

پذیرش (عامل موفقیت و به قله رسیدن)

چند سال پیش، تیم ملی فوتبال ایران بازی دوستانه‌ای با تیم فوتبال منتخب هنرمندان انجام داد. در همان نگاه اول، بدون توجه به چهره‌ها و تنها با توجه به فرم و استایل بدنی، به راحتی میشد تیم ملی فوتبال را از تیم هنرمندان تشخیص داد.

حال سؤال اینجاست: به نظر شما، آیا بازیکنان تیم ملی، قبل از این بازی دچار استرس و ترس بودند؟ مسلماً خیر. اما چرا؟

علت مشخص است. تیم مقابل، بازیکنان حرفه‌ای نبودند. از طرفی هدف این بازی هم برنده شدن نبود. بنابراین بازیکنان تیم ملی به هیچ عنوان دچار استرس و ترس نشدند چون کار بزرگی در حال انجام نبود. این بازی برای آنها حکم تمرین و گرم کردن بدن بود.

اما این بار تیم ملی ایران با تیم ملی اسپانیا به مصاف هم خواهند رفت. به نظر شما آیا بازیکنان تیم ملی ایران دچار استرس و ترس خواهند شد؟ بله، کاملاً واضح است. چرا؟ چون قرار است کار بزرگی انجام دهند. به حدی بزرگ که همه نظاره‌گر آنها خواهند بود.

تفاوت در چه بود؟ تنها در بزرگی و کوچکی کار در حال انجام

آیا در سخنرانی دچار ترس و استرس می‌شوید؟ اگر پاسخ شما مثبت است علت آن کاملاً معلوم است. شما در حال انجام دادن کار بزرگی هستید. کاری که دیگران نمی‌توانند انجامش دهند. به شما تبریک می‌گویم. ترس و استرس کاملاً طبیعی است.

ما زمانی دچار استرس خواهیم شد که نتیجه برایمان مهم است. ارزشمند است. اگر دچار ترس و استرس می‌شوید خوشحال باشید. چون شما کاری را انجام خواهید داد که دیگران قادر به انجامش نیستند. به خودتان افتخار کنید. ترس و استرس را جزیی از کار بزرگ بپذیرید.

افراد عادی، ترجیح می‌دهند همیشه در مأمن و سنگر امن خودشان باقی بمانند. بنابراین به طور معمول از ترس‌ها گریزانند. اما افراد موفق، ترس‌های خود را شناسایی کرده و می‌پذیرند. سپس برای مدیریت ترس، آموزش می‌بینند و تمرین می‌کنند و در نهایت به سوی ترس‌ها یورش برده و حمله می‌کنند. آنگاه لذت به سراغشان خواهد آمد.



آیا افرادی که به ترسناک‌ترین تفریحات روی می‌آورند، از آن تفریح نمی‌ترسیدند؟

نظر شما در مورد تیم کوهنوردی چیست؟ تیم‌های کوهنوردی در سراسر جهان می‌گردند و قله‌های بلند و دور از دسترس را فتح می‌کنند. آنها در طی فتح قله، با مشکلات و مسائل بیشماری روبرو می‌شوند. همه ما می‌دانیم که آنها جان خود را به خطر می‌اندازند تا بتوانند قله‌ای را فتح کنند. در سرمای سوزان زمستان، در ارتفاع بالا، قسمت‌های صعب‌العبور، برف‌گیر و یخ زده کوه را با مشقت فراوان پشت سر می‌گذارند فقط به این دلیل که به قله برسند. همیشه این سؤال برایم پیش می‌آمد که چرا کوهنوردان جان خود را به خطر می‌اندازند؟

ما انسان‌ها وقتی می‌توانیم کاری را انجام دهیم که دیگران نمی‌توانند انجام دهند؛ لذت می‌بریم. به همین دلیل است که کوهنوردان سختی و مشقت راه قله را می‌پذیرند، با ترس‌ها و استرس‌ها روبرو می‌شوند چون می‌دانند در انتها لذتی چند برابر را تجربه خواهند کرد.

بسیاری از تفریحات و ورزش‌های دشوار هم به همین شکل هستند. گروه چتر بازی، بانجی جامپینگ، دوچرخه سواری در کوهستان و صخره، اسکی بر روی صخره‌ها، ترن هوایی شهر بازی و حتی دیدن فیلم‌ها ترسناک هم این حس را ایجاد می‌کند.

لذت انجام دادن یک کار ترسناک و بزرگ به حدی زیاد است که سبب می‌شود ترس ناشی از انجام دادن آن کار پذیرفته شود. اگر می‌خواهید از سخنرانی خود لذت ببرید ابتدا باید ترس‌های آن را بپذیرید. سپس انجام دادن آن برای شما لذت بخش خواهد بود. این ویژگی کارهای بزرگ است. اما...

آیا انجام دادن کارهای عادی و روزمره هم می‌تواند همین لذت را داشته باشد؟ مثلاً آیا شما از رفتن به درون آسانسور لذت خواهید برد؟ آیا از رانندگی لذت می‌برید؟ قطعاً لذتی که در انجام کارهای بزرگ، سخت و دشوار خواهد بود، در کارهای عادی و روزمره وجود ندارد.

بنابراین باید خوشحال باشیم که سخنرانی، کاری سخت و ترسناک است. به همین دلیل است که شما با انجام دادنش قدرتمند خواهید شد.

در مثل‌ها آمده:

هر که را طاووس خواهد جور هندوستان کشد.

البته به جای طاووس فیل هم می‌گویند.

این مثل بیانگر همین نکته است که اگر لذت دیدن و داشتن طاووس را می‌خواهی باید سختی راه سفر به هندوستان را به جان بخری

اگر لذت سخنرانی موفق را می‌خواهی باید ترس از آن را هم بپذیری. این همان عامل پیشرفت و درخشش توست.

انجام دادن کاری که ازش می‌ترسی