

راهکارهایی برای غلبه بر

ترس

و اضطراب

گردآورندگان: دانش آموختگان دوره مرفه‌ای کوچینگ



راهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب

گردآورندگان: دانش آموختگان دوره مرفه‌ای کوپینگ



بهترین معلم‌های دنیا آنهایی هستند که به تو می‌گویند کجا را نگاه کن،
اما نمی‌گویند چه چیز را ببین.

تقدیم به مدرسین عزیز و نیک اندیش‌مان



پریسا پوران
تیمور میری
آیسان بنی هاشمی
نازنین ملک بیکلو
عزیز میردار

گردآورندگان

آرش اسماعیلی

مسن اندرز

رضوان جابری

سارا رمیم پور

شهرزاد امیری

فائزه پوررضایی

مجید فسروی

مریم قربانی

مهدیس سلیم پور

نغمه ناقدی نیا

طرح جلد و صفحه آرای: مرجان یزدانی

ویراستار: پانته آ یزدانی

تیراژ: ۱۵۰ نسخه

امین جمالزاده

ممیده دهقانی

زارا رزمجویی

سید مسین نوری

علیرضا نعیمی

لیلا سینایی

مریم جعفری

مریم میرصادقی

مهرداد محماریان



ترس چیست

یک لحظه تصور کنید که بر لبه پشت بام یک ساختمان ۲۰ طبقه ایستاده اید و به پایین نگاه می‌کنید. چه احساسی دارید؟ ترس! ترس از سقوط؟ کاملاً درست است. این ترس به شما چه پیامی می‌دهد؟ حالا اگر یک قدم به عقب بردارید چه احساسی دارید؟ احتمالاً احساس ترس‌تان از بین می‌رود یا کمتر می‌شود. چون دیگر در معرض سقوط نیستید. پس ترس، پیامی با خودش دارد و آن این است: مراقب باش تو در معرض خطر هستی. در حقیقت، ترس به عنوان یک گزینه طبیعی در انسان از همان بدو تولد وجود دارد که از ما محافظت کند و به طور ذاتی فوب یا بد نیست. از سوی دیگر واکنش خودکار ما در برابر ترس این است که یا با آن بجنگیم، یا از تهدیدش فرار کنیم یا در ترس فرو برویم و هیچ اقدامی نکنیم.



مشکل اینجاست که مغز انسان گاهی فرق ترس‌های حقیقی و غیرحقیقی را نمی‌تواند تشخیص دهد و زمانی که نیازی به ترس نداریم اشتباهاً فعال می‌شود. مثلاً ترس از قضاوت، ترس از دست دادن، ترس از مرگ، ترس از شکست و متی گاهی ترس از موفقیت. پس اگر قرار باشد هر بار که بترسیم، یکی از این سه کار را انجام دهیم، ما دائماً در زندگی در حال جنگیدن، فرار کردن، یا اقدام نکردن و به اصطلاح پا در گل ماندن هستیم؛ و این اصلاً راه مناسبی برای زندگی کردن نیست.

از این رو لازم است که یاد بگیریم ضمن استفاده از مزایای مضور ترس برای محافظت از خود، همچنان در زندگی با قدرت قدم برداریم، به اهدافمان برسیم و تغییرات دلفواه را در زندگی ایجاد کنیم؛ درآمدمان را بالا ببریم، وزنمان را متعادل کنیم، در امتحان ورودی دانشگاه قبول شویم، مقابل جمع سفرنانی کنیم، در یک مسابقه ورزشی برنده شویم و بسیاری اهداف و اتفاقات دلفواه دیگر را رقم بزنیم.

در این مجموعه تلاش کردیم تا راهکارهایی گردآوری کنیم که با کمک آنها بتوانیم با ترس یا متی اضطراب حاصل از آن کنار بیاییم و با اعتماد و لذت بیشتری برای دستیابی به دستاوردهای دلفواهمان، در مسیر زندگی حرکت کنیم.

ترس‌هایتان را بشناسید و آنها را بپذیرید

ترس را به عنوان یک سافتار بپذیرید. اجازه دهید تا شما را آگاه کند اما نه اینکه اعمال شما را کنترل نماید. اجتناب کردن از ترس‌ها تنها آنها را ترسناک‌تر می‌کند. از هرچه که می‌ترسید بشناسید و آن را بپذیرد، به این معنی که آن را انکار نکنید، بلکه آن را درک کنید تا کمرنگ و کمرنگ‌تر شود. همچنین می‌توانید راجع به ترس خود برای یک مخاطب خیالی نامه ای بنویسید. در این روش هر چه را که به ذهنتان می‌رسد و موجب آزار شما می‌شود را برای مخاطب خیالی بنویسید.



ترس‌هایتان را بیان کنید

بعضی اوقات صرفاً بیان اینکه از چه چیزی می‌ترسید به شما قدرت کنار آمدن با آن را می‌دهد. ترس‌تان را یادداشت کنید یا با صدای بلند بگویید. حتی می‌توانید صدای خود را ضبط کنید و سپس از منظر فردی بیرونی به آن گوش دهید. ذهن‌تان را بر روی آنها متمرکز کنید. گاهی اوقات اگر سعی کنید که ترس‌تان را نادیده بگیرید، رشد می‌کند. ولی وقتی با آن روبرو شوید، کاهش می‌یابد.

ترس یک نیروی قدرتمند است که به نموی به بسیاری از افراد اجازه
نمی‌دهد تا آنچه را که می‌فروشند به دست آورند.
دیوید شوارتز

Fear is a powerful force that somehow does not allow many
people to get what they want in life.

David Shewartz



به شواهد نگاه کنید

این کار بعضی اوقات کمک می‌کند تا افکار ترسناک را به چالش بکشید. برای مثال اگر شما می‌ترسید که در یک آسانسور گیر کنید و ففه شوید، از فودتان بپرسید که آیا تا به حال شنیده‌اید که این اتفاق برای کسی بیفتد. از فودتان بپرسید به یک دوست که ترس مشابهی دارد چه نصیحتی می‌کنید؟ بقدرد شواهد و واقعیت‌ها، این ترس را توجیه می‌کند؟ وقتی شواهد زیادی پیدا نمی‌کنیم این کوه بزرگ به اندازه یک عدس کوچک به نظر می‌رسد. به فودتان می‌گویید انگار این مسئله اصلا ارزش ترسیدن نداشته.

ترس شدید نه می‌تواند **بجنگد** و نه **پرواز** کند.

ویلیام شکسپیر

Extreme fear can neither fight nor fly

William Shakespeare



بلند مدت فکر کنید

گاهی فکر کردن به اهداف بلندمدت به ما کمک می‌نماید تا ترس‌هایمان را مدیریت کنیم. تصور فودتان و موفقیت‌تان در آینده به شما کمک می‌کند تا به هیجان بیایید و از ترس‌هایتان عبور کنید. برای مثال، اگر شما یک کارآفرین هستید ممکن است از اینکه نتوانید لیست حقوق بعدی را بپردازید، و مشقت داشته باشید. اما پیش از پرداخت ۳ ماه آینده شما چیست و یا اینکه پیش از پرداخت حقوق‌های ۳ سال دیگر شما چگونه؟ فکر کردن به آینده دور مسئله کوتاه مدت شما را حل نمی‌کند ولی می‌تواند به شما کمک کند که هدفمندتر به آن موضوع نگاه کنید و به راه حل بهتری برسید.

(اهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب)

ترس تنها به همان میزانی عمیق است که **ذهن** اجازه دهد.
ضرب المثل ژاپنی

Fear is only as deep as the mind allows.

Japanese proverb



آموزش و اطلاعات کسب کنید

ما از هیچ چیز بیشتر از ندانستن یا ناشناخته بودن نمی‌ترسیم. تقریباً تمام انسانها از مواجه شدن با ناشناخته‌ها هراس دارند در حالی که ترس از ناشناخته‌ها مانعی برای قدم گذاشتن در راه موفقیت است. اگر ترس شما بر پایه نداشتن اطلاعات است، پس کافی است که اطلاعات یا دانشی را که نیاز دارید کسب کنید اینگونه می‌توانید بر پایه واقعیتها جلو بروید به جای اینکه با ترس فقط مدس و گمان بزنید و فراموش نکنید که بشر پیشرفت خود را مدیون ناشناخته‌هاست.

(راهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب)

ترس بیش از هر چیز دیگری مردم را در دنیا به شکست می‌کشانند.

رالف والدو امرسون

Fear defeats more people than any other one thing in the world.

Ralph waldo Emerson



تمرین کنید و آماده شوید

یکی از مواردی که احساس ترس سراغ انسان می‌آید اضطراب و ترس قبل از یک فعالیت فاص اجتماعی مثل سخنرانی کردن در جمع است. در یک نظرسنجی اغلب افراد ترس از سخنرانی کردن را معادل ترس از مرگ بیان کردند، همان قدر مخوف و اضطراب آور. اگر نوع ترس شما مربوط به یک عملکرد فاص است باید از قبل، آن را تمرین کنید، بارها و بارها. برای مثال دکتر میل- بوته تیلور نویسنده کتاب TED TALK که خودش بیشتر از ۲۰۰ بار سخنرانی TED انجام داده، پیشنهاد می‌کند که حداقل ۱۰ بار قبل از یک سخنرانی آن را تمرین کنید. این تمرین کردن به میزان زیادی مس ترس و هشت را کاهش می‌دهد.

(راهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب)

ممکن است **انتخاب‌هایتان** بازتاب **امیدهایتان** باشد، نه ترس‌هایتان.

نلسون ماندلا

May your choices reflect your hopes, not your fears.

Nelson mandela



از تشویق اطرافیان کمک بگیرید

تشویق و ترغیب اطرافیان یکی دیگر از راهکارهای غلبه بر ترس‌هاست. آیاتا به‌مال برای شما این اتفاق افتاده است که با دوستانتان به گردش رفته و توانسته باشید به خاطر همراهی آنها کاری پر هیجان را که از آن و مشت داشته‌اید، تجربه کنید؟ مثل پریدن از یک ارتفاع و غوطه‌ور شدن در یک دریای آبی یا از این قبیل تجارب. در حالی که این کار برای شما همیشه یک هیجان و ترس غیرقابل انجام بوده است. به نظر شما مضور و تشویق همراهانتان در این کار چه نقشی را در دسترسی شما به موفقیت بازی کرده است؟

(اهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب)

ترس‌هایی که با آنها رو برو نمی‌شویم به محدودیت‌های ما تبدیل
می‌شوند.
رابین شارما

The fears we don't face become our limits.

Robin Sharma



با شکست دوست شوید

ترس همیشه به ما می‌گوید اگر تلاش کنیم، امکان شکست‌مان بیشتر از موفقیت‌هایمان فواید بود و به ما تلقین می‌کند که به جای پذیرفته شدن، طرد می‌شویم. بنابراین چون می‌ترسیم، هیچ کاری انجام نمی‌دهیم. بسیاری از ما مس می‌کنیم که باید همیشه در زندگی بهترین بوده و بدون نقص باشیم لذا یکی از راه‌های غلبه بر ترس این است که قبول کنیم که بهترین نباشیم. هر چه با ترس‌هایمان بیشتر روبرو شویم و بیشتر قدم برداریم، آنچه را که به دست می‌آوریم؛ ارزشمندتر است. لذا از هر چیزی یا هر کاری که می‌ترسیم، به هر قیمتی که شده آن را انجام دهیم.

گاهی آدم‌ها ترس و همتناکی از اشتباه کردن دارند. این باعث می‌شود که از چیزهای جدید فرار کنند. یادتان باشد، وقتی موضوع جدیدی یاد می‌گیرید با بی‌نقص بودن فاصله زیادی دارید. پس بهتر است به جای اینکه از شکست بترسیم با آن دوست شویم و قبول کنیم که اشتباه کردن بخشی از مسیر رشد ما برای بهتر شدن است.

هر آنچه که می‌خواهید در آن سوی ترس است.

جک کنفیلد

Everything you want is on the other side of fear.

Jack Canfield



موفقیت را تصور کنید

ورزشکاران ممکن است هزاران بار پایان موفقیت آمیز یک فعالیت جسمانی را پیش از به دست آوردنش، صرفاً تصور کنند. این نقشه روانی تضمین می‌کند که وقتی بدن حرکت می‌کند، بیشتر تمایل دارد تا الگوی از پیش مقرر شده را دنبال کند. تمرین مشابه شما را آماده می‌کند تا در آنچه سعی دارید که به دست آورید موفق باشید. وقتی چیزی را در ذهنتان مجسم کنید، با احتمال بیشتری می‌توانید انجامش دهید. تجسم کمک می‌کند بتوانید افکار و اعمال خود را هدایت کنید و با آگاهی، تمرکز و هدفمندی بیشتری زندگی کنید. پژوهش‌های علمی نشان داده است که تجسم اتفاقات روی شبکه و سیستم عصبی اثرات مثبتی دارد. پس گاهی به جای ترس از شکست کافی است لمظاتی را برای تصور موفقیت اختصاص دهید.

هیچ توهمی بزرگتر از ترس وجود ندارد.

لائوتزو

There is no illusion greater than fear.

Lao Tzu



اقدام کنید

اگر چیزی که باعث ترس و اضطراب تان شده در کنترل شماست، میتوانید برای آن اقدامی انجام دهید. مثلاً اگر نگران هستید که تصادف کنید، بهتر و ایمن تر رانندگی کنید. اگر می‌ترسید که در امتحان نمره قبولی را بدست نیاورید، پس برنامه ریزی کنید و بیشتر تلاش کنید تا به موفقیت برسید. اما گاهی ترس به قدری زیاد است که خارج از کنترل شماست. اگر احساس می‌کنید که نمی‌توانید کاری برای خودتان انجام دهید و احساس ترس شما را گیر انداخته است زمان آن رسیده که کمک بگیرید. یادتان باشد که برای کمک گرفتن در جهت برطرف کردن ترس‌هایتان به خودتان برپسب ضعیف بودن نزنید.

آنچه را که از آن می‌ترسی انجام بده و به انجام دادن آن ادامه بده...
این **سریع‌ترین** و **مطمئن‌ترین** راهی است که تاکنون برای غلبه بر
ترس شناخته شده است.

دیل کارنیگ

Do the thing you fear to do and keep on doing it... that is the
quickest and surest way ever yet discovered to conquer fear.

Dale Carnegie



کمک بگیرید

هر آنچه که از آن می‌ترسید، آیا چیزی است که باید به تنهایی انجام دهید؟ آیا می‌توانید یک راهنما یا یک مربی شفصی، یا یک گروه حمایتگر پیدا کنید که به شما برای گذر از این موقعیت کمک کند؟ ورزشکاران مربی دارند. دانش آموزان معلم دارند. گاهی اوقات دوستان، والدین، همسر، حتی اگر تخصصی در زمینه‌ای که شما با آن در حال کشمکش هستید ندارند، می‌توانند حمایت لازم برای رویارویی با ترس‌تان را برای شما فراهم کنند. گاهی تنها به افرادی نیاز داریم که توانایی‌های ما را به ما گوشزد کنند. برای اینکار حتی می‌توانید از تجربه‌ی داشتن یک کوچ توسعه فردی در کنار خود بهره بگیرید.

(راهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب)

ترس تنها در تاریکی رشد می‌کند، زمانی که با نور با ترس رو برو شوید.

برنده‌اید.

استیو مارابولی

Fear can only grow in darkness. once you face fear with light, you
win.

Steve Maraboli



امید را به جای ترس انتخاب کنید

همتا تاکنون این تجربه را داشتید که از یک اتفاق ناگواری که پیش‌بینی می‌کنید برایتان بیفتد، احساس ترس و اضطراب پیدا کنید و نتوانید این مس‌آزار دهنده درونی را کنترل کنید. این ترس باعث می‌شود که نتوانید کار چندان مفیدی انجام بدهید و دائم به این موضوع فکر کنید. این را بدانید که اگر احساس ترس یا اضطراب دارید، انسان ضعیفی نیستید، فقط یک انسان هستید. احساسی را که تجربه می‌کنید، قطعاً واقعیست. اما آیا دلیلی که به خاطر آن نگران هستید و ترسیدید هم واقعیست؟ ممکن است که واقعی باشد، شاید هم ترس و اضطراب‌تان باعث شده که مشکل بزرگتر از آن چیزی که هست به نظر برسد. اگر علت آن ترس خارج از کنترل شماست، پس زمان آن رسیده که این احساس ترس را رها کنید و به خودتان یادآوری کنید که از کنترل شما خارج است. به خودتان اعتماد کنید و امید به یک اتفاق خوب را به جای ترس اتفاق ناگوار انتخاب کنید.

تنها چیزی که باید از آن بترسیم خود ترس است.

فرانکلین روزولت

The only thing we have to fear is fear itself.

Franklin D. Roosevelt



با یک متخصص صحبت کنید

چه اتفاقی باید بیافتد که درباره ترسهای خودتان گفتگو کنید؟ به چه چیز برای گفتگو نیاز دارید؟ آیا می دانید دقیقا از چه چیزی می ترسید؟ خودتان می دانید چه کاری باید انجام دهید ولی نیاز به یک گوش شنوا و محیط امن دارید که شما را ببیند و بشنود. آیا می دانید هرکدام از این فواسته ها، شما را به سمت یک متخصص فاص هدایت می کند؟ پس اگر نمی توانید با همسر، دوست و اعضای خانواده تان صحبت کنید، با توجه به نوع ترس و زمینه آن، متخصصین متفاوتی می توانند به شما کمک کنند. ممکن است درمانگر شناختی رفتاری به کارتان بیاید، یک کوچ مرفه ای پیشرفت فردی، یا مشاور مرفه ای که بتواند به شما کمک کند تا ترسهایتان را بفهمید. اگر ترسهایتان از بین نمی روند می توانید از یک پزشک روانپزشکی کمک بگیرید. مشاور، روان درمانگر، کوچ، روانشناس و روان پزشک هر کدامشان به نمود متفاوت می توانند برای (ویا روی) با ترس ها به شما کمک کنند.

(راهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب)

نادانی والد ترس است.

هرمان ملویل

Ignorance is the parent of fear.

Herman Melville



بدترین حالت را تصور کنید!

سعی کنید بدترین چیزی را که ممکن است اتفاق بیفتد تصور کنید. شاید تصور بدترین شرایط ترسناک باشد. اما اگر یک لحظه فکر کنید، چقدر احتمال دارد که این بدترین، اتفاق بیفتد؟ پس از آن که در ذهن خود بدترین وضعیتی که ممکن است رخ بدهد را تصور کنید، سعی کنید خود را برای پذیرش آن متقاعد کنید سپس آرامش ذهنی عجیبی را در خود احساس خواهید کرد. آرامش ذهن از لحاظ روانی انرژی عظیمی آزاد می‌کند. در چنین شرایطی در می‌یابیم هرچند بدترین شرایط واقعاً مطلوب نیست اما معمولاً ترس از آن به خودی خود بدتر و بیشتر از آن چیزی است که می‌توانید اتفاق بیفتد.

ترس کاربرد خودش را دارد اما **بزدلی** فایده‌ای ندارد.

ماهاتما گاندی

Fear has its use, but cowardice has none.

Mahatma Gandhi



دیگران را دنبال کنید

آیا در حال انجام کاری هستید که تا به حال انجام نداده‌اید یا می‌توانید رد پای شفاف دیگری که قبلاً این کار را به پایان رسانده دنبال کنید؟ یک جمله‌ی فوق‌العاده است که می‌گوید: موفقیت اتفاقی نیست! برآستی آیا فرمولی برای موفقیت وجود دارد؟ آیا کسی کتابی درباره این موضوع نوشته، یا آیا می‌توانید فرمولی از یک موزه دیگر را تزییر دهید تا نیاز خودتان را رفع کنید. گاهی دنبال کردن کسی که قبلاً کاری را انجام داده به ما کمک می‌کند تا بتوانیم کاری را که از آن می‌ترسیم را انجام دهیم و اجازه ندهیم که ترس مانع حرکت ما شود.

فکر کردن بر ترس غلبه نمی‌کند اما **عمل** چرا.

کلمنت استون

Thinking will not overcome fear but action will.

Clement Stone



مثبت اندیش باشید

مثبت اندیشی و داشتن باورهای سازنده به شکل گیری اعتماد به نفس ما کمک می‌کند برایان تریسی در کتاب قدرت اعتماد به نفس می‌پرسد: چه کارهای دیگری نیز در زندگی انجام می‌دادید اگر موفقیت‌تان در هر کاری که به دست می‌گرفتید صددرصد تضمین شده بود؟ آیا کارهای بیشتری را در زندگی امتحان می‌کردید؟ آیا به کار کردن ادامه می‌دادید بعد از آنکه دیگران تسلیم شدند؟ در حقیقت افرادی که دارای تفکر مثبت هستند بیشتر موفق می‌شوند چون به تلاش کردن ادامه می‌دهند زمانی که دیگران به خاطر ترس از شکست قبلا دست از تلاش کشیده‌اند. پس همین اکنون دست به کار شوید و تمرین کنید در جایی که شما برای به چالش کشیدن افکار منفی نادرست، از تفکر منطقی بهره می‌گیرید، بهتر است در واکنش به آنها، از افکار و باورهای مثبت استفاده کنید.

(راهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب)

تنها زندان ترس است و تنها آزادی **حقیقی**، (رهایی از ترس است).
آونگ سان سو

The only real prison is fear, and the only real freedom is freedom
from fear.

Aung san Suu



اهدافتان را به عزیزانتان گره بزنید

چیزهایی وجود دارند که هیچ وقت برای خودمان انجامشان نمی‌دهیم در حالی که بدون ترس و به سرعت برای دیگران مخصوصاً عزیزانمان انجام می‌دهیم. هیروم اسمیت، بنیانگذار فرانکلین کووی مین ارائه کارگاه آموزشی از یک مادر که در میان مخاطبان بود پرسید که آیا او مایل است که از روی یه فلز استاندارد که روی سقف یک آسمان فراش به دیگری رفته رد شود؟ او گفت: نه، مایل نیست. او بار دیگر پرسید که آیا حاضر است این کار را در ازای یک میلیون دلار انجام دهد اضافه کرد که کمی باد می‌وزد و قطرات باران می‌آید. زن هنوز مایل نبود. سپس او گفت که زن تصور کند که هیروم فرزند او را در لبه سافتمان مخالف نگه داشته است و اگر زن در طول ۱۰ ثانیه آنجا نباشد، او فرزندش را به پایین پرت می‌کند. شما فکر می‌کنید جواب زن تمت این شرایط چه بود؟

راهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب

کسی که روزانه بر مقداری ترس غلبه نکند، راز زندگی را یاد نگرفته است.

رالف والدو امرسون

He who is not everyday conquering some fear has not learned the secret of life.

Ralph waldo Emerson



یک وقت استراحت بگیرید

متما متوجه شده اید که وقتی در ترس یا اضطراب غرق شده اید، فکر کردن غیر ممکن است. پس از اینکه متوجه اولین نشانه های ترس یا اضطراب در درون خود شدید، اولین کاری که باید انجام دهید این است که دست از کار بکشید تا بتوانید از نظر جسمی آرام باشید. تکنیک های مختلفی برای آرام گرفتن ذهن در لحظه وجود دارد که ممکن است به شما کمک کند. برای مثال به پیاده روی بروید، یک فنجان نوشیدنی آرامش بخش بنوشید یا یک دوش آب گرم بگیرید و یا به هر روشی که برای شما مناسب است برای مدت کوتاهی، توجه خود را از نگرانی و ترس منصرف کنید.

ترس‌ها چیزی جز یک حالت ذهنی نیستند.

ناپلئون هیل

Fears are nothing more than a state of mind.

Napoleon Hill



نفس عمیق بکشید

اگر به خاطر شدت ترس یا اضطراب ضربان قلب شما سریعتر شد یا کف دست شما شروع به تعریق کرد، بهترین کار این است که با آن نجنگید. همان جا که هستید بمانید و به سادگی این هراس یا ومشت را مس کنید بدون اینکه بخواهید مواس خود را پرت کنید یا از آن فرار کنید. به سادگی کف دستتان را روی شکم خود قرار دهید و "به آرامی و عمیق نفس بکشید". در این روش با شدت و سرعت ده بکشید و به آرامی و طولانی بازدم را بیرون دهید تا کاملاً شش شما فالی شود. اینکار را چندین بار انجام دهید تا خودتان متوجه آرام شدن تپش قالب خود شوید. طوری نفس بکشید که زمان این است که به ذهن کمک کنیم که با این احساس کنار بیاید، روشی که کمک می‌کند ترس ما از "ترس" از بین برود.

ترس از مرگ ناشی از **ترس از زندگی** است. فردی که به درستی زندگی
کند، هر لحظه آماده مردن است.
مارک تواین

The fear of death follows from the fear of life. A man who lives
is prepared to die at any time

Mark Twain



یک مکان شاد را تصور کنید

یک لحظه چشمهایتان را روی هم بگذارید و خودتان را در یک مکان امن و آرام تصور کنید. می‌توانید تصور کنید که در یک ساحل آرام قدم می‌زنید، پناه بردن به یک فاطره شاد از دوران کودکی یا لحظاتی که با میوهان فانگی خود مثل سگ یا گربه شادمان بوده‌اید، و یا فاطره یک سفر دلچسب با دوستان یا خانواده. به سادگی اجازه دهید که احساسات مثبت شما را تسکین دهند تا زمانی که شما احساس آرامش بیشتری کنید.

کسی که بر ترس‌هایش غلبه کرده به واقع آزاد خواهد بود.

ارسطو

He who has overcome his fears will truly be free.

Aristotle



فقط کاری انجام ندهید... دست نگه دارید!

ما تمایل داریم افرادی که سریع کار انجام می دهند را تمسین کنیم اما، تعمق کردن، برنامه ریزی کردن و کاری را با آرامش و بدون فستگی انجام دادن هم، کار محسوب می شوند. بسیاری از اقدامات موفق فقط با عجله کردن تهدید شده یا از بین رفته اند. زمانی که ترس بروز پیدا میکند، در نظر بگیرید که اقدام درست ممکن است تجزیه و تحلیل گزینه ها و یک فکر عاقلانه و انتخاب سنجیده باشد تا اینکه به سرعت به سراغ چیزی برویم که در لحظه ی تلاطم، درست به نظر می رسد.

هرگز نگویید هرگز، چرا که محدودیت‌هایی مانند ترس معمولاً تنها
یک توهم‌اند.
مایکل جردن

Never say never because limits like fears are often just an
illusion.

Michael Jordan



با ترس خود روبرو شوید

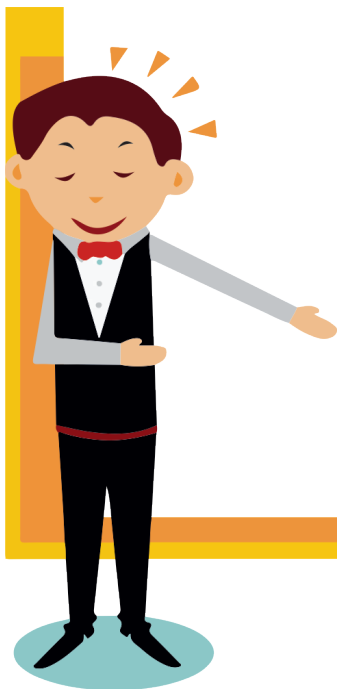
این نهایی‌ترین مرحله برای فلابی از ترس است. توجه داشته باشید که روبرو شدن با عامل ترس باید به صورت گام به گام انجام شود تا دچار شوک نشوید. به این معنی که ابتدا در ذهن خود با عامل ترس مواجه شوید و بعد از مدتی که این کار را تمرین کردید، به طور واقعی و عینی با عامل ترس خود روبرو شوید.

مثلاً اگر از ارتفاع می‌ترسید به تپه نوردی و کوهنوردی بروید؛ اگر از پیری می‌ترسید به خانه سالمندان بروید و با آنان گفتگو کنید؛ اگر از مشراتی مثل سوسک، عنکبوت یا میوانات خانگی مثل سگ، گربه، مرغ و فرس می‌ترسید، در محیطی امن و آشنا به آرامی به آنها نزدیک شوید و لمسشان کنید. پس هنگامی که از چیزی می‌ترسی، خود را در آن بیفکن، زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سفت‌تر است.

ترس، گرگ را از آنچه که هست بزرگتر می‌کند.
ضرب المثل آلمانی

Fear makes the wolf bigger than he is

German proverb



راه خودتان را برای غلبه بر ترس بسازید

به آنچه که برای شما جواب داده است فکر کنید. چگونه با موفقیت در گذشته بر ترس‌تان غلبه کرده اید. به آنها فکر کنید و راه فاص خودتان برای مدیریت ترس‌تان را بسازید. از فلاقیت ذاتی خود کمک بگیرید و به خودتان اجازه دهید که بدون مد و مرز فکر کنید، به یاد بیاورید که با وجود ترس، چه کارهایی در گذشته انجام داده اید؟ برای یافتن روش اختصاصی خود می‌توانید از یک کوچ مرفه‌ای کمک بگیرید تا مین یک گفتگوی کوچینگ از درون تجربه‌های شفصی خودتان (روش خودتان را بیابید یا بسازید. در نهایت همیشه به یاد داشته باشید که پس از عبور از ترس خود، چه لذتی را تجربه کرده یا فواهید کرد؟ همه‌ی ما موجوداتی منمصر بفرد و بی‌نظیر هستیم، اجازه ندهید که ترس مانع ابراز کامل خودتان به جهان هستی شود.

هرگز به ترس‌هایتان اعتماد نکنید، آنها **قدرت** شما را نمی‌دانند.
آتینا سینگ

Never trust your fears. they don't know your strength.

Athena Singh



سفن پایانی

این مجموعه کار مشترکی است از همکلاسی‌هایی که یک سال دوره مرفه‌ای کوپینگ را از سراسر ایران و دنیا در کنار هم سپری کردیم. در این یک سال با یکدیگر آموختیم که چگونه به بهترین شکل ممکن به دیگران کمک کنیم. چگونه قضاوت خود را کنار بگذاریم و انسانها را همانگونه که هستند بپذیریم. یاد گرفتیم که چگونه با تمام توجه و مضمون به مرف دیگران گوش دهیم و لمظاتی دنیا را فقط از چشم دیگری ببینیم نه نگاه خودمان. یاد گرفتیم که چگونه تا اعماق احساس با دیگران هم قدم شویم و چگونه به آنها کمک کنیم تا جوهر و گوهر درون خود را بیابند و توانایی‌های خود را باور کنند. یاد گرفتیم که موفقیت دیگران را موفقیت خودمان بدانیم و به دیگران کمک کنیم تا براساس ارزشهای واقعی خود، بهترین تصمیمها را برای زندگی خودشان بگیرند. یاد گرفتیم که چگونه به خودمان و دیگران کمک کنیم تا دنیا را با دیدگاههای مختلف و

از منظرهای متفاوت ببینیم و نهایتاً خود را بهتر بشناسیم. یاد گرفتیم که چگونه دیگران را در مسیر موفقیت تشویق کنیم، دیدگاه جدیدی به زندگی بسازیم، از شکستها درس بگیریم و در جشن بمانیم و در زمان فستگی، چگونه نیروی مان را بازیابی کنیم، ترغیب کنیم، رومیه بدهیم و در زمان موفقیت و پیروزی در جشن یکدیگر سهیم شویم.

به پاس تمام آنچه که یاد گرفتیم، تصمیم گرفتیم این مجموعه را با همکاری و همدلی یکدیگر تهیه کرده و به مردم ایران زمین و همهی فارسی زبانان سراسر دنیا تقدیم کنیم. امیدواریم مطالب این مجموعه برای شما مفید و موثر واقع شود. به امید خلق فردا و فرداهایی روشن‌تر که قرار نیست بدون مضور و نقش تک تک ما اتفاق افتد.



راهنمای ارتباط با گردآوردگان

نغمه ناقدی نیا

لایف کوچ. کوچ بهبود عملکرد
دانشجوی دوره کوچ مرفه‌ای

09153148571
Naghmeh_naghedinia
nnaghedinia@gmail.com

مهرداد معماریان

کوچ سازمانی و مدیریت فردی
مدیر برنامه‌ریزی و سیستم‌های منابع انسانی گروه مپنا

09125180475
Mehrdadmehmarian@yahoo.com

مهدیس سلیم‌پور

لایف کوچ

Mahdis.coach



راهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب

مریم میرصادقی

لیدرشیپ کوچ



Mirsadeghimaryam

مریم قربانی

کوچ سازمانی / کوچ نقاط قوت
بنیانگذار کافه کوچینگ پولاریس



09123898927



maryam.g5@gmail.com



www.polariscoachingcafe.ir

مریم جعفری

مدیر تحلیل کسب و کار



Maryamjafari.coach

مجید فسروی

کوچ توسعه فردی



majidkhosravi.coach

لیلا سینائی

کوچ طراحی زندگی ایده آل
مربی رشد و خلاقیت نوجوانان



leila_sinaee_coach



Lssinaee@gmail.com

فائزه پوررضایی

بنیانگذار کافه کوچینگ پولاریس



09022336509



polariscoachongcafe.ir



www.polariscoachingcafe.ir

راهنمایی برای غلبه بر ترس و اضطراب

علیرضا نعیمی

کوچ نقاط قوت

 Naeemi.coach

شهرزاد امیری

مدیر عامل شرکت بازار سلامت زمین

کارآفرین

 09122458893

 veganshop.ir

سید مسین نوری

کوچ توسعه فردی و کسب و کار

 s.h.nouri62@gmail.com

سارا (همیم پور)

کوچ سازمانی و توانمندسازی کارکنان

 09126079198

زارا (رمجویی)

مدیر مطالعات مصرف کنندگان

گروه صنعتی و پژوهشی زر ماکارون

 09388872127

رضوان جابری

کوچ توسعه کسب و کار

 Rezvaan.jaberi

ممیده دهقانی

مدرس دانشگاه و کوچ سلامت و رشد فردی

 rozanejadid

 hamidehdeghany

 Hamide.dehghani@gmail.com

راهکارهایی برای غلبه بر ترس و اضطراب

مسن اندرز

بیزینس کوچ و کوچ توسعه فردی
بنیانگذار کافه کوچینگ پولاریس

 hassan_andarz
 polariscoachingcafe.ir
 www.polariscoachingcafe.ir

دکتر امین جمالزاده

مشاور شادزیستن و خلق عادت‌های مفید

 Dr.happify

آرش اسماعیلی

بیزینس کوچ

 Arash.coach



تنها چیزی که باید از آن بترسیم خود ترس است.

فرانکلین روزولت

The only thing we have to fear is fear itself.

Franklin D. Roosevelt

پائیز ۱۳۹۹