





کاری از تیم تحقیقاتی تک فکری

مبارزه با ترس از شکست

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



دوست من وقتش رسیده دیگه اجازه ندی گذشته ات روی آیندت تاثیر  
بذاره و دیگه اجازه نده ترس و نگرانی های بی موردت آیندت رو به نابودی  
بکشونه

ترس از شکست خوردنه که باعث میشه تو هیچ کاری رو انجام ندی، هیچ  
کاری رو تا آخر جلو نبری و تموم نکنی و یا وسط راه از ترس شکست خوردن

اون کارمورد علاقت،اون کاری که خیلی دوشش داری ومیتونه آیندت رو تغییربده و زندگی تو از این رو به اون رو تبدیل کنه رو رها کنی.

اگه هدفی داری و مصمم هستی که بهش برسی به ترس اجازه نده  
مانع رسیدنت به اون هدف بشه

ترس رو دور بنداز،دیگه به شکست فکر نکن،درمورد شکست  
باخودت حرف نزن

گاهی اوقات شاید وسط راه رسیدن به هدفت یه فکرمنفی یا یه  
ترس بی جا سراغت بیاد قبل از اینکه توی اون ترس،اون فکرمنفی  
غرق بشی خیلی سریع ازذهنت دورش کن

خیلی از افراد هستند که تا یک قدمی موفقیت رفتن فقط چند قدم  
تا رسیدن به خواستشون فاصله دارن ولی یک دفعه همه چیزو رها  
میکنن چون نمیدونن تا چه اندازه ی به موفقیت نزدیک شدن حتی  
بوی موفقیت رو حس میکنن ولی متاسفانه دچار تردیدوترس

میشن و ناآگاهانه شروع میکنند به پیش بینی کردن انواع اتفاقات منفی و انقدر جلو میرن که به این نتیجه میرسند که شکستشون قطعی و هیچ کاری از دستشون برنمیاد و حتی روی روابط اجتماعی خوبی که دارن اثر مخرب میذاره و گاهی اوقات اینقدر نا امید میشن که خودکشی تبدیل میشه به تنها راه چاره و همه ی اینا به خاطر غرق شدن توی افکار منفی، ترس های بی جا و نگرانی های بی مورد به وجود میاد.

دوست من برای اینکه ترس و نگرانی روشکست بدی باید ناخودآگاهت رو از محاسبه های عجیب و دور از ذهن منحرف کنی و به جای اینکه ذهنت رو مستقیم به سمت محاسبه احتمال های غیر عادی هدایت کنی باید یادگیری خیلی سریع این احتمال های بعید و خطرناک رو از زندگیت حذف کنی

میخوام ترس ها و نگرانی های که میتونه توی زندگی سراغ هریک

از ما بیاد رو باهم و بررسی کنیم

40 درصد از چیزهایی که نگرانیت میکنه و تو ازشون میترسی هرگز اتفاق رخ نمیده 30 درصد از چیزهایی که دربارش نگرانی قبلا توی گذشته اتفاق افتاده و باید به سادگی رهشون کنی 12 درصد از نگرانی و ترس هات برمیگرده به تصورهایی بی مورد درباره سلامتی مثلا سرت درد میکنه میگی نکنه تو موردارم؟؟ یا شکمت دردمیکنه حتما سرطان گرفتم

10 درصد از نگرانی هات در مورد اینه که دیگران درموردت چطوری فکر میکنند و در نهایت 8 درصد باقی میمونه که سهم ملاحظات مشروع هستند، ملاحظات مشروع کارهایی هستند که باید بهشون رسیدگی کنی به نوعی اونا رو فراموش کردی یا پشت گوش انداختی خیلی از افراد زمان زیادی رو برای ترسیدن از اتفاق های که هیچ وقت رخ نمیده تلف میکنن و یا نمیتونن درک کنن برای رسیدگی به

مسائل کوچیک که خیلی از اون ها به سادگی قابل حل هم هست  
نباید نیروی زیادی بذارند

دوست من از امشب به بعد ازت میخوام همیشه به مداد و کاغذ  
کنار تخت بذاری وقتی بیدار شدی اونا رو بردار و در ده دقیقه اول  
روزت با خودت همه جا ببرشون و چیزای رو یاد داشت کن که توی  
زندگیت برای داشتن اونا سپاس گذاری. میتونی وسایلی که  
داری، احساس خوبت، داشتن خانواده، سلامتی، سقفی که بالای  
سرت هستش و یا هر چیز دیگه ای که به ذهنت میرسه و اینو بدون  
که میلیون ها نفر شب رو بدون داشتن اونا سر میکنند وقتی داری  
صبحانه میخوری یادت باشه میلیون ها نفر هستند که چیزی برای  
خوردن ندارن

وقتی داری اونا چیزای که برای داشتن اونا سپاس گذاری رو یاد  
داشت میکنی خلاق باش و برای اینکه داری هر روز اونا رو مینویسی

شرمنده نباش و باز هم اونارو بنویس، بنویس، بنویس  
ایمان داشته باش از این به بعد احساس متفاوتی رو تجربه میکنی  
روی چیزی که میتونی کنترل کنی تمرکز داشته باش و نباید دیگه  
نگران بشی باید سپاس گذار باشی  
دانه های افسردگی نمیتونه در قلب سپاس گذار ریشه کنه.

موفق، شاد و **پیروز** باشید

نویسنده : پوریا نظری