



۴ راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

راهکارهای عملی برای غلبه بر ترس

نویسنده: پیام سلیمیان
www.3hezar.com

4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

فهرست مطالب

2	 راه مقابله با ترس چیست؟
	آیا می دانید که تنها دلیلی که باعث می شود افراد در کارهایشان موفق نشوند و به کار مورد نظر یا زندگی
3	 دلخواهشان نرسند، چه چیزی است؟
4	 ولی نکته مهم این است که، ترس می گوید، نه حرکت نکن، امکان دارد شکست بخوری.
4	 اصلاً چطور تشخیص بدهیم تا بتوانیم راه مقابله با ترس را پیدا کنیم؟
5	 علائم تشخیص ترس
6	 حالا سوال خیلی مهم این است، چه خوب می شد اگر که ترس را میشد تبدیل کرد به سوخت حرکت؟
7	 توجه داشته باشید:
7	 تماشای ویدئوی دارن هاردی در مورد افکار منفی
8	 اولین راز مقابله با ترس: حذف افکار منفی
9	 گام های عملی برای غلبه بر افکار منفی:
10	 دومین راز مقابله با ترس
13	 محدوده امن
13	 سومین راز مقابله با ترس، خروج از منطقه امن
15	 چهارمین راز مقابله با ترس
17	 خلاصه کتاب:



4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

راه مقابله با ترس چیست؟

وقتی از افراد در مورد دلایل ترس سوال می پرسیم، با پاسخ های زیر روبرو می شویم:

- پول کافی ندارم.
- تحصیلاتم کافی نیست.
- سوابق خوبی ندارم.
- خانواده حامی ندارم.
- دوست و یا کسی که بتواند در کارها کمک کند، ندارم.
- مطمئن نیستم که چه اتفاقی در آینده برایم رخ می دهد.
- از حال و اوضاع بازار مطمئن نیستم.
- قوانین ممکن است هر روز تغییر کند.
- و هزاران دلیل دیگر که توسط افراد مطرح می شود.

نکته مهم این است که این موارد امکان دارد که روی موفقیت شما اثر بگذارد، ولی دلایل اساسی و مهم نیستند.

همین الان بنویسید که شما چه ترسهای دارید؟

دلایل ترسهای خود را چه چیزهایی می دانید؟

.....

.....

.....

.....



4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

آیا می دانید که تنها دلیلی که باعث می شود افراد در کارهایشان موفق نشوند و به کار مورد نظر یا زندگی دلخواهشان نرسند، چه چیزی است؟
آن موضوع ترس است.

شاید سریعا بگویید:

نه من نترس هستم. من شجاعم.

ولی واقعیتی که وجود دارد این است که ترس در انسان وجود دارد.

ترس در واقع یکی از مواردی است که مغز برای حفاظت از انسان ایجاد می کند.

ولی نکته مهم این است که برخی مواقع ترس بیش از حد روی افراد حاکم می شود و از حرکتهای آنان جلوگیری می کند.

در واقع برخی چیزها هستند که برای ادامه زندگی انسان از آنها می ترسد، مثلا:

پرش از ارتفاع خیلی زیاد بدون تجهیزات

عبور از خیابان پر از خودرو با سرعت زیاد

خوردن مواد سمی و خطرناک

و...

ما باید برای موفقیت خیلی خوشحال باشیم.

باید تلاش کنیم تا به موفقیت دست پیدا کنیم، تلاش کنیم تا از موانع عبور کنیم و به خواسته هایمان برسیم.



4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

ولی نکته مهم این است که، ترس می گوید، نه حرکت نکن، امکان دارد شکست بخوری.



اصلا چگونه تشخیص بدهیم تا بتوانیم راه مقابله با ترس را پیدا کنیم؟

ترس باید تشخیص داده شود و بعد از آن مدیریت شود.

نکته بسیار مهمی که وجود دارد این است که بسیاری افراد به دنبال این هستند تا ترس را از بین ببرند.

ترس حذف شدنی نیست، مدیریت شدنی است.

این نکته را مدنظر داشته باشید که حذف ترس امکان پذیر نیست.

زیرا ترس برای بقا انسان بوجود آمده است و قسمتی از مغز این وظیفه را به دوش می کشد.

ترس هم مانند بیماری ها، یک سری علائم دارد.

همین الان در دوره آموزشی رایگان زیر شرکت کنید:

www.3hezar.com/fc



@sehezarbsg

4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

مثلا اگر شما سرما خورده باشید، احتمالا:

تب دارید.

بدن درد دارید.

آبریزش بینی دارید.

احساس خستگی و کوفتگی می کنید

...

علائم تشخیص ترس

ترس هم علائمی دارد که باید آنها را شناخت.

برخی علائم ترس عبارتند از:

- از دست دادن قدرت تصمیم گیری
- احساس طرد شدن و رد شدن
- شک زیاد
- اقدام نکردن
- به تعویق انداختن خیلی زیاد
- ...

دقت داشته باشید که حتی پزشک هم برای تشخیص بیماری به علائم دقت می کند.

همچنین راه مقابله با ترس این است که علائم آن را تشخیص دهیم.



4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

فکر می کنید شما چه علائمی از ترس را دارید؟

.....

.....

.....

حالا سوال خیلی مهم این است، چه خوب می شد اگر که ترس را میشد تبدیل کرد به سوخت حرکت؟

اول از همه باید در نظر داشته باشیم که افکار منفی به شدت روی شما تاثیر دارند.

افکار منفی اصولا به صورت زمزمه های داخلی رخ می دهند، مثل:

- تو نمی توانی
- نباید این کار را انجام بدهی
- اوکی، ولی اگر نشد چی!
- ...و...

از زمزمه های داخلی شالوده ترس شما هستند.

سایر علائم ترس به نظر شما چه چیزهایی هستند؟

.....

.....



4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

توجه داشته باشید:

افکار منفی بدون اینکه شما متوجه باشید روی هم تلنبار می شود و آرام آرام به شما رخنه می کند و بر شما حاکم می شود.

ویدئویی از دارن هاردی در خصوص افکار منفی و رهایی از آن داریم. همانطور که می دانید دارن هاردی مدیر مجله موفقیت آمریکا است و کتابهای بسیار پرفروشی را در زمینه موفقیت و کسب و کار نوشته است. به همین منظور از طریق لینک زیر شما را دعوت به مشاهده این ویدئو می کنم:

تماشای ویدئوی دارن هاردی در مورد افکار منفی

البته صحبت‌های ما به این معنا نیست که واقعیت را در نظر نداشته باشید. ولی موضوع اصلی این است که افکار منفی، کارها را مانند غولی نشان می دهند که وقتی به آن نزدیک می شویم، چیز خاصی نیست و تنها یک توهم و بزرگ نمایی بوده است.

آیا به خاطر دارید؟

خیلی از وقت ها شاید برایتان پیش آمده باشد که برای انجام کارتان باید با یک نفر صحبت کنید.

ولی این فرد در ذهن شما، خیلی بزرگ، ترسناک و نفوذناپذیر است.

ولی وقتی که به او نزدیک شده اید و با او صحبت کرده اید، به این نتیجه رسیده اید که همه اینها توهمات بی‌بسی نبوده اند.

چیزی که باعث این اوهام می شود، افکار منفی است.

همین الان در دوره آموزشی رایگان زیر شرکت کنید:



@sehezarbsg

www.3hezar.com/fc

4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

افکار منفی مانند افرادی هستند که اقدام به شایعه پراکنی های غیرواقعی و غیرمستدل می کنند.



اولین راز مقابله با ترس: حذف افکار منفی

مراحل زیر را برای غلبه بر این افکار انجام دهید.

درخواست ما این است که این کارها را تمرین کنید، و نتیجه آن را ببینید. موضوع مهم این است که حتی ما حاضر به تست این کارها نیز نمی شویم. ولی توصیه ما این است که حتما انجام دهید.

این قانون را در نظر داشته باشید.



قانون 5 دقیقه:

هر کاری که تصمیم به انجام آن دارید ولی آن را به تعویق می اندازید را به شکل زیر مدیریت کنید.

سعی کنید آن را شروع کنید و بگویید که 5 دقیقه این کار را انجام می دهم.

مطمئن باشید که بعد از 5 دقیقه طوری درگیر شده اید که دیگر آن را ترک نمی کنید.

حتما همین الان کاری را که خیلی وقت است به تعویق انداخته اید را 5 دقیقه شروع کنید.

گام های عملی برای غلبه بر افکار منفی:

1. مشخص کردن هدف

همین الان کلیک کنید و مقاله آموزش هدفگذاری در زندگی را مطالعه کنید.

2. نوشتن هدف به صورت روزانه و در هر جا و هر حالتی

برای مطالعه مقاله اهمیت نوشتن و راهکارهای آن، کلیک کنید.



4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

3. اگر امکان نوشتن هدف را ندارید، حتما صدایتان را ضبط کنید و در طول روز گوش کنید.

4. دیدن و گوش کردن به فایل‌های انگیزشی در طول روز

5. تصویر سازی در مورد اهداف تان

6. قرار گرفتن در جمع های مثبت

کلیک کنید و همین الان اولین ویدئو انگیزشی را ببینید.

دومین راز مقابله با ترس

استفاده از جملات زیر به جای زمزمه های داخلی ناشی از افکار منفی.

از این جملات به صورت مکرر استفاده کنید.

همانطور که در فیلم هم دیدیم از بین بردن افکار منفی نیاز به زمان دارد.

پس برای موفقیت بر غلبه بر ترس حتما، این کار را حداقل به مدت بیست روز انجام دهید.

- به جای اینکه بگویید "نمی توانم" بپرسید که "چگونه می توانم آن را انجام دهم؟"
- به جای استفاده از جمله "تو نباید" از جمله "بهترین راه انجام کار چیست؟"
- به جای جمله "اگر نشد چه بلایی سرم می آید؟" از جمله "تصور کن اگر انجام شود چه اتفاقات خوبی می افتاد؟"



4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

جمله ها و زمزمه های ذهنتان
را کنترل کنید.
به جای اینکه او به شما فرمان بدهد
شما از او سوال کنید.
از خودتان پرسید، ۲۰ راهکاری
که زندگی ام را بهتر می کند، کدام ها هستند؟
همیشه به سوال پاسخ بدهید
هر روز صبح و هر شب ذهنتان را
درگیر اینگونه سوالها کنید.



www.3hezar.com

حتی می توان به جای سوالات کلی تر از سوالات جزئی تر هم استفاده کرد.

به عنوان مثال در ادامه برخی از این سوالها آمده است:

- 5 راه تامین بودجه برای انجام کارم کدام ها هستند؟
- 3 نفری که برای انجام این کار مناسب هستند، چه افرادی هستند و می توانند به من کمک بدهند.
- 20 راه بهتر کردن کیفیت زندگی ام کدام ها هستند؟

وقتی که از خودتان سوال خوب می پرسید، ذهنتان هم به دنبال پاسخ های خوب می گردد.

ولی اگر به ذهن اجازه دهید که هر جا دلش می خواهد برود، نتیجه خوبی هم برای شما نخواهد داشت.

همیشه از خودتان سوالهای خوب پرسید.

این راهکار تبدیل ترس به سوخت است.



4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

همین الان به سوالات زیر پاسخ بدهید:

20 راه که زندگی ام را بهتر می کند، کدام ها هستند؟ (این راهها می تواند از لبخند زدن، تفریح کردن، پیاده روی و هر چیز دیگر باشد؟)

-1
-2
-3
-4
-5
-6
-7
-8
-9
-10
-11
-12
-13
-14
-15
-16
-17
-18
-19
-20

همین الان در دوره آموزشی رایگان زیر شرکت کنید:

www.3hezar.com/fc



@sehezarbsg

4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

محدوده امن

خیلی از ما آسایش و راحتی را دوست داریم.

خروج از منطقه امن برای بسیاری از افراد ترس بزرگی ایجاد می کند.

اگر دقت داشته باشید این مسئله را به راحتی متوجه می شوید.

کافیست که برای رفتن به طبیعت یک مکانی را پیدا کنید.

دیگر هر بار که به آن منطقه مراجعه می کنید، اولین نقطه ایی که دوست دارید بروید همان نقطه قبلی است.

مغز به شما اجازه نمی دهد که از این نقطه امنی که قبلاً تجربه کرده اید، خارج شوید.

شما به:

- همین درآمد
- همین سبک زندگی
- همین تجهیزات خانگی
- همین سفرهایی که الان می روید
- و خیلی چیزهای دیگر

عادت کرده باشد. خروج از هر کدام از اینها برایتان ترسناک است.

اگر به منطقه امن خودتان اجازه بدهید که شما را زندانی کند، به جای اینکه آن برای شما کاری کند، شما گرفتار آن می شوید.

سومین راز مقابله با ترس، خروج از منطقه امن

به گذشته فکر کنید، به تعداد دفعاتی که کاری را انجام داده اید و موفق شده اید.

در مورد حسی که در لحظه رسیدن به هدف خودتان داشتید، فکر کنید.

به این فکر کنید که وقتی که بر قله موفقیت رسیدید، چه اتفاقات خوبی برایتان رخ داد و چقدر احساس رضایت داشتید.

آن زمانها، مواقعی بود که شما از منطقه امن خود خارج شدید.

البته به خاطر داشته باشید که ریسک کردن، به معنای بی ملاحظگی نیست.

همین الان در دوره آموزشی رایگان زیر شرکت کنید:



@sehezarbsg

www.3hezar.com/fc

4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

ولی خروج از منطقه امن، می تواند برای شما زندگی دلخواهتان را بسازد.

ترس را تبدیل به هیجان و انگیزه کنید، و این راه دیگر تبدیل آن به سوخت حرکت شماست.



همین الان یکی از موفقیت‌هایی که در گذشته داشته اید را به یاد بیاورید و در مورد آن بنویسید.

(چه زمانی بود، چه کاری انجام دادید، موفقیت‌هایتان دقیقا چه بود، چه کسانی شما را تشویق کردند و جزئیات بیشتر).....

.....

.....

.....

.....

همین الان در دوره آموزشی رایگان زیر شرکت کنید:

www.3hezar.com/fc



@sehezarbsg

4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

با توجه به توضیحاتی که ارائه شد، مناطق امن شما چه چیزهایی هستند؟
دقیقا آنها را شرح دهید.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

چهارمین راز مقابله با ترس

چهارمین راه مقابله با ترس ، روبرویی با آنهاست.

شاید خیلی جا ها در سمینارها و یا فایل های آموزشی شنیده باشید که راه مقابله با ترس، روبروی با آن است.

ولی از آنجایی که ما باور به انجام کارهای بنیادین داریم، در ابتدا به ریشه های ترس پرداختیم.

خیلی خجالت آور است که از تغییر و خروج از منطقه امن بترسیم.

ولی اگر ترس را تشخیص ندهید، خیلی راحت شما را از تغییر کردن و زندگی دلخواهتان دور می کند.

ترس هایتان را تبدیل به سوالهایی انرژی بخشی بکنید که ذهن منطقی تان به آنها پاسخ دهد.

وقتی ذهن منطقی به دنبال پاسخ رفت، خودش، خودش را متقاعد می کند.

برای اینکه سوخت کافی برای ماشین تغییرتان داشته باشید،

• از منطقه امن خود خارج شوید

همین الان در دوره آموزشی رایگان زیر شرکت کنید:

www.3hezar.com/fc



@sehezarbsg

4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

- با ترستان روبرو شوید
- با انگیزه باشید
- و اقدام کنید

امیدوارم که همه گامهای گفته شده را به دقت انجام دهید و از زندگی دلخواه خودتان لذت ببرید.

دستورالعمل زیر را تا بیست روز انجام دهید:

- هر روز با یک ترس تان مواجه شوید. امکان دارد این کار مثلاً دیدار با یکی از اعضای خانواده باشد که مدت‌هاست او را ندیده‌اید.
- تجربه مواجهه با ترس تان را بنویسید.
- حس تان را پس از هر بار مواجهه با ترس تان بنویسید.
- منتظر نباشید تا ترستان کم شود، در حالی که می‌ترسید انجام دهید.
- در هر ماه یک بار به شهربازی بروید و وسیله‌ای که ازش ترس دارید را سوار شوید. (البته مطابق توصیه‌های پزشکی و مناسب شما باشد.)



4 راز تبدیل ترس به سوخت حرکت موشک

خلاصه کتاب:

در ادامه برای راحتی شما خلاصه این کتاب را آورده ایم که می توانید، آن را پرینت بگیرید و جلوی چشمتان قرارش دهید.



