



## نسخه پیچیدن

برای نسخه پیچیدن درباره این که چطور می شود جرات ورزی سبک زندگی مان شود باید کلی عقب‌گرد کنیم و برویم سراغ مواد لازم برای تشکیل هویت. هویت شامل چیزهایی است که هستیم و می‌خواهیم باشیم و در آرزوی خواستن‌اش هستیم و برعکس چیزهایی که نیستیم و هیچ‌جوره نمی‌خواهیم باشیم. تشکیل هویت از نظر اریکسون عبارت است از این که افراد مشخص کنند چه کسی هستند، برای چه کسی ارزش قائل هستند و تصمیم گرفته‌اند چه مسیری را در زندگی دنبال کنند و چیزی که زمینه‌ساز ساختن هویت است «خودپنداره» یعنی تصور ذهنی فرد از خودش و «عزت نفس» آدم است. از دیدگاه کولی که یک روان‌شناس است، خودپنداره در تعامل با دیگران شکل می‌گیرد و این فرآیند از بچگی کم‌کم شروع می‌شود. آدم هم که اجتماعی؛ هر چه نقد و نظر و عقیده که اطرافیان و محیط اجتماعی‌اش داشته باشند به خودش می‌گیرد و در تعریف‌هایی که از خودش دارد اثر می‌گذارد. حالا می‌رسیم به عزت نفس، یکی از اساسی‌ترین عوامل در رشد مطلوب شخصیت نوجوانان و جوانان. عزت نفس پایین باعث می‌شود آدم خود واقعی‌اش را قایم کند و بزرگ‌ترین مانع خودش در نشان دادن توانمندی‌هایش شود و همه چیز زیر سر همین عزت نفس و اعتماد به نفس پایین است. خیلی از اختلالات و مشکلات روحی که دچارش می‌شویم یک سرش می‌رسد به عزت نفس و این روزها این یک رقم حس اگر نباشد با سر زمین می‌خورد. بر اساس نظر بخش سلامت BBC کارمندانی که عزت نفس بالایی دارند، توانایی تصمیم‌گیری مستقل دارند. ریسک‌پذیر هستند. قدرت دنبال کردن ایده‌های جدید را داشته و بر اساس قدرت ابتکار و نوآوری خود عمل می‌کنند. اینها ویژگی‌هایی است که کارمندان در قرن ۲۱ نیز باید داشته باشند. جرات ورزی، عزت نفس و اعتماد به نفس، این سه ویژگی رابطه لاینفکی با یکدیگر دارند. مثلا وقتی بدانید که شما هم در این دنیا جایی دارید و می‌توانید فضایی را برای خود اشغال کنید با حق ابراز خواسته‌های خود را دارید. یعنی این که تفکر و رفتار شما اساسا قاطعانه و با اعتماد به نفس بوده است.

بیورلی هر، نویسنده‌ای است که جرات ورزی را نوعی سفر می‌داند که توانست او را از عزت نفس پایین به عزت نفس بالا و از وابستگی به استقلال برساند. او حتی قبل از آن تصور می‌کرد که اصلا جذاب و دوست‌داشتنی نیست. اما با پرورش ویژگی جرات ورزی توانست این باور را در خود عوض کند. تعاریفی که در فرهنگ واژگان برای واژه جرات ورزی ارائه شده است، حق مطلب را درباره واژه جرات ورزی ادا نمی‌کند. در آنجا شما با واژگانی مانند جزم‌اندیش و متعصب، صریح‌گو، مثبت، بی‌باکی و پافشاری مواجه می‌شوید. با دیدن این کلمات دچار اشتباه نشوید؛ اینها تنها بعضی از جنبه‌های جرات ورزی هستند و این واژه ابعاد بیشتری دارد. ابراز وجود یک مهارت اجتماعی است که به ارتباطات موثر و بیان افکار خود در عین احترام به افکار و عقاید دیگران اشاره می‌کند. این بدان معناست که افراد دارای جرات به راحتی افکار، نیازها، خواسته‌ها، موقعیت‌ها و حتی محدودیت‌های مدنظرشان را بیان می‌کنند. ابراز وجود توانایی پیچیده‌ای برای بروز تفکر، واکنش‌های احساسی و عملکردی است، البته به صورتی که فرد نه منفعل و نه پرخاشگر باشد. هر فردی حق دارد به یک درخواست «نه» بگوید و دیگران را از تقاضاهای زیاد از خودش منع کند و از دیگران بخواهد تا نظراتش را بشنوند و اشتباهات‌شان را تصحیح کنند. خیلی از ما چون درباره مهارت جرات ورزی اطلاع نداریم، نمی‌دانیم چطور ابراز وجود کنیم یا نه بگوییم و این می‌شود که یا رفتارمان پرخاشگرانه است یا منفعل. منفعل بودن یعنی، ما خواسته‌های دیگران را قبول می‌کنیم و خواسته‌ها و حقوق آنها را مهم‌تر از خواسته‌های خودمان می‌دانیم. در نتیجه افکار و احساس خودمان را بیان نمی‌کنیم و کارهایی را انجام می‌دهیم که دوست نداریم و اجازه می‌دهیم دیگران برای ما تصمیم بگیرند. با همین دست فرمان، احساس حقارت خواهیم کرد. این رفتار منفعلانه اغلب به علت اعتماد به نفس و عزت نفس ضعیف است.

طرف دیگر کسانی هستند که نه تنها منفعلانه رفتار نمی‌کنند، بلکه به صورت عجولانه و غیرضروری حرف می‌زنند، بدون این که کسی را در نظر بگیرند یا به احساسات کسی توجه کنند. آنها خواسته‌های خودشان را از راه توهین، تحقیر و اعمال زور بیان می‌کنند و حقوق بقیه را زیر پا می‌گذارند.



## نگاه نوجوانه

دلتنان می‌خواهد یک‌روز در یک خیابان نسبتا شلوغ پایتان را روی گاز بگذارد و بین ماشین‌ها ویراژ بدهد و هیچ ترسی هم به دلتنان راه ندهد که نکند تصادف کنید؟ یا مثلا در فضای مجازی با یک غریبه سر درد دل‌تان باز شده‌است بدون این که بترسید درباره‌تان چه قضاوتی می‌کنند؟ یا اصلا با ذهن خالی رفته‌اید سر امتحان آن هم بی‌استرس؟ البته که دوز این کارها اگر زیاد شود، شما اختلال شورتطلبی دارید و خطر کردن شده جزئی از هویت‌تان و این با ریسک‌کردن و جرات ورزی تومنی دوزار فرق می‌کند. ریسک‌کردن اصلا آسان نیست و یک لحظه هم فکر نکند قرار است بهتان خوش بگذرد. اتفاقا به پذیرش تبعات نیاز دارد و باید زور بازوی مغزتان را حسابی زیاد کنید تا جرات‌تان ورزیده شود، اما در مقابل امتیازاتی نصیب‌تان می‌شود که قطعاً از ریسک‌کردن بهتر است. اما عواملی وجود دارد که ما ریسک‌پذیر نمی‌شویم، یکی‌اش همین مدرسه که نمی‌گذارد آدم راحت و بی‌دغدغه ریسک کند و رشته تحصیلی‌اش را همان طور که دوست دارد انتخاب کند، همان طور مطابق علائقش. در یکی از گفت‌وگوهایی که با نوجوانان داشتیم و همه اتفاق نظر داشتند، انگار می‌خواهند همه یک شکل و همه آدم‌آهنی شوند؛ یا حتی جامعه و کار کارمندی که قدرت ریسک را از آدم می‌گیرد. مثال مدرسه و جامعه مثال ملخی است که می‌خواهد ببرد ولی رویش یک لیوان شیشه‌ای می‌گذارند. او اول تلاشش را می‌کند که بلند بپرد و فرار کند، اما کم‌کم ارتفاع پرش‌اش کوتاه می‌شود و بعد حتی اگر لیوان را از رویش برداری دیگر سعی نمی‌کند یا نموده‌اش در جامعه بلانسبت شبیه آزمایش میمون‌هاست که از قفس‌شان موز آویزان است و وقتی می‌خواهند به سمت موزها بروند، به‌شان شوک الکتریکی وصل می‌کنند و کم‌کم دست از تلاش می‌کشند. بعداً حتی وقتی میمون جدیدی به قفس اضافه می‌شود و موزها را می‌بیند بقیه میمون‌ها جلوی ریسک‌کردن و رفتنش به سمت غذا را می‌گیرند و این می‌شود یک معادله مجهول برای او که نمی‌شود به آن غذا دست زد. گاهی ما هم در یک باتلاق جرات‌نورزیدن غرق شده‌ایم و نمی‌دانیم چرا نمی‌توانیم از پوسته محتاط خود بیرون بیاییم و کارهای خارق‌عادت کنیم. اما شرایط گاهی آدم را تغییر می‌دهد. مثلا اگر پای چیزهایی وسط باشد که اگر جرأت را جمع نکنی، می‌بازی. مثالش جنگ است. ریسک‌کردن در این مواقع می‌شود جز واجبات. دیگر وقت نیست که محتاط باشی و فرار کنی. همین اتفاقاتی که دارد در غرب منطقه می‌افتد نمونه بارز جرات ورزی و ریسک بر سر جان است.

# جرات‌تان را

## جرات ورزی، یک راه

هرچقدر  
می‌تواند  
نرو  
می‌تواند  
ریس  
کم

زهرا قربانی	
دبیر	
نوجوانه	

