

خلاصه کتاب

سوپ جوجه برای روح

نویسنده: مارک ویکتور هانسن

تهیه شده توسط تیم آموزشی رابینز



درباره ی ترس

من هرگز به پیامدهای تویی که از راه دور پرتاب کرده ام و وارد حلقه ی سکتبال نشده، نیندیشیده ام چرا؟ برای اینکه وقتی انسان به پیامدهای آن می اندیشد، به نتایج منفی آن توجه بیشتری دارد.

برخی از مردم به خاطر همین ترس از شکست در جایشان یخ می زنند. آنها از نگاه های تماشاچیان و یا صرفاً از تفکر درباره ی امکان یک نتیجه ی منفی می ترسند. شاید ترس آنها از شرمساری و یا عدم جلوه گری در مقابل خیل عظیم تماشاگران است. من به تجربه دریافته ام که اگر درصدد رسیدن به چیزی در زندگی هستم ناگزیرم که بی باک و دلیر باشم و حالت تهاجمی به خود بگیرم. باید برای به دست آوردن آن آستینها را بالا بزنم. من بر این باور نیستم که انسان با منفعل بودن میتواند به چیزی برسد. من به چیزی جز آنچه که درصدد رسیدن به آن هستم، نمی اندیشم. هر ترسی خیال است. تصور میکنیم که مانعی در سر راهمان قرار گرفته اما این طور نیست، مانعی در سر راه مان وجود ندارد. آنچه وجود دارد فرصتی است برای ما که هر چه در توان داریم خودمان را به کار ببریم تا موفقیتی کسب کنیم اگر معلوم شود که هر چه در توان دارم من کافی نیست در این صورت حداقلش این است که هرگز به پشتم نگاه نخواهم کرد و نخواهم گفت که به قدری ترسیدم که جرأت انجام آن را نیافتم شکست همواره و همیشه مرا وادار به کوشش بیشتر و سخت تر در دفعه ی بعد میکند.

به همین دلیل نصیحت من همیشه این بوده است که مثبت فکر کنید و در هر شکستی جویای سوخت و انرژی باشید شکست گاهی موارد شما را دقیقاً به نزدیکی همان جایی میبرد که شما در صدد رسیدن به آن هستید. اگر من در صدد عیب یابی یک ماشین هستم هر دفعه که آن قسمت از ماشین را که اشکالی ندارد، واری می کنم به پاسخ سوال خود نزدیک تر میشوم بزرگترین اختراعات دنیا قبل از تحقق آنها صدها بار با شکست مواجه شده اند.

بنده تصور میکنم که ترس گاهی موارد از عدم تمرکز و دقت ما ناشی میشود. اگر من در میدان بسکتبال پشت خط پرتاب آزاد بایستم و به ده میلیون نفری که در آن سوی دوربینهای فیلمبرداری به من نگاه میکنند، فکر کنم دیگر قادر به انجام هیچ کاری نخواهم شد به همین خاطر من در چنین مواقعی سعی میکنم تا خودم را در جایگاهی مأنوس و خودمانی قرار دهم. برای این منظور من درباره ی تمام آن پرتابهای آزادی که در حین تمرین انجام داده ام درباره ی همان حرکت مشابه و درباره ی همان تکنیکی که هزاران بار انجامش داده ام می اندیشم فقط در چنین حالتی است که انسان نتیجه ی عمل را فراموش می کند چون میداند که کار درستی انجام میدهد به همین خاطر انسان احساس آرامش میکند و کار را به سرانجام میرساند. پس از آن دیگر کنترل هیچ چیزی در دست انسان نیست و به همین خاطرست که نباید دلوپس و نگران آن باشیم