

# ترس را احساس کن اما کارت را انجام بده!

Do It!

ناتوانی در برخورد با ترس، یک مشکل روان‌شناختی نیست، بلکه این مسأله، اساساً یک مشکل آموزشی است و با بازآموزی ذهن، می‌توانیم به راحتی ترس را به عنوان یک واقعیت زندگی بپذیریم، نه به صورت مانعی که بر سر راه موفقیت مان قرار دارد.

در بیش‌تر اوقات، ترسی که در وجودمان احساس می‌کنیم، ما را از پیش‌رفتن در زندگی بازمی‌دارد و تنها راه‌کار مواجهه با آن، این است که ترس را احساس کنیم اما کارمان را با وجود ترس انجام دهیم. تنها کاری که برای کمرنگ کردن ترس باید انجام دهیم، ایجاد اعتماد بیش‌تر به توانایی خود در برآمدن از پس هر چیزی است که بر سر راه‌تان قرار می‌گیرد. البته ذکر این نکته ضروری است که قسمتی از ترس، غریزی و سالم بوده و ما را در برابر دردسر، هوشیار می‌کند اما قسمت دیگر آن نیز ممکن است ویران‌گر باشد. شاید بتوان منشأ قسمت دوم را در «شرطی شدن» جست‌وجو نمود؛ به عنوان نمونه، مادران همواره زمانی که کودکان‌شان به بیرون از منزل می‌روند، به آنان می‌گویند: «مواظب باش!» و با گفتن این جمله، تنها عدم اطمینان فرزند به خود را در رویارویی با هر آنچه بر سر راهش قرار می‌گیرد، به او منتقل می‌کنند و حتی این جمله را تا دوران نوجوانی و جوانی فرزند نیز به کار می‌برند.

اگر چیزی موجب آزار و ترس‌تان می‌شود، از همان جایی که هستید، باید دست به کار شده و گام‌های لازم را برای تغییر آن بردارید؛ بنابراین اصلاً از خودتان نپرسید: «چرا می‌ترسم؟» یعنی به دنبال دلایل آن نباشید و انرژی خود را بابت یافتن چراها هدر ندهید، بلکه سریع دست به کار شوید و در خودتان اعتماد به نفس را بالا ببرید. به جای این که بگویید: «اعتماد به نفس کافی برای مقابله با آن را ندارم.» بگویید: «هرچه برایم پیش‌بیاید و در هر موقعیتی که باشد، من از پس آن برمی‌آیم.»

در پایان، توصیه‌ی ما به شما این است که هرگز اجازه ندهید این ۳ آوازه از ذهن‌تان بیرون برود: «از پس‌اش برمی‌آیم.»

«دکتر جفرز»



گردآوری و تنظیم:

**مرضیه جراحی**

کارشناس ارشد مدیریت آموزش عالی

محقق و مترجم

سعادت مرد، مربوط است به آنچه هست، نه آنچه داریم. «شوپنهاور»