

می‌خواهیم موفق باشیم، با خیال پردازی، هدف گذاری و تلاش‌های مستمر، غایتی تعیین می‌کنیم. اما آیا همیشه آماده رسیدن و پذیرش این غایت هستیم؟



راهکارهایی برای غلبه بر ترس از موفقیت

همیشه این نکته را در نظر بگیرید که قرار نیست متناسب با سلیقه دیگران زندگی کنید و مورد تأیید و علاقه آنها قرار بگیرید. لازم نیست همه شما را دوست بدارند شما بستنی نیستید. با این تفکر کمال‌گرایی خود را کاهش دهید و به این واسطه قادر خواهید بود تا از میزان ترس خود نیز کم کنید.

بسیاری از افراد از برجسته شدن و معروف شدن در جمع می‌ترسند و به این ترتیب دست از تلاش برای درخشیدن و شکوفا شدن برمی‌دارند. ممکن است جملاتی از این قبیل را با خود تکرار کنید که «مگر من که هستم که بتوانم بدرخشم» تکنیک‌های زیادی برای غلبه بر ترس از برجسته بودن مانند ترس از سخنرانی وجود دارد، تنها کافی است به خود اجازه درخشیدن بدهید. ترس از تغییر، موضوع دیگری است که در بحث ترس از موفقیت جای می‌گیرد. موفقیت به معنای تغییر است و بسیاری از افراد برخلاف اینکه خواهان این تغییر هستند از سازگاری با آن می‌ترسند. موفقیت از آن جهت می‌تواند ترسناک باشد که موضوع ناشناخته‌ای است و پای فرد را به زندگی جدیدی باز می‌کند و ترک عادت به سختی صورت می‌گیرد. در مواجهه با این ترس کافی است به صورت دقیق مشخص کنید چه نوع تغییری را در زندگی خود می‌خواهید؟ چطور آن را پیش‌بینی می‌کنید؟ لازم است بر جنبه‌های مثبت تغییر تمرکز کنید و



اما چگونه بر ترس از موفقیت غلبه کنیم؟

برای غلبه بر ترس از موفقیت ابتدا باید علت‌های ناخودآگاه ذهن‌تان را شناسایی کنید. برای این کار نیاز به یک خودشناسی دارید. پس از رسیدن به خودآگاهی و پی بردن به علت‌های ناخودآگاه ذهن‌تان، برای رفع ریشه‌ای ترس‌هایتان گام بردارید. از دیدگاه روانشناسان در این افراد طرح‌واره شکست یا بدبینی و بی‌اعتمادی فعال است.

از آنجا که این طرح‌واره‌ها منشأ ناخودآگاه دارند، در زمینه‌های مختلف زندگی فرد بروز کرده و منجر به تخریب آن زمینه‌ها می‌شوند، پس بهتر است که این افراد به مشاور مراجعه کرده و از مشاوره کنترل استرس بهره‌گیرند. مشاوران با استفاده از تکنیک‌های درمانی به شما کمک می‌کنند تا برای رسیدن به اهداف زندگی‌تان گام بردارید.



ترس از این عامل و فاصله گرفتن از دنیایی که در قدیم داشتیم می‌تواند انسان را بترساند اما باید گفت این قضیه همیشه چیز بدی نیست. اگر آنچه دارید یک دوستی واقعی و دوطرفه نیست، قطع دوستی‌ها یعنی رها کردن رابطه‌های بی‌معنی و پیدا کردن توان برای تمرکز بر موارد اساسی‌تر در زندگی.

است که شاید نتوانید دیگر زمان کافی به فرزندان‌تان اختصاص دهید یا به برنامه‌های مورد علاقه‌تان بپردازید. در واقع هیچ‌کس نمی‌خواهد بی‌وقفه کار کند و همین می‌تواند هراسی از کسب موفقیت ایجاد کند.

۸- ترس از کار بی‌وقفه

اگر شغل رؤیایی خود را به دست بیاورید بعد از شادی اولیه این ترس می‌تواند بر شما غلبه کند که حالا باید ساعت‌های بیشتری کار کنید و این هم به نوبه خود به این معنی

۹- ترس از افزایش انتظارات

دلیل دیگری که شماری از مردم را به هراس می‌اندازد، سطح انتظارات و استانداردهای جدید پس از کسب موفقیت است. به طور طبیعی وقتی موفقیت جدیدی به دست می‌آورد سطح انتظارات بالا می‌رود و شماری در نحوه مدیریت این انتظارات دچار

۱۰- ترس از هیجان

هیجان و اضطراب واکنش‌های فیزیکی مشابهی را در بدن باعث می‌شوند و به همین دلیل بسیاری هیجان را با اضطراب اشتباه می‌گیرند. این باعث می‌شود افراد از موقعیت‌هایی که باعث بروز چنین احساساتی می‌شود، اجتناب کنند.

چطور از یک فرد عادی به یک فرد نفرت‌پراکن تبدیل می‌شویم

سُر خوردن در سرآشویی

زهرا صالح‌نیا نویسنده



هرکدام از فشارهای عاطفی شدید مانند خشم، ترس، شرم و تحقیر به تنهایی می‌تواند عامل ضرب‌های روحی باشد که فرد را به سمت افسردگی و یا پرخاشگری راهنمایی کند. ضربه‌های عاطفی یکی از مهم‌ترین علت‌های تبدیل شدن شخص به فردی تندرو و رادیکال است. چرا که فرد خشونت و طردشدگی را تجربه کرده و در یک مکانیسم دفاعی به جای حل مشکل به سمت تلافی می‌رود و به نوعی در دسته افراد ضد جامعه قرار می‌گیرد.

شیب لغزنده

در اکثر موارد فرد، تنها با یک تجربه ناخوشایند و یا ضربه روحی و عاطفی تبدیل به فردی تندرو و خشن نمی‌شود بلکه تعدد این ضربه‌هاست که او را در شیبی آرام به سمت تندرو شدن قرار می‌دهد. دلایل متعددی هم می‌تواند در لغزندگی این شیب تأثیر داشته باشد. مثلاً ما استعداد جدی در توجیه اعمال خود داریم، اشتباهات خود را براحتی و برای رهایی از حس ذذاب وجدان توجیه می‌کنیم و از فکر کردن و یا حل کردن آن مشکل فرار می‌کنیم. توجیه مانند سرمای زیر صفر درجه است که باعث یخ زدن سطح خیابان‌ها می‌شود. توجیه باعث می‌شود که سطح شیب‌دار ذهن ما یخ بزند و براحتی سُر بخوریم و پایین برویم. توجیه یعنی فرار از بررسی مشکلات، پیدا کردن محل اشتباه و تلاش برای حل مشکل. افراد تندرو و خشن همواره برای رفتار خود توجیهی دارند و با هربار توجیه مسافت زیادی را روی سطح شیب‌دار لیز می‌خورند و پایین می‌روند. از طرفی گاهی در این مسیر پیش می‌آید که حرفی که ارائه داده‌ایم درست از آب در بیاید. همین اتفاق احتمالی باعث می‌شود که مهر تأییدی بر باقی نظریات و توجیهات ما زده شود و توهم در مسیر درست بودن را پیدا کنیم.

عشق و دیگر هیچ

وابستگی کور به یک فرد و یا گروه یکی از عوامل در مسیر تندرو شدن و یا انجام خشونت قرار گرفتن است. علاقه افراطی به یک گروه و میل به گرفتن تأیید از آنها باعث می‌شود

که یک فرد تلاش کند هرچه می‌تواند بیشتر کارهای مورد نظر گروه را انجام دهد. گرفتن تأیید و عضو گروه بودن برای افراد مخصوصاً در سنین نوجوانی و جوانی از عواملی است که آنها را به سمت تبدیل شدن به افرادی تندرو و خشن پیش می‌برد. در شبکه‌های اجتماعی این الگو به صورت جدی تکرار می‌شود. مثلاً در گروه‌های خشنی که دسته‌جمعی به شخص، گروه یا تفکری حمله می‌کنند، سردسته این گروه اکثراً فردی به اصطلاح «کول» است که نوجوانان و جوانان از داشتن حمایت او و یا حتی همکلام شدن با او استقبال می‌کنند. در اصطلاح این افراد در جایگاه برادر بزرگ‌تر حامی و جذابی قرار می‌گیرند که فرد پشتش به او گرم است. در این کلونی‌ها اکثراً روش‌هایی برای حمایت از ساختار گروه چیده می‌شود. البته این رفتارها لزوماً سازمان یافته نیست و در بسیاری از موارد افراد حاضر در گروه به صورت غریزی این اعمال را انجام می‌دهند. یکی از ساختارهای حمایتی آنها به عضویت گرفتن افراد آسیب پذیر و مراقبت از آنهاست. مثلاً افرادی در گروه و یا انجمنی که در یک شبکه اجتماعی رویکردی ضد زن دارد، عضو می‌شوند که نتوانسته‌اند ارتباط مؤثری با جنس مخالف برقرار کنند یا انجمن‌های ضد دین را افرادی تشکیل می‌دهند که در خانواده‌های سختگیر از نظر مذهبی بزرگ شده‌اند و آسیب دیده‌اند. سرسپردگی به گروه یکی از جدی‌ترین علت‌های تبدیل شدن شخص به فردی رادیکال و تندرو است. هم‌افزایی که در گروه اتفاق می‌افتد حتی فرد را تبدیل به انسان جدیدی می‌کند که شاید خود گذشته‌اش هم او را نتانساند.

توهم اکثریت

این توهم در شبکه‌های اجتماعی به وفور دیده می‌شود. افراد با عضویت و حضور در گروه‌های همفکر خود هر روز بیش از قبل به این تفکر دامن می‌زنند و مانند رشد یک تابع نمای هر روز بیشتر اعتقاد پیدا می‌کنند که آنچه می‌اندیشند و عمل می‌کنند و اعتقاد دارند در واقع درست است.

حضور در اتاق پژواک یا echo chamber اصطلاحی است که می‌توان در این موارد به کار برد. فرد در جایی قرار دارد که تنها پژواک نظر و عقیده خودش و هم گروهی‌های خودش را می‌شنود. اتاق پژواک افراد را از واقعیت جامعه دور می‌کند.

این تأیید و حضور در یک جامعه محدود باعث می‌شود که فرد هرچه بیشتر روی تحلیل، تفکر و اعتقاد خود پافشاری کرده و در بروز آن اصرار کند. توهم اکثریت و نشنیدن صدای مخالف هم یکی دیگر از جدی‌ترین روش‌های تبدیل شدن شخص به فردی تندرو و رادیکال است.



انجمن‌های ضد دین را افرادی تشکیل می‌دهند که در خانواده‌های سختگیر از نظر مذهبی بزرگ شده‌اند و آسیب دیده‌اند