

بسیاری از مردم احساس می کنند که برای پرورش جسارت شان باید پرخاشگتر باشند. نژاد بشر به طور بسیار بدی به پرخاشگری واکنش نشان می دهد و آن را نفی می کند، بنابراین این احساس نمی تواند احساس درستی باشد.

آیا تا الان در این موقعیت قرار گرفته اید که بخواهید حرفی را به کسی بزنید یا سوالی را از کسی بپرسید اما جسارتش را نداشته باشید؟

اگر شما هم اینگونه بودید پس حتما این مقاله را بخوانید.

اجازه دهید تا ۶ مرحله ای را که به افراد کمک می کند تا جسارت شان را افزایش دهند، بشناسیم:

۱- انتظار داشته باشید که نگران گردید

کاملاً طبیعی است که گاهی اوقات هر کسی وقتی می خواهد چیزی را که فکر یا احساس می کند به زبان بیاورد احساس نگرانی کند و اگر فردی صادقانه بگوید که هرگز احساس نگرانی نداشته است، در این صورت مطمئناً آن فرد هیچ شناخت و احساس همدلی نسبت به دیگران ندارد.



بنابراین دستپاچه نشوید، چرا که احساس نگرانی شما کاملاً قابل قبول است و این نشانه درک شماست.

۲- خودتان را باور کنید

اگر خودتان را به طور کامل باور نداشته اید، پس از همین حالا شروع کنید. زیرا اگر شما خودتان را باور نداشته باشید، دیگران هم سخت می توانند شما را باور کنند.

منظورم روشی است که شما با خودتان صحبت می کنید، مثلاً:

«من می توانم»، «من خلاق هستم»، «من از پس هر کاری بر می آیم»

یا

«من نمی توانم»، «من بی عرضه هستم»، «من از پس این کار بر نمی آیم»...

بسیار مهم است که شما بتوانید به خودتان بگویید: «من در مورد خودم چه احساسی دارم؟

تصور من از خودم چیست؟» به خاطر داشته باشید که کاملاً بر خودتان کنترل دارید. اگر فکر

کنید که یک آدم شکست خورده هستید، پس در آینده شما شکست خواهید خورد.



۳- به گفته های دیگران دقت کنید و گوش دهید

دقت کردن به این معناست که از زبان بدن آگاه باشید.

علامت هایی که به وسیله زبان بدن یک فرد منتقل می شوند، همواره مقدار بسیاری اطلاعات فراهم می کنند. تقریباً ۷۵۰۰۰۰ علامت زبان بدن وجود دارند که کنترل بعضی از آنها بسیار مشکل می باشد. این علائم همواره اطلاعات صحیح تری را نسبت به آنچه که شخص می گوید، به شما می دهند.

جسور بودن به این معنی نیست که فقط نظرات خودتان را منتقل کنید، بلکه ترکیبی از توانایی گوش دادن موثر و متقاعد کردن، است.

اگر می خواهید در مورد گوش دادن موثر و زبان بدن اطلاعات بیشتری دریافت کنید و به کار ببندید، روی دکمه های زیر کلیک کنید:

۴- موقعیت ها را در نظر بگیرید

برای اینکه بتوانید به طور موثر و جسورانه ارتباط برقرار کنید، به خودتان زمان بدهید تا فکر کنید و موقعیتی که در آن هستید، بررسی کنید. این کار اعتماد به نفس و توانایی تان را بیشتر خواهد کرد تا پیام تان را انتقال دهید.

در بسیاری از ارتباطات ضعیف، افراد بیشتر تلاش می کنند تا امتیاز بگیرند و یاد در بحث برنده شوند.

برای نتیجه ای که دلخواهتان است، مصمم شوید و این کار به شما کمک می کند تا به راه حل های مثبت فکر کنید. خوب فکر کردن به این معناست که به مغز اجازه دهید تا انعطاف پذیر باشد. اجازه ندهید روند فکر کردن شما فقط در یک جهت باشد، زیرا در این صورت فکر کردن در جهت های دیگر مشکل خواهد شد.

۵ - منظور خود را بیان کنید

در مورد چیزی که می خواهید بگویید کاملاً واضح و صریح باشید. تصور نکنید که افراد دیگر به سطوح فکری شما دست می یابند. به تصورات آنها تکیه نکنید و با این احساس با آنها ارتباط برقرار نکنید که: «خب، من امیدوارم که آنها متوجه این پیام شده باشند».

هدف ارتباط، تشویق دیگری به واضح دیدن نتیجه ای است که شما آرزوی رسیدن به آن را دارید. گام هایی که برای دستیابی به این نتایج برداشته می شود هرگز، به اندازه ارتباط برقرار کردن با تصویری روشن از نتیجه کار، مهم نیستند.

۶ - فرد مثبتی باشید

سرانجام اینکه همیشه مثبت، شاد، سر حال و پرانرژی باشید. افرادی که با حالتی مثبت و شاد با دیگران ارتباط برقرار می کنند به نظر می رسد که همواره به نحوی پیام شان را به دیگران منتقل می کنند.

به تعریف و تمجید تمایل داشته باشید و این کار را مشتاقانه انجام دهید. افراد وقتی بدانند که چه احساسی دارید، احساس اطمینان بیشتری به شما خواهند داشت.



آدرس مقاله در سایت:

bplus2020.ir/?p=4104

