

چطور شجاع باشیم؟ تا به حال به این فکر کردید که در لحظات بحرانی چطور باید از پس کارها برآییم و تصمیم درست را بگیریم؟
لحظات بحرانی همیشه ریسکی هستند و ما باید این ریسک را به جان بخریم.

یا انتخاب درستی می‌کنیم و یا غلط اما مهمتر از همه اینکه ما برای ریسک‌پذیری به شجاعت و اعتماد به نفس نیاز داریم.
گاهی در شرایطی قرار می‌گیریم که باید انتخاب کنیم تا از بلا تکلیفی خارج شویم و این انتخاب قطعاً با ریسک همراه است.
برای اینکه بتوانیم ریسک را بپذیریم و در نهایت نتیجه انتخابمان چه خوب و چه بد را قبول کنیم به شجاعت نیاز داریم.

چطور شجاع باشیم؟

سوال این است که چطور می‌توانیم به قدر کافی شجاع باشیم که ریسک را به جان بخریم؟
برای مثال به این نمونه توجه کنید:
یکی از دانش‌آموزان سابقم که الان مدیریت یک شرکت را به عهده دارد، برای من ایمیلی فرستاده و می‌گوید:
بیماری همه‌گیری وارد شرکت ما شد و گریبان همه را گرفت.

اما از یک نظر برای من خوب بود چون باعث شد کارمندان بفهمند که من به عنوان مدیر به شرکت و کارمندانم اهمیت می‌دهم.
او می‌گفت که: برخلاف مشکلات مالی و مخالفت شدید چند تن از سهامداران و شرکایم که می‌گفتند کارمندان را اخراج کنیم،
تصمیم گرفتم هیچکس را اخراج نکنم و در عوض به مدیر اجرایی دستور دادم ساعات کاری و کمی هم حقوق‌ها را کمتر کنند.
اما کسی را اخراج نکردند و یا حقوق و منبع درآمد کسی را قطع نکردند.

ضمناً به همه‌ی تأمین‌کننده‌ها که به مشکل برخورد بودند اطمینان خاطر دادم که شرایط مساعد می‌شود و آن‌ها هم به پولشان می‌رسند.
همچنین از بهترین‌های تیم کمک گرفتم تا تجهیزات لازم را جابجا کنند و به نزدیکترین بیمارستان‌ها بفرستند.

او مفتخر بود چون کارمندان تحسینش کردند و با کمک هم توانستند اوضاع شرکت را دوباره سر و سامان دهند.

او اعتراف کرد که در بدترین حالت بحرانی "راه متفاوتی" را انتخاب کرد و "شجاعت لازم برای انجام کار درست" را داشت و نشان داد که چطور شجاع باشیم؟
در آخر هم گفت: "باز خوردی که از مردم گرفتم، واقعاً حس خوبی به من داد".

کار درست چیست و چطور شجاع باشیم؟

یادداشتی که برایم فرستاد من را تحت تأثیر قرار داد. اینجا، یک مدیر خبره و شجاع را می‌بینیم که توانست با توجه به مخالفت تعدادی از سهام دارانش، کار درست را انجام دهد. او به وضوح درباره اینکه چه کاری درست است فکر کرده و شرایط را به خوبی سنجیده بود. سپس شجاعت این را پیدا کرد که براساس نتیجه گیری‌ها و تصمیم‌هایش عمل کند و با مشکلات رو به رو شود.

اما چه چیزی باعث شد این چنین شجاع شود؟ یعنی از بدو تولد شجاع بود یا کم کم آن را یاد گرفت؟ این سؤال، سؤال ساده‌ای نیست چون شجاعت یک ویژگی شخصیتی است. هم می‌تواند ذاتی باشد هم پرورش داده شود، هم به خود فرد بستگی دارد و هم به جامعه، هم به خود شخص و هم به شرایط!

از انتسابی تا اکتسابی

ویژگی‌های ذاتی یا انتسابی نقش مهمی در تعیین میزان شجاعت یک نفر دارند. تحقیقات عصب شناسی نشان دادند که بعضی مردم دارای شخصیت "ریسک پذیری" یا "تایپ T" هستند یعنی در ذاتشان است که به دنبال هیجان و خطر بروند.

ساختار مغزی این افراد متفاوت از ساختار مغزی کسانی است که ریسک پذیر نیستند. بخشی از مغز که مرتبط با تصمیم گیری و کنترل خود است دارای غشای نازکی می‌باشد که به آن لایه‌ی چوکیده ی بیرونی یا "ماده‌ی خاکستری" می‌گویند.

افراد نوع T احتمالاً ترشح دوپامین کمتری در مغز خود دارند تا حس رضایتمندی درشان ایجاد شود. به همین دلیل نیازمند سطح بالاترین از فعالیت‌های اندورفین هستند تا حس خوبی داشته باشند. سطح بالای تستوسترون در کسانی که قدرت ریسک کمتری دارند و هورمونی که مرتبط با رفتارهای شجاعانه است، زندگی‌شان را به سمت ریسک پذیری کمتر هدایت می‌کند.

گاهی نمی‌توان شجاعت را سرکوب کرد

یک ساختار عصبی می‌تواند زمینه را برای میزان ریسک پذیری در افراد مهیا کند. همین ویژگی در مغز انسان است که باعث می‌شود افراد نوع T در شرایط خاص و وقتی لازم است ناگهان شجاعانه عمل کنند. اما حتی اگر برای کسانی که ریسک گریز هستند از پیش و به طور ذاتی زمینه سازی شود که شجاعانه

عمل کنند،
دلیل نمی‌شود حتماً از خود شجاعت نشان دهند.

به نظر من عوامل غیربیولوژیکی خصوصاً در کسانی که با کمک روان شناس ارزش‌ها و باورهایشان را تغییر دادند و همچنین با توجه به شرایطی که جدیداً برای شبیه‌سازی اعمال می‌کنند، می‌تواند کاری کند که افراد برای محافظت از دیگران ریسک‌پذیر و شجاع شوند و بدانند که چطور شجاع باشیم؟

شیمی مغز می‌تواند افراد را خیلی بهتر برای ریسک‌پذیری آماده کند تا آموزش‌هایی که قرار است مثلاً پدربزرگ من را برای پرش از ارتفاع تعلیم دهد!
اما آیا ریسک‌پذیری می‌تواند شما را آماده کند که از دست آلمانی‌های جنگ جهانی دوم فرار کنید و در این کشور زندگی بگذرانید؟
نه! گاهی در مواقع خطر، نمی‌توان شجاعت را سرکوب کرد
اما باید یاد بگیریم که در شرایط مختلفی که می‌توان شجاعت داشت، چطور شجاع باشیم؟

از فردی تا شرایط

تحقیقات زیادی مبنی بر توانایی شجاعانه عمل کردن (یا برعکس) برای سنجش و تشخیص ویژگی‌های شخصی وجود دارد.
برای شروع، بیایید نگاهی به میزان استقلال افراد بیندازیم.
استقلال، اعتماد به نفسی است که برای رویارویی با چالش‌ها در خود می‌بینیم.

باوری که می‌گوید: "من می‌توانم" به وقتش شجاعانه عمل کنم و کارها را متفاوت انجام دهم.
از طرفی عزت نفس هم نقش مهمی دارد.
عزت نفس، یک عامل روان‌شناختی تعلیم داده شده است که می‌تواند روی مهارت ما برای موفقیت در چالش‌ها و ریسک‌پذیری تأثیر بگذارد، همانطور که نگرانی و اضطراب می‌توانند اثرگذار باشند.

اینکه ذهنمان را روی تجربیات جدید باز بگذاریم، یکی از عوامل بزرگ شخصیتی است.
همچنین مردمی که دارای این ویژگی (یعنی باز گذاشتن ذهن برای مواجهه با تجربیات جدید) هستند، در بحران‌ها می‌توانند به خوبی عمل کنند.

تمام این ویژگی‌ها می‌توانند پیشرفت و رشد کنند و با کمک و تعلیم شکل جدیدی به خود بگیرند.
برای مثال عزت نفس پایین و اضطراب را می‌توانید با مراجعه به یک روان‌شناس درمان کنید.
و برای باز گذاشتن ذهنتان به روی تجربه‌های جدید هم می‌توانید کارهای زیاد دیگری انجام دهید.
البته شرایط محیطی هم تأثیرگذار است، فقط باید بدانید که محیط به سادگی بیولوژی نیست و باید بیشتر روی آن کار کنید.

چطور شجاع باشیم؟ آموزش با تمرین زیاد

شاید بهترین کار برای درک شجاعت این باشد که مثل یک ماهیچه به آن نگاه کنیم. بعضی مردم ماهیچه‌های بهتری دارند اما هرکس می‌تواند با ورزش و تمرین ماهیچه‌هایش را تقویت کند. مثلاً یکی از دانش‌آموزان قدیمی من گفت می‌خواهد روی عزت نفس خود کار کند چون باید یک سخنرانی انگیزشی برای مدیرانش می‌کرد.

یکی از عواملی که کمک شایانی به او کرد، مربی خوبش بود، دوستان حامی که همگی کمکش کردند تا این گام‌های شجاعانه را بردارد. طی پنجاه سالی که به عنوان روان‌کاو، روان‌شناس و مربی کار کردم، تکنیک‌های متعددی یاد گرفتم که به بیمارانم کمک کرد شجاعت خود را با آن‌ها افزایش دهند. با هم این تکنیک‌ها را بررسی می‌کنیم:

• برای خودتان سناریو بسازید

همیشه از بیمارانم خواستم تا بدترین حالت ممکن را تصور کنند و سپس نتیجه‌ای که انجام دادن یا ندادن آن کار به ارمغان خواهد داشت را بسنجند. با این کار آن‌ها میزان ریسک کاری که می‌خواهند انجام دهند را می‌بینند و سپس در مقابل ترس‌هایشان می‌ایستند چون متوجه می‌شوند که بدترین حالت ممکن، دیگر آنقدرها هم بد و ترسناک بنظر نمی‌رسد. در اصل باید مسیر عصبی آن را بسازید

• شناسایی عوامل منفی

اکثراً مردم انتظار عواقب منفی را دارند تا مثبت وقتی اصل موضوع را به مردم بفهمانیم در اصل می‌توانیم کاری کنیم که کمتر در انتظار نتایج منفی باشند. باید مطمئن شوید که بیشتر روی سناریوهای مثبت تمرکز دارید تا منفی و وقتی هم سناریوهای منفی را تصور می‌کنید، بهتر است طوری تغییرشان دهید که اگر هم مخرب هستند، در عین حال بخش‌کارساز و مفیدشرا هم ببینید.

• با ترس درونتان خلوت کنید

کسانی که اغلب می‌ترسند وارد عمل شوند، اعتماد به نفس کمی دارند و خودشان را باور نمی‌کنند. این عدم اعتماد به نفس، خود را در موارد بسیاری آشکار می‌کند مثلاً اهمال کاری، کمال گرایی، سندروم وانمود کردن و...

وقتی از عدم اعتماد به نفس و آسیب پذیری هایی که داریم با خودمان صحبت کنیم در واقع می‌توانیم به خود قدرت بدهیم و اثر مثبتی روی خود بگذاریم. وقتی می‌پذیریم که واقعاً از چه می‌ترسیم، ترسمان از شرایط کمتر می‌شود در نتیجه شجاعت سربر می‌آورد. همچنین می‌توانیم کسانی که به ترس هایشان غلبه کردند و پیروز شدند را الگو قرار دهیم و از آن‌ها یاد بگیریم.

• از منطقه امن خود خارج شوید

اگر به طور پیوسته و مداوم تمرین‌های کوچکی برای افزایش شجاعت انجام دهید، به مرور زمان شجاعت‌تر می‌شوید. مثلاً من مردم را ترغیب می‌کنم تا وقتی حس می‌کنند یک چیزی در زندگی‌شان ایراد دارد، با صدای بلند ابرازش کنند و درباره‌اش حرف بزنند. وقتی خود را به چالش بکشید، به سختی‌ها عادت کرده و می‌توانید شجاعانه تصمیم بگیرید.

• مدیریت جسم

ترس از نظر جسمی شما را تضعیف می‌کند و همین موضوع روی ذهن شما نیز اثر می‌گذارد. هرکس که می‌خواهد در لحظات پُر تنش وارد عمل شود، باید اطمینان حاصل کند که این چالش را در شرایط مناسب فیزیکی بدنی پشت سر بگذارد. بنابراین در موقعیت‌های بحرانی برای خوب غذا خوردن، ورزش کردن و خوب خوابیدن وقت صرف کنید.

همچنین ورزش‌های آرامش بخش مثل یوگا و مدیتیشن می‌توانند در شرایط سخت به شما کمک کنند تا تصمیم‌های شجاعانه بگیرید و استرس نداشته باشید.

• بدانید که شما تنها نیستید

با کسانی نشست و برخاست کنید که بتوانید ترس‌ها و استرس‌هایتان را با هم به اشتراک بگذارید. اینطوری مطمئن می‌شوید که شما تنها نیستید و کسان دیگری هم مثل شما هستند و باید با چنین چالش‌هایی رو به رو شوند.

این کار شجاعت شما را بیشتر می‌کند و کمک می‌کند که بدانید چطور شجاع باشیم؟

حتماً هم نباید همیشه کسانی باشند که دور و برتان هستند و آن‌ها را می‌شناسید. دانش آموزان من در کلاس‌های انگیزشی و با کمکِ دوستانشان در آن کلاس‌ها شجاعتشان را باز یافتند و در سمینارها دوستان خوبی در این زمینه پیدا کردند.

ترس می‌تواند مثل اعتیاد باشد و شما به حمایت عده‌ای که با شما هم درد هستند نیاز دارید تا به آن غلبه کنید.

هرچه بیشتر بتوانیم به ترس خود غلبه کنیم، شجاع‌تر می‌شویم. اما همه‌ی گام‌ها هم مقابله با دشمنان درونی شما نیست.

مثلاً گاهی در حین مقابله با ترس، رفتارهایی از خود بروز می‌دهیم که حس زندگی به ما می‌دهد. در آخر نگاهی به جمله‌ی شاعر معروف رالف والدو امرسون می‌اندازیم:
"آنکه هر روز بر ترسش غلبه نمی‌کند، هنوز راز زندگی را کشف نکرده است!"