

## روشهای غلبه بر شک و تردید به خود

چطور میتوان به شک و تردید به خود و ترس از اشتباه کردن غلبه کرد؟ تردید به خود، درکنار انتقاد از خود، راه ما به سمت جاده پذیرش خود را مسدود خواهد کرد.



سلامت نیوز : چطور میتوان به شک و تردید به خود و ترس از اشتباه کردن غلبه کرد؟ تردید به خود، درکنار انتقاد از خود، راه ما به سمت جاده پذیرش خود را مسدود خواهد کرد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از مردمان ؛ با غلبه بر شک و تردید و انتقاد نسبت به خود، خودآگاهی را در خود تقویت میکنیم. نیروی تفکر منفی به روشنی در تردید ما نسبت به خود و ترس از اشتباه کردن دیده میشود. این تفکرات چنان حس ناراحتی در ما ایجاد میکند که باعث میشود تصور کنیم ایجاد تغییر موجب خجالت و پریشانی بیشتر میشود.

مسیر زندگی خوب و معقول ابزارهای زیادی برای تغییر در اختیار ما قرار میدهد. این مقاله به چند سوال گیج کننده درمورد غلبه بر تردید به خود و ترس از اشتباه کردن میپردازد.

۵ راه ساده برای غلبه بر تردید به خود

همه ما هر روز با بمبارانی از فرصتهای مختلف برای انتخاب کردن روبه رو هستیم. بعضی از این تصمیمها را میتوانیم بدون سوال کردن اتخاذ کنیم. اما گاهی اوقات گرفتن تصمیمات پیچیده تر سخت است. عوامل بسیاری ممکن است در این فرایند تصمیمگیری دخیل شوند. گاهی اوقات یکی از این عوامل شک و تردید، مخصوصاً شک و تردید به خود، ترس است.

شک یک واکنش طبیعی بدن به هر موقعیتی ناآشنا است. اما شک به خود مربوط به خودمان است. شک به خود ترس از اشتباه کردن است. شک و تردید به خود ریشه در یادگیریهای قبلی ما دارد. هیچکدام از ما با این فکر یا آگاهی به دنیا نیامده ایم که،&#171;من میتونم این کارو انجام بدم» یا &#171;من نمیتونم این کارو انجام بدم»

وقتی بزرگتر شدیم، موقع تصمیمگیری، اطلاعاتی از محیط و اطرافیانمان دریافت کردیم. بعضی از این اطلاعات کمک و تشویقمان میکرد و بعضی از آنها اینطور نبود. اینجاست که حس شک به خود و ترس از اشتباه کردن از انتظارات آدمها از ما و گاهی حتی انتقادات آنها درمورد ما بخاطر اشتباهاتمان نمودار میشود.

واکنشهای اطرافیانمان کمکمان میکرد، هنوز هم می کند و خودآگاهی ما را شکل داده و ارتقاء میبخشد و بخشی از آن شامل تواناییهای تصمیمگیری ما میشود. همه تصمیماتی که میگیریم تصمیمات خوبی از آب درنمیآیند. همه ما گاهی در قضاوتهایمان دچار اشتباه میشویم. از نظر انسانی غیرممکن است که همیشه تصمیمات درست را بگیریم.

اطلاعاتی که در یادگیریمان مفید و تشویق کننده نبوده اند ریشه تردید و شک ما به خودمان هستند. خیلی از ما، تا حدودی بخاطر واکنشهای خارجی که در طول زندگیمان دریافت کرده ایم، از اشتباه کردن در تصمیماتمان واهمه داریم.

وقتی اجازه میدهیم ترس در تصمیم گیریمان دخالت کند، به خود شک کرده و تصمیمگیری برایمان سختتر میشود. چنین طرز تفکری ما را در راه شکست قرار میدهد. اما راههایی برای به حداقل رساندن یا حتی از بین بردن این شک و تردید به خود وجود دارد.

۱. اولین تصمیمی که میگیرید باید این باشد که تردید به نفس و ترس خود را بشناسید و تشخیص دهید. باید آن را همان که هست بنامید نه چیزی دیگر.

بعنوان مثال وقتی درمورد یک تصمیم ترسی دارید یا برچسب &#171;نمیتوانم» به آن میزنید و احساس اضطراب و عصبی بودن

دارید، آن ترس است.

۲. دوم، وقتی ترس و تردید به خود را شناختید، باید آن را اندازه گیری کنید. برای این کار از خود میپرسید:

&#171# برای این تصمیم چقدر احساس ترس و شک به خود دارم؟» تعیین سطح این تردید نفس به شما برای درک سنگینی موقعیت کمک میکند.

۳. همین تشخیص شک و تردید به خود، به شما برای کنار آمدن با آن کمک میکند، زیرا وقتی بفهمید چیست، میتوانید راههای عملی برای برخورد با آن پیدا کنید.

۴. چهارم، به بدترین سناریو ممکن که امکان دارد در نتیجه تصمیمتان اتفاق بیفتد، فکر کنید.

اغلب بدترین سناریو خجالت کشیدن و تحقیر شدن در صورت شکست تصمیمتان است. تصور کردن بدترین نتیجه ممکن به شما کمک میکند همه چیز را از دید بهتری ببینید و ترس و تردید خود را کاهش دهید. میفهمید که قدرت کنار آمدن و مقابله با این تصمیم در صورت اشتباه بودن را دارید.

۵. سپس، حمایت اطرافیان را جمع کنید و اطلاعاتی جمع آوری کنید که در برخورد با بدترین سناریو بتواند کمکتان کند. با پشتیبانی و اطلاعات برای مقابله با درکنتان از تصمیم مجهزتر خواهید بود.

با برخورد با موقعیت متوجه میشوید، ترس و تردید به نفستان از هم میپاشد و میفهمید اگر بدترین حالت ممکن اتفاق افتاد، چطور باید برخورد کنید. بیشتر تردیدها و ترسها نسبت به تصمیمگیری هایمان در ادراکات خیالی ما هستند.

وقتی با پشتیبانی و اطلاعات با این ادراکات روبه رو میشویم، احتمال شکست خوردن تصمیماتمان کمتر خواهد شد. تنها کاری که باید بکنید این است که با این ترس و تردید روبه رو شوید و برای مقابله با آن وارد عمل گردید.