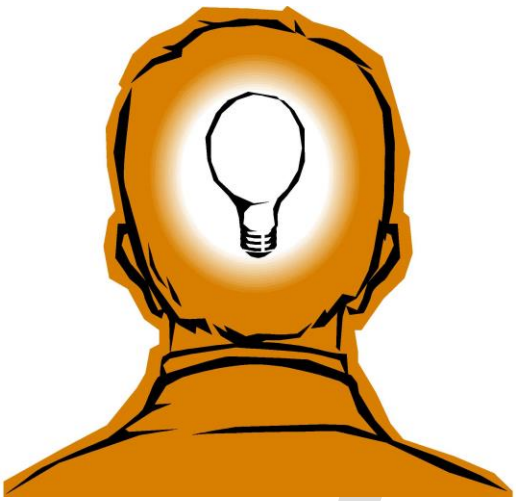
www.takbook.com

بسم الله الرحمن الرحیم

www.takfekr.com

www.takbook.com



کاری از تیم تحقیقاتی تک فکر

مبارزه با ترس از شکست

www.takfekr.com

www.takfekr.com

www.takbook.com

دوست من وقتش رسيده ديگه اجازه ندي گذشته ات روي آيندت تاثير بذاره و ديگه اجازه نده ترس و نگراني هاي بي موردت آيندت رو به نابودي بكشونه

ترس ازشكست خوردنه كه باعث ميشه تو هيچ كاري رو انجام ندي،هيچ كاري رو تا آخر جلو نبري وتموم نكني و يا وسط راه ازترس شكست خوردن

www.takfekr.com

www.takbook.com

اون کارمورد علاقت،اون کاري که خيلي دوسش داري وميتونه آيندت رو تغييربده و زندگيتو ازاين رو به اون رو تبديل کنه رو رها کني.

اگه هدفي داري و مصمم هستي که بهش برسي به ترس اجازه نده مانع رسيدنت به اون هدف بشه

ترس رو دور بنداز،ديگه به شکست فکرنکن،درمورد شکست باخودت حرف نزن

گاهي اوقات شايد وسط راه رسيدن به هدفت يه فکرمنفي يا يه ترس بي جا سراغت بياد قبل از اينکه توي اون ترس،اون فکرمنفي غرق بشي خيلي سريع ازذهنت دورش کن

خيلي از افراد هستند که تا يك قدمي موفقيت رفتن وفقط چند قدم تا رسيدن به خواستشون فاصله دارن ولي يك دفعه همه چيزو رها ميکنن چون نميدونن تا چه اندازه ي به موفقيت نزديك شدن حتي بوي موفقيت رو حس ميکنن ولي متاسفانه دچار ترديدوترس

www.takfekr.com

www.takbook.com

ميشن وناآگاهانه شروع ميكنن به پيش بيني كردن انواع اتفاقات منفي وانقدر جلو ميرن كه به اين نتيجه ميرسن كه شكستشون قطعي و هيچ كاري ازدستشون برنمياد و حتي روي روابط اجتماعي خوبي كه دارن اثرمخرب ميذاره و گاهي اوقات اينقدر نا اميد ميشن كه خودكشي تبديل ميشه به تنها راه چاره و همه ي اينا به خاطر غرق شدن توي افكارمنفي،ترس هاي بي جا و نگراني هاي بي مورد به وجود مياد.

دوست من براي اينكه ترس و نگراني روشكست بدي بايد ناخودآگاهت رو ازمحاسبه هاي عجيب و دور از ذهن منحرف كني وبه جاي اينكه ذهنت رومستقيم به سمت محاسبه احتمال هاي غير عادي هدايت كني بايد يادبگيري خيلي سريع اين احتمال هاي بعيد وخطرناك رو از زندگيت حذف كني

ميخوام ترس ها ونگراني هاي كه ميتونه توي زندگي سراغ هريك

www.takfekr.com

www.takbook.com

ازما بیاد رو باهم وبررسي كنيم

40درصد ازچيزهاي كه نگرانت ميكنه و تو ازشون ميترسي هرگزاتفاق رخ نميده 30 درصد ازچيزهاي كه دربارش نگراني قبلا توي گذشته اتفاق افتاده وبايد به سادگي رهاشون كني 12درصد از نگراني وترس هات برميگرده به تصورهاي بي مورد درباره سلامتي مثلا سرت درد ميكنه ميگی نكنه تومورداريم؟؟ يا شكمت دردميكنه حتما سرطان گرفتم

10درصد ازنگراني هات درمورد اينه كه ديگران درموردت چطوري فكر ميكنند ودر نهايت 8 درصد باقي ميمونه كه سهم ملاحظات مشروع هستند،ملاحظات مشروع كارهاي هستند كه بايد بهشون رسيدگي كني به نوعي اونا رو فراموش كردي يا پشت گوش انداختي خيلي ازافراد زمان زيادي رو براي ترسيدن از اتفاق هاي كه هيچ وقت رخ نميده تلف ميكنن ويا نميتونن درك كنن براي رسيدگي به

www.takfekr.com

www.takbook.com

مسائل کوچيك که خيلي ازاون ها به سادگي قابل حل هم هست نبايد نيروي زيادي بذارند

دوست من از امشب به بعد ازت ميخوام هميشه يه مداد وکاغذ کنار تخت بذاري وقتي بيدارشدي اونا رو بردار ودر ده دقيقه اول روزت با خودت همه جا ببرشون وچيزاي رو ياد داشت کن که توي زندگيت براي داشتن اونا سپاس گذاري. ميتوني وسايلي که داري،احساس خوبت،داشتن خانوادت،سلامتي،سقفي که بالاي سرت هستش ويا هرچيز ديگه اي که به ذهنت ميرسه واينو بدون که ميليون ها نفر شب روبدون داشتن اونا سر ميکنند وقتي داري صبحانه ميخوري يادت باشه ميليون ها نفر هستند که چيزي براي خوردن ندارن

وقتي داري اونا چيزاي که براي داشتن اونا سپاس گذاري رو ياد داشت ميکني خلاق باش وبراي اينکه داري هروز اونا رو مينويسي

www.takfekr.com

www.takbook.com

شرمنده نباش وبازهم اونارو بنویس،بنویس،بنویس

ایمان داشته باش از این به بعد احساس متفاوتي رو تجربه میکني

روي چیزي که میتوني کنترل کني تمرکز داشته باش ونباید دیگه

نگران بشي باید سپاس گذارباشي

دانه هاي افسردگي نمیتونه درقلب سپاس گذار ریشه کنه.

موفق،شاد و پیروز باشید

نویسنده : پوریا نظری

www.takfekr.com