تنها روش عملی غلبه بر ترس

وقتی از دوستانتان می‌شنوید: «این فقط زاییده فکر و خیال‌هایت است، نگران نباش! چیزی وجود ندارد که بابتش بترسی» در خیرخواهی آن‌ها تردید نکنید؛ ولی بااین‌حال خودتان بهتر می‌دانید که این‌جور آرامش‌بخش‌های ضد ترس هیچ‌وقت جواب نداده‌اند. این جملات آرامش‌بخش می‌توانند برای چند دقیقه یا چند ساعت ترستان را کم کند؛ ولی درمان از طریق باور این جملات، نه اطمینان به‌وجود می‌آورد و نه ترس را از بین می‌برد.

ترس واقعیت دارد. ما مجبوریم برای پیروزی بر آن، اول بپذیریم که وجود دارد و بعد آن را بشناسیم.

خیلی از ترس‌های روزگار ما عامل روانی دارند. نگرانی، تنش، اضطراب و سردرگمی ... همه از افکار منفی و دور شدن از راه صحیح به‌وجود می‌آیند؛ اما فقط با درک عوامل رشد ترس، نمی‌شود آن را درمان کرد؛ همان‌طور که وقتی پزشکی متوجه شود بخشی از بدنتان دچار عفونت شده کار را در مرحله شناخت متوقف نمی‌کند و تا از بین بردن

عفونت کار را دنبال می‌کند، شما نیز باید همین کار را انجام دهید و بعد از شناخت و درک عواملی که ترس را برایتان ایجاد می‌کنند، تا مرحله نابودی‌شان پیش بروید.

ترس یک عفونت روانی است که درهرصورت باعث می‌شود موفق نشوید؛ همان‌طور که عفونت جسمی را می‌توان درمان کرد، عفونت ذهنی هم قابل درمان است!

اول از همه باید به این اصل توجه کنید که اعتمادبه‌نفس، کاملا اکتسابی است؛ یعنی هیچ‌کس با اعتمادبه‌نفس متولد نمی‌شود. آن افرادی که می‌شناسید با سرهای بالا و نگاه‌های مصمم، سری میان سرها درآورده‌اند، بر نگرانی‌ها غلبه کردند و اندک‌اندک اطمینان خاطر کسب کرده‌اند.

شما هم می‌توانید!

وقتی با مشکلات بزرگ روبرو می‌شوید، نباید آن‌قدر معطل کنید که فرصت حل مشکل از بین برود. تا وقتی کاری نکرده‌ایم نمی‌توانیم امید داشته باشیم در تاریکی راه‌حلی پیدا کنیم. امیدواری، یک شروع خوب است؛ ولی برای موفق شدن باید اقدامی هم برای آن انجام شود.

از قانون اقدام استفاده کنید

جلوی ترس‌های بزرگ و کوچک استقامت کنید و دنبال راه‌حل باشید. از خودتان بپرسید:«برای از بین بردن ترسم چه کاری باید بکنم؟»

ترستان را مهار کنید. آن‌وقت دست به‌کار شوید.

یادتان باشد دست روی دست گذاشتن فقط ترس را بزرگ‌تر و غول‌آساتر می‌کند. فوری اقدام کنید و مصمم باشید.

منشا نداشتن اعتمادبه‌نفس

مغز شما خیلی شبیه یک بانک است. شما هر روز در «بانک ذهنتان» سپرده‌های فکری پس‌انداز می‌کنید. این سپرده‌های فکری وقتی روی هم انباشته می‌شوند، حافظه‌تان را به‌وجود می‌آورند. وقتی فکر می‌کنید یا وقتی به مشکل می‌خورید در واقع سراغ بانک حافظه‌تان می‌روید و می‌پرسید: «راجع‌به این قضیه چه می‌دانم؟» بانک حافظه‌تان به‌صورت خودکار، باتوجه‌به اطلاعات مختلفی که در ذهن انباشته کرده‌اید و به اوضاع فعلی ربط دارد، جواب مناسب را به شما می‌دهد؛ بنابراین حافظه‌تان یک منبع مواد خام برای افکار تازه‌تان است!

پس سعی کنید از طریق درست اداره کردن بانک حافظه‌تان، اعتمادبه‌نفس خود را بالا ببرید:

۱. فقط افکار مثبت را در بانک ذهنی‌تان سپرده‌گذاری کنید

همه آدم‌ها خیلی با موقعیت‌های ناامیدکننده، ناخوشایند و مضطربانه روبرو می‌شوند؛ ولی برخورد آدم‌های موفق با آدم‌های ناموفق کاملا فرق دارد. ناموفق‌ها، موضوع را به‌اصطلاح به خودشان ربط می‌دهند. آن‌ها تجربه‌های منفی‌شان را فراموش نمی‌کنند و در حافظه‌شان جایگاه قابل‌توجهی به آن‌ها می‌دهند. هیچ‌وقت ذهنیت‌ها را رها نمی‌کنند و چه‌بسا این خاطره‌های منفی، آخرین چیزی باشد که شب‌ها با فکر آن به خواب می‌روند.

برعکس، موفق‌های با اعتمادبه‌نفس هیچ‌وقت سراغ خاطرات منفی‌شان نمی‌روند. هنرشان این است که فقط افکار مثبت را در بانک حافظه‌شان سپرده‌گذاری می‌کنند.

پس همواره سعی کنید موفقیت‌های کوچک و بزرگ خود را در نظر بگیرید و به یاد همه چیزهای خوبی باشید که به‌خاطر آن‌ها شکرگزار هستید.

۲. فقط افکار مثبت را از بانک ذهنی‌تان برداشت کنید

یک مشکل روانی، چه کوچک باشد، چه بزرگ، این‌طور درمان می‌شود که شخص عادت کند به‌جای استخراج منفی‌ها از بانک حافظه‌اش، مثبت‌ها را بردارد.

هیولاهای ذهنی نسازید. افکار منفی را از بانک حافظه‌تان بیرون نیاورید. وقتی تجربه‌های مختلفی یادتان می‌آید، روی قسمت‌های خوبش متمرکز شوید. خاطرات بد را فراموش کنید، دفنشان کنید. ذهنتان را به مورد دیگری منحرف کنید.

نکته مثبت و مهم این است که ذهنتان از شما می‌خواهد مسائل منفی را فراموش کنید. اگر فقط ذره‌ای همکاری کنید، خاطرات منفی کم‌کم از بین می‌روند و متصدی بانکِ حافظه‌تان آن‌ها را از رده خارج می‌کند.

["message_box text_color="light]

منبع: کتاب «جادوی فکر بزرگ»
نویسنده: دیوید جوزف شوارتز
ترجمه: فراز فرهادی
انتشارات: نگاه نوین

[message_box/]