

به نام خداوند بخشنده مهربان

ترس‌هایی که مانع از رسیدن ما به موفقیت می‌شود.

مقدمه

به نظر می‌رسد که اولین قدم در راه رسیدن به موفقیت هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی صحیح باشد. اما اینکه چرا برای این فایل آموزشی موضوع ترس مطرح شد این است که ترس‌هایی که ما داریم گاهی حتی هدف‌گذاری را هم برای ما مشکل می‌کند. بطوریکه نمی‌توانیم آنچه که واقعا در زندگی لایقش هستیم را بخواهیم و به عنوان هدف برای خود قرار دهیم. ترس‌های زیادی هست که می‌تواند مانع هدف‌گذاری صحیح و همچنین رسیدن ما به اهدافمان شود از جمله ترس از موفقیت، ترس از شکست، ترس از طرد شدن، ترس از دست دادن و در این فایل به دو ترس اساسی در رسیدن به موفقیت پرداخته شده، ترس از موفقیت و ترس از شکست. در پایان تمرین‌ها و توصیه‌های برای رهایی از این قبیل ترس‌ها آورده شده است. البته همیشه بخاطر داشته باشید که تغییرات پایدار به تدریج ایجاد می‌شود. نمی‌توانید یک عمر با فکر و عادت‌های روز و شب زندگی کرده باشید و یک شبه مشکل خودتان را حل کنید. اما اگر با وجود انجام تمرینات باز هم این قبیل ترس‌ها را در خودتان پر قدرت یافتید. حتما باید مشاوره تخصصی بگیرید و متون خودیاری مانند این فایل کمک‌چندانی به شما نمی‌کند. به امید موفقیت همه دوستان لطفا با ذهنی باز و جستجوگر ادامه مطلب را مطالعه کنید.



ترس از موفقیت

روانشناس ماتینا هورنر اولین کسی بود که ترس از موفقیت را کشف کرد یافته‌های او در آن زمان به ترس از موفقیت برای خانم‌ها مربوط می‌شد اما پس از آن روانشناسان و دانشمندان به این نتیجه رسیدند که ترس از موفقیت هم در زنان و هم در مردان وجود دارد. در حقیقت ترس از موفقیت، ترسی بسیار معمول است، برای بسیاری از افراد حتی فکر موفق شدن هم باعث ترس و اضطراب می‌شود. این ترس سبب می‌شود افراد بسیاری فرصت‌های خود را در زندگی از دست بدهند. وقتی بسیار می‌ترسید که در زندگی ریسک کنید یا برای اهدافتان کاری انجام دهید. چه خودآگاه و چه ناخودآگاه در جا می‌زنید، نه می‌توانید به جلو حرکت کنید و نه به عقب.

ترس از موفقیت حتی از ترس از شکست هم بدتر است ممکن است هر کسی بگوید که دوست دارد موفق شود اما واقعیت این است که برخی از مردم از تغییراتی که موفقیت با خود می‌آورد می‌ترسند. با موفقیت انتظارات از شما بالاتر می‌رود. یکی از دلایل ترس از موفقیت این است که انسان بطور ذاتی تمایل به حفظ موقعیت فعلی خود دارد. درست است وضع موجود خیلی رضایت بخش نیست اما راحت‌تر، کم خطرتر و بی‌دردس‌تر است. تحقیقات ثابت کرده که انسان بسیار راحت‌تر است تا در همین وضع موجود بماند، با همین حقوق بخور و نمیر زندگی کند و با همین افراد فعلی ارتباط داشته باشد تا اینکه در زندگی ایجاد کند، درآمدش را افزایش دهد و یا روابطش را بهبود ببخشد.

متأسفانه این ترس در خانم‌ها بیشتر است چون فکر می‌کنند اگر آنقدر قدرتمند شوند که بتوانند زندگی را که می‌خواهند برای خود بسازند، دیگر کسی دوستشان نخواهد داشت، دیگر نمی‌توانند ازدواج خوبی داشته باشند، حتی در صورت ازدواج هم همسرشان مانعی برای پیشرفت و موفقیتشان خواهد بود، می‌ترسند که در صورت موفقیت زمان کافی برای رسیدگی و تربیت فرزندانشان نداشته باشند، می‌ترسند اگر به ثروتی دست یابند نتوانند آن را مدیریت کنند و یا دیگران با زور و فشار آن را از چنگشان درآورند.

ترس از موفقیت شبیه ترس از شکست است هر دو نشانه‌های یکسانی دارند و هر دو ما را از دستیابی به اهدافمان باز می‌دارند. بزرگترین مشکل در ترس از موفقیت این است که ترس از موفقیت عموماً ناخودآگاه است و افراد معمولاً نمی‌دانند که خود به دست خود مانع از موفقیتشان در زندگی می‌شوند.

حال چطور تشخیص دهیم که ترس از موفقیت داریم. اگر شما افکار و ترس‌های زیر را تجربه کرده‌اید احتمالاً به نوعی ترس از موفقیت مبتلا هستید.

نشانه‌های ترس از موفقیت

۱: برای موفقیت هایتان حتی موفقیت های کوچک احساس گناه می‌کنید. چون دوستان، خانواده و همکاران شما چنین موفقیت‌هایی در زندگی ندارند.

مثال: ماشینی مدل بالا خریده‌اید. اما هر بار که سوار آن می‌شوید عذاب وجدان می‌گیرید که ممکن است کسی ببینید و حسرت بخورد.

۲: در مورد دستاوردهای خود به دیگران چیزی نمی‌گویید.

مثال: چند ماهی است که پس از زحمت فراوان در اداره ترفیع گرفته‌اید اما به خانواده و بستگانتان هنوز چیزی نگفته‌اید و هنوز به چشم آنها همان کارمند ساده هستید.

با پس انداز خودتان خانه خریده‌اید اما هر کس می‌پرسد می‌گویید با هزار قرض و وام آن را خریدم.

۳: پروژه‌ها و برنامه‌های بزرگتان را به تعویق می‌اندازید.

اهداف و برنامه‌های زیادی دارید که وقتی به آنها فکر می‌کنید قلبتان تپ تپ می‌کند ولی همواره به بهانه‌ای آنها را به بعد موکول می‌کنید.

مثال: بیشتر برنامه‌های زندگیتان قرار است از شنبه آغاز شود شنبه‌ای که هیچ وقت نمی‌آید. برنامه‌تان برای رفتن به باشگاه، یادگیری زبان انگلیسی و رژیم غذایی سالم قرار است از سال جدید آغاز شود.

۴: برای جلوگیری از درگیری در یک گروه و حتی خانواده اغلب در اهداف و یا دستور العمل کارهای خود سازش می‌کنید.

مثال: از وضعیت شغلی خود راضی نیستید، دوست دارید شغل خود را تغییر دهید اما چون خانواده ناراضی است کوتاه می‌آیید. در کارهای گروهی با اینکه نظرات خوبی دارید یا آنها را ابراز نمی‌کنید و یا به محض کوچکترین مخالفتی خود را کنار می‌کشید و با یک هر چه شما بگویید کار را تمام می‌کنید.

۵: اهداف، کارها و رویاهای خود را تخریب می‌کنید چون خود را متقاعد می‌کنید که به اندازه کافی برای داشتن آنها خوب نیستید.

مثال: این جمله‌ی از ما بهترن یکی از بدترین جمله‌ها در رسیدن به موفقیت است. این خونه مال از بهترن، این شغل مال از ما بهترن، این ماشین مال از ما بهترن. باید خودتان را لایق اهداف و آرزوهایتان بدانید تا بتوانید برای آنها کاری انجام دهید و چالش‌های مسیر را تحمل کنید.

۶: ناخودآگاه احساس می‌کنید که لایق لذت بردن از زندگی و موفقیت نیستید.

مثال: فکر می‌کنید حتی اگر پولدار هم شوم نمی‌توانم ازدواج خوبی داشته باشم. یا خودتان را انسان موفقی می‌بینید که به بیماری لاعلاجی مبتلاست و یا فرزند نااهلی دارد.

۷: باور دارید که اگر حتی به موفقیتی هم دست یابید نمی‌توانید آن را نگه دارید و در نهایت به جایی بدتر از آنجا که شروع کرده اید باز می‌گردید. بنابراین فکر می‌کنید چرا خودم را زحمت دهم.

مثال: باور دارید که اگر حتی در شغلتان هم ترفیع بگیرید، خیلی زود کسی خواهد آمد و آن پست را از شما می‌گیرد.



ترس از شکست

تا بحال برای شما پیش آمده که اینقدر از کاری بترسید که تصمیم بگیرید هرگز آن را امتحان نکنید؟ آیا ترس از شکست بدان معناست که ناخودآگاه تلاش خود را برای جلوگیری از ترس بزرگتر کم کرده‌اید؟ بسیاری از ما گاهی ترس از شکست را تجربه کرده‌ایم. این ترس می‌تواند ما را از کار بیندازد و سبب شود قدمی رو به جلو برداریم و بنابراین بسیاری از فرصت‌ها و موقعیت‌های خوب زندگی را از دست بدهیم. نداشتن ایده، ابزار، زمان و یا پول مهمترین علت دست به عمل زدن ما نیستند. معمولا دشمن در جایی عمیق‌تر سنگر گرفته. ما نمی‌توانیم از زندگی خود بهره‌چندانی ببریم مگر آنکه با ترس از شکست مقابله کنیم. در این بخش به ترس از شکست می‌پردازیم، ترس از شکست به چه معناست و چطور باید بر آن غلبه کنیم تا از موفقیت حقیقی در زندگی و کار لذت ببریم.

بسیاری از ما گاهی از شکست می‌ترسیم اما ترس از شکست زمانی معنا پیدا می‌کند که آنقدر قوی باشد که حرکت ما را به سوی اهدافمان متوقف کند. به عنوان مثال مدت‌هاست به این نتیجه رسیده‌ایم که شغل فعلیمان هرگز آن چیزی نبوده که آرزویش را داشته‌ایم، عایدی بسیار کمی دارد و در نهایت ما را به جایی نمی‌رساند. برای کسب کار جدید پس انداز می‌کنیم و وام می‌گیریم اما به محض اینکه به نقطه‌ای می‌رسیم که باید پولی را جمع کرده‌ایم سرمایه‌گذاری کنیم از ترس شکست و ورشکستگی دست به هیچ اقدامی نمی‌زنیم و در نهایت به این نتیجه می‌رسیم که بهتر است با آن پول ماشینمان را عوض کنیم. دقت کنید چه اتفاقی افتاد در واقع ما علاوه بر اینکه کسب و کار جدیدی را راه اندازی نکرده‌ایم پولی را که به هزار زحمت بدست آورده بودیم صرف خرید ماشین کرده‌ایم که روز به روز هم از قیمت آن کاسته می‌شود و در واقع به نوعی شکست خورده ایم چون در نهایت در رسیدن به هدفمان در جا زده‌ایم و مجبوریم باز هم در نارضایتی زندگی کنیم. حال چطور تشخیص دهیم که ترس از شکست داریم. اگر شما افکار و ترس‌های زیر را تجربه کرده‌اید احتمالا به نوعی ترس از شکست مبتلا هستید.

نشانه های ترس از شکست

۱: نسبت به امتحان کردن چیزهای جدید یا شرکت در پروژه های چالش برانگیز بی میل هستید.

مثال: از شرکت در مسابقات و هر جایی که قرار است رقابتی در کار باشد امتناع می کنید. بسیاری از ما حتی در رستوران هم حاضر به امتحان کردن غذاهای جدید نیستیم چون فکر می کنیم اگر خوب نباشد یا ما دوست نداشته باشیم، پول غذا و آن وعده غذایی از دستمان رفته.

۲: خود تخریبی دارید: کارهایتان را به تعویق می اندازید، کاری را شروع می کنید اما همواره آن را رها می کنید.

مثال: می دانید که باید وزن خود را کاهش دهید پس از هفته ها فکر (به تعویق انداختن) بالاخره شروع می کنید اما بعد از یک هفته و یا کمتر رژیم را فراموش می کنید (رها کردن). و این سیکل هر چند وقت یک بار تکرار می شود.

۳: کمبود عزت نفس و یا اعتماد به نفس دارید.

معمولا در مورد خودتان جملات منفی بکار می برید. من خیلی بدبخت و بیچاره ام. هیچ وقت هیچی درست نمیشه. باهوش نیستم. خیلی چاقم و ...

مثال: من اینقدر باهوش نیستم که رشته پزشکی قبول شوم هر چی قبول بشم خوبه یا نمی تونم کسب و کاری برای خودم داشته باشم بهتره به همین کاری که دارم راضی باشم.

۴: کمال طلبی منفی دارید.

کمال طلبی منفی به این معناست که من فقط چیزهایی را امتحان می کنم که عالی و موفقیت آمیز آنها را به پایان برسانم.

مثال: من فقط در صورتی کلاس زبان می روم که حتما هر ترم نمره ی قبولی بیاورم و وارد سطح بالاتری شوم. یک بار از یکی از دوستان پرسیدم چرا این کانون بی کیفیت را برای کلاس زبان انتخاب کردی، جواب خیلی جالبی داد چون اون کانونی که تو گفتی خیلی سخت می گیره و ممکنه بعضی ترم ها قبول نشم ولی توی این یکی هر ترم نمره قبولی میارم.

نشانه هایی که در مورد ترس از موفقیت و ترس از شکست بیان شد هم پوشانی هایی هم دارند که حتما خودتان متوجه آنها شده اید. در بخش زیر تمرین ها و پیشنهادهای برای کنار آمدن با این نوع ترس ها آورده شده است. پیشنهاد ما این است که تمرین ها را حتما در تنهایی و در زمانی که انرژی دارید انجام دهید. اصلا عجله نکنید و البته تمرین ها را به تعویق هم نیندازید. متن درس را شاید لازم باشد بیش از یک بار مطالعه کنید. وقتی متن را می خوانید حتما شرایط و موقعیت خودتان را در نظر بگیرید. و با دقت و تجزیه و تحلیل متن را مطالعه کنید.



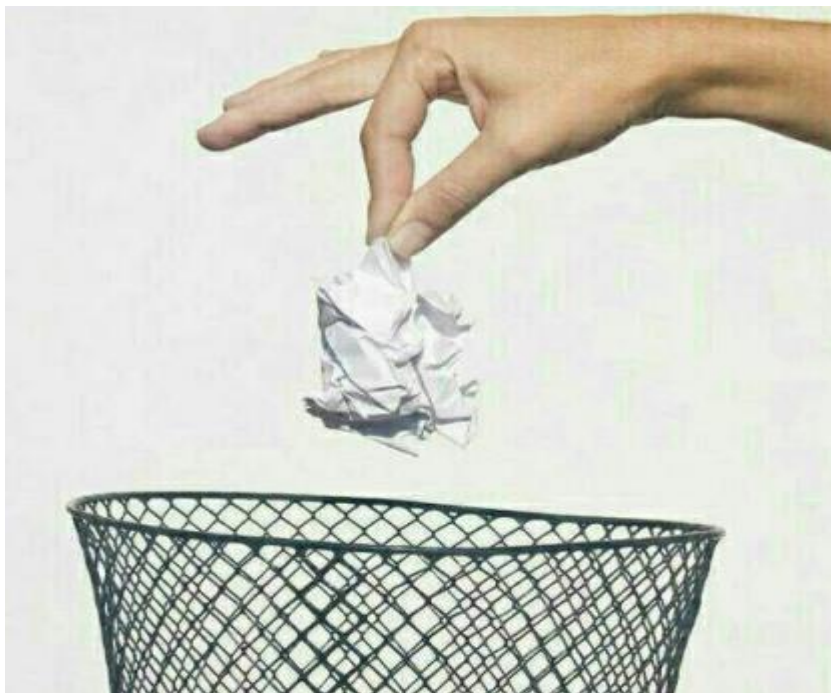
تمرین ها

تمرین اول: در زمانی که انرژی دارید و تنها هستید قلم و کاغذ آماده کنید. خوب حالا با احساس و تمرکز بنویسید که اگر دست به هیچ کاری نزنید؟ اگر از ترس موفق شدن یا شکست خوردن اگر از ترس طرد شدن یا از دست دادن، اهداف و رویاهایتان را رها کنید در پنج سال آینده چه موقعیتی خواهید داشت. همه‌ی جوانب را در نظر بگیرید. چه شغلی خواهید داشت؟ اگر موفق نشوید درآمد شما ماهیانه چقدر خواهد بود؟ اگر همین الان اهدافتان را رها کنید چه تحصیلاتی و موقعیت اجتماعی خواهید داشت؟ چه همسر و چه فرزندی؟ چه خانواده و چه دوستانی؟ با احساس و در عین حال با منطق بنویسید. بنویسید که اگر کوتاه بیاید، اگر شجاعت به خرج ندهید چه می‌شود؟ علاوه بر موارد بالا هر چیزی دیگری که در این رابطه به ذهنتان می‌رسد را بنویسید. با حوصله، اصلا عجله نکنید ممکن است حالتان بد شود و نخواهید به نوشتن ادامه دهید این کاملا طبیعی است. اشکال ندارد تا جایی که می‌توانید ادامه دهید.

تمرین دوم: حال اگر بعد از تمرین اول انرژی دارید تمرین دوم را هم ادامه دهید اگر نه به بعد موکول کنید. کاغذ دیگری بردارید این بار باید بدترین سناریو را برای خودتان بنویسید. بنویسید اگر اهداف و رویاهایتان را ادامه دهید ولی شکست بخورید در کجا قرار می‌گیرد. شکست خورده‌اید هم اکنون از نظر مالی در چه موقعیتی هستید؟ چه شغلی دارید؟ چه کسی شما را سرزنش می‌کند؟ خانواده و دوستانتان کجا هستند؟ همسر و فرزندان در چه موقعیتی هستند؟ حال و وضعیت روحیتان چگونه است؟ چه چیزهایی را از دست داده‌اید؟ چه چیزهایی را آموخته‌اید؟ چکار باید بکنید تا از این شرایط بیرون بیایید؟ باید در مورد ترس‌هایتان بنویسید دوستانی که ترس از موفقیت دارند بنویسند که مثلا اگر موفق شوند و چیزهایی منفی که فکر می‌کردند بعد از موفقیت گریبانشان را می‌گیرند چه هستند؟ مثلا، رابطه ای هست که از دست بدهید؟ موقعیتی هست که از دست بدهید؟ تمام عواقب موفقیت یا شکست خود را با بدترین سناریو بنویسید.

تمرین سوم: حال کاغذ جدیدی بردارید و دست به مقایسه بزنید. اگر اهدافتان را دنبال کنید و شکست بخورید در وضعیت بدتری قرار می‌گیرید و یا اصلا اهدافتان را دنبال نکنید؟ به عنوان مثال: اگر رژیم بگیرم و نتوانم وزنم را کم کنم بدتر است و یا اصلا هیچ تلاشی برای کاهش وزنم نکنم؟ اگر درس بخوانم و رشته مورد نظرم را قبول نشوم بهتر است یا اصلا درس نخوانم؟ اگر به دنبال کار بگردم و کاری پیدا نکنم بدتر است یا اصلا هیچ تلاشی برای پیدا کردن کار نکنم؟ اگر در کار جدیدی سرمایه‌گذاری کنم و شکست بخورم بدتر است یا به همین کار فعلی رضایت دهم؟

با صبر و حوصله فراوان در مورد چیزی که می نویسد فکر کنید و تجزیه و تحلیل کنید و سواس به خرج دهید. حال کاغذ تمرین اول و دوم را پاره کنید و در سطل بیندازید. نوشتن افکار منفی روی کاغذ و انداختن آنها در سطل زباله یک راهکار در روانشناسی است که می تواند حال شما را خوب کند.



کاغذ تمرین سوم را نگاه کنید و علاوه بر سوالات بالا به این سوال هم در تمرین سوم پاسخ دهید آیا ترجیح می دهید با وجود داشتن ترس‌هایتان دست به اقدام بزنید یا اهداف و رویاهایتان را برای همیشه رها کنید و یا به تعویق بیندازید. هر چه که باشد اهمیتی ندارد حتی اگر نوشته باشید نمی‌خواهید اهدافتان را دنبال کنید فعلا نگهش دارید.

تمرین چهارم: این تمرین را یک روز بعد از تمرین‌های قبل انجام دهید. و همچنان باید حتما انرژی و حوصله کافی داشته باشید. حال وقت بهترین سناریو است. با شادی و شور و شوق بنویسید که اگر به اهدافتان دست پیدا کنید در پنج سال آینده کجا خواهید بود؟ چه میزان پول دارید؟ چه خانه و ماشینی دارید؟ چه تحصیلاتی دارید؟ چه همسر و فرزندی؟ خانواده‌تان چه دید و نظری راجع به شما دارند؟ برای مسافرت به کجا می‌روید؟ رویا پردازی کنید هر چه را که دوست دارید بنویسید مثل اینکه همین الان به تمام اهداف و آرزوهایتان رسیده اید؟ و حتما در زمان حال آنها را بنویسید انگار که دارید خاطره‌ی موفق شدنشان را تعریف می‌کنید. به دو صورت

می‌توانید این کار را انجام دهید که در زیر با مثال آورده شده است. هر کدام را که بیشتر دوست دارید انجام دهید.

مثال: (روش اول) صبح خیلی هوا عالی بود به موقع از خواب پاشدم. همسر عزیزم را دیدم که انگار تمایلی به بیدار شدن نداشت به آرامی بیدارش کردم. دیدم مستخدم بچه‌ها را هم بیدار کرده است. و میز صبحانه در باغ آماده است. بعد از خوردن صبحانه مفصل سوار بنز مدل ۲۰۲۲ ام شدم و به دفتر کارم رفتم. وارد دفتر که شدم کارمندان همه بلند شدند و سلام دادند. با منشی قرارهای امروز را چک کردم و

مثال: (روش دوم) جاهای خالی را پر کنید و بنابر موقعیت خودتان جملات بیشتری را اضافه کنید.

درآمد ماهیانه من ماهی است.

در رشته فارغ التحصیل شده‌ام.

همسری با ویژگی‌های دارم.

احساس و رفتار خانواده، پدر و مادرو دیگران با من است.

وزنم هم اکنون است.

موقعیت شغلی خوبی در حوزه دارم.

امیدوارم نوشتن رویاها و اهدافتان حالتان را خوب کرده باشد. بطور خلاصه هدف از انجام تمرین‌های فوق این بود که شما کم کم به این نتیجه برسید که در واقع بزرگترین شکست دست از تلاش برداشتن و دنبال نکردن اهدافتان است باید از این بترسید که هیچ کاری برای زندگیتان نکنید زمانی که در میان سالی نگاهی به عقب می‌اندازید و می‌بینید به هیچ کدام از اهدافتان نرسیده‌اید فقط برای اینکه ترسیدید آنها را دنبال کنید. با این حال باز هم ممکن است افرادی باشند که تردید داشته باشند. بخصوص وقتی پای ریسک‌های مالی و سرمایه‌گذاری‌ها به میان می‌آید این ترس‌ها بیشتر خودشان را نشان می‌دهند. تمرین‌های زیر به شما کمک می‌کنند تا ترس‌هایتان را کم رنگ تر کنید. و در صورتیکه مجبور به ریسک کردن هستید، ریسک‌هایتان کم خطرتر شود

تمرین پنجم: خود را در مواجهه با ترس‌هایتان قرار دهید.

با ترس‌هایتان روبرو شوید. وقتی با ترس‌هایتان روبرو می‌شوید متوجه می‌شوید آن ترس‌ها آنقدرها هم که فکر می‌کردید ترسناک نیستند. این تکنیکی است که به نام مواجهه ترابی شناخته می‌شود و می‌تواند استفاده شود تا اثرات ترس‌ها در زندگیتان را کاهش دهد.

برای شروع، یادگیری سرگرمی یا مهارتی را آغاز کنید و یا کاری که مدت‌هاست دوست داشته‌اید انجام دهید را انتخاب کنید. شروع به تمرین این کار کنید و با شکست‌های که در این راه می‌خورید مواجه شوید. باید بیاموزید که راه افزایش موفقیت‌هایتان از جاده‌ی شکست‌ها می‌گذرد.

مثلا شروع به نواختن یک ساز جدید کنید، رانندگی یاد بگیرید، یادگیری یک زبان جدید را شروع کنید. می‌بینید که در طول یادگیری مهارت جدید گاهی خرابکاری می‌کنید و شکست می‌خورید ولی روز به روز مهارت‌هایتان افزایش می‌یابد و به موفقیت بیشتری می‌رسید. مخصوصا این تمرین برای کسانی که بیش از اندازه از یادگیری مطالب جدید و شروع کارهای تازه بیم دارند بسیار مفید است. همیشه وقتی از ترس شکست یا موفقیت نمی‌خواهید کار جدیدی را آغاز کنید به خودتان بگویید بترس ولی اقدام کن.

تمرین ششم: با افراد متخصص مشورت کنید.

اگر کاری را که می‌خواهید انجام دهید مستلزم ریسک بالایی است بخصوص در راه اندازی کارهایی که نیاز به سرمایه‌گذاری زیادی دارد همیشه از افراد متخصص آن زمینه مشورت بگیرید. ابتدا مهارت آموزی کنید و سپس سرمایه‌گذاری.

تمرین هفتم: هدف دوم.

همیشه برای زندگی و آینده خود دو برنامه داشته باشید برنامه اول که همان بزرگترین هدف و رویایی شما در زندگی است. و هدف دوم این هدف، هدف‌گذاری ذخیره است برای مواقعی که کاری را شروع کرده‌اید و کاملا در آن شکست خورده‌اید. حال می‌خواهید چه کاری انجام دهید. داشتن برنامه و هدف دوم به شما اطمینان خاطر می‌دهد که حتی اگر هم نشد راه دیگری هم در زندگیتان وجود دارد که می‌توانید آن را ادامه دهید.

به عنوان مثال فرض کنید امثال قرار است آزمون کارشناسی ارشد امتحان دهید بلاخره با وجود تلاشی که می‌کنید درصدی هم احتمال دارد که موفق نشوید. می‌توانید دو دیدگاه داشته باشید اول اینکه تمام تلاشم را می‌کنم ولی اگر هم نشد برای یک سال آینده کاری پیدا می‌کنم و در کنارش مجدداً برای کنکور هم مطالعه می‌کنم

کنم. یا اینکه اگر نشود بدبخت و بیچاره می‌شوم و از برنامه هام عقب می‌مونم و همه می‌فهمن با اینکه خوندم قبول نشدم و ...

تمرین هشتم: منطق یا همه چیز یا هیچ چیز را رها کنید.

اغلب نتایجی که بدست می‌آوریم مطابق با انتظار ما نیست. در تفکر سالم نباید همه چیز را در شرایط مطلق ارزیابی کنید. بلکه باید آن را در شرایط انعطاف پذیرتری ببینیم. باید به نتایج به صورت کم و بیش موثر و با هدف بهبود نگاه کنیم. همه‌ی ما توانایی ایجاد تغییرات مثبت را داریم. اگر کاری را شروع کردید و دقیقا همان نتیجه‌ای که خواستید بدست نیامد اما به چیزی کمتر از آن رسیدید به این معنا نیست که شکست خورده‌اید. مثلا انتظار داشته‌اید از کار جدیدتان ماهی دو میلیون تومان در آمد داشته باشید اما در حال حاضر یک و نیم میلیون تومان نسیب شما می‌شود این نشان می‌دهد که کسب و کار شما تقریبا موفقیت آمیز بوده. به یاد داشته باشید که بدست آوردن نتایج ایده آل مستلزم گذر زمان و سخت کوشی است. نمی‌توانید همه چیز را کنترل یا پیش بینی کنید. عوامل خارجی هستند که بر زندگی ما تاثیر می‌گذارند. فقط روی آن چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید حساب باز کنید.

تمرین نهم: اهداف بزرگ داشته باشید ولی گام های کوچک بردارید.

وقتی از کم شروع کنید می‌توانید تجربه آموزی کنید و ضمن اینکه تبعات اشتباهات و شکست هایتان کوچک می‌شود و گاهی اگر به طور کامل در کاری شکست خوردید آنقدر محکم زمین نمی‌خورید که نتوانید بلند شوید. مستندی می‌دیدم در مورد یکی از بزرگترین تولیدکنندگان لامپ در کشور می‌دانید کارش را از کجا شروع کرده بود از اتاق کوچک سرایداری. بخصوص اگر در کاری مهارت و تخصص کافی ندارید حتما از گام‌های کوچک شروع کنید.

امیدوارم که با انجام تمرینات و توصیه های گفته شده جواب همه‌ی شما به تمرین شماره سه مثبت باشد و همه به این نتیجه رسیده باشید که با وجود ترس هایتان دوست دارید اهدافتان را دنبال کنید و به موفقیت برسید.



سخن آخر: تغییر نگرش

در این فایل آموزشی تا اینجا سعی کردیم دو مورد را که مانع از اقدام و عمل و رسیدن ما به اهدافمان می شود را بررسی کنیم. بیشتر در اینجا به ترس از شکست اشاره شد چون ترس از موفقیت در واقع به نوعی ترس از شکست است. ترس از اینکه چیزی را بدست آوریم و چیز دیگری را بخاطر آن از دست بدهیم و در واقع در جنبه‌ای دیگر از زندگی شکست بخوریم. مثلاً به طبقه‌ی اجتماعی بالاتری برویم و دیگر نتوانیم با دوستان امروزمان رابطه داشته باشیم چون دیگر آنها نمی‌خواهند با ما باشند. اول اینکه در بسیاری مواقع وقتی شما موفق می‌شوید بخصوص اگر توانسته باشید تواضع خود را حفظ کنید. دیگران احترام بیشتری برای شما قائل خواهند شد و دوم اینکه حتی اگر اینطور نشود. مگر چند نفر از شما با همکلاسی‌های دبستانتان هنوز دوست صمیمی هستید؟ واقعیت این است که بسیاری از ما وقتی به مقاطع بالاتری رفتیم دوستان دیگری پیدا کردیم. وقتی شما سطح زندگیتان را تغییر دهید، وقتی چند پله بالاتر روید، باور کنید آنجا انسان‌های خوب، شریف، مثبت، موفق و محترمی هستند که می‌توانید با آنها رابطه برقرار کنید وقتی کسی شما را نمی‌خواهد چون موفق شده‌اید بگذارید نخواهد.

بگذارید به چیزی رو در گوشی بهتون بگم روزی اول شروع به کار سخت ترین قسمت اون هست باید از ترس های خودت عبور کنی، از موانع و مشکلات عبور کنی، زمین بخوری و دوباره پاشی، ولی اگر گذروندی دیگه

گذروندی. وقتی موفق بشی همه ی اون هایی که سعی کردن مایوس کنن برمیگردن سمتت. همه ی اون هایی که هدف تو رو ، تلاش تو رو با ضعف ها و ترس های خودشون قضاوت کردن بر می گردن به زندگیت، تو استقامت کن، تو پیش برو، دست بگذار روی زانوی خودت بلند شو دنبال عصای که دیگران بخوان بهت بدن نباش. مطمئن باش روزی که موفق بشی حتی همکلاسی دبستانت هم ازت به عنوان دوست یاد می کنه.

از دلایل دیگری که موجب ترس از موفقیت می شود این است که افراد می ترسند اگر روزی ثروتمند شوند و یا در دیگر جنبه های زندگی موفق شوند فضایل اخلاقی و انسانیت خود را از دست بدهند. بسیاری از ما فکر می کنیم که ثروتمندان انسان های خوبی نیستند. تمرینی که بسیار به کمرنگ شدن این باور غلط در شما کمک می کند این است که از این به بعد از هر چقدر پولی که بدست آوردید، در حدی که در توانتان است و به زندگی خودتان لطمه ای وارد نمی شود به دیگران ببخشید حتی اگر هزار تومان باشد. و همین طور که درآمدها افزایش می یابد میزان کمکتان را بیشتر کنید. با این روش ذهنیت منفی در مورد پولدار شدن در شما کاهش می یابد و باور می کنید که همین طور که ثروتمندتر می شوید به انسان خیرتر و با اخلاق تری هم تبدیل می شوید.

در سایر موارد هم می توانید این کار را بکنید همین طور که تحصیلات، تخصص و مهارت خود را افزایش می دهید بگذارید دیگران از نتایج دستاوردهای شما گاهی به صورت رایگان استفاده کنند. اگر پزشک موفق شدی گاهی بیماران کم بضاعتت را رایگان درمان کن. اگر آرایشگر ماهری شدی گاهی عروس خانم کم بضاعتی را رایگان آرایش کن و ...

مورد بعد این است که ما بسیاری مواقع با بزرگ نمایی در مورد اتفاقاتی که ممکن است در مسیر رسیدن به اهدافمان برایمان پیش بیاید ترس هایمان را تغذیه می کنیم. مطالعات نشان داده است که بیش از ۹۹ درصد داستان سرایی های منفی که در ذهنمان می کنیم هرگز اتفاق نمی افتند. کمی فکر کنید ترس هایمان تا بحال چه کمکی به شما کرده اند؟ آیا تاثیر مثبتی در رسیدن شما به موفقیت داشته اند؟

هر بار که از اقدام برای کاری ترسیدید به خودتان بگویید بترس ولی اقدام کن و بلافاصله یک قدم کوچک بردارید. خود من همیشه همین کار را می کنم. پیش تر هم توضیح داده شد که بهترین کار برای کاهش ترس ها مواجه با آن هاست.

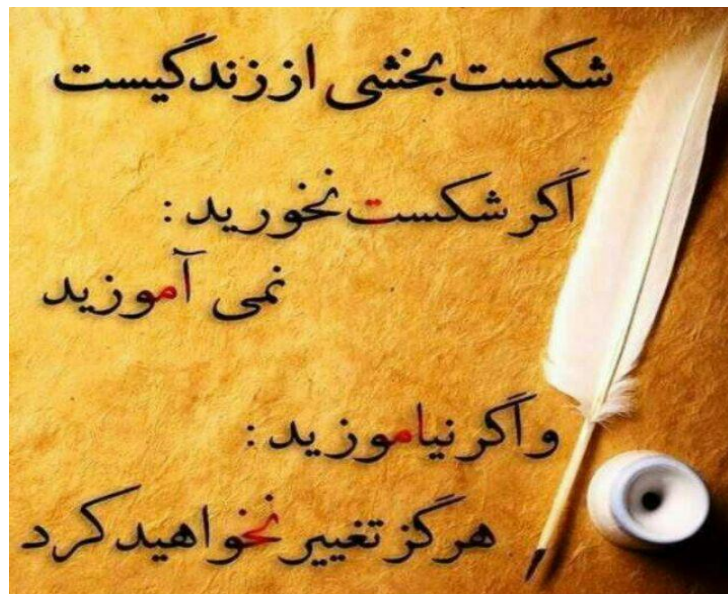
بینید دوستان معمولا نوع نگرش و میزان اهمیتی که به مسائل و مشکلات زندگی می دهیم، تعیین کننده میزان درد و رنج ماست. اول بیایید سعی کنیم دیدمان را نسبت به شکست بازتر کنیم. فرض کنید شما روزهای اولی است که رانندگی می کنید اگر چند بار ماشین را به در و دیوار بکوبید یا بخاطر بی تجربگی قوانین را زیر پا

بگذارید معمولا از آن به عنوان شکست یاد نمی‌کنید و فقط فکر می‌کنید که دارم یاد می‌گیرم، کم کم یاد می‌گیرم و اتفاقی که برای اکثر افراد می‌افتد این است که بلاخره رانندگی را یاد می‌گیرند. ترس‌هایشان فروکش می‌کند و مهارت‌هایشان افزایش می‌یابد. اما باور کنید که من کسی را می‌شناسم که تا بحال سه بار تمام دوره‌های آموزش رانندگی را سپری کرده اما حاضر نشده است در امتحان عملی شرکت کند وقتی می‌پرسم چرا؟ جوابش این است من تا بحال هیچ امتحانی را رد نشده‌ام می‌ترسم از این یکی رد شوم (نشانه‌ای از کمال طلبی منفی). واقعا اگر ما یک بار در امتحان رانندگی قبول نشویم اسمش شکست است؟ اگر یکی دو بار در کسب و کارمان سود نکنیم یا ضرر کنیم اسمش شکست است؟ باید نگرش خود را تغییر دهید و از اینطور اتفاقات به عنوان تجربه آموزشی یاد کنید. به شکست به عنوان تجربه‌ای از یادگیری نگاه کنید نه مجازات یا نشانه‌ای از ترس.

بنابراین بسیاری از اتفاقاتی که ما اسمش را شکست می‌گذاریم چالش‌ها و تجربیات طبیعی مسیر موفقیت هستند. البته ناگفته نماند که در مسیر موفقیت گاهی هم شکست می‌خوریم. باید این طرز فکر را در خودتان پرورش دهید که شکست بخش طبیعی از موفقیت است. شکست حادثه‌ای مجزایی در رسیدن به موفقیت نیست، شکست بخشی از یک فرآیند بزرگ‌تر به نام رسیدن به اهداف است. روزی که شما از شکست‌هایتان درس بگیرید و ادامه دهید، روزی که یاد بگیرید چندان به نتایج ضعیف و شکست‌هایتان توجه نکنید، چند قدم بزرگ را به سوی موفقیت واقعی برداشته‌اید.

شما جدای از نتایجی که از تلاشتان بدست می‌آورید انسان بسیار ارزشمندی هستید. ارزش شما به عنوان یک انسان هرگز ارتباطی با نتایجی که کسب می‌کنید ندارد. اگر اطرافیان شما این نکته را نمی‌فهمند و همچنان از شما بخاطر شکست‌هایتان انتقاد می‌کنند و شما را سرزنش می‌کنند. احتمالا علتش این است که هنوز مفهوم تلاش کردن، آموختن و تجربه کردن را نفهمیده‌اند. اما این مشکل آنهاست و واقعا ارتباطی به شما ندارد. اگر همیشه و در همه حال به اهدافتان رسیده‌اید احتمالا به این معناست که هدفی مرده و آسان را برای خود انتخاب کرده‌اید بلکه شما وارد بازی بی‌خطر شده‌اید. به یاد داشته باشید که هیچ وقت از این طریق نمی‌توانید بیشترین بهره را از زندگی خود ببرید. تفاوت بین ابتکار و خلاقیت را می‌دانید؟ انسان‌های خلاق کسانی هستند که فقط ایده پردازی می‌کنند و گاهی ایده‌های فوق‌العاده‌ای هم دارند اما مبتکران پا را از اتاق خود بیرون می‌گذارند و شروع به خلق ایده‌هایشان می‌کنند. آنها تلاشی پی‌در پی و مستمر انجام می‌دهند. در اکثر موارد شکست می‌خورند اما گاهی هم موفق می‌شوند و اسم خودشان را به عنوان مبتکر برای همیشه ثبت می‌کنند. بلکه درست شنیده‌اید مبتکرانی مانند ادیسون بیشتر شکست خورده‌اند و فقط گاهی موفق شده‌اند.

باور کنید بسیاری از افراد موفق نیز اوایل انجام کارهایشان تا سرحد مرگ ترسیده‌اند. باور کنید آنها شب‌ها هم خواب نداشته‌اند. افراد موفق هم ترس از موفق نشدن و اشتباه کردن داشته‌اند. فرقی که این افراد با بسیاری از مردم دارند این است که ترس آن‌ها نشان دهنده‌ی متوقف شدن و دست از عمل کشیدن تعبیر نمی‌کنند و هرگز ترسشان را عذر و بهانه‌ای برای فراموش کردن اهداف و رویاهایشان قرار نمی‌دهند. به ترس هایتان بها ندهید. شکست‌های شما فقط قرار است کوله بار تجربیات و درس‌های شما از زندگی را پربارتر کنند و هرگز قرار نیست چون می‌ترسید شکست بخورید یا حتی شکست خورده اید متوقف شوید و کاری انجام ندهید.



توصیه می‌کنم که این فایل آموزشی را چندین بار با دقت بخوانید و تمرین‌های آن را انجام دهید و یا هر زمان احساس کردید دیگر نمی‌توانید ادامه دهید و ممکن است تسلیم شکست‌ها و ترس هایتان شوید و اهدافتان را فراموش کنید حتما این فایل را مجدداً مطالعه کنید. امید است این فایل آموزشی در راستای رسیدن شما به اهدافتان کمکی هر چند کوچک باشد.

شاد و سربلند باشید

مولف و مترجم: مرضیه امینی

توجه: کپی برداری از این اثر بدون نام مترجم و مولف آن غیر مجاز و حرام است.