

ترس را از خود برانید

ترس چیست؟ چرا ما می ترسیم؟ ترس چیزی نیست جز يك احساس و هیجان که آنرا در ذهن خود می پرورانیم. و مشکل از آنجا شروع می شود که این احساسات و هیجانها بر زندگی ما اثر نا مطلوب می گذارند. ما از انجام بعضی کارها وحشت داریم چون می ترسیم با شکست مواجه شویم. این ممکن است بخاطر شکستهایی باشد که واقعاً در گذشته تجربه کرده ایم یا حتی واقعاً چنین شکستی را تجربه نکرده ایم ولی از اینکه ممکن است شکست بخوریم می ترسیم.

بیشتر مواقع ما از چیزی می ترسیم که حتی یکبار با آن روبرو نشده ایم. آیا احمقانه نیست؟ حقیقت این است که ما می توانیم انواعی از شکست ها را در ذهن خود تصور کنیم. آنگاه باور می کنیم این شکست ها به حقیقت خواهد پیوست و حتی برای رسیدن به هدف تلاش هم نمی کنیم. و همینجاست که دچار خطا شده ایم، چون به خاطر يك احتمال حتی از تلاش کردن می ترسیم. و موفقیت بدون تلاش و کوشش معنایی ندارد.

"مارك تواین" سخن جالبی در این زمینه دارد:

"من در زندگی خود سختی های زیادی را تحمل کرده ام در حالیکه تعداد کمی از آنها واقعاً رخ داده اند." منظور این است که بسیاری از این مشقات در ذهن او بوده اند.

اکنون این سؤال مطرح می شود که چه کسی می تواند واقعاً شکست و موفقیت را تعریف کند؟ آیا شما این کار را به درستی انجام می دهید؟ آیا شما تعاریف دیگران از موفقیت را قبول دارید؟ بعضی از افراد تعاریف سخت گیرانه تری نسبت به دیگران دارند. قبول ندارید؟ برای این منظور از افراد مختلف سؤال شد شما موفقیت را چگونه تعریف می کنید دو تا از جوابها این گونه بودند:

- آکس گفت: " هر روز صبح که از خواب بیدار می شوم و زنده ام و فرصت دارم موفق هستم."

- ولی جف عقیده داشت اگر در سال حداقل ۱ میلیون دلار درآمد داشته باشد موفق است.

آکس تعریف خود را از موفقیت ساخته است و رسیدن به این موفقیت نسبتاً ساده است اما جف تا زمانیکه يك میلیون دلار در سال بدست نیاورد احساس موفقیت نمی کند. فکر می کنید جف و انسانهایی مانند او چقدر در روز احساس می کنند شکست خورده اند چون هنوز آن يك میلیون دلار را بدست نیاورده اند. البته اشتباه نکنید من نمی گویم شخص نباید اهداف بزرگ در زندگی خود داشته باشد بلکه سخن بنده این است که هدف خود را با شادی بدست آورید تا اینکه با احساس رنج به دنبال به دست آوردن سعادت باشید. هر چه تعریف شما از موفقیت سخت گیرانه تر باشد ترس بیشتری به آن اضافه

کرده اید. پس اجازه ندهید تعاریفی که خود ساخته اید شما را محدود کند. بدتر از همه این است که به دیگران اجازه دهید این تعاریف را برای شما بسازند. تعاریف خود را بسازید. می توانید آنرا سخت تر کنید تا احساس شکست به شما دست بدهد یا آنرا ساده سازید تا احساس موفقیت کنید. با این روش شما ترس کمتری نسبت به اهداف خود در زندگی خواهید داشت. حال اگر بدانید که چه کاری می خواهید انجام دهید شکست نخواهید خورد. اکنون با این باور تصور کنید چه کارهایی می توانید در زندگی خود انجام دهید.

سعی کنید هر شکستی را مانند یک موفقیت ببینید. این کار ساده است چون هر شکستی که خورده اید به شما نشان داده که چه کاری را نباید انجام می دادید یا روش جدیدی در مقابل شما گشوده است. پس درحقیقت یک موفقیت کسب کرده اید. بنابراین به هدف خود نزدیک تر شده اید. به خاطر داشته باشید گذشته با آینده یکسان نیست. و شکست دیروز مساوی با عواقب ناگوار آینده نیست. فقط بدلیل این که دیروز یا همین ۵ دقیقه پیش شکست خورده اید بدین معنا نیست که قرار است این شکست دوباره تکرار شود. تنها کاری که باید انجام دهید این است که از اشتباه خود چیزهای جدید یاد بگیرید و روش خود را عوض کنید. گذشته همان افکار شما بوده برای رسیدن به موفقیت در آینده. ترس باشید.

پیروز و سربلند باشید