



# كيف تطور شجاعتك وتواجه مخاوفك بثقة ؟

شاهد مقالات اكثر من :

 **Kanzmap.com**



## كيف تطول شجاعتك وتواجه مخاوفك بثقة ؟

### فهرس عناوين المقال:

التغلب على الخوف والجبن  
تحدي الاحتمالات والقيود  
كن بطلاً



كثير منا يفضلون الأمان على الشجاعة، ويفضلون ترك المواقف التي تتطلب الجرأة لأشخاص آخرين يعتبرونهم أكثر كفاءة أو استعداداً. لكن الحقيقة هي أن التغيير والدفاع عن مبادئنا وتحقيق التقدم لا يتحققون بهذا الأسلوب. يتطلب الأمر منا جميعاً، حتى الأشخاص العاديين، أن نخاطر ونضع أنفسنا في المقدمة لتحديد الحدود، ومواجهة الظلم، وطرح أفكار جديدة، واتخاذ إجراءات حاسمة في اللحظات الحاسمة، سواء كانت صغيرة أو كبيرة.

يقول الكاتب الشهير «ريان هوليداي» أن كل شخص يواجه لحظات في حياته تتطلب منه التحلي بالشجاعة. في كتابه «الشجاعة تنادي»، يشرح كيف يمكننا التغلب على مخاوفنا، وإيجاد الشجاعة في داخلنا، وأن نكون أبطالاً، حتى ولو للحظة واحدة، لمساعدة الآخرين.

## التغلب على الخوف والجبن

ما الذي يمنعنا من التحلي بالشجاعة في أهم لحظات حياتنا؟ غالباً ما يكون الجواب هو الخوف. يوضح هوليداي أننا نواجه مخاوفنا يومياً، وغالباً ما نسمح لها بالانتصار لأننا لا نعرف كيف نتغلب عليها.

قد تشمل هذه المخاوف القلق من التميز، أو التعرض للنقد، أو التهديد، أو حتى الشك في قدرتنا على القيادة، أو التأثير، أو النجاح. إن إدراك هذه المخاوف والعمل رغم وجودها يتطلب خطوة جريئة: قبول العواقب بدلاً من الاستسلام والخضوع للوضع الحالي.

هذه هي «النداء» الذي يدعوك للقيام بشيء أكبر من نفسك، حتى لو بدا الأمر خطيراً أو غير مرغوب فيه أو مستحيلاً. الشجاعة ضرورية، وهناك فن لإتقانها. يبدأ هذا الفن بإعطاء نفسك مساحة للشعور بالخوف. ينصح هوليداي بأن تسمح لنفسك بالشعور بالخوف المؤقت الذي يصاحب المواقف الصعبة. المفتاح هو منع هذا الخوف من التحول إلى «رعب» يشلك ويمنعك من اتخاذ الخطوات اللازمة. يمكن للخوف أن يجعلك تفقد الحافز والتركيز والوضوح. يحذر هوليداي من أن الناس لا يؤدون

بشكل جيد عندما يكونون خائفين.

كيف نمنع الخوف المؤقت من التحول إلى رعب دائم؟ يقترح هوليداي أن المنطق هو الحل. ينصحنا بأن ننظر إلى الخوف كما ينظر إليه الأشخاص في اجتماعات التعافي من الإدمان: كدليل زائف يبدو حقيقياً. عندما تكون خائفاً، قد تصدق أشياء غير موجودة في الواقع. قد تبالغ في تقدير الأمور وتفكر بشكل مفرط في سيناريوهات «ماذا لو...». قد تقلل أيضاً من شأن قدرتك على مواجهة ما سيحدث. ينصح هوليداي بالتركيز على الحقائق فقط والتحلي بالمنطق.

عندما تتحلى بهذه الشفافية، يمكنك التركيز على ما هو أمامك. يمكنك أيضاً رؤية الخيارات المتاحة لك في هذا الموقف والقرارات التي يمكنك اتخاذها. يوضح هوليداي أنه يمكنك الاستماع إلى مخاوفك، وتجنب المخاطرة، والتراجع، والاستسلام. أو يمكنك إظهار الشجاعة اللازمة لتحدي العوامل الخارجية والاحتمالات وحدودك الخاصة.

## تحدي الاحتمالات والقيود

يصف هوليداي الشجاعة بأنها إدارة الخوف والتغلب عليه، ويقول إنها قرار بالسيطرة على نفسك، والظروف التي تواجهها، والمصير الذي استسلم له الآخرون. يرى أن الشجاعة هي إشعال شمعة بدلاً من الجلوس والشكوى من الظلام.

قد تدعوك الشجاعة للوقوف بينما يتراجع الآخرون خوفاً. قد تتطلب منك التحدث أو التصرف علناً بينما يتهامس الآخرون سراً. عندما تكون شجاعاً، فإنك تتقدم للأمام. إذا لم تتخذ موقفاً، فمن سيفعل ومتى؟ قد لا يتخذ أحد موقفاً وقد لا تظهر شجاعة الآخرين أبداً.

هناك استراتيجيات يمكنك استخدامها لتسهيل الوصول إلى الشجاعة.

## الاستراتيجية الأولى:

أولها هو تعزيز كفاءاتك. ينصح هوليداي بالتدرب والاستعداد للمواجهات حتى تتمكن من التحدث بوضوح وحزم عندما يحين الوقت. قد يشمل تدريبك التخطيط لما

تريد قوله، أو التعامل مع أمور أقل أهمية ولكنها صعبة، مما يقويك ويساعدك على بناء قدراتك.

### الاستراتيجية الثانية:

هي إدراك قيمة الخطوات الصغيرة. يوضح أنه إذا بدا التعامل مع مشكلة كبيرة وشاملة أمراً ضخماً أو خطيراً للغاية، فمن الأفضل تقسيم المشكلة إلى أجزاء يمكن التحكم فيها. حدد جزءاً صغيراً يمكنك العمل عليه لإحداث تغيير، واستخدم مهاراتك ونقاط قوتك للعب دور في إحداث فرق.

### مثال:

لنفترض أنك تشعر بالإرهاق من كمية المهام المتراكمة عليك في العمل. بدلاً من الشعور بالضيق، يمكنك البدء بخطوة صغيرة مثل تنظيم مكتبك أو إنهاء مهمة واحدة صغيرة. هذا يمكن أن يعطيك دفعة معنوية ويحفزك على إنجاز المزيد.

### الاستراتيجية الثالثة:

هي تحديد مبادئك غير القابلة للتفاوض. تعرف على ما هو مهم بالنسبة لك، سواء كان ذلك يتعلق بالصدق أو الشفافية أو النزاهة أو المساواة، وامنح نفسك الحق في أن تكون «مثيراً للمشاكل» من أجل تحقيق هذه المبادئ.

### مثال:

إذا كنت تؤمن بأهمية الصدق في مكان العمل، فلا تتردد في التعبير عن رأيك بصدق حتى لو كان ذلك يعني الاختلاف مع رئيسك أو زملائك. كن شجاعاً لأن الشجاعة معدية. عندما يراك الآخرون تتخذ خطوات هادئة وشجاعة أو تقاوم ما يجب مقاومته، سيشعرون بالشجاعة أيضاً. قد يلهمهم ذلك لاتخاذ خطواتهم الصغيرة نحو نفس الهدف.



## كن بطلاً

الشجاعة نادرة، ولكن العثور على أشخاص يعملون بإيثار ويخاطرون من أجل مصلحة الآخرين هو أمر أكثر صعوبة. أن تكون بطلاً يتطلب منك قبول خطر أن تبدو أحمق أو تتعرض للنقد أو تفشل في شيء بدأته، لأنك تعرف ما هو الصحيح وتضعه فوق ما قد يكون خاطئاً.

يحذر هوليداي من أن الأبطال والمفكرين الجريئين ليسوا دائماً محبوبين بسبب عملهم. يذكر أمثلة عديدة لأشخاص يتم الإشادة بهم اليوم ولكنهم تعرضوا للنقد من المجتمع في وقتهم بسبب المواقف التي اتخذوها. على سبيل المثال، تم إبعاد ونستون تشرشل قسراً عن الحياة العامة بسبب اعتقاده بأن أدولف هتلر كان يشكل تهديداً وأن الحرب ضرورية لإيقافه. قضى غاليليو السنوات الأخيرة من حياته قيد الإقامة الجبرية بسبب ادعائه بأن الأرض تدور حول الشمس ورفضه التراجع عن هذا الادعاء. تم طرد ستيف جوبز، مبتكر شركة آبل، من شركته الخاصة.

الأفكار العظيمة التي يمكن أن تحدث شرارة التغيير أو التقدم أو التحسين أو المساواة غالباً ما تؤدي إلى الرفض بدلاً من الإعجاب. يمكن للأفراد المستقلين والمبتكرين أن يصبحوا منبوذين أو مهمشين أو مطرودين. البعض يسمح لهذه النتائج بأن تحطمهم، بينما يستغلها البعض الآخر ويتذكرون أن الناس يعتمدون عليهم. يؤكد هوليداي أن هذا الكفاح يجعل الوجهة رائعة وبطولية في نفس الوقت.

### مثال:

تخيل أنك موظف في شركة ولاحظت ممارسات غير أخلاقية. قد تواجه صعوبة في التحدث علناً خوفاً من فقدان وظيفتك أو تعرضك للنقد. ومع ذلك، فإن الشجاعة الحقيقية تكمن في الدفاع عن مبادئك والإبلاغ عن هذه الممارسات، حتى لو كان ذلك صعباً.

العمل البطولي لا يتم بدافع الغضب من العالم. أنت تبذل طاقتك لأن لديك حياً نزيهاً للأشخاص الذين تريد مساعدتهم. يتم تجاهل نهج «ما الفائدة لي؟» الذي غالباً ما



يحرك الأفعال، من أجل تخفيف آلام الآخرين. رغبتك في تمثيل هذا الهدف على الرغم من التكاليف والمخاطر المحتملة هي ما يجعلك بطلاً.

يصف هوليداي الشجاعة بأنها العمود الفقري لما هو مهم. إنه يتحدأك في دراستها والتأمل فيها والسماح لها بالتغلغل في أعماق قلبك.

### مثال:

قد تشعر بالقلق من التحدث أمام جمهور كبير. بدلاً من الاستسلام للخوف، يمكنك التحضير جيداً لموضوعك، والتدرب على العرض أمام مرآة أو مع صديق. هذا سيساعدك على بناء الثقة بالنفس والتغلب على الخوف.

يؤكد هوليداي أن الشجاعة ليست مجرد صفة، بل هي أسلوب حياة. إنها تتطلب منك أن تكون مستعداً للمخاطرة، ومواجهة مخاوفك، والعمل من أجل تحقيق أهدافك، حتى لو كان ذلك يعني مواجهة الصعوبات والتحديات.

\*\*\*

**في النهاية،** الشجاعة هي ما يميز الأبطال عن الأشخاص العاديين. إنها القدرة على التحرك رغم الخوف، والتحدث رغم الصعوبات، والعمل رغم التحديات. كن شجاعاً، وكن بطلاً في حياتك وحياة الآخرين.



## ما هي منصة كنزمااب؟

في داخل كل شخص منا كنز مكنون من المهارات، المواهب، والمعرفة التي قد لا ندرك قيمتها. ولكن ماذا لو كان بإمكانك اكتشاف هذا الكنز واستثماره لصنع مستقبل مشرق؟ هنا يأتي دور كنزمااب!

من خلال منصة كنزمااب، ستجد خارطة طريق فريدة تساعدك على اكتشاف مواهبك المخفية وصقل مهاراتك لتصبح أداة فعالة لبناء الثروة والنجاح. عند إنشاء حساب في منصتنا، ستتمكن من الوصول إلى مجموعة واسعة من المقالات التعليمية والكورسات التي تم تصميمها خصيصاً لتوجيهك في رحلتك لاكتشاف الذات.

## ماذا ستتعلم مع كنزمااب؟

كيفية التعرف على مهاراتك وتقدير قيمتها الحقيقية.  
استراتيجيات مبتكرة لإنشاء محتوى تعليمي جذاب ومفيد.  
الخطوات العملية لتصميم دورات تدريبية تفاعلية تنال إعجاب جمهورك.  
كيفية تحويل خبراتك ومهاراتك إلى مصدر دخل مستدام من خلال بيع الكورسات.

لا تفوت الفرصة! انضم الآن إلى مجموعة المتعلمين الذين اكتشفوا كنوزهم الداخلية، وابدأ رحلتك نحو تحقيق النجاح المالي والشخصي مع كنزمااب. كل ما تحتاجه هو حساب مجاني لتبدأ رحلتك في اكتشاف الذات واستثمار مهاراتك.

كنزك بانتظارك... ماذا تنتظر؟..

**ابدأ رحلتك من هنا..**

 **Kanzmap.com**

