



تکنیک های طلایی و کاربردی برای غلبه بر ترس

شجاعت و اعتماد به نفس را پرورش دهید:

بررسی ۳۳۰۰ مقاله درباره ی رهبری در سال ۶۰۰ قبل از میلاد که توسط جیمز مک فرسن انجام شده نشان می دهد مشخصه ی اصلی رهبران رویا پردازی و شجاعت بوده است.

نخست، رویا یا هدفی شفاف درباره ی آینده ی مطلوبتان را ترسیم کنید و دوم 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 اساس همه ی خصلتهای دیگر است.

پرورش شجاعت و اعتماد به نفس برای موفقیت حیاتی است، زیرا ترس از شکست باعث عقب ماندگی اغلب افراد می شود.





در فهرست ۴۰۰ نفره از ثروتمندترین افراد آمریکا در سال ۲۰۱۵، میلیاردرهای خودساخته تمایل به ریسک را یکی از پنج مشخصه‌ی مهمی ذکر کرده بودند که موفقیتشان را مدیون آن هستند.

می توان ترس ها را فراموش کرد:

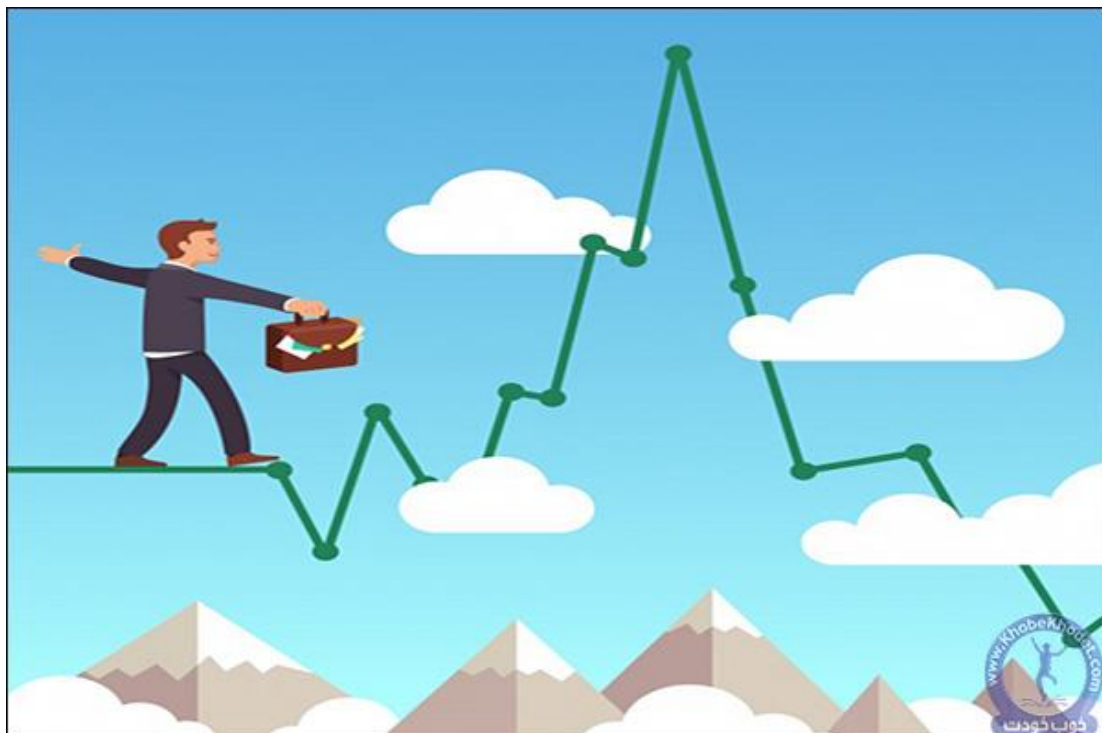
ترس از شکست معمولاً در ابتدای کودکی و در نتیجه‌ی انتقادهای مخرب والدین و خواهر و برادرها آموخته می‌شود، اما همانطور که آموختنی است، می‌توان آن را به فراموشی سپرد یا با عادات شجاعت جایگزین کرد.

ترس تجربه‌ای ساختگی است که واقعی به نظر می‌آید. ترس از شکست نه بر اساس واقعیت بلکه بر مبنای تخیل است.

۹۹ درصد مسائلی که نگران آنها هستیم، هرگز اتفاق نمی‌افتند. ترس یک باور است و به قول ویلیام جیمز از دانشگاه هاروارد، باور، خالق واقعیت است.

رالف والدو امرسون پادزهر ترس را معرفی کرد: او می‌گفت کارهایی که از آنها می‌ترسید را انجام دهید.

در این صورت مرگ ترس حتمی است. اگر کارهای ترسناک را بارها و بارها انجام دهید، ترس به تدریج ضعیف می‌شود.





به سوی ترس گام بردارید:

تفاوت میان انسان های شجاع و 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 برطرف شود.

وقتی به سمت چیزی می روید که از آن می ترسید،

بزرگی و اثر ترس کاهش می یابد، کوچک و کوچکتر می شود و به تدریج دیگر هیچ اثری بر احساسات ندارد.

اما اگر به ترس پشت کرده و از فردیا شرایط ترسناک اجتناب کنید، بزرگ و بزرگتر می شود و خیلی زود همه ی زندگیتان را در بر می گیرد.

همه این تجربه را داشته اند. هر گاه ترسی را تجربه کردید، فوراً با گفتن این کلمات جادویی آن را از بین ببرید، می توانم انجامش دهم، می توانم انجامش دهم.

حقیقت این است که می توانید هر کاری که بر آن تمرکز می کنید را انجام دهید، فقط باید آن را با تمام وجود بخواهید.

هیچ محدودیت واقعی به جز محدودیت هایی که خود بر افکارتان تحمیل می کنید، وجود ندارد.

فقط باور های محدود کننده 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 به نفس بوده‌اید.

طوری عمل کنید انگار ترس وجود ندارد. وانمود کنید که نمی ترسید. در شرایطی که باعث بازدارندگی تان می شود به خودتان تلقین کنید که اصلاً نمی ترسید.

وانمود کنید شجاع هستید و از خودتان بپرسید،

اگر هیچ ترسی نداشتم، چگونه رفتار می کردم، راه می رفتم و حرف می زدم؟

آن قدر وانمود کنید تا به حقیقت تبدیل شود. وانمود کنید نمی ترسید و به تدریج ذهن ناخودآگاهتان می پذیرد که نمی ترسید و ترس ناپدید می شود.

عادت کنید شجاع باشید. هرگاه فرصت عقب‌نشینی یا پیشروی داشتید، همیشه شجاعت پیشروی را داشته باشید.



یکی از ضرب المثل های قبیله ی زولو این است، اگر با دوخطر یکی پشت سر و یکی رو به رو مواجه شدید، همیشه به سوی خطر روبرو بروید.

آنقدر 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 قابلیتی است که آموختنی است.



حتی اگر در گذشته تجربه هایی داشته اید که باعث تردید و ترس شما در شرایط خاص می شود، با تمرین مداوم شجاعت بر این تردید غلبه کنید و به اندازه ی یک سرباز شجاع شوید.

درصد زیادی از افراد موفق می گویند وقتی جوان بودند و سال های شکل گیری خود را می گذراندند، زندگی نامه های مردان و زنان موفق را خوانده اند.



داستان افرادی را خوانده اند که بر موانع غلبه کرده اند و به موفقیت های بزرگ دست یافته اند.

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 بیاید و آن را پشت سر بگذارید.

۲- هر روز گفتگوی مثبتی با خودتان داشته باشید. آنقدر این واژه‌ها را تکرار کنید تا به واقعیت جدید زندگیتان تبدیل شوند، می‌توانم انجامش دهم. می‌توانم هر کاری را که بر آن تمرکز می‌کنم را انجام دهم.

برایان تریسی

www.khobekhode.com
