

دوست دارم موفق باشم ولی می ترسم

ترس از موفقیت در دسته اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرد. کارشناسان می‌گویند



ترس از موفقیت در دسته اختلالات اضطرابی قرار می‌گیرد. کارشناسان می‌گویند ترس از موفقیت یک چالش واقعی برای بسیاری از افراد است اما الزاماً چیزی نیست که نتوان بر آن غلبه کرد. نکته اصلی این است که منشأ آن را بشناسید و از طریق مدیریت احساسات روی آن کار کنید.

به گزارش ایسنا، روزنامه ایران نوشت: «من ترس از موفقیت دارم» جمله ای است که هیچ وقت از زبان کسی نمی شنوید اما وقتی نشانه های رفتاری این افراد را بشناسید، به احتمال زیاد شما هم در اطرافیان متوجه آن خواهید شد. وقتی حرف از موفقیت و آدم های موفق می شود یک فهرست از فاکتورها و معیارها در ذهن شکل می گیرد. موفقیت واژه ای است که از کودکی بارها و بارها به عنوان نشانه ای از دستیابی به آمال و آرزوها از آن یاد می کنیم. با خیال پردازی، هدف گذاری و تلاش های مستمر، غایتی تعیین می کنیم و رسیدن به آن را مسیر اصلی زندگی خود قرار می دهیم. اما آیا همیشه آماده رسیدن و پذیرش این غایت هستیم؟

جرج برنارد شاو، نویسنده، منتقد ادبی و برنده نوبل ادبیات، می گوید: «دو ماجرای غم انگیز در زندگی وجود دارد، یکی از آنها فکرکردن به خواسته های قلبی و دیگری رسیدن به آنها است.»

به شکل کلی هرگونه دستیابی به جایگاه اجتماعی، ثروت، شهرت و محبوبیت را که بتواند حسی از رضایتمندی در فرد ایجاد کند، موفقیت می دانیم. شاید رسیدن به همه این رتبه ها همزمان ممکن نشود اما تعریف دیگر موفقیت، کسب هر موقعیت بامعنا و همخوان با خواست ذهنی است. نیاز به کسب موفقیت یا به تعبیری خودشکوفایی که در آن فرد می تواند به نهایت توانمندی های خود دست یابد، جزء نیازهای حیاتی بشری و نشانه ای از رشد حداکثری استعدادهای اوست.

شاید در نظر اول خنده دار یا غیر ممکن به نظر برسد که چیزی را با همه وجود بخواهیم اما در عین حال برای داشتن آن مضطرب شویم و آن را پس بزیم اما این واقعیت مورد تجربه خیلی از ماست. زمانی که امکان پیشرفت در شغل را داشتید اما در دمدمه های کسب یک پست بالاتر و جدید از محل کار خود جدا شدید، زمانی که کسی را بیش از همه دوست داشتید و بیش از همه از او فرار کردید.

نمودهای ترس از موفقیت را در میان مشاهیر هم می توانیم ببینیم. کم نبودند مشاهیری که در اوج موفقیت با در پیش گرفتن رفتارهایی مانند رفتارهای غیر اخلاقی و نامتعارف تمامی جایگاه و شهرت خود را از دست داده اند. این ترس به دلیل زمینه های ناخودآگاهانه ممکن است از نظر فرد نامعلوم بماند.

این گریز از کسب بهترین ها و موفقیت را به عنوان «عقده یونس» در روانشناسی یاد می کنند. در داستان زندگی یونس پیامبر، او تلاش بسیاری در دعوت مردم به یکتاپرستی می کند، بعد از چندی آنها را به هیچ وجه اصلاح شدنی ندانسته و دست از دعوت برمی دارد. پس از آنکه یونس آنها را ترک می کند، مردم به علت ترس از نزول عذاب الهی دست از بت پرستی می کشند و به یکتاپرستی ایمان می آورند. یونس سوار بر کشتی راهی دیار دیگر می شود که در میان راه به نشانه هشدار الهی و فرار از مسئولیت در شکم ماهی گرفتار می آید. ترس از موفقیت یا عقده یونس نوعی فرار از مسئولیت و اضطراب تحقق استعدادهای بالقوه خویشتن است اما برخی آن را واکنشی در برابر ترس از شکست می دانند.

در واقع ما صاحب دو نیروی انگیزشی هستیم، یکی انگیزه رشد که برآمده از وضع های رشدی ماست و جهت دهی درونی برای ایجاد تغییر است و گرایش به پیشروی دارد و دیگری انگیزه امنیت که میل درونی ما به حفظ ثبات و سکون است. تکانه امنیت عاملی است که در مواقعی که ممکن است اضطراب تولید شود با یک عقب نشینی یا میل به نیمه کاره رهاکردن امور باعث حفظ ثبات و آرامش می شود. به همین دلیل ترس از موفقیت در دسته اختلالات اضطرابی قرار می گیرد. کارشناسان می گویند ترس از موفقیت یک چالش واقعی برای بسیاری از افراد است اما الزاماً چیزی نیست که نتوان بر آن غلبه کرد. نکته اصلی این است که منشأ آن را بشناسید و از طریق مدیریت احساسات روی آن کار کنید.

در ادامه به ده مورد از عواملی که ترس از موفقیت را پدید می آورند اشاره می کنیم:

۱ - ترس از اینکه خودمان را گم کنیم

بسیاری از ما هراس داریم که موفقیت یا کسب درآمد زیاد باعث غرورمان شده و ما را به افراد متفاوتی تبدیل کند. در واقع می‌توانیم که موفقیت ممکن است باعث تغییر شخصیت مان شود، البته نه در جهت مثبت. باید دانست که مهم نیست شما چقدر موفق هستید، باید همیشه به یاد بیاورید این خود شما هستید که افکار و رفتارتان را کنترل خواهید کرد.

۲- ترس از واکنش متقابل

گاهی اوقات افراد به دلیل پیامدهای ارتباطی یا اجتماعی که موفقیت می‌تواند به همراه بیاورد از آن می‌ترسند. این مسأله در تحقیقات روانشناسی «اجتناب از واکنش متقابل» نامیده می‌شود. برای مثال زنان ممکن است از جلب توجه خودداری کنند؛ چرا که می‌ترسند با نقش‌هایی که به طور سنتی برای جنسیت زن در جامعه نظر گرفته شده همخوان نباشند. مطالعات نشان می‌دهد زنان اکثراً موفقیت را با عواقب منفی می‌سنجند. این بخشی از یک تصور بزرگ‌تر است که مردم را وامی‌دارد خودشان را با هنجارهای مورد انتظار جامعه بیشتر هماهنگ کنند؛ چرا که از واکنش‌های اجتماعی یا اقتصادی متفاوت بودن می‌ترسند.

۳- ترس از خوب نبودن به اندازه کافی

بعضی وقت‌ها افرادی که موفقیت را تجربه می‌کنند می‌ترسند که به اندازه کافی در مقایسه با سایر افراد در زمینه خود خوب نبوده‌اند. ممکن است هراس داشته‌اند که انتظارات را برآورده نکنند یا دیگران بفهمند که برای این جایگاه مناسب و آماده نیستند.

در این پدیده روانی که به نام نشانگان خود ویرانگری یا سندروم ایمپاستر شناخته می‌شود، فرد با وجود برخورداری از تحصیلات، تجربه و دستاوردهای مناسب مدام در درون خودش با احساس شک و تردید دست به‌گریبان است و نمی‌تواند موفقیت‌هایش را بپذیرد. در این حالت وقتی دیگران استعدادهای فرد را تحسین می‌کنند، فرد آنها را به پای خوش‌شانسی می‌نویسد.

۴- ترس از مورد انتقاد قرارگرفتن

بسیاری از ما ترس خاصی از انتقاد داریم و فکر می‌کنیم که اگر خودمان و توانایی‌هایمان را عرضه کنیم، در معرض انتقاد قرار خواهیم گرفت و طرد خواهیم شد. این ترس باعث می‌شود با دو دل شدن از کارهایمان در جریان زندگی عقب‌مانیم و فرصت‌هایی را که می‌تواند برای ما خوشحالی و رضایت به همراه بیاورد از دست بدهیم.

۵- ترس از در کانون توجه بودن

افرادی که خجالتی هستند یا به لحاظ هنجارهای پذیرفته شده اجتماعی آدم متفاوتی به حساب می‌آیند ممکن است از موفقیت بترسند زیرا نمی‌خواهند که در کانون توجه قرار بگیرند.

این اضطراب با گسترش شبکه‌های اجتماعی بسیار بیشتر هم شده است. بر اساس یک نظرسنجی اخیر که از هزار و ۵۰۰ جوان و نوجوان به عمل آمده، اینستاگرام بدترین شبکه اجتماعی برای سلامت روان است.

در همان حال که این قبیل شبکه‌های اجتماعی به فرد امکان ابراز بیان و اظهار وجود می‌دهد، اما همزمان سطوح بالایی از احساسات اضطراب، افسردگی، زیر قلدری قرار گرفتن و ترس از دست دادن موقعیت را برای وی به همراه می‌آورد.

۶ - ترس از تغییر

یکی از رایج‌ترین دلایلی که باعث ترس ما از موفقیت می‌شود، هراس شدید از تغییر است. به عنوان انسان و در روال عادی زندگی نوعی ترس از چیزهای ناشناخته در ما وجود دارد و همین به زندگی کاری و حرفه‌ای ما هم می‌تواند رسوخ کند.

در واقع با خود می‌گوییم اگر کاری را امتحان کنیم و شکست بخوریم به احتمال زیاد صحنه اطراف مان تفاوت چندانی نخواهد کرد و می‌دانیم که به همان نقطه‌آشنایی بازخواهیم گشت که قبلاً هم بودیم. اما اگر کاری را امتحان کنیم و موفق شویم، فضا جدید خواهد شد و ناگهان به دنیایی پرت خواهیم شد که قبلاً شناخت دقیقی از آن نداشتیم. این تغییرات می‌تواند برای ما وحشت به همراه بیاورد.

۷ - ترس از دست دادن دوستان

موفقیت و رشد در زندگی شخصی و اجتماعی به طور بالقوه باعث می شود دوستان بیشتری پیدا کنیم و دوستی های قبلی ممکن است کمرنگ و حتی قطع شوند.

ترس از این عامل و فاصله گرفتن از دنیایی که در قدیم داشتیم می تواند انسان را بترساند اما باید گفت این قضیه همیشه چیز بدی نیست. اگر آنچه را دارید یک دوستی واقعی و دوطرفه نیست، قطع دوستی ها یعنی رهاکردن رابطه های بی معنی و پیدا کردن توان برای تمرکز بر موارد اساسی تر در زندگی.

۸- ترس از کار بی وقفه

اگر شغل رؤیایی خود را به دست بیاورید بعد از شادی اولیه این ترس می تواند بر شما غلبه کند که حالا باید ساعت های بیشتری کار کنید و این هم به نوبه خود به این معنی است که شاید نتوانید دیگر زمان کافی به فرزندان تان اختصاص دهید یا به برنامه های مورد علاقه تان بپردازید. در واقع هیچ کس نمی خواهد بی وقفه کار کند و همین می تواند هراسی از کسب موفقیت ایجاد کند.

۹- ترس از افزایش انتظارات

دلیل دیگری که شماری از مردم را به هراس می اندازد، سطح انتظارات و استانداردهای جدید پس از کسب موفقیت است. به طور طبیعی وقتی موفقیت جدیدی به دست می آورید سطح انتظارات بالا می رود و شماری در نحوه مدیریت این انتظارات دچار استرس می شوند. در واقع افراد خود را در مقابل انتظارات تازه مسئول می بینند و ترس از فشار و خودداری از پاسخگویی خود را به صورت ترس از موفقیت نشان می دهد.

۱۰- ترس از هیجان

هیجان و اضطراب واکنش های فیزیکی مشابهی را در بدن باعث می شوند و به همین دلیل بسیاری هیجان را با اضطراب اشتباه می گیرند. این باعث می شود افراد از موقعیت هایی که باعث بروز چنین احساساتی می شود، اجتناب کنند.

اما چگونه بر ترس از موفقیت غلبه کنیم؟

برای غلبه بر ترس از موفقیت ابتدا باید علت های ناخودآگاه ذهن تان را شناسایی کنید. برای این کار نیاز به یک خودشناسی دارید. پس از رسیدن به خودآگاهی و پی بردن به علت های ناخودآگاه ذهن تان، برای رفع ریشه ای ترس هایتان گام بردارید. از دیدگاه روانشناسان در این افراد طرح واره شکست یا بدبینی و بی اعتمادی فعال است.

از آنجا که این طرح واره ها منشأ ناخودآگاه دارند، در زمینه های مختلف زندگی فرد بروز کرده و منجر به تخریب آن زمینه ها می شوند، پس بهتر است که این افراد به مشاور مراجعه کرده و از مشاوره کنترل استرس بهره گیرند. مشاوران با استفاده از تکنیک های درمانی به شما کمک می کنند تا برای رسیدن به اهداف زندگی تان گام بردارید.

راهکارهایی برای غلبه بر ترس از موفقیت

همیشه این نکته را در نظر بگیرید که قرار نیست متناسب با سلیقه دیگران زندگی کنید و مورد تأیید و علاقه آنها قرار بگیرید. لازم نیست همه شما را دوست بدارند شما بستنی نیستید. با این تفکر کمال گرایی خود را کاهش دهید و به این واسطه قادر خواهید بود تا از میزان ترس خود نیز کم کنید.

بسیاری از افراد از برجسته و معروف شدن در جمع می ترسند و به این ترتیب دست از تلاش برای درخشیدن و شکوفا شدن برمی دارند. ممکن است جملاتی از این قبیل را با خود تکرار کنند که «مگر من که هستم که بتوانم بدرخشم» تکنیک های زیادی برای غلبه بر ترس از برجسته بودن مانند ترس از سخنرانی وجود دارد، تنها کافی است به خود اجازه درخشیدن بدهید.

ترس از تغییر، موضوع دیگری است که در بحث ترس از موفقیت جای می گیرد. موفقیت به معنای تغییر است و بسیاری از افراد بر

خلاف اینکه خواهان این تغییر هستند از سازگاری با آن می ترسند. موفقیت از آن جهت می تواند ترسناک باشد که موضوع ناشناخته ای است و پای فرد را به زندگی جدیدی باز می کند و ترک عادت به سختی صورت می گیرد. در مواجهه با این ترس کافی است به صورت دقیق مشخص کنید چه نوع تغییری را در زندگی خود می خواهید؟ چطور آن را پیش بینی می کنید؟ لازم است بر جنبه های مثبت تغییر تمرکز و مدام آنها را در ذهن تان مرور کنید. می توانید در مورد سبک زندگی دلخواه تان روزانه فکر کنید و حتی آن را روی کاغذ بنویسید.

ماریان ویلیامسون، سیاستمدار و نویسنده فعال امریکایی، می گوید: «عمیق ترین ترس ما این نیست که نکنند بی لیاقت در نظر گرفته شویم. عمیق ترین ترس ما این است که فراتر از حد، قدرتمندیم. این روشنایی ماست که بیش از تاریکی مان، ما را می ترساند. ما از خودمان می پرسیم: «من که هستم که باهوش، زیبا، با استعداد یا شگفت انگیز دیده شوم؟ اما مگر شما که هستید که این ویژگی ها را نمی توانید در خودتان ببینید؟ شما دست پرورده آفریدگار هستید. کوچک انگاشتن خودتان خدمتی به بشر نمی کند. عقب کشیدن شما برای اینکه اطرافیان تان احساس عدم امنیت نکنند، اصلاً روشنفکرانه نیست. درخشیدن تقدیر همه ماست، همان طور که کودکان می درخشند. ما به دنیا آمده ایم تا شکوه پروردگار را که در درون مان است، آشکار کنیم و این مختص برخی از ما نیست، همه ما نمونه ای از شکوه خالق خود هستیم. وقتی اجازه درخشش این نور را بدهیم، ناخودآگاه به دیگران نیز اجازه درخشیده شدن می دهیم. وقتی از ترس های خودمان رها شویم، وجودمان به صورت خودکار، دیگران را رهایی می بخشد.»