



## مقاله

### چگونه مغز خود را جهت غلبه بر ترس آپدیت کنیم؟

در دوران نخستین، مغز ما به خاطر آنکه در برابر تهدیدهای جدی مثل شیرها، شیرکوهی پنهان شده لابلای بوته ها، پلنگ های روی درختان از ما محافظت می کرد، دائماً باید به ما هشدار می داد. در دوران کنونی، چنین خطراتی دیگر نسل بشر را تهدید نمی کنند ولی قسمت بیشتر مغز نخستین مان هنوز سر جای خود است و تخت گاز پیش می رود.

سیگنال های ترس و فرار که مغز اجدادمان در مواجهه با شیری غران می فرستاد همان سیگنال هایی است که در حال حاضر قبل از یک تماس کاری با نگاه به تلفن به وجودمان رخنه می کند یا وقتی که می خواهیم جلوی گروه کوچکی سخنرانی کنیم یا می خواهیم با کسی برای اولین بار ملاقات کنیم. به همین دلایل در فعالیت های مدرن، ترس بی دلیلی وجودمان را فرا می گیرد. ما از ابزار نخستین برای اداره ی زندگی مدرن استفاده کنیم و این یعنی زمان آن فرا رسیده که مغزتان را به روز کنید.

**پنج ترفندی که با آن می توانید مغزتان را آپدیت کنید:**

#### ۱- واقع بین باشید

اولین کاری که باید انجام دهید به دست آوردن درست دیدن است. شما می خواهید واقعیت را از تخیل جدا کنید. این یک شیر جنگل نیست، بلکه یک تلفن است. اگر شماره بگیرید، در آن سوی خط کسی پاسخ تان را بدهد، نمی تواند شما را بخورد. اگر مقابل گروهی سخنرانی کنید، حضار نمی خواهند به شما حمله کنند. شما در معرض خطر مهلکی مانند حمله ی شیر قرار ندارید. این سوال را از خود پرسید: اگر من این کار را انجام



## مقاله

### چگونه مغز خود را جهت غلبه بر ترس آپدیت کنیم؟

بدهم، می میرم؟ اگر پاسخ تان منفی است، پس ترستان ساختگی و اغراق آمیز است، و می توانید بر آن غلبه کنید.

#### ۲- شما از ترس ترس وحشت دارید.

حقیقت این است که این تماس با یک غریبه یا سخنرانی نیست که شما را به وحشت می اندازد، بلکه انتظار انجام آن، که باز هم یک تصور ذهنی است بیشتر باعث ایجاد ترس می شود، وقتی در مرحله عمل قرار بگیرید این ترس کمتر می شود یا از بین می رود. در واقع این ترس از ترس است که شما را به وحشت می اندازد. خود ترس به مراتب بیشتر از آن چیزی که از آن وحشت دارید به شما صدمه می زند.

#### ۳- بیست ثانیه شجاعت

شما فقط در بیست ثانیه می توانید...

تلفن را بردارید و آن تماس دلهره آور را بگیرید.

خودتان را به مشتری رؤیایی تان معرفی کنید.

مقابل جمعی غریبه بایستید و به آن ها سلام کنید.

از او درخواست ازدواج کنید.

داخل آب یخ شیرجه بزنید.

نه بگویید.

فقط بیست ثانیه شجاعت زمانی کافی است تا وارد عمل شوید و در این مدت مغزتان می فهمد که خطری



## مقاله

### چگونه مغز خود را جهت غلبه بر ترس آپدیت کنیم؟

تهدیدش نمی کند. از آن به بعد کار آسان خواهد بود. به این فکر کنید که اگر ذهن نخستین تان را وادار کنید سه بار در روز هربار به مدت بیست ثانیه شجاع باشد، چه کارهایی انجام خواهید داد؟

#### ۴- روی کارها تمرکز کنید، نه روی نتایج

مغز از گاه کوه می سازد، یک کک را می بیند و آن را به یک دایناسور تعبیر می کند. مثلاً گاهی اوقات که فرزند شما مدرسه است و موقع ظهر پس از تعطیل شدن مدرسه دیر به خانه می آید مغز شما هزار فکر می کند که او کجاست، نکند بلایی سر او آمده باشد، نکند تصادف کرده باشد، نکند مشکلی برایش پیش آمده است، در صورتی که چنددقیقه بعد زنگ در به صدا در می آید و متوجه می شویم که نگرانی مان بیهوده بوده است و دلیل دیرآمدن او ترافیک بوده است.

این مسئله همیشه رخ می دهد... اما راه حل این نیست که مسائل مهم را نادیده بگیرید، بلکه در عوض باید روی کاری که در حال انجامش هستید تمرکز کنید، بدون آنکه اغراق کنید و آن را بزرگ جلوه بدهید. فقط روی وظیفه خود تمرکز کنید، گوشی تلفن را بردارید و با اعتماد به نفس صحبت کنید، اجازه ندهید ذهنتان با تمرکز روی نتایج، بزرگ نمایی کند (معمولاً نتایجی منفی و دروغی).

#### ۰- خودتان را به ترس عادت بدهید.

کارهایی که از آن وحشت دارید بارها و بارها انجام بدهید، تا اینکه مغزتان را آنقدر آموزش دهید که دیگر ترس برایتان معنی نداشته باشد. به این ترتیب، نه تنها ترس قدرتی روی شما نخواهد داشت، بلکه به همان فاکتوری تبدیل می شود که شما را از آدم معمولی به انسانی موفق تبدیل می کند.



## مقاله

چگونه مغز خود را جهت غلبه بر ترس آپدیت کنیم؟

فعالیت هایی که بیشتر از همه از آنها وحشت دارید، کارهایی هستند که می توانند نقطه عطفی در موفقیت  
تان به وجود بیاورند.



## مقاله

چگونه مغز خود را جهت غلبه بر ترس آپدیت کنیم؟

### 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/>