

چگونه شجاع شویم؟ راهنمای غلبه بر ترسها و ایجاد اعتماد به نفس و شجاعت زمان مطالعه: ۸ دقیقه



چگونه شجاع شویم؟

راهنمای غلبه بر ترسها و ایجاد اعتماد به نفس و شجاعت

شجاعت، یک ویژگی شخصیتی است که همه آن را دارند، اما گاهی اوقات یک فرد به دلیل تجربیات یا خاطرات بدی که با آنها مواجه شده است، فاقد این خصوصیت می شود. شجاع بودن برای کسب موفقیت در بسیاری از موقعیت های زندگی ضروری است؛ از ملاقات با جنس مخالف گرفته تا انجام کارهایتان. اما با شناسایی منبعی که باعث می شود تا فاقد این خصوصیت شوید و همچنین تغییر فعالانه رفتارهای خودتان، می توانید در هر جنبه ای از زندگی خودتان با اعتماد به نفس ظاهر شوید.

بخش اول: شناسایی ترس هایتان
۱. ترس های خاص خود را مشخص کنید.



بیشتر اوقات، افراد تمایلی ندارند تا اعتراف کند که از چه چیزهایی می ترسند و این امر ممکن است اعتماد به نفس و شجاعت آنها را تضعیف کند. برای شروع ایجاد شجاعت در درون خود، باید ترس های خاص خودتان را مشخص کنید.

- تا زمانی که به این مسئله فکر نکنید که چه چیزهایی باعث می شوند تا شما شجاعت نداشته باشید، ممکن است حتی از ترس(های) خاص خودتان هم آگاهی نداشته باشید.

- در حالی که ترس هایتان را کشف می کنید، آنها را به صورت فهرست هم بنویسید. ممکن است انجام این کار به شما کمک کند تا برنامه ای برای غلبه بر ترس هایتان ایجاد کنید و شجاعت را در درون خود پیورید.

- احتمالاً این کار، تمرین آسانی نخواهد بود، زیرا بیشتر اوقات باعث می شود که شخص، احساس خجالت یا شرم کند.

۲. علت ترس های خود را پیدا کنید.



فقدان شجاعت یا همان ترسو بودن، اغلب از نوعی وحشت ناشی می شود که از طریق تجربه یا یاد و خاطره آموخته می شود. شناسایی منابع ترس های خاصتان می تواند به شما کمک کند تا اقدامات پیشگیرانه ای را برای تغییر این رفتار انجام دهید و در نهایت، بتوانید در هر موقعیتی شجاع باشید.

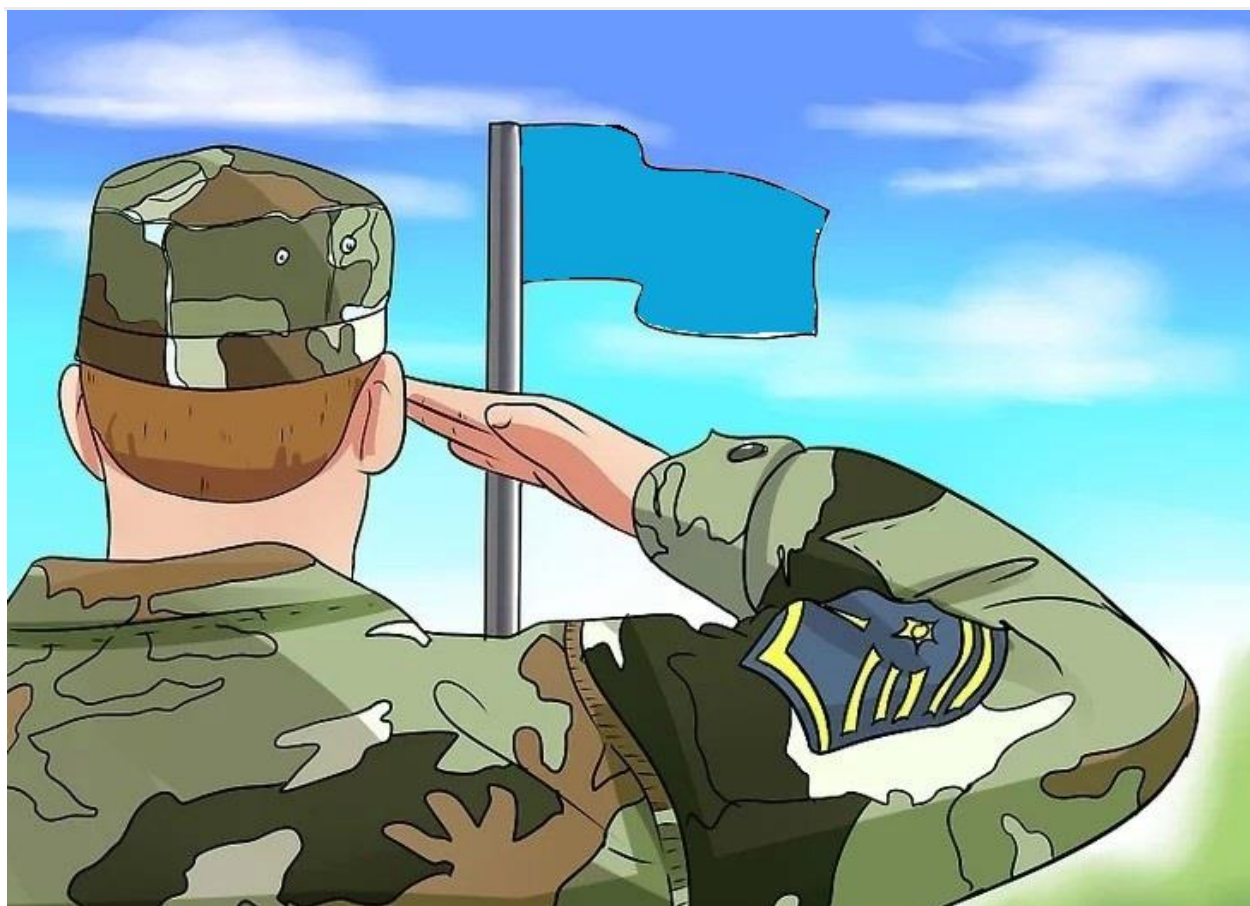
- فکر کردن در مورد تجربیات خاصی که ممکن است به عدم اعتماد به نفس شما کمک کرده باشد و مواجه شدن با آنها بوسیله تجربیات مثبت، می تواند به شما کمک کند تا در چارچوب ذهنی مناسبی برای شروع ایجاد اعتماد به نفس و شجاعت در درون خود قرار بگیرید. به عنوان مثال، شاید شما از طرد شدن توسط جنس مخالف می ترسید، زیرا شخصی در گذشته شما را طرد کرده

است. برای جبران این ترس، به موقعیت هایی فکر کنید که جنس مخالف با روی باز از شما استقبال می کند.

- اگر نمی توانید تجربه خاصی که منبع ترس شماست را شناسایی کنید، ممکن است به خاطر یک خاطره یا ترس اجتماعی باشد؛ مثل شرم از شکست. به عنوان مثال، اگر تا به حال ماری را لمس نکرده اید، اما از آن می ترسید، این امر ممکن است ناشی از این باشد که یکی از نزدیکانتان به شما گفته است که مارها خطرناک هستند. شما می توانید ترس های ذهنتان را با اندیشیدن فعالانه در مورد زمان و نحوه تحقق این ترس ها در گذشته جبران کنید.

- فکر کردن در مورد ترس ها و منابعی که از آنها نشئت می گیرند، می تواند به شما کمک کند تا در طول زمان از بین بروند. تنها چیزی که برای غلبه بر ترس های خود نیاز دارید، این است که به سادگی به ترس هایتان اعتراف کنید.

۳. شجاعت خود را تایید کنید.



همانطور که شناسایی ترس هایتان مهم است، باید تایید کنید که در بسیاری از موقعیت ها هم شجاع هستید. وقت گذاشتن برای تصدیق و تایید اینکه شجاع هستید می تواند به شما کمک کند تا بفهمید که چگونه می توانید از این ویژگی در موقعیت هایی از زندگی خود استفاده کنید که باعث می شود تا ترسو باشید.

-هرکسی به یک نحوی شجاع است؛ حتی اگر "پنهان" باشد یا اینکه به ظاهر، ساده باشد. به عنوان مثال، ممکن است تمایل داشته باشید که بیشتر وقتها به نقاط دیگری از کشور یا دنیا بروید که در این صورت، نه تنها نیاز دارید تا در موقعیت های جدید دوباره به شکل دیگری از خود شجاعت را نشان دهید، بلکه ریسک شکست احتمالی را هم برعهده بگیرید.

-تایید شجاعت می تواند به شما کمک کند تا رفتار خود را بهتر کنید و در هر جنبه از زندگی خودتان هم شجاع ظاهر شوید.

۴. برای ایجاد شجاعت در درون خود، برنامه مشخصی را ایجاد کنید.



به محض اینکه ترس‌های خاص خودتان را شناسایی کردید و موقعیت‌هایی که در آنها از خودتان شجاعت نشان می‌دهید را هم به خوبی مشخص کردید، در مورد کار بر روی ایجاد شجاعت خودتان هم برنامه مشخصی بچینید. دارا بودن یک استراتژی صریح که بتوانید از آن پیروی کنید، ممکن است به شما کمک کند تا در صورت شکست و مواجه شدن با موانع یا پیشرفت در طول زمان، باز هم بتوانید به کارتان ادامه دهید و پیشرفت کنید.

- برنامه خودتان را بنویسید و در صورت لزوم هم آن را به روز کنید. داشتن یک فهرست مشخص می‌تواند به شما انگیزه ببخشد.

- به عنوان مثال، اگر از اینکه به تنهایی در یک بزرگراه رانندگی کنید، احساس ترس می‌کنید، می‌توانید برنامه‌ای تهیه کنید تا به شما کمک کند تا نسبت به انجام کارهای جدید عادت کنید تا زمانی که بتوانید جرات رانندگی به تنهایی و در یک بزرگراه را پیدا کنید. ممکن است برنامه شما شامل مواردی مثل "سوار شدن بر روی صندلی مسافر در بزرگراه، رانندگی با کمک یک دوست یا یکی از اعضای خانواده در جاده‌های اصلی، رانندگی به تنهایی در جاده‌های اصلی، رانندگی با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده در بزرگراه و در آخر هم رانندگی به تنهایی در بزرگراه" باشد.

بخش دوم: پرورش رفتارهایی که باعث شجاعت می شوند
۱. در مورد موقعیت هایی بنویسید که باعث ایجاد حس ترس در شما می شوند.



دست و پنجه نرم کردن با ترس می تواند باعث شود که هر فردی اعتماد به نفس خود را از دست بدهد و از موقعیتی که می تواند به او کمک کند تا اعتماد به نفس خود را نشان بدهد هم اجتناب کند. استفاده از شیوه رفتاری "نوشتن" می تواند به شما کمک کند تا به طور متفاوتی با موقعیت های ترسناک مواجه شوید و شجاعت خود را نشان دهید.

"نوشتن"، تکنیکی است که در آن یک موقعیت خاص را با کمک یک استراتژی یا "دست نوشته"، به تصویر می کشید و آن را تا آخر دنبال می کنید. به عنوان مثال، اگر از صحبت کردن با رئیس خود می ترسید، یادداشتی را بنویسید و برنامه ای را تهیه کنید که به شما این امکان را می دهد که بتوانید تسلط یکسانی بر جلسه داشته باشید. به این فکر کنید که در پاسخ به هر سؤال یا اتفاقی که ممکن است در تعامل شما ایجاد شود، چه چیزی را می خواهید بگویید.

۲. ترس هایتان را به زبان ساده تر، تعریف کنید.



اگر با چیزی مواجه شده اید که باعث ترس یا از دست دادن شجاعت در شما می شود، آن را به زبان ساده تعریف کنید. "قاب بندی" یک تکنیک رفتاری است که می تواند به شما کمک کند تا با معمول یا پیش پا افتاده جلوه دادن موقعیت های مشخص در ذهنتان، بتوانید طرز فکر و احساس خود را در مورد آن موقعیت ها تغییر دهید.

- به عنوان مثال، اگر از شنا کردن در اقیانوس می ترسید، می توانید این موقعیت را به عنوان "این فقط یک استخر بسیار بزرگ است و من در این منطقه مشخص خواهم ماند" در ذهنتان تعریف کنید.

- کار با واحدهای کوچکتر و قابل کنترل از هر چیزی، به ایجاد شجاعت در درون شما کمک می کند.

۳. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید.



هر فردی، متفاوت است و مقایسه خودتان با افراد دیگر می تواند اعتماد به نفس شما را به کمترین میزان برساند. متمرکز شدن بر روی خودتان و مقایسه نکردن خود با دیگران، برای ایجاد اعتماد به نفس و شجاعت در درون شما ضروری است.

-به خاطر داشته باشید که در حالی که ممکن است بعضی از افراد، در برخی موقعیت‌ها شجاعت داشته باشند، شما هم احتمالاً در بعضی دیگر از موقعیت‌ها شجاعتی در وجودتان دارید که آن‌ها ندارند. اگر در موقعیتی، با کسی همراه شدید که در موقعیتی شجاعت دارد که شما ندارید، مثلاً اگر به نظر می‌رسد که هم تیمی شما هرگز نگران ناامید کردن و بدقولی به دیگران نیست، ولی شما در مورد این مسئله نگران هستید، بهتر است به چیزی فکر کنید که در آن زمینه برتری دارید، ولی آن‌ها در آن حوزه توانایی ندارند. تمرکز مجدد بر روی توانایی خودتان می تواند به شما کمک کند تا متوجه شوید که شجاع هستید.

-ممکن است بسیاری از افراد برای ترساندن دیگران، از خود شجاعت نشان دهند. اجازه ندهید که شجاعت یا اعتماد به نفس شخصی دیگر، شجاعت شما را تضعیف کند.

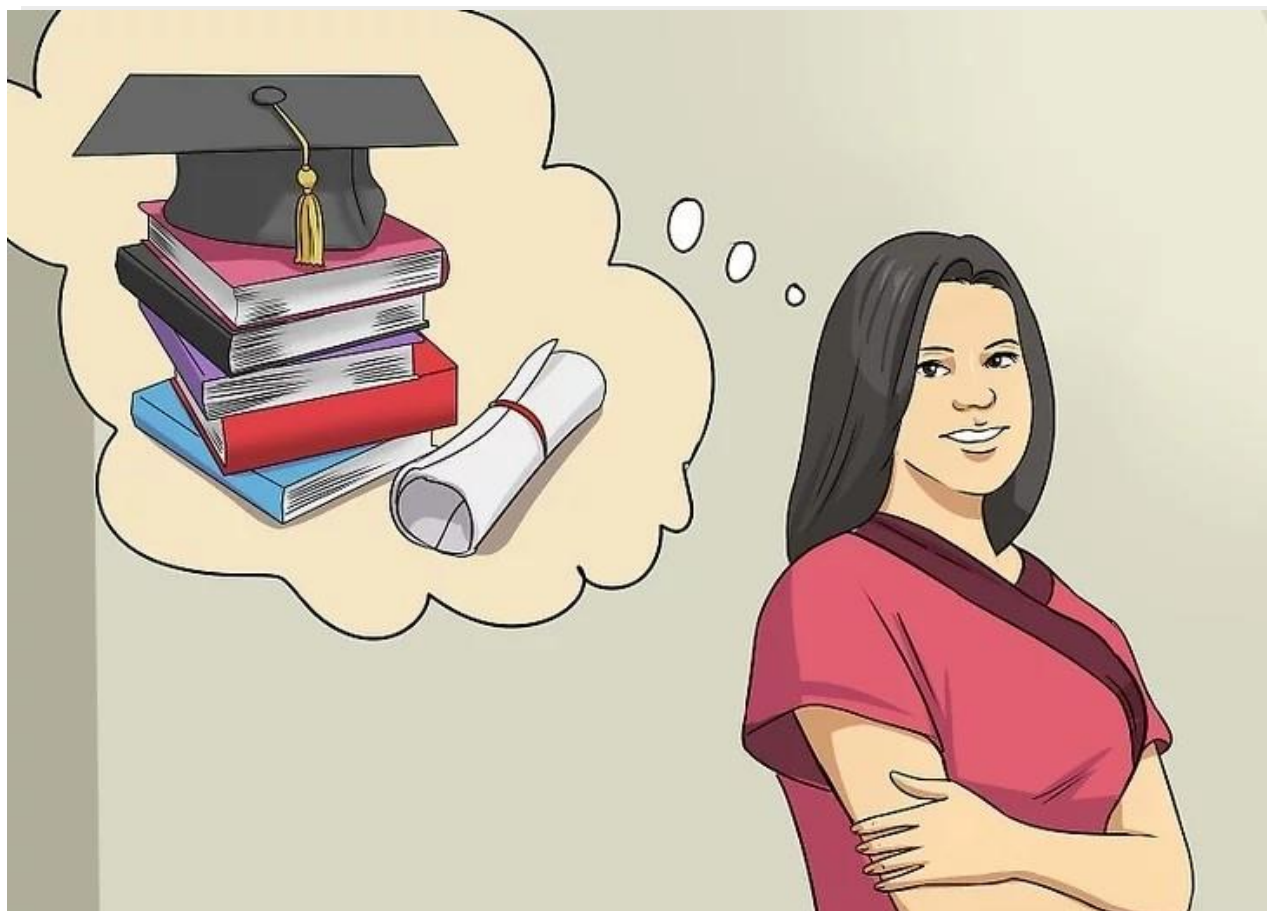
۴. افکار و نگرش های مثبت را در آغوش بگیرید و از افکار منفی دوری کنید.



افکار و نگرش های منفی در حال ناپدید شدن هستند و اگر تسلیم آنها شوید، قوی تر می شوند و اعتماد به نفس و شجاعت شما را تضعیف می کنند. جستجوی چیزهای مثبت در هر موقعیتی، به ایجاد شجاعت در شما به طور کلی کمک می کند.

-حتی در ترسناک ترین موقعیت ها هم همیشه ابعادی از شجاعت وجود دارد. ممکن است تشخیص شجاعت در چنین موقعیت هایی کمی طول بکشد، اما اینکه بتوانید این جنبه های شجاعانه را در هر چیزی ببینید، به ایجاد اعتماد به نفس و شجاعت شما کمک زیادی می کند.

۵. اعتماد به نفس داشته باشید و به توانایی خود در شجاع بودن، ایمان داشته باشید.

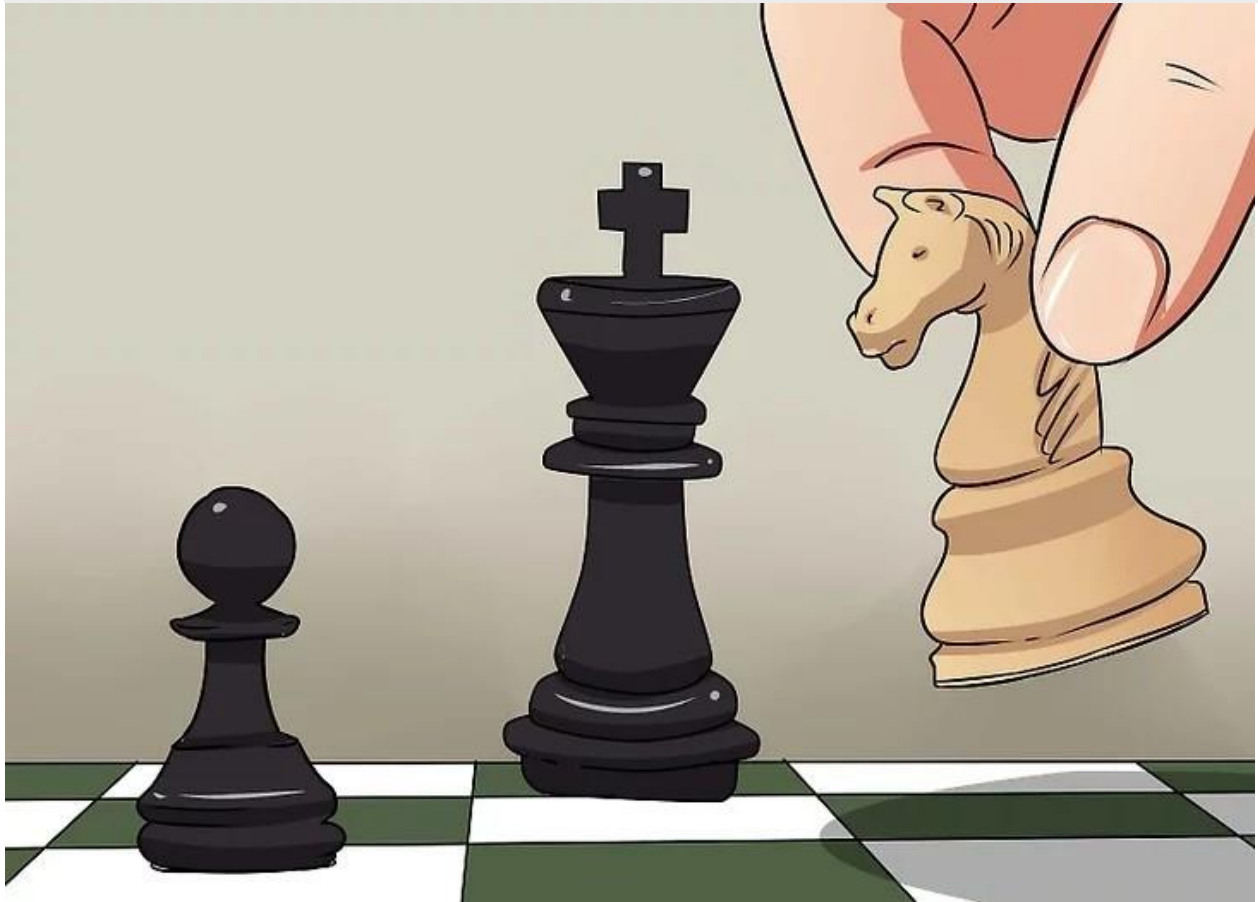


دو ویژگی یک فرد شجاع این است که نه تنها به خود اعتماد دارد، بلکه به توانایی خود در کسب موفقیت و غلبه بر ترس هایشان نیز ایمان دارند. با پرورش و ابراز اعتماد به خودتان و به دیگران، در واقع خودتان را در مسیر ایجاد و حفظ شجاعت قرار می دهید.

- اعتماد به نفس از منابع زیادی سرچشمه می گیرد؛ از جمله دانستن اینکه دارای تحصیلات و تربیت خوب، روابط خوب یا حتی ظاهر خوب هستید. این اعتماد به نفس می تواند به تقویت شجاعت شما کمک کند و باعث شود که تمایل بیشتری برای مقابله با ترس های خودتان داشته باشید.

- مهم این است که بدانید حتی اگر دارای اعتماد به نفس بوده و شجاع هم باشید، شکست، بخش مهمی از غلبه بر ترس ها و رشد شما به شمار می آید .

۶. ریسک کنید و شکست را هم بپذیرید.



بخشی از ایجاد شجاعت در درونتان، ریسک کردن است که بعضی از ریسک ها موفقیت آمیز هستند و برخی دیگر هم ممکن است با شکست مواجه شوند. توانایی ریسک کردن و پذیرش شکست بالقوه می تواند به طور قابل توجهی به افزایش اعتماد به نفس و شجاعت شما در آینده کمک کند.

-خارج شدن از حاشیه امن به ایجاد اعتماد به نفس در شما کمک می کند.
-ریسک هایی که از قبل در نظر گرفته اید را بپذیرید و به آرامی حرکت کنید؛ به عنوان مثال، اگر از ارتفاع می ترسید، سعی کنید به آرامی در مکان های بلند قرار بگیرید و شجاعت را در خودتان پرورش دهید. شما می توانید از یک تخته پرش سه متری بالا بروید و به یک استخر نگاه کنید یا اینکه از پله ها بالا بروید و به بالای یک ساختمان کوچک بروید. برای مقابله با ترس از ارتفاع و ایجاد شجاعت در درون خودتان، لازم نیست که با یک چتر از هواپیما بپرید.

- قبول کنید که در هر تلاشی، شکست هم وجود خواهد داشت. یاد بگیرید که شکست را با آغوش باز بپذیرید و سپس ادامه دادن به تلاش می تواند به شما کمک کند که شجاعت شما تضعیف نشود و از طرفی هم می توانید به ریسک های حساب شده خودتان هم ادامه دهید.

۷. از موانع به نفع خودتان استفاده کنید.



موانعی که در زندگی شما وجود دارد را بردارید و آنها را به دارایی تبدیل کنید. این شکل دیگری از ریسک کردن است و می تواند به تقویت شجاعت و اعتماد به نفس در شما کمک کند.

- داستان معروفی در مورد "نلسون ماندلا" وجود دارد؛ پس از اینکه یکی از بزرگان قبیله به او گفت که وضعیت او به عنوان یک "شهروند درجه دو"، اساساً به این معنی است که او یک انسان نیست، او تصمیم گرفت تا آفریقای جنوبی را تغییر دهد. استفاده از مدل ماندلا در برداشتن یک مانع و تبدیل آن به یک دارایی می تواند به شما کمک کند تا شجاعت غلبه بر موانع زندگی خود را به دست آورید.

- به عنوان مثال، ممکن است عضوی از بدنتان آسیبی دیده باشد که انجام بعضی از ورزش ها را برایتان دشوار می کند. یافتن راه‌های مشخص برای اصلاح ورزش مورد نظرتان، می‌تواند به طور قابل توجهی شجاعت شما را افزایش دهد.

۸. کاری را انجام دهید که کمتر کسی آن را انجام داده است.



انجام کاری که کمتر کسی آن را انجام داده است، نه تنها مستلزم این است که ریسک کنید، بلکه به معنای این است که شجاعت این را داشته باشید که متفاوت از دیگران عمل کنید. پایبندی به اعتقادات خودتان، حتی اگر غیر مرسوم باشند و همچنین انتخاب مسیرهای غیر متعارف می‌تواند به افزایش شجاعت شما کمک کند.

به عنوان مثال، اگر می‌خواهید به جای اینکه پس از فارغ التحصیلی مانند دوستان خود به دانشکده حقوق بروید، در دره ای دورافتاده از نپال، برای کودکان مدرسه ای را بسازید، برای دنبال کردن رویای

خودتان قدم بردارید. پیمودن این مسیر، شجاعت قابل توجهی بیشتری می طلبد تا آنچه که جامعه و دوستانتان از شما انتظار دارند.

۹. تا حد امکان استراحت کنید و لذت ببرید.



استراحت و تفریح در هر شرایطی می تواند به شما در ایجاد شجاعت کمک کند. عدم تمرکز بر احتمال شکست و مثبت ماندن می تواند به شما کمک کند تا در هر شرایطی که ممکن است منجر به اعتماد به نفس و شجاعت بیشتر شود، بتوانید موفق باشید. یکی از تحقیقات نشان داده است که مثبت بودن به شکل استراحت و سرگرمی، به طور قابل توجهی به شما در غلبه بر موقعیت های سخت کمک می کند.

۱۰. به پیشروی ادامه دهید.



گاهی اوقات، افکار منفی خواهید داشت که البته طبیعی و قابل قبول است، اما باید یاد بگیرید که بر روی آنها متمرکز نشوید. با حرکت همیشگی به سمت مثبت بودن، می توانید نگرش منفی خود را تغییر دهید.