری داشته باشید——|rm;

ترس ها از کجا می آیند

برای غلبه بر ترس باید منشا آن را پیدا کنید. وقتی برای اولین بار ترسی را تجربه می کنید متوجه اهمیت آن نمی شوید اما پس از چندبار اتفاق افتادن متوجه می شوید که احساسات شدیداً منفی با یک چیز یا موقعیت خاص مرتبط است. قوی شدن این ترس ها برخی از مکانیزم دفاعی انسان است. مغز انسان در مقابله با چیزهای ناخوشایند دو انتخاب دارد؛ یا می جنگد و یا فرار می کند. اما مغز در مقابل ترس ها فرار را انتخاب می کند. به همین دلیل در مواجهه با ترس ها به شکلی غیرارادی دچار مشکلات تنفسی می شوید، دست هایتان می لرزد، ضربان قلبتان بالا می رود و قرمز می شوید.

برای مقابله با پاسخ های غیرارادی مغز نسبت به این ترس ها باید احساسات منفی را از بین ببرید——|rm;

جعبه کمک های اولیه——|rm;

- به همه کارهای سخت و دشواری که در زندگی تان انجام داده اید فکر کنید و با یادآوری قدرت و توانایی خود این انگیزه را تقویت کنید که می توانید با ترس ها مقابله کنید——|rm;

- باور کنید که می توانید ذهن و جسم خود را کنترل کنید. تنها کسی که این توانایی را دارد شما هستید. هیچ چیز بر شما مسلط نیست مگر اینکه از قبل این اجازه را داده باشید. اجازه ندهید ترس ها شما را کنترل کنند——|rm;

- موسیقی، محیط و بو می تواند بر شما اثر بگذارد. موسیقی ای را گوش بدهید که به شما این احساس را می دهد که بر زندگی تان مسلط هستید. حتی طرز لباس پوشیدن شما می تواند برای داشتن انرژی بیشتر برای غلبه بر ترس موثر باشد. بویی که در محیط زندگی تان به مشام می رسد نیز می تواند در غلبه به ترس تاثیرگذار باشد. پس شرایط را طوری فراهم کنید که حال روحی تان بهتر باشد——|rm;

- از دیگران کمک بگیرید. ترس را با دیگران درمیان بگذارید و از بیان احساس خود خجالت نکشید. شاید آنها بتوانند راهی برای غلبه بر ترس پیش پای شما بگذارند.