



علل ترس از تغییر چیست؟ 10 توصیه کاربردی

خیلی از افراد ممکن است تغییراتی در زندگی شان تجربه کنند که مثبت یا منفی باشد. برخی‌ها هنگامی که با شرایط تازه‌ای روبرو میشوند...

خیلی از افراد ممکن است تغییراتی در زندگی شان تجربه کنند که مثبت یا منفی باشد. برخی‌ها هنگامی که با شرایط تازه ای روبرو میشوند ترس و نگرانی به آنان رو می آورد گاهی این ترس آنچنان شدت می گیرد که در مواجهه با تغییر ناتوان می شوند و جلوی رشد و پیشرفت گرفته میشود. این تغییرات می تواند شامل مواردی همچون مهاجرت یا راه اندازی یک شرکت و یا حتی پایان یک رابطه عاطفی باشد. اما سوال اینجاست که چرا خیلی ها از تغییر میترسند و راه چاره چیست؟

علل ترس از تغییر چیست؟ 10 توصیه کاربردی

علل ترس از تغییر چیست؟ 10 توصیه کاربردی

ترس از تغییر چیست؟

به استرس غیر واقعی که شخصی با شرایط یا رویدادهای تازه مواجه می شود ترس از تغییر گفته می شود. این نوع اضطراب و استرس با حالت نرمال که برخی از افراد روبرو می شوند متفاوت است. در این نوع از اضطراب فرد قابلیت ها و توانمندی های خود را برای رویارویی با چالش های جدید از دست میدهد. مثال هایی از این نوع ترس این است که فردی حاضر نیست به رابطه عاطفی سمی پایان دهد چون از تنهایی می ترسد یا کسی که شغل پر دردسر دارد اما از تغییر هراس دارد.

وقتی شما در ذهنتان جایگاه های بیشتری می خواهید و دوست دارید شخصیت خود را بهتر کنید اما هیچ اقدامی انجام نمی دهید، یعنی دچار بیماری ترس از تغییر شده اید. در این بیماری شما هیچ چالشی را در زندگی نمی پذیرید و تسلیم شرایط می شوید. تمام هدف هایتان در ذهنتان خلاصه می شود و در دنیای واقعی هیچ تغییری مشاهده نمی شود.

چرا انسان ها از تغییر میترسند؟ دلایل ترس از تغییر چیست؟

چرا انسان ها از تغییر میترسند؟ ممکن است دلایل متعددی برای ترسیدن از تغییر وضعیت وجود داشته باشد که برای افراد مختلف این دلایل متفاوت هست، در اینجا سعی کردیم به مهمترین و عمومی ترین دلایل ترس از تغییر اشاره ای داشته باشیم: ترس از ناشناخته ها و ترس از شکست:

ترس از شکست شایع ترین عاملی است که باعث می شود تغییر نکنیم. شکست خوردن به معنای ازدست دادن بخشی از منابع مادی و غیرمادی است. شاید خیلی از افراد جسارت کافی برای تغییر را نداشته باشند. «مردم از چیزی که نمی شناسند می ترسند.» این جمله بخشی از ذهنیت افرادی است که از چیزهای جدید می ترسند.

این ذهنیت ریشه ای تکاملی دارد؛ چراکه اجداد اولیه ما به واسطه ترس از ناشناخته ها جان خود و نزدیکانشان را از خطرات احتمالی حفظ می کردند. ترس از ناشناخته ها موجب می شود مردم هیچ اقدامی برای تغییر انجام ندهند و در همان موقعیت نا مناسب قبلی باقی بمانند، زیرا شرایط شناخته شده نامناسب برای آنها آشنا تر از شرایط ناشناخته جدید است و چون شروع شرایط جدید سازگاری مجددی می طلبد برای بسیاری افراد مشکل است.

شک کردن به خود:

هیچ کس از رفاه و آسایش فراری نیست. طبیعی است که خیلی ها ترجیح بدهند به خاطر ترس از افتادن در سختی، از تلاش کردن برای تغییر دادن شرایط خود بپرهیزند. معمولاً وقتی می خواهیم تغییری در زندگی خود ایجاد کنیم و بایستی برای تغییر اقدام کنیم، دچار شک و تردید می شویم.

در این اوضاع، مسائل بزرگ تر و سخت تر از آنچه که واقعاً هست به نظر می رسد وقتی کارها و گزینه ها را بزرگ می کنیم، دیگر غیرممکن می شوند و به دنبال آن، ترس از عدم توانایی در مدیریت مسائل بر مان غلبه می کند. اگر می خواهید به چیزهای بزرگ دست یابید یا به آرامش درون برسید، گاهی لازم است از حاشیه امن خود عقب نشینی کنید و برخی چیزهای کاملاً جدید را تجربه کنید.

فرار از مسئولیت تصمیم گیری و ترس از موفقیت:

شجاعت می خواهد که خودت رو مسئول کامل زندگیت بدونی و به عوامل بیرونی قدرت ندهی، و این کار رو معمولاً افراد کمی انجام می دهند. شاید متناقض به نظر برسد، اما خیلی از افراد از موفقیت می ترسند. وقتی شما موفق می شوید، طبعاً توجهات بیشتری هم به خود جلب می کنید. این توجهات ممکن است فشار روحی و روانی را وارد زندگی شما کند و حتماً شما باید

مسئولیت بیشتری هم بپذیرید و این مسئولیت پذیری برای بعضی از افراد خوش آیند نیست و ترجیح می دهند تغییر نکنند!

بعضی افراد وقتی در مقابل موقعیت های چالش برانگیز زندگی قرار می گیرند، به جای آنکه براساس نیازهای درونی و شخصی خود تصمیم گیری کنند، دائماً از دیگران نظرخواهی می کنند. البته باید توجه داشت که قصد آنها از این نظرخواهی جمع آوری اطلاعات برای تصمیم گیری نیست، بلکه می خواهند نظر کامل یک فرد را در جهت تصمیم گیری های خود به کار ببندند و بدین ترتیب مسئولیت پیامدهای تصمیم گیری را به دوش دیگران بیندازند.

چسبیدن به یک گزینه بخاطر ترس از انتقاد دیگران:

این ترس معمولاً به خاطر اعتباری که ما به گفته دیگران می دهیم ما را از انجام کاری جدید بازمی دارد. فردی که قصد دارد کاری جدید را شروع کند یا حتی قدم اول را بردارد، چون ممکن است از سوی دیگران نقد یا سرزنش می شود، عطای تغییر را به لقایش می بخشد. بعضی افراد مایل به ایجاد تغییراتی در زندگی خود هستند ولی با زاویه ای محدود به مسئله خود چشم می دوزند و در نتیجه راه حل های بسیار محدودی پیش روی خود می بینند.

در چنین وضعی اگر بخواهند موقعیت فعلی خود را تغییر دهند فقط یک انتخاب پیش رو دارند. با این تصور یک بن بست ذهنی برای خود ترسیم می کنند که با ترس و تزلزل تغذیه می شود و به احساس درماندگی می انجامد. بنابراین این فکر در فرد القا می شود که من محکوم هستم که در این وضع باقی بمانم، چرا که راه دیگری وجود ندارد.

چگونه بر ترس از تغییر غلبه کنیم؟

اگر می خواهید در زندگی بهترین چیزها برایتان رخ دهد، باید تغییر را به عنوان بخشی طبیعی از تکامل خود بپذیرید و برای آن آماده شوید. در ادامه ده توصیه برای مواجهه با تغییر و غلبه بر ترس ناشی از آن را معرفی می کنیم. آموزش ببینید:

بدون آموزش و یادگیری هرگز نمی توانید موفق شوید. اگر ترس های شما به دلیل ناتوانی و نداشتن مهارت و دانش کافی است، خودتان را در این زمینه ارتقا دهید.

مثبت اندیشی را تمرین کنید:

این روش برای تقویت اعتماد به نفس و از بین بردن خود انتقادی بسیار مفید است. گفتگوی منفی درونی خود را با جملات مثبت عوض کنید. برای مثال، هر بار که این فکر در ذهنتان آمد «من نمی توانم موفق شوم»، به خودتان یادآور شوید که «من تمام جوانب را بررسی کرده ام و تمام تلاشم را می کنم موفق شوم».

به بدترین سناریو بیاندیشید:

شاید تصور می کنید این روش ترس از شکست را در شما بیشتر می کند. اما در مواردی با دو منفعت همراه است. اول آنکه ممکن است متوجه شوید بدترین حالت آنقدر هم که فکر می کنید بد نیست. دوم آنکه با بررسی بدترین حالت می توانید به راهکارهای پیشگیری از آن نیز فکر کنید.

زندگی، تغییر و تغییر، زندگی است:

یک اعتقاد رایج بین بیشتر افراد وجود دارد که می گویند: «تغییر چیز خوبی نیست و به صورت بالقوه دردناک و ناراحت کننده است». به همین خاطر بیشتر ما تلاش می کنیم تا از بروز هر گونه تغییری جلوگیری کنیم. وقتی که متولد می شویم، بدنمان که تا لحظاتی قبل به جسم مادر متصل بوده از او جدا می شود.

این اولین تغییر بزرگی است که برای ورود به این دنیا با آن دست و پنجه نرم می کنیم که البته با جدایی و گسستگی همراه است. این یکی از دلایلی است که اکثر افراد چسبیدن به یک وضعیت هر چند نامناسب (مثل شغل، رابطه یا عادت) را به درد و رنج جدایی و تغییر ترجیح می دهند.

شرایط را بپذیرید ولی از آن کناره گیری نکنید:

در مواجهه با تغییر، اول موقعیتی که در آن هستید را بپذیرید. البته منظورمان از قبول تغییر این نیست که منفعل باشیم و مانند یک قربانی شرایط رفتار کنیم. پذیرش تغییر نیاز به شجاعت، عزم و صداقت دارد. پذیرش به این معنی است که زندگی و تغییراتش در جهت رشد و شکوفایی ما و منافع مان فعالیت می کنند. حتی اگر در آن لحظه نتوانیم این منافع را به درستی درک کنیم.

به چیزهایی فکر کنید که می توانید کنترل کنید:

وقتی به چیزی فکر می کنید که کنترلی روی آن ندارید، خودتان را مضطرب می کنید. برعکس، با فکر کردن به مواردی که در

دستان شماست احساس اطمینان و اعتماد به نفس خواهید کرد. به ترس هایتان فکر نکنید. فقط به چیزی فکر کنید که می توانید انجام دهید و آن را درست انجام دهید. بدین ترتیب، همه چیز خود به خود حل می شود.

شکست را به عنوان نقطه قوت ببینید:

شاید بزرگترین ترس همه ما در زندگی، ترس از شکست باشد. تنها راه برای جلوگیری از شکست خوردن این است که دست روی دست بگذاریم و هیچ کاری نکنیم. در این صورت ما به عنوان یک تماشاگر زندگی می کنیم نه انسانی با شخصیت اصلی و مستقل. اشتباه کردن و شکست خوردن بخشی از روند یادگیری است. وقتی اشتباه می کنیم، یاد می گیریم که خودمان را اصلاح کرده و بهبود ببخشیم.

قضاوت و ترس است که مارا فلج می کند و تفسیرمان از وقایع مانع از حرکت مان به سمت جلو می شود. ما زمانی موفق می شویم که بتوانیم خودمان را از قید احساسات آزاد کنیم. افرادی به رویاهایشان می رسند که کمتر از بقیه نگران شکست باشند. شکست های مسیر بخشی از پیروزی است، پس باید یاد بگیریم به اندازه نتیجه (موفقیت) از مسیر آن هم لذت ببریم.

هر موفقیت کوچک را جشن بگیرید:

این تمرین را امتحان کنید؛ در دفترچه خاطرات تان هر روز یک موفقیت بزرگ یا کوچک را یادداشت کنید. (این موفقیت ها نباید فقط به کار یا شغل تان مربوط باشند). ممکن است که شما یک غذای خوشمزه پخته باشید. به یک فرد غریبه کمک کرده اید یا به درد و دل دوست تان گوش کردید و [hellip&](#); . پس از اینکه موفقیت خود را نوشتید، راهی برای جشن گرفتن آن پیدا کنید و در این زمینه تا می توانید خلاق باشید.

صبور باشید:

گاهی اوقات مجبوریم در زندگی بارها و بارها یک درس را تکرار کنیم تا در امتحان زندگی موفق شویم. برای رسیدن به این نتیجه باید صبور باشیم. بی تاب بودن در چنین مواقعی یک واکنش است ولی صبر پاسخی است که به شرایط می دهیم.

یادتان باشد که رشد (و تغییر) مربوط به تکامل و بالندگی است نه انقلاب و زمانی که تابع بی تابی های خودتان هستید تمایل به انتخاب یک انقلاب دارید. انقلاب تلاطم و آشفتگی را ایجاد می کند و به جای یکپارچگی به نابودی علاقه دارد. صبر هم شبیه یک عضله است که باید هر روز آن را نرمش دهید. با این کار چراغ قرمزهای زندگی تان را به فرصتی برای تأمل بیشتر و قدردانی تبدیل کنید.

از منطقه امن خود خارج شوید:

«منطقه امن» همان فضای روحی است که در آن احساس امنیت و ایمنی داریم. پس چرا در آن بیشتر از همیشه ناراضی هستیم؟ خروج از محدوده امن و ورود به منطقه ای آزاد و رها از ترس، نیازی به تغییرات اساسی ندارد. کافی است با چند حرکت نمادین شروع کنیم که مکانیسم خلبان خودکار داخلی مان را غیرفعال می کند.

مثلا خیلی ساده می توانید مسیر هر روزه به محل کارتان را تغییر دهید. هر شب موقع شام روی کدام صندلی می نشستید؟ امشب روی صندلی مخالفش بنشینید. یک زبان جدید یاد بگیرید. یک ماه رژیم غذایی گیاه خواری را امتحان کنید یا یک سرگرمی جدید برای خودتان بیابید.

در پیشروی به سوی اهدافمان، باید به یک نتیجه گیری قوی و متناسب دست یابیم. هرچند که مسیر به سمت رسیدن به اهداف پر از چالش ها و موانع است، اما با تلاش و اراده قوی ما قادر خواهیم بود آن ها را پشت سر بگذاریم.

در آخر

باید درک کنیم که هر روز کوچک ترین تصمیمات و اقدامات ما در جهت دست یابی به هدف نقش بسزایی دارند. بنابراین، باید با تعقل و شور و شوق به سوی آینده حرکت کنیم و هر روز خود را با اعتقاد به قابلیت های خود شروع کنیم.

برای رسیدن به اهداف، لازم است تلاش کنید تا خود را در حالات منفعلانه فرو نبرید. باید همواره در حال عمل و پیگیری باشید و هیچگاه از جستجوی فرصت ها منصرف نشوید. زیرا هر روز، هر لحظه و هر ثانیه می تواند فرصتی برای پیشروی و رسیدن به هدف است.

منابع

<https://grohamrah.com/article>

<https://pavaraghi.net>

<https://blog.faradars.org>

راسخون