



خروج از منطقه امن

هیچ رشدی برایمان اتفاق نیفتد، سر تانیه به تانیه زندگی مان قمار کرده ایم. شاید پولی را از دست نداده باشیم. شاید آبرویمان به مخاطره نیفتاده باشد. شاید در معرض آسیب های جسمی کمتری قرار بگیریم. ولی عمرمان را هدر داده ایم.

البته انتظار نداریم همه قدرت ریسک پذیری بالایی داشته باشند. افرادی که درجه بالایی از آمادگی برای پذیرش ریسک ها و تغییرات دارند به دنبال فرصت ها و موقعیت های نوآورانه هستند و تمایل دارند به عنوان پیشروان در صنعت و بازار عمل کنند و دیگر قرار گرفتن جزو افرادی که هیچ شجاعتی ندارند و برای تجربه های جدید اقدامی نمی کنند هم نباشید. این افراد به دنبال حفظ ثبات و کاهش عدم قطعیت ها هستند و تمایلی به پذیرش ریسک های بزرگ ندارند. آنها از راهکارهای محافظه کارانه استفاده می کنند و از مواجهه با تغییرات زیاد خودداری می کنند. همیشه هم البته پای پول وسط نیست. گاهی فرد بر جانش معامله می کند. می خواهیم برگردیم به ابتدای سرمقاله و دوباره این سوال را از خودمان بپرسیم. آیا ممکن است این که یک روز صبح از خانه بیرون بزنیم ریسک بزرگی به حساب بیاید؟ جوابش این است که بله. مثلاً برای نوجوان هایی که در غزه و لبنان زندگی می کنند الان ماجرا این است که بیرون آمدن از خانه با ریسک بالایی روبه روست. گرچه با جنایت هایی که اسرائیل می کند، داخل خانه ماندن هم هزینه کمی ندارد!

حسین شکیب راد

سر دبیر

نوجوانه



ممکن است این که یک روز صبح از خانه بیرون بزنیم ریسک بزرگی به حساب بیاید؟ احتمالاً جواب عاقلانه این است که خیر. یعنی همه ما ریسک را در جایی می دانیم که لااقل فاصله احتمال ضرر و سود کردن خیلی کم باشد. مخصوصاً در حالت ۵۰،۵۰ درست زمانی که همانقدر احتمال منفعت برایمان وجود داشته باشد که احتمال ضرر هم هست. این گونه کارها ریسک دارند و هرچقدر احتمال برد مادر ماجرای کمتر شود ریسک آن موضوع هم بالاتر می رود. خب حتماً با خواندن این شماره از نشریه نوجوانه با جزئیات بیشتری در مورد ریسک و جرأت ورزی آشنا خواهید شد. ولی کسی که آنقدر محتاط است که حتی برای بیرون زدن از خانه هم نگران می شود؛ حتی وارد مرحله ریسک کردن و تجربه جدید هم نشده است. او دارد خودش را در منطقه امن ذهنی اش حبس می کند. خب شاید بگوییم ضررش چیست؟ این سوال را باید با یک گذاره مهم جواب بدهیم: «بزرگ ترین ریسک، ریسک نکردن است».

عمر در حال گذر است و اگر قرار باشد ترس های ما، جواری جلوی تجربه کردن مان را بگیرند که

اورز به هی

حل مهم در ارتباط بین فردی

ر سنش بالاتر می رود، کمتر ریسک می کند. کمتر وام های گنده گنده می گیرد و کمتر به آدم ها اعتماد می کند و کلا سعی می کند به زندگی اش تافت بزند که یک وقت ته دلش نلرزد و چیزی از دستش در د. ریسک کردن هم مثل خیلی از چیزهای دیگر سن و سال دارد و معمولاً بچه ها تا نوجوانی راحت تر می توانند سر زندگی و دارایی هایشان جسارت به خرج بدهند و بعد این حس شان می افتد در سراسیمگی. شک کردن یا جرأت ورزی از آن دست حس های واجب لبه تیغ است که زیادش می شود دردسر و ش می شود درد. این شماره از نوجوانه قرار است درباره جرأت ورزی و ریسک کردن صحبت کنیم.



های جرأت ورزی

تورزی در نوجوانان این است و خوبی به خودمان داشته باشیم حساس اعتماد بیشتری به ما خواهند منتقل از دیگران فکر و عمل کنیم و برای به چند ویژگی جرأت ورزی در نوجوانان

گر موافق نظرشون نباشند، پاسخ مناسبی

اهم به این کار تشویق می کنند.

تحسین می کنند.

ای می پذیرند و عذر خواهی می کنند.

در شرایط مختلف دارند.

روش های تقویت جرأت ورزی در نوجوانان

مثل یک سی دی خش دار! فقط یک عبارت را تکرار

کنید و چیز اضافه ای نگوئید تا طرف مقابل خسته شود.

اگر فرد مقابل پرخاشگر باشد، ممکن است شروع به توهین کند و شما را زیر سوال ببرد. در این شرایط شما سعی کنید به مقابله به مثل رو نیاورید و جوابی هوشمندانه به او بدهید.

نه بگوییم. در برابر درخواست های بقیه که برای مان قابل پذیرش نیست، می توانیم نه بگوییم و همراه با نه توضیح هم بدهیم.

در بعضی شرایط می توانیم موضوع بحث را عوض کنیم.

به جای درخواستی که از ما شده پیشنهاد بهتری بدهیم که نتیجه به سود هر دو طرف باشد.

می توانیم موضوع مطرح شده را در قالب شوخی و طنز پاسخ بدهیم.

اگر خیلی به شما اصرار کردند، می توانید از آنجا بروید و محل را ترک کنید.

با یک معذرت خواهی درخواست شان را رد کنید.

علت کمبود جرأت ورزی در نوجوانان

نداشتن جرأت ورزی می تواند مشکلاتی را برای ما ایجاد کند

از قبیل:

احساس افسردگی، درماندگی و نداشتن کنترل بر زندگی

ناراحتی و خشم از دیگران

احساس ناکامی به این دلیل که اغلب به خواسته هامون نمی رسیم

پرخاشگری به دلیل خشم زیادی که روی هم جمع شده است

اضطراب و اجتناب از افراد و شرایطی که باعث ناراحتی ما می شوند

ضعیف بودن در ارتباط با سایر افراد، چون نمی توانیم خواسته ها، افکار و احساسات مان را با اعتماد

به نفس با بقیه در میان بگذاریم

بیماری های جسمی مثل سردرد، زخم معده، فشار خون بالا و تجربه استرس که روی بدن ما تاثیر زیادی دارند رفتار منفعل باعث می شود نتوانیم خواسته های دیگران را رد کنیم یا خواسته های خودمان را بیان کنیم.

نداشتن جرأت باعث می شود از حقمان دفاع نکنیم و اغلب در ارتباط با دیگران، ترسو به نظر بیاییم

و بعد از انجام خواسته های بقیه احساس پشیمانی و درماندگی می کنیم و در نتیجه این

فرآیند عزت نفس در نوجوانان پایین می آید و در شرایطی حتی نمی توانیم برای

خودمان هم تصمیم گیری کنیم.

ما با این رفتار، دیگران را قانع می کنیم که از ما توقع داشته باشند

به خواسته هایشان درخواست مثبت بدهیم.

