

چگونه می توان با ترس های خود مقابله کرد؟

* تجربیاتی را به کار گیرید که با وجود کشش های درونی، هشدار دهنده و رهنما باشد.
* افراد قهرمان هم می ترسند ولی سعی می کنند بر روی هدف های باارزش خود تمرکز کنند و به عقب برنگردند.

مزاج بودن خود رهایی یابیم و تجربیاتی را به کار بگیریم که با وجود کشش های درونی، هشدار دهنده و راهنمای ما باشد. بدین ترتیب زندگی خود را از حالتی کسل کننده درآورده و شور و حال بیشتری به آن دهیم.

ترس گیرا: لحظه ای به چیزی فکر کنید که با وجودی که شما را می ترساند به طرف آن کشش پیدا کرده اید. مثلاً عاشق شدن و یا مواردی که برای رسیدن به یک هدف «ولی» می آورید: دلم می خواهد دوستان تازه ای پیدا کنم ولی این کار مرا مضطرب می کند. مسافرت رفتن را دوست دارم ولی می ترسم سوار هواپیما شوم. دوست دارم احساسم را به دیگران بگویم ولی دوست ندارم سر صحبت را با آنها باز کنم و.....

حالا عملاً آنها را روی کاغذ بیاورید:
من می خواهم.....
می ترسم.....
شناسایی اینگونه ترس ها اولین قدم به

ترس نوعی اسارت است. من معتقدم بین کشش ما به دیدن صحنه های ترسناک و شدت ترس مان ارتباط مستقیم وجود دارد. افراد با دیکته کردن به مغز خود، به اتفاقات ترسناک کشش بیشتری پیدا می کنند. برای مثال صحنه ارتکاب قتل توجه آنها را بیشتر از صحنه حمله قلبی جلب می کند. تماشای حوادثی چون زمین لرزه جالب تر از سانحه سوختگی است. هرگاه به فیلم های تلویزیونی توجه کنید، صحنه های کشمکش، مکالمات تند و خطرناک، صحنه عشق های ممنوع جذابیت بیشتری دارند نسبت به صحنه هایی که در آن ها مسایل به آرامی پیش می رود. ما اغلب به منظور پر شور کردن زندگی خود به دنبال فعالیت ها و تفریحات پرهیجان هستیم و خیلی آسان به طرف آنچه که توجه مان را جلب می کند کشیده می شویم. با آگاه شدن از عمل خود و به کار بردن توصیه های ذیل می توان از دمدمی

گزیده ای از مقالات مارتا بک تنظیم و برگردان: گیتی اسدی

چرا صحنه ای که چندان هم ترس آور نیست می تواند ما را منقلب کند و قلب مان را به طپش بیاندازد؟ چگونه می توان زندگی مان را پرثمر کرده و آنچه که ما را می ترساند، مهار کنیم؟

شش راه حل پیشنهادی مارتا بک می تواند ما را در این زمینه یاری دهد.

ترس احساس بدی است و هیچ کس دوست ندارد آن را تجربه کند. خوشبختانه در زمانه ای زندگی می کنیم که می توان از وقوع مسایل ترسناکی چون بیماری های کشنده، خشونت، حمله حیوانات وحشی و حوادث طبیعی تا حد زیادی جلوگیری کرد؛ اما از طرف دیگر ما در برنامه های تلویزیونی شاهد خشونت، رواج بیماری های کشنده و امثال آن هستیم. مدت هاست بدین نتیجه رسیده ام که



سوی زندگی پرثمر است. حالا به قوانین ذیل توجه کنید.

قانون اول: با «زهر» بازی نکنید:

ترس و کشش آنقدر درهم پیچیده اند که باعث گرفتاری افراد می شود. خیلی ها به پیروی از غریزه شان به سوی مسایل وحشتناک رفته و به صورت ناخودآگاه دچار مصیبت می شوند. مثلاً وارد روابط ناسالمی می شوند که باعث ناخشنودی آنها می شود. این مثل قماری است که شما را به نیستی می کشاند. با انجام تمرینی که قبلاً مطرح کرده بودم از خود بپرسید آنچه که به آن تمایل دارید چه اثر نامطلوبی دارد؟ اگر جواب مثبت است سعی کنید آن را حذف کرده و با مراجعه به قانون بعدی چیز دیگری را جایگزین آن کنید.

قانون دوم: کار مفیدی انجام دهید:

بهترین راه یافتن کاری که برایتان گிரایی داشته باشد ولی شما را به خطر نیاندازد، این است که هدفی را دنبال

کنید که اثر مثبت به روی محیط اطرافتان بگذارد؛ مثلاً امدادسانی به افراد نیازمند و ... از خود بپرسید آیا آنچه که بدان کشش دارید اثر مثبتی از خود باقی می گذارد و روشنگر زندگی شما و دیگران می باشد؟ پاسخ هرچه هست، سعی کنید به سوی هدفی بروید که قهرمانانه باشد و احساس بهتری به شما بدهد.

حالا در این مورد جملات ذیل را کامل کنید:

من می خواهم.....
ولی می ترسم .

وقتی افراد تمایلاتی را که برایشان ترسناک است در این چهارچوب قرار دهند، انگیزه بیشتری یافته و از ترس شان کاسته می شود. این تمرین را به کرات انجام دهید و سعی کنید به سوی تمایلاتی که خطرناک نیست با آرامش قدم بردارید و پیش بروید، دیگر وقت آن رسیده که اهدافتان را عملی کنید.

پشت سر گذاشتن ترس:

گاهی اوقات با وجود داشتن کشش فراوان به انجام یک کار، ترس های ما مانع می شود که به سوی آن گام بر داریم.

وقتی چهارده ساله بودم احساس می کردم از هر چیزی می ترسم. دو راه در پیش داشتیم: به کارهایی که از انجام آنها واهمه داشتیم، بپردازم و یا خودم را بکشم. از آنجایی که فکر خودکشی مرا خیلی می ترساند، تصمیم گرفتم راه اول را انتخاب کنم.

نکات ذیل به شما کمک می کند که هدفی گیرا، پرهیجان و قهرمانانه را همزمان در مغز خود بپروانید:

۱- خود را آرام کنید:

دریابید که چگونه می توانید از هیجان خود کاسته و آرامش تان را به دست بیاورید. کارهایی چون نفس بلند کشیدن، زانو زدن وغیره..... می تواند در این زمینه به شما کمک کند.

۲- برای رسیدن به هدفان برنامه ریزی کنید:

بعد از اینکه نفس بلند کشیده و خود را آرام کردید، فکر کنید چگونه می توانید قدم به قدم به هدفتان برسید. در این مرحله ممکن است بترسید و مشکلات جلوی چشم تان رژه برود. وظیفه شما، در این لحظه، این است که به روی هدف تان تمرکز کرده و برنامه ریزی کنید، همین باعث می شود که بتوانید به ترس خود غلبه کنید.

۳- قدم اول را به سوی هدف تان بردارید: کسی به هدفش می رسد که قدم های تدریجی بر دارد و فقط بر روی قدمی که بر می دارد تمرکز کند و نگران قدم های بعدی نباشد. مهم قدمی است که در این لحظه برداشته اید!

۴- به تدریج قدم های بعدی را بردارید: افراد قهرمان هم می ترسند ولی سعی می کنند بر روی هدف باارزش خود تمرکز کرده و به عقب برنگردند. آنها هم با ترس و لرز راه های مشکل را پشت سر گذاشته و به تدریج به سوی هدفشان قدم بر می دارند.

کسی به هدفش

می رسد که قدم های

تدریجی بر دارد و فقط بر

روی قدمی که بر

می دارد تمرکز کند و

نگران قدم های بعدی نباشد.

۵- بی توجه به مشکلات به راهی که در پیش دارید بیاندیشید:

مریسی قایقرانی ام یک بار به من گفت: «به صخره ها توجه نکن، به آب نگاه کن. هر جا چشم هایت برود قایق به همان سو می رود.» نکته مهمی را به من گفته بود: «به آنجایی که می خواهی بروی نگاه کن و راه های دیگر را فراموش کن، هر کجا چشم هایت برود قایقت هم بدان سو می رود.» نکته مهمی که در این جا باید آموخت این بود: به هر کجا توجه تان جلب شود زندگی تان هم به همان سو خواهد رفت. از خطرات آگاه باشید و آگاهانه با برداشتن قدم های

تدریجی به سوی هدف تان پیش روید.
۶- از موفقیت های خود در هر مرحله ابراز خشنودی کنید:

بعضی از مراجعینم فکر می کنند تا به هدف نهایی نرسند نباید اظهار خشنودی کنند؛ ولی من عکس آن رفتار می کنم. بدین ترتیب همیشه اشتیاق انجام کارهایم را دارم و به شما هم توصیه می کنم این کار را بکنید. بدین طریق اعتماد به نفس را در خود افزایش داده و از ترس هایتان بکاهید. با به کار بردن این توصیه ها می توانید با شوق بیشتر از مرز ترس گذشته و به هدف هایی که رسیدنش برایتان مشکل است برسید؛ در حالی که از زندگی پر هیجان برخوردارید، به دنیای اطراف خود نیز خدمت کنید.

مارتا بک یک مشاور خانوادگی و نویسنده چندین کتاب پرفروش است. آخرین آثار او عبارتست از:

Diana Herself

Steering by Starlight

برای کسب آگاهی بیشتر به سایت او مراجعه کنید: Marta beck.com

دیگر بر کاغذ ابریشمین اشعار موزون نمی نویسم
و آنها را در قاب زرین نمی گیرم
زیرا دیرگاهی است نغمه های جانسوز خویش را
بر خاک بیابان می نویسم
تا با دست باد به هر سو پراکنده شود
ولی اگر باد خط مرا با خود ببرد
روح سختم را که بوی عشق می دهد
جایی نتواند بُرد
روزی می رسد که دلداده ای از این سرزمین بگذرد
و چون پا بر این خاک نهد
سرایا بلرزد و به خویش بگوید
پیش از من در اینجا عاشقی به یاد معشوقه
ناله سر داده



ولنگانگ فون گوته

شاید مجنون به هوای لیلی نالیده
یا فرهاد در اینجا سر در خاک برده است
هر که هست
از خاکش بوی عشق برمی خیزد
و تربتش پیام وفا می دهد
تو نیز که بر بستر نرم آرمیده ای
وقتی که سخن آتشینم را از زبان نسیم صبا می شنوی
سرایا مرتعش خواهی شد و به خود خواهی گفت:
یارم برای من پیام عشق فرستاده
تو هم ای باد صبا
پیام مهر مرا به او برسان