

# توی (شمای) بدون ترس

روشهای غلبه بر ترسهایتان" با کمک تکنیکهای ساده

و

بهره مندی از یک زندگی بهتر

ترجمه و تنظیم : اکبر بنا نیان

راه های ارتباط با مترجم :

آدرس سایت :

[www.zehneservatmand.com](http://www.zehneservatmand.com)

کانال گنج کتاب :

[Telegram.me/bookwealth](https://t.me/bookwealth)

ایمیل مترجم :

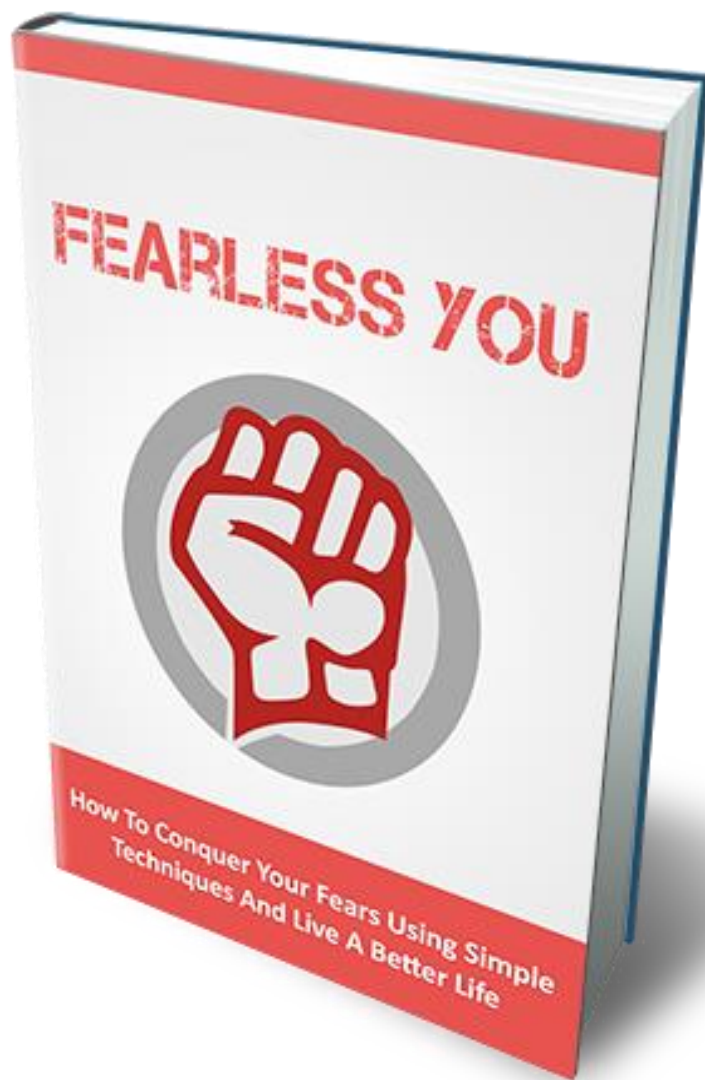
[info@zehneservatmand.com](mailto:info@zehneservatmand.com)

همراه :

09125309032

خواننده گرامی و دوست عزیز : لطفا در صورت داشتن هر گونه انتقاد سازنده و یا پیشنهادی در جهت بهبود روند کار و " ارتقا کیفیت " خوشحال میشوم که از طریق یک ایمیل ساده و ثبت نظرتان " اینجانب را مطلع و آگاه نمایید.

با تشکر – اکبر بنانیان



## دیباچه :

این کتاب الکترونیکی برای اهداف خاصی طراحی گشته است و سعی بر این بوده که در زمینه دستیابی به هدف " کامل و دقیق باشد . با این وجود " ادعا ندارم که کتاب" بدون هر گونه اشتباهی در محتوا و یا مسائل انتشاراتی میباشد . همچنین باید گفت که اطلاعات جمع آوری شده توسط ما در این کتاب" تا زمان نشر آن میباشد و لذا خوانندگان محترم " آنرا بعنوان یک راهنما و کمکی در نظر گیرند و نه بعنوان یک منبع کامل و نهائی . هدف این کتاب صرفا آموزش میباشد و نویسنده " مترجم و ناشر" هیچ ادعائی بر کامل و بی نقص بودن آن ندارند .

## فهرست مندرجات :

مقدمه : این کتاب چه پیشنهادی دارد ؟ چرا شما میترسید ؟

### فصل اول :

یافتن منبع ترس

ارزیابی شخصی

منابع در دسترس

ترسهای آموخته شده

دوستان و خانواده

مقابله و رویارویی با ترس

### فصل دوم : دریافت عقلانی

ترسهای منطقی کدام ترس ها هستند ؟

ترسهای غیر منطقی و غیر واقعی

خجالت کشیدن

مثال : ایراد سخنرانی عمومی

گفتگو بدون ترس

فصل سوم : فکر مثبت داشته باشیم

تمرین قدردانی کردن

چگونه تشکر کنیم

تغییر فضای افکار شما

فصل چهارم : درمانهای گوناگون

صحبت درمانی

کاربرد تصویر سازی

تصاویری جهت انگیزش شما

فصل پنجم : چالش برانگیز باشید ( با خودتان مبارزه نمائید )

مبارزه از طریق مدیتیشن ( تمرکز و تفکر )

چگونگی انجام عمل مدیتیشن

کار کردن با بزرگترین چالشها

با خود بجنگید تا ریسک پذیر شوید

نمونه ها

نتیجه گیری و راهکار عملی

مقدمه : این کتاب چه پیشنهادی دارد ؟ شما از چه میترسید ؟

هرکسی در زندگی شخصی خودش دارای ترس و نگرانی میباشد . بعنوان یک انسان " ما طوری برنامه ریزی شده ایم که احساس ترس " یک پاسخ کاملاً طبیعی نسبت به تهدیدات بعمل آمده جهت حفاظت و مراقبت از خودمان میباشد . اما نکته مهم قضیه اینست که : زمانی که ترس از کار و شروع دوباره باعث میشود که ما کار را انجام ندهیم و یا به تأخیر بیندازیم " چه اتفاقی رخ میدهد ؟ در اینحالت ترس " زندگی شما را کنترل میکند و شما را از دستیابی به اهداف و رویا هایتان باز میدارد . از ریسک پذیری شما و ایجاد تغییرات مثبت در زندگیتان جلوگیری کرده و شما را از انجام کارهای ایده آل و مورد علاقه اتان باز میدارد . ترس باعث در جا زدن ما میشود . یکی از بزرگترین اشتباهاتی که ما انجام میدهیم اینست که خیلی در باره " ترس از یک شروع دوباره " صحبت میکنیم و آنرا در ضمیر ناخود آگاه خود جای میدهیم . آنچه که ما نیازمند درکش میباشیم اینست که باید بدانیم ترس بر دو گونه است : ترس میتواند واقعی و یا تخیلی باشد و متأسفانه تشخیص ایندو حالت از یکدیگر برای مغز ما " کاری دشوار است . حال با توجه به مثال زیر به تشریح ایندو حالت میپردازیم .

تصور کنید که یک گاو مسابقه که عصبانی نیز میباشد به سمت شما که در مسیر او قرار گرفته اید و از بد شانسیتان " یک تی شرت قرمز هم به تن دارید " حمله ور میشود . این حالت یک ترس واقعی است و شما بهر دلیلی " از ترس مواجه و برخورد با شاخ های ترسناک گاو " اقدام به فرار از جلوی او میکنید . حال تصور کنید که در خانه امن خود نشسته اید و بعد از دیدن یک فیلم ترسناک " که چراغها را نیز خاموش نموده اید " ممکن است تصویری را که در ذهن دارید " باعث وحشت و یا حتی ایجاد حالت تهوع در شما گردد . ولی این حالت یک ترس خیالی است . زیرا در واقع شما در خانه ایمن خود نشسته اید و فقط افکار شما در مورد صحنه های فیلم دیده شده " این حالت بد روانی را در شما ایجاد کرده است . در واقع یک ترس واقعی ( مثل حمله یک گاو وحشی ) بین شما و دیگران یا موارد دیگر ایجاد میگردد ولی یک ترس تخیلی را افکار شما " برایتان میسازد . بعنوان یک مثال دیگر " فرض کنید شخصی از آب " بهر دلیلی که فکر میکنید میترسد و این ترس دوران کودکی را با خود " تا به امروز که فردی بالغ و بزرگسال میباشد یاد میکند . حال اگر این فرد در یک دریاچه کوچک و کم عمق " بخواهد شنا کند

" ممکن است مثل بچه ها که در آب هستند بسیار محتاط و با ترس عمل کند . در حالیکه شخص دیگری که هیچ ترس و یا تجربه بدی از شنا کردن در آب ندارد " مثل یک غواص حرفه ای در دریاچه شنا کند . بعضی از ترسها " ناشی از تجربه بدی بوده که ما در گذشته داشته ایم .

در حالت عمومی معمولاً " ترسهای که باعث در جا زدن ما در زندگی میشوند از نوع تخیلی هستند . گرچه این جمله به این معنی نیست که ترسهای حقیقی وجود ندارد . ( یا تجربیات تلخ ناشی از آنها )

کشف دلایل ترس شما از کسی یا چیزی " باعث میشود که شما کلید موفقیت را یافته و بر آن ترس غلبه نمایید . و بعد از آن " بدون ترس زندگی کنید . وقتی شما تصمیم میگیری که بر ترسهایت غلبه کنی " باید از این موضوع آگاه باشی که گاهی اوقات نیاز خواهی داشت که با خود ترس " رودر رو شوی و این امر جهت تعدادی از افراد ممکن است باعث دلنگرانی و اضطراب گردد . شکیب بودن شما در این وضعیت " یکی از راه حل های مهم مسئله است . باید مراحل کوچکتر را یکی یکی پشت سر گذاشت " تا شما تبدیل به فردی شجاع و نترس شوید . مهربان بودن با خودتان در زمانیکه شما در حال آموختن راه حل های غلبه بر ترس میباشید " بسیار مهم است . اگر چه شما نیاز خواهید داشت که بین " اعتماد به نفس و موفقیت شخصی خود یک تعادل برقرار کنید . ایجاد تعادل بین این دو " در ذهن شما یک چالش ایجاد خواهد کرد . چالشی جهت تنظیم کردن اعتماد به نفس شما و یک رفتار مهربانانه تر " نسبت به خود و احساس درونیتان . متأسفانه بسیاری از ما " نسبت به یک احساس ترس غیر منطقی از چیزی ( حس درونی ) " به جای جنگیدن و غلبه بر ترس موجود " بلافاصله تسلیم آن میشویم و از میدان مبارزه بیرون میرویم . این حس شکست " باعث توقف ما و در جا زدنمان میشود .

پذیرش کامل ترسها " اولین گام حیاتی جهت داشتن یک استراتژی خاص در این مسیر است . راه انداختن یک جنگ روانی بین خود و ترسهایت " میتواند استراتژی پیش گرفته شده را بسیار مشکل نموده و باعث گردد که نتوانید از مزایای مثبت آن " جهت غلبه بر ترسهایتان کمک بگیرید . بهمین دلیل " یادگیری لازم در این زمینه میتواند یک کلید راهنما باشد . پذیرش و سپس آموزش جهت غلبه بر ترسها " میتواند یک آرامش خاص به شما دهد که در پی آن با مثبت اندیشی نتایجی را بدست میآورید که هیچگاه با ایجاد یک جنگ روانی " قادر به انجام این کار نمیشدید .

یک نفس عمیق بکشید و به خودتان بگوئید که تمام ترسهایتان را میپذیرید " حتی آنهایی را که به نظر احمقانه میرسند . این پروسه را همواره و در طول سفر " ترس زدائی " خود برای چندین بار تکرار کنید .

## فصل اول : یافتن منبع

تخمین زدن منبع ترس و نگرانی‌تان اولین مرحله از مواردی است که جهت کنترل و مدیریت این ترسها بدان نیازمندید . آگاهی در مورد آنچه که سرمنشا ترس و نگرانی شماست " یک مسئله حیاتی جهت یافتن راه حل مشکل میباشد . هم چنین جهت ارزیابی دقیق و شخصی " ضروریست که با خود کاملاً صادق باشیم . شما باید آگاه باشید که در این مسیر ممکن است نیاز به تجدید بعضی از خاطرات بد خود داشته باشید . پس سعی کنید جهت بررسی و شناسایی دلایل ترستان "زمانی را انتخاب کنید که در آرامش بسر میبرید و دارای انرژی کافی باشید. کشف نمودن دلایل ترستان از یک موضوع" میتواند منجر به بهبود اعتماد به نفس در شما گردد . بسیاری از مردم میدانند که چرا از چیزی میترسند ؟ و این ترس آنها منجر به افزایش ترس بیشتری از خودشان میگردد . بهمین دلیل بسیار مهم است که ما باید با صرف وقت کافی و مرور بعضی از خاطرات تلخ و هم چنین داشتن یک روح جستجوگر در این زمینه " به عوامل ایجاد ترس پی ببریم " حتی با مرور بدترین خاطراتمان .

### ارزیابی شخصی:

جهت کشف منابع ترس "باید خودمان را ارزیابی نمائیم . در این راستا باید یکسری سئوالات مختلف را از خود پرسیم ؟ ازجمله اینکه : بزرگترین ترس شما که همواره باعث ایجاد حس اضطراب و نگرانی میگردد چه میباشد ؟ این پروسه ممکن است هم دشوار بوده و هم وقت زیادی از شما را بگیرد . هم چنین ممکن است شما نخواهید بعضی از خاطرات بدتان را بیاد بیاورید . بنابر این بسیار مهم است که شما بخودتان وقت کافی بدهید و همواره نسبت به خویشتن مهربان بوده و عشق بورزید . شما ممکن است بخاطر عبور از پروسه

" ترس زدائی " حس کنید که نیاز به کمک یک دوست مطمئن " خانواده و یا حتی یک روانکاو حرفه ای دارید . یکی از راه های ساده برای تخمین منابع ترس شما " اینست که تمامی آنها را ( دلایل ترستان ) روی کاغذ بنویسید و اصلاً مهم نیست که آنها چقدر کوچک و ناچیز باشند . مهم اینست که حتی اگر یک ذره از این ترس باقی مانده باشد " همواره و در بدترین حالتش همراه شما خواهد بود . بعنوان مثال اگر شما از رانندگی هراس دارید و فقط این ترس شما بواسطه این باشد که نکند روزی تصادف کنم " در این



حالت شما کافی است که جمله " راندگی - تصادف " را روی کاغذ نوشته و مرتبا و با نگاه کردن به آن همواره این سؤال را از خود بپرسید " چرا برای موردی که اتفاق نیفتاده است " اینقدر باید ناراحت و نگران باشم ؟ شما باید فقط روی مواردی تمرکز کنید که در حال حاضر قسمتی از درگیریهای شما هستند نه هیچ مورد دیگری . و همواره با کمک راهکار بالا بدنبال منابع آن ترس باشید تا بتوانید در زمان مناسب بر ترسستان غلبه کنید .

### منابع احتمالی ترس :

زمانیکه بدنبال منابع ترسهایمان میباشیم ممکن است طیف وسیعی از دلایل مختلف به ذهنمان خطور کند . احساس ترس شما ممکن است به واسطه تجربه ای باشد که شما از موضوعی داشته اید و یا یک تجربه روانی (مثل دیدن یک فیلم ) که برای شما ایجاد گردیده است . اگر ترس شما ناشی از تکرار یک تجربه ترسناک باشد " بسیار محتمل است که این ترس در واقع یک پاسخ و عکس العمل طبیعی باشد که شما جهت دفاع و مراقبت از خود اعمال میکنید . برای خیلی از افراد هنوز تجربیات تلخی از دوران کودکی وجود دارد که آنها را از چیزی یا کسی ترسانده است . و این ترس تا سنین بزرگسالی نیز همراه آنان میباشد .

### ترسهای آموخته شده :

علاوه بر تجربیات خودتان " تجربه و خاطرات افراد دیگر و ترسهایشان میتواند به هیجان درونی شما کمک کرده و بر ترسستان بیفزاید . شما ممکن است از بعضی چیزها بترسید که قبلا تجربه ترسناکی از آن نداشته اید ( دلیل خاصی برای ترس شما وجود نداشته است ) . و فقط این ترس ناشی از تاثیر پذیری شما از بعضی افراد میباشد . مخصوصا افرادی که ممکن است شما با آنها ارتباط نزدیکی دارید .

بعنوان یک مثال دخترک کوچولویی را در نظر بگیرید که توسط یک سگ " گاز گرفته شده است . درست است که این دختر بچه در اثر گاز این سگ " صدمه جدی ندیده است ولی این خاطره دردناک و رنج آور " در طول زندگی دخترک با او باقی میماند و همواره ترس از سگ در وجودش پایدار است . حال زمانی را در نظر بگیرید که دخترک داستان ما بزرگ شده و خودش صاحب یک فرزند خرد سال میباشد . چون دخترک " هنوز خاطره ترسناک سگ را با خود یدک میکشد هیچگاه اجازه نخواهد داد که کودکش با سگها

همبازی شده و حتی از نزدیکی آنها عبور نماید . این ترس او از سگها بطور نا خود آگاه در ضمیر پنهان بچه او نیز جای میگیرد و آن بچه بطور ناخواسته می آموزد که باید از سگها ترسید و از آنها گریزان بود . و با همین آموزش ترس از سگها بزرگ میشود حتی اگر او هیچ تجربه بدی با سگها" در هیچ زمان و مکان خاصی نداشته باشد .

در مورد بعضی از ترسهایتان کمی فکر کنید . تصور نمیکنید که بعضی از آنها ترسی آموخته از جانب پدر و مادر شما باشد که به شما نیز انتقال یافته است . مثل ترس از پرواز با هواپیما " ترس از رفتن پیش دندانپزشک " ترس از تزریق یک آمپول آنتی بیوتیک و یا مثل نمونه گفته شده در بالا یعنی ترس از یک حیوان خاص . و این ترسها در واقع جزء ترسهای هستند که ما آنها را از پدر و مادر خود و یا دیگر افراد آموخته ایم و هیچ دلیل خاصی برای آنها وجود ندارد و اینجاست که با کمی تفکر منطقی و اراده خود " باید آنها را از وجود خود پاک کنید و از ادامه زندگیتان بدون داشتن اینگونه ترسها لذت ببرید .

## دوستان و خانواده :

بعضی از ترسها ممکن است توسط یکی از اعضاء خانواده و یا یک دوست نزدیک به ما منتقل گردد . بعنوان مثال فرض کنید که شما شاهد تصادف یکی از دوستان خود در یک حادثه رانندگی باشید " از طرفی بعد از وقوع حادثه " در جریان روند بهبودی طولانی مدت و دردناک وی نیز قرار گرفته باشید . آیا با توجه به اینکه خود شما در این اتفاق " صدمه ای ندیده اید و فقط شاهد صحنه تصادف و بعد از آن " روند بهبود دوستان قرار گرفته اید " باعث این امر نمیگردد که در شما یک ترس از رانندگی ایجاد گردد ؟

مهم اینست که بدانیم این نوع ترس یک ترس کاملا طبیعی میباشد و علی رغم اینکه به شما هیچ آسیبی وارد نشده است " همین حس نزدیکی که نسبت به دوست خود دارید باعث ایجاد ترس و نگرانی در شما شده است . هم چنین شما ممکن است که این حس اضطراب و ناراحتی را به دیگر نزدیکانتان انتقال دهید . و حتی ممکن است " اگر در آینده و در موقعیتی دیگر شاهد رانندگی همان دوست قبلیتان باشید این حس نگرانی و اضطراب به شما دست دهد " که کاملا طبیعی بوده و ناشی از روابط عاطفی خوبی است که بین شما و دوستان برقرار میباشد و فقط در جهت حفظ سلامت وی میباشد .

با این وجود اگر این ترس در وجود شما رشد و توسعه بیابد و شما نتوانید آنرا به شکل صحیح کنترل نمائید ممکن است باعث ایجاد مشکلاتی " جهت داشتن یک زندگی سالم و سرشار از موفقیت برای شما و دوستانتان گردد .

## مقابله با تمامی ترسها :

از آنجا که ترسهای گوناگون دارای دلایل متنوع میباشند " پس بجاست که شما ترسهای گوناگون و عوامل و منابع مختلف ایجاد آنها را روی کاغذ ثبت کنید و با بررسی دقیق آنها " درک بهتری از عامل ترس خود بیابید ( این کار بسیار ضروری میباشد ).

گاهی اوقات ممکن است که منبع ترس " چیزی نباشد که همیشه برای شما اتفاق افتاده است . بعنوان مثال شما ممکن است از مدرسه رفتن کودک خود هراس داشته باشید و این ترس ناشی از اخبار هولناکی در رابطه با کودک ربائی باشد" که شما اخیرا آنها را شنیده اید .

حتی اگر بعضی از ترسها " نقش مهمی در زندگی شما ندارند " بد نیست که آنها را لیست نموده و با بررسی و تصمیم گیری صحیح در ارتباط با آنها " به یک نقطه سلامت در زندگیتان برسید . من کاملا اطمینان دارم که ترسهای شما بی ارتباط با داشتن یک زندگی سالم و خوب در آینده نیست .

برای مقابله با ترسی که همواره باعث افزایش مسائل و مشکلات شما میگردد " باید پس از بررسی دقیق و یافتن منبع اصلی ایجاد آن " با عملی کردن یک استراتژی کاربردی و آگاهانه " بر آن ترس غلبه نمود و آنرا برای همیشه از ذهن و زندگی خود پاک کنید .

## فصل دوم : دریافت عقلانی

بنظر میرسد که برخی از ترسهای انسان " نسبت به بقیه آنها از منطق بیشتری جهت پذیرفتن برخوردار میباشد . در مورد ترسهای غیر واقعی نیز میتوان گفت که ما در موردشان " یک حس " شبیه به ترس داریم . یک ترس غیر واقعی میتواند یک حس بد را در ما ایجاد کند " هرچند که این حس غیر واقعی " از حس ما در مورد یک ترس واقعی بد تر نیست . اشتباهی که خیلی از افراد مرتکب آن میشوند اینست که فکر میکنند یک حس ترس غیر واقعی یک مورد احمقانه میباشد . در واقع زمانیکه شما در حال بررسی علل ترسهایتان میباشید " ذکر این نکته ضروریست که شما نباید از ترسهائی که بنظرتان غیر واقعی میرسند " چشم پوشی کنید . این حس بد ناشی از یک ترس غیر واقعی است که باعث میگردد که شما نسبت به خود مهربان نباشید . همواره اطمینان داشته باشید که

هر مشکلی که از ناحیه یک ترس برای شما ایجاد می‌گردد " دلیل خوبی خواهد بود برای اینکه شما پی ببرید که چه حسی نسبت به آن دارید .

## ترسهای منطقی کدامند ؟

در حالت کلی اگر برای عامل ایجاد ترس در شما " یک دلیل محکمه پسند وجود داشته باشد به آن " ترس منطقی گفته میشود . اگر چیزی باعث صدمه دیدن شما گردد و یا حتی منجر به مرگ شود " به حکم منطق باید از آن ترسید و حتی امکان دوری جست . بعنوان نمونه " مورد قتل را که در باره حمله یک گاو وحشی بود میتوان جزء ایندسته ترسها به حساب آورد . در واقع ترسهای واقعی ترسهای هستند که احتمال وقوع خطر و حادثه در آنها بالاست . بعنوان نمونه ای دیگر باید گفت " شخصی که ترس از ارتفاع در وجودش میباشد هرگز نباید خود را در معرض پرش از یک صخره " حتی اگر کوتاه هم باشد قرار دهد زیرا این پرش میتواند برای او خطر ساز شود . ( البته این گفته تا زمانی صدق میکند که ما هنوز به منبع ایجاد ترس از ارتفاع " پی نبرده ایم و بر این ترس در وجود خودمان غلبه نکرده ایم ) .

گاهی اوقات بین یک ترس واقعی و غیر واقعی " یک مرز ظریف وجود دارد . برای مثال " ترس شما از یک عنکبوت " هم میتواند واقعی باشد و هم غیر واقعی . زیرا یکی دو نمونه از عنکبوتها در طبیعت وجود دارد که بسیار سمی و خطرناک هستند ولی در عین حال " اکثریت عنکبوتهایی که ما در اطرافمان میبینیم از نمونه های خطرناک نبوده و بسیار بی آزار هستند . حال اگر بخواهیم همین بحث عنکبوت را جمع بندی کنیم " بنظر منطقیتر آنست که با دیدن یک عنکبوت جدید " مراعات احتیاط را بنمائیم .

هنگامیکه شما در حال بررسی دقیق منابع ترسهای واقعی و غیر واقعی هستید " بنظر میرسد که یک نکته بسیار مهم را باید مد نظرتان داشته باشید و آن اینست که " غلبه کردن بر ترسهای غیر واقعی را دست کم نگیرید " زیرا همانطور که قبلا نیز گفتیم " همین ترسهای غیر واقعی ( روانی ) ممکن است از نظر فیزیکی " ما را با مشکلاتی روبرو کنند از جمله " حالت تهوع " سرگیجه " تب و لرز و عرق ریختن شدید و یا حتی در برخی موارد شدیدتر " منجر به مرگ شود . که نمونه این نوع ترس " همانگونه که قبلا نیز اشاره شد " دیدن یک فیلم ترسناک " در خانه شخصی خودتان میباشد .

هنگامیکه شما در حال بررسی ترسهای واقعی و غیر واقعی ( غیر منطقی ) هستید " این نکته حائز اهمیت است که بدانید ترسهای غیر واقعی در مقام مقایسه از ترسهای واقعی کمتر نیستند . و هیچ اهمیتی هم ندارد که بدانیم منبع ترسهای غیر واقعی چیست ؟ مهم اینست که شما بدانید که یک ترس غیر واقعی این ظرفیت را دارد که شما را تحت تاثیر قرار داده و باعث اثراتی روی بدن مثل لرزیدن " حالت تهوع و عرق ریختن شدید گردد .

اشتباه بزرگی که خیلی از افراد مرتکب میشوند اینست که فکر میکنند ترسهای غیر واقعی ترسهای بدی هستند . ما معتقدیم که یکی از بزرگترین موانع بر سر راه غلبه یافتن بر ترسهای غیر واقعی " احساس شرمساری و ناراحتی ایجاد شده در شخص میباشد . زیرا در حالت واقعی " جهت غلبه بر این نوع ترس شما باید با آموختن چیزهایی در مورد آن " براحتی " این ترس را بپذیرید . احساس ناراحتی مداوم از این ترسها " نه تنها کاری برای شما انجام نمیدهد بلکه همواره باعث این میشود که شما " اعتماد به نفس خود را جهت غلبه بر این ترسها از دست بدهید .

جالب است که بدانید هیچ چیزی در مورد ترسهای غیر واقعی غلط نیست و اثرات آنها همواره در وجود ما هستند و اهمیتی هم ندارد که بدانیم این مورد احمقانه بنظر برسد یا نه ؟ در واقع هدف اصلی ما باید این باشد که بفهمیم منبع اصلی یک ترس غیر واقعی چیست ؟

برای مثال : اگر شخصی " یکبار توسط یک عنکبوت گزیده شود و در اثر آن گزیدگی بیمار گردد " در وجود این شخص همواره یک ترس از عنکبوت باقی میماند و حتی ممکن است این ترس زمانی برایش رخ دهد " که صحبتی در مورد عنکبوت شده و یا در مورد آن فکر کنند .

## خجالت کشیدن :

این حالت زمانی برای شخص رخ میدهد که یک تجربه واقعی ( ترس واقعی ) از انجام عملی ناموفق را در گذشته داشته باشد " وهم اکنون در معرض انجام همان عمل در زمان حال قرار میگیرد . و بدلیل داشتن همان ترس از گذشته " یک ترس غیر واقعی در زمان حال در وجودش شکل میگیرد ( تصور اینکه ممکن است دوباره در آن کار موفق نشود ) و از انجام آن عمل " سر باز میزند . به این حالت خجالت کشیدن میگویند .

بعنوان مثال : یک دانش آموز ممکن است که قبلا در کلاس درس و در حضور همکلاسیهایش " یک سخنرانی داشته " و متاسفانه و بدلایلی از آن سخنرانی " یک تجربه

تلخ دارد . اگر به این دانش آموز " امروز یک پیشنهاد سخنرانی در کلاس شود " این امکان وجود دارد که یک ترس غیر واقعی بر او حکمفرما گردد " که نکند که همان تجربه تلخ گذشته " امروز نیز تکرار گردد و لذا از قبول این پیشنهاد خوب امتناع میکند " این حالت در واقع همان خجالت کشیدن است .

خجالت کشیدن یا همان ترس غیر واقعی " در زمان حال " که باعث انجام ندادن کاری میگردد و ظاهراً برای خود شخص دارای یک دلیل منطقی نیز میباشد " در بعضی موارد دیگر بصورت غیر منطقی رخ میدهد . مثلاً در مثال سخنرانی دانش آموز برای همکلاسیانش " که بنظر میاید که خود دانش آموز یک دلیل منطقی دارد " ممکن است نهایتاً به جایی برسد که همین دانش آموز در میان خانواده اش و در کنار افرادی که به او محبت میکنند نیز دچار ترس از صحبت کردن شود . و متأسفانه باید گفت که این حالت یک ترس غیر منطقی بوده و ممکن تا بزرگسالی شخص نیز همراه او باشد .

پس خیلی از ترسهای غیرمنطقی " با یک مقدمه ظاهراً منطقی شروع شده و نهایتاً به موارد دیگری در زندگی شخص " بسط و توسعه داده میشود . و درک این مسئله " که هر ترس غیر منطقی ممکن است دارای یک منبع ترس منطقی در گذشته باشد " میتواند جهت غلبه یافتن بر این نوع ترس بسیار مهم باشد .

## سخنرانی عمومی :

این واقعیت که برای بسیاری از مردم سخنرانی کردن در جمع " ممکن است ترسش بیش از مرگ باشد " یکی از بارزترین نمونه های ترس غیر منطقی است . تجربیات فیزیکی در این زمینه " مثل لرزیدن دستها یا پاها " قبل از ایراد سخنرانی عمومی " نوعی از عکس العمل بدن است که میتوان انتظار آنرا برای وضعیت وحشتناکی شبیه این داشت .

برای بسیاری از افراد که فاکتور ترس از سخنرانی در انظار عموم " در وجودشان میباشد " یافتن یک راه حل مناسب جهت غلبه بر این ترس مشکل است . و حتی در بسیاری از افراد " این ترس ناشی از ایراد سخنرانی " ایجاد درد سر مینماید . این ایده که سخنرانی برای یک فرد یا گروه " پتانسیل این را دارد که بطور جدی شما را تحت تاثیر خود قرار دهد و روی موفقیت و شغل شما تاثیر گذار باشد درست است . اگر افرادی که شما برایشان ایراد سخن میکنند " بنوعی یک اثر منفی روی شما داشته باشند ( و یا یک تجربه بد از آن سخنرانی داشته باشید ) همواره این ترس بصورت یک ترس منطقی در وجود شما خواهد ماند و نوعی دل نگرانی برایتان ایجاد خواهد کرد . و همین نگرانی باعث نوعی خجالت کشیدن شما " جهت ایراد سخنرانی در یک جمع ( حتی خانوادگی ) خواهد شد .

## مقابله با ترسهای غیر منطقی :

وقتی شما میخواهید با این نوع ترس مقابله کنید " ضروریست که مرحله به مرحله اعتماد به نفس خود را تقویت کنید . بعنوان نمونه " در همان مورد سخنرانی " اگر شما دارای یک ذهنیت بد از آخرین سخنرانیتان باشید " هرگز تمایل ندارید که آن موقعیت برایتان تکرار شود . ولی در واقع شما باید جوری بر خودتان مسلط گردید که پراحتی بتوانید دوباره برای صدها نفر صحبت کنید . شما میتوانید جهت بالا بردن روحیه و اعتماد به نفس خود " شروع به سخنرانی در محیط های امنتر " که هیچ عواقبی نیز برایتان ندارد کنید . این امر باعث تقویت اعتماد به نفس و ریشه کن نمودن ترس شما میگردد . بعنوان مثال " ایراد سخن در جلوی تعدادی از افراد خانواده و دیگر حامیان شما " باعث افزایش اعتماد به نفستان جهت ایراد سخنرانی در انظار عموم خواهد شد .

اعتماد به نفس بالا " کلید غلبه بر اینوع ترسها میباشد . بهمین جهت شما باید برای استیلا بر آنها " روی اعتماد به نفس خودت کار کنی و اگر نواقصی در اینرابطه در خودت میبینی آنرا ریشه یابی نموده و رفع کنی .

## فصل سوم : مثبت اندیشی

ترسها یکی از بزرگترین عوامل ایجاد افکار منفی در زندگی ما میباشد . ترس باعث میشود که ما همواره نسبت به اموری که اتفاق می افتد " بد بین بوده و بدترین حالتها را در نظر بگیریم . در نتیجه ما در زندگی شخصی خودمان هم " با توجه به اینکه همواره کمترین و بدترین چیزها را در نظر میگیریم " طبق قانون جذب که بر کل کائنات حکمفرما میباشد " همواره کمترین و بدترین حالات را نصیب خود مینمائیم . مثلا اگر ما طبق یک عادت بد همیشه به دیگران بگوئیم که " حالم بد است ویا مریض هستم " مطمئنا در زندگی واقعیمان همواره با مریضی دست به گریبان خواهیم بود . ( بحث قانون جذب و مثال آورده شده از مترجم میباشد ) .

هم چنین این ترسها ما را از رسیدن به آرزوهای مثبت و قشنگ خودمان باز میدارد و انرژی محرکمان را کاهش میدهد . ترس مانعی میشود جهت ممانعت از انجام کاری که ما عاشق آن هستیم . بعنوان مثال " شما ممکن است که بسیار علاقمندید که به یک تور اروپا رفته و از تعدادی از این کشورها بازدید نموده و لذت ببرید ولی ترس از پرواز با

هواپیما وسقوط احتمالی آن " باعث می‌گردد که شما را از انجام این رویای دوست داشتنی باز دارد .

تغییر افکار منفی به مثبت و تبدیل شدن به یک فرد مثبت اندیش ممکن است زمان زیادی را از شما بگیرد . افرادی هستند که در زندگیشان " بطور طبیعی از دیگران خوشبین تر هستند اما حتی این افراد خوشبین نیز ممکن است در زمان ایجاد ترس و اضطراب " دارای افکار منفی و آزار دهنده ای شوند .

غلبه یافتن بر افکار منفی خودمان " گامی بسیار مهم جهت غلبه بر ترسهایمان میباشد . یادگیری راهکارهای تبدیل فکر منفی به مثبت به شما کمک بزرگی خواهد کرد که بتوانید بر ترسها و نگرانی هایتان غلبه و آنها را کنترل نمایید .

## تمرین شکر گزاری

گفتن یک کلمه " متشکرم " میتواند ساده ترین و راحتترین کاری باشد که میتوانیم انجام دهیم . اغلب مردم میتوانند روز خود را با صرف حداقل 1 دقیقه و گفتن چند جمله شکرگزاری از خدای بزرگ " جهت موهبت‌هایی که به همه ما داشته - دارد و خواهد داشت " شروع کنیم . تکرار مداوم این شکر گزاری روزانه میتواند برای ما یک ذهنیت مثبت ایجاد کند و نگرش کلیمان را به زندگی تغییر دهد .

تمرین و تکرار شکر گزاری روزانه ما از مواهب الهی " نمیتواند یک شبه ما را نترس کند ولی یک تاثیر غیر مستقیم و بسیار عالی روی ریشه کنی ترسهای وجود ما خواهد داشت .

وقتی شما تمرین سپاس گزاری روزانه را به جا می آورید " تبدیل به شخصی بسیار شاداب و با ذهنی مثبت اندیش خواهید شد . و به وضعیتهای مختلف موجود و پیش آمده در زندگیتان " با روی خوش برخورد میکنید و همین خوش بینی ها " باعث همدلی بیشتری با اطرافیان خودمان گشته و در نتیجه " ترس و اضطراب ما را کاهش میدهد . هم چنین " شکرگزاری ما از خداوند بزرگ " باعث کاهش احساسات منفی " مثل حسرت خوردن و حسادت ورزیدن در زندگیمان میشود .

## چگونگی تمرین شکر گزاری:



زمانیکه شروع به تمرین شکرگزاری میکنید " نکته مهم اینست که شما با یکسری دلایل درست و منطقی اینکار را انجام میدهید . و داشتن و اجبار خودتان برای اینکه " نسبت به چیزی حس سپاس گزاری داشته باشید " فقط به این دلیل که بخواهید ترسهای غیر واقعی شما کاهش یابد " نه تنها اثر خوبی ندارد بلکه قسمت اعظم زمان و وقت شما را هدر میدهد

اما با یادگیری تمرینهای درست شکرگزاری " شما به یک فرد شکرگزار واقعی تبدیل میشوید . و چون به تدریج "تبدیل به فردی مثبت اندیش و خوش بین میشوید " خواهید توانست که بر ترسهای خود " یکی پس از دیگری غلبه نمائید .

در ابتدای تمرینات شکرگزاری " بعضی از افراد فکر میکنند که تغییرات مثبت در آنها بسرعت رخ داده و ذهنیت جدید آنها در حال شکل گیری است . ولی در این رابطه این نکته را باید یاد آور شد " که اگر شما مدت زمان زیادی دارای افکار و الگوهای منفی ذهنی بوده اید و همواره این افکار باعث ایجاد حس بدبینی نسبت به اطراف خود " در شما ایجاد کرده است "تغییر این عادات بد و تبدیل آنها به افکاری مثبت " کاری نه چندان ساده است و در این مسیر باید کمر همت را ببندید . ضمناً همواره نسبت به آینده ای که در پیش رو دارید خوش بین و امید وار باشید .

باید با یکسری تمرینات کوچک کار را شروع نمائیم . مثلاً هر روز 5 دقیقه از وقت خود را صرف شکرگزاری کنید " حتی اگر به نظرتان روز خوبی را شروع نکرده و همه چیز آنطور که باید باشد نیست . ما باید همواره شکر گزار " آنچه که هم اکنون داریم و در اختیارمان است باشیم . مثل اینکه " من در حال حاضر دارای سلامتی هستم و یا اینکه یک سقف بالای سر خود و خانواده ام دارم " و همین چیزهای " ظاهراً پیش پا افتاده را خیلی از افراد ندارند . تمرین شکرگزاری به شما یاد میدهد که قدر دان هر آنچه که دارید باشید " و همه چیز را با دیده مثبت ببینیم " حتی ترسهای خودمان را .

## تغییر فضای افکار شما

شما جهت غلبه بر ترسهایتان " باید ذهنیت خود را بمرور زمان " به یک ذهنیت مثبت و پویا تبدیل کنید . اگر اکثر اوقات نگرش شما منفی باشد و با یک دید منفی با مسائل موجود بر خورد کنید " همواره یکسری ترسها را با خود بهمراه خواهید داشت . از جمله : من نمیتوانم این کار را انجام دهم ( ترس از شروع کردن کار ) و یا اینکه " من اگر این کار را شروع کنم یک جای آنرا خراب خواهم کرد . ( ترس از چگونگی انجام کار )

یادگیری اینکه چگونه فضای ذهن خود را تغییر دهید - افکار منفی را حذف و به جای آنها " افکار مثبت را جایگزین کنید " نیاز به تلاشی هوشیارانه " مثل انجام شکر گزاریهای روزانه دارد . برای مثال شما میتوانید لیستی شبیه لیست زیر تهیه و در آن " جملات منفی را با جملات مثبت جایگزین کنید .

جمله : " من نمیتوانم این کار را انجام دهم " حذف و به جای آن بگوئیم : من نهایت تلاش خود را برای انجام اینکار میکنم .

جمله : " چرا این اتفاق برای من افتاد ؟ " حذف و به جای آن بگوئیم : حتما دلیل خاصی وجود داشته است که این اتفاق برای من افتاده است .

جمله : " من شکست میخورم " حذف و به جای آن بگوئیم : من برای این کار هنوز آمادگی لازم را کسب نکرده ام .

جمله : " من برای انجام اینکار زمان سخت و رنج آوری را پشت سر گذاشتم " حذف و به جای آن بگوئیم : من آماده رویارویی با هر گونه مشکل و چالشی هستم .

جمله : " من از این موضوع سر در نمیآورم " حذف و به جای آن بگوئیم : اطلاعات من در این زمینه به اندازه کافی نیست .

در لیست بالا " اگر تمام جملاتی که میخواهند در ذهن ما بصورت یک سیگنال منفی باشند بتدریج به یک جمله مثبت تبدیل شوند " ذهنیت ما نیز بسمت مثبت بودن پیش میرود . و تکرار این موضوع برای ما بصورت یک عادت خوب در میآید " یعنی ذهنیت ما بتدریج به نقطه ای میرسد که بصورت اتومات " جملات منفی را با جملات انگیزشی و مثبت تغییر میدهد " هر چند که ممکن است این پروسه زمان بر باشد ولی ارزش این صرف زمان را دارد .

## فصل چهارم : درمانهای مختلف

زمانیکه شما سعی میکنید بر ترستان غلبه کنید باید سعیتان بر این باشد که در این مسیر تنها نباشید . ترسهای شما " راه را برای اینکه به اهدافتان برسید دشوار میکند و این شهامت و شجاعت شماست که در اینراه یاریتان میدهد که بر آنها غلبه کنید . در این مسیر هرگز نباید دست رد بر سینه کمکهای دلسوزانه بزنید و حتما نیاز نیست که این کمک از نوع مشاوره " یک روانشناس و یا دکتر باشد . بلکه گاهی اوقات کمک یک دوست و یا یکی از اعضای خانواده اتان " که واقعا خواهان پیروزی و موفقیت شما

هستند باشد. کمک این عزیزان در غلبه یافتن شما بر ترسهایتان میتواند بسیار موثر واقع شود.

## گفتار درمانی :

گفتار درمانی یکی از موثرترین راه های غلبه بر ترسهای میباشد که در این نوع " فرد مبتلا به مشکلات عاطفی و ذهنی است . بسیاری از مردم بابت چیزهایی در ذهن خود احساس نگرانی میکنند و دا حس میکنند که بار سنگینی روی دل آنهاست . این نوع درمان در این زمینه باعث کاهش اضطراب و رهایی آنها از زیر این بار سنگین و طاقت فرسا میشود .

صحبت کردن با یک متخصص و یا آموزشهای مناسب و حرفه ای در مورد ترسهای شما "

میتواند برایتان یک محیط امن از نظر روانی ایجاد کند " که در آن محیط شما میتوانید براحتی حرف دلتان را بزنید و علتهای ایجاد اضطراب و نگرانی خود را بیان کنید .

در این روش " شما ممکن است ضمن صحبت کردن " به روشها و آموزشهایی دست یابید که بصورت انفرادی " در راستای حل مشکلاتان به شما کمک کند . صحبت با دوستان و اعضا خانواده اتان نیز میتواند راه حل فوق العاده ای جهت کمک به شما باشد . فقط نکته ای که در این روش وجود دارد آنست که شما باید نهایت دقتتان را در انتخاب دوستان و یا اعضا خانواده خود بکار ببرید تا بهترین افرادی را گزینش کنید که از هر نظر " جهت هم صحبتی با شما " اعتماد کامل به آنها داشته باشید .

کاملا واضح است که شما به فردی نیاز دارید که دارای یک درک بالا از مسئله و یک ذهن باز باشد . کسی که شما بتوانید به او اعتماد کرده و در مواقع لزوم از حمایت کاملش برخوردار شوید .

صحبت کردن با دوستان و اعضا خانواده خود " در مورد ترسها و نگرانیهایتان " به شما کمک میکند که بتوانید موضوع را دقیقتر بررسی کرده و حتی این شانس را به شما بدهد که پی ببرید که خیلی از افراد دیگر نیز " که شما روزانه با آنها صحبت میکنید " دارای چنین ترسها و نگرانی هائی هستند و همه آنها سعی بر این دارند که راه غلبه بر آن را بیابند . این موضوع میتواند به شما کمک کند که دوستانی را بیابید که آنها نیز مشکلات و ترسهای مشابه شما دارند . که در اینصورت صحبت با این افراد بسیار مفید بوده و میتوانید یک سیستم حمایتی از یکدیگر را ایجاد کنید . هم چنین میتوانید چالشهای مختلف

زندگی خود را " با هم در میان گذاشته " و در نتیجه با آنها راحتتر برخورد کرده و راه حل‌های مناسبتری جهت غلبه بر آنها بیا بید .

## کاربرد تصویر سازی

نوع دیگر از " درمانهایی که میتواند به شما در راه غلبه بر ترسهایتان کمک کند روش " تصویر درمانی " میباشد. تصویر درمانی کاربرد های مختلفی دارد و استفاده از این روش " کلیدی است که به شما در راه غلبه بر ترس کمک میکند .

شما میتوانید با ایجاد تصاویر خوب و مثبت در ذهنتان " از مواردی که از آن میترسید به راحتی عبور کنید . مثلا اگر شما به شدت از سگها میترسید میتوانید در ذهنتان تصور کنید که در حال نوازش یک توله سگ خیلی تمیز و ملوس هستید . هر چه بیشتر تصاویری اینگونه مثبت را در ذهن خود ساخته و آنها را تکرار کنید " بهتر میتوانید بر ترس خود از سگها غلبه کنید . هر چند باید گفت تصاویر ذهنی واقعی نیستند ولی با تولید تعداد زیادی از این تصاویر مثبت در ذهن خود " و تکرار آنها " شما شانس این را دارید که بهتر و بیشتر بر نگرانی و ترس خود غالب شوید .

## تصاویری جهت انگیزش شما

شما به کمک تصاویر میتوانید انگیزه لازم جهت ترس زدائی خودتان را بیابید . برای مثال فرض کنید که شما از پرواز کردن با هواپیما وحشت دارید و این ترس شما ممکن است به دلایلی باشد از جمله : شما در گذشته " تجربه پرواز با یک هواپیما را داشته اید که در آن پرواز هواپیما دچار جریانهای آشفته هوایی و در نتیجه تکان خوردنهای شدید شده است و یا اینکه شما بشدت از بلندی و ارتفاع میترسید . اما با همه این موانع " هم اکنون شما دوست دارید که چند روز تعطیلات خود را در کشور استرالیا بسر ببرید. در اینحالت باید چه بکنید ؟

اولین قدم اینست که شروع به تفکر مثبت در مورد پرواز نمائید " که در بخش قبلی در مورد این نوع تفکر بحث نمودیم . سپس شما باید شروع به تصویر درمانی خود نمائید " یعنی اینکه با ایجاد تصاویر متعددی در ذهن خود از لحظاتی که در آن کشور در حال لذت بردن هستید " به مرحله ای برسید که یقین پیدا کنید برای انجام این تعطیلات " هیچ ترسی از پرواز با هواپیما ندارید و با کمک از این تصاویر مثبت ذهنی " خود را در استرالیا و در اوج لذت و خوشی ببینید . در گام بعدی شما باید " تصاویر رنگی و زیبایی از جا های

دیدنی استرالیا تهیه و آنها را به درب یخچال منزل و یا دیوار اتاق خوابتان بچسبانید و روزی چندین مرتبه با این تصاویر روبرو شوید و آنقدر این تصاویر در ذهن شما تکرار شود که دستیابی به آن رویای دوست داشتنی برای شما بمراتب از ترستان " در رابطه با پرواز بزرگتر گردد و بتوانید آن ترس را در وجود خود مغلوب نمایید .

مورد ذکر شده در بقیه حالات و مشکلات پیش آمده نیز جوابگو میباشد . بعنوان مثال " اگر شما از ارتفاع میترسید باید یکسری تصاویر رنگی از افرادی تهیه کنید که بر بلندای صخره ها و یا ساختمان بلندی ایستاده اند و بدون هیچگونه رخداد بدی در حال خوشگذرانی و لذت بردن هستند . مسئله مهم دیگر در اینرابطه اینست که تصاویر ذهنی بسیار مثبتی در رابطه با ارتفاع " برای خودتان بسازید که با تکرار آنها بتوانید به هدف اصلی خود که نترسیدن از ارتفاع و بلندی است برسید .

اگر در حین اجرای تکنیک تصویر سازی ذهنی " شما دچار تصاویر منفی ذهنی شدید " حتما باید به کمک روشهای ذکر شده قبلی " شروع به پاک کردن این تصاویر از ذهن خود نمایید . و حتی در صورت لزوم " مقداری به خود استراحت دهید تا زمانی که ذهن شما آرام و بدون داشتن هیچگونه تصویر منفی به کار خود ادامه دهد .

## فصل پنجم : مبارزه با خودتان

زمانیکه شما ترسهای خود را میپذیرید و منابع ایجاد این ترسها را نیز میابید " شروع به خلق کردن یکسری ترفند و راهکار برای کمک به خودتان در جهت ایجاد غلبه بر ترسهایتان میکنید .

### مبارزه از طریق مدیتیشن (تمرکز و تفکر) و مراقبه

قبل از هرچیز شما باید بدانید که جهت دستیابی به یک رفاه کامل و بهبود زندگی شخصیتان " باید ابتدا خود را به چالش و مبارزه دعوت کنید . از اینرو در فعالیتهای اجتماعی که باعث کاهش اضطراب و تنشایتان میگردد شرکت کنید . این یک شروع عالی برای شما است . اولین چالشی که شما باید جهت کمک به خودتان از آن استفاده کنید روش مدیتیشن است . مدیتیشن روزانه "یک فاکتور بسیار مثبت جهت کمک به شما در موارد زیر میباشد . کاهش استرس روزانه – کاهش ترس و اضطراب – احساس شادی و سرزندگی و در مجموع " ایجاد یک روحیه سالم و با نشاط در شما . زمانیکه شما

مدیتیشن را انجام می‌دهید می‌آموزید که باید با اطرافیان خود و دیگر چیزهای اطرافتان رابطه بهتری برقرار کنید و کمتر از چیزهایی که در زندگی روزمره با آنها برخورد دارید بترسید و اضطراب به خود راه دهید. در واقع این چالش یکی از بهترین راه‌ها برای شروع میباشد. زیرا که شما به خودتان ثابت میکنید که میتوانید توسط قوای ذهنیتان به هر مهمی دست یابید. این تمرین روزانه باعث خواهد شد که شما با کسب تجربیات مثبت و ارزنده " جهت حل هر مشکل دیگری به کمک شما بیایند.

## چگونگی انجام مدیتیشن

ترس و اضطراب میتواند شما را از انجام وظایفتان باز دارد. خوشبختانه در این ارتباط یک راه حل قدیمی و مطمئن وجود دارد و آن " مدیتیشن یا همان تمرکز و تفکر روزانه است. هر شخصی میتواند از طریق تمرینهای منظم و در زمانهای مشخص به اهداف خود دسترسی داشته باشد. من در زیر به شما توضیح میدهم که چگونه تمرکز و تفکر میتواند به شما در راه غلبه بر ترسهایتان کمک کند.

از نظر علمی ثابت شده است که ترس " همراه خود 2 فاکتور اضطراب و تنش را نیز به ارمغان می‌آورد. با یادگیری هنر " تمرکز و تفکر " شما قادر خواهید بود وضعیت روانی خود را کنترل نموده و به آرامش نسبی دست یابید. با کمک این هنر " ذهن شما در مقابل افکار منفی عکس العمل نشان داده و نمیگذارد که شما در گیر افکاری شوید که انتهای آن به ترس می‌انجامد.

این تمرین قدیمی باعث میشود که افکار شما شفاف و روشن شود " هر چند که ممکن است زمان زیادی را از شما بگیرد. با این حال " انجام این تمرینات در زمانهای کوتاه روزانه به شما کمک میکند تا عمل مراقبه را بصورت منظم داشته باشید. مهم اینست که شما روی یک چیز خاص تمرکز نمائید و این تمرکز معمولاً در مکانی آرام " همراه با آرامش ذهن و نفس کشیدنهای عمیق صورت میپذیرد.

برای شروع " یک فضای آرام را یافته و در حالت نشسته یا دراز کش قرار بگیرید " چشم های خود را ببندید و سعی کنید تمامی افکار منفی راجع به موضوعی خاص را از ذهن خود دور کنید. حس قوی داشته باشید " نفس عمیق بکشید و به آهستگی نفستان را بیرون دهید. روی نفسهایتان تمرکز کنید " بطوریکه بتوانید عمل دم و بازدم را به آهستگی هرچه تمامتر به انجام رسانید. در هر مرحله بازدم " همانطور که نفس را بیرون میدهید " سعی کنید " تمام انرژی منفی موجود در خودتان را تخلیه نمائید. این عمل را

در نفس بعدی آهسته تر وبا تمرکز بیشتر انجام دهید تا انرژی منفی کاملاً تخلیه گشته و به آرامش برسید .

همانطوریکه شما در حالت آرامش هستید و روی نفس های خود تمرکز نموده اید " در واقع شما کنترل ذهن خود را در دست دارید . گاهی اوقات در این مرحله ممکن است یک فکر انحرافی بسراغ شما آمده و بخواهد تمرکزتان را برهم زند " در اینحالت شما باید با تمرکز بیشتر روی هدف خود و ادامه کار " آن فکر انحرافی را از ذهن خود دور نمائید .

یادگیری و تسلط بر این تمرینات روزانه " به شما کمک خواهد کرد که برترسهای خود چیره گشته و شما را از تمامی محرکهای داخلی و خارجی که باعث ایجاد ترس و نگرانی در شما میشود " رها کند . با تمرین مداوم " قادر خواهید بود که کنترل ذهنی خود را در دست بگیرید و اجازه ندهید که افکار منفی در آن نفوذ کند .

## غلبه بر چالشهای بزرگتر

زمانیکه شما از طریق تمارین روزانه مدیتیشن و تکرار آنها خود را به یک چالش دعوت میکنید و مزایای آنرا با چشمان خود مشاهده میکنید " در واقع به این موضوع پی برده اید که هیچکس بهتر از خود شما نمیتواند باعث بهبود روند زندگی شخصیتان گردد . ( نوعی خودسازی ) . چالشهای جدید باید همواره در کنار شما باشند و این را همیشه به خاطر داشته باش " که برای غلبه بر آن چیزهایی که از آنها هراسان هستید و از انجام دادنشان وحشت دارید باید همواره " آماده مبارزه رو در رو با آنها باشید .

چالش با خودتان " باید از مبارزه با ترسهای کوچکتر آغاز گردد و یا ترسهای بزرگتر را به چندین مورد کوچکتر تقسیم و بر تک تک آنها غلبه کنید . بعنوان مثال اگر شما در نظر دارید که یک مربی حرفه ای ژیمناستیک شوید ولی همواره از گرفتن یک تصمیم قاطع در این زمینه احساس ترس و نگرانی میکنید " باید در این راه یک چالش بزرگ را برای خود در نظر گرفته و با خرد کردن هدف نهائی تان به بازه های کوچکتر و غلبه بر تک تک آنها " در نهایت به رویای اصلی خود برسید . در اینرابطه ابتدا باید با شرکت در دوره های مخصوص و گذراندن واحد های درسی تئوری و عملی " شروع و در مراحل بعدی " کار آموزی کردن در کنار یک مربی حرفه ای و کسب تجربیات مفید و اعتماد به نفس قوی تر در طول زمان میتواند از مراحل کوچکتر آن چالش بزرگ به حساب آید . این مثال میتواند در مورد هر نگرانی و ترس بزرگ در زندگی شما راهکار خوبی به حساب آید . روبرو شدن با نگرانیها و اضطرابهای کوچک " شما را قادر میسازد که بنیان یک اعتماد

به نفس قوی را در خود بوجود آورید و با کمک آن بتوانید بر ترسهای بمراتب بزرگ " که ترس از انجام آنها باعث عقب ماندگی شما در زندگی شده است پیروز گردید .

## ریسک پذیری

تو باید به تنهایی برای تمام چالشهای بزرگ که در وضعیتهای مختلف ایجاد و باعث ترس و وحشت شما میگردد آماده باشی و با آمادگی کامل به نبرد آنها بروی و گر نه ممکن است که این وضعیت " درجا زدن و عقب ماندن در زندگی " یک عمر گریبانگیر شما باشد . قبل از فکر کردن در مورد چالشهای بزرگتر " شما باید کاملا به خود اطمینان داشته باشی که همه گامهای لازم " جهت آمادگی کامل خود را طی کرده اید .

حالا شما باید منبع و دلیل ترس خود را یافته و سپس افکار منفی را جع به آن موضوع را از ذهن خود خارج و آنها را با افکار مثبت جایگزین نمائید . شما همچنین در رابطه با غلبه بر ترس مزبور باید از درمانهای مختلف مانند : صحبت درمانی - تصویر در مانی و انجام مدیتیشن روزانه " کمک گرفته تا بتوانید انگیزه لازم جهت انجام کار و همچنین آرامش ممکنه را در خود ایجاد نمائید .

اگر شما مطمئن هستید که آماده رویارویی و ریسک چالشهای بزرگ میباشید " سعی کنید از کوچکترین نگرانیهایتان شروع کنید . یادتان باشد هر زمانیکه در فرایند ترس زدائی خود تان " احساس شکست یا ترس میکنید بهترین کاری که میتوانید انجام دهید " کشیدن یک نفس عمیق است . انجام این عمل به معنی شکست خوردن شما نیست . در واقع بر عکس است و انجام آن " شما را بازیابی کرده و با کسب یک آرامش نسبی " مجددا آماده از سر گیری کار خواهید شد . و یکی از نشانه های آماده شدن مجدد شما اینست که دیگر آثار فیزیکی ناشی از ترس " مشاهده نمیگردد . آثاری مثل عرق ریختن - حالت تهوع - لرزیدن شدید دست یا پا و ...

## نمونه ها :

هر شخصی ممکن است دارای ترسهای خاص خود باشد و این ترسها برای افراد مختلف " دارای اندازه ها و نمونه های گوناگون هستند . چطور خود را برای مقابله با ترسهایتان به چالش میکشید ؟ اجازه دهید به چند نمونه نگاهی بیندازیم " که در افرادی مشترک بوده و ممکن است شما نیز آنها را تجربه کرده باشید .



نمونه اول : اگر شما از آب و شنا هراس دارید " مطمئنا هیچگاه در ابتدای کار خود را به چالش " شیرجه زدن در قسمت عمیق استخر دعوت نمیکنید . چرا که اگر اینگونه عمل کنید و با خطری روبرو گردید " ممکن دیگر هیچگاه به سمت استخر باز نگردید و این ترس از آب " همواره با شما باقی بماند و موجب عقب ماندگی شما در این مورد گردد.

ولی شما میتوانید همانند بچه ها که تحت نظر مربی شنا و در قسمت کم عمق استخر شنا میکنند " شروع به تمرین و شنا کردن نمائید و در هر بار شنا " مقداری خود را به چالش کشیده و مدت زمان بیشتری را شنا کنید و یا کمی به سمت قسمت عمیقتر " پیشروی کنید ( البته تحت نظر مربی ) . در این حالت میتوانید از ابزار و آلات کمکی شنا " که در استخر موجود هستند نیز کمک بگیرید مثل جلیقه و یا بالشتک های مختلف . با این روش " شما بتدریج میتوانید بر ترس خود از شنا و شیرجه زدن در آب " غلبه نمائید .

نمونه دوم : اگر شما از سگها میترسید " بطوریکه حتی حاضر نیستید که از کنار آنها عبور کنید و یا به آنها از نزدیک نگاه کنید " باید سعی کنید با تصویر سازی مثبت و تکرار آن در ذهن خود بر این مشکل چیره شوید . تصور کنید که در حال نوازش یک توله سگ پشمالو و تمیز هستید . باید این تصویر و تصاویر مشابه را آنقدر در ذهن خود تکرار کنید تا به مرحله ای برسید که براحتی بتوانید از سگهای بزرگتر نیزهراسی نداشته و حتی آنها را نوازش کنید .

به خاطر داشته باشید که با آغوش باز هر چالشی را که باعث میشود شما بر ترستان از چیزی غلبه کنید " بپذیرید . و بتدریج ذهن خود را جهت پذیرش چیزهای بهتر و در جهت نترسیدن از آن مورد آماده کنید . بهترین راه برای مبارزه با ترس و غلبه بر آن " دعوت خود به اعمال چالش بر انگیز و قبول ریسک برای انجام کارهایی است که انجام آنها غیر ممکن مینماید .

## نتیجه گیری و طرح عملی :

هم اکنون شما تمامی اطلاعاتی را که در راستای غلبه کردن بر ترسها و اضطرابهایتان و تبدیل شدن به فردی بیباک و غیر قابل توقف " جهت دستیابی به اهدافتان " نیاز دارید در اختیارتان میباشد . اولین چیزی که باید با خواندن این کتاب در شما ایجاد گردد " استفاده عملی از آموخته های آن و هم چنین کمک گرفتن از موارد جدیدی که به ذهن خودتان میرسد میباشد . که با کمک این روشهای عملی بتوانید بزودی زود " بر ترسهایتان چیره

گشته و گامی مثبت در جهت رسیدن به اهداف خود و کسب شهامت و خود باوری بیشتر بردارید .

اقدامات عملی شما باید بصورت یک راهنمای روزانه و یا حتی بصورت یک جدول زمانی در جهت انجام هر کاری که شما نیاز به انجام آن دارید کمکتان کند . بعنوان یک نمونه عملی میتوانید جدولی بصورت زیر تهیه نمائید .

صبحها و بمدت 15 دقیقه : عبادت کنید - فهرستی از چیزها و امکاناتی که برای شروع یک روز خوب در اختیار دارید " تهیه و با بت آنها از خدا سپاسگذاری نمائید - نگاهی به تصاویر هدف و رویا های خود که قبلا تدارک دیده اید بیندازید .

بعدازظهرها و به مدت حداقل 45 دقیقه : با یک دوست مطمئن و نزدیک خود " در مورد طرح هایتان و پیشرفتی که در کار داشته اید مشورت کنید - یک لیست دیگر از موهبتهایی که امروز و تا آن لحظه در اختیارتان بوده است " تهیه و بابت آنها از خداوند سپاسگذاری کنید .

غروب : سعی کنید یک کار را که قبلا هرگز انجام نداده اید " عملی کنید حتی اگر آن کار خیلی کوچک باشد و در واقع با این کار خودتان را به یک چالش دعوت میکنید - یک تحقیق و سرچ در سایتهایی که داستانهایی در ارتباط با زندگی افرادی که با برنامه و سخت کوشی توانستند " بر ترسهای خود غالب" و به اهدافشان برسند داشته باشید .

قبل از خواب : لیستی از تمامی نعمات و تسهیلاتی که در رابطه با زندگی شخصیت در آن روز شامل حالت شده است " تهیه و بابت آنها از خداوند سپاس گذاری کن.

این دقیقا یک مثال از اعمال روزانه جهت اقدام بود . ولی این امکان نیز هست که شما روشی کاملا متفاوت جهت اعمال روزانه اتان در نظر داشته باشید . هیچ ایرادی ندارد . مهم اینست که شما هر جدول زمانی روزانه که برای خود طراحی نموده اید را عملی کنید و این برنامه روزانه اتان شامل مواردی باشد که بتدریج به شما یک تفکر مثبت و اعتماد به نفس بیشتری دهد .

واقعیت این است که ترسها " مسائلی کاملا شخصی بوده و راه و روش غلبه بر آن ترس نیزباید دقیقا " توسط خود شخص طراحی و تنظیم گردد. پس شما نباید نگران این باشید که چرا نمیتوانید تمام موارد گفته شده در کتاب را به کار ببندید " زیرا هدف اینست که ما یک راهنمایی کلی و عمومی انجام داده باشیم و در واقع خود اشخاص با توجه به وضعیت موجودشان باید تعیین کنند که کدام روشها و راه کار ها جهت غلبه بر نگرانیهایشان بهتر به کارشان میاید .

راه کار یک نفر ممکن است برای نفر دیگر کاملاً مضر و غیر قابل استفاده باشد " پس شما همواره باید راهکار خودتان را که در ذهن دارید جهت غلبه بر ترسها و نگرانیهای خود عملی کنید و نگران این نباشید که چرا من از راهکار های موجود در کتاب استفاده نکرده ام . شما هرگز نمیدانید که بهترین و بدترین راه ها و استراتژی ها جهت رساندن شما به هدف کدامند ؟ مگر اینکه آنرا امتحان کرده و جواب گرفته باشید .

به امید موفقیت روزافزون " تو دوست بی باک و نترس خودم

آینده و زیباییهایش از آن توست " بشرطی که برای خواسته و رویا هایت با ترسهایت بجنگی

**اکبر بنائیان**







