



مؤسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - خوراسانی)



پیام مشاور شماره ۶۱ - بهمن ۹۵

سلام به خوانندگان محترم

حتماً اطلاع دارید که همه ما، در مسیر زندگی، گاهی اوقات دچار شکست و ناکامی شده‌ایم. ناکامی احساسی است که از کودکی در ما وجود داشته و همیشه موجب گردیده که بعد از هر ناکامی تلاشی برای جبران آن انجام دهیم. موضوع پیام مشاور بهمن ماه حس ترس از شکست است که ممکن است داشته باشیم و این که چگونه می‌توانیم بر آن غلبه کنیم؟

### شکست خوردن ناگوار است ولی .....

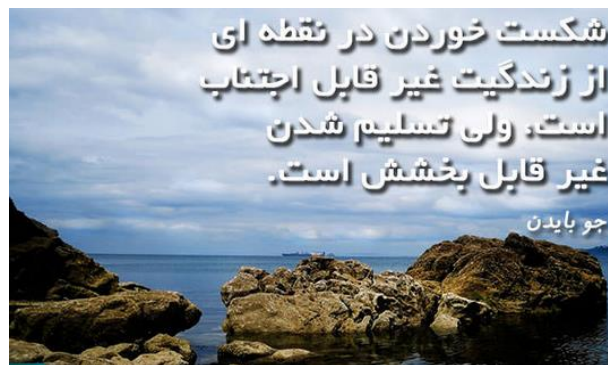
آیا از شکست می‌ترسید؟ آیا به سبب ترس از شکست از رسیدن به اهدافتان منصرف می‌شوید؟ چگونه بر ترس از شکست، غلبه می‌کنید؟ شکست مسئله ای است که هر شخصی در زندگی‌اش با آن روبه‌رو می‌شود. ترس از شکست در فعالیتهای روزمره برخی افراد مداخله میکند. ترس از شکست ترسی رایج است. همه به موفق شدن علاقه دارند، اما کسی موفق میشود که شجاعانه با ترسش مقابله و آن را مدیریت کند. این افراد تمام توانایی خود را برای رسیدن به هدفشان به کار می‌گیرند و عمل میکنند، اما کسانی که از شکست می‌ترسند نمیتوانند ترس خود را مدیریت و درباره اهدافشان فکر کنند. با تمرین موارد زیر میتوان بر ترس از شکست غلبه کرد:

#### ۱- ترس را بپذیرید

پذیرفتن ترس بسیار دشوار باشد، میشود.

#### تشخیص دهید

جستجو و امتحان کنید. از خودتان برای رسیدن به هدفی دارید ولی ترس از شکست مانع ادامه آن اگر انجام دادن برخی کارها را نوعی در رسیدن به اهدافتان وقفه از شکست می‌ترسید و باید بر آن



با اینکه ممکن است برای اکثر افراد ولی گام مهمی در بهبودی محسوب  
۲- ترس از شکست را در خود ترس از شکست را در زندگیتان بپرسید وقتی قصد انجام کاری را متوقف میشوید علت چیست؟ آیا می‌شود؟ با خودتان صادق باشید. متوقف کردید یا اگر خودتان به انداخته‌اید، پس بدانید که احتمالاً غلبه کنید.

#### ۳- برای برنده شدن تصمیم بگیرید

هر کاری باید با یک تصمیم قاطع آغاز شود. وقتی تصمیم گرفتید نباید به سبب ترس از شکست از کوشش برای رسیدن به اهداف خود دست بردارید. برخی که در گذشته شکست خورد ه و اشتباه کرد ه‌اند، تصور میکنند برای هر اشتباهی مقصرند به همین دلیل در ادامه کار تعلل میکنند.

#### ۴- در برابر ترس اقدام کنید

ترس مانعی برای شما و هر عملی است که میخواهید به انجام برسانید. در اولین گام برای شروع هر کاری مضطرب میشوید، این ترس نیرومند شما را متقاعد میکند که تلاشتان برای رسیدن به هدفی که دارید بیهوده و عبث است. مهم این است که به تلاش خود ادامه دهید. به خاطر داشته باشید، اگر شکست بخورید "ترس" برنده می‌شود. راه رفتن خود را به یاد بیاورید. وقتی می‌خواستید آن را بیاموزید چند بار به زمین افتادید، اما دوباره روی پای خود ایستادید و تلاش کردید تا قادر به راه رفتن شدید. آیا برای رسیدن به اهداف خود نیز نباید همان گونه رفتار کنید؟

#### ۵- راه حل های دیگر را پیدا کنید

چندین عامل در موفقیت و شکست شما نقش دارد. اگر در هر مرحله نتیجه‌ای را که انتظار داشتید بدست نیاوردید، روش خود را تغییر دهید تا نتیجه متفاوتی بگیرید. مهمترین مسئله این است که اشتباهات خود را به شخصیتتان ربط ندهید و کل شخصیت خود را زیر سوال نبرید.



مؤسسه آموزش عالی خاوران  
(فردوسی - خواران)



پیام مشاور شماره ۶۱ - بهمن ۹۵

#### ۶- پیشروی کنید

وقتی هدفی دارید و می‌خواهید که به آن هدف دست یابید، امکان دارد اطرافیان هدف شما را پرده‌ساز بدانند و در موفقیت شما تردید کنند باید این گونه حررها را نادیده بگیرید و بر پیشروی به سوی هدف خود تمرکز کنید.

#### ۷- بر تفکر منفی غلبه کنید

به جای پُر کردن ذهنانتان از تفکرات منفی که موجب تردید و ترس شما در رسیدن به هدف‌تان می‌شود، ذهن خود را با خوش بینی و تفکرات مثبت و باورهای مثبت درباره مسائل

گونگون (برای مثال امتحانات) پر کنید. اگر افراد دیگر موفق می‌شوند، چرا شما موفق نشوید؟ اگر سایرین می‌توانند موفق شوند پس چرا شما نتوانید؟



#### ۸- از تجربه‌های گذشته بیاموزید

باید از تجربه‌های گذشته درس گرفت. چرا که موجب شکست‌تان شده و مانعی برای رسیدن یاد بگیرید. نقاط مثبت و منفی را بیابید و به رفع فکر نکنید فقط یک راه برای موفق شدن وجود گذشته آن را طی کردید و شکست خوردید.

#### ۹- با یک متخصص صحبت کنید

غلبه بر ترس در تنهایی دشوار است. با احساسات خود روراست و صادق باشید و درباره آن با یک متخصص صحبت کنید. از کمک و مشورت وی بهره بگیرید. همیشه برنامه درمانی متخصص را پیگیری کنید. این برنامه ممکن است تجویز دارو یا روان‌درمانی باشد. درهر صورت باید درمان خود را کامل کنید.

#### ۱۰- برای غلبه بر ترس خود به طور روزانه کار کنید

تداوم خیلی مهم است. اگر به طور مداوم ترس خود را محدود نکنید ممکن است نتوانید بر آن غلبه نمایید. پس برنامه‌ها را به صورت مداوم پیگیری کنید و استمرار داشته باشید.

\*زمانی برنده می‌شوید که ترس را کاهش دهید. هرگز نمی‌توان ترس را کاملاً از بین برد، ولی می‌توان آن را مدیریت کرد. شکست خوردن بسیار ناگوار است، ولی دست از تلاش برداشتن بسیار بدتر است.



آنها برای رشد بسیار سودمندند. دلایلی را به آروزهای شماست، بررسی کنید و از آنها مسائلی که باعث شکست‌تان شده پردازید. دارد و آن هم همان راهی است که در



**« فقط وقتی  
میتونی موفق بشی  
که جرات شکست خوردن  
داشته باشی! »**