



شجاعت و اعتماد به نفس را پرورش دهید (فصل سوم از کتاب موفقیت فردی)

شجاعت و اعتماد به نفس را پرورش دهید فصل سوم از کتاب [موفقیت فردی](#) از برایان تریسی است.

بررسی ۳۳۰۰ مطالعه درباره رهبری در سال ۶۰ قبل از میلاد توسط جیمز مک فرسن مورخ انجام شده نشان می دهد دو مشخصه اصلی رهبران "رویاپردازی" و "شجاعت" است. نخست، رویا یا هدفی شفاف درباره آینده مطلوبتان ترسیم کنید و دم شجاعت انجام هر کار لازم برای دستیابی به آن هدف و تحقق آن رویا را داشته باشید.

به قول وینستون چرچیل:

شجاعت به درستی برترین خصلت نام گرفته است، زیرا اساساً همه خصلت های دیگر است.

پرورش شجاعت و اعتماد به نفس برای موفقیت حیاتی است، زیرا ترس از شکست باعث عقب افتادگی اغلب افراد می شود. در فهرست ۴۰۰ نفره از ثروتمندترین افراد آمریکا در سال ۲۰۱۵، میلیاردرهای خودساخته "تمایل به ریسک" را یکی از پنج مشخصه مهمی ذکر کرده بودند که موفقیتشان را مدیون آن هستند.

می توان ترس ها را فراموش کرد



ترس از شکست معمولاً در ابتدای کودکی و در نتیجه انتقادهای مخرب والدین و خواهر و برادرها آموخته می شود؛ اما همانطور که آموختنی است، می توان آن را به فراموشی سپرد یا با عادت شجاعت جایگزین کرد.

ترس تجربه ای ساختگی است که واقعی به نظر می آید. ترس از شکست نه بر اساس واقعیت بلکه بر مبنای تخیل است. ۹۹ درصد مسائلی که نگران آن ها هستیم، هرگز اتفاق نمی افتند. **ترس یک باور است.**

به قول ویلیام جیمیز از دانشگاه هاروارد:

باور، خالق واقعیت است.

رالف والدو امرسون پادزهر ترس را معرفی کرد. او می گفت "کارهایی که از آن ها می ترسید را انجام دهید. در این صورت مرگ حتمی است". اگر کارهای ترسناک را بارها و بارها انجام دهید، ترس به تدریج ضعیف می شود.

به سوی ترس گام بردارید



تفاوت میان انسان های شجاع ترسو چیست؟ پاسخ این است که فرد شجاع با ترس مواجه می شود، به سوی آن حرکت می کند، با ترس کنار می آید و شرایط ترسناک را برطرف می کند. از طرف دیگر، فرد ترسو از ترس فرار می کند، از آن اجتناب می کند و امیدوار است خود به خود برطرف شود.

وقتی به سمت چیزی می روید که از آن می ترسید، بزرگی و اثر ترس کاهش می یابد، کوچک و کوچک تر می شود و به تدریج دیگر هیچ اثری بر احساسات ندارد. اما اگر به ترس پشت کرده و از فرد یا شرایط ترسناک اجتناب کنید، بزرگ و بزرگتر می شود و خیلی زود همه زندگی تان را در بر می گیرد. همه این تجربه را داشته اند.

هرگاه ترسی را تجربه کردید، فوراً با گفتن این کلمات جادویی آن را از بین ببرید، "می توانم انجامش دهم! می توانم انجامش دهم! می توانم انجامش دهم!"

حقیقت این است که می توانید هرکاری که بر آن تمرکز می کنید را انجام دهید، فقط باید آن را با تمام وجود بخواهید. **هیچ محدودیت واقعی به جز محدودیت های خود بر افکار تان تحمیل می کنید، وجود ندارد.** فقط باورهای محدودکننده که تا حد زیادی تحت کنترل هستند، باعث عقب ماندگی تان می شوند.

طوری عمل کنید انگار...



یکی از کلیدهای افزایش شجاعت و اعتماد به نفس این است که "طوری عمل کنید انگار" از پیش شجاع و مطمئن بوده اید. طوری عمل کنید که انگار ترس وجود ندارد. وانمود کنید نمی ترسید. در شرایطی که باعث بازدارندگی تان می شود به خودتان تلقین کنید که اصلا نمی ترسید.

وانمود کنید شجاع هستید و از خودتان بپرسید، "اگر هیچ ترسی نداشتیم، چگونه رفتار می کردم، راه می رفتم و حرف می زدم؟"

"آنقدر وانمود کنید تا به حقیقت تبدیل شود." وانمود کنید نمی ترسید و به تدریج ذهن ناخودآگاهتان می پذیرد که نمی ترسید و ترس ناپایدار می شود.

عادت کنید شجاع باشید. هرگاه فرصت عقب نشینی یا پیشروی داشتید، همیشه شجاعت پیشروی داشته باشید. یکی از ضرب المثل های **قبلیه زولو** این است "اگر با دو خطر یکی پشت سر و یکی روبرو مواجه شدید، همیشه به سوی خطر رو به رو بریود." **آن قدر تصمیم به پیشروی بگیرید تا خودکار شود و دیگر عقب نشینی نکنید.**

سلامتی و شادی شما



شجاعت نقشی بسیار حیاتی در موفقیت فردی و سلامت روانی دارد و قابلیت‌هایی است که آموختنی است. حتی اگر در گذشته تجربه‌هایی داشته‌اید که باعث تردید شما در شرایط خاص می‌شود، با تمرین مداوم شجاعت بر این تردید غلبه کنید و به اندازه یک سرباز شجاع شوید.

درصد زیادی از افراد موفق می‌گویند وقتی جوان بودند و سال‌های شکل‌گیری خود را می‌گذراندند، زندگی‌نامه‌های مردان و زنان موفق را خوانده‌اند. داستان افرادی را خوانده‌اند که بر موانع غلبه کرده‌اند و به موفقیت‌های بزرگ درست یافته‌اند.

جملات طلایی

- دو مشخصه اصلی رهبران "رویاپردازی" و "شجاعت" است
- ترس یک باور است.
- باور، خالق واقعیت است.
- هیچ محدودیت واقعی به جز محدودیت‌های خود بر افکارتان تحمیل می‌کنید، وجود ندارد.
- "آنقدر وانمود کنید تا به حقیقت تبدیل شود."

- آن قدر تصمیم به پیشروی بگیرید تا خودکار شود و دیگر عقب نشینی نکنید.

تمرین های عملی

۱. به شخصی فکر کنید که از مواجهه با او نگران هستید یا کاری که از انجام آن می ترسید. شجاعت پیشروی را داشته باشید. با این ترس مقابله کنید. با آن کنار بیایید و آن را پشت سر بگذارید.
۲. هر روز گفتگی مثبتی با خودتان داشته باشید. آن قدر این واژه ها را تکرار کنید تا به واقعیت جدید زندگی تان تبدیل شوند، " می توانم انجامش دهم! می توانم هرکاری که بر آن تمرکز میکنم را انجام دهم."

نتیجه گیری

در بالا فصل سوم از کتاب موفقیت فردی از برایان تریسی را خواندید. در این فصل راهکارهایی داده شد تا چگونه به ترس خود غلبه کنید؟ یا چگونه ترس را پشت سر بگذارید؟ یکی از بهترین راه های غلبه بر ترس را می توان شیوه قبيله زولو دانست. شما می توانید تمرین های این فصل را انجام دهید و نتایج خود را از طریق نظرات با دیگران کاربران [رو به جلو](https://roobejolo.ir/develop-courage-and-confidence) به اشتراک بگذارید.

منبع : <https://roobejolo.ir/develop-courage-and-confidence>