

خلاصه کتاب

رهایی از هراس

نویسنده : ناپلئون هیل

تهیه شده توسط تیم آموزشی رایینز



فصل 1: هراس یک ذهنیت است

پیش از اینکه شرایط را کنترل کنیم، باید خودتان را کنترل کنید.

-ناپلئون هیل، بیندیشید و ثروتمند شوید

احساسی خطرناک تر و زیان بارتر از ترس وجود ندارد. هراسی که سبب می شود احساس کنیم زیر پای مان را می کشند تا از کنترل خارج شویم. ترس سببی است تا خود و دنیای مان را درک کنیم.

آنهايي را که موفق می شوند معمولاً "خوش شانس" معرفی می کنیم. مطمئناً آنها از بخت و اقبال بلند برخوردار بوده اند. اما وقتی درباره بخت و اقبال آنها مطالعه می کنید، متوجه می شوید که بخت بلند آنها ناشی از قدرت درون آنهاست که آن را از "نگرش ذهنی مثبت" به عاریت گرفته اند. آنها تصمیم گرفته اند به جای راه ترس و خود محدود سازی راه ایمان و اعتقاد را طی کنند. قدرتی که از درون نشأت می گیرد، مانع همیشگی و دائمی را نمی شناسد. این قدرت شکست را به چالشی برای تلاش بیشتر تبدیل می کند، محدودیت های علیه خود مانند ترس و تردید را از میان بر می دارد.

و از همه اینها مهمتر، این مانع لکه سیاهی از خود روی پیراهن شخص بر جای نمی گذارد که هرگز نتوان آن را پاک کرد.

اگر به قدرت درون بیندیشیم و از آن استفاده کنیم، هر روز فرصت جدیدی به دست می دهد تا شخص را به موفقیت برساند، قدرتی که با ناکامی های دیروز رابطه ندارد.

به نژاد و فرقه و رنگ پوست بستگی ندارد. هرگز کسی را مجبور نمی کند که در فقر باقی بماند، آن هم به این دلیل که در فقر متولد شده است.

اما متأسفانه همه ما لزوماً نمیدانیم که این بزرگان در چه شرایط دشواری بزرگ شدند. نمی دانیم که بر چه موانعی باید غلبه میکردند و به کارشان چه اعتقادی داشتند.

اما بهتر است مطمئن باشیم که موفقیت‌های آنها به نسبت مشکلاتی بود که باید بر آنها غلبه می کردند.

ایمان و اعتقاد، اعتماد به نفس و خلاقیت - جملگی با هم در ارتباط هستند و از یک منبع نشأت می گیرند: نگرش ذهنی مثبت، اینها ویژگی هایی هستند که موفقیت سرشناس های دنیا را رقم می زنند.

همان طور که هیل می گوید:

وقتی به شرایطی توجه می کنید که سبب شد بعضی ها به موفقیت های بزرگ در زندگی برسند، وقتی زندگی ناموفق ها را مرور می کنید، می بینید تفاوت آنها در نگرش ذهنی آنان است. مردان بزرگ راه ایمان را انتخاب می کنند و مردان کوچک راه ترس را بر می گیرند. برای آنها تحصیلات، تجربه و مهارت های شخصی از اهمیت ثانویه برخوردارند.

در مواقع سختی های بزرگ، مأیوس شدن و امید از دست دادن، اسیر ترس و نگرانی و شک و تردید شدن بسیار ساده است. کار دشوار زمانی صورت خارجی پیدا می کند که وحشت زده می شویم و راه انفعالی در پیش می گیریم. سروصدای رسانه ها، منفی بافان و حتی عزیزانی که موفقیت ما را طلب می کنند، می تواند ما را از هدفمان دور کند. سبب شود که توانایی های خود را زیر سؤال ببریم، به شم خود بی اعتماد شویم، تحرک خود را از دست بدهیم و راه انفعال را در پیش گیریم. وقتی به طور دایم در معرض منفی بافان قرار می گیریم، احساس یأس و نومیدی می کنیم، این یأس و نومیدی هم اندیشه های منفی را در ما سبب می شود. در نتیجه بزرگترین نیروی در اختیار ما علیه ما به کار می افتد. اگر بتوانیم افکارمان را کنترل کنیم، حاکم بر سرنوشت خود می شویم و همان طور که ویلیام ارنست هنلی شاعر سرشناس می گوید، "به آنچه می خواهیم دست پیدا می کنیم."

اگر کنترل افکارمان را از دست بدهیم، اگر تنها به جنبه های منفی توجه نماییم، با موفقیت خداحافظی می کنیم. شکست و ناکامی از آن جهت صورت خارجی پیدا می کنند که اشخاص شکست موقتی را دائمی می پندارند.

اگر در چالش ها موفق شوید، زمانی است که باید اثری در دنیا برجای گذارید. از میان سروصدا عبور کنید. لایه های وجودتان را پوست بکنید تا خویشتن دیگر خود را بیابید که در انتظار موفقیت و منبع شادی برای شماست. تنها زمانی که در شرایط ذهنی مثبت و اعتماد به نفس به سر می برید، می توانید میل و آرزوهایتان را به حقیقت تبدیل کنید. ترس این فرصت های مناسب را از شما دور می کند و با منحرف کردن و تغییر دادن ذهن شما به آنچه می خواهد می رسد.

ترس فرصت های مناسب را با منحرف کردن ذهن شما مخدوش می کند.

به خاطر داشته باشید آنچه اشخاص به شدت موفق را از دیگران متمایز می کند، طرز برخورد آنها با بدبینی و ناملایمات زندگی است. آیا برای غلبه بر ترس و چالش های زندگی تلاش می کنید که رؤیاهایتان را تحقق بخشید، یا نه، اجازه می دهید که آنها در زندگی شما را مخدوش کنند؟ اکنون نوبت آن رسیده که رفتاری شجاعانه در پیش بگیرید و از واقعیت های زندگی فرار نکنید. این دنیای در حال تحول به رؤیاپردازان عملی نیاز دارد که بتوانند رؤیاهای خود را عملی سازند و این کار را می کنند.

حالا نوبت شماست که به دنیا نشان دهید که از چه ساخته شده اید. شما به نقطه عطف زندگی خود رسیده اید.

فصل 2: یافتن فرصت مناسب

هیل فلسفه موفقیت خود را "هنر تبدیل کردن شکست به جای پای فرصت مناسب" تعریف می کند. او توضیح می دهد که موفقیت گاه