

استراتژی برای شما، تا زمانِ روبرو شدن با  
چالش‌های مسیر توسعه فردی شجاعت‌تر باشید

۱۵

می‌گویند زندگی همان چیزهایی است که زمانی که شما مشغول برنامه ریزی هستید اتفاق می‌افتد. زمانی که شما سعی می‌کنید برای هر احتمالی آماده شوید؛ شکست‌ها اتفاق می‌افتند بدون توجه به اینکه چقدر آماده‌اید.

همه ما در موقعیت‌هایی قرار داشته‌ایم که یک مانع یا اتفاق، احساس اضطراب و ترس در ما به جای گذاشته است. این مهم است که این موقعیت‌ها را نه به عنوان دعوت نام‌های برای دست کشیدن بلکه به عنوان فرصتی برای اثبات توانایی خود در بیرون آمدن از شرایط سخت ببینیم. بدون شک شجاعت از ویژگی‌های یک فرد موفق است. تلاش برای شجاع بودن به ما در مسیر رسیدن به توسعه فردی کمک می‌کند. در مسیر توسعه فردی همواره با موانع زیادی مواجه می‌شویم که اگر شجاعت رویارویی با آنها را نداشته باشیم هیچ‌گاه نمی‌توانیم از آنها عبور کنیم.

۱۵ نفر از اعضای شورای آموزشی فوربس توصیه‌های خود را در مورد چگونگی خویشتن‌داری در موقعیت‌های استرس‌زا برای کمک به شما به اشتراک گذاشته‌اند.

## ۱. به افرادی که در موقعیت بدتری قرار دارند فکر کنید .

کارن رودز می‌گوید: به خودتان یادآوری کنید که آنچه با آن مواجه می‌شوید ماهیت نسبی دارد. به افرادی فکر کنید که حتی با موانعی بزرگ‌تر از شما مواجه شده‌اند. شکرگزار باشید که چالش‌های شما به آن اندازه دشوار نیستند. سپس یک نفس عمیق بکشید، برای اقدامات خود در مسیر توسعه فردی برنامه‌ای بریزید و برای بهترین و بدترین سناریو آماده شوید. بودن در بازی نیمی از مبارزه است.

## ۲. چارچوب ترس خود را تغییر دهید .

سوزان سدلر می‌گوید : علوم شناختی می‌گوید هرچه بیشتر در مورد چیزی فکر کنیم بیشتر آن را دریافت می‌کنیم. به ترس‌های خود و احساساتی که منجر به سردرگمی شما می‌شوند اعتراف کنید و از خودتان بپرسید : نگرش دیگر چیست؟ آیا فرضیه من واقعا درست است؟ آیا چالش‌ها می‌توانند در موقعیت‌های متفاوت تغییر کنند؟ آنها را به اجزای بسیار کوچک تبدیل کنید. روی چیزی که می‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید، سپس بعدی. این طبیعی است که در زمان‌هایی در مسیر توسعه فردی خود احساس ترس هم داشته باشید پس به خودتان سخت نگیرید.

### ۳. با خودتان صحبت کنید.

لین تان می‌گوید: زمانی که ترس‌ها سر می‌رسند ما غالباً به سرعت به آنها واکنش نشان می‌دهیم ولی زندگی کردن در آن یا کنار زدنش تنها آن را بیشتر تغذیه می‌کند. با واقعیت ترس خود ارتباط برقرار کنید. چیزی که شما را می‌ترساند آن چیزی است که به صورت درونی تجربه می‌کنید نه به صورت بیرونی. به درون خود بروید. با بخشی از وجود خود صحبت کنید که سعی دارد به شما چیزی را بگوید و از غیرمنطقی بودن آن عبور کنید تا به دلیل مخفی شده در ترستان برسید. سپس شجاعت در مسیر توسعه فردی شما متولد می‌شود.

### ۴. ترستان را رها کنید تا از بین برود.

جف کلوبک می‌گوید: چیزی را که از آن می‌ترسید رها کنید تا از بین برود. ترس از دست دادن معمولاً به اندازه کافی قوی است که به ما اجازه پذیرش از دست دادن را ندهد. اگر ما بتوانیم یک زندگی بدون آن چیز را تصور کنیم می‌توانیم با شجاعت در مسیر توسعه فردی ادامه دهیم و از نتیجه رها شویم.

### ۵. مراحل را به بخش‌های کوچک تبدیل کنید.

فرانسیس مک اینتاش می‌گوید: غالباً زمانی که احساس ترس می‌کنیم مغزمان بدترین سناریو را ایجاد می‌کند که می‌تواند ما در سر جای خود نگه دارد. واقعیت موانع را با نوشتن حقایق آن بررسی کنید. مواجه شدن با چالش دربرگیرنده مجموعه‌ای از مراحل است نه یک جهش بزرگ. مراحل را که برای مواجهه با آن باید طی کنید یادداشت کنید و اولین مورد در لیست را انجام دهید سپس به سراغ بعدی بروید. پیش از اینکه بفهمید با چالش روبه‌رو شده‌اید.

### ۶. به سمت غرّش برو.

جف آلتمن می‌گوید: غزال‌ها بسیار سریع‌تر از شیرها هستند. شیرها غزال‌ها را به این طریق شکار می‌کنند که شیرهای جوان غزال‌ها را در مسیری که شیرهای سالخورده‌تر مخفی شده اند دنبال می‌کنند. زمانی غزال به شیرهای سالخورده نزدیک می‌شود، آنها می‌ایستند و غرّش می‌کنند. غزال‌ها می‌ترسند و به سمت شیرهای جوان فرار می‌کنند و آنها غزال‌ها را می‌کشند.

اگر آنها به سمت غرش می‌رفتند موفق به فرار شده بودند. ترس آنها را می‌کشد. برای رسیدن به شجاعت در مسیر توسعه فردی به سمت غرش بروید.

## ۷. انگیزه پشت احساسات خود را درک کنید.

لوری هریس می‌گوید: به طور نامعلومی ترس و کمبود شفافیت غالباً احساسات و باورهای منفی ایجاد می‌کند. زمانی که این احساسات برانگیخته می‌شوند می‌توانند آسیب‌زننده باشند. کنجکاوی و پرسشگری در مورد احساسات ما می‌تواند سوخت لازم برای خودآگاهی ما در رسیدن به توسعه فردی باشد. به محض اینکه باور منحرف‌کننده یا محدودکننده شناسایی شد، می‌توانیم باورها و نقاط قوت خود را در جهت تغییر رویکرد خود از مقاومت به رشد و دستیابی به هدف تنظیم کنیم.

## ۸. آنچه را که نمی‌توانید کنترل کنید، بپذیرید.

جیم واسلوپولس می‌گوید: اگر به دنبال شجاعت می‌گردید، آن را پیدا نخواهید کرد. با این وجود اگر روی پذیرش آنچه نمی‌توانید کنترل کنید تمرکز کنید و انرژی خود را روی آنچه می‌توانید کنترل کنید، متمرکز کنید شما تصمیم مهمی گرفته‌اید که یک قربانی نباشید. زمان خود را روی چیزی که می‌توانید بر آن تاثیر بگذارید صرف کنید. تنها بعد از آن است که تکانه پیشرفت شما در دستیابی به توسعه فردی ایده‌آلتان، ترس هایتان را آرام می‌کند و به شجاعت اجازه می‌دهد تا شما را پیدا کند.

## ۹. به ارزش‌های درونی و ظرفیت‌های منحصر به فرد خود تلنگر بزنید.

چونن چونن یئو می‌گوید: ترس طبیعی است و یک پاسخ به از دست دادن چیزی یا یک موقعیت ناخوشایند است. ولی در واقعیت هر آنچه بیرونی است بیرونی می‌ماند. ارزش درونی که ما برای بقا ادامه می‌دهیم و بدون تغییر باقی می‌ماند اهمیت دارد. ظرفیت‌ها و ویژگی‌های منحصر به فرد خود را در رسیدن به توسعه فردی به خودتان یادآوری کنید. آیا آنها هنوز وجود دارند؟ اگر وجود دارند پس چیز کمتری برای ترس وجود دارد.

## ۱۰. از تجربیات گذشته خود استفاده کنید.

راجیو شروف می گوید: به لحظه ای برگردید که احساس قدرت و توانمندی داشتید؛ آن را تا جایی که می توانید واضح به یاد آورید. از محیط اطراف خود شروع کنید. کجا بودید؟ جو چگونه بود؟ هر چه تصویر واضح تر باشد احساسات بیشتر برمی گردند. به یاد آورید که احساسات چگونه بود و قدرت را از این تصویر گذشته به شرایط موجود بیاورید. شما آن فرد قوی و توانمند هستید؛ حتی در همین لحظه!

## ۱۱. نتیجه را تجسم کنید.

وندی فریسنر می گوید: زمانی که من به شجاعت و الهام نیاز دارم، ابتدا پایان را تصور می کنم: در پایان این سفر توسعه فردی، من یا این فرد یا این گروه، چگونه بهتر یا متفاوت خواهیم بود؟ تصویرسازی انگیزه بخش است. سپس نقشه ای از سیستم حمایتی متشکل از مردم و گروه هایی که از آنها خواسته ام به من برای رسیدن به هدفم کمک کنند ترسیم می کنم. ترس با افرادی که در کنار شما هستند سرکوب می شود. شما لازم نیست همه چیز را به تنهایی انجام دهید.

## ۱۲. حتی هنگام ترس انتظارات عالی داشته باشید.

پاشا کارتر: تمام آنچه را طرح ریزی می کنید، به دست می آورید. جهان شما بازتاب مستقیمی از شماست. هر آنچه بیرون از خودتان درک می کنید یک تصویر آینه ای و یک بازتاب درونی است از آنچه در درون شما وجود دارد. اگر بترسید، چیزی برای ترسیدن پیدا خواهید کرد. اگر عشق بورزید شما عشق را همه جا خواهید دید. آنچه در بیرون از خودتان تجربه می کنید تجسمی از انتظارات شماست. انتظارات عالی داشتن را در رسیدن به توسعه فردی مطلوب خود تمرین کنید.

## ۱۳. با افرادی که به آنها اطمینان دارید در ارتباط باشید.

دیوید یودیس می گوید: ما یک گونه اجتماعی هستیم. حتی در زمان فاصله گذاری اجتماعی موقعیت هایی برای ارتباط برقرار کردن با دیگران وجود دارد. ترس می تواند فلج کننده باشد. رخوت برای مدیریت شرایط به شما در رسیدن به توسعه فردی هیچ کمکی نمی کند. با یک همکار یا یک فرد قابل اعتماد دیگر در مورد ترس های خود صحبت کنید. سپس یک قدم جلوتر بروید و به همین ترتیب ادامه دهید. آنچه قبلا نمی توانستید کنترل کنید اکنون در کنترل شماست.

## ۱۴. مکث کنید و به یاد آورید که باید نفسی بکشید.

دافنا هوروویتز می گوید: در زمان اضطراب و ترس ما در حالت بقا قرار می گیریم، جنگ ما شروع می شود یا بی محابا پاسخ می دهیم یا قادر به پاسخگویی نیستیم. تنفس ما کاهش می یابد قلب ما تند می زند و تفکرات ما به هم می ریزد. با مکث کردن و سه تا پنج نفس عمیق کشیدن می توانیم اکسیژن بیشتری را به مغز بفرستیم، احساس آرامش کنیم و واضح تر فکر کنیم. ما می توانیم خودمان را از حالت بقا خارج کنیم و به وضعیتی پربازده و موثرتر وارد شویم.

## ۱۵. در زمان چالش های مسیر توسعه فردی خود، چشم انداز ایجاد کنید.

رائول ویاسیس می گوید: یکی از موارد کلیدی که زمان آموزش در نیروی دریایی فراگرفتم این است که برای غلبه بر چالش ها، شما نیاز به ایجاد چشم انداز دارید. آنها مانترایی داشتند که می گفت «شرایط می تواند بدتر باشد». این به آنها یادآوری می کرد که شرایط به اندازه ای که آنها بتوانند فکرش را بکنند بد نیست. زمانی که زندگی ضربه سختی به شما می زند باید به یاد بیاورید که افرادی در دنیا هستند که شرایط بدتری دارند ولی بر چالش ها غلبه می کنند. پس چرا شما نتوانید.

**شاید یکی از این دیدگاه ها و یا ترکیبی از آنها بتواند به شما برای غلبه بر ترستان و رسیدن به شجاعت برای پیش رفتن در مسیر توسعه فردی کمک کند. به یاد داشته باشید در راه توسعه فردی با چالش های زیادی مواجه می شوید و باید بدانید به هنگام رویارویی با این چالش ها چگونه بر ترس خود فائق بیایید و با موفقیت از آنها عبور کنید.**

برگرفته از مقالات تیم موفقیت پیشرو