



طرق

امتلاك الشجاعة



يعتبر الكثيرون الشجاعة واحدة من الفضائل الإنسانية الأكثر أهمية. في الحقيقة، كانت الشجاعة تعتبر واحدة من الفضائل الأربعة في العصور الوسطى، واتفق على ذلك علماء النفس الحديث. تعلم كيف تكون شجاعاً، حتى لو أنك سوف تطلب من الشخص أن ينظر في عينيك كثيراً، هذا لا يعني عدم الخوف. هذا يعني أنك تفعل الأشياء على الرغم من أنها قد تثير خوفك.

التي تحبها على الفيس بوك، أو اجر محادثة صغيرة مع الشخص الذي يقبع وراء التسجيل قبل أن ينتقل إلى محادثة شخص آخر.

- اعرف حدودك. هناك بعض الأشياء التي لا يمكننا القيام بها. ربما أنت واثق تماماً من أنه لا يمكنك أن تلتقط هذا العنكبوت، أو أن تخرج لمقابلة رئيسك المتذمر، أو أن تذهب للقفز بالمظلة. حسناً، في بعض الأحيان هناك بعض المخاوف أو القبول التي يمكنك التغلب عليها وأحياناً أخرى لا يمكنك. أحياناً تكون قادراً على التكيف بالألا تكون شجاعاً، قد لا يكون من المنطقي أن تفعل شيئاً لا يمكنك القيام به بنفسك. ركز على بناء شجاعتك لأمر آخر، مثل وضع الزجاج حول العنكبوت حتى يقوم شخص آخر بعنايته، أو الخروج إلى والديك بدلاً من رئيسك المتذمر.

٥- **ابن ثقتك بنفسك.** امتلاك الثقة يسمح لك بأن تثق في قدراتك ونفسك، وتدرك أنه يمكنك التغلب أكثر على مخاوفك. عندما تمتلك الثقة بنفسك سوف يكون من السهل أن تتخذ قرارات شجاعة. تعلم أن الثقة تكتسب بالممارسة. هناك عدة طرق لبناء الثقة بالنفس:

تصنع أنك سوف تقوم بالشيء حتى تفعله . يمكنك أن تخدع عقلك بالثقة من خلال التظاهر بها . مثل أن تقول لنفسك يمكنك أن تطلب من الفتاة التي تحبها مقابلتها، وأياً كان ما ستقوله فلن يهم كثيراً . يمكنك أيضاً توسيع نطاق موقفك وسوف تشعر فعلاً بثقة كبيرة وقوية . افتح ذراعيك أو ضعهما خلف رأسك واشدد صدرك.

- لا تدع الفشل أو الغيوم تفرض عليك شخصية معينة . الفشل ببساطة يعني أنك تحاول، وهو تجربة لتتعلم منها ليس لتجنبها. تأكد من أن تذكر نفسك أن فشلك لن يؤثر عليك إلا إذا سمحت له بذلك.

- عزز ثقتك بنفسك . الشجاعة تتضمن ثقتك بنفسك والإيمان بنفسك . قل لنفسك بأن لديك ما تقدمه دائماً. تذكر أن هناك فرقاً بين الغرسة والثقة.

الذهني في تغيير عقلك للتعامل مع الخوف بطريقة أكثر فاعلية. عليك أن تعطى لنفسك الوقت لتعلم هذه المهارة وممارستها.

- التأمل. هو أحد طرق تحسين الوعي وحضور ذهن لديك. ابحث عن مكان هادئ ومريح للجلوس . يمكنك التأمل وأنت في الحافلة أو في المطار أو في أي مكان مزدحم، ولكن من الأفضل أن تبدأ بتعلم التأمل في مكان هادئ قليل الإلهاء. أغضض عينيك وركز على الشهيق والزفير (التفكير لحظة الشهيق والزفير يساعدك على التركيز . افعل ذلك لمدة عشرين دقيقة . تأمل في تلك اللحظة ما تشعر به . إذا وجدت نفسك مشتتاً بأفكار أخرى، أعد توجيه انتباهك حينها إلى الشهيق والزفير مرة ثانية.

- عندما يطغى الخوف عليك، استخدم حينها ما تعلمته من التأمل والنتبه، وبذلك يمكنك أن تتغلب على مخاوفك . ركز على الشهيق والزفير وتنفس نفساً عميقاً . اسمح لنفسك أن تشعر بالعواطف السلبية، ولكن قم بإعادة صياغتها للعواطف التي تواجهها، على سبيل المثال: إذا كنت تفكر «أنا خائف»، أعد صيغتها «تراودني فكرة بأنني خائف». إنه تمييز دقيق، ولكنه يساعدك على ألا تحكمك أفكارك.

- تخيل عقلك كاسماء، وعواطفك الإيجابية والسلبية على حد سواء كالغيوم التي تمر بالسماء، ترى بأنها جزء منك ولكنها لا تؤثر على حياتك في شيء.

٤- **جرب الخروج من نطاق راحتك.** التنقل لخارج نطاق ما يريحك قد يسبب القلق، لكنه وسيلة رائعة لتعلمك الشجاعة. القيام بشيء لا تفعله عادة يساعدك على التعامل مع ما هو غير متوقع، وهو غالباً ما ينبع الخوف منه . تعلم أن تتعامل مع مخاوفك، طالما قد اخترت ذلك، التصرف بشجاعة يمكن أن يساعدك عندما يحدث ما هو غير متوقع

- ابدأ بنطاق محدود . ابدأ بالأفعال الأقل خوفاً التي تتطلب كمية قليلة من الشجاعة للتغلب عليها. مثلاً، أرسل طلب صداقة للفتاة

بناء الشجاعة العقلية
١- **اغتنم خوفك.** كونك شجاعاً يعني أن تفعل الأشياء على الرغم من الخوف منها . يحدث الخوف نتيجة لاستجابة الجسم الطبيعية للمخ. حيث يقوم المخ بإفراز الكورتيزول «هرمون التوتر» في جميع أنحاء النظام العصبي في الجسم، مما يجعل الجسم في حالة اندفاع. الخوف هو سلوك مكتسب، يعتمد على كيميائية عقولنا، يعزز العالم من حولنا حيث يجعلنا نبدو دائماً خائفين . تعلم أولاً أن تعمل في حالة الخوف، والخطوة الأبعد من ذلك هو تعلم تدريب عقلك على الخوف. في الحقيقة تجنب المخاوف يزيد من قوتها وترويعها. هناك عقلية معينة في الثقافة الغربية تنظر إلى العواطف على أنها ضعف وتسعى لقمعها . ولكن قمع المشاعر السلبية فقط يزيد من المشاعر السلبية نفسها، ويقويها أكثر لتجنبها.

- تعريض نفسك للأشياء التي تخشاها (تأكد من البقاء آمناً وتحل بالذكاء حول هذا الموضوع)، يمكن أن يساعدك في تدريب عقلك على أن يصبح غير مبالٍ إلى الخوف ويجعل من السهل مواجهة الخوف.

٢- **حاول ألا تتردد .** كلما أطلت مدة التفكير في الوصول إلى أعذار لعدم شجاعتك، سبب لك المزيد من الوقت ذعراً حول النتائج السلبية. إذا كنت في موقف يفرض عليك فيه أن تلتقط عنكبوتاً، أو تقفز من الطائرة، أو تطلب من شخص مقابلتك في موعد، افعل ذلك دون تردد طالما نويت القيام بذلك.

- عزز نجاحاتك بمكافأة نفسك عند التغلب على مخاوفك. قد يكون ذلك عن طريق العلاج البدني، مثل زجاجة عصير لطيفة، أو العلاج النفسي مثل أخذ استراحة من ضجيج البشر والانغماس في مشاهدة عرض ترفيهي (فيلم أو مسرحية مثلاً).

٣- **تعلم: حضور ذهن.** حضور ذهن هو ما يجعلك موجوداً بوعي بصورة كاملة في اللحظة الراهنة . يمكن أن يساعدك الحضور

شخص ثالث بأشياء مثل: «يبدو أنه خائف فعلا في الوقت الحالي».

بهذه الطريقة، إذا كنت خائفاً من الذهاب للخارج، سوف تذهب للمشي في المنطقة المحيطة من المحاولة الأولى. وبعد ذلك حاول أن تفكر بأن وجودك بعيداً عن المنزل ليس سيئاً لهذه الدرجة.

ثم كرر هذه العملية حتى تكون غير خائف تماماً من الخروج من المنزل.

الفكرة هي أن يتضح لك بأنه لا يوجد داع للخوف مما تفعله. وعلى هذا النحو، من الأفضل استخدام هذا الأسلوب في المخاوف غير العقلانية.

٥- **جرب أن تتخيل** - عندما تجد نفسك تخاف من شيء ما، حاول أن تطرد من عقلك ذلك وتركز على الأشياء الأكثر إيجابية. ابذل قصارى جهدك في تخيل ما يجعلك سعيداً مثل: اللعب مع كلبك أو ما تحبه من الأشياء. استخدم دائماً المشاعر الإيجابية للتغلب على الخوف.

- تخيل الأشياء التي تجعلك إيجابياً. حاول أن تتخيل ذلك مع حواسك لتجعلك أكثر واقعية.

على سبيل المثال، إذا كنت تفكر في كلبك؛ فكر كيف تبدو رائحته، وكيف يشعر عند مداعبتك له، وكذلك مظهره وكيف يبدو.

٦- **تحدث إلى شخص ما** - التحدث عن مخاوفك مع شخص ما سواء كان طبيباً نفسياً أو أحد أفراد عائلتك أو أصدقائك الذين تثق بهم يمكن أن يساعدك على معرفة مصادر تلك المخاوف، كذلك يمكن أن يساعدك في التغلب على هذه المخاوف والتصرف بكل شجاعة.

هناك أيضاً مواقع على الإنترنت يمكنك استخدامها، إذا كنت بحاجة إلى التحدث إلى شخص لا تعرفه مثل: قد يحين وقت التحدث مع شخص ما إذا وجدت مخاوفك تتداخل مع حياتك بالطريقة التي لا بد من تغييرها.

أفكار مفيدة

أن تكون شجاعاً فهذا أمر يحتاج إلى التدريب. كلما واجهت مخاوفك وتعاملت مع مشاعرك السلبية كان من السهل أن تكون شجاعاً.

● استخدم شجاعتك في مساعدة الآخرين الذين يحتاجون لمساعدتك. حيث إن ذلك يساعدك على مواجهة الخوف كما يساعد مجتمعتك كله.

● تخيل أنك تستطيع أن تفعل ذلك حتى ولو لم يكن بمقدورك أن تتخيل.

تحذيرات

● عند مواجهتك شخصاً متدمراً عليك أن تكون حذراً. ليس هناك مقياس واحد يناسب الجميع لاتباعه عند التعامل مع الشخص المتدمر، وأحياناً يكون من الأفضل ألا تشارك في الحوار.

● يمكن أن تستخدم هذه النصائح في مساعدة الأشخاص الذين يعانون من القلق، ويجب ألا تستخدم هذه النصائح بديلاً للطبيب أو مشورته أو الدواء.

- الأماكن المرتفعة

- الثعابين أو العناكب

- الجمهور

- التحدث أمام الجمهور

- المياه

- العواصف

- الأماكن المغلقة

٢- **اعترف بمخاوفك**. بمجرد أن تحدد مخاوفك، لا تحاول أن تخفيها تحت البساط.

لا تتجنب مخاوفك، ولا تحاول أن تقنع نفسك بأنك ببساطة لا تخاف. إن الأمر يستغرق المزيد من العمل للتغلب على الخوف. بدلاً من ذلك، عليك أن تقبل بأن لديك مخاوف حتى تتمكن من العمل بشكل مثمر للتغلب عليها.

- يمكنك أن تعترف بمخاوفك عن طريق كتابتها أو التحدث بها بصوت عال.

- يمكنك تقييم درجة خوفك بكتابتها بمقياس من (٠ إذا كنت غير خائف) حتى ١٠٠ (إذا كنت خائفاً جداً)، فقط اسأل نفسك كم نسبة خوفك من هذا الأمر.

٣- **حاول التغلب على الخوف تدريجياً**. بهذه الطريقة، سوف تسمح لنفسك بأن تقترب أو تلامس ما تخاف منه تدريجياً ولكن على نحو متزايد.

- على سبيل المثال، إذا كنت خائفاً من الخروج من المنزل، فقم بوضع حذاءك الخاص كما لو كنت ذاهباً إلى الشارع، لأنك بالفعل لن تذهب للخارج.

- بعد ذلك، قم بفتح الباب ثم امش خطوتين إلى الخارج، ثم أربع خطوات، ثم ثمانى خطوات، ومن ثم المشى في المنطقة المحيطة ثم بعد ذلك العودة إلى المنزل.

٤- **حاول أن تمر بمواجهات مباشرة** - وهو ما يسمى أيضاً بـ «الفيضان». أخبر نفسك عن تجربة الخوف واسمح لنفسك بأن تكون خائفاً بشكل كامل. اجعل الخوف ينبض من خلالك، لاحظ ذلك ولكن حاول ألا يؤثر عليك. يمكن أن يساعدك ذلك بأن تتخيل نفسك تتحدث مع

امتلاك الشجاعة في لحظتها

١- **ابني شجاعتك بسيناريوهات محددة**. يستغرق الأمر أنواعاً مختلفة من الشجاعة، كأن تسأل الشخص عن اهتمامه بك، أو التحدث إلى رئيسك في العمل حول الترقية، أو مواجهة شخص متدمر. شيء واحد فقط لمواجهة كل هذه السيناريوهات وهو إظهار الثقة، مهما كنت تشعر حينها. الثقة والشجاعة تأتي عن طريق التمثيل كما لو كنت غير خائف، وخاصة عندما تكون خائفاً فعلاً.

٢- **تشجع عندما تسأل غيرك**. عندما تسأل شخصاً ما، فإن أفضل طريقة أن تكون مباشراً في سؤالك حتى لو كان الأمر مخيفاً أن تضع نفسك في هذا الأمر. حاول أن تمارس ما ستقوله قبل أن تسأل. إذا وجدت نفسك تستطيع فتحدث إليها على انفراد. وفكر فيما سيحدث إذا قالت نعم. ألا يستحق هذا تلك المخاطرة؟ تذكر، إذا قالت لا، فهذا ليس انعكاساً على شخصيتك أو رغبتك. لذا عليك أن تحترم قرارها وتفتخر بنفسك كونك شجاعاً!

٣- **أظهر شجاعتك عندما تتحدث إلى رئيسك في العمل** - يمكن أن يكون الأمر مخيفاً أن تتحدث مع رئيسك، لا سيما إذا كان الحديث حول المشكلات التي تواجهك في العمل؛ كما سيكون الأمر مُحرجاً إذا كان الحديث حول المال. ومع ذلك، إذا حُجِّمت الحديث أكثر حتى لا يتحول لمواجهة، حينها ستحصل على ما تريد.

- اطلب أن تتحدث معها بشكل خاص، وخطط لما ستقوله قبل أن تقابلها. لا بأس أن تشعر بالتوتر، لا تفكر به. تأكد من أن تتنفس بشكل طبيعي والتحدث باقتناع.

- إذا ما تراجعت في حديثك، تمهل ورتب حديثك وأعد تقييمه مرة ثانية. إذا كنت تفكر في ذلك وتشعر أنك على حق، ففكر في أن تشارك في قسم المواد البشرية للتدريب. بدلاً من ذلك، في بعض الأحيان أفضل شيء يمكن أن تفعله هو تغيير الأدوار. بعض الناس عنيد جداً واختيارك حينها عدم مجادلته لا يعني أنك تقتصد إلى الشجاعة.

٤- **أظهر شجاعتك عند مواجهتك لشخص متدمر**. عندما تواجهه، تذكر أن تتصرف بشجاعة وثقة. اخذ نفسك حينها بالتفكير في أنك لا تخاف. المتدمرون يتجاوبون مع الاستجابة العاطفية، لذلك لا تمنحهم متعة رد الفعل. تصرف بثقة في النفس (حتى ولو كنت لا تشعر بالثقة).

- إذا حدث التدمر في نهاية المواجهة، اطلب المساعدة من معلمك أو أحد والديك. معرفة متى يمكنك الحصول على المساعدة الخارجية هو الشجاعة في حد ذاتها. فإن ذلك يدل على أنك كنت صادقاً مع نفسك عن حقيقة هذا الحديث.

اقهر مخاوفك

١- **حدّد مخاوفك** - ما الذي تخاف منه؟ قبل أن تتمكن من التغلب على الخوف وأن تتصرف بشجاعة عليك أن تعرف ما الذي يجعلك خائفاً. هناك عدد من الأشياء التي تجعل الناس يخافون، منها:

