کد خبر: ۳۹۲۹۴۷
شنبه ۲۷ فروردین ۱۴۰۱ ۱۰:۴۲

چگونه ترس از آینده را از خود دور کنیم؟

به‌دلیل ترس از آینده‌ای نامعلوم، آدم‌های بسیاری از تصمیم‌گیری‌های مهم، ریسک پذیری و برداشتن گام‌های بزرگ سر باز می‌زنند. در این مسیر ممکن است فرصت‌های درخشانی را از دست بدهند.

کسی نمی‌داند ۱ سال بعد، ۱ ماه بعد یا حتی همین فردا چه پیش می‌آید. این طبیعت زندگی است. با این‌حال، خیلی از آدم‌ها با ترس از آینده زندگی می‌کنند.

هرقدر هم آینده‌نگر باشیم و با برنامه ریزی پیش برویم، نمی‌توانیم اختیار همه‌چیز را در دست بگیریم. ترس از رخدادهای پیش‌بینی‌نشده و بحران‌های احتمالی نباید ما را نگران کند.

هرگز فراموش نکنید، بزرگ‌ترین ترس‌ها به‌ندرت رخ می‌دهند

این حقیقتی است که بسیاری از ما تجربه کرده‌ایم و در درستی آن تردید نداریم. با وجود این، اغلب آن را فراموش می‌کنیم.

مثلا با هزار جور فکر و خیال، پس از کلنجار فراوان با خودمان و با استرس، به دفتر رئیس می‌رویم و درخواستمان را بیان می‌کنیم.

از اتاق رئیس که بیرون می‌آییم با خودمان می‌گوییم: همین بود؟ بسیاری از ما ذهنمان را درگیر چیزهایی می‌کنیم که به‌احتمال زیاد هرگز رخ نمی‌دهند. انگار فکر و خیال، بیشتر از واقعیت ما را می‌ترساند.

بدترین حالت‌های ممکن را در نظر بگیرید

پس از اینکه پذیرفتید بزرگ‌ترین ترس‌هایتان به واقعیت نمی‌پیوندند، از خودتان بپرسید: بدترین وضعیتی که ممکن است رخ بدهد چیست. با این کار متوجه می‌شویم که حتی اگر بدترین وضعیت ممکن هم پیش بیاید، دنیا به آخر نمی‌رسد.

با در نظر گرفتن بدترین احتمالات، درمی‌یابیم که ترس‌های ما آن‌چنان‌که گمان می‌کردیم بزرگ نیستند. واضح است که شاید برخی از آن‌ها تاثیری چشمگیر بر زندگی‌مان داشته باشند، اما ما را از زندگی ساقط نمی‌کنند.

هنگام نگرانی خودتان را مشغول کنید

گاهی وقت‌ها، خیلی از ما از نگرانی دچار بی‌خوابی می‌شویم. این‌جور وقت‌ها بهترین کار این است که خودمان را مشغول کنیم. درگیر کردن ذهن با فعالیتی خوشایند، راهی موثر برای از بین بردن احساسات منفی است.

نتیجه‌ای خوشایند را مجسم کنید

مثبت اندیشی در لحظه، ممکن است دشوار باشد. می‌توانیم دست‌یابی به هدف و نتیجه دلخواه‌مان را تصور کنیم. تصویرسازی چیزی فراتر از رویاپردازی است. در تصویرسازی باید تمرین کنیم واقعیت را به همان شکل و وضعیتی که می‌خواهیم تجسم کنیم. به‌عبارتی، پیش از دستیابی به موفقیت، باید بتوانیم حس پیروزی را تجربه کنیم.