



فرمول نابغه ها (۱۷)

شهامت و جرات

کیپلینگ می گوید: (برخورداری از شهامت به مفهوم رهایی از کانون مولد ترس نیست بلکه به معنای کنترل آن است) از آنجایی که احساسات و هیجانات منفی جملگی اکتسابی است غلبه بر ترس و سایر احساسات منفی را می توانیم بیاموزیم و آنقدر آن را تمرین کنیم تا این مهارت ملکه نفسانی ما گردد.

هرگاه الگوهای رفتاری افراد موفق را سرمشق قرار دهیم و به دفعات و موبه مو آن را به مرحله اجرا گذاریم سرانجام افکار و احساسات آنان به ذهن ما رسوخ کرده و در جوهر ذات ما مستقر می شود، به گونه ای که مانند همان افراد راه می روییم، سخن می گوئیم و می اندیشیم .

انسانهای برگزیده و پیشرو مواقع خطر ، بحران را به چشم فرصتهای مناسب می نگرند و موانع را تخته پرشی در جهت دستیابی به اهداف و آرزوهایشان می انگارند. تاریخ سرشار از نمونه های کسانی است که موانع را به صورت محرک و انگیزشی برای پیشرفت درآورده فلاکت را به عظمت تبدیل کرده و



۱- عامل ترس را از مخفیگاه خود بیرون کشید، نقاب از چهره اش

برافکنید و به روشنی ببینید که ترس آن طور هم که تصور می شد هول

انگیز نیست. برای این منظور باید با تامل و سعه صدر وقایع را جمع آوری

کرده و آن را از عقاید و نقطه نظرها جدا کنید و قبل از هر نوع تصمیم گیری،

تمام زوایا و جوانب را به دقت لمس کنید.

۲- به هنگام رویارویی با موقعیت های هراس انگیز، چند لحظه درنگ کنید،

برداشتهای غلطی که شما را از پیشرفت بازداشته به روی کاغذ

آورید و هوشمندانه واکنش درست و موثر را انتخاب کنید. این شیوه برخورد

حد اعلا ی نیروی لازم را برای کنترل و مهار ترس در اختیارتان قرار

می دهد.

۳- در هر موقعیت هراس انگیز درنگ کنید و از خود بپرسید: (بدترین چیزی که

ممکن است اتفاق بیفتد چیست؟) آنگاه پس از چند لحظه چاره جویی، بدون

توجه به این که با چه اتفاقی رو به رو خواهید شد، برای مرحله دیگر آماده

شوید.



برای مثال ناپلئون قبل از آغاز هر جنگ، با دوران‌دیشی، بدترین پیش

آمدهای ممکن را می‌سنجید و برای رفع آن چاره اندیشی می‌کرد و قاطعانه شکست را به پیروزی مبدل می‌نمود.

۲- از هرگونه تردید و تزلزل که موجب اغتشاش فکر و منازعات باطن می‌شود و فرجامی جز از دست دادن فرصتها و تحلیل قوای حیاتی ندارد سخت اجتناب کرده و قاطعیت را به تمام امور خود بیامیزید. در تعهدات حرفه‌ای، شخصی و خانوادگی و اعتقادات خود محکم و ثابت قدم باشید. افراد منضبط و پایبند به اخلاقیات با پیروی از تصمیمات محکم و قاطع اقداماتی را به منصفه عمل در می‌آورند که در غیر این صورت هرگز ممکن و میسر نبود، وقتی با قاطعیت و جسارت در مسیر اهدافتان پیش می‌روید، نیروهای نامرئی به یاریتان می‌شتابند، فرصتها به شما خوش آمد می‌گویند و کمکهای غیرمنتظره‌ای را به سوی خود جذب می‌کنید که حتی در صورتان هم نمی‌گنجد.

۶- از آنجایی که تصاویر ذهنی و گفت و گوهای درون نقش تعیین کننده در اوضاع و شرایط ما به عهده دارد، می‌توانید با توسل به قوه تخیل و عبارات تاکیدی مثبت،



۱- ترس از شکست را که مانع از کارها و اقدامات مثبت شماست به

میزان قابل توجهی مهار کنید و برنامه ای تازه برای کسب موفقیت در اختیار ذهن گذارید هر بار که هدفی را مجسم می کنید و ران را پیشاپیش تحقق یافته می پندارید، بر آتش شور و اشتیاق خود دامن زده و ترس و هراس را ضعیف و زبون می کنید از این رو هرگاه ذهن و روح خود را تحت تاثیر ترس، منقبض و بسته می یابید آسوده به گوشه ای بنشینید و این عبارت را چند بار تکرار کنید.

من می توانم این کار را انجام دهم

با تکرار این عبارت ، احساسات ترس آلوده اقتدار و اثر منفی اش را بر روی شما از دست داده و جای آن را شور و اشتیاق و روشنی و امید خواهد گرفت، به خاطر داشته باشید که ضمیر ناهشیار تنها در صورتی عمل می کند که عبارات و واژه ها با احساسات شدید و تند تلفیق شده باشد. اگر قصد دارید که دیگران را از چنگال ترس برهانید و شور و حرارت را در ایشان بدمید، چند بار این عبارت را تکرار کنید:

شما می توانید این کار را انجام دهید

۷- با اعتقاد کامل و اعتقاد راسخ به گونه ای در مسیر آرزوهایتان گام بردارید که



پنداری شکست ناممکن و غیر محتمل است. هرگاه با جوشش و

مراوده با افراد جسور و بی باک بتوانید حالت روحی ایشان را در خود پدید

آورده و این احساس را در خود زنده نگه دارید، چندی نمی گذرد که این

حالت در جوهر ذات شما مستقر شده و به جزئی از سرشت و نفسانیات شما

تبدیل می شود.

رابطه شهامت و پشتکار

از وینستون چرچیل در دوران کهنسانی تقاضا شد که ارزشمندترین درسهایی

که در طول زندگی پر ماجرایش آموخته اشاره کند. چرچیل گفت (تمام درسهایی

که از زندگی آموختم در هفت کلمه خلاصه می شود) **هرگز تسلیم نشوید،**

هرگز هرگز تسلیم نشوید) شما نیز قبل از انجام هر کار با خود عهد کنید بدون

توجه به رویدادها و موقعیت هایی که با آن رو به رو خواهید، **هرگز عقب نشینی**

نکنید. افزون بر این موانع و تنگناها را انگیزه ای برای تلاش بیشتر تلقی کنید،

محرکی که می تواند به عنوان نیروی هدایت کننده بهترینهای وجودتان

را متبلور کند و از این راه در آنچه که برای خود می آفرینید تغییری بزرگ پدید

