

ترسهایت را بترسان

نویسنده: مهندس امیر احمدی



به نام خداوند بخشایندهٔ مهربان

ترسها پیت را بترسان

فناوری انسان هوشمند
Intelligent Human Technology
کسب مهارت همراه با تکنیک‌های ذهنی



نویسنده: امیر احمدی

سال انتشار: ۱۳۹۶

قیمت: رایگان



www.faenho.ir

amirahmadi_59@yahoo.com

t.me/ensanhushmand

[instagram.com/amirahmadi_59](https://www.instagram.com/amirahmadi_59)

[aparat.com/faenho](https://www.aparat.com/faenho)

وبسایت:

ایمیل:

کانال تلگرام:

اینستاگرام:

کانال آپارات:

ترسها را بترسان

مقدمه کتاب:

ترسها، ما را محدود کرده‌اند.
ترسها، کنترل زندگی ما را در دست گرفته‌اند.
هر جا ترس داریم، زندگی‌مان را در همان زمینه، کوچکتر کرده‌ایم.
برای جلو تر رفتن، باید بر ترسها پا گذاشت. چاره‌ی دیگری نیست.
برای کنترل و غلبه‌ی همیشگی بر ترس، باید ابتدا آنرا به درستی
شناخت و سپس آنرا از بین برد.
آگاهی کامل و تمرینات مناسبی که در این کتاب الکترونیکی وجود
دارد، شما را قادر خواهد کرد که:
در زندگی‌تان، یک بازیگر خوش نقش باشید.

۲۵
دقیقه

صرف خواندن این کتاب

می تواند آینده تان را متحول کند!

لطفاً هدیه تان را در پایان کتاب پیگیری نمایید.



ترس چیست؟

همه ی ما در زندگی بارها حس ترس را تجربه کرده ایم و با آن آشنایی داریم. هیچکس نیست که تا بحال در زندگی نترسیده باشد. ترس یکی از واقعیات زندگی ماست و چه بخواهیم و چه نخواهیم با آن روبرو می شویم. اما آیا از خود پرسیده ایم که ترس چیست؟ شاید ساده ترین تعریف، این باشد که ترس، احساسی درونی ست که در مقابل خطر ایجاد می شود و ما را از آن دور می سازد.

چه زمانی می ترسیم؟

وقتی شما احساس خطر می کنید، ترستان شروع می شود. هر زمان که احساس کنید در معرض خطر و آسیب هستید، شروع به ترسیدن می کنید. وقتی احساس کنید که در برابر یک تهدید خارجی، توانایی مقابله ندارید، خواهید ترسید. آسیب پذیر بودن، باعث ترس می شود، زیرا وجود شما در خطر خواهد بود.

دور شدن از آسایش نیز یکی دیگر از دلایل ترس است. زمانی که از منطقه ی امن خود خارج می شویم، شروع به ترسیدن می کنیم. هنگامی که آبرو یا شأن و جایگاه خود را در خطر می بینیم نیز می ترسیم. احتمال مسخره شدن، احمق و ناتوان جلوه کردن، و تصوراتی از این دست، موجب ایجاد احساس ترس در ما می شود.

از چه چیزهایی می ترسیم؟

ترسهای مادرزادی ما عبارتند از "ترس از افتادن" و "ترس از صدای بسیار بلند". سایر ترسهای ما بصورت تجربی و از محیط کسب می شود. ترس از تاریکی، ترس از حیوان یا حشره ای خاص، ترس از جمعیت، ترس از مسخره شدن و سایر ترسهایی که ممکن است در یک فرد وجود داشته باشد و در دیگری نباشد.

ترس خوب است یا بد؟

ترسیدن یک واکنش هوشمندانه از طرف مغز است، تا از آسیب دیدن ما جلوگیری کند. هنگامی که خطری ما را تهدید می کند، بایستی بترسیم و در برابر آن از خود محافظت کنیم. ترس باعث



ترسهای را بترسان

می شود از شرایط و محیطی که برای ما خطر آفرین است، دوری کنیم. ترس باعث می شود تمام نیرو و قوای ما بسیج شود و با تمرکزی بالا، برای محافظت از وجودمان بکار رود.

ترس، حکم همان نگهبانی را دارد که هجوم دشمن را اعلام می کند تا تمام نیروها به خط شوند. ترس، یک موهبت از طرف خداست تا حیات ما را تداوم بخشد و جلوی از بین رفتن ما را بگیرد.

اگر ترس نبود، هنگام مواجهه با حیوان وحشی، فقط او را نظاره می کردیم. اگر ترس نبود، روی لبه ی پشت بام می ایستادیم و به احتمال زیاد پرت می شدیم. اگر ترس نبود، با سرعت ۱۰۰ کیلومتر بر ساعت، در یک جاده ی پر پیچ و خم حرکت می کردیم. اگر ترس نداشتیم، از بلندی می پریدیم یا وسط یک اتوبان قدم می زدیم. اگر ترس در وجودمان نبود، به کوچهای تاریک و پر از افراد مشکوک، وارد می شدیم.

ما می ترسیم و سراغ این کارها نمی رویم و چقدر خوبست که برای انجام ندادن این کارها می ترسیم، چون در اینصورت می توانیم امروز هم زنده بمانیم.



ترسهای ما به دو دسته کلی تقسیم می شوند:

۱- ترس های منطقی و درست

مواردی که برای ادامه زندگی و سلامتی ما لازم است و ترسیدن از آنها باعث می شود که بتوانیم به زندگی خود ادامه دهیم. این گونه ترسها به ندرت در زندگی ما پیش می آید و کمتر زمانی



ترسهای را بترسان

ست که با چنین ترسهایی روبرو شویم. مثل ترس از حیوانات درنده یا مارهای زهردار. ترس از سقوط یا صداهای بسیار بلند که نشاندهنده ی خطر است.

۲- ترس های غیرمنطقی و نادرست

این گروه، شامل ترسهایی می شود که برای سلامتی و زندگی ما مضر نیست، بلکه ما به اشتباه تصور می کنیم که مضر و خطرناک است. این گونه ترسها که فوبیا نام دارد، زمانهای زیادی از زندگی ما را در بر می گیرد و بسیاری از رفتارهای ما را تحت تاثیر قرار می دهد. مثل ترس از تاریکی، ترس از سوسک، ترس از صحبت جلوی جمع، ترس از مسخره شدن.

بسیاری از ترس های ما دلیل درستی ندارد و از لحاظ عقل، منطقی نیست. اگر کسی درباره ی دلیل این ترسها از ما سوال کند، جواب درست و مشخصی نداریم. حتی اگر دلیلی هم بیاوریم، برای خود ما نیز یک پاسخ قابل قبول و منطقی به حساب نمی آید، اما فقط می دانیم که این ترس در ما وجود دارد و ما را رنج می دهد.

۳ دقیقه زمان بگذارید و روی یک برگه کاغذ، تمام ترسهایی که در زندگی الان شما وجود دارد، بنویسید. هیچ محدودیتی برای تصورات و افکار خود قائل نشوید و هر آنچه باعث ترس شما می شود، چه پیش آمده باشد و چه نگران پیش آمدنش هستید، یادداشت کنید.

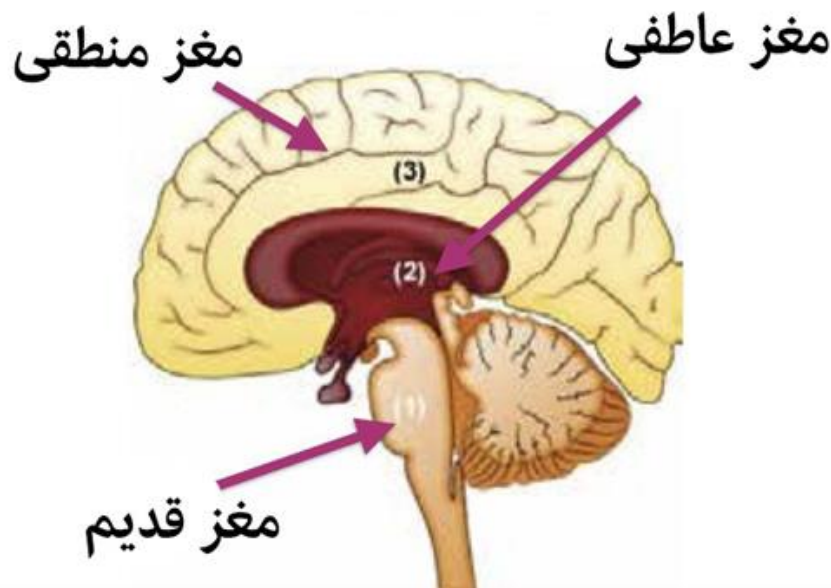
فرآیند ترسیدن

هنگامی که پردازشگر مغز، سیگنالهای حواس پنجگانه را بررسی کرده و ترس را لازم می بیند، اولین سیگنال ترس را به بخشی موسوم به بادامه ی مغز ارسال می کند. بادامه که مرکز ترس در مغز است، پس از دریافت این پیام، فرمان آماده باش را به سایر قسمت های مغز ارسال می کند که نتیجه ی آن، عوارض ظاهری ترس است که در جسم ما بروز پیدا می کند.

مغز ما از سه بخش تصمیم گیری تشکیل شده است که در تصویر زیر نشان داده شده است.



ترسهایت را بترسان



مغز منطقی استدلال می کند و با منطق پیش می رود. مغز عاطفی، با احساسات در ارتباط است و در این باره اظهار نظر می کند. اما مغز قدیم مسئول حفظ حیات و ادامه زندگی ماست.

در واقع اگر هشدارهای مغز قدیم ما نبود، زندگی برای ما بسیار خطرناک و سخت می شد. مصرف انرژی بسیار بالا می رفت و همواره در حال گرسنگی بودیم.

مغز قدیم وظیفه دارد همچون یک پیرزن غرغرو، مدام به ما هشدار بدهد و از انجام کار بازدارد. هر آنچه که زندگی ما را به نوعی تهدید کند، توسط مغز قدیم ما رد می شود و جالب اینجاست که در میان سایرین، بسیار هم قدرتمند است. یعنی اگر مغز عاطفی بگوید که چه چرخ و فلک هیجان انگیزی! مغز قدیم نهیب می زند که "ولش کن خطرناکه!"

اگر مغز منطقی بگوید که سوسک، هیچ ضرری برای دست ندارد، نیش نمی زند، گاز نمی گیرد و به پوست آسیب نمی رساند، مغز قدیم می گوید "از کجا معلوم؟ شاید با این قیافه وحشتناک، آسیب هم برساند!"

و ما در حالت عادی، مجبوریم که تابع دستورات مغز قدیم باشیم، چرا که فرمان او از همه بالاتر است و فرمانهای دیگر را می تواند وتو کند. مکانیزم فرمانهای مغز قدیم به این صورت است که از هر آنچه که مطمئن نباشد، دوری می کند. هر چه را که نداند، خطرناک تشخیص می دهد و از هر چه که اطلاعات نداشته باشد، می ترسد.



ترسهای را بترسان

پس با این توضیح مشخص می شود که برای نترسیدن و غلبه بر ترسهای نادرست و غیر منطقی، بایستی اطلاعات درستی به مغز قدیم بدهیم و آنرا با واقعیت روبرو کنیم تا نگرانش برطرف شود و به اطلاعات درست برسد. همان اطلاعات درستی که نشان می دهد یک موضوع، به راستی برای ما خطرناک نیست و زندگی ما را تهدید نمی کند.



واکنش بدن در برابر ترس

هنگامی که می ترسیم، تمام توجه ما بصورت خودکار، روی پیدا کردن راه فرار، متمرکز می شود. همه ی نیروهای فکری و جسمی ما دست به دست هم می دهند تا ما را از موقعیت دشوار بوجود آمده رهایی بخشد.

اولین واکنش بدن در برابر ترس، بالا رفتن ضربان قلب است. همزمان، فشار خون افزایش می یابد و عضلات منقبض می گردد، تنفس، تندتر شده و تعرق در کف دستها روی می دهد. مردمک چشم گشاد شده، هورمون آدرنالین در بدن ترشح می گردد.

با بالا رفتن ضربان قلب، خون بیشتری به بدن پمپاژ می شود. تنفس تندتر، اکسیژن بیشتری را به بدن می رساند. عضلات منقبض، بدن را برای عکس العمل سریع آماده می کند. گشاد شدن مردمک چشم، حوزه ی دید را وسیعتر می کند و ترشح هورمون آدرنالین، بدن را برای واکنش



ترسهای را بترسان

سریع مهیا می‌سازد. همه‌ی این واکنشها برای اینست که بدن، برای فرار از خطر یا مقابله با آن آماده شود.

صدها هزار سال پیش، اجداد ما برای دور شدن از خطرات طبیعی، نیازمند این مکانیزم بودند. نیاکان ما زمانی که در غارها زندگی می‌کردند، تمام هم و غم‌شان بقا بود و اینکه زنده بمانند. شکل زندگی آنها آمیخته با خطر بود. آنها بایستی در برابر خطرات طبیعی و حیوانات وحشی از خود مراقبت می‌کردند.



همین واکنش‌های بدن در برابر ترس بود که به انسانهای نخستین کمک می‌کرد جان خود را نجات دهند و تکرار و تکرار این فرآیند، مکانیزم فوق را در وجود آدمیان تقویت می‌کرد.

آیا همه‌ی ترسهای ما بجاست؟

همانطور که اشاره شد، ترسهای مادرزادی ما شامل ترس از افتادن و ترس از صدای بسیار بلند است. اما بخش عمده‌ای از ترسهای موجود در ما، ترسهای اکتسابی و نادرست یا به عبارتی توهم است، یعنی قاعدتاً نباید وجود داشته باشد. از آنجایی که احساس ترس، توسط مغز و بر اساس اطلاعات موجود در آن ادراک می‌شود، ممکن است خودمان به اشتباه یک موضوع را خطرناک تصور کنیم و هر بار که مقابل ما قرار گیرد، احساس ترس نماییم.



ترسهای را بترسان

یکی از دلایل ترس آور جلوه کردن موضوعی در مغز، صحبت‌های دیگران یا شنیدن خاطرات دیگران درباره‌ی آنست. ترس از تاریکی، یکی از همین موضوعات است. تقریباً همه‌ی ما در دوران نوجوانی، ترس از تاریکی داشته ایم. این ترس در زمان تولد ما وجود نداشت. هیچ نوزادی از تاریکی نمی‌ترسد و احساس وحشت نمی‌کند. ترس از تاریکی زمانی در وجود ما شکل گرفت که درباره‌ی موجودات فرازمینی و اجنه چیزهایی شنیدیم.

کافی‌ست در اتفاقی که همیشه در آن بوده‌اید و کاملاً عادی و امن جلوه می‌کند، دقایقی با چراغهای خاموش قرار گیرید. احساس ترس، بخاطر یادآوری صحبت‌های دیگران درباره‌ی ترس آور بودن تاریکی و احتمال روی دادن یک اتفاق وحشت انگیز، شما را می‌ترساند. حتی زمانی که قبلاً هیچ اتفاقی برایتان روی نداده باشد.

ترس از سوسک، نمونه‌ی دیگر از ترسهای توهمی یا فوبیاست. با آنکه این حشره‌ی بی‌آزار، هیچگونه آسیبی به انسان نمی‌رساند، اما نزدیک شدن به آن برای بسیاری افراد، وحشت‌آور و غیر قابل تصور است.

خطرات عصر حاضر

آیا ما صبح که از خواب برمی‌خیزیم به این فکریم که نکند امروز گرفتار یک ببر یا پلنگ گرسنه شویم و اگر با یک شیر وحشی برخورد کردیم، از کدام طرف فرار کنیم که خورده نشویم؟ چند درصد از ترسهای ما شبیه ترسهای نیاکان غارنشین ماست؟ آیا باز هم این مکانیزم برای زنده ماندن ما کارساز است یا خیر؟

واقعیت اینست که ما قادر نیستیم فرآیند ترسیدن را در خود تغییر دهیم. مطمئناً هرگاه بترسیم، بسته به شدت ترس، همان مکانیزم تکرار خواهد شد. تنها کاری که بایستی انجام دهیم اینست که ترسهای غیر واقعی و نادرست خود را شناسایی کنیم و برای برطرف کردن آنها تلاش نماییم. زندگی در قرن ۲۱ بخاطر پیشرفت تکنولوژی بسیار متفاوت‌تر از حتی ۲۰۰ سال پیش است و خطراتی که در این شکل زندگی وجود دارد نیز متفاوت از گذشته است.

ما از مسخره شدن می‌ترسیم، از اینکه آبرویمان برود ترس داریم، از اینکه نتوانیم قسط وامها را پرداخت کنیم و خانه‌مان را از دست دهیم، از اینکه چک‌مان برگشت بخورد، از اینکه از کار اخراج شویم، از اینکه شریک زندگی‌مان ما را رها کند، می‌ترسیم. از اینکه در کسب و کار شکست



ترسهايت را بترسان

بخوريم، از اينكه طرد شويم و تنها بمانيم و از اينكه نتوانيم محصولات خود را به فروش برسانيم، ترس داريم.

عملکرد ما هنگام ترسیدن

اگر به عوامل ایجاد کننده‌ی ترس که در قسمت قبل اشاره شد توجه کنیم، خواهیم دید که بسیاری از آنها بصورت مستمر و ادامه دار است و به شکل لحظه‌ای و ناگهانی ایجاد نمی‌شود. بعنوان مثال، ترس از اخراج شدن، به این شکل نیست که در یک لحظه بروز پیدا کند و تمام شود، بلکه یک نگرانی و دلهره‌ی دائمی‌ست. ترس از طرد شدن نیز به همین منوال است.



ما در حین این نگرانی و ترسها، عملکردی متفاوت از حالت عادی خواهیم داشت. ممکن است با رئیس‌مان ضعیف‌تر صحبت کنیم. ممکن است کار را تمام شده به ذهن بیاوریم و در عملکردمان سست شویم. ممکن است برای جلوگیری از طرد شدن، به طرف مقابلمان بیش از اندازه توجه کنیم، به او باج دهیم، زیر بار حرفهای زور برویم و همه‌ی این کارها را برای جلوگیری از روی دادن ترس‌مان انجام دهیم.

جذب اتفاقات

حقیقت اینست که ترس باعث می‌شود ما به یک موضوع، بیش از حد توجه کنیم و از بد روزگار، این موضوع، موضوع ترس آور و دلهره ساز ماست. ما معمولاً به عامل دلهره آور خود بسیار فکر می‌کنیم و آنرا در ذهن خود مرور می‌نماییم. بصورت آگاهانه و ناخودآگاه، تصاویری را در ذهنمان



ترسهای را بترسان

تجسم می کنیم که برایمان نگران کننده است. مرور بیش از حد اتفاقات بد در ذهن، ما را برای برخورد با آن رویدادها آماده می کند.

از آنجاییکه مغز، بین اتفاق بوجود آمده در دنیای بیرونی و صحنه های مجسم شده در ذهن، تفاوتی قائل نیست، بصورت فعالانه برای مقابله و برخورد با شرایط تجسم شده، خود را آماده می کند و جملات و رفتارهایی را فرمان می دهد که مناسب شرایط روی دادن آن تهدید است.

از آنجاییکه این رفتار و گفتارها برای شرایطی تنظیم شده است که هنوز اتفاق نیافتاده، آن رویدادها را جلو می اندازد و به عبارت دیگر از روی دادن آن استقبال می کند. در حالیکه ذهن آگاه شخص خواستار روی دادن آن اتفاقات نیست.

فوبیا (هراس) چیست؟

فوبیا یا ترسهای نادرست و غیر منطقی ترسهایی هستند که برای زندگی ما خطرناک و تهدید کننده نیستند و مغز ما به اشتباه آنها را به عنوان خطر و تهدید شناسایی می کند و به بدن دستور می دهد که از آنها دوری کند.

احتمالا یکبار از یک موضوع، ضربه ی شدیدی خورده ایم و تجربه ی وحشتناکی داشته ایم، یا شاید از کسی که به او اطمینان کامل داریم، مطالب دلهره آوری شنیده باشیم و این رویداد باعث شده نسبت به آن موضوع، تصور خطرناکی بدست آوریم. هر بار که قرار است با آن موضوع برخورد کنیم، حس ترس و خطر، تمام وجود ما را فرا می گیرد.

مثل ترس از قرار گرفتن در اتاق آسانسور، به دلیل احساس وحشت از فضای بسته ی کوچک و محصور، یا بدلیل ناایمن احساس کردن آن، وقتیکه فقط به چند کابل آویزان است. یا ترس از هواپیما و احساسی شبیه به سقوط و مرگ، بخاطر مخاطره آمیز و خطرناک دانستن پرواز با هواپیما. در حالیکه آمار سوانح زمینی، بسیار بیشتر از سوانح هواییست. یا ترس از تاریکی و وحشت انگیز دانستن آن، و احساس وجود موجوداتی فرازمینی و ترسناک در میان آن، در حالیکه هر آنچه در تاریکی وجود دارد، در روشنایی هم هست.



ترسهای را بترسان

انواع فوبیا

فوبیاها انواع گوناگونی دارند. از حیوانات گرفته تا اجسام، از موقعیت و شرایط گرفته تا کلمات و حتی اعداد. برخی از فوبیاها در بین افراد زیادی شایع است و برخی بسیار نادرند. از جمله ترسهای نادر می توان به ترس از سرخس، ترس از عدد ۸، ترس از نظریه‌ی علمی، ترس از آینه یا عروسک و ترس از آشپزی اشاره کرد.

فوبیاهای شایع

از میان ترسهای شایع می توان ترس از گربه، سوسک، آسانسور و هواپیما را نام برد.



افراد زیادی هستند که از برخی حیوانات مثل گربه وحشت دارند. کافیت یک گربه را مشاهده کنند. فرقی نمی کند که آن گربه نیز آنها را دیده است یا خیر، به سمت آنها می آید یا نه، در هر حال هراس تمام وجودشان را فرا می گیرد و به دنبال راه فرارند. می گویند هیتلر و اسکندر مقدونی دچار چنین ترسی بودند.

سوسک نیز جزو جانداران معروفی است که افراد بسیاری را به وحشت انداخته و دچار هراس می کند. گاهی اوقات افراد چنان ترسی از این حشره دارند که از ورود به برخی مکانها مثل انباری یا حمام خودداری می کنند.



ترسهای را بترسان

ترس از مکانهای بسته و فضاهای کوچکی مثل آسانسور نیز در بین برخی افراد شایع است. شخص، از اینکه در فضای بسته و کوچکی قرار گیرد دچار هراس شده و قدرت تحمل ندارد.

شکل گیری فوبیا

از آنجاییکه ترس های فوبیا جزو مواردی هستند که در میان تجربه ی زندگی بدست می آید و کاملاً وابسته به شرایط است، در افراد مختلف، متنوع و متفاوت دیده می شود. برخی از هراس ها ناشی از یک تجربه ی ناخوشایند در کودکی است که بصورتی وحشت آور در ضمیر ناخودآگاه شخص قرار می گیرد. ترس از گربه یا تاریکی از آن جمله است.

بعنوان مثال، تجربه ی ناخوشایند از تاریکی، ممکن است توسط خود فرد حس شود و یا بصورت خاطره ای از یکی از نزدیکان مطرح شود و تصویری را در ذهن شخص ایجاد کند که به مرور زمان به یک فوبیا تبدیل گردد.

شناسایی فوبیا در خود

معمولاً ترسهای نادرست، بخش زیادی از عمر ما را فرا می گیرد و ما به ناچار، زمانهای قابل توجهی را با این نوع ترسها سپری می کنیم، در حالیکه واقعاً زندگی ما را تهدید نمی کند. پس بهتر است که در قدم اول آنها را بشناسیم و بپذیریم که چنین ترسهایی داریم و بخشی از ذهن ما را به خود درگیر کرده است.

در محیطی آرام بنشینید و یک کاغذ و قلم و یا دستگاه ضبط صدا فراهم کنید و در حالت آرامش، فکر کنید که چه ترسهای بی موردی در زندگی دارید. ترسهای بی منطقی که شما را آزار داده است. تمام آنها را یادداشت کنید.

اثرات فوبیا

فوبیاها دنیای ما را کوچکتر می کنند. ترسهای هراس آور، ترمزهایی هستند که ما را از حرکت باز می دارند و مانع پیشروی ما می شوند. هر ترسی که در زندگی ما باشد، محدوده ای از اطراف آن



ترسهای را بترسان

موضوع را برای ما دست نیافتنی می‌کند و از گستره‌ی دنیای قابل سکونت ما می‌کاهد. ترس آمیز بودن یک موضوع برای ما، تجربه‌ی آنرا برای ما ناممکن می‌سازد و از فهمیدن آن محروم می‌کند. زمانیکه از تاریکی می‌ترسیم، محدوده‌ی حرکتی خود را کوچک می‌کنیم، فقط جاهای روشن. در حالیکه شاید تجربیات شگفت‌انگیزی مثل دیدن آسمان پر ستاره و قدم زدن در تاریکی را هرگز درک نکنیم.

زمانیکه از صحبت جلوی جمع می‌ترسیم، تنها و تنها در جمع‌های کوچک و محدود، قادر به صحبت خواهیم بود و این امر، تجربه‌ی شگفت‌انگیز دیده شدن و انتقال تجربه و دانش را از ما می‌گیرد و ما را از پیشرفت و ارتقا باز می‌دارد.

ترس افراطی

برخی از افراد، در هنگام ترس، قدرت حرکت و واکنش را از دست می‌دهند و در جای خود میخکوب می‌شوند. عده‌ای دیگر توانایی حرف زدن و صحبت ندارند. دسته‌ای از افراد توانایی تصمیم‌گیری‌شان از بین می‌رود و قادر نیستند تصمیم مناسب بگیرند. برخی در اثر شدت هیجان، غش می‌کنند. تعدادی از افراد بصورت ناخودآگاه، اعمال و حرکات غیر عادی و غیر عقلانی انجام می‌دهند.

همه‌ی این واکنشها منجر به ضرر بیشتر ما می‌شود و ممکن است جان ما را به خطر بیاندازد یا اوضاع را از آن چیزی که هست، بدتر کند. به راستی دلیل بروز چنین واکنشهایی چیست؟ آیا این واکنشها نیز می‌تواند به ما کمک کند یا نشانه دیگری دارد؟

باورهای غلط

در واقع اینگونه رفتارها ناشی از ترس افراطی همراه با احساس ناتوانی‌ست. خیلی مهم است که در لحظه‌ی ترسیدن، چه باورهایی از قبل در ما وجود داشته باشد. اگر باور ما این باشد که آنچه روی داده، در کنترل ما نیست و ما ناتوانیم از دفع خطر و چاره‌ای غیر از تسلیم شدن نداریم، از استعداد خدادادی‌مان برای فرار یا دفع ترس استفاده نخواهیم کرد.

درباره‌ی **باورها و نحوه‌ی شکل‌گیری آن**، می‌توانید مطالب مفیدی را از [اینجا](#) بخوانید.



ترسهایت را بترسان

هیچ فرد خود ساخته‌ای در مواقع خطر، بی‌تحرك و منفعل ظاهر نمی‌شود. جدیت و تحرك افراد، در این مواقع بیش از حالت عادی‌ست و در عین حال این اعتماد به نفس وجود دارد که توانایی مقابله و دفع خطر وجود دارد.

تصور نتایج منفی

یکی دیگر از دلایل بروز چنین عکس‌العملی، تصور نتایج منفی و تکرار بیش از حد آن در ذهن است. مغز، تفاوتی بین روی دادن یک اتفاق در ذهن و رخ دادن آن در دنیای بیرونی، قائل نیست و در هر دو حالت تصور می‌کند که آن رویداد اتفاق افتاده است و خود را با آن شرایط وفق می‌دهد.

مغز تمام سیستم اعصاب بدن را درگیر می‌کند تا برای شرایط تصور شده آماده شود. افکار و اعمالی را فرمان می‌دهد که مطابق آن تصورات و تجسمات است. از این رو، تجسم زیاد یک اتفاق منفی در ذهن، علاوه بر اینکه شرایط بروز آنرا فراهم می‌کند، فرد را نیز در برابر آن، ناتوان و تسلیم می‌سازد.

داستان معلم ده

شاید بد نباشد در اینجا، داستانی بازگو شود که همین روند را بیان می‌کند. این رویداد مربوط به دهی است که مردمانش عقیده داشتند در یکی از ساختمان‌های چند طبقه و متروکه‌اش، اجنه زندگی می‌کنند و شبها صدای سروصدا و رقص و پایکوبی دارند.

معلمی که در این دهکده بود، به آنها می‌گفت که چنین چیزی نیست و او ثابت می‌کند که در آنجا جنی وجود ندارد. قرار بر این شد که این معلم، شبانه وارد ساختمان شود و رویدادهای هر نقطه از آنرا در دفترچه‌ای یادداشت کند و سرانجام میخی را در طبقه‌ی آخر به زمین بکوبد تا فردا صبح دیده شود.

موعد فرا رسید و معلم وارد ساختمان شد، طبقه‌ی اول چیزی نبود جز سکوت و بی‌تحركی، او آنرا یادداشت کرد. در طبقه‌ی دوم ساختمان نوشت: در اینجا هم چیزی نیست، اما صداهایی از بالا می‌شنوم و در حال رفتن به طبقه‌ی بالا هستم.



ترسهای را بترسان

در واقع آنقدر آن جملات را از مردم شنیده بود که کمی هم شک داشت و کم کم در حال ترسیدن بود. طبقه‌ی بالا که رسید، نوشت: در اینجا سروصدای رقص و پایکوبی می‌شنوم، اما چیزی نمی‌بینم. می‌خواهم میخ را بکوبم و برگردم.

صبح روز بعد، پیکر بی‌جان معلم که در اثر ترس شدید، سخته کرده بود، در طبقه‌ی آخر دیده شد. در حالیکه گوشه‌ی لباسش را با میخ به زمین کوبیده بود. او بخاطر ترس زیاد و تصوراتی که از حرفهای مردم پیدا کرده بود، به اشتباه روی گوشه‌ی لباسش میخ را گذاشته و به زمین کوبیده بود. هنگام برگشت وقتی دید چیزی او را نگه داشته، تصور کرد که اجنه او را گرفته‌اند.

این داستان به خوبی اثر ترسهای ما را روی رفتارمان نشان می‌دهد. وقتی بترسیم، رفتاری از خود بروز می‌دهیم که تصورات ما را تأیید می‌کند و ما گمان می‌کنیم که موضوع مورد نظر ماست که ترس دارد.

تکنیک‌های غلبه بر ترس

برای غلبه بر ترس بایستی قبل از هر چیز، مکانیزم ترس را شناخت. با فهم این فرآیند است که می‌توان راه درمان آنرا نیز پیدا کرد. این مکانیزم در بخش‌های قبل توضیح داده شد.

غلبه بر ترس‌های منطقی

اگر چه با راهکاری که در ادامه توضیح داده می‌شود، قابل انجام است، اما همانطور که اشاره شد، ممکن است برای زندگی ما مضر و خطر آفرین باشد.

یک مربی سیرک را در نظر بگیرید. ممکن است کار این شخص در سیرک، اجرای نمایشهایی با حیوانات وحشی باشد. مسلماً فردی که مدت‌ها با شیر و پلنگ در ارتباط است و با آنها کار می‌کند، ترسی از آنها ندارد یا اینکه ترس او بسیار کم شده است. برای او، قرار گرفتن در برابر آن شیر درنده، مثل قرار داشتن در کنار یک فیل است.

اما چه کسی تضمین می‌کند که آن شیر یا آن پلنگ یا خرس، هیچگاه به خوی درندگی خود بازنگردد و به او حمله نکند. البته شاید هیچوقت چنین اتفاقی نیافتد، اما امکان وقوع آن همواره



ترسهای ترسان

وجود دارد. پس جان او در خطر است، زیرا ترس از حیوان وحشی در او وجود ندارد. اینکار اگر چه برای او لذتبخش و درآمدزاست، اما زندگی او را همواره تهدید می کند.

پس غلبه بر ترس های واقعی و درست، اگر چه امکان پذیر است، اما به هیچ وجه توصیه نمی شود. ترس هایی که بخش عمده ای از زندگی ما را تحت تاثیر قرار می دهد، ترس های نادرست یا غیر منطقی است. هر قدر بر این ترسها بیشتر غلبه کنیم، دنیای ذهنی خود را بزرگتر ساخته ایم.

از بین بردن فوبیا

روش های مختلفی برای از بین بردن فوبیا وجود دارد. اگر از روش های دارویی (که به نظر فقط مُسکن می آید) بگذریم، به روش های روانشناسی و ذهنی می رسیم. هنگامیکه با فوبیا برخورد می کنیم، بهتر است آنرا بعنوان مسئله ای که حل شدنیست و به زودی آنرا حل خواهیم کرد، نگاه کنیم. در این صورت، ترس های ناشی از آن جدی گرفته نخواهد شد و ذهن ما به نوعی تسلط بر ترس، مسلح می گردد.

بهترین راه برای درمان یک مشکل، وارد شدن از همان مسیر است که آن مشکل بوجود آمده است. بله، فوبیاها بصورتی نادرست در ذهن شکل گرفته اند و از همین راه است که درمان می شوند.



وارد شدنِ تدریجی در ترس

یکی از بهترین و کم خطرترین روشها، مواجه شدنِ تدریجی با موضوعِ هراس آور است. وقتی که کم کم با موضوع، مواجه می شویم و ضمیرِ ناخودآگاه به آرامی درک می کند که خطری وجود ندارد، می پذیرد که آنرا از لیستِ سیاه ترسهای خود، حذف کند.

برای غلبه بر ترس از تاریکی، بایستی به تاریکی وارد شویم. اینکار را می توانیم در ابتدا در جایی انجام دهیم که به امنیت آن اطمینان داریم. این مکان می تواند اتاقِ خود ما باشد. چراغها را روشن می کنیم و می بینیم که همه چیز امن است. در مرحله بعد، چشمهایمان را می بندیم و در صورت نیاز دستهایمان را روی چشمها می گذاریم تا جایی را نبینیم و تاریکی را حس کنیم.

سپس چشمها را باز کرده و چراغها را برای چند لحظه خاموش می کنیم تا تاریکی و قرار داشتن در آنرا حس کنیم. می دانیم که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد. الان همان چیزهایی در اتاق وجود دارد که چند لحظه پیش با چشمان بسته وجود داشت. کم کم زمان خاموشی را بیشتر می کنیم و سعی می کنیم در محیطهای جدیدتر تاریکی را تجربه کنیم. کم کم، مغز ما می پذیرد که چیزی برای ترسیدن وجود ندارد و البته این کار نیاز به تمرین و زمان دارد.



همانطور که در مثالِ سیرک هم آمد، یک مربی حیوانات وحشی، وقتی در میان آنها قرار می گیرد و می بیند که تهدیدی از ناحیه آنها وجود ندارد، بر این ترس غلبه می کند و دیگر ترسیدن از آن حیوانات برایش بی دلیل خواهد شد. (اگر چه همچنان این تهدید وجود دارد)



ترسهای را بترسان

بایستی موضوعِ ترس خود را تجربه کنیم. بایستی به ترس خود وارد شویم. اگر از صحبت جلوی جمع می‌ترسید، اینکار را با جمع‌های کوچکتر شروع کنید و کم‌کم آنرا به جمع‌های بزرگتر توسعه دهید. مغزِ قدیم خواهد دید که آبروی شما در معرضِ خطر نخواهد بود و شرایط می‌تواند کاملاً تحت کنترل شما باشد.

هر قدر که به ترسهای خود وارد شویم، آنها را به عقب خواهیم راند، تا اینکه کاملاً از ما دور شوند. گاهی اوقات که ناگهان و کاملاً، به ترسِ نادرست و بی‌منطق خود وارد می‌شویم، این ترسها برای همیشه از تن ما خارج می‌شوند و از بین می‌روند.

نمونه‌ی آن افرادیست که از آب می‌ترسند و به یکباره درون آن (با عمق کم) می‌پرند و همه‌ی ترس خود را ناگهان از بین می‌برند.

الگو گیری

ممکن است از صحبت جلوی یک جمعیت ترس داشته باشیم، اما کافیتست که در چنین جمعیهایی، به افرادی که صحبت می‌کنند و به دیگرانی که به خوبی و احترام به حرفهای آنان گوش می‌دهند، دقت کنیم. ممکن است از حرفهای او چیزی نفهمیم، اما تمام حرکات او را زیر نظر داریم، طرز نگاه کردن او، جمله‌بندی، مکثهای او و سایر موارد را خوب مشاهده می‌کنیم. به نگاهِ دیگران، به تأییدهایی که می‌کنند، به تشویق‌های پایان صحبت، به همه دقت می‌کنیم و در ذهن، ثبت می‌نماییم و سعی می‌کنیم که با الگو برداری از عملکرد او، تمام آن شرایط را در ذهن خود به تصویر بکشیم.



ترسهایت را بترسان

اینبار خود را می‌بینیم که در حال انجام همان ریزه‌کاریها هستیم و سخنرانی می‌کنیم و سایرین را می‌بینیم که در حال توجه و تأیید کردن صحبت‌های ما هستند و در آخر، ما را بخاطر این سخنرانی عالی، تشویق می‌کنند. این روش را امتحان کنید، مطمئن باشید که نتیجه می‌گیرید.

تمرکز روی اعتماد به نفس

مطمئناً برای همه ما پیش آمده که در برهه‌ای از زمان، اعتماد به نفس خوبی داشته‌ایم و توانسته‌ایم کارِ درخورِ توجهی انجام دهیم.

کار نسبتاً ساده‌ای که بایستی انجام داد، اینست که آن رویداد را در ذهن، مرور نماییم و چندین بار از ابتدا تا انتها، مانند یک فیلم آنرا ببینیم. اینکار برای همه‌ی مواردی که شامل اعتماد به نفس خوب ما بوده، می‌تواند تکرار شود.

استفاده از جملات تأکیدی مثبت

یکی دیگر از روشهای اثبات شده و پراستفاده برای موفق شدن، استفاده از جملات تأکیدی مثبت است. این روش بدین صورت است که یک جمله، در رابطه با موضوع مورد نظر خود انتخاب می‌کنید، به شکلی که مغز عاطفی شما را تحریک کند و در شما تأثیر بگذارد. به عقیده‌ی جک کنفیلد، جملات تأکیدی بایستی دارای خصوصیات زیر باشد:

- در زمان حال
- مختصر و مفید
- استفاده از عبارت "من هستم"
- استفاده از افعال مثبت و صریح
- دقیق و غیر مبهم
- دارای کلمه‌ی احساسی

مثلاً برای تقویت مقابله با ترس از تاریکی می‌توان این جمله را تکرار کرد: "من تاریکی را پر از صلح و آرامش می‌بینم، تمام آنچه در روشنایی بود، در تاریکی هم هست."



ترسهایت را بترسان

یا برای تقویت مقابله با "ترس از سخنرانی" می توان این جمله را تکرار کرد: "همه‌ی کسانی که اینجا حضور دارند، انسانی هستند مثل من. من آنها را دوست دارم و بهترین صحبت‌هایم را به آنها هدیه می دهم."

هدیه ما به شما نیز یک بسته‌ی صوتی از جملات انرژی بخش مثبت است که در انتهای کتاب توضیح داده شده است.

روش معنوی

بهترین روش غلبه بر دسته‌ای از ترسها (و شاید همه‌ی ترسها) استفاده از قدرتِ معنویت در دور شدن از احساس ترس است. استفاده از معنویت یعنی استفاده از قوانین هستی، بکارگیری روند موجود در حاکمیت جهان و همینطور، ساز و کارهای رخ دادن یک اتفاق در آن. وقتی از معنویت صحبت می‌کنیم، منظورمان دعا و نیایش نیست، بلکه یک باور عمیق قلبی‌ست که نیایش را نیز موجب می‌شود.



تجربه نشان داده که بسیاری از نگرانیهای ما هرگز روی نمی‌دهد، اما دفعه‌ی بعد باز هم نگران خواهیم بود و ترس بر وجودمان سایه می‌اندازد. اگر معنویت را بصورت عمیق درک کنیم و در زندگی استفاده نماییم، هیچ ترس و نگرانی نخواهیم داشت. خداوند ۱۴ بار در قرآن این جمله را تکرار کرده است که از افرادِ راه یافته "هرگز نه می‌ترسند و نه اندوهگین می‌شوند".



ترسهای را بترسان

یکی از آیات قرآن که درباره‌ی ترس و مدیریت کردن آن است، آیه ی ۴۰ سوره‌ی توبه است که از قول پیامبر خطاب به همراهش می‌فرماید: "اندوه به خود راه مده، خداوند با ماست".

احساسی که متضاد با ترس است، آرامش و اطمینان و امنیت است. برای اینکه از ترس دور باشیم، بایستی در اطمینان و آرامش قرار بگیریم. خداوند در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: "آگاه باشید که تنها با یاد خداوند است که دلها آرامش می‌گیرد".

تکیه به خداوند یکی از آرامش بخش‌ترین و در عین حال سخت‌ترین روشهای غلبه بر ترس است.

برای خواندن مطالب تکمیلی در این باره می‌توانید مقاله **"معنویت و ایمان، ضد ترس"** را از [اینجا](#) بخوانید.

جایگزینی تصاویر منفی با مثبت

روش دیگر، جایگزین کردن جملات و تصاویر منفی با تصاویر مثبت است.

زمانهای بسیاری رخ می‌دهد که ما بخاطر منفی‌بافی و در نظر گرفتن احتمالاتِ بد، تصاویر نادلخواهی را در ذهن می‌بینیم و مدام آنها را از نظر می‌گذرانیم. دیدن این تصاویر، خودگوییهای منفی بیشتری را باعث می‌شود و به شدتِ ترس و نگرانی ما می‌افزاید.

با یک اراده و تصمیم درست، می‌توان به راحتی از میان آلبوم تصویر موجود در ذهن، تصاویر خوشایند و دلخواه را انتخاب کرد و اینبار به مرور آنها پرداخت. دیدن این تصاویر که سرشار از شادی و صلح و آرامش است، می‌تواند به خودگوییهای مثبت و احساس بهتر منجر شود و قدرت ما را برای غلبه بر شرایط ناگوار پیش آمده افزایش دهد.

کاهش عاملِ ترس

یکی از بهترین روشهای کاهش عاملِ ترس، فکر نکردن به خودِ عاملِ ترس و اتفاقاتِ پس از آنست. هر چه بیشتر به اثرات منفی یک رویداد که هنوز روی نداده، فکر کنیم، آن اتفاق را جلوتر می‌اندازیم و در واقع باعث روی دادن آن خواهیم شد.



ترسهای را بترسان

پس بهترین روش اینست که به نگرانیها و عوامل ترس خود فکر نکنیم و هرگاه به ذهن ما خطور کرد، فقط آنرا از ذهن بگذرانیم و هیچ توقفی روی آن نداشته باشیم. داستان معلم ده، در همین رابطه بود.

حتی می توان پا را فراتر نهاد و از جنبه ی دیگری موضوع را به سمتِ بهتر شدن هدایت کرد. اینکه بجای تجسمِ اتفاقات ناخواسته و شرایط دلهره آور، به وضعیتِ عکس آن فکر کنیم و در ذهن تجسم نماییم که آن اتفاق، به گونه ای پیش می رود که مورد رضایت و خواست ماست. شرایط به گونه ای رقم می خورد که بهترین اتفاقات روی می دهد و ما را شادمان تر می سازد.

مطمئناً مغز ما تصور می کند که تصاویر خوشایند دیده شده، اتفاق افتاده و خود را برای رویارویی با شرایطِ دلپذیر مهیا می کند و رفتارها و جملاتی را برای ما می سازد که همان نتایج را باعث شود. به امتحانش می ارزد، چون نتیجه، فوق العاده ست.



هدیه ما به شما



۸ فایل صوتی جملات تأکیدی انرژی بخش مثبت و

۶ درس صوتی از دوره "راز یک انگیزه فوق العاده"

است که می توانید با کلیک بر روی لینک زیر، آنرا دریافت نمایید.

فایلهای صوتی دو دوره را دریافت می کنم

