

ترس از شروع کار جدید: چطور بر این غول ذهنی غلبه کنیم؟

مقدمه

فهرست سریع؛ در این مقاله به چه می‌رسیم؟

- چرا مغز ما از هر تغییر و کار جدیدی به شدت می‌ترسد؟
- چطور کمال‌گرایی بهانه‌ای شیک برای فرار از کارها شده است؟
- یک تمرین بسیار ساده برای نابود کردن ترس از شکست.
- چطور با قدم‌های خیلی کوچک، کارهای بزرگ را شروع کنیم؟

آیا تا به حال پیش آمده که ایده یک کار جدید مثل راه‌اندازی یک مغازه، تغییر شغل یا حتی یادگیری یک مهارت جدید ساعت‌ها شما را هیجان‌زده کند، اما فردای آن روز با خودتان بگویید: "نه، من از پس این کار برنمی‌آیم"؟

بیشتر ما قبرستانی از ایده‌های فوق‌العاده در ذهنمان داریم که فقط به خاطر یک کلمه هیچ‌وقت رنگ واقعیت را ندیده‌اند: **«ترس»**. ترس از اینکه اگر نشود چه؟ اگر بقیه به من بخندند چه؟ اگر تمام پولم از بین برود چه؟

در این مقاله می‌خواهیم خیلی خودمانی و ساده، یقه این ترس مزاحم را بگیریم و یاد بگیریم چطور با وجود تمام نگرانی‌ها، قدم اول را محکم برداریم.

چرا مغز ما از کارهای جدید فرار می‌کند؟

برای غلبه بر ترس، اول باید بفهمیم چرا می‌ترسیم. واقعیت این است که شما آدم ضعیفی نیستید؛ بلکه مغز شما دقیقاً دارد وظیفه‌اش را انجام می‌دهد!

وظیفه اصلی مغز انسان این است که ما را زنده نگه دارد و از هرگونه خطر دور کند. وقتی شما می‌خواهید یک کار کاملاً جدید شروع کنید، مغز هیچ تجربه‌ای از آن کار ندارد و آن را به چشم یک خطر می‌بیند. مغز پیش خودش می‌گوید: "تو الان در شغل فعلی‌ات در امان هستی و حقوقت را می‌گیری، چرا می‌خواهی خودت را به خطر بیندازی؟" در نتیجه، با ایجاد احساس استرس و تپش قلب، سعی می‌کند شما را منصرف کند.

💡 **"ترس از شروع، نشانه ضعف شما نیست؛ نشانه این است که در حال خروج از دایره راحتی خود هستید. هیچ اتفاق بزرگی در دنیا، در دایره راحتی رخ نداده است."** — احسان جعفری

کمال‌گرایی: بهانه‌ای شیک و باکلاس برای شروع نکردن!

خیلی وقت‌ها ما به خودمان دروغ می‌گوییم. می‌گوییم: "من نمی‌ترسم، فقط منتظرم سرمایه‌ام کامل شود، سایت‌م بی‌نقص بالا بیاید، و اطلاعاتم به صد در صد برسد تا کار را شروع کنم."

ما اسم این رفتار را «کمال‌گرایی» می‌گذاریم، اما در واقع این فقط یک سپر دفاعی برای پنهان کردن ترس از شکست است. ما منتظر یک زمان عالی می‌مانیم که هیچ‌وقت از راه نمی‌رسد! در دنیای واقعی، هیچ‌کس با یک محصول یا کار بی‌نقص شروع نکرده است. اگر به اولین کارهای افراد موفق نگاه کنید، احتمالاً به سادگی و پر از ایراد بودن آن‌ها می‌خندید.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** اگر شما هم همیشه منتظر یک روز عالی برای شروع هستید، خواندن مقاله **کمال‌گرایی سمی؛ دشمن شماره یک موفقیت شما** مانند یک داروی شفابخش گره‌های ذهنی شما را باز خواهد کرد.

تکنیک "بدترین حالت ممکن" (شفاف‌سازی ترس)

ترس معمولاً شبیه یک غول تاریک و مه‌آلود در ذهن ماست. ما از یک چیز مبهم می‌ترسیم. برای نابود کردن این غول، باید چراغ‌ها را روشن کنیم.

یک کاغذ بردارید و از خودتان بپرسید: "اگر این کار جدید را شروع کنم و کاملاً شکست بخورم، بدترین اتفاقی که می‌افتد چیست؟" مثلاً بدترین حالت این است که مقداری پول از دست می‌دهید و مجبور می‌شوید دوباره به سر کار قبلی‌تان برگردید. وقتی این بدترین حالت را روی کاغذ می‌نویسید، ناگهان می‌بینید آنقدرها هم که در ذهنتان بزرگ شده بود، ترسناک نیست و شما راه جبران آن را بلدید.

همین که مغز شما متوجه شود در صورت شکست، دنیا به آخر نمی‌رسد، بخش بزرگی از استرس شما از بین می‌رود و اعتماد به نفس شروع کردن را پیدا می‌کنید.

 **پیشنهاد ویژه مطالعه:** خیلی وقت‌ها برای برداشتن قدم اول، نیاز داریم باور به خودمان را تقویت کنیم. پیشنهاد می‌کنم تمرین‌های مقاله **راهکارهای افزایش اعتماد به نفس در ۳۰ روز (برنامه عملی و تضمینی)** را از همین امروز شروع کنید.

قانون قدم‌های بسیار کوچک (لقمه‌ها را کوچک کنید)

وقتی به راه‌اندازی یک کار بزرگ فکر می‌کنید، طبیعی است که وحشت کنید! تصور اجاره کردن دفتر، استخدام نیرو، مالیات و تبلیغات هر کسی را می‌ترساند.

راهکار این است که کوه بزرگ را به سنگ‌ریزه‌های کوچک تبدیل کنید. به جای اینکه فردا از شغل خود استعفا دهید، فقط روزی یک ساعت روی ایده جدیدتان کار کنید. مثلاً قدم اول می‌تواند فقط "ساختن یک صفحه کاری ساده و گذاشتن اولین عکس" باشد. نیازی نیست به مرحله فروش فکر کنید، فقط قدم اول را بردارید. وقتی این قدم کوچک را برداشتید، مغز شما به این کار عادت می‌کند و برای قدم بعدی آماده می‌شود.

نتیجه‌گیری

هیچ‌کس با شجاعت کامل به دنیا نیامده است. شجاعت یعنی با وجود اینکه دستانتان می‌لرزد و قلبتان تند می‌زند، باز هم به سمت جلو حرکت کنید. سال‌ها بعد، شما به خاطر کارهایی که انجام داده‌اید و در آن‌ها شکست خورده‌اید حسرت نخواهید خورد؛ بلکه بیشترین حسرت شما برای کارهایی خواهد بود که از ترس، هرگز آن‌ها را شروع نکردید. امروز، بهترین روز برای برداشتن اولین قدم کوچک است.

۳ کاری که همین امروز باید انجام دهید (اقدامک‌های عملی):

۱. یک کاغذ و قلم بردارید و ترسناک‌ترین و بدترین اتفاقی ممکن در صورت شکست در ایده جدیدتان را بنویسید.
۲. روبروی آن، راهکار جبران این شکست (در صورت وقوع) را بنویسید تا مغزتان آرام شود.

۳. یک کار بسیار بسیار کوچک که فقط ۵ دقیقه زمان می برد (مثل ثبت نام یک نام کاربری یا زنگ زدن برای پرسیدن یک قیمت) را همین الان برای کار جدیدتان انجام دهید.

بسیاری از ترس های ما ریشه در ناآگاهی و ابهام مسیر دارد. وقتی نمی دانیم در ادامه راه چه خبر است، طبیعی است که بترسیم و متوقف شویم. صحبت کردن با یک فرد باتجربه که هزاران بار این مسیر را دیده و راه دور زدن چاه ها را می شناسد، می تواند این مه غلیظ را کنار بزند و جسارت شروع را به شما برگرداند.

درخواست یک جلسه همفکری و بررسی مسیر کاری

؟ پرسش های متداول (FAQ)

۱. **چطور با ترس از مسخره شدن توسط دیگران کنار بیایم؟** به یاد داشته باشید افرادی که شما را مسخره می کنند، معمولاً کسانی هستند که خودشان جرات شروع هیچ کار جدیدی را نداشته اند و با مسخره کردن شما، می خواهند ضعف خودشان را پنهان کنند. وقتی اولین موفقیت های شما شکل بگیرد، همان افراد اولین کسانی هستند که می گویند: "از اول می دانستیم تو موفق می شوی!"

۲. **اگر کار جدید را شروع کردم و وسط راه متوجه شدم اشتباه کرده ام چه؟** این یک اتفاق کاملاً طبیعی است و نام آن "کسب تجربه" است، نه شکست! شما می توانید به راحتی مسیر خود را تغییر دهید یا به کار قبلی برگردید، اما با این تفاوت که حالا شما انسان پخته تری هستید و درس هایی یاد گرفته اید که در هیچ دانشگاهی آموزش داده نمی شود.

۳. **آیا استرس و ترس قبل از شروع هر کاری به مرور زمان از بین می رود؟** ترس هیچگاه به طور کامل صفر نمی شود، حتی برای موفق ترین افراد دنیا! تفاوت اینجاست که آن ها یاد می گیرند چطور با وجود داشتن استرس، کارشان را انجام دهند. هرچه بیشتر قدم بردارید، کنترل شما روی این ترس و استرس بیشتر خواهد شد.