

نگذارید این ترس ها موفقیت شما را تهدید کنند

آیا من دارم به اندازه‌ی ظرفیت‌م زندگی می‌کنم؟ زمانی این سؤال مثل خوره به جانم افتاده بود. من افراد زیادی را می‌شناسم که این سؤال را از خودشان می‌پرسند. پ



آیا من دارم به اندازه‌ی ظرفیت‌م زندگی می‌کنم؟ زمانی این سؤال مثل خوره به جانم افتاده بود. من افراد زیادی را می‌شناسم که این سؤال را از خودشان می‌پرسند. پاسخ من به این سؤال «نه» بود چون من داشتم در نقش کس دیگری زندگی می‌کردم. خودم را پشت یک ماسک پنهان کرده بودم و در یک نقش مصنوعی زندگی می‌کردم. گاهی، وقت‌هایی که درد ذهنی‌ام از حد تحملم بیشتر می‌شود تصمیم می‌گیرم بخشی از وجودم را خاموش کنم (چیزی شبیه همان کاری که دیمن در خاطرات خون‌آشام انجام می‌داد!) تا این درد را آرام کنم. وقت‌هایی که صادق هستم نگرانی‌ام در مورد اینکه دارم به چه شخصیتی تبدیل می‌شوم را با دیگران در میان می‌گذارم.

من رفتارهایی که دیگران تأیید می‌کردند را انتخاب می‌کردم در حالیکه در اعماق وجودم از آینده‌ای که در پیش رو دارم فرار می‌کردم. جوزف کمبل گفته است:

اگر راهی که پیش رو دارید واضح است، احتمالاً در مسیر شخص دیگری هستید.

برداشتن ماسک از صورت‌تان یک عمل شجاعانه است. این کار به معنی انتخاب زندگی واقعی است. ترس‌هایی که در اینجا می‌خواهیم در موردشان صحبت کنیم رایج‌ترین دلایلی هستند که باعث می‌شوند افراد نتوانند مهم‌ترین تصمیم زندگی (یعنی رفتن به دنبال شادی‌های‌شان) را بگیرند.

۱. ترس از ناشناخته‌ها

ترس از ناشناخته‌ها

ما کارهای‌مان را به همان روش‌های ثابت و امتحان‌شده انجام می‌دهیم. حالت سکون بسیار قوی است، اراده‌ی بسیار زیادی لازم است تا به این روش‌های تکراری تلنگری زده شود و مسیر تغییر کند. جیدو کریشنامورتی می‌گوید:

هیچکس از ناشناخته‌ها نمی‌ترسد. بلکه از پایان چیزهایی که می‌شناسد می‌ترسد.

۲. ترس از شکست خوردن

ترس از شکست

شکست‌های تکراری پیش‌زمینه‌ی موفقیت هستند. بنابراین در صورتی که در یک زمینه موفق باشید، ممکن است نخواهید درگیر شکست در یک زمینه دیگر شوید. در جشن فارغ‌التحصیلی دانشجویان هاروارد، کانن ابرایان به آنها چنین نصیحت کرد:

بزرگترین موهبت شما نیازتان به موفقیت است، نیاز به اینکه همیشه خودتان را بالای نمودار ببینید. موفقیت شبیه یک لباس سفید و نو است. وقتی آن را به دست می‌آورید خیلی ذوق‌زده هستید، ولی بعد تمام مدت باید مواظب باشید که آن را کثیف نکنید و از دستش ندهید.

شکست تهدیدی برای هویت تغییرناپذیر ضمیر شما است که به برجسب موفقیت سنجاق شده است. در واقع وقتی شکست در ارتباط با موضوعی باشد که خیلی نسبت به آن تعهد ندارید راحت‌تر می‌توانید با آن کنار بیایید. شکست در کاری که صدای درونی‌تان از شما خواسته انجام بدهید خیلی وحشتناک‌تر است.

جیم کری از اتفاقی که برای پدرش افتاد یاد گرفت چه کارهایی را نباید بکند تا بتواند در کارش موفق شود:

«پدرم می‌توانست یک کم‌دین بزرگ شود، اما باور نداشت که این کار ممکن است. به همین دلیل او یک تصمیم محافظه‌کارانه گرفت. او یک شغل آرام و تضمین‌شده به عنوان یک حسابدار پیدا کرد و وقتی من ۱۲ ساله بودم آن شغل تضمین‌شده را رها

کرد و خانواده‌ی ما مجبور بود به سختی تلاش کند تا بتواند به زندگی ادامه دهد. من چیزهای مهم زیادی از پدرم یاد گرفتم. یکی از مهم‌ترین آنها این است که ممکن است در کاری که دوست ندارید هم شکست بخورید پس بهتر است کاری که دوست دارید را امتحان کنید.»

مقاله مرتبط: این جملات مثبت را افراد موفق هر روز به خود می‌گویند
۳. ترس از ورشکستگی مالی

ترس از شکست مالی

پول مهم است. تحمل کاهش درآمد سخت است. مثل این است که دارید به سمت عقب پیش می‌روید و باید سبک زندگی‌تان را عوض کنید. بنجامین فرانکلین می‌گوید:

پول هرگز آدم را خوشحال نکرده و نخواهد کرد. هیچ خاصیت خوشحال‌کننده‌ای در ذات آن نیست. هر چه بیشتر پول داشته باشی بیشتر می‌خواهی.

وقتی حقوق‌تان را همان اول ماه تمام می‌کنید و نمی‌دانید بقیه‌ی ماه از کجا باید پول به دست بیاورید یک حس عدم‌امنیت شدید در شما به وجود می‌آید. وقتی با سرمایه‌گذاری پس‌اندازتان روی کاری که می‌خواهید بکنید ریسک می‌کنید این ترس پیچیده‌تر می‌شود.

جان وودن به ما یادآوری می‌کند که :

اجازه ندهید اداره کردن زندگی، فرصت زندگی کردن را از شما بگیرد.

۴. ترس از زیاده‌خواه به نظر رسیدن

خانواده و دوستان ممکن است شما را به قدرشناس یا خودخواه بودن متهم کنند. آنها می‌گویند: «به چیزی که داری قانع باش.» اما برای شما طبیعی است که از موقعیت‌هایی که برای‌تان پیش می‌آید استفاده کنید تا در زندگی‌تان به چیزهای بیشتری برسید.

کمبل این موضوع را این‌طور توضیح می‌دهد:

دنبال کردن کاری که دوست دارید زیاده‌خواهی نیست بلکه لازم است. ذره ذره‌ی وجود شما می‌داند که این راه زندگی کردن در این دنیا است و تنها راهی است که شما می‌توانید بهترین هدیه‌ای که می‌توانید را به دنیا بدهید.

مقاله مرتبط: چگونه زندگی موفق‌ی داشته باشیم
۵. ترس از تنها ماندن

ترس از تنها ماندن

گاهی اوقات ترس از شکست نیست که ما را می‌ترساند، بلکه موفقیت است. شما از انزوا و تنها ماندنی می‌ترسید که «از جنس مردم نبودن» به دنبال دارد. پس شما عمداً خودتان را تخریب می‌کنید. جرأت مقابله با انتظاراتی که جامعه از شما دارند، به معنی از دست دادن تأیید دیگران است. آلبرت اینشتین گفته است:

عجیب است که این همه در سراسر دنیا شناخته شده باشی و در عین حال اینقدر تنها باشی.

۶. ترس از مسئولیت و تعهد

ترس از مسؤولیت

موفقیت مسئولیت‌های خوش را به همراه دارد. وقتی استعداد و توانایی‌های شما شناخته می‌شود، دنیا از شما انتظار دارد که از آنها استفاده کنید. اگر مشکل تعهد دارید، تلاش خواهید کرد در موقعیتی قرار گیرید که در نظر دیگران برتر باشید. زیگموند

فروید باور داشت:

بیشتر مردم در واقع به دنبال آزادی نیستند، چون آزادی مسئولیت به همراه دارد و بیشتر مردم از مسئولیت می‌ترسند.

۷. ترس از رشد

ترس از پیشرفت

رشد با درد همراه است. این درد حاصل از هم پاشیدن گذشته است. ولی تا چیزی را از دست ندهیم نمی‌توانیم چیز جدیدی به جای آن پرورش دهیم. فرانک هارونیان در کنفرانسی در سال ۱۹۶۷ این ایده را شرح می‌دهد:

بعضی‌ها از هم پاشیده شدن موقعیت فعلی هر کس را، به ترس از هم پاشیدن ابدی مربوط دانسته‌اند؛ از هم پاشیدنی که همه‌ی انسان‌ها از قطعیت آن اطلاع دارند. از آنجایی که رشد مستلزم شکسته شدن الگوهای قدیمی است، تمایل به مرگ یکی از پیش‌نیازهای زندگی است... ترس بی‌رویه از مرگ معمولاً مرتبط با وحشت عصبی از رشد و تغییر است.

جای تعجب نیست که استیو جابز در سخنرانی‌اش در دانشگاه استنفورد هیچ محرکی قوی‌تر از «مرگ» برای متمرکز کردن ذهن نمی‌شناسد. او در ادامه‌ی سخنرانی‌اش به فارغ‌التحصیلان توصیه کرد تا از این ابزار استفاده کنند تا به خودشان یادآوری کنند که زندگی کوتاه است.

زمان شما محدود است، پس آن را با نادیده گرفتن علایقتان تلف نکنید. اسیر تعصب نشوید، که باز هم یعنی با نتیجه تفکر دیگران زندگی می‌کنید. اجازه ندهید سر و صدای عقیده‌ی دیگران صدای درونی شما را در خودش غرق کند. و مهم‌تر از همه، قدرت و جرأت دنبال کردن قلب و بینش خودتان را داشته باشید. آنها می‌دانند که شما واقعا می‌خواهید چه کسی باشید.

دنبال کردن قلب‌تان یعنی رشد و تبدیل شدن به آدمی که می‌خواهید باشید.