



## مقاله

# عمق ترس شما چقدر است؟

ترس انواع مختلفی دارد..

ترس از ارتفاع

ترس از تاریکی

ترس از کمد!!!

ترس از سخنرانی

ترس از شکست

ترس از اینکه دیگران در مورد ما چه فکری می کنند؟...

ترس واقعیت دارد و ما مجبور هستیم برای به زانو درآوردن آن، ابتدا وجودش را بپذیریم و بعد آن را بشناسیم و این نکته را بدانیم که تنها با شناسایی آن نمی توان درمانش کرد، همانطور که پزشکی وقتی متوجه می شود که بدن شما دارای عفونت شده است، کار را در این مرحله متوقف نمی کند، بلکه پس از مرحله شناخت، کار درمان شما را تا از میان بردن آن عفونت یا بیماری ادامه می دهد.

ترس یک عفونت ذهنی است، همانگونه که می توانیم عفونت های جسمی را درمان کنیم، عفونت های ذهنی را نیز می توان درمان کرد.



## مقاله

# عمق ترس شما چقدر است؟

اما راه حل چیست؟

در جنگ جهانی دوم، نیروی دریایی می خواست اطمینان پیدا کند که تمام سربازان تازه وارد به خدمت، شنا بلدند. هدفشان هم این بود که در مواقع لزوم جان خود را در دریا نجات دهند. آن دسته از افرادی که شنا نمی دانستند، به دوره ی آموزش شنا فرستاده شدند. در یکی از تمرینات، ملوانان مورد نظر باید از روی یک تخته پرش در آبی به عمق دو و نیم متر یا بیشتر که در آن عده ای شناگر خبره منتظر آنها بودند، جفت پا بپرند.

چنین صحنه هایی در ظاهر بامزه ولی در حقیقت بسیار رقت انگیز بود. ترسی که آنها از خود نشان می دادند، حقیقی بود. با این حال، همه ی آنچه بین آنها و چیرگی بر ترس وجود داشت، پریدن در داخل آب زیر پای شان بود. در بسیاری از موارد، آن افراد را از روی تخته هل می دادند. در نهایت، نتیجه ی دلخواه که چیرگی بر ترس آنان بود، در آن افراد ایجاد شد.

این تجربه یک نکته ی بارز دارد. آن هم اینکه اقدام، ترس را برطرف می سازد و بلا تکلیفی و تعلل به ترس میدان می دهد.

هنگامی که با مشکلات بزرگ رو به رو می شویم، نباید آنقدر معطل کنیم که فرصت از دست برود. از قانون اقدام کردن استفاده کنید. در برابر ترس های بزرگ و یا کوچک خود محکم بایستید و دنبال راه حل بگردید. از خود بپرسید: «برای نابودی ترس خود چه کاری باید انجام



## مقاله

# عمق ترس شما چقدر است؟

بدهم؟».

مردی که شب هنگام روی سنگ ها راه می رفت، ناگهان از روی صخره ای لغزید و افتاد. زیرپایش دره ی عمیقی قرار داشت و مرد همانطور که می افتاد به شاخه ای که از تخته سنگ آویزان بود، چنگ زد.

در دل شب آنچه را که می دید، یک دره ی بی انتها بود. فریاد کشید:

فریادش منعکس شد و دوباره برگشت. کسی نبود که صدایش را بشنود. آیا می توانی آن مرد و شکنجه اش را در طول شب تصور کنی؟!

هر لحظه برایش معنای مرگ داشت. دست هایش کرخت شده و نزدیک بود که توانش را از دست بدهد. صبح روز بعد وقتی که خورشید دمید، به پایین نگاه کرد و خندید! دره ای در کار نبود، درست شش سانتی متر پایین تر یک تخته سنگ بود. او می توانست تمام شب استراحت کند و بخوابد؛ تخته سنگ به اندازه کافی بزرگ بود؛ اما تمام آن شب برایش همچون کابوسی گذشته بود.

ترس او بیش از شش سانتی متر عمق نداشت.



## مقاله

# عمق ترس شما چقدر است؟

### ترس شما چقدر عمق دارد؟

بستگی به این دارد که به یک شاخه بچسبی و تمام زندگی ات را به کابوسی مبدل کنی، یا اینکه شاخه را رها کنی و روی پاهای خودت بایستی...

### چگونه می توانیم عمق ترس خود را کاهش بدهیم؟

در زیر راهکارهایی برای غلبه بر ترس نوشته شده است که می توانید با اقدام کردن در زندگی خود به کار ببرید:

۱- اقدام، ترس را از بین می برد. ترس خود را مهار کنید و سپس دست به اقدام مؤثر بزنید. انفعال (ناتوانی در نشان دادن واکنش نسبت به یک وضعیت) ترس را قوت می بخشد و اطمینان را از بین می برد.

۲- شب و روز سعی کنید که فقط افکار مثبت را در بانک حافظه ی خود بگذارید. اجازه ندهید افکار منفی و تحقیرآمیزتان تبدیل به هیولاهای ذهنی شوند. سعی کنید یاد رویدادها و موقعیت های ناخوشایند نیفتید.

۳- مردم را درست بشناسید. به یاد داشته باشید که وجوه اشتراک مردم خیلی از بیشتر از وجوه اختلاف آنها است. داوری تان نسبت به افراد، به دور از افراط و تفریط باشد. بدانید که دیگران هم انسان هایی هستند مانند خود شما. در مورد زندگی و انسان های پیرامون تان، نگرش معقولی



## مقاله

# عمق ترس شما چقدر است؟

داشته باشید. بسیاری از مردم سنگ بزرگ نشان می دهند، ولی سنگ بزرگ علامت نزدن است.  
۴- کارهایی را انجام دهید که وجدانتان می گوید درست است تا از احساس گناه و گناهکار بودن به دور باشید. درستکاری یک قانون بسیار عملی برای کسب موفقیت است.

۵- بگذارید همه چیز در مورد شما گواهی دهد به اینکه: «اعتماد به نفس دارم»، در فعالیت های روزمره خود سعی کنید به این **توصیه های کوچک** عمل کنید:

الف) همیشه در ردیف های جلو بنشینید.

ب) مستقیماً به چشم های دیگران نگاه کنید و محکم دست بدهید.

ج) سرعت راه رفتن تان را بیست و پنج درصد افزایش دهید.

د) بلند و قاطع سخن بگویید.

ه) خنده رو باشید.

شما را به دیدن **انیمیشن** زیر با موضوع به آغوش کشیدن ترس هامون دعوت می کنم:

<https://goo.gl/ioZCbH>



## مقاله

عمق ترس شما چقدر است؟

در ادامه بخوانید:

قانون ۷۰٪ چیست؟

<http://bplus2020.ir/70percent/>

مقاله قدرت جادویی چراغ شما

<http://bplus2020.ir/why/>

مقاله شکست؛ چراغ مسیر موفقیت

<http://bplus2020.ir/failure/>