برنامه ای برای تغییر

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

۷

جادویی

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

روز سوم

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

«اگر نمی‌ترسیدم چه‌کار می‌کردم؟»

سلام

به روی ماه تو عزیز من

تبریک میگم روز سوم اقدامت رو برای رسیدن به شخصیت قوی.

تو فوق العاده‌ایی، این رو با ایمان میگم چرا که برای خودت اونقدر ارزش قائل بودی که به اقدام سوم برسی.

خوب دو روز پشت سر گذاشتی و تمرین انجام دادی، من میدونم تغییر کار آسونی نیست، اما مطمئنم از تغییرات مثبت روزی نهایت لذت رو می‌بری.

میریم سراغ روز سوم...

میدونی که برای اینکه بتونیم به هدف اصلی‌مون در برنامه 7 جادویی برسیم باید قدم به قدم و هر روز براساس برنامه و موضوع مهم اون روز حرکت کنیم.

امروز درس سوم و سومین مهارتی که ما رو در رسیدن به شخصیت قوی کمک می کنه هست: به نام «**شجاعت یا شجاع بودن**»

تا حالا شده که بخوای حرفی رو بزنی و بترسی از قضاوت شدن/ خجالت بکشی/ یا روت نشه که درخواست کنی به خاطر همین رفتارها هم خیلی از فرصت‌ها و حق‌ها رو از دست بدی...

بعد هم ببینی و شاهد باشی که دیگران چقدر راحت این کار رو انجام میدن و تو توی دلت بگی خوش به حالش که روش میشه بگه...

شجاعت به معنای، نترسیدن نیست. شجاعت یعنی بترسید و با این حال باز هم در ترسناکترین موقعیت‌ها به سمت ترستان بروید. وقتی شما تلاش کنید تا احساساتتان را کنار بزنید، آن‌ها قویتر می‌شوند.

یا دوست دارید با شهامت باشید؟ شجاعت چیزی نیست که همراه شما متولد شود. شما باید آن را در طول زندگی به دست بیاورید. شما می‌توانید با به چالش کشیدن خودتان در موقعیت‌های ترسناک، تجربیات جدیدی کسب کنید. این کار زمان و تحمل بسیاری می‌طلبد، اما با پافشاری و پشتکار می‌توانید در طول زمان تغییرات را در خودتان احساس کنید و ببینید که می‌توانید شجاع‌تر از آن چیزی باشید که فکرش را می‌کردید.

با دقت مطلب رو بخون و بعد همراه من تمرین ها رو انجام بده.

7 روز با 7 تمرین

و تمرین روز دوم

فقط قولمون یادت نره که باید به انجام تمرین‌ها متعهد باشی...

بریم سراغ سومین مهارتی که ما رو قدرتمند می‌کنه و شخصیت توانمندی از ما می سازه...

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

همه‌ی ما دوست داریم شجاع‌تر باشیم، ولی ترس همچنان می‌تواند در فعالیت‌های روزمره‌ی ما نفوذ کند. ترس اجازه نمی‌دهد که وارد عمل شویم، ما را از پیشرفت در کارهایمان باز می‌دارد و حتی باعث می‌شود اقدامات‌مان را به تعویق بیندازیم.

حالا ما می خواهیم تمرین هایی را در امروز انجام دهید که به شما کمک می‌کند تا دل و جرأت خود را افزایش بدهید و با شجاعت به استقبال هر روزتان بروید.

شجاعت ترکیبی از قدرت ذهنی، دانش و اعتمادبه‌نفس است که همگی در یک خصوصیت اخلاقی جمع شده‌اند.

شجاعت به شما کمک می‌کند که بتوانید تصمیم‌های دشوار بگیرید، بدون اتلاف وقت دست به اقدام بزنید و به آسانی با موقعیت‌های دشوار مواجه شوید. زمانی که وظایف جدیدی به شما محول می‌شود، نیاز به شجاعت دارید؛ زمانی که می‌خواهید با کسانی رودررو شوید که به نوعی باعث رنجش شما شده‌اند، نیاز به شجاعت دارید و حتی زمانی که عملکرد ضعیفی دارید (چراکه می‌ترسید کارتان کاملا بی‌نقص نباشد) نیز نیاز به شجاعت دارید.

وقتی شجاع‌تر می‌شوید، با قدرت بیشتری وارد عمل می‌شوید و اتفاقاتی را که ممکن است بیفتند، بهتر مدیریت می‌کنید.

شجاعت چیزی نیست که با آن متولد شده باشید، اگرچه چیزی هم نیست که بتوانید یک شبه آن را کسب کنید.

مانند همه‌ی خصوصیات اخلاقی مطلوب، برای پرورش شجاعت نیز باید تلاش کنید.

البته همیشه هم این‌طور نیست که بگوییم: «هر طور شده با آن روبه‌رو شوید!» (شاید شما از شیر و گرگ و پلنگ بترسید. در این صورت من اصلا توصیه نمی‌کنم که بروید و با آنها روبه‌رو شوید!)

باید توجه کرد که شجاعت همان‌قدر که در مورد درک خطرهاست، در مورد پذیرفتن آنها نیز هست. اینکه بی‌مقدمه بپریم وسط ماجرا، لزوما شجاعت محسوب نمی‌شود، بلکه می‌تواند کاملا احمقانه باشد .

شجاعت به معنای آن است که چطور بتوانیم به دفعات، حس عدم اطمینانی را که در اغلب موارد باعث شکل‌گیری ترس می‌شود، به یک ریسک محاسبه‌شده و قابل‌پذیرش تبدیل کنیم.

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

اگر می‌خواهید شجاع شوید باید امروز و در طول تمام روزهای زندگی این موارد را اجرا کنید:

1. یک لیست تهیه کنید، از مواردی که از روبرو شدن با آن می ترسیبد.
2. در مقابل هر موضوع یک یا چند علت ترس را نام ببرید.
3. ممکن است این ترس شما نسبت به یک جانور و یا حشره باشد در مقابل آن بنویسید چه چیزی این جانار حال شما را بد می کند.
4. باید بتوانید با آنچه که ازآن می ترسید در ذهن تان روبرو شوید.
5. در ذهن تان تمرین کنید خود را در لحظه ی روبرو شدن با ترس، هر طور که شده با آن روبه‌رو شوید.
6. اگر نسبت به فردی، رفتاری می ترسید: مثل خشم یا عصبانیت یا رنجش شدید: بنویسید که آیا تا به حال شده که فردی توانسته باشد با این فرد صحبت کند و نتیجه بگیرد، خصوصیت های رفتاری او را بنویسید.
7. بر روی یک کاغذ هر آنچه که شما را می ترساند از افکار و رفتار گرفته تا... یادداشت کنید.
8. افرادی که در این زمینه برای غلبه بر ترس های شان الگو هستند را هم نام ببرید.
9. اگر بتوانید با ترس های تان ذره ذره روبرو شوید شما توانستید حساسیت زدایی منظم را انجام دهید.
10. اگر می توانستید با فردی که در ذهن تان هست با شجاعت حرف بزنید به او چه می گفتید؟
11. همه ی حرف هایی که می خواهید به یک فرد(هر شخصی) بزنید را بر روی کاغذ در مقابل نام او بنویسید.
12. اغلب افرادی که نسبت به یک مورد ترس دارند، وقتی با آن روبرو می شوند متوجه می شوند ترس آن ها فقط به خاطر آگاهی کافی نداشتن است.
13. ببین چند بار شده که به خاطر ترس هات از حقت گذشتی(روی کاغذ بنویس)
14. بنویس چند بار شده تا به امروز به خاطر ترس تو از بیان یه سری حرف ها دیگران به راحتی تونستند از تو و موقعیتت سو استفاده کنند.
15. بنویس چندبار به خاطر ترس از قضاوت شدن در عین اینکه مایل به انجام کاری نبودی به دیگری «نه» نگفتی؟
16. چقدر به خاطر عدم توانایی در بیان مخالفتت، آسیب دیدی؟
17. ببینید تا به حال شده بعد از پیدا کردن آگاهی نسبت به یک موضوع، متوجه شدید ترس شما بی مورد بود؟
18. ببینید و بنویسید آیا تا به حال اتفاق افتاده که حس کنید فردی شجاع هستید؟ در چه جایی...
19. امروز تمرین شجاعت بکنید: در یک مورد نظر دادن/ در ذهن با ترس روبرو شدن /
20. حتما بعد از تمرین خود حس خود را قبل و بعد انجام بنویسید.
21. لحظات قدرت را تمرین کنید توضیح در صفحات بعد نوشته شده)
22. سعی کنید متوجه لحظاتی باشید که در آن قدرت و لیاقت را احساس می‌کنید و آن را یادداشت کنید و به خود تبریک بگویید.

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

در غیر این صورت تنها یک راه دیگر وجود دارد:

1. **از چیزی بترسید.**
2. **هیچ کاری انجام ندهید.**
3. **همچنان از آن بترسید!**

هنگامی که کار شجاعانه‌ای انجام می‌دهید، سعی کنید احساسی را که در آن لحظه داشته‌اید، در یک بطری فرضی ذخیره کنید. یا حداقل تلاش کنید تا جایی که می‌توانید آن را خوب به خاطر بیاورید. به خاطرش جشن بگیرید، عکس بگیرید، یک یادبود از آن تجربه تهیه کنید، خلاصه هر چیزی که به شما یادآوری کند که در آن برهه‌ی زمانی، چقدر شگفت‌انگیز و فوق‌العاده عمل کردید.

مهم نیست مسئله چه بوده است، کوچک بود یا بزرگ، مهم این است که شما با شجاعت عمل کردید. برای مثال فرض کنید که در محل کارتان مرتکب یک اشتباه شده‌اید و از اینکه به کسی چیزی بگویید وحشت داشتید، ولی کاری بود که می‌بایست صورت می‌گرفت. زمانی که فکرهایتان را کردید و به خودتان گفتید:«بریم ببینیم چی میشه!» نام این لحظات را، «لحظات قدرت» گذاشته است.

سعی کنید متوجه لحظاتی باشید که در آن قدرت و لیاقت را احساس می‌کنید .لحظه‌ای درنگ کنید، چند نفس عمیق و آرام بکشید و به خود بگویید: «من همچین آدمی هستم.» هرچقدر بیشتر لحظاتی را که احساس قدرت می‌کنید، متمایز و پُررنگ کنید، بی‌باک‌تر خواهید شد.

کوچک یا بزرگ، لحظاتی که احساس شجاعت می‌کنید، به منزله‌ی سوخت برای کارهای شجاعانه‌ی آینده عمل می‌کنند. سوختی که هر زمان به آن نیاز داشته باشید، در دسترس است. زمانی که از چیزی می‌ترسید، کافی است به خود یادآوری کنید:

«چون تونستم اون کار رو انجام بدم، از پس این هم برمیام.»

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

از احساسات خود به‌عنوان یک ابزار استفاده کنید

کنترل احساسات می‌تواند دشوار باشد، ولی این کار می‌تواند یکی از بهترین راه‌ها برای غلبه بر ترس (از هر نوعی که می‌خواهد) باشد. هنگامی که تمرکز حواس داریم، می‌توانیم از احساسات‌مان استفاده کنیم و خودمان را بیشتر برای رویدادهای آینده آماده کنیم و یا حتی می‌توانیم با استفاده از آنها روی دیگران نیز به شکلی مثبت و مفید تأثیر بگذاریم. برای مثال اگر شما به قدر کافی عصبانی شوید، هیچ چیز نمی‌تواند شعله‌های شجاعتی که در وجودتان زبانه می‌کشد را خاموش کند.

ممکن است شما کلا یک آدم عصبانی نباشید، ولی به این معنا نیست که نمی‌توانید اندکی حس عصبانیت در خود ایجاد کنید و از آن بهره ببرید. زمانی که نیاز دارید شجاع‌تر شوید، سعی کنید اندکی جدیت را در وجود خود برانگیزید.

شما می‌توانید با فکر کردن به راه‌هایی که از آن طریق ممکن است ارزش‌های گران‌بهایتان پایمال شوند، طرز فکر شجاعانه خود را تقویت کنید.

در حالت عادی، شما به دنبال دلیلی برای عصبانی شدن نمی‌گردید، ولی عصبانیت می‌تواند ابزاری به مراتب ارزشمندتر از آنچه شما فکر می‌کنید، باشد. اگر بتوانید جنبه‌هایی از موقعیت پیش روی خود را کشف کنید که باعث برانگیخته شدن احساسات در شما می‌شود، از آنها استفاده کنید. برای مثال فرض کنید شما می‌ترسید با کسی روبه‌رو شوید. به این فکر کنید که این شخص چقدر وقت شما را هدر می‌دهد، بی‌ملاحظه است یا چقدر به شما بی‌احترامی می‌کند .گاهی اوقات شما به شجاعت بیش از خونسردی و منطقی بودن احتیاج دارید. فقط مواظب باشید خیلی هم پایتان از حد فراتر نگذارید!

بعضی اوقات لازمه‌ی شجاعت، این است که از بیرون به ماجرا نگاه کنید.

اگر شما نمی‌ترسیدید، آیا قادر بودید کاری را که می‌بایست انجام شود، انجام بدهید؟ احتمالا! فکر می‌کنید اگر نمی‌ترسیدید، آدم بهتری بودید؟ به احتمال زیاد! وقتی شما از زاویه‌ی دیگری به قضیه نگاه می‌کنید، ممکن است ببینید که واقعا قادر به انجام کارها هستید، از ته دل و بدون ترس.

و اگر به نظر می‌آید که نمی‌توانید شجاعت را در آن لحظه پیدا کنید، تنها «وانمود کنید» که نمی‌ترسید. ممکن است به نظر دیگران همان قدر شجاع بیایید، کسی چه می‌داند، شاید حتی بتوانید خود را نیز قانع کنید که ترس‌تان تنها ساخته و پرداخته‌ی ذهن خودتان است. آن‌قدر وانمود کنید تا سرانجام به حقیقت تبدیل شود.

به تمام چیزهایی فکر کنید که اگر نمی‌ترسیدید و شجاع بودید، می‌توانستید انجام بدهید.

باز هم می‌خواهید فرصت‌های خود را از دست بدهید؟

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

حالا ازتون میخوام با خوندن و اجرای آموزش زیر به یک آدم شجاع تبدیل شوید : **البته در ۳ مرحله**

بخش اول: پذیرفتن سطح خود

1. بپذیرید که شما می‌ترسید

ترستان را با کلمات بیرون بریزید. با این کار ممکن است پس از شنیدنش، متوجه بشوید از آن چه فکر می‌کردید هم عادی‌تر است. شما نباید حتما این را به کسی بگویید. می‌توانید با خودتان صحبت کنید.

همچنین، شما می‌توانید نوشتن را امتحان کنید. به صورت خصوصی در دفترتان درباره ترستان بنویسید. اما خودتان را با جملاتی مثل «من خیلی ترسو هستم» قضاوت نکنید. این به چیزی کمک نمی‌کند. در عوض از جملاتی مثل «من از جراحی فردا ترس دارم.» استفاده کنید.

2. تایید احساسات

شما باید به این درک برسید که احساساتتان عادی هستند. ترس در بخشی از مغز به نام آمیگدالا تولید می‌شود، بخشی که آن را «مغز مارمولکی» هم می‌نامند، چون با احساسات قدیمی شما سر و کار دارد. قضاوت کردن خودتان راه درستی نیست و به هیچ عنوان به شجاعت ختم نمی‌شود.

خوب است داستان‌هایی درباره افرادی بخوانید که با ترس‌هایشان مواجه شده‌اند و بر آن‌ها غلبه کرده اند. این کمک می‌کند تا شما متوجه بشوید که در ترسیدن تنها نیستید و قبول کردن این که ترس شما عادی است را راحتتر می‌کند.

3. ترس‌هایتان را بشناسید

برخی اوقات، ما حتی نمی‌دانیم از چه چیزی می‌ترسیم. این موضوع میتواند وضعیت شما را بدتر کرده و در نتیجه شما بیشتر میترسید. وقتی را صرف پیدا کردن دلایل ترستان کنید. تلاش کنید تا جای ممکن رک و با جزئیات باشید.

4. ترس‌هایتان را بررسی کنید

ما معمولا زمانی می‌ترسیم که احساس خطر می‌کنیم. برخی ترس‌ها بجا هستند، اما بسیاری در عوض کمک کردن، آسیب می‌رسانند. به دقت به ترستان نگاه کنید و تصمیم بگیرید که آیا به شما کمک می‌کند، یا آسیب می‌رساند.

برای مثال، ممکن است از سقوط آزاد ترس داشته باشید. این ترس طبیعی است، چون شما در این باره آموزش ندیده‌اید. می‌توانید با درس گرفتن از متخصصین یا شرکت در کلاس‌های آموزشی، با این ترس مقابله کنید. ممکن است حتی پس از کلاس‌ها در هواپیما و قبل از پریدن ترسی به شما دست دهد. اما می‌دانید که تمام آن چه از شما برمی‌آمده را انجام داده‌اید.

از طرفی دیگر، مثلا تمام نکردن کتابی که می‌نویسید بخاطر ترس از قضاوت دیگران، ترسی مفید نیست. شما کنترلی بر افکار دیگران ندارید، پس این موضوع نباید شما را باز نگه‌دارد. پس تمام آن چه مانع شما می‌شود ترس شما است.

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

5. آسیب‌پذیری را بپذیرید

یکی از دلایل رایج ترسیدن، احساس آسیب‌پذیر بودن است. با آسیب‌پذیری، شما دچار سردرگمی و آسیب می‌شوید، با این حال، این باعث ارتباط برقرار کردن و متصل شدن به دیگران هم می‌شود. برای مقابله با ترس‌ها، می‌توان این آسیب‌پذیری را دریافت و پذیرفت.

باید باور داشته باشید که هر آنچه در طول روز اتفاق می‌افتد – از بیدار شدن و غذا خوردن و... شامل ریسک هستند، اما شما را از زندگی کردن بازنمی‌دارند. پس ترس‌های دیگرتان هم نباید در این کار موفق شوند.

عامل دیگر، ترس از شکست خوردن است. تلاش کنید در عوض فکر کردن به بردن یا باختن، بر این تمرکز کنید که چه چیزهایی می‌توانید یاد بگیرید. در این صورت، همه چیز به شما کمک می‌کند، حتی اگر آنطور که می‌خواستید پیش نرفته باشد.

6. بر چیزهایی که می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید

شما نمی‌توانید از ترسیدن خودداری کنید، این یک واکنش احساسی و طبیعی است که شما در آن نقشی ندارید. با این حال می‌توانید آنچه درباره‌اش انجام می‌دهید را کنترل کنید. حواستان را در عوض واکنش، بر اعمالتان بگذارید و بر کاری که انجام می‌دهید تمرکز کنید.

به خاطر داشته باشید که عواقب اعمالتان هم در دست شما نیست. شما تنها انجام می‌دهید. این تفکر که شما باید عواقب کارتان را هم کنترل کنید را رها کنید. تمرکزتان را بر اعمالتان بگذارید، نه نتیجه آن‌ها.

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

بخش دوم: ساختن اعتماد به نفس

1. یک الگو برای خودتان پیدا کنید

اگر خروج از شرایط سختی برایتان کار دشواری است، خودتان را جای افرادی بگذارید که با چنین مشکلاتی دست و پنجه نرم کرده‌اند. نه تنها این کار فکر شما را نسبت به مشکلتان تغییر می‌دهد (ممکن است مشکل شما به بزرگی دیگران نباشد) بلکه شما را وادار به با شهامت بودن می‌کند.

در بین افرادی که می‌شناسید به دنبال یک الگو باشید. حتی اگر راحت هستید، از آن‌ها بپرسید چطور با مشکلات برخورد می‌کنند.

درباره افراد مشهور تاریخی و داستان‌هایی بر اساس واقعیت بخوانید و افرادی که دچار سختی شده‌اند را بشناسید.

2. انعطاف ذهنی برای خودتان به وجود بیاورید

برای شجاع بودن باید سر سخت باشید، اما داشتن انعطاف ذهنی فراتر از سرسختی است. برای رسیدن به انعطاف ذهنی کافی است تا اقدامات زیر را دنبال کنید:

الف. انعطاف

انعطاف شناختی، قابلیت سازش با تغییر در موقعیت است. قابلیتی برای دوری از حالت تدافعی در مواقعی است که اتفاقی رخ می‌دهد. قابلیتی برای یافتن راه‌های جدید و متفاوت برای حل مشکل است. شما می‌توانید با تلاش برای یادگرفتن در هر وضعیتی، این انعطاف را ایجاد کنید. همچنین باید در عوض نگرانی به کنجکاوی دامن بزنید.

ب. درگیری

برای مقابله با ترس و شجاع بودن در شرایطی سخت، شما باید مستقیم با مشکل برخورد کنید. افراد شجاع در عوض فرار و یا پشت گوش انداختن، سعی می‌کنند راهی برای مقابله با مشکل پیدا کنند. شکستن و ریز کردن مشکلات و رسیدن به منشا می‌تواند یکی از این راه‌ها باشد. همچنین شما می‌توانید در عوض فکر کردن به شرایط بدتر، به شرایط بهتر فکر کنید.

ج. پافشاری

ممکن است همه چیز به خوبی پیش نرود. افراد شجاع این موضوع را درک می‌کنند و پس از زمین خوردن از جای بلند می‌شوند. شما می‌توانید با مشخص کردن قدم‌های بعدی، به این پافشاری دست یابید. بهتر است همیشه پیش از انجام کاری، یک ایده پایه از کاری که انجام می‌دهید داشته باشید تا بدانید که این کار شدنی است یا نه.

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: «شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

3. تفکرات منفی را به چالش بکشید

ما همگی در افکار نا به سامان گیر می‌افتیم. وقتی که خود را در حالی می‌یابید که به افکار منفی درباره خودتان یا شرایطی که در آن هستید دامن می‌زنید، سعی کنید افکارتان را به چالش بکشید تا آن‌ها را به افکار مثبت تغییر دهید یا ببینید منشا آن‌ها چیست.

کلی سازی یک ناهنجاری شایع است. برای مثال «من بزدل هستم.» یک کلی سازی غیر واقعی است. شما ممکن است ترس را تجربه کنید، اما این به این معنا نیست که شما بز دل هستید.

به آن چه احساس می‌کنید فکر و تمرکز کنید. این باعث می‌شود تا فکرهای ناسالم را رها کنید.

فاجعه سازی یکی دیگر از ناهنجاری‌هایی است که سبب واکنش‌های ناسالم می‌شود. در زمان فاجعه سازی، یک اتفاق کوچک را آنقدر بزرگ می‌کنید که به کلی از کنترل شما خارج می‌شود. این افکار معمولا بدترین شرایط ممکن هستند که در مواقع خیلی کمی اتفاق می‌افتند.

خودتان را برای هر مرحله از این تفکرات به چالش بکشید. دلایل را جست و جو کنید و راه حلی برایش پیدا کنید.

4. به کمالگرایی نه بگویید

کمالگرایی، منشا بسیاری از ترس‌های ما است. ما ممکن است آنقدر از تکمیل نبودن کارهایمان حراس داشته باشیم که به کلی آن‌ها را کنار بگذاریم و هیچ وقت انجامشان ندهیم. در واقع، کمال گرایی در تلاش است تا ما را در مقابل شکست و ضعف حفظ کند و این کار در زندگی واقعی غیر ممکن است.

کمالگرایی اغلب باعث می‌شود تا شما به خودتان بیش از حد سخت بگیرید و کارهایی که به واقع خوب هستند را یک شکست ببینید، زیرا به استانداردهایی که شما تعیین کرده‌اید نمی‌رسد. برای مثال اگر یک فرد کمالگرا نمره ۱۸ در درس تاریخ دریافت کند، از خودش ناامید خواهد شد، زیرا ۲۰ نگرفته. در حالی که یک دانش‌آموز عادی، این مسئله را درک می‌کند که وی تمام تلاشش را کرده و این تلاش بی ثمر نمانده است. تمرکز بر مسیر انجام کار در عوض نتیجه آن، می‌تواند به شما در شکست کمالگرایی کمک کند.

کمالگرایی ممکن است شما را شرمنده وادارد، زیرا به کلی و تنها به مشکلات و ضعف‌های شما اکتفا می‌کند و فردی که از خودش شرمنده باشد، نمی‌تواند شهامت از خود نشان بدهد.

کمالگرایی راه رسیدن به موفقیت نیست. در واقع، افراد عادی در مقابل افراد کمالگرا، موفقتر هستند.

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: «شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

5. روزتان را با تعریف از خود شروع کنید

جملات تعریفی، جملاتی هستند که برای شخص شما معنادار و مهم هستند .شما با تکرار کردنشان به خودتان محبت می‌کنید. ممکن است کمی خجالت آور باشد، اما این کار اعتماد به نفستان را چندین برابر می‌کند.

- برای مثال می‌توانید بگویید «من امروز خودم را برای کسی که هستم قبول دارم»
- می‌توانید این تعریفات را به سمت ساخت شهامت سوق دهید مثلا بگویید «من می‌توانم قوی و شجاع باشم.»
- به یاد داشته باشید که این تعریفات را پیش خودتان نگهدارید. شما نمی‌توانید افکار دیگران را کنترل کنید.
- در عوض استفاده از کلمات منفی، کلمات مثبت و مطمئن استفاده کنید.

6. از ترس‌هایتان فاصله بگیرید

گاهی اوقات بهتر است ترس‌هایتان را چیزی جدا از خودتان ببینید. تصور ترس در قالب یک موجود دیگر می‌تواند به شما کمک کند. فکر کنید ترس شما یک لاکپشت کوچک است. هر وقت که می‌ترسد، این لاکپشت سرش را داخل لاکش می‌برد و چیزی را نمی‌بیند. این لاکپشت را تصور کنید و با او صحبت کنید.

7. از دوستانتان درخواست کمک کنید

برخی اوقات، حرف‌ها و جملات تحسینی که از دوستان می‌شنوید در مقابل شجاع نبودن کمک می‌کند. اطرافتان را با افرادی پر کنید که مثل شما در مقابل ترس‌هایشان می‌ایستند. نه کسانی که خود را در معرض افکار پلید قرار می‌دهند.

انسان‌ها در اثر محیط تغییر می‌کنند. درست همانطور که شما ممکن است سرما خوردگی را از فردی دریافت کنید، می‌توانید احساسات را هم دریافت کنید .این مسئله مهمی است که اطرافتان را افرادی بگیرند که شهامت دارند و شجاع هستند. اگر شما با افرادی رابطه داشته باشید که در مقابل ترس‌شان کاری نمی‌کنند، شما هم به مرور مثل آن‌ها خواهید شد.

8. کارهای سخت انجام دهید

موفقیت در کاری که شما آن را سخت می‌دانید، اعتماد به نفس شما را بالا می‌برد. حتی اگر در لحظه نتوانستید این کار را انجام دهید، به خاطر داشته باشید که از هر چیزی می‌توانید یاد بگیرید.

برای مثال می‌توانید گیتار زدن یاد بگیرید یا قرمه سبزی پختن را یاد بگیرید و حتی به قواصی بپردازید. تنها محدودیت، ذهن شما است. اهداف و چالش‌هایی تعیین کنید که برای شما معنادار هستند. یکی از راه‌های از بین بردن اعتماد به نفس، مقایسه خود با دیگران است. اهمیتی برای این که دیگران چه فکری درباره اهدافتان می‌کنند قائل نباشید و این کار را برای خودتان انجام دهید.

9. تمرینات ذهنی کنید

یکی از مشکلات اکثریت، این است که ما نمی‌خواهیم احساس ناراحتی، عصبانیت یا کلافگی کنیم و بنابراین از این تجربیات فرار می‌کنیم. تمرین پذیرش ذهنی وضعیت کنونی، می‌تواند در پذیرش افکار منفی به اندازه افکار مثبت کمک کند، که در شجاعت شما تاثیر دارد.

مدیتیشن یکی از راه‌های بسیار خوب برای تمرین این قابلیت است. می‌توانید در کلاس شرکت کنید یا خودتان یاد بگیرید.

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

بخش سوم: هر روز تمرین شجاعت کنید

1. تمرین کنید تا تردید را پذیرا باشید

تردید از عوامل اصلی ترس است. با این حال، با وارد کردنش به مراتب روزمره زندگی خود، می‌توانید با آن سازگار شوید. این باعث می‌شود شما در مقابل شک و تردید، واکنش‌های بهتری نشان دهید و در نهایت شجاعانه عمل کنید.

عدم تحمل تردید، مشکلات بسیاری را به همراه دارد. ممکن است تحمل و قبول کردن آن که اتفاق بدی رخ می‌دهد بسیار سخت باشد. شاید شما ریسک‌های یک کار را بیش از حد دست بالا بگیرید و در نتیجه به علت ترس از عواقبش، کاری انجام ندهید.

در طول روز موقعیت‌هایی که در آن ترسیده‌اید یا تردید دارید را با جزئیات بنویسید و در جست جوی عوامل ایجاد آن باشید. سپس طریق برخورد با آن را هم بنویسید.

ترس‌هایتان را دسته بندی کنید. هر چه شما را ناراحت می‌کند یا می‌ترساند را از ۰ تا ۱۰ دسته بندی کنید.

مقابله با شک و تردید را به آرامی یاد بگیرید. برای مثال یکی از ترس‌هایی که دسته بندی کرده‌اید می‌تواند رفتن به یک رستوران جدید باشد .دست آخر ممکن است شما از این رستوران متنفر بشوید، اما مهم این است که به خودتان ثابت می‌کنید که با چنین شرایطی می‌توانید مقابله کنید.

هر بار که به ترسی مواجه می‌شود، واکنش خودتان را بنویسید. چه کاری انجام دادی؟ چه احساسی به شما دست داد؟ چه اتفاقی در آخر رخ داد؟

2. برنامه ریزی دقیق کنید

در مواقعی که نمی‌دانید چه کاری باید انجام دهید، ترس به سادگی شما را پیدا می‌کند. سعی کنیدبرنامه ریزی کنید تا چالش‌ها را بشکنید و به اعمال کوچکتر تقسیمشان کنید.

در نوشتن اهدافتان، از کلمات مثبت استفاده کنید. تحقیقات نشان داده زمانی که افراد از کلمات مثبت استفاده می‌کنند، احتمال بیشتری در دست یابی به اهدافشان دارند.

اطمینان حاصل کنید که اهداف را برای انجام شدن انتخاب می‌کنید. به یاد بیاورید که شما نمی‌توانید فکر دیگران را کنترل کنید. پس اهدافی را انتخاب کنید که می‌توانید به پایان برسانید.

3. به دیگران کمک کنید

وقتی شما ترسیده‌اید یا ناراحت هستید، ترجیح طبیعی شما این است که از دیگران دوری کنید. با این حال، تحقیقات روانشناختی بیان کرده‌اند که این بهترین راه برای افزایش شهامت نیست. بسیاری از مردم ترجیح می‌دهند با دیدن یک فرد احساسات خودشان را بروز بدهند. بروز احساسات نسبت به ارزش قائل شدن برای آن‌ها، بخشی از شجاعت ذهنی را برای شما فعال می‌کند و این به خاطر سپرده می‌شود و در آینده در مسائل شما نیز رخ می‌دهد.

وقتی با دیگران احساس هم دردی می‌کنید، شما در واقع ارتباط و اتصال قویتر با آن‌ها احساس می‌کنید. سیستمی که این احساس را به وجود می‌آورد، با بخشی از مغز که مرتبط به ترس است در ارتباط است.

بخش پاداشی مغز نوروترنزمیتری را ترشح می‌کند که دوپامین نام دارد و این انگیزه شما را افزایش می‌دهد و از ترس شما می‌کاهد. دوپامین باعث خوش بین شدن شما می‌شود.

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

4. به مدت ۲۰ ثانیه شجاع باشید

برخی مواقع، سخت که تصور کنید باید یک روز کامل را شجاع باشید، یا حتی یک ساعت! تلاش کنید برخی مواقع برای ۲۰ ثانیه شجاعت به خرج دهید. هر کاری که دوست دارید به مدت ۲۰ ثانیه انجام دهید. سپس این کار را ادامه دهید و به همین منوال زمان را اضافه کنید.

5. تصمیماتتان را در نظر بگیرید

اگر در شرایطی قرار دارید که نیازمند تصمیمگیری پیچیده است، صبر کنید و به آن فکر کنید. اگر شما به شدت به راهی برای حل این مشکل فکر کنید، این شهامت شما را هم در لحظه افزایش می‌دهد. از خودتان بپرسید:

- آیا این راه درست است؟ راه درست همیشه آسان نیست. برای یافتن جواب به خودتان تکیه کنید.
- آیا این تنها راه مقابله با این مشکل است؟ جست و جو کنید و ببینید که آیا راه دیگری هم برای انجام این کار هست یا خیر.
- آیا شما آماده مواجه با عواقب هستید؟ اگر تصمیمتان ممکن است عواقب بزرگی داشته باشد، بیشتر رویش فکر کنید. اگر بدترین شرایط رخ داد، شما میتوانید با آن کنار بیایید؟
- چرا شما این تصمیم را میگیرید؟ چرا این برای شما اهمیت دارد؟ اگر این تصمیم را نگیرید چه اتفاقی رخ می‌دهد؟

6. فکر نکنید، انجام دهید

پس از گذشت مدتی، بهتر است دست از فکر کردن بردارید و کار را انجام دهید. فکر کردن بیش از حد، نه تنها ممکن است شما را منصرف کند، بلکه به شما این باور را القا می‌کند که شما نمی‌توانید کاری انجام دهید. نفس عمیق بکشید، ذهنتان را خالی کنید و به سراغ کاری که باید انجام دهید بروید. پا پس نکشید و به انجام دادنش تمرکز کنید.

ممکن است تعریف از خود به شما کند. اعتماد به نفس در گذشتن از قدم‌های اول بسیار موثر است. به مرور همانطور که شما انجام میدهید، احساس شجاعت هم می‌کنید.

7. تا زمانی که موفق شوید، نقش بازی کنید

یادگرفتن مقابله با شرایط سخت و گیج کننده، چیزی است که نیازمند یک پروسه است. شما یک شبه شجاع نمی‌شوید. اما تحقیقات نشان داده، نقاب شجاعت زدن، حتی در زمانی که احساس می‌کنید شجاع نیستید، در شهامت شما موثر است.

صبر نکنید تا شجاع شوید! برخی از مواقع، انسان‌هایی که ما بسیار شجاع تلقی می‌کنیم آنقدر هم شجاع نیستند. (آتش نشان‌ها، پلیسی‌ها...) آن‌ها تنها می‌دانند که چه کاری باید انجام شود و انجامش می‌دهند.

از سوی دیگر، اگر به خودتان القا کنید که کاری را نمی‌توانید انجام دهید، تاثیرش را خواهید دید. باور شما نسبت به خودتان بسیار مهم و حیاتی است.

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

تمرین:

در طول امروز تلاش کنید در مورد یک موضوع که نسبت به آن ترس دارید، اقدامی را انجام دهید.

این اقدام می تواند پس دادن یک جنس خراب به مغازه دار باشد... یا پس گرفتن بقیه پول تاکسی تان.... و بعد حس خود را از این اقدام درک کنید:

گاهی حس ما حس قدرت نیست/ خجالت است/ شرم است/ عذاب وجدان است/ حس ناسپاسی یا نافرمانی ست/ قضاوت دیگران برایت مهم است و...

اگر احساسات تان مثبت نبود ببینید علت آن در چیست؟

(من به شما پیشنهاد میدم تست طرحواره ها رو حتما انجام بدید تا ببینید که ریشه ی ترس های شما در کدام بخش وجودی شماست.)

امروز تمرین کن که بتونی جایی که لازم مخالفت کنی و جواب منفی بدی...

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

مهارت سوم: « شجاعت یا شجاع بودن»

جادویی
www.parisanasri.com

میزان سنجش و ارزیابی خود را از امروزتان بنویسید:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری

خدا قوت دوست عزیز!

اولین قدم برای شجاع بودن رو محکم برداشتی! بهت تبریک میگم عزیزم.

حالا وقتش رسیده آموزش ببینی...

"مهارت شجاع بودن"

از طریق لینک زیر میتونی دوره شجاع بودن رو با **70** درصد تخفیف دانلود کنی!

دانلود دوره شجاع بودن با 70 درصد تخفیف

۰۲۱-۸۸۹۱۵۰۰۴
info@parisanasri.com
استاد پریسا نصری